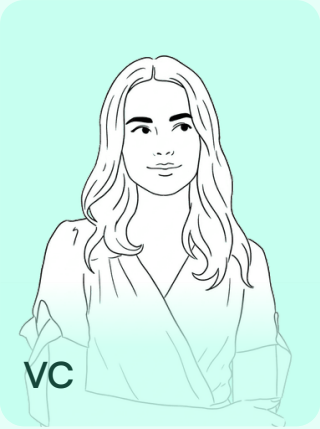



# Círculo Vicioso

Este instrumento genera un esquema del círculo vicioso del paciente. Guía al paciente a través de cinco preguntas sobre la situación, los pensamientos, las emociones, el comportamiento y las consecuencias. A partir de estas respuestas, paciente y terapeuta pueden representar visualmente las interacciones entre estos distintos elementos, lo que ayuda a identificar y modificar los patrones de pensamiento y de comportamiento problemáticos.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 5 preguntas |
| Duración estimada | 5 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | Cercle vicieux |

## Vista previa de las 5 preguntas

Situación

**Describa la situación que le preocupa o que le ha provocado emociones negativas.**

*Describa con la mayor precisión posible las circunstancias, las personas implicadas y cualquier otro elemento relevante.*

Pensamientos

**Identifique los pensamientos que le pasan por la cabeza cuando piensa en esta situación.**

*Los pensamientos son las ideas o creencias que le vienen a la mente en respuesta a la situación. Pueden ser positivos, negativos o neutros. Por ejemplo, si ha discutido con una persona amiga, sus pensamientos podrían ser «La culpa es mía», «No le caigo bien» o «No valgo nada como amigo/a».*

Emociones

**Identifique las emociones que siente en relación con esta situación.**

*Intente describir sus emociones con la mayor precisión posible. Por ejemplo, si ha discutido con una persona amiga, podría sentir enfado, tristeza, frustración, culpa o incluso miedo.*

Comportamiento

**Describa las acciones o reacciones que tuvo ante esta situación.**

*Puede tratarse de acciones concretas, como hablar con alguien o evitar una situación, pero también de reacciones emocionales, como llorar, gritar o aislarse.*

Consecuencias

**Identifique las consecuencias de su reacción ante esta situación.**

*Puede tratarse de los efectos sobre su estado de ánimo, sus relaciones, su autoestima o de cualquier otra consecuencia directa o indirecta. Por ejemplo, si evita una situación social por un pensamiento negativo, la consecuencia podría ser una sensación de soledad o de aislamiento.*


### Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›


## Corrección e interpretación

Ejemplo de corrección

**Corrección**


## ¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

"La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios."

Natalia A. - Psicóloga online