

## Cómo cambiar los pensamientos de preocupación

**Instrucciones:** Debajo de la primera columna anote qué sucedió cuando comenzó a sentirse preocupado. Luego, escriba su mayor miedo o qué le preocupaba que pasara. En la columna siguiente, anote otros pensamientos menos aterradores de argumentación positiva para sus preocupaciones. En la última columna, califique qué probabilidad hay de que su primer pensamiento de preocupación se vuelva realidad. Vea los siguientes ejemplos.

### Ejemplos sobre cómo cambiar los pensamientos de preocupación

EVENTO	PENSAMIENTO DE PREOCUPACIÓN	PENSAMIENTOS DE ARGUMENTACIÓN POSITIVA	PROBABILIDAD DE QUE OCURRA EL EVENTO 0-100 %
Desaprobé el examen de matemática.	Voy a desaprobado la materia y tendré que repetirla. Mis padres van a matarme. Estaré castigado un año.	Aunque no es genial haber desaprobado este examen, hay 3 exámenes más en los que puedo mejorar así que probablemente no desaprobare la materia. Mis padres podrán estar decepcionados conmigo pero sé que no van a matarme. Les diré cuál es mi plan para estudiar para el próximo examen.	10%
Mi invitaron a la casa de un amigo que vive del otro lado de la ciudad. Tendré que cruzar un puente para llegar ahí.	No voy a poder ir a lo de mi amigo porque no puedo cruzar el puente. Tendré un ataque de pánico y destrozare el auto antes de llegar ahí.	Tengo que recordar que los puentes son muy sólidos y están bien contruidos. Las probabilidades de que se caigan son muy pequeñas, especialmente si se piensa en todos los autos que lo cruzan. ¿Por qué se caería el puente justo en el momento que lo cruzo yo? Suena un poco tonto. Simplemente intentaré recordad que lo peor que pasará es que pueda sentirme un poco nervioso.	5%
Debo presentar un informe frente a mi clase.	Estoy seguro de que me asustaré tanto que mezclaré todo y todos se reirán de mí. Hasta es posible que me desmaye o vomite frente a la clase.	La mayoría de las personas se ponen un poco nerviosas al hablar en público, así que entenderán si parezco un poco nervioso. Nadie de la audiencia sabe tanto de este tema como yo, ya que estudié bien el tema. Practicare antes frente a mi familia para ayudarme a sentirme más cómodo. Lo peor que puede pasar es que me sienta nervioso, lo cual no me matará.	50%

(continúa en la página siguiente)

EVENTO	PENSAMIENTO DE PREOCUPACIÓN	PENSAMIENTOS DE ARGUMENTACIÓN POSITIVA	PROBABILIDAD DE QUE OCURRA EL EVENTO 0-100 %

(continúa en la página siguiente)

EVENTO	PENSAMIENTO DE PREOCUPACIÓN	PENSAMIENTOS DE ARGUMENTACIÓN POSITIVA	PROBABILIDAD DE QUE OCURRA EL EVENTO 0-100 %

(continúa en la página siguiente)

EVENTO	PENSAMIENTO DE PREOCUPACIÓN	PENSAMIENTOS DE ARGUMENTACIÓN POSITIVA	PROBABILIDAD DE QUE OCURRA EL EVENTO 0-100 %

Compilado de las siguientes fuentes:

Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy* (preface by Aaron T. Beck). New York: Wm. Morrow and Co (hardbound); New American Library, 1981 (paperback). Revised and updated, 1999.

<http://www.get.gg/freedownloads2.htm>