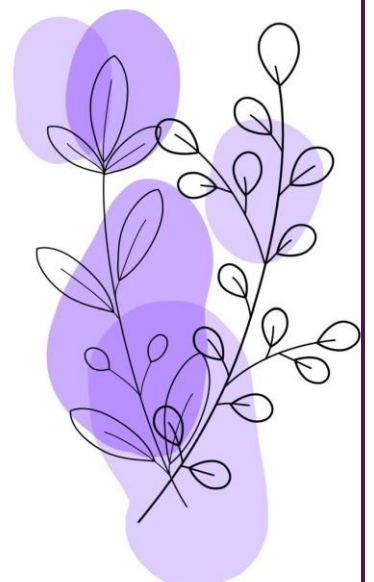


**Pensamientos que
pesan:
Una guía práctica
para entender y
transformar
pensamientos
negativos.**



Gema Crespo Psicóloga



1. Qué son los pensamientos automáticos negativos:

Para comenzar a trabajar en la gestión de pensamientos negativos, creo que es fundamental comenzar sabiendo exactamente qué son dichos pensamientos.

Los pensamientos automáticos negativos no son pensamientos malos como tal, de hecho, todas las personas tendemos a tener algún pensamiento “extraño” o carente de lógica a veces.

Estos pensamientos son creencias que nuestra mente ha elaborado por algún motivo específico, y que forman un eje central y transversal en el contexto de los problemas de salud mental.

Algo muy importante es tener claro que tu cerebro no está diseñado para ser justo ni para hacerte feliz, está diseñado para ser eficiente y para protegerte.

Y para protegerte, prioriza el error, la amenaza y la pérdida, se anticipa para generar protección ante amenazas reales o imaginarias.

Evolutivamente tenía sentido. Hoy, muchas veces, juega en nuestra contra y no a nuestro favor, puesto que el nivel de amenazas objetivas de nuestros días por suerte para nosotros ahora es menor.

Un pensamiento automático negativo es una interpretación inmediata que tu mente genera para dar coherencia a lo que ocurre. No surge al azar. Está construido sobre:

- Experiencias previas.
- Aprendizajes emocionales.
- Creencias profundas sobre ti, los demás y el mundo.
- Recuerdos que a veces ni siquiera recuerdas conscientemente.

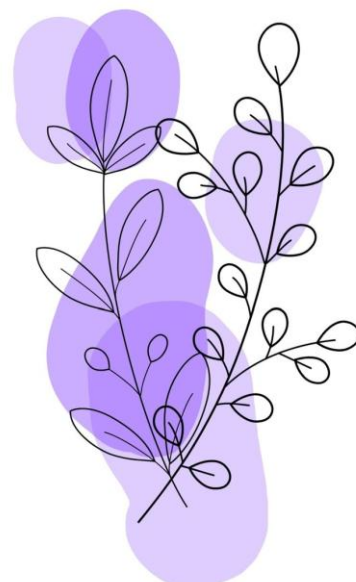
Por eso no son frases sueltas. Son la punta visible de un sistema de creencias más profundo que se ha ido construyendo durante años.

Ejemplo:

“No soy suficiente.”



Gema Crespo Psicóloga



Esa frase rara vez nace sola. Suele estar sostenida por experiencias previas donde hubo comparación, crítica, invalidación o expectativas muy altas. El pensamiento automático es el eco rápido de todo eso.

Además, funcionan con una característica clave: **rapidez + credibilidad**.

Cuanto más rápido aparece, se interpreta como más real y verdadero, es decir, confundimos su rapidez con veracidad, y esto es algo muy peligroso, como podrás imaginar.

No te da tiempo a cuestionarlo porque ya estás reaccionando emocionalmente.

Y aquí hay otro punto muy importante:

El cerebro también confunde familiaridad con verdad o realidad.

Si llevas años pensando algo, no lo sientes como una opinión.

Se siente como tu realidad.

Se ha enraizado en nuestro sistema de creencias.

2. Cómo influyen en las emociones y el estado de ánimo:

Los pensamientos no solo generan emociones. Las organizan.

