

Hoja de trabajo sobre la matriz de recompensa



	Mantenga el pensamiento	Modifique el pensamiento
Ventajas (aspectos a favor)	<p>¿De qué formas aferrarse a sus pensamientos hace que su vida parezca más gestionable, más segura o más fácil de manejar? ¿El pensamiento le proporciona una sensación de control, seguridad o previsibilidad?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>¿Cómo cambiar su pensamiento podría mejorar su vida? Piense si cambiar su pensamiento disminuiría las sensaciones negativas y lo liberaría de preocupaciones sobre sucesos pasados.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Desventajas (aspectos en contra)	<p>¿De qué formas aferrarse a sus pensamientos le dificulta la vida? Piense en los efectos que tiene el pensar en las sensaciones negativas que le impiden realizar actividades que le gustaría hacer.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>¿Cuáles son las posibles desventajas o costos de cambiar su pensamiento? ¿Cambiar el pensamiento ocasionaría que sintiera menos control, seguridad o previsibilidad?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>