

REEVALUACIÓN DE SITUACIONES ESTRESANTES / REEVALUACIÓN COGNITIVA

1. Describe una **experiencia difícil o estresante** que hayas experimentado. Es suficiente con una oración.

2. Registra tus **sentimientos** durante esta experiencia.

a) Limita tu descripción a una palabra o frase que mejor describa este sentimiento.

b) Intensidad del sentimiento. Utiliza la escala de 0 a 100.

¿Qué tan intenso era tu sentimiento **durante** la experiencia? _____

¿Qué tan intenso es tu sentimiento sobre la experiencia **ahora**? _____

0=Ningún sentimiento en lo absoluto

*100= El sentimiento más intenso
que he experimentado en mi vida*

3. Registra tus **pensamientos** durante la experiencia

4. Piensa en alguna persona que admires por cómo reacciona ante situaciones adversas (por ejemplo: familiar, amigo, maestro, persona pública a quien admires).

Registra:

a) Nombre de la persona _____

b) Tu relación con la persona _____

5. Imagina y escribe:

¿Cómo habría reaccionado esta persona ante la misma experiencia? ¿Qué hubiera hecho esta persona?

¿Qué tan razonable te parece este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= Nada razonable en lo absoluto 100=Completamente razonable)

¿Cómo te sientes después de considerar este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= No me siento mal en lo absoluto 100= Más intenso que nunca)

6. ¿Desde qué perspectiva podrías ver esta experiencia de manera que experimentes poca emoción?

¿Qué tan razonable te parece este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= Nada razonable en lo absoluto 100=Completamente razonable)

¿Cómo te sientes después de considerar este punto de vista? _____
En una escala de 0 a 100 (0= No me siento mal en lo absoluto 100= Más intenso que nunca)

7. ¿Cómo crees que verás esta experiencia dentro de un año?