En la ansiedad, el patrón suele ser anticipatorio. La mente se adelanta y construye escenarios posibles donde algo sale mal. No necesariamente probables. Posibles.

El cuerpo no distingue entre amenaza real e imaginada con suficiente rapidez. Si el pensamiento es amenazante, el sistema nervioso responde, es algo automático en nuestro organismo, sucede muy deprisa.

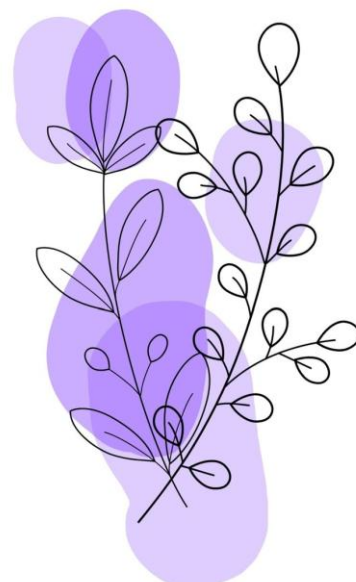
Por eso puedes sentir taquicardia sin que esté ocurriendo nada externo peligroso o sin conseguir identificar qué ha generado dicha sensación.

En la depresión, el patrón cambia. Ya no es tanto anticipación de amenaza como interpretación global negativa:

- De ti misma/o (“soy un fracaso”).
- Del mundo (“todo es injusto”).
- Del futuro (“nada va a mejorar”).



Gema Crespo Psicóloga



Esto se conoce como tríada cognitiva, pero más allá del término técnico, lo relevante es esto:

Cuando la mente interpreta repetidamente la realidad bajo un filtro negativo, el estado de ánimo no tiene mucho margen de maniobra.

El pensamiento influye en la emoción.

La emoción influye en la conducta.

La conducta confirma el pensamiento.

Ejemplo:

Pensamiento: "No tengo ganas, no va a servir de nada salir."

Conducta: me quedo en casa.

Consecuencia: menos estímulo positivo.

Confirmación: "Ves, nada mejora."

Aquí se cierra el círculo.

No es falta de voluntad. Es un circuito que se retroalimenta.

Y cuanto más tiempo se mantiene, más automático se vuelve.

Algunos ejemplos de pensamientos negativos en función de la emoción:

1. Ansiedad

Pensamiento irracional: Catastrofismo / Sobrestimación del peligro / Amenaza

"Seguro que va a salir mal."

"No voy a poder con esto."

Ejemplo:

Tengo que exponer en público →

"Me voy a quedar en blanco y haré el ridículo. Todos pensarán que soy incompetente."

2. Ira

Pensamiento irracional: Exigencias rígidas ("deberías") / Personalización / Injusticia

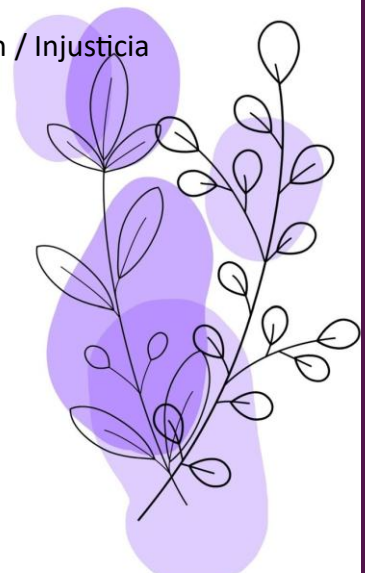
"No debería tratarme así."

"Lo ha hecho para fastidiarme."

Ejemplo:

Alguien llega tarde →

"Es un irrespetuoso. La gente debería ser puntual. Esto es intolerable."



3. Tristeza

Pensamiento irracional: Sesgos cognitivos / Visión negativa global / Filtro negativo

“Siempre me pasa lo mismo.”

“Nada me sale bien.”

Ejemplo:

No me seleccionan en un trabajo →

“Soy un fracaso. Nunca voy a conseguir nada.”

4. Culpa

Pensamiento irracional: Responsabilidad excesiva

“Todo es por mi culpa.”

“Si hubiera hecho X, esto no habría pasado.”

