Registro de experimento conductual

Una herramienta de Everyday Insight
behavioralexperiment.com

Primera cara, el plan. Llénala antes del experimento, de preferencia con tu terapeuta.

Nombre _____ Fecha _____

1 La creencia que vas a poner a prueba

Escríbela como una predicción. Si hago o dejo de hacer algo, entonces va a pasar esto en concreto.

¿Cuánto la crees ahora mismo, de 0 a 100? ____

Una alternativa más equilibrada, si una parte de ti sospecha que pasará otra cosa. Opcional.

2 La situación

Qué vas a hacer, dónde, con quién y cuándo. La mejor prueba que te animes a intentar ahora, no la que más miedo te da.

3 Lo que esperas ver

Lo peor que crees que va a pasar si entras sin tus precauciones de siempre, como algo que podrías ver, oír o contar.

¿Cómo sabrías que se cumplió? Sentirte muy mal no cuenta.

¿Qué tan probable te parece ahora mismo, de 0 a 100? ____

4 Conductas de seguridad que vas a dejar de lado

Las precauciones que parecen ayudar y que te impiden comprobar lo que pasa. ¿Cuáles vas a dejar esta vez?

Dónde va a estar tu atención

Hacia afuera, en las caras, en lo que hace la gente, en el lugar. No en tu cuerpo ni en cómo suenas.

Lo que podría estorbar

El obstáculo más probable, incluidas las ganas de echarte para atrás, y qué vas a hacer al respecto.

Malestar esperado, opcional

Solo si la creencia es sobre la ansiedad en sí o si esto es un peldaño de una escalera.

De 0 a 100 ____

De 0 a 24, calma. De 25 a 49, leve. De 50 a 64, moderado. De 65 a 84, alto. De 85 a 100, extremo.

5 Hazlo y observa

Deja de lado las conductas de seguridad, mantén la atención hacia afuera y 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. Luego voltea la hoja.

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

Segunda cara, la revisión. Llénala lo antes posible después del experimento, mientras tienes frescos los hechos.

6 Lo que pasó en realidad

Primero los hechos. ¿Qué hiciste y qué hicieron o dijeron en realidad los demás? Escribe lo que habría grabado una cámara.

¿Se cumplió la predicción?

☐ No, no pasó ☐ En parte, o no tan mal ☐ Sí, pasó

Si pasó, ¿fue tan malo como esperabas? ¿Cómo reaccionó la gente en realidad y por cuánto tiempo importó?

¿Qué tan probable te parece ahora la predicción? ____

¿Qué tan cierta te parece ahora la creencia original? ____

Malestar real, si lo mediste ____

7 Lo que te dice

Ve más allá de "esta vez no pasó". ¿Qué dice el resultado sobre la creencia en general? ¿Sobre cómo reaccionan los demás? ¿Sobre qué tan bien puedes salir adelante?

Una frase para recordar

Una oración para volver a leer la próxima vez que aparezca la preocupación.

El siguiente paso

Pon atención al "sí, pero". Esa duda es el siguiente experimento. Repite este para descartar la suerte, hazlo más grande o pon a prueba la nueva duda directamente.

Un solo experimento casi nunca cambia una creencia de años. Lo que cambia las creencias es una serie de experimentos, hechos con regularidad, con lo aprendido por escrito y vuelto a leer.

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