

## **Pensamientos Positivos**

1. Observa tu diálogo interno (o pensamientos). ¿Te hacen sentir mejor o te hacen sentir molesto? ¿Son positivos o negativos? Ejemplos: (“No puedo hacer esto” → triste, enojado; “Haré mi mejor esfuerzo” → esperanzado)
2. Genere pensamientos positivos que lo ayuden a sentirse mejor.
3. Escriba los pensamientos positivos y dígalos en voz alta.

*Consejo:* Si no puede pensar en un pensamiento positivo que lo ayudaría a sentirse mejor, pídale a alguien que lo ayude.

*Variación de esta habilidad (para todas las edades):*

“Desafia los pensamientos negativos” – Trate de desafiar el pensamiento negativo. ¿Es racional? ¿Lógico? ¿Qué pruebas tienes de que es cierto? Vea si puede desbaratar su pensamiento negativo. Pídele ayuda a un amigo.

**Cuando usar esta habilidad:**

Puede usar esta estrategia cada vez que note que tiene pensamientos que lo hacen sentir triste, enojado o ansioso.

**Como le ayuda esta habilidad:** Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están todos conectados. Algunos pensamientos nos hacen sentir mal, nos llevan a hacer cosas que no son saludables o que no ayudan. Podemos elegir pensar positivamente y centrar nuestra atención en pensamientos que nos hagan sentir mejor.

**¡Si quiere aprender mas habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!**