

# Evaluar los pensamientos propios



Sus pensamientos ante acontecimientos estresantes pueden ser excesivamente negativos o positivos. Algunas veces estos pensamientos pueden ser distorsiones de la realidad, y en otras ocasiones se ajustarán a ella. Si no está seguro de que sus primeros pensamientos sean acertados, tendrá que ponerlos a prueba.

**Estas son algunas maneras de poner a prueba la veracidad de sus pensamientos.**

## Maneras de evaluar la validez de sus pensamientos

1. Repase los ejemplos de errores mentales para ver si sus pensamientos se ajustan a cualquiera de esas categorías.
2. Pida la opinión de otras personas. ¿Opinan esas personas lo mismo que usted? ¿Piensan esas personas que usted está siendo excesivamente positivo o negativo?
3. Divida un pedazo de papel por la mitad. En una de las mitades, escriba todas las pruebas que justifiquen que su pensamiento es cierto. En la otra, escriba todas las pruebas que indican que su pensamiento es falso. Compare las pruebas.
4. Considere otras posibles explicaciones a los acontecimientos en cuestión. ¿Cree que haya llegado a la primera conclusión que se le pasó por la cabeza? Sus primeros pensamientos no siempre son los más fieles a la realidad; solo son los primeros que le vienen a la cabeza.
5. Pregúntese qué le diría usted a otra persona en la misma situación. Imagine que está aconsejando a otra persona. Póngalo por escrito y siga sus propias sugerencias.

**Mi pensamiento es:** \_\_\_\_\_

¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto?	¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es falso?	¿Qué diría otra persona en esta misma situación? ¿Hay otra explicación?	Mis conclusiones y mi plan sobre los próximos pasos.



## Evaluar los pensamientos propios

---

**Mi pensamiento es:** \_\_\_\_\_

¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto?	¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es falso?	¿Qué diría otra persona en esta misma situación? ¿Hay otra explicación?	Mis conclusiones y mi plan sobre los próximos pasos.