

Actividad de la silla caliente

Nombre: _____

Preguntas que puedes utilizar para argumentar en contra de pensamientos negativos inútiles:

OTRAS MANERAS DE PENSAR EN ELLO

¿Hay otra manera de ver esto?

¿Hay otra razón por la que sucediera esto?

¿QUÉ SUCEDERÁ DESPUÉS?

Incluso si este pensamiento es verdadero, ¿qué es lo peor que puede suceder?

Aunque este pensamiento sea verdadero, ¿qué es lo mejor que puede suceder?

¿Qué es lo más probable que suceda?

PLAN DE ATAQUE

¿Hay algo que puedo hacer al respecto?

VERIFICAR LOS HECHOS

¿Cómo sé que esto es cierto?

¿Me ha ocurrido esto antes?

¿Esto ha ocurrido con otras personas o en otras situaciones?

Ejercicio de la silla caliente

Nombre: _____

En el cuadro, escribe algo que te ha ocurrido y que te disgusta. Luego, en la tabla, anota algunos de los pensamientos que tuviste, debajo de "Pensamientos negativos". Utiliza las preguntas de la hoja de "Actividad de la Silla Caliente" para encontrar nuevas formas de pensar sobre lo que sucedió. Bázate en la hoja del "Ejemplo del Ejercicio de la Silla Caliente" para ver cómo llenar tu propia hoja.

Lo que sucedió:

PENSAMIENTOS INÚTILES

OTROS PENSAMIENTOS ÚTILES
