

# 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.