

# Comprender los pensamientos

Las y los adolescentes tienen muchas cosas en su mente. Los pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados, y es común caer en patrones de pensamiento inútiles que nos agobian y nos causan ansiedad, tristeza o frustración.

La buena noticia es que las y los adolescentes pueden aprender a manejar sus pensamientos. Al reconocer cómo les hacen sentir sus pensamientos, preguntarse qué tan útiles o realistas son sus pensamientos y cambiar aquellos pensamientos inútiles o poco realistas por otros más útiles o realistas, las y los adolescentes pueden reducir sentimientos incómodos y manejar de mejor manera las situaciones difíciles.

## 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 adolescente 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 adolescente está expresando un pensamiento inútil, ánimale a reemplazarlo por un pensamiento más útil o realista.
- Da el ejemplo al compartir los momentos en los que has tenido pensamientos inútiles, y cómo eso te hizo sentir.
- Haz comentarios positivos cuando notes que tu adolescente se ha detenido a analizar sus pensamientos.

## Comienza con esto →

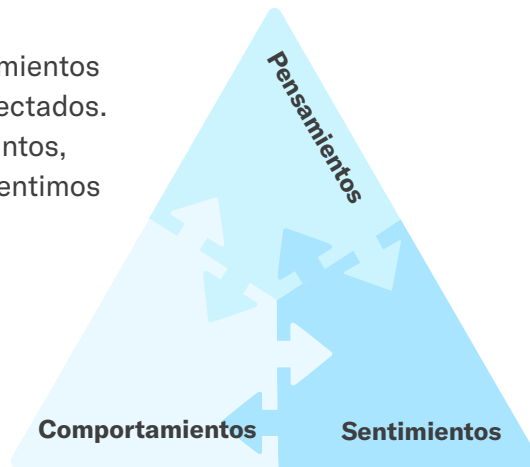
- Haz las siguientes preguntas a tu hija o hijo adolescente para que sea más consciente de sus pensamientos:
  - *¿Qué estás pensando? O, ¿qué estabas pensando en esa situación?*
  - *¿Cómo te hace sentir este pensamiento?*
  - *¿Crees que este pensamiento es útil o inútil?*
- Comparte con tu adolescente algunas maneras en las que puede cuestionar sus pensamientos:
  - *¿Cuáles son los hechos acerca de esta situación?*
  - *¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es verdadero o falso?*
  - *¿Qué es lo peor que podría suceder? Si esto llegara a suceder, ¿qué podrías hacer para manejarlo?*
  - *¿Este pensamiento es amable contigo? Si no lo es, ¿cómo te podrías tratar de una manera más justa?*
- Recuerda que reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica.

**En la página siguiente hay una hoja de habilidades que puedes compartir con tu adolescente para ayudarle a practicar la comprensión de los pensamientos y cómo cambiarlos.**

# Desafiar pensamientos inútiles

Recuerda que los pensamientos no son hechos, y que a veces no nos ayudan. Una forma de practicar la comprensión de tus pensamientos es hacer un seguimiento de ellos cuando notas que tienes algún sentimiento incómodo. A continuación, encontrarás un registro de los pensamientos. Intenta identificar lo que estaba sucediendo justo en el momento, cuál fue tu pensamiento, cómo te sentiste y qué hiciste. Si notas que el pensamiento no fue útil, intenta cambiarlo por uno más realista o útil, y luego ve si eso podría cambiar tus sentimientos y comportamientos.

Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Al cambiar nuestros pensamientos, podemos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.



Evento	Pensamiento inútil	Sentimiento	Pensamiento alternativo/útil

Estas son algunas cosas que puedes preguntarte cuando estés tratando de cambiar tus pensamientos:

- ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?
- ¿Es realista?
- ¿Qué pruebas hay de que esto es cierto?
- ¿Hay otra manera de pensar en esto?

## Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti. 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!