Experimentos conductuales en siete pasos

Una herramienta de Everyday Insight
behavioralexperiment.com

Un experimento conductual es una actividad planeada, hecha en la vida real, que pone a prueba una creencia. Dices qué esperas, haces la actividad y comparas la predicción con lo que observaste. Es una de las herramientas centrales de la terapia cognitivo-conductual.

1 Nombra la creencia

Escribe la preocupación como una predicción. Si hago esto, entonces va a pasar aquello. Califica cuánto la crees, de 0 a 100. Elige una que importe y que te animes a poner a prueba.

2 Elige la situación

La mejor prueba que te animes a intentar ahora, no la que más miedo te da. Las situaciones reales funcionan mejor que las imaginadas, y muchas toman minutos. Ponle fecha y hora.

3 Haz que la predicción se pueda observar

"Voy a aburrir a todo el mundo" no se puede comprobar. "La gente va a ver su celular y se va a ir en unos minutos" sí. Anota cómo sabrías que se cumplió y luego califica qué tan probable te parece.

4 Decide qué vas a dejar de lado

Las conductas de seguridad son las precauciones que parecen ayudar y que, sin que lo notes, te impiden comprobar lo que pasa, como ensayar, apretar la taza, sentarte junto a la puerta, revisar o pedirle a alguien que te acompañe. Nómbralas y elige cuáles vas a dejar. Decide dónde va a estar tu atención. Hacia afuera, en lo que la gente hace en realidad.

5 Hazlo y observa

Deja atrás las conductas de seguridad. Quédate hasta que la predicción se haya puesto a prueba de verdad, en lugar de irte cuando las ganas de escapar lleguen a su punto más alto. Las emociones suben y bajan solas.

6 Registra los hechos y vuelve a calificar

Lo que habría visto una cámara. ¿Se cumplió la predicción por completo, en parte o nada? Vuelve a calificar la predicción y la creencia. Una baja de diez o veinte puntos es un avance.

7 Saca la lección y construye sobre ella

¿Qué dice el resultado sobre la creencia en general, sobre cómo reacciona la gente, sobre qué tan bien puedes salir adelante? Guarda una oración para volver a leer. Luego pon atención al "sí, pero" y conviértelo en el siguiente experimento. Repite, hazlo más grande, cambia algo.

Si pasa lo que temías

El experimento no fracasó. Ahora pones a prueba la segunda mitad del miedo. ¿Fue tan malo como esperabas, cómo respondió la gente en realidad y por cuánto tiempo importó? Casi siempre el costo real es mucho menor que el imaginado.

Lo que conviene saber

Un solo experimento casi nunca cambia una creencia de años. Una serie de experimentos, con lo aprendido por escrito, sí. Califica la predicción, no tu ansiedad, a menos que la creencia sea sobre la ansiedad en sí. Los experimentos que tienen que ver con un trauma, un riesgo médico real o pensamientos de hacerte daño son para trabajarlos con ayuda profesional, no para hacerlos a solas. Si tienes terapeuta, planea los experimentos con esa persona y sigue sus recomendaciones.

Encuentra más en behavioralexperiment.com, incluida una hoja que puedes llenar en línea y la investigación detrás del método.

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
En una emergencia, llama al 911. Si estás en crisis en Estados Unidos, llama al 988 y marca 2 para español, o envía AYUDA por mensaje de texto al 988.