



**Instrucciones:** Marque esta tabla para indicar lo agradable (o desagradable) que le resulta la experiencia emocional y lo activado (o desactivado) que le ha hecho sentir. Puede usar la misma tabla para todas las experiencias emocionales que tenga durante un periodo de tiempo concreto.

**FIGURA 1.2.** Esta tabla de los afectos plasma las dimensiones activación/desactivación y agradable/desagradable. De Hofmann, S. G., *La emoción en psicoterapia. De la ciencia a la práctica*. © The Guilford Press, 2016. Se autoriza la reproducción de esta figura a los compradores del libro, ya sea para uso personal o con clientes particulares (véase la página de *copyright* para más información).

**Instrucciones:** Describa la situación inicial (por ejemplo, saltar en parapente), el pensamiento que aparece (por ejemplo, «Me haré daño») y la emoción asociada al pensamiento (por ejemplo, miedo). A continuación, examine el pensamiento de segundo nivel que aparece cuando experimenta esa emoción. Puede pensar «Soy un cobarde», porque tiene miedo. Posteriormente, examine la emoción asociada a ese pensamiento (por ejemplo, vergüenza).

Situación (Saltar en parapente)	Pensamiento 1 acerca de la situación («Me haré daño»)	Emoción 1 acerca de ese pensamiento (Miedo)	Pensamiento 2 acerca de la emoción 1 («Soy un cobarde»)	Emoción 2 acerca del pensamiento 2 (Vergüenza)

**FIGURA 1.3.** Registro de pensamientos y emociones de primer y de segundo nivel. De Hofmann, S. G., *La emoción en psicoterapia. De la ciencia a la práctica*. © The Guilford Press, 2016. Se autoriza la reproducción de esta figura a los compradores del libro, ya sea para uso personal o con clientes particulares (véase la página de *copyright* para más información).

**Instrucciones:** Escriba la fecha y la hora en que se encontró en una situación en la que experimentó una emoción. Describa la emoción asignándole una etiqueta (por ejemplo, «alegría», «ira») y puntúe en una escala de 0 (en absoluto) a 100 (muchísimo) su deseo de aproximarse/participar o de evitar/desvincularse de la situación.

Fecha/hora	Situación	Etiqueta emocional (alegría, ira, etc.)	Deseo de aproximarse/participar (0-100)	Deseo de evitar/desvincularse (0-100)

**FIGURA 3.1.** Registro de la orientación a la aproximación y la evitación. De Hofmann, S. G., *La emoción en psicoterapia. De la ciencia a la práctica*. © The Guilford Press, 2016. Se autoriza la reproducción de esta figura a los compradores del libro, ya sea para uso personal o con clientes particulares (véase la página de *copyright* para más información).