Ejemplo:

Un amigo está mal anímicamente →

“Debería haber estado más pendiente. Es culpa mía que esté así.”

3. Características principales de los pensamientos automáticos negativos

Para poder aprender a gestionar tus pensamientos negativos, es importante que sepas qué características tienen. No todos los pensamientos que nos generan emociones desagradables son problemáticos. Se vuelven relevantes cuando adoptan ciertas características que aumentan su impacto emocional, o cuando no están basados en la realidad.

Estas características de dichos pensamientos son las más habituales:

- **Son intrusivos**

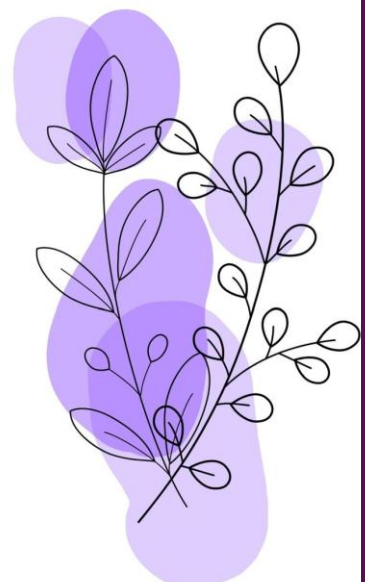
Aparecen sin que los busques.

No decides pensarlos. Simplemente irrumpen.

A veces llegan en momentos neutros o incluso tranquilos, y generan un cambio brusco en el estado emocional.



Gema Crespo Psicóloga



- **Son intensos y emocionalmente cargados**

No son frases neutras.

Suelen venir acompañados de miedo, culpa, vergüenza, tristeza o irritación.

Cuanto mayor es la carga emocional, mayor es la sensación de que “deben ser verdad”.

- **Son rápidos**

Surgen en milisegundos.

Muchas veces solo notas la emoción, pero no identificas el pensamiento que la activó.

Por eso aprender a detectarlos requiere práctica.

- **Son repetitivos**

Tienden a girar alrededor de los mismos temas:

- “No soy suficiente.”
- “Algo va a salir mal.”
- “Voy a decepcionar.”
- “Nada va a cambiar.”

La repetición refuerza su credibilidad.

- **Son absolutistas**

Utilizan palabras como:

- Siempre
- Nunca
- Todo
- Nada
- Nadie

El lenguaje extremo suele indicar interpretación rígida.

- **Se sienten como hechos**

No se presentan como “una opinión”.

Se presentan como una descripción objetiva de la realidad.

Aquí es donde se produce la fusión: dejamos de notar que estamos pensando y empezamos a creer que estamos constatando.



- **Activan respuesta corporal**

No se quedan en lo mental. Pueden generar:

- Tensión muscular
- Taquicardia
- Nudo en el estómago
- Fatiga
- Sensación de peso corporal

La mente y el cuerpo funcionan como un sistema, se retroalimentan el uno al otro.

Tener pensamientos con estas características no significa que estés “mal”. Significa que tu sistema de alarma está especialmente sensible o activado.

La clave no es eliminarlos.

Es aprender a reconocerlos antes de que dirijan automáticamente tu conducta.

4. Algunas distorsiones cognitivas más comunes:

Las distorsiones cognitivas no son errores tontos. Son estrategias que alguna vez tuvieron sentido y que ahora se han vuelto rígidas y que no nos son útiles.

Veámoslas con más profundidad:

- **Pensamiento todo o nada**

Es la necesidad de certeza absoluta. El cerebro prefiere extremos porque simplifican la decisión.

El problema es que la vida rara vez funciona en blanco o negro. Como decimos nosotros, hay una gran escala de grises.

- **Catastrofismo**

No es solo imaginar lo peor. Es sobreestimar la probabilidad de que lo peor pueda suceder y subestimar la capacidad de afrontamiento.

No solo pienso que algo seguro que saldrá mal,
Pienso que, si sale mal, será insoportable.
Ahí es donde la ansiedad se dispara.



- **Lectura del pensamiento**

Aquí el cerebro intenta reducir incertidumbre social.

