

---

## **FORMA DE COMPLETAR EL CUADRO DE AUTOREGISTRO**

*El Objetivo del cuadro de auto registro, es desfragmentar la composición de nuestras emociones a partir de nuestra forma de valorar los acontecimientos. Con la repetición diaria de este cuadro, el sujeto aprende a internalizar y a modelar la forma de valorar los acontecimientos, aprendiendo a darle el valor mas funcional y optimo de acuerdo a la circunstancias.*

- 1. Lo primero que se identifica es la emoción. Preguntarnos ¿Qué siento?*
- 2. Registrar la emoción en el cuadro de emoción perturbadora.*
- 3. Luego averiguar que gatillo esa emoción. Buscar el acontecimiento.*
- 4. Registrar el acontecimiento.*
- 5. Preguntarnos porque nos generó esa emoción el acontecimiento. ¿Qué demanda se rompió?*
- 6. Registrar la demanda.*
- 7. De acuerdo a la emoción registrada, se buscará la valoración que se le dio a la demanda rota. Es decir, si la emoción es la tristeza, se observará que al quebrar una demanda determinada habrá significado para nosotros algún tipo de pérdida. Lo mismo con la ira y con el Miedo*
- 8. Registrar el punto 7 en Valoración de la demanda.*

9. *Para comenzar a cambiar nuestra forma de valorar, pensar en algún tipo de valoración alternativa al acontecimiento.*
10. *Registrar la valoración alternativa en Valoración opcional de la demanda.*
11. *Por último, flexibilizar la demanda, transformándola en algo que se prefiera y no que tenga que ser obligadamente.*
12. *Registrar la preferencia en Creencia preferencial.*

Cada una de las preguntas deben ser respondidas con números. 1 (Uno) Es el valor mas bajo, desde allí se va subiendo el valor según se crea conveniente tomando en cuenta que 10 es el máximo valor.

De esta forma cada pregunta tendrá un numero del 1 al 10 por respuesta. Una vez que se tienen todos los valores de cada pregunta, se suman los 10 valores de las 10 preguntas y el valor obtenido se los divide por 10, sacando así un promedio de todas las respuestas.

### ***Orientación según los valores***

Si los valores obtenidos dan entre 1 y 3, se percibe una auto confianza dentro de los valores normales. Permite al individuo poder desarrollar planes y cumplir metas funcionalmente.

Si los valores obtenidos están entre 4 y 6, es probable que el individuo necesite reforzar conceptos de auto conocimiento, auto aceptación y autoconfianza. Para esto es muy útil herramientas de psico educación.

Si los valores están entre 7 y 10 se sugiere algún tipo de apoyo psicoterapéutico, o bien iniciar un programa de educación emocional mas intenso donde se estimule el desarrollo de la autoconfianza. Te recomiendo mi libro "El Poder de la Confianza", puede ayudare a aclarar muchas dudas sobre esto.