

Hechos u opiniones

Los **hechos** son declaraciones verificables. Las **opiniones** son interpretaciones personales de los hechos, las cuales difieren de una persona a otra. Por ejemplo, es un hecho que el cielo es azul y una opinión que el clima es agradable.

A pesar de conocer la diferencia entre hechos y opiniones, el cerebro no siempre distingue entre ambos. Las *opiniones* perjudiciales, como "soy una mala persona", a veces se consideran como hechos. Incluso sin evidencias, estas opiniones pueden contribuir al pensamiento negativo, al estrés y a otros problemas.



Instrucciones: Con la práctica, usted podrá distinguir mejor la diferencia entre hechos y opiniones. Lea cada una de las siguientes declaraciones e identifique si son **hechos** u **opiniones**.

	Hecho	Opinión
1. Mi amigo me platicó que tuvo un mal día.		
2. Soy un buen amigo.		
3. Soy feo.		
4. Tengo una mancha en la cara.		
5. Mi cabello se ve mal.		
6. Mi jefe dijo que hice un excelente trabajo en el proyecto.		
7. Nunca le gustaré a nadie.		
8. Mi enamorado dijo "no" cuando le pedí salir.		
9. No soy tan inteligente como el resto de mi clase.		
10. Soy flojo.		
11. Vi la televisión en vez de hacer mi tarea.		
12. Mi amigo está enojado conmigo. Lo sé porque estaba frunciendo el ceño.		
13. Mi amigo frunció el ceño.		
14. Todos se aburreron durante mi discurso.		
15. Siempre debo ser amable.		