

Hoja de trabajo para desafiar los pensamientos

Las situaciones que experimentamos en la vida pueden provocar, o desencadenar, que tengamos pensamientos negativos. A veces, pensamos en lo peor que podría ocurrir o encontramos la parte más desafiante de una situación, lo que nos hace sentir fuertes emociones negativas como la ansiedad, la ira y/o la tristeza.

Utilice este cuadro para hacer un seguimiento de los pensamientos negativos y las emociones difíciles que pueden surgir tras diversas situaciones. Por último, intente desafiar su pensamiento negativo encontrando un pensamiento equilibrante.

Para muchas personas, nuestra mente imagina el peor escenario posible, generaliza en exceso o tiene dificultades para encontrar un término medio. Pregúntese, ¿qué es lo más probable que ocurra? ¿Es este pensamiento cierto en todas las situaciones? ¿Cuál es el término medio o el pensamiento equilibrador? A continuación le ofrecemos un ejemplo. Ahora, intente llenar el cuadro usted mismo.

Situación	¿Qué pensamiento negativo surgió después de que se produjera esta situación?	¿Qué sentimiento le provocó este pensamiento?	¿Cuál es una forma más equilibrada de ver esta situación?	¿Qué sentimiento tengo cuando tengo un pensamiento más equilibrado?
He sacado una mala nota en un examen de matemáticas.	No debo de ser tan listo como los demás niños y puede que suspenda esta clase.	Miedo, vergüenza	Si estudio mucho, podré hacerlo mejor la próxima vez. Nadie lo hace perfecto en todos los exámenes, y un solo examen no significa que no sea inteligente.	Paz, determinación

W284880