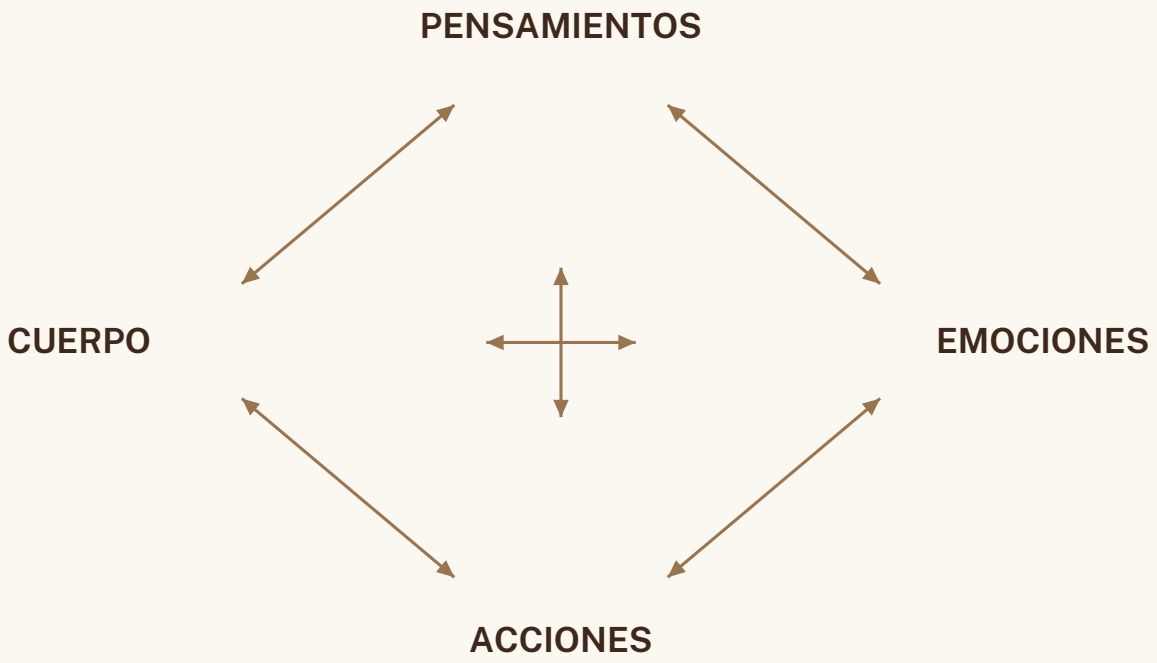
El diamante cognitivo

Utiliza el modelo para explorar cómo se influyen mutuamente los pensamientos, las emociones, las reacciones corporales y la conducta en una situación concreta.



Cómo utilizar el modelo

1. Describe la situación de forma breve y concreta.
2. Anota los pensamientos, las emociones, las reacciones corporales y las acciones de esa situación.
3. Observa qué parte parece mantener la reacción.
4. Elige un pequeño cambio en tu forma de responder, sin intentar alcanzar la certeza absoluta mediante el análisis.

© Uncompelled