

Del pensamiento a la realidad

Emociones para adultos · Adultos · reflexión personal

Explora cómo las interpretaciones influyen en nuestras emociones y decisiones, sin invalidar lo que sentimos.

Nombre (opcional): _____ Fecha: _____

Antes de empezar

Escoge una preocupación cotidiana. El objetivo no es pensar siempre en positivo, sino contemplar otras explicaciones posibles.

Actividad 1 · Practicamos

Hecho observable (como lo registraría una cámara):

Mi interpretación automática:

Emoción y reacción que apareció:

¿Qué datos apoyan mi interpretación? ¿Qué datos faltan?

Del pensamiento a la realidad

Actividad 2 · Llévalo a tu día a día

Escribe dos explicaciones alternativas realistas y una acción pequeña que dependa de ti.

Mi pequeño reto

Cuando note una conclusión precipitada, preguntaré: «¿Qué sé y qué estoy suponiendo?».

Para familias o profesionales

No utilizar este ejercicio para minimizar experiencias de maltrato, discriminación o peligro real.

Material psicoeducativo. No es una prueba diagnóstica ni sustituye una valoración individualizada. Adaptar las actividades a la edad, necesidades y ritmo de cada persona.