Si “adivino” lo que piensan los demás, siento que tengo control.

El problema es que suelo adivinar en negativo.

Es una falsa sensación de anticipación que genera más inseguridad.

- **Generalización**

Un hecho puntual se convierte en regla, y se cree que siempre pasará lo mismo.

Esto ocurre porque el cerebro busca patrones para predecir el futuro. El problema es que crea patrones con muestras muy pequeñas.

Un error no es una identidad. Pero la mente puede convertirlo en etiqueta.

- **Filtro negativo**

No es que ignores lo positivo voluntariamente.

Es que tu sistema atencional está entrenado para detectar lo que confirma tus creencias previas.

Si creo que no soy suficiente, mi atención se afinará hacia cualquier señal que lo confirme.

No es casualidad. Es coherencia interna.

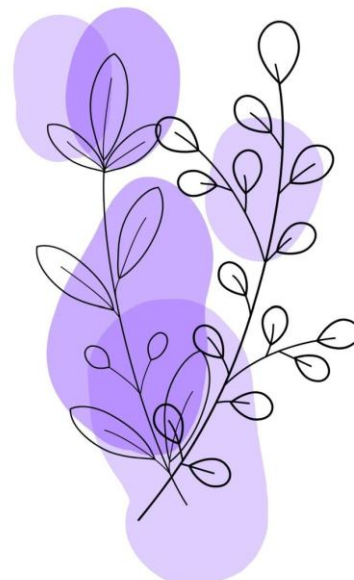
- **Personalización**

Es asumir responsabilidad emocional donde no necesariamente la hay.

Suele estar asociada a alta autoexigencia o necesidad de control.

“Si algo va mal, seguramente tenga que ver conmigo.”

No siempre es ego. A veces es miedo a la imprevisibilidad.



- Los “debería”

Son normas internas rígidas.

El problema no es tener estándares.

El problema es cuando no hay flexibilidad.

Cuando el “me gustaría” se convierte en “tengo que”
la autoestima queda condicionada al rendimiento.

Algo importante para cerrar este apartado

No se trata de eliminar estas distorsiones, son frecuentes y todos las tenemos.

Se trata de reconocerlas y ajustarlas cuando nos sea necesario hacerlo.

Cuando identificas el patrón, introduces espacio.

Y en ese espacio aparece la posibilidad de elegir respuesta en lugar de reaccionar automáticamente.

La meta no es pensar perfecto.

Es pensar con mayor flexibilidad y menor crueldad hacia ti misma/o.

5. Algunas técnicas para manejar pensamientos negativos:

¿por qué cuestionar lo que pensamos?

Desde la terapia cognitiva se parte de una idea sencilla pero poderosa:

no son los hechos en sí mismos los que determinan cómo nos sentimos, sino la interpretación que hacemos de ellos.

Dos personas pueden vivir la misma situación y experimentar emociones muy distintas.

La diferencia no está en lo que ocurre, sino en cómo se procesa mentalmente.

Nuestra mente interpreta de manera automática. Y lo hace rápido. Tan rápido que muchas veces confundimos interpretación con realidad.

Cuestionar un pensamiento no significa negarlo ni obligarnos a pensar en positivo.

Significa hacer algo más complejo y más honesto: examinarlo.



Gema Crespo Psicóloga



En terapia cognitiva trabajamos bajo una premisa clave: Si un pensamiento influye en cómo me siento y en cómo actúo, merece ser revisado.

Muchos pensamientos automáticos no han pasado nunca por un análisis consciente. Se activan, generan emoción y dirigen conducta sin supervisión.

Cuestionarlos introduce algo fundamental: perspectiva, y distancia.

No buscamos sustituir un pensamiento negativo por uno artificialmente optimista, ni simplemente razonar dicho pensamiento sin aportar argumentos sólidos. Buscamos ampliar la información disponible haciendo uso de la información que nos transmite la realidad y la experiencia.

Pasar de una interpretación rígida a una más ajustada y flexible, basada en pruebas y argumentos realistas, y con sentido.

Este proceso tiene tres efectos importantes:

- Reduce la intensidad emocional.
- Rompe el ciclo automático pensamiento–emoción–conducta.
- Aumenta la sensación de calma y por lo tanto permite ampliar el enfoque.

