

## 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><br><b>Evalúa tu emoción</b>       | Anota qué emoción o sentimiento quieres evaluar.<br>Anota la intensidad en que la sientes (0 a 100) al iniciar este ejercicio.  | <b>Emoción:</b><br><br><b>Intensidad (0 a 100):</b> |                 |
| <b>2º paso</b><br><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><br><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 <i>siempre, nunca, todo, nada...</i> y los adjetivos: <i>injusto, agresivo, desconsiderado...</i> para reconocer los juicios. | <b>Hechos:</b>                                      | <b>Juicios:</b> |
| <b>4º paso</b><br><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><br><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><br/><b>Evalúa tus interpretaciones</b></p> | <p>Anota tu interpretación o explicación de los hechos. ¿Por qué sucedió esto? ¿Cuáles son mis interpretaciones (pensamientos, creencias)?</p>  | <p><b>Mi interpretación:</b></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>Otras tres posibles interpretaciones:</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>   |
| <p><b>7º paso</b><br/><b>Recuerda tus opciones</b></p>       | <p>¿Cuál es la catástrofe, si el resultado que temo que suceda llegara a ocurrir?</p> <p>¿Qué es lo peor que puede pasar? Describe en detalle el peor resultado que puedas esperar, razonablemente.</p>   | <p><b>Catástrofe (lo peor que puede pasar):</b></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>Mis posibles formas de proceder:</b></p>                                      |
| <p><b>8º paso</b><br/><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.