

Hoja de trabajo sobre el pensamiento útil



Lo que pensamos sobre nosotros mismos y lo que nos ha ocurrido dan forma a la manera en que nos sentimos y comportamos. Aunque usted no puede cambiar lo sucedido, puede cambiar sus pensamientos de forma que lo ayude a sentirse más esperanzado y menos abrumado. Al enfocarse en pensamientos útiles en vez de en los molestos, puede mejorar su humor y lidiar con las situaciones de forma más eficaz.

1. Identifique los pensamientos inútiles

Escriba una breve descripción de la situación en la que se encuentra cuando surgen los pensamientos inútiles.

Pensamientos: _____

Sentimientos: _____

2. Identifique los pensamientos útiles

Pregúntese: “¿Cuáles serían los pensamientos más útiles?”

Nuevos pensamientos: _____

Nuevos sentimientos: _____

3. Practique los pensamientos útiles

Decida cómo practicaré enfocarse en pensamientos nuevos y útiles. Por ejemplo, intente imaginarse la situación que describió antes y practique decir en voz alta los pensamientos útiles. Aparte un momento al día para practicar el enfoque en pensamientos útiles.