

FORMULARIO 12.9. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas

Escriba la creencia nuclear que desea reforzar: _____

Escriba dos o tres conductas nuevas que encajen con la creencia nuclear. Pueden ser conductas que llevaría a cabo si tuviera confianza en la creencia o conductas que se resiste a hacer, pero que la reforzarían: _____

Prediga lo que sucederá basándose en sus creencias nucleares antiguas y nuevas.

Predicción según creencia antigua:

Predicción según creencia nueva:

Resultados de los experimentos con desconocidos (escriba qué ha hecho, con quién y qué ha sucedido):

Resultados de los experimentos con personas conocidas (escriba qué ha hecho, con quién y qué ha sucedido):

Qué ha aprendido (¿los resultados apoyan, aunque sea en parte, la creencia nuclear nueva?):

Futuros experimentos que desea realizar: