

Desafiar los Pensamientos Negativos

La depresión, la autoestima baja, y la ansiedad resultan muchas veces de los pensamientos negativos irracionales. Alguien quien normalmente recibe comentarios positivos sobre su desempeño laboral puede sentirse horrible después de un solo comentario negativo. El pensamiento irracional sobre su desempeño laboral determina cómo se siente de sí mismo. Desafiar los pensamientos irracionales nos ayuda a cambiarlos.

Responde a las siguientes preguntas para evaluar tu pensamiento:

- ◆ ¿Hay evidencia sustancial para mi pensamiento?

- ◆ ¿Hay evidencia que contradice mi pensamiento?

- ◆ ¿Estoy tratando de interpretar la situación en la ausencia de toda la evidencia?

- ◆ ¿Que pensaría a un amigo de esta situación?

- ◆ ¿Si pienso en la situación en términos positivos, cómo es distinta?

- ◆ ¿Me va a importar en un año? En cinco años?