No se trata de ganar una discusión interna.

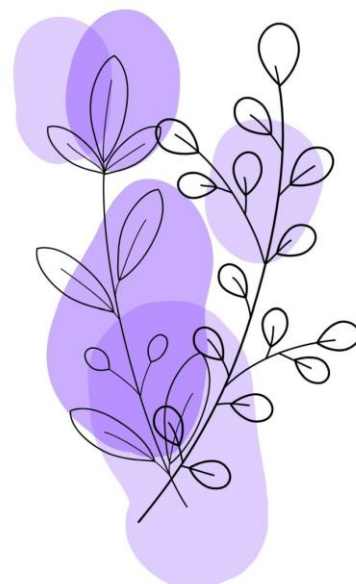
Se trata de investigar con curiosidad y rigor lo que tu mente está afirmando.

Con esta base, el siguiente ejercicio no es un “autoengaño positivo”.

Es un entrenamiento en pensamiento crítico aplicado a tu propio diálogo interno.

Paso 1: Detectar el pensamiento automático

Objetivo: aprender a identificar qué pasa por tu mente en momentos concretos en los que aparece una emoción desagradable.



Completa esta tabla con tres situaciones recientes:

Situación Emoción (0-10) Pensamiento automático

Ejemplo:

| Me corrigieron en el trabajo | Ansiedad 7 | “No sirvo para esto” | Reaseguro tareas

No busques hacerlo perfecto ni mucho menos. Busca hacerlo desde la sinceridad y la reflexión.

A veces el proceso de identificar un pensamiento irracional puede ser complejo, si detectas una imagen o una emoción puedes plantear la pregunta de:

¿Por qué me hace sentir así esta situación? ¿Qué siento como negativo aquí?

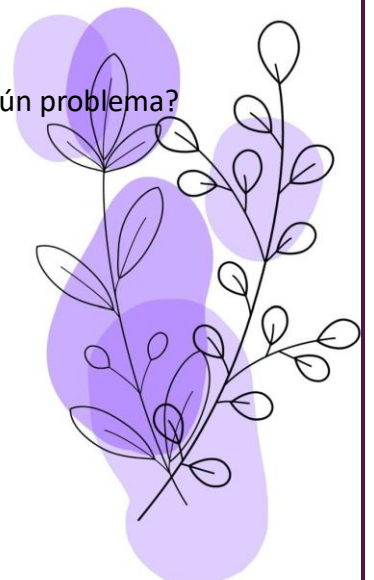
El objetivo es estirar el pensamiento hasta llegar a una idea concreta y clara que ha influido en la emoción desagradable que ha surgido, Por ejemplo: “Todo me sale mal”

Paso 2: Cuestionamiento guiado

Este paso dentro del marco de la terapia cognitiva se fundamenta en los cuatro filtros de racionalidad, yo he escogido algunas de las preguntas más importantes para mí de cada filtro.

Una vez identificado el pensamiento, hazte estas preguntas:

- ¿Qué evidencia objetiva tengo de que esto es completamente cierto?
- ¿Qué evidencia tengo en contra?
- ¿Qué me dice la realidad sobre esta creencia?
- ¿Estoy interpretando o estoy describiendo hechos?
- ¿Cómo me hace sentir este pensamiento?
- ¿Me genera sensación de control, o de descontrol?
- ¿Esta idea, me ayuda a estar mejor en mi vida, o a solucionar algún problema?
- ¿Me resulta útil pensar así?
- ¿Qué vocabulario estoy empleando?
- ¿Existe una explicación alternativa más equilibrada?



Como hemos dicho en puntos anteriores, el objetivo no es convencerte de lo contrario, sino ampliar perspectiva, y tener una visión más objetiva y realista, y estas preguntas te ayudan a plantearlo de esa forma.

Vamos a ir contestando las preguntas poco a poco de manera escrita para reflexionar acerca de ese pensamiento concreto, y después iremos al último paso del ejercicio.

Paso 3: Reformulación realista, creando un pensamiento alternativo.

