

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES

DORA LUZ BETANCOURTH GIRALDO
PSICOLOGA



psicognitiva

Dinámica

En la siguiente tabla vas a encontrar cuatro columnas, lo vas a desarrollar de la siguiente manera:

1. En la primera debes colocar la situación real u objetiva por la que pasas
2. Escribe los pensamientos negativos que eso genera.
3. Ahora escribe los sentimientos negativos que percibes por esa situación
4. Finalmente, escribe lo que realmente pasa después de confrontar tus pensamientos y sentimientos con lo que sucede en realidad

POR EJEMPLO:

EN LA PRIMER COLUMNA COLOCA: A MI NOVIO LE GUSTAN LAS MUJERES QUE VISTEN COMO UNA MODELO

EN LA SEGUNDA COLUMNA, EL PENSAMIENTO NEGATIVO SERIA: MI NOVIO ME VA A DEJAR PORQUE NO ME VISO COMO MODELO

LA TERCER COLUMNA PODRÍAS COLOCAR, POR EJEMPLO, ME SIENTO TRISTE, FRUSTRADA, ENOJADA...

EN LA CUARTA COLUMNA ESCRIBES LO QUE REALMENTE PASA, LO QUE COMPRUEBAS

A PESAR QUE A MI NOVIO LE GUSTAN LAS MUJERES QUE SE VISTEN COMO MODELOS, EL ME AMA TAL COMO SOY Y NO ME VA A DEJAR POR UNA COSA TAN SIMPLE COMO ESA.

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Situación Real-Objetiva	Pensamientos Negativos	Sentimientos Negativos	Resultados de la experiencia
A mi novio le gustan las mujeres que visten como una modelo	mi novio me va a dejar porque no me visto como modelo	me siento triste, frustrada, enojada...	A pesar que a mi novio le gustan las mujeres que se visten como modelos, el me ama tal como soy y no me va a dejar por una cosa tan simple como esa.

TABLA REGISTRO DE EMOCIONES

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN REACCIONES FÍSICAS	CONDUCTA
	1.Describa el acontecimiento o suceso que motiva la emoción desagradable	1.Anota los pensamientos que preceden a la emoción y también las imágenes o recuerdos que te pasan por la mente	1. Especifica si te sientes ansioso(a) triste, enfadado(a), deprimido(a), etc.	1. ¿Qué hago ante esta situación?
	2.El recuerdo o la corriente de pensamientos que provoca la situación	2.Evalúa el grado de creencia de esos pensamientos de 0 a 10	2.evalua la intensidad de la emoción de 1 a 10	Duración: tiempo que dura el proceso
	3.Describe tus reacciones físicas			
	Consecuencias ¿Qué pasa después?			

CUADRO DE EMOCIONES

Emoción, estado de ánimo o sentimiento	Color	Valor 1-5	Intensidad 1-7	Causa	consecuencia	Ubicación en el cuerpo
Ansiedad	roja	5	6	Desempleo	impotencia , frustración	pecho
	De que color ves esa emoción	De un valor de 1 a 5, siendo uno lo mínimo y cinco lo máximo, que tan fuerte es esa emoción	De los siete días de la semana, cuáandos días e sienes ansiosa, triste,, sola...	Cual es la causa real de tus emociones	Que reacciones físicas, o comportamentales o psicológicas sientes	En donde ubicas esa emoción en tu cuerpo

OBSERVA	Lo que sientes	Lo que haces
EN TI	Autoconciencia	Autocontrol
EN LOS DEMAS	Empatía	Habilidades sociales