



# Mi lista de Cotejo



# Lista de Cotejo

NOMBRE: \_\_\_\_\_

- sí/no** Soy capaz de identificar una emoción  
sí/no  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Entiendo que las emociones no son ni  
positivas ni negativas  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Sé explicar lo que es la experiencia interna  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Soy, por tanto, capaz de identificar, cuáles son los  
componentes de la experiencia interna  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Ahora comprendo cómo funciona la mente  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Sé/conozco lo que es un evento  
agradable/desagradable y neutro.  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Conozco las estrategias empleadas por el  
ser humano para manipular la experiencia  
interna.  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Soy consciente de qué estrategias empleo yo  
para manipular mi propia experiencia interna  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Soy capaz de explicar lo que significa  
“narrativa interna”.  
\_\_\_\_\_
- sí/no** Soy consciente de lo importante que es esta  
materia para no “quedarme enganchado/a”  
en mis propios pensamientos  
\_\_\_\_\_

# Lista de Cotejo

NOMBRE: \_\_\_\_\_

sí/no

**Conozco el antídoto para sentirme mejor en los momentos difíciles.**

sí/no

**Al saber cómo funciona la mente: qué opciones tengo para no generarme sufrimiento añadido**

sí/no

**Entiendo lo que es la ACEPTACIÓN**

sí/no

**Soy capaz de identificar cuándo no estoy aceptando algo**

sí/no

sí/no

**Ahora entiendo para qué medito**

sí/no

sí/no

sí/no

sí/no