No se trata de cambiar “soy un desastre” por “soy increíble”.

Eso sería positivismo forzado y tu mente lo rechazará, porque tampoco lo va a creer.

Se trata de construir una alternativa más ajustada a la realidad, y que tenga sentido para ti.

Ejemplo:

Pensamiento original: “Siempre fracaso.”

Alternativa realista: “En algunas cosas no me ha ido bien, pero también he conseguido otras.”

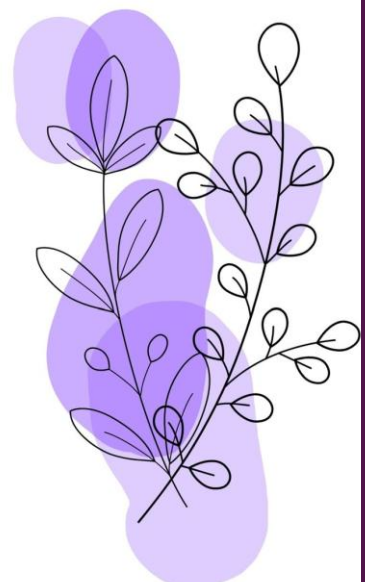
Pensamiento original: “No puedo con esto.”

Alternativa realista: “Ahora mismo me siento desbordada, pero puedo buscar ayuda y dividirlo en pasos.”

La reformulación realista reduce intensidad emocional sin negar la dificultad.

Características del pensamiento alternativo:

- Debe estar basado en la realidad, y en pruebas, ser medible.
- Producir una emoción moderada y menos intensa.
- Que me sea útil de alguna forma, para aceptar, entender o poder solucionar algo.
- Vocabulario flexible y probabilístico.



Técnica Extra: Defusión cognitiva

¿por qué aprender a tomar distancia de los pensamientos?

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) parte de una idea diferente a la terapia cognitiva clásica.

No siempre necesitamos cambiar el contenido del pensamiento. A veces necesitamos cambiar la relación que tenemos con él.

Nuestra mente produce pensamientos de forma constante. No podemos apagarla. De hecho, cuanto más intentamos controlar o eliminar ciertos pensamientos, más insistentes pueden volverse.

ACT propone algo distinto: en lugar de luchar contra lo que aparece en tu mente, aprender a observarlo sin quedarte atrapada/o en ello.

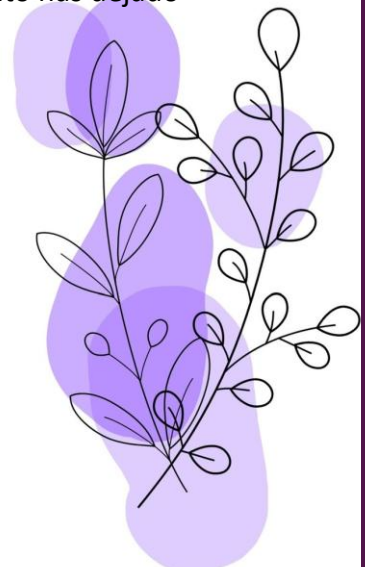
La metáfora del cine:

Esta metáfora es una herramienta terapéutica muy potente utilizada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para explicar en qué consiste la **defusión cognitiva**. Nos ayuda a cambiar nuestra relación con los pensamientos negativos, pasando de "estar fusionados" con ellos a "mirarlos" con mayor distancia.

1. La Fusión Cognitiva: Me veo como la/el protagonista de la película.

Imaginen que estás en un cine, pero sentado tan cerca de la pantalla que te sientes dentro de la película, no eres consciente de que estás sentado fuera en una butaca.

- **Escenario:** La pantalla es enorme y cubre todo tu campo visual.
- **Sensación:** La imagen es tan grande que no puedes ver el contexto (la sala de cine, las otras personas). Te sientes como formando parte de dicha película.
- **Lo que es realmente:** Esto representa la **fusión cognitiva**. Estás tan inmerso en tus pensamientos ("Soy inútil", "Todo saldrá mal") que crees que son la realidad. Has dejado de ser consciente de que en ningún momento has dejado de estar en esa sala y que no ha ocurrido nada a tu alrededor.



