

# Preguntas socráticas

Los pensamientos son como un diálogo continuo en nuestro cerebro. Vienen y van rápido. Tan rápido, de hecho, que rara vez tenemos tiempo para cuestionarlos. Debido a que nuestros pensamientos determinan cómo nos sentimos y cómo actuamos, es importante cuestionar cualquier pensamiento que nos perjudique.

**Dedique un momento para pensar en cada una de las siguientes preguntas y anote sus respuestas completas. Elabore y explique "por qué" o "por qué no" en sus respuestas.**

**Pensamiento a cuestionar:** \_\_\_\_\_

¿Cuál es la evidencia a favor y en contra de este pensamiento? \_\_\_\_\_

¿Estoy basando este pensamiento en hechos o en sentimientos? \_\_\_\_\_

¿Está en blanco y negro este pensamiento, cuando la realidad es más complicada? \_\_\_\_\_

¿Estoy malinterpretando la evidencia o haciendo suposiciones? \_\_\_\_\_

# Preguntas socráticas

¿Podrían otras personas tener diferentes interpretaciones de esta situación? ¿Cuáles?

Estoy analizando toda la evidencia o solamente aquella que me da la razón?

¿Podría mi pensamiento ser una exageración de lo que es verdad?

¿Estoy pensando esto por costumbre o los hechos lo respaldan?

¿Me transmitió alguien este pensamiento / creencia? ¿Es una fuente confiable?

¿Es mi pensamiento un escenario *probable* o es el *peor* escenario?