

EJERCICIO. Puntuar conductas en una escala y no en función de «todo o nada»

Con el formulario 12.8, identifique algunas conductas relacionadas con su creencia nuclear nueva. Por ejemplo, si está tratando de establecer la creencia de que hay personas que lo quieren, podría puntuar su conducta social u otras cosas que, según usted, harían que los demás lo quisieran. Si está tratando de establecer la creencia nuclear «Soy una persona válida», podría fijarse en conductas que, según usted, demostrarían su valía. Elija conductas que tienda a juzgar en términos de «todo o nada». Para cada escala, describa la situación y la conducta que esté puntuando. Fíjese en la sensación de juzgar su conducta con una escala en lugar de verla en términos de «todo o nada». Cuando haya evaluado varias conductas en estas escalas, resuma lo que haya aprendido al final del formulario 12.8.

FORMULARIO 12.8. Puntuar conductas en una escala

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Resumen: _____
