

REGISTRAR Y DESAFIAR LOS PENSAMIENTOS PESIMISTAS

Instrucciones

Cuando tienes un pensamiento pesimista "filtras" tu visión del mundo de una manera que distorsiona la realidad. Algunas personas piensan que las personas pesimistas sólo tienen una "mala actitud", pero en realidad los pesimistas (a diferencia de los optimistas) son mucho más propensos a tener problemas de salud mental (sobre todo depresión), así como problemas de salud física.

La buena noticia es que cuando puedes "atrapar" tus pensamientos pesimistas, puedes aprender a cambiarlos para que sean más realistas.

Los psicólogos han identificado tres tipos generales de pensamientos pesimistas:

- 1) *Permanencia*: Es cuando pensamos que los problemas te afectarán por un tiempo indefinido, en lugar de ser solucionables y temporales.
- 2) *Omnipresencia*: Es cuando una cosa mala en nuestra vida sucede, y asumimos que esto causará problemas en otras áreas de nuestra vida.
- 3) *Personalización*: Es cuando atribuyes los problemas como causados por ti, en contraposición a las causas externas, aunque no sean tu culpa.

Anota tus pensamientos pesimistas a medida que se producen durante un día. Al final del día, escribe las respuestas racionales a estos pensamientos.

REGISTRO DE PENSAMIENTOS Fecha:

Pensamiento pesimista: _____ La hora del día: _____

¿Qué tipo de pensamiento pesimista es este?

¿En qué medida te lo crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Respuesta racional: _____

¿En qué medida te la crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensamiento pesimista: _____ La hora del día: _____

¿Qué tipo de pensamiento pesimista es este?

¿En qué medida te lo crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Respuesta racional: _____

¿En qué medida te la crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensamiento pesimista: _____ La hora del día: _____

¿Qué tipo de pensamiento pesimista es este?

¿En qué medida te lo crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Respuesta racional: _____

¿En qué medida te la crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensamiento pesimista: _____ La hora del día: _____

¿Qué tipo de pensamiento pesimista es este?

¿En qué medida te lo crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Respuesta racional: _____

¿En qué medida te la crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensamiento pesimista: _____ La hora del día: _____

¿Qué tipo de pensamiento pesimista es este?

¿En qué medida te lo crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Respuesta racional: _____

¿En qué medida te la crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensamiento pesimista: _____ La hora del día: _____

¿Qué tipo de pensamiento pesimista es este?

¿En qué medida te lo crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Respuesta racional: _____

¿En qué medida te la crees? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10