

# Llena Tu Mente De Pensamientos Positivos

## Objetivo

Determinar si el pensamiento positivo puede reducir la ansiedad y aportar una mayor sensación de bienestar.

## Debes Saber

Los expertos nos dicen que si te preocupa la ansiedad social, debes aceptar estos pensamientos en lugar de luchar contra ellos o evitarlos. En otras palabras, tienes que aprender a tolerar estos pensamientos ansiosos y entender que son sólo pensamientos y no pueden hacerte daño.

Hay un procedimiento de cuatro pasos para tratar estos pensamientos angustiosos.

1. Reconoce y etiqueta tus pensamientos.
2. Aprende a observarlos en lugar de reaccionar ante ellos.
3. Sustituye los pensamientos ansiosos por afirmaciones o pensamientos positivos.
4. Deja pasar el tiempo.

Aunque estos pasos parezcan fáciles, se necesita algo de práctica.

Aunque los terapeutas no recomiendan luchar ni reprimir los pensamientos angustiosos, hay pruebas de que prestar atención a los pensamientos positivos puede tener muchos beneficios, y la práctica continua de esto puede incluso ayudar a reconectar el cerebro. Sustituir los pensamientos ansiosos por pensamientos positivos puede ayudarte a afrontar mejor el estrés, reducir tu ansiedad e incluso mejorar tu salud.

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a determinar si centrarte en pensamientos positivos puede ayudarte a reducir tu ansiedad y mejorar tu sensación general de bienestar. Requiere que anotes en un diario los pensamientos positivos durante dos semanas y que luego reflexiones sobre si esta actividad te ayuda a centrarte menos en tus pensamientos ansiosos.

## Qué Hacer

Consigue un diario o cuaderno y elige cada día una actividad de la lista de la página siguiente. Utiliza una página para cada actividad. Realiza al menos una actividad al día durante dos semanas. Al final de las dos semanas, responde a las preguntas sobre cómo te ha ayudado esta actividad y si tu ansiedad se ha reducido.

Actividad	Fecha de finalización
Escribe cinco de tus mejores cualidades.	
Describe un recuerdo favorito.	
Describe con detalle el mejor día de tu vida.	
Haz una lista de tus cinco posesiones más preciadas,	
Haz una "lista de deseos" de cinco cosas que te gustaría hacer en los próximos años.	
Escribe cinco adjetivos positivos que te describan.	
Escribe una lista de cinco personas favoritas que hayas conocido en tu vida.	
Escribe cinco cosas que te gustaría hacer con tu familia.	
Escribe cinco cosas que te gustaría hacer con tus amigos.	
Escribe cinco personas que te inspiren.	
Escribe cinco cosas por las que estés agradecido.	
Escribe sobre un lugar de ensueño en el que te gustaría vivir.	
Escribe sobre un héroe deportivo favorito y por qué lo admiras.	
Escribe algo que hayas hecho y de lo que estés orgulloso.	
Describe un feliz cumpleaños memorable.	
Describe una fiesta favorita y lo que te gustó de ella.	
Describe un lugar favorito de la naturaleza.	
Escribe un sueño favorito que recuerdes.	
Escribe un recuerdo favorito de tu infancia.	
Escribe cinco cosas en las que eres bueno.	
Busca y escribe tres citas inspiradoras.	
Describe lo que harías si ganaras 10 millones de dólares en la lotería.	
Escribe los nombres de cinco personas a las que quieres.	
Escribe cinco personas que hayan influido en ti a lo largo de tu vida.	
Escribe cinco cosas que hayas logrado en tu vida.	
Escribe cinco cosas que hayas hecho y que te hagan sentir orgulloso.	
Escribe tres vacaciones que te gustaría tomar en los próximos años.	
Escribe una lista de las cinco películas o programas de televisión más divertidos que te gustan.	

Describe un personaje favorito de un libro.	
Describe un personaje favorito de una película.	
Escribe los pensamientos positivos que tengas hoy.	

Al final de las dos semanas responde a las siguientes preguntas.

¿Haz notado algún cambio en tus pensamientos ansiosos en las últimas dos semanas? ¿Cuándo ocurrió esto?

---

---

---

Pregunta a alguien que te conozca bien si ha notado algo diferente en ti en las últimas dos semanas. Anota lo que te han dicho.

---

---

---

¿Has notado alguna disminución de tu ansiedad en las últimas dos semanas? ¿Qué has notado?

---

---

---

¿Cuál fue tu tarea favorita de todas las actividades que realizaste? Descríbela.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---