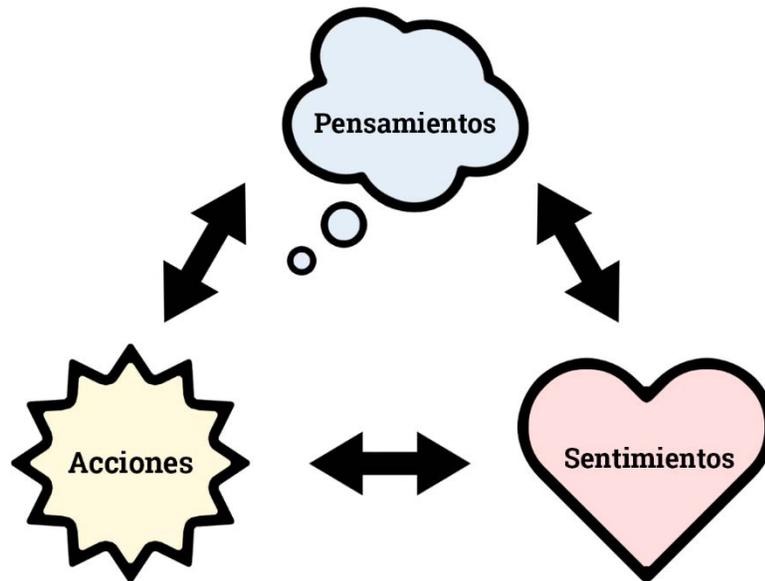


Pensamientos Sentimientos Acciones

Todos tenemos problemas, tanto grandes como pequeños. Para resolver mejor los problemas grandes, es útil aprender cómo se relacionan sus **pensamientos**, **sentimientos** y **acciones**.

Imagínese que usted tiene un examen y piensa que "voy a reprobarme". A causa de este pensamiento, usted empieza a preocuparse. Usted está tan preocupado que se siente mal sólo de pensar en el examen. Debido a esta situación incómoda, usted decide no estudiar.

El pensamiento ("Voy a reprobarme") llevó a un sentimiento (preocupación), lo que condujo a una acción (no estudiar). ¿Qué habría cambiado si hubiera tenido un pensamiento diferente?



Los **pensamientos** son las palabras que recorren su mente. Son las cosas que usted se dice a sí mismo acerca de lo que pasa a su alrededor. Hay muchos pensamientos diferentes que usted podría tener sobre una misma situación.



Los **sentimientos** vienen y van a medida que suceden distintas cosas. Usted puede sentirse feliz, enojado y triste en un mismo día. Algunos sentimientos son incómodos, pero no son malos. Todos tenemos estos sentimientos de vez en cuando.



Las **acciones** son las cosas que usted hace o la manera en que se comporta. Sus pensamientos y sentimientos tienen un gran impacto en sus acciones. Si usted se siente feliz, es más probable que haga cosas buenas. Pero si usted se siente enojado, tal vez actúe con maldad.

Pensamientos Sentimientos Acciones

¿Qué sucedió?

Mi amiga Emma no ha hablado conmigo tanto como de costumbre esta última semana.



Mis pensamientos

Pensé: "Emma no ha hablado mucho conmigo esta semana. Seguro está molesta conmigo".



Como yo estaba molesta, ignoré a Emma y evité encontrarme con ella en la escuela.



Mis acciones



Me siento triste y dolida.



Mis sentimientos

El hecho de que usted tenga un pensamiento no significa que sea verdad. Sus pensamientos son *suposiciones* sobre algo que pudiera ocurrir o sobre los motivos por los cuales algo sucedió. Si se le ocurren nuevos pensamientos, podrá ver la situación de forma diferente.



Pensamientos nuevos



Sentimientos nuevos



Acciones nuevas

1	"Creo que Emma está molesta conmigo, pero tal vez no. No lo sé".	Estoy preocupada de que Emma <i>pudiera</i> estar molesta, pero ya no estoy tan triste como antes.	Le preguntaré a Emma si está molesta conmigo o si tiene algún otro problema.
2	"Es probable que Emma esté ocupada con la escuela o con otras cosas".	Estoy decepcionada por no haber hablado con Emma, pero lo entiendo.	Seguiré siendo amiga de Emma. Cuando la vea le diré "hola".
3	"Tal vez Emma está molesta por alguna causa que no se relaciona conmigo".	Estoy preocupada por cómo se siente Emma.	Le preguntaré a Emma qué está pasando y si necesita ayuda.

Pensamientos Sentimientos Acciones

¿Qué sucedió?



Mis pensamientos

A large, empty rectangular box with rounded corners and a light blue fill, intended for writing thoughts.A large, empty rectangular box with rounded corners and a yellow fill, intended for writing actions.

Mis acciones

A large, empty rectangular box with rounded corners and a pink fill, intended for writing feelings.

Mis sentimientos

Pensamientos Sentimientos Acciones



Pensamientos nuevos



Sentimientos nuevos



Acciones nuevas

1			
2			
3			