

## PENSAMIENTOS 4

### AUMENTANDO LOS PENSAMIENTOS SALUDABLES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ANIMO Y PODER ALCANZAR LA VIDA QUE USTED DESEA

#### BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso: Luchando Contra Pensamientos Dañinos
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo – Como Tener Más Pensamientos que le Hagan Sentir Bien
- V. Mensaje Principal de la Sesión
- VI. Repaso del Módulo y Despedida a Miembros que se Están Graduando
- VII. Proyecto Personal

#### El propósito de la reunión de hoy es:

- Hablar de cómo podemos tener más pensamientos saludables.
- Hablar de cómo podemos usar pensamientos para vivir la vida que deseamos.
- Despedir a miembros del grupo que se están graduando.

## **REPASO: LUCHANDO CONTRA PENSAMIENTOS DAÑINOS**

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?
- Explique un remedio para una categoría de pensamiento dañino.
- ¿Qué significa añadir “Sí, Pero” a sus pensamientos?
- ¿Qué quiere decir “fijar límites al tiempo en que se preocupa”?

## **REPASO DEL PROYECTO PERSONAL**

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.
2. ¿Cuales técnicas/remedios ha usado para luchar contra sus pensamientos dañinos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## COMO TENER MAS PENSAMIENTOS QUE LE HAGAN SENTIR BIEN

### AUMENTANDO EN SU MENTE EL NUMERO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES/PLACENTEROS

¿Cuáles son algunos pensamientos que le ayudan a mejorar su estado de ánimo? Haga una lista de pensamientos positivos y saludables acerca de usted mismo(a) y acerca de su vida.

### DANDOSE UNA PALMADITA EN LA ESPALDA

Generalmente los demás no se dan cuenta de la mayoría de las cosas que hacemos. Así es que es importante que nosotros mismos nos demos cuenta de lo que hacemos. Podemos cuidar de nosotros mismos al reconocer nuestros esfuerzos y las cosas buenas que hacemos.

¿Qué ha hecho Ud. que merece reconocimiento?

### Notas:

A veces la depresión evita que tengamos pensamientos saludables.

Los pensamientos positivos/saludables/placenteros pueden mejorar el estado de ánimo.

Es bueno aprender a balancear pensamientos dañinos con pensamientos saludables.

## **PENSANDO EN EL PASADO POR VENIR (EL QUE TODAVIA NO HA OCURRIDO)**

Imagine viajar hacia el futuro, hasta un tiempo cuando las cosas serán mejores.

¿Cómo sería ese futuro?

¿Cómo se sentiría acerca de su futuro nuevo?

¿Qué cosas puede realizar en su futuro nuevo?

¿Qué cosas quiere en su futuro?

¿Qué cosas quiere evitar en su futuro?

Ahora, imagine que está en ese futuro mejor y mire hacia atrás, recordando como llegó allí. Por ejemplo, imagínesse que han transcurrido cinco buenos años y se está acordando como fueron esos cinco años que ahora son “el pasado”.

¿Qué tuvo que hacer para que esos cinco años fueran buenos?

¿Por qué no empezar ahora?

¿Qué puede detenerle?

¿Hay alguna razón para quedarse con sus pensamientos dañinos?

## REPASO DEL MÓDULO

Durante las últimas 4 sesiones, nos hemos enfocado en nuestros pensamientos, y hemos aprendido que estos afectan como nos sentimos. Hemos aprendido a hacer cambios positivos en nuestro modo de pensar para mejorar nuestro estado de ánimo.

1. ¿Después de estar en el grupo, de qué manera han cambiado sus pensamientos? Piense acerca de las consecuencias que traen sus pensamientos dañinos.
2. ¿En cuanto a los pensamientos, cuáles fueron los que mas le ayudaron a mejorar su estado de ánimo?
3. ¿Cuáles ideas fueron las menos útiles?
4. ¿Cuál mensaje o lección de este módulo seguirá practicando?

### ***Mensaje Principal de la Sesión***

***Usted puede mejorar su estado de ánimo al mejorar su realidad interna, mejor dicho, al aumentar sus pensamientos saludables y positivos.***

***Es más probable que alcance la clase de futuro que desea si aumenta sus pensamientos saludables y disminuye los dañinos.***

***“La mejor manera de predecir el futuro es hacerlo que suceda/crearlo.”***

## PROYECTO PERSONAL

### TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ESTADO DE ANIMO REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

Número de pensamientos dañinos \_\_\_\_\_

Número de pensamientos saludables \_\_\_\_\_

#### PROYECTO DE LA SESIÓN

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo.
- 2) Lleve cuenta de sus pensamientos y trate de cambiar su forma de pensar de una manera saludable

#### PROYECTO OPCIONAL

(Haga la siguiente actividad si lo desea)

- 1) Cuénteles a alguien acerca de lo que está aprendiendo.