

MI TRÍADA COGNITIVA

Plantilla de Trabajo para TRSB

Fecha: _____ Sesión #: _____

1. MEMORIA OBJETIVO

¿Cuál es la memoria perturbadora que quieres procesar?

Imagen del peor momento: ¿Cuál es la imagen que representa el peor momento de esa experiencia?

2. CREENCIA LIMITANTE (Negativa)

Cuando piensas en esa imagen, ¿qué crees sobre TI MISMO ahora? (No sobre otros, sobre TI)

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> No soy suficiente | <input type="checkbox"/> Soy defectuoso/a | <input type="checkbox"/> No merezco amor |
| <input type="checkbox"/> El mundo es peligroso | <input type="checkbox"/> Estoy solo/a | <input type="checkbox"/> Es mi culpa |
| <input type="checkbox"/> No puedo confiar | <input type="checkbox"/> No tengo control | <input type="checkbox"/> No valgo |
| <input type="checkbox"/> Soy impotente | <input type="checkbox"/> Debería haberlo sabido | <input type="checkbox"/> No puedo expresar mis emociones |

Mi creencia limitante específica:

3. CREENCIA ADAPTATIVA (Positiva)

¿Qué te gustaría creer sobre ti mismo/a cuando pienses en esa memoria?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Soy suficiente | <input type="checkbox"/> Merezco amor | <input type="checkbox"/> Estoy seguro/a ahora |
| <input type="checkbox"/> Puedo confiar | <input type="checkbox"/> Tengo opciones | <input type="checkbox"/> Hice lo mejor que pude |
| <input type="checkbox"/> Soy valioso/a | <input type="checkbox"/> Puedo expresar mis emociones | <input type="checkbox"/> Puedo manejar esto |

Mi creencia adaptativa específica:

MI TRÍADA COGNITIVA (continuación)

4. LOCALIZACIÓN SOMÁTICA

Cuando piensas en la memoria y la creencia limitante, ¿dónde lo sientes en tu cuerpo?

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------|
| ■ Cabeza/Frente | ■ Ojos | ■ Mandíbula |
| ■ Garganta | ■ Cuello | ■ Hombros |
| ■ Pecho | ■ Corazón | ■ Brazos/Manos |
| ■ Plexo solar | ■ Estómago | ■ Abdomen |
| ■ Espalda baja | ■ Pelvis/Caderas | ■ Piernas/Pies |

Descripción de la sensación: (tamaño, forma, textura, temperatura, color)

5. MEDICIONES PRE-PROCESAMIENTO

NAE (Nivel de Activación Emocional) <i>0 = sin perturbación, 10 = máxima perturbación</i>	PRE: ____ / 10
NCI (Nivel de Convicción Interna) <i>1 = completamente falso, 7 = completamente verdadero</i> <i>¿Qué tan verdadera sientes la creencia ADAPTATIVA ahora?</i>	PRE: ____ / 7

6. MEDICIONES POST-PROCESAMIENTO

NAE Final: ____ / 10	NCI Final: ____ / 7
-----------------------------	----------------------------

7. NOTAS / MENSAJE SOMÁTICO

Si la sensación pudiera hablar, ¿qué diría? ¿Qué mensaje emergió durante el procesamiento?