

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?

Ejercicio de la Silla Caliente (*Ejemplo*)

Lo que sucedió:

Me quedé despierto hasta tarde porque no quería quedarme dormido.

PENSAMIENTOS INÚTILES:

Si me quedo dormido, voy a tener pesadillas

Si me quedo dormido, va a pasar algo malo.

Estar acostado en mi cama me pone nervioso.

OTROS PENSAMIENTOS ÚTILES

- No tengo pesadillas todas las noches, así que puede que no las tenga esta noche.

- Las pesadillas no son reales, no pueden hacerme daño.

- Necesito dormir un poco para ir a la escuela mañana, aunque eso implique que tenga pesadillas.

- Estoy seguro en mi casa y en mi cama. Mi familia está aquí para protegerme.

- Si pasa algo malo, voy a despertarme y entonces podré lidiar con ello.

- Puedo practicar mi relajación si siento que estoy nervioso.

- Puedo recordarme a mí mismo que estoy seguro.

- Es normal sentirse un durante un rato; al final acabaré durmiéndome.
