

## Verifica los hechos y toma en cuenta...

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha en que se usó la herramienta: \_\_\_\_\_

Cuando sientas una emoción o sentimiento muy intenso usa esta hoja para ampliar tu percepción de los hechos o eventos.

Pasos	Indicaciones	Tus anotaciones	
<b>1º paso</b> <b>Evaluá tu emoción</b>	Anota qué emoción o sentimiento quieres evaluar. Anota la intensidad en que la sientes (0 a 100) al iniciar este ejercicio.	<b>Emoción:</b>  <b>Intensidad</b> (0 a 100):	
<b>2º paso</b> <b>Describe el evento</b>	Describe el evento que desencadenó tu emoción. ¿Qué sucedió? ¿Quién hizo qué a quién? ¿Qué tiene este evento que sea un problema para ti? Sé muy específico/a en tus respuestas.		
<b>3º paso</b> <b>Separa hechos y juicios</b>	Verifica los hechos y escríbelos del lado izquierdo de manera más precisa (solo hechos) e identifica los juicios o evaluaciones que estás haciendo y anótalos del lado derecho. Busca palabras "radicales" como siempre, nunca, todo, nada... y los adjetivos: injusto, agresivo, desconsiderado... para reconocer los juicios.	<b>Hechos:</b>	<b>Juicios:</b>
<b>4º paso</b> <b>Busca la "amenaza"</b>	¿Estoy asumiendo que hay una amenaza? ¿Cuál es? ¿Qué consecuencias o resultados preocupantes estoy previendo?	<b>¿Cuál es la amenaza?</b>	
<b>5º paso</b> <b>Ajusta tus expectativas</b>	¿Qué esperaba que ocurriera y no sucedió? ¿Hay algunos "deberías"? ¿Mi expectativa corresponde con las circunstancias mías o de los demás? ¿Qué pudo influir en que no se cumpliera lo que esperaba? ¿Puedo reajustar mis expectativas a partir de este análisis?	<b>¿Cuál era mi expectativa?</b>  <b>¿Qué expectativa sería más realista?</b>	



<p><b>6º paso</b> <b>Evalúa tus</b> <b>interpretaciones</b></p>	<p>Anota tu interpretación o explicación de los hechos. ¿Por qué sucedió esto? ¿Cuáles son mis interpretaciones (pensamientos, creencias)?</p> <p>Imagina, con creatividad, al menos tres nuevas y diferentes interpretaciones posibles para los mismos hechos.</p> <p>Subraya la otra interpretación posible que te resulte más probable o útil.</p>	<p><b>Mi interpretación:</b></p> <p><b>Otras tres posibles interpretaciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>
<p><b>7º paso</b> <b>Recuerda</b> <b>tus</b> <b>opciones</b></p>	<p>¿Cuál es la catástrofe, si el resultado que temo que sucede llegara a ocurrir?</p> <p>¿Qué es lo peor que puede pasar? Describe en detalle el peor resultado que puedas esperar, razonablemente.</p> <p>Luego, describe posibles formas de proceder, tus opciones, si lo peor llegara a ocurrir. ¿Qué podrías hacer si llegara a pasar lo peor?</p>	<p><b>Catástrofe (lo peor que puede pasar):</b></p> <p><b>Mis posibles formas de proceder:</b></p>
<p><b>8º paso</b> <b>Re-evalúa</b></p>	<p>Anota la intensidad en que sientes la emoción (0 a 100) al terminar este ejercicio.</p> <p>Anota tus aprendizajes:</p> <p>¿Mi emoción, en esa intensidad y duración, responde o respondía a los hechos actuales?</p> <p>¿Qué parte del ejercicio me resultó más útil para comprender mi experiencia?</p>	<p><b>Intensidad de la emoción al terminar:</b></p> <p><b>Mis aprendizajes:</b></p>

Nota: Este ejercicio es una adaptación de una ficha de DBT, Marsha Linehan 2003.