Poner a prueba lo que se interpone

Una herramienta de Everyday Insight
behavioralexperiment.com

Sesión 3 de 4 de un grupo de habilidades de Everyday Insight. Un experimento conductual, adaptado del Registro de experimento conductual.

NOMBRE

FECHA

1 Las actividades de la semana pasada

Lo que hiciste, lo que no hiciste y lo que notaste en los dos casos.

QUÉ PASÓ

SI NO HICE ALGUNA, ¿QUÉ PENSABA QUE IBA A PASAR SI LA HACÍA?

2 La predicción

Escribe una predicción relacionada con tu valor, en la forma "Si yo…, entonces…". Luego califica qué tanto la crees.

SI YO

ENTONCES

QUÉ TANTO LA CREO, 0 A 100 _____

OTRA FORMA EN QUE PODRÍA SALIR, SI UNA PARTE DE MÍ LA VE POSIBLE

3 La prueba

Planea una forma pequeña de averiguarlo. La mejor prueba es la que te animas a intentar ahora, no la que más miedo da.

QUÉ VOY A HACER, DÓNDE Y CUÁNDO

QUÉ ESPERARÍA VER SI LA PREDICCIÓN SE CUMPLIERA

LO QUE SUELO HACER PARA SENTIRME A SALVO, Y QUE ESTA VEZ VOY A DEJAR DE LADO

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · behavioralexperiment.com

4 Después de la prueba

Llena esta parte en cuanto puedas después del experimento, y tráela a la siguiente sesión.

LO QUE DE VERDAD PASÓ, COMO LO HABRÍA GRABADO UNA CÁMARA

¿Se cumplió la predicción? ☐ No ☐ En parte ☐ Sí

QUÉ TANTO CREO AHORA LA PREDICCIÓN, 0 A 100 _____

QUÉ ME DICE ESTO

UNA FRASE PARA GUARDAR Y RELEER LA PRÓXIMA VEZ QUE APAREZCA ESTA PREOCUPACIÓN

5 El siguiente paso

Una sola prueba casi nunca basta para saber si una predicción es cierta. Planea otra que vaya un poco más lejos, o que pruebe lo mismo en otro lugar.

QUÉ VOY A INTENTAR DESPUÉS

DÓNDE Y CUÁNDO

QUÉ ESPERARÍA VER

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · behavioralexperiment.com