2. La Defusión Cognitiva: Darse cuenta de que tú no formas parte de esa película.

Ahora, imagina que te levantas y te sientas en unos asientos más atrás en la sala del cine.

- **Escenario:** Ahora puedes ver la pantalla completa, pero también las paredes, el techo, el suelo y a otras personas a tu alrededor.
- **Sensación:** La película (tus pensamientos) sigue proyectándose, pero ya no te inunda. Puedes ver que es una proyección, que son solo luces y sombras (palabras e imágenes) sobre una tela blanca. Puedes decirte: "Vaya, ahí está mi mente contándome la historia de que voy a fallar otra vez".
- **Lo que es realmente:** Esto es la **defusión cognitiva**. Creas distancia entre tú (el observador) y tus pensamientos (la película). Sigues teniendo pensamientos, pero eres consciente de que son elementos externos y diferenciados de ti mismo/a.

3. Elementos clave de la metáfora

- **Tú eres el espectador:** No eres la película. Eres quien la observa en todo momento.
- **Tus pensamientos son la película:** Vienen y van, cambian constantemente, a veces son dramáticos y a veces aburridos, pueden ser de muchas formas.
- **La pantalla es tu mente:** Es solo el soporte donde ocurren los pensamientos.

Cuando estamos fusionados con un pensamiento, sentimos algo muy concreto:

- Lo creemos automáticamente.
- Lo sentimos como una verdad absoluta.
- Actuamos como si fuera un hecho.

Ejemplo:

"No soy suficiente."

Si estás fusionada/o con ese pensamiento, no lo percibes como una frase que aparece en tu mente. Lo percibes como una descripción objetiva de quién eres,

La defusión cognitiva busca crear un pequeño espacio entre tú y el pensamiento, hacerte volver a la sala de cine por así decirlo.

Desde ACT entendemos que el malestar muchas veces no viene solo del contenido de lo que pensamos, sino del nivel de fusión que tenemos con ello.



Gema Crespo Psicóloga



Cuando hay espacio, ocurre algo importante:

- El pensamiento puede seguir ahí.
- La emoción puede estar presente.
- Pero tu conducta ya no está completamente gobernada por esa frase.

La defusión no pretende que pienses mejor.

Pretende que vivas con mayor flexibilidad psicológica.

Es un entrenamiento en observar sin obedecer automáticamente.

Y como cualquier entrenamiento, requiere práctica más que convencimiento.

Con esta base, el ejercicio que sigue no busca que dejes de pensar ciertas cosas.

Busca que aprendas a relacionarte con ellas de una manera menos rígida y menos dañina.

Aprendiendo a tomar distancia del pensamiento:

A veces no necesitamos discutir con el pensamiento. Necesitamos dejar de fusionarnos con él. La defusión significa recordarnos que: Un pensamiento es solo un evento mental, no un hecho, ni una realidad absoluta.

♦ Paso 1: Ponle la etiqueta adecuada

En lugar de decir: “Soy un fracaso.”

Prueba a decir: “Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso.”

Parece sutil, pero cambia la experiencia.

Ya no es identidad. Es un pensamiento que aparece.

Practica escribir tres pensamientos recientes añadiendo delante:

“Estoy teniendo el pensamiento de que...”

Observa qué cambia emocionalmente (0-10).

♦ Paso 2: Repite el pensamiento en voz lenta

Elige un pensamiento que te genere malestar.

Repítelo en voz muy lenta durante 30 segundos.

Luego repítelo con una voz caricaturesca (por ejemplo, como si fuera un personaje de dibujos animados). El objetivo no es ridiculizarte, sino notar cómo cambia el impacto cuando lo observas desde fuera.



Gema Crespo Psicóloga



Pregúntate:

- ¿Sigue teniendo exactamente el mismo peso?
- ¿O empieza a sentirse como una frase repetida?

◆ **Paso 3: Visualízalo como algo externo**

Imagina que tu pensamiento aparece escrito en:

- Una nube que pasa.
- Una hoja flotando en un río.
- Un subtítulo en una pantalla.

No luches contra él. Obsérvalo aparecer y dejarlo ir.

