

Los Pensamientos Automáticos

Nuestros pensamientos determinan cómo nos sentimos de nosotros mismos y del mundo. Los pensamientos positivos nos hacen sentir bien, y los pensamientos negativos nos hacen sentir mal. A veces los pensamientos ocurren tan rápidos que no nos damos cuenta, pero sin embargo pueden afectar nuestro estado de ánimo.

Muchas veces, los pensamientos automáticos son negativos e irracionales. Identificar estos pensamientos y reemplazarlos con pensamientos positivos mejora el estado de ánimo.

Provocación	Pensamiento Automático	Pensamiento Nuevo
EJEMPLO: Hice un error en el trabajo.	"Me van a despedir. Siempre hago errores. Es final. No puedo hacer este trabajo."	"Hice un error, pero esto pasa. Voy a perseverar, como siempre."