HOJA DE EJERCICIOS 4.1:
¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?

- Los pensamientos son "ideas, planes, imágenes u opiniones que se forman en su mente".
- Nuestros pensamientos casi siempre afectan nuestro estado de ánimo.
- Nuestros pensamientos pueden ser útiles o inútiles. Los pensamientos útiles nos hacen sentir más positivos sobre nuestras vidas; nos dan energía y esperanza. Los pensamientos inútiles nos pueden hacer sentir deprimidas o cansadas.
- Si podemos identificar los distintos tipos de pensamientos que tenemos, podemos aprender a utilizarlos para que nuestro estado de ánimo sea más saludable.

HOJA DE EJERCICIOS 4.2:
LOS DÍAS DE VIOLETA Y MARÍA

INSTRUCCIONES:

Violeta y María dieron a luz recientemente, pero desde que nacieron sus bebés, no duermen bien. En cada panel, encierre en un círculo el número que represente qué clase de estado de ánimo tiene cada mujer en su opinión.

HOJA DE EJERCICIOS 4.3: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA
HOJAS EN UN ARROYO

Adaptación de Harris, R. (2009). ACT Made Simple. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Siéntese en una posición cómoda con la espalda recta y los hombros relajados. Puede cerrar los ojos lentamente si le resulta cómodo. Si no, mire un lugar cercano delante de usted.

Imagine que está sentada cerca de un arroyo. El agua fluye a su lado. Hay un árbol grande junto al arroyo. Ahora vea las hojas flotando en la corriente del arroyo. Pueden ser de cualquier forma, color o tamaño.

A medida que los pensamientos vengan a su mente, sea consciente de cada uno de ellos, colóquelos sobre distintas hojas y obsérvelos flotar. No importa si el pensamiento es útil o inútil. Colóquelo sobre una hoja y déjelo flotar. No es necesario aferrarse a ninguno de los pensamientos y puede dejar que las hojas floten a su propio ritmo.

Si su mente le dice, "esto es tonto", "estoy aburrida", o "no estoy haciendo esto bien", coloque esos pensamientos sobre las hojas también, sabiendo que no hay una manera correcta de hacerlo. Simplemente advierta lo que surge en su mente y que eso también pasa de largo.

Si advierte que se distrae, vuelva a centrar su atención en el arroyo lentamente.

Cuando esté lista, vuelva a centrar su atención en la habitación lentamente.

HOJA DE EJERCICIOS 4.4: **PENSAMIENTOS ÚTILES Y PENSAMIENTOS INÚTILES**

INSTRUCCIONES:

Los pensamientos útiles nos ayudan a sentirnos más positivos sobre nuestras vidas; nos dan energía y esperanza. Los pensamientos inútiles pueden hacernos sentir más negativos; nos pueden hacer sentir deprimidas o cansadas. Trate de pensar en algunos pensamientos útiles o inútiles que tenga y haga una lista de ellos en los cuadros a continuación.

PENSAMIENTOS ÚTILES	PENSAMIENTOS INÚTILES