

# Comprender los pensamientos

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que sintamos estrés y ansiedad. Nuestra amiga eriza nos enseñó que puede ser fácil preocuparnos por las cosas y quedarnos dándole vueltas a pensamientos inútiles que quizá no sean ciertos. Por eso es importante tomarse el tiempo para hacer una pausa y recordar que los pensamientos no son hechos, y que tenemos el poder de cambiarlos. Cambiar nuestros pensamientos puede ayudarnos a reducir nuestras emociones incómodas y manejar de mejor manera las situaciones desafiantes.

## Resumen de las habilidades clave que verás en el video:

- Los pensamientos no siempre son hechos y son pasajeros.
- Los pensamientos pueden ser útiles o poco útiles.
- Se puede practicar cómo cambiar los pensamientos inútiles por pensamientos más realistas o útiles.

## Practicar las habilidades

- Ayuda a tu hija o hijo a practicar cómo identificar cuáles de sus pensamientos son útiles y cuáles no, y a describir cómo le hacen sentir sus pensamientos.
- Si notas que tu hija o hijo está expresando un pensamiento inútil, anímale a que lo reemplace por un pensamiento más útil o realista. Estos son algunos ejemplos donde esto podría resultar útil:
  - Tu hija dice que su mejor amiga ya no la quiere, porque la vio jugando con alguien más en el recreo. Prueba preguntarle: “¿Qué otra razón podría haber de que tu amiga jugara con alguien más?”.
  - Tu hijo dice “soy un tonto” después de sacar una calificación baja en un examen. Puede preguntarle: “¿Qué otra razón podría haber de que hayas obtenido una calificación baja en el examen?”.
- Haz comentarios positivos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que tu hija o hijo modifique alguno de sus pensamientos inútiles (ya sea que lo hizo por iniciativa propia o con ayuda). Le podrías decir: “¡Te felicito por mantener la calma y pensar en todas las posibilidades!”.

## Comienza con esto →

- Haz las siguientes preguntas a tu hija o hijo para que sea más consciente de sus pensamientos:
  - *¿Qué estás pensando? O, ¿qué estabas pensando en esa situación?*
  - *¿Cómo te hace sentir este pensamiento?*
  - *¿Crees que este pensamiento es útil o inútil?*
- Recuérdale a tu hija o hijo: “Es solo un pensamiento, y eso no significa que sea importante o que sea cierto”.
- Recuerda que reconocer nuestros pensamientos requiere práctica.

**En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo para practicar la comprensión de los pensamientos.**

# Desafiar pensamientos inútiles

Reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica. Puedes comenzar con la siguiente actividad para practicar la observación de los pensamientos, las emociones y los comportamientos asociados a un evento específico:

¿Qué sucedió?

¿Hay otra manera de pensar en lo que sucedió?

¿Es cierto lo que está pasando?

¿Qué crees que pase?

¿Qué estás pensando?

¿Qué hiciste?

¿Qué sentiste?

## Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre tu propia persona. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!