La mente produce pensamientos constantemente.

No necesitas detener el río. Solo dejar de saltar dentro.

Apartado Final: Autorreflexión e Integración

1. Mirando el camino recorrido

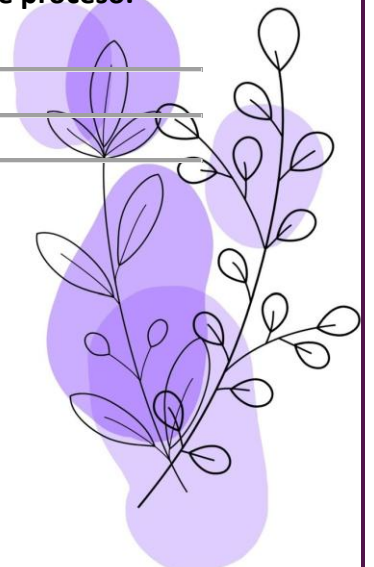
Antes de mirar hacia adelante, párate un momento.

- ¿Qué has descubierto sobre tus pensamientos automáticos?
- ¿Qué patrones se repetían?
- ¿Qué tipo de situaciones los activaban con más intensidad?
- ¿Qué emoción solía ir detrás de esos pensamientos?

Escribe aquí los tres aprendizajes más importantes que te llevas de este proceso.



Gema Crespo Psicóloga



2. Antes y después

Reflexiona sobre cómo estabas cuando empezaste este cuaderno:

- ¿Cómo reaccionabas ante un pensamiento negativo?
- ¿Lo creías automáticamente?
- ¿Te definía?

Y ahora:

- ¿Puedes cuestionarlo?
- ¿Puedes tomar distancia?
- ¿Notas más margen entre pensamiento y reacción?

Describe qué ha cambiado, aunque sea pequeño.

3. Tu diálogo interno

Piensa en cómo te hablas cuando cometes un error o algo no sale como esperabas.

- ¿Tu voz interna es crítica, dura, exigente?
- ¿O empieza a ser más comprensiva?

Escribe una frase típica de tu diálogo crítico.

Después, reformúlala desde una voz más realista y compasiva.

Ejemplo:

- Crítica: “Siempre lo hago mal.”
- Alternativa: “He cometido un error, pero eso no define mi valor.”

4. Identificando tu pensamiento más recurrente

Completa:

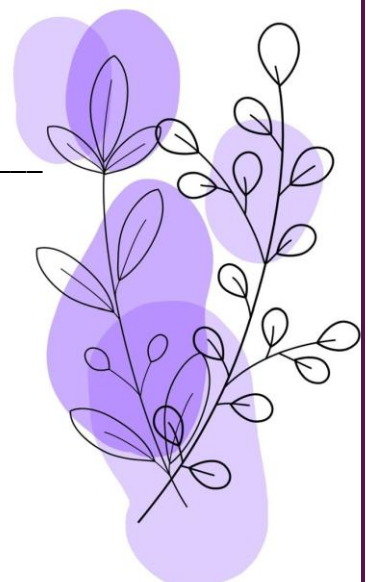
- El pensamiento negativo que más se repite en mí es: _____
- Lo que suelo sentir cuando aparece es: _____
- Lo que ahora puedo decirme cuando aparece es: _____

Este ejercicio no busca eliminar el pensamiento.

Busca que tú ya no le pertenezcas a él.



Gema Crespo Psicóloga



5. Compromiso contigo

La gestión de pensamientos no es un destino, es una práctica.

Responde con honestidad:

- ¿Qué herramienta de este cuaderno te ha ayudado más?
- ¿Cuál te cuesta todavía aplicar?
- ¿Qué te comprometes a seguir practicando las próximas semanas?

Escribe un compromiso concreto y realista contigo.

6. Recordatorio importante

Un pensamiento no es un hecho.

Un pensamiento no es una profecía.

Un pensamiento no es tu identidad.

Puedes tener un pensamiento sin que ese pensamiento te tenga a ti.

Ejercicio de Cierre

Termina escribiendo una frase que represente cómo quieres relacionarte a partir de ahora con tu mente.

