

## Plantilla - Reestructura tus pensamientos: especial eritrofobia



### PASO 1: Describe la situación

¿Qué ocurrió? ¿Dónde estabas? ¿Qué pasó que te hizo sentir incómodo o con miedo a sonrojarte?




### PASO 2: Escribe el pensamiento automático

¿Qué te dijiste en ese momento? ¿Cuál fue tu interpretación inmediata?




### PASO 3: Identifica la emoción

¿Qué sentiste? (Ej: vergüenza, ansiedad, bloqueo). Puntúalo de 0 a 10.

Emoción:

Intensidad:

--	--	--



### PASO 4: Cuestiona ese pensamiento

¿Tengo pruebas reales de que eso es cierto? ¿Estoy exagerando? ¿Qué le diría a un amigo en mi lugar?




### PASO 5: Escribe una respuesta más realista y amable

## Plantilla - Reestructura tus pensamientos: especial eritrofobia

Una frase alternativa que te ayude a ver la situación con más equilibrio.




### PASO 6: ¿Cómo me siento ahora?

Vuelve a puntuar la emoción después de hacer el ejercicio.

Emoción:

Intensidad:

--	--	--



### Consejo:

Haz este ejercicio cada día, aunque sea con situaciones pequeñas. Repetirlo entrena tu mente para no dejarse llevar por el miedo ni el juicio automático.
