

HOJA DE BLOQUEO

Este ejercicio debe ser realizado, preferentemente, antes de consumir cualquiera de los productos E *plus* no incluidos durante el proceso de resensibilización o extinción de la *hiperactivación* hacia los E⁺. Se recomienda hacerla en un ambiente tranquilo, cómodo, en posición sentada, sin prisas y reflexionando concienzudamente cada respuesta.

1. La hoja de bloqueo está siendo cumplimentada:

- ☐ Antes del consumo de productos E⁺.
- ☐ Después del consumo de productos E⁺ (Indica cuántas horas o días han pasado):

2. Ahora mismo, piensas que el consumo de E⁺ va a ser:

- ☐ Puntual.
- ☐ Esporádico (por ejemplo, los fines de semana).
- ☐ Continuo (me rindo).

3. ¿Qué producto E⁺ va a ser el responsable de la caída?:

4. ¿Puedes o has podido sustituir el E⁺ por un E^R de alta palatabilidad? En caso negativo, explica la razón. ☐ Sí. ☐ No:

5. ¿Cuál es el motivo principal por el que tomas esta decisión?:

6. ¿Algunos de estos motivos fueron detectados en el ejercicio «Los ases en la manga»? En caso afirmativo, escríbelos:

7. Concretamente, ¿qué esperas obtener mediante este consumo?:

8. ¿Ha podido influir en tu decisión la aparición de algún escenario estimular evocador (EEE)? En caso afirmativo, intenta encontrar los estímulos agrupándolos según la siguiente clasificación:

☐ Internos:

☐ Externos:

☐ Internalizados:

9. Escribe de manera literal las creencias y pensamientos facilitadores que han autorizado el consumo:

Creencias:

Pensamientos:

10. En función de las creencias y pensamientos detectados, y siguiendo el «Modelo de regulación de la disonancia cognitiva en la caída», ¿qué estrategias has seguido para gestionar tu disonancia? (especifica la creencia o el pensamiento):

- ☐ Creencia reconversora:
- ☐ Creencia bloqueadora:
- ☐ Pensamiento de efecto concreto:
- ☐ Pensamiento reforzador:
- ☐ Pensamiento metodológico:
- ☐ Pensamiento de compromiso:
 - ☐ Abierto.
 - ☐ Cerrado (escribe la fecha o el suceso):
- ☐ Reducción del daño (describe la modificación de la conducta disonante seleccionada y la creencia escogida):

11. ¿Qué emociones has sentido tras decidir o efectuar el consumo?:

- ☐ Culpa.
- ☐ Vergüenza.
- ☐ Ansiedad.
- ☐ Tristeza.
- ☐ Arrepentimiento.
- ☐ Otros:

¿Estas emociones indican que has aceptado la caída como un aprendizaje? ☐ Sí ☐ No

12. ¿Crees que has sido víctima de un bloqueo cognitivo o solo ha sido fruto de una decisión consciente plenamente razonada? (Razona tu respuesta):