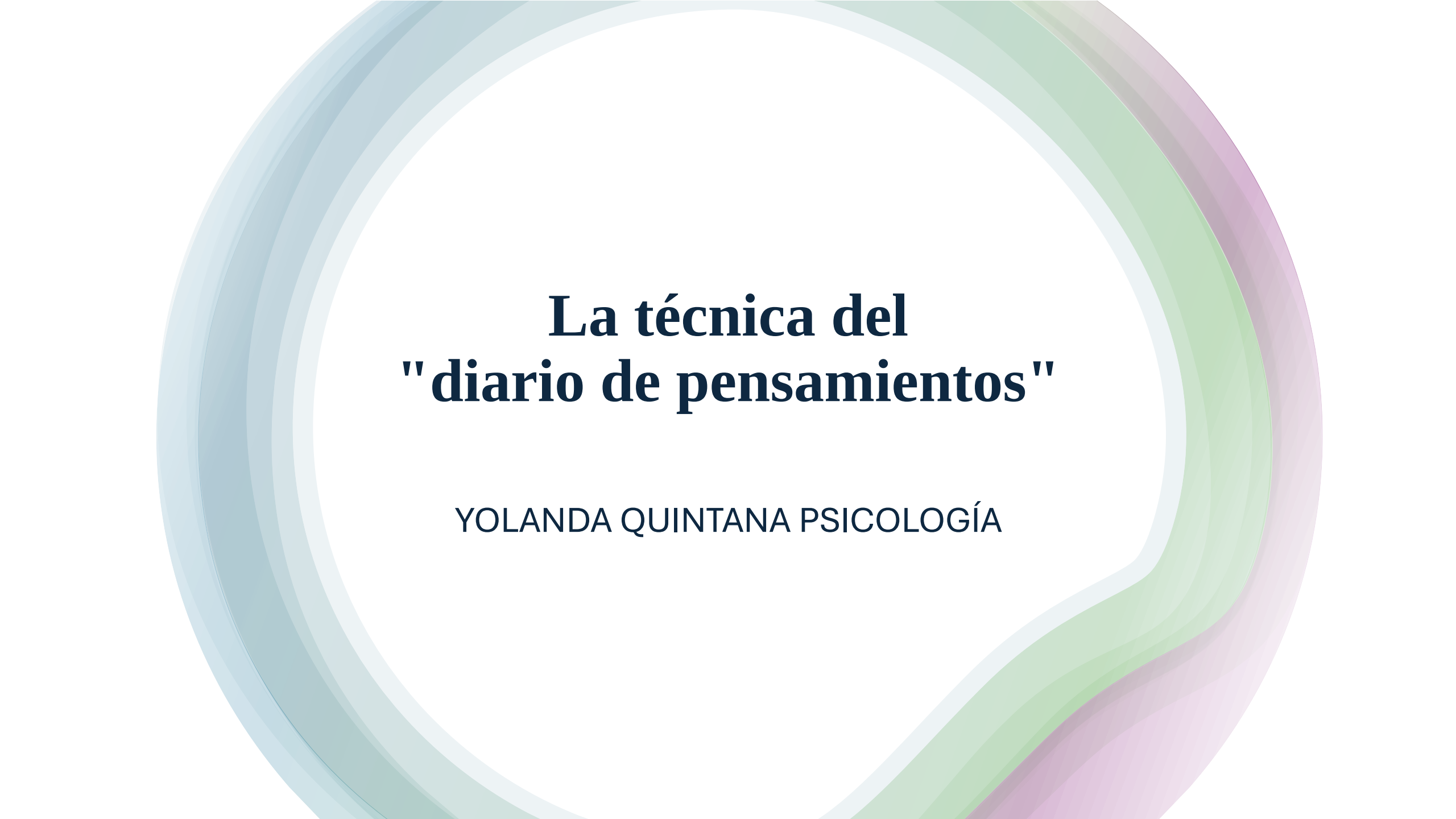




La técnica del "diario de pensamientos"

YOLANDA QUINTANA PSICOLOGÍA

Consigue un cuaderno/libreta



Comienza consiguiendo un cuaderno o libreta en el que puedas escribir tus pensamientos.



Registra tus pensamientos negativos: Anota cualquier pensamiento negativo que tengas durante el día. Por ejemplo, "soy un fracaso", "nunca voy a encontrar un trabajo que me guste", "nadie me entiende", etc.



Identifica los pensamientos distorsionados

Una vez que hayas anotado tus pensamientos negativos, identifica si hay algún patrón o pensamiento distorsionado.

Los pensamientos distorsionados son pensamientos que no son realistas o que exageran la situación.

Algunos ejemplos de pensamientos distorsionados son la sobregeneralización, la catastrofización, el pensamiento dicotómico, entre otros.

Cuestiona tus pensamientos distorsionados

Preguntándote si son realmente ciertos.

¿Hay alguna evidencia que respalde ese pensamiento?

¿Existen otras formas de ver la situación?

¿Cómo podrías pensar de manera más realista y positiva?



Reemplaza tus pensamientos negativos

Una vez que hayas cuestionado tus pensamientos negativos y distorsionados, reemplázalos con pensamientos positivos y realistas.

Por ejemplo, en lugar de pensar "soy un fracaso", piensa en todas las cosas que has logrado y en tus fortalezas personales.

Esta técnica te ayuda a identificar y cuestionar tus pensamientos negativos y distorsionados, y a reemplazarlos con pensamientos más realistas y positivos. Con el tiempo, esto puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo y reducir tus niveles de estrés y ansiedad.

