

## CLASE #5: LOS PENSAMIENTOS Y EL ESTADO DE ÁNIMO

### AGENDA DE LA CLASE

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Ejercicio de Relajación
- V. Material Nuevo
- VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

## II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Su realidad personal se desarrolla/construye en cada momento. Cada decisión que tomamos nos puede ayudar a moldear nuestra realidad personal. Las actividades que uno hace en cada momento mejoran, empeoran o mantienen igual nuestro estado de ánimo.
- Hacer actividades agradables puede ayudar a fortalecer la relación entre la mamá y su bebé. Algunas veces encontramos obstáculos que nos impiden hacer actividades agradables. Es bueno tratar de encontrar soluciones a estos obstáculos para así asegurarnos de hacer actividades agradables.
- Es muy importante mantener un equilibrio entre el estrés y la diversión, es decir, encontrar tiempo para hacer actividades que “tenemos que hacer” y actividades que “queremos hacer.”

## III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.
2. ¿Hizo su horario de actividades placenteras?
3. ¿Hizo su compromiso personal?
4. ¿Practicó alguno de los ejercicios de relajación?

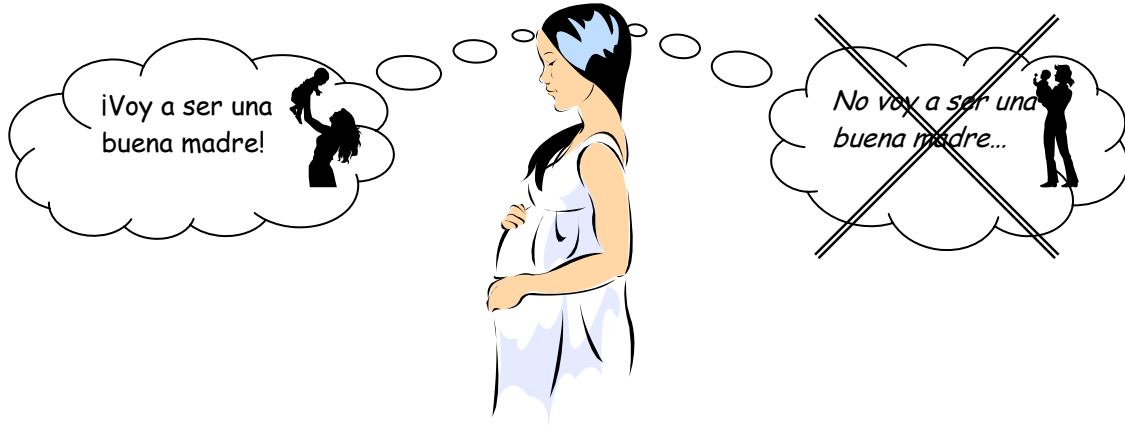
## IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

## V. Material Nuevo: ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?



- Pensamientos son todas las cosas que nos decimos a nosotras mismas (como si estuviéramos teniendo una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento dado.
- Estamos conscientes de algunos de ellos y tal vez no de otros.
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o hacernos daño.
- Nuestros pensamientos casi siempre afectan nuestro estado de ánimo.
- Si estamos conscientes de nuestros diferentes tipos de pensamientos, podremos usarlos para lograr tener un estado de ánimo más saludable.

## Actividad: PENSAMIENTOS SALUDABLES Y PENSAMIENTOS DAÑINOS



**INSTRUCCIONES:** Algunos pensamientos nos ayudan a sentirnos bien acerca de nuestras vidas— nos dan energía y esperanza. Pero hay otros pensamientos que nos hacen sentir mal—nos hacen sentir cansadas y deprimidas. Ahora piense en esos pensamientos que la ayudan, y en los que la abruman o agobian. Anótelos en los cuadros de abajo.

Pensamientos Saludables	Pensamientos Dañosos

# Actividad: CÓMO LOS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

## LA HISTORIA DE VIOLETA



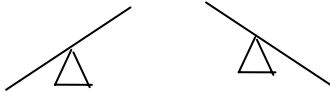
## LA HISTORIA DE MARÍA



## LAS DIFERENTES CLASES DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

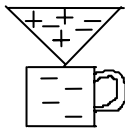
Símbolos:

Clases de Pensamientos Dañinos:



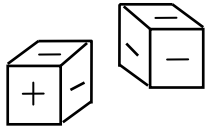
### “Todo o Nada”/“Blanco o Negro”:

Tener pensamientos muy estrictos o muy extremos (solamente estar en un lado de la balanza, arriba o abajo). ¡No hay balance! Ver las cosas como si fueran *completamente* buenas o *completamente* malas. Es decir, pensar en lo mejor o lo peor, “¡si uno no es perfecta, entonces uno es un fracaso en la vida!”



### Filtro Negativo (siempre ignorando lo positivo):

Solo ve y se acuerda de lo negativo. Ignora las cosas positivas. ¡De esta forma siempre se queda con un trago amargo!



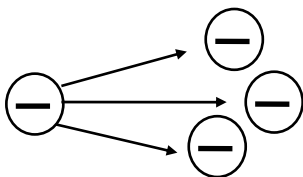
### Pesimismo:

Creer que es más probable que sucedan más cosas negativas que positivas, y que nunca o casi nunca le sucederán cosas buenas.



### Exagerar las Cosas:

Exagerar problemas y el daño que pueden causar estos acontecimientos. Esto hace que menosprecie su capacidad para afrontar sus problemas. “Se ahoga en un vaso de agua.”



### “Siempre me sale todo mal”:

Pensar que porque algo le fue mal, todo le va a seguir saliendo mal. Por ejemplo,

- ¡No le caí bien a alguien! → ¡No le caeré bien a nadie!
- ¡No pude hacer algo! → ¡No puedo hacer nada!

**Símbolos:**

**Clases de Pensamientos Dañinos:**

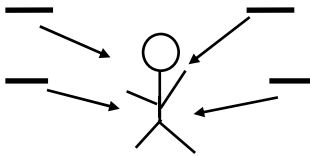
---



**Sobrenombres o Apodos Negativos:**

Llamándose algo negativo cuando comete un error. Haciendo esto puede convencerse así misma que Ud. es inferior a otras personas. Por ejemplo, diciéndose "soy tonta" cuando comete un error.

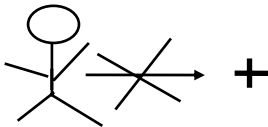
---



**Culpándose a sí Misma:**

Pensar que las cosas negativas que le suceden son siempre culpa suya.

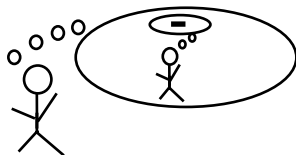
---



**No Poder Reconocer Sus Esfuerzos:**

Pensar que las cosas positivas que suceden son de casualidad, o porque otra persona hizo algo para que esto ocurriese. Pensar que lo bueno que ocurre nunca es debido a su propio esfuerzo.

---



**Adivinando lo que Otros Piensan:**

Pensar que Ud. puede adivinar y así saber lo que otras personas están pensando, y que siempre están pensando cosas malas acerca de Ud.

---



**La Bola de Cristal Negativa:**

Pensar que puede ver el futuro y que el futuro solo tiene problemas y desgracias.

---



**"Tengo que, debo de, debería de...":**

Pensar que debe o tiene que hacer muchas cosas durante el día. Esto hace que se sienta abrumada y obligada a hacer estas cosas. Esto crea resentimiento ya que Ud. siente que no tiene las riendas de su vida.

---

## VI. Proyecto Personal: EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

**INSTRUCCIONES:** Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que le afectan durante el día. También cuente las actividades agradables que haya hecho durante el día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas tres cosas.

DÍA: \_\_\_\_\_

<b>MEJOR ESTADO DE ÁNIMO</b>	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
<b>REGULAR</b>	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
<b>PEOR ESTADO DE ÁNIMO</b>	1	1	1	1	1	1	1

Número de Pensamientos Saludables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de Pensamientos Dañinos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de Actividades Agradables	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

**PROYECTO OPCIONAL** (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

- 1) Use las tarjetas para estar al tanto de los pensamientos positivos y dañinos que le afectan cada día. Escriba pensamientos negativos/dañinos en el lado con el símbolo (-) y los positivos/saludables en el lado con el símbolo (+). Escriba el número bajo la columna de cada día.
  
- 2) Platique con alguien acerca de lo que aprendió hoy en la clase.

