

Comprender los pensamientos

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que sintamos estrés y ansiedad. Como explican las y los jóvenes de middle school en el video, puede ser fácil quedarse dándole vueltas a un pensamiento y haciendo las cosas más grandes en nuestra mente de lo que realmente son. 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 nos puede ayudar a reducir nuestras emociones incómodas 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 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, ánimale a que lo reemplace por un pensamiento más útil o realista.
- Da el ejemplo al compartir los momentos en los que te quedaste dándole vueltas a pensamientos inútiles, y cómo eso te hizo sentir.
- Haz comentarios positivos cuando notes que tu hija o hijo de middle school se ha detenido a analizar sus pensamientos.

Comienza con esto →

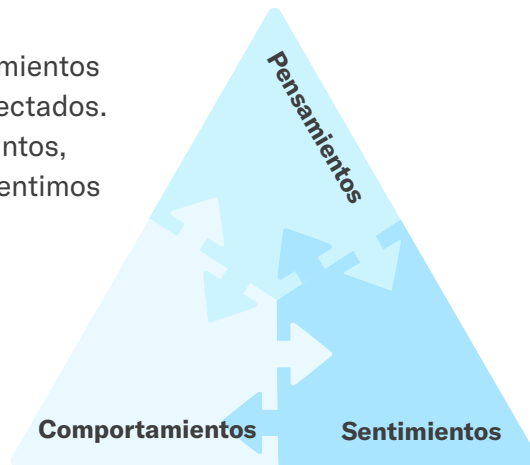
- Haz las siguientes preguntas a tu hija o hijo para que sea más consciente de sus pensamientos:
 - *¿Qué estás pensando? O, ¿qué estabas pensando en esa situación?*
 - *¿Cómo te hace sentir este pensamiento?*
 - *¿Crees que este pensamiento es útil o inútil?*
- Comparte con tu hija o hijo algunas maneras 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 forma más justa?*
- Recuerda que reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica.

En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo de middle school 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!