



Identificación de mis pensamientos negativos

Descripción: En esta hoja de trabajo, aprenderás a identificar los pensamientos negativos que pueden estar afectando tu bienestar emocional. Al reconocer estos pensamientos, podrás trabajar en cambiarlos y transformarlos en pensamientos más positivos.

Instrucciones:

1. En la columna de la izquierda, escribe los pensamientos negativos que suelen venir a tu mente con frecuencia. Ejemplos: "Nunca puedo hacer nada bien", "Nadie me quiere", "No soy lo suficientemente bueno".
2. En la columna de la derecha, escribe una respuesta positiva a cada pensamiento negativo. Ejemplos: "Sé que puedo hacer cosas bien si me lo propongo", "Hay personas que me quieren y me aprecian por

pensamientos negativos

respuesta positiva

