



# Llevar un control de sus pensamientos

---

Cuando se sienta deprimido, puede llegar a pensar en las cosas de manera negativa. Por ejemplo, puede que interprete las cosas desde el enfado, la tristeza, el sentimiento de culpa o la autocrítica. Esos pensamientos negativos pueden provocar más tristeza, enojo o sentimiento de culpa y llevarle a comportarse de tal manera que empeore las cosas. Sus pensamientos, sentimientos y conductas están conectados entre sí y pueden agravar la depresión.

La depresión es una enfermedad que nos hace más propensos a tener pensamientos negativos. Nuestros pensamientos afectan a la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestra autoestima, nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento. Una parte del tratamiento para la depresión consiste en corregir los pensamientos distorsionados y sustituirlos por otros que sean objetivos y realistas.

Como una práctica para identificar los pensamientos automáticos, escriba cómo se sentiría en las estas situaciones.

---

**Situación:** Está en casa con la pijama puesta. Es mediodía. Suena el timbre de su casa. Es su vecina, que quiere saber si usted puede recibir un paquete que van a entregar cuando ella esté de vacaciones. La vecina, al ver su aspecto, le pregunta si se encuentra bien.

*¿Qué pensaría automáticamente? ¿Antes de abrir la puerta? ¿Al ver a su vecina? ¿Cuando le pidió el favor? ¿Cuando ella le preguntó si se encontraba bien?*

---

**Situación:** Tiene que ir de compras al supermercado, pero no quiere. Antes de ir, tiene que buscar ropa limpia y bañarse. A continuación, hace una lista de las cosas que necesita. Toma el autobús y al llegar al supermercado descubre que se olvidó la lista en casa.

*¿Qué pensaría automáticamente? ¿Cómo se sentiría?*



## Llevar un control de sus pensamientos (continuación)

---

**Situación:** Lo han invitado a una reunión familiar. Allí se encontrará con personas a las que no ve desde hace mucho tiempo. Usted escoge cuidadosamente la ropa que va a ponerse y prepara una ensalada de pasta para llevarla a la reunión. Antes de llegar, se da cuenta de que se le ha roto uno de los cordones de sus zapatos. Se agacha para anudarlo cuando aparecen varios familiares felicitándole por la deliciosa ensalada que preparó.

*¿Qué pensaría automáticamente?*

**Seguimiento:** Hay muchas maneras de interpretar una situación. Vuelva a leer los pensamientos que se le pasan por la cabeza y que anotó para las situaciones anteriores. ¿Se le ocurren otras maneras de interpretarlas o de reaccionar a ellas?

Piense en otros pensamientos más equilibrados que otras personas habrían tenido en estas situaciones. Puede hacer esto solo o con la ayuda de un terapeuta. ¿Cree que son realistas? Si pensara de otra forma, ¿cree que eso cambiaría su estado de ánimo o su comportamiento?