

## Tarea: Registro de Pensamientos para Liberarte de tus Sufrimientos

### Objetivos:

- Desarrollar conciencia plena sobre tus pensamientos automáticos negativos y su relación con eventos cotidianos y tus emociones.
- Identificar, analizar y reformular pensamientos que, aunque no siempre son catastróficos, pueden distorsionar la realidad y afectar tu bienestar emocional.
- Combinar este análisis con técnicas de respiración y relajación, para trabajar tanto a nivel mental como corporal, promoviendo un estado de equilibrio emocional y claridad.

### Instrucciones:

Sigue estos pasos cada vez que te sientas abrumado por emociones negativas o quieras comprender mejor tus reacciones emocionales. Ten siempre a la mano dónde anotar.

#### 1. Identifica la situación (externa o interna):

Anota lo que originó tu reacción emocional. La situación puede ser algo externo, como una discusión o un contratiempo, o algo interno, como un pensamiento espontáneo o un recuerdo que surgió sin un desencadenante externo evidente. Ejemplo:

- Situación externa: Recibí una crítica en el trabajo.
- Situación interna: Recordé algo que me molestó hace días.



@psicologoalecarvajal



+52 55 4312 7104



## 2. Reconoce tus pensamientos:

Escribe las ideas o creencias que surgieron en tu mente tras la situación. Estos pensamientos suelen ser automáticos y reflejan cómo interpretas la vida. Presta atención a si contienen distorsiones como generalizaciones, catastrofismo o juicios excesivos. Ejemplo:

- Pensamiento: "Nunca hago nada bien; soy un fracaso."
- Pensamiento más sutil: "Siempre se me caen las cosas; no soy cuidadoso."

## 3. Describe tus emociones y reacciones físicas:

Identifica las emociones que experimentaste y su intensidad. También presta atención a las sensaciones físicas asociadas (tensión, respiración rápida, etc.). Ejemplo:

- Emociones: Tristeza (6/10), Enojo (7/10).
- Reacciones físicas: Tensión en los hombros, respiración acelerada.

## 4. Reformula tus pensamientos:

Reflexiona sobre tus pensamientos y busca una interpretación más realista, compasiva o constructiva. Estas son algunas preguntas que te ayudarán a lograrlo. Usa las que más se adecuen a ti. Pregúntate:

- a) ¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento es cierto?
- b) ¿Qué otra perspectiva podría considerar?
- c) ¿Qué le diría a alguien más en esta situación?
- d) ¿Este pensamiento me ayuda o me perjudica en este momento?



@psicologoalecarvajal



+52 55 4312 7104



- e) ¿Es este pensamiento una suposición o un hecho comprobado?
- f) ¿Estoy exagerando o generalizando la situación?
- g) Si mirara esta situación dentro de un año, ¿cómo la vería?
- h) ¿Qué puedo aprender de esta experiencia?
- i) ¿Cómo enfrentaría alguien a quien admiro este mismo desafío?
- j) ¿Estoy siendo demasiado duro conmigo mismo?
- k) ¿Qué palabras más amables podría usar para describir esta situación?
- l) ¿Qué haría sentir mejor a mi yo más joven si estuviera en esta situación?
- m) ¿Qué opciones tengo para responder a esta situación?
- n) ¿Hay algo positivo que puedo rescatar de esta experiencia?
- o) ¿Qué resultado realista puedo esperar si cambio mi enfoque?
- p) ¿He enfrentado algo similar antes? ¿Cómo lo superé?
- q) ¿Qué cualidades o fortalezas tengo que pueden ayudarme ahora?
- r) ¿Qué puedo hacer ahora para empezar a sentirme un poco mejor?

Ejemplo:

Reformulación: "Cometer errores es normal; esta crítica puede ayudarme a mejorar."

Reformulación más sutil: "No pasa nada si se me cae algo; puedo recogerlo y seguir adelante."

## 5. Respira y relaja tu cuerpo:

Una vez que has trabajado en tu pensamiento, ayuda a tu cuerpo a



@psicologoalecarvajal



+52 55 4312 7104



liberar los efectos residuales generados por la emoción inicial.

- Ejercicio de respiración: Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, retén el aire por 4 segundos y exhala lentamente por la boca durante 6 segundos. Repite 5 veces.
- Relajación muscular: Contrae y relaja lentamente los músculos de los hombros y el cuello para aliviar la tensión acumulada.

#### 6. Observa el cambio en tus emociones y sensaciones físicas:

Evalúa cómo han cambiado tus emociones y cómo se siente tu cuerpo tras el ejercicio. Ejemplo:

- Nuevas emociones: Tristeza (2/10), Enojo (1/10).
- Nuevas sensaciones físicas: Relajación en los hombros, respiración más pausada.

#### Consejos adicionales:

- ✓ **Sé constante:** Realiza este ejercicio cada vez que te enfrentes a pensamientos negativos o perturbaciones mentales.
- ✓ **Sé amable contigo mismo:** Evita juzgarte durante el proceso. La autocompasión es clave para avanzar.
- ✓ **Integra este hábito:** Con el tiempo, este ejercicio se convertirá en una herramienta automática para vivir con conciencia plena.



@psicologoalecarvajal



+52 55 4312 7104



**Recuerda:** Vivir con conciencia plena significa comprender que nuestras emociones no son causadas solo por los estímulos externos, sino por cómo nuestra mente los interpreta. Este ejercicio, junto con prácticas de relajación, te ayudará a liberarte de tus sufrimientos y a recuperar el equilibrio entre mente y cuerpo.

Si tienes alguna pregunta o necesitas aclaraciones, no dudes en hacérmelo saber. Estoy aquí para apoyarte en tu camino hacia el bienestar emocional.

**¡ESTÁS TRANSFORMANDO TU VIDA DÍA A DÍA!**

### Ejemplo de la Hoja de Registro

Situación	Pensamientos	Emoción y reacciones	Reformulación
(Anota la situación aquí)	(Describe el pensamiento)	(Identifica emociones y reacciones físicas)	(Propón una nueva perspectiva o interpretación)



@psicologoalecarvajal



+52 55 4312 7104

