

## HOJA DE TRABAJO: BUSCANDO LO BUENO

Cambiar la forma en que vemos las situaciones negativas, replantear los pensamientos negativos comunes y practicar la gratitud han demostrado reducir la tristeza y la ansiedad. Esta hoja de trabajo lo guía por diferentes formas de modificar situaciones o pensamientos.

¿Cuál es la situación que enfrenta que lo hace sentir mal? ¿O cuál es un pensamiento negativo común con el que tiene dificultades?

---

---

---

### REENFOCARSE

Aunque la situación sea difícil, ¿hay algo que haya aprendido de ella o algún lado positivo de la situación? Si pudiera volver atrás y cambiar el pensamiento original, ¿qué cosa más saludable podría decirle a sí mismo? *Por ejemplo, si acaba de perder a un ser querido después de que haya estado extremadamente enfermo, ¿se siente mejor pensando que su muerte puso fin a su dolor?*

---

---

---

---

---

---

---

---

### GRATITUD

¿Hay otras cosas en su vida por las que esté agradecido? *Esto no tiene por qué estar relacionado con la situación anterior. Por ejemplo, puede estar agradecido por su buena salud, por tener un hogar estable donde vivir o por un reciente ascenso en el trabajo.*

---

---

---

---

---

---

---

---

### RECORDATORIOS

¿Cómo puede reforzar los pensamientos que ha reformulado y acordarse aquello por lo que está agradecido? Haga una lista de formas para hacerlo. *Ejemplo: Copie lo que ha escrito arriba en notas adhesivas y colóquelas en lugares alrededor de su hogar como recordatorios visuales.*

---

---

---

---

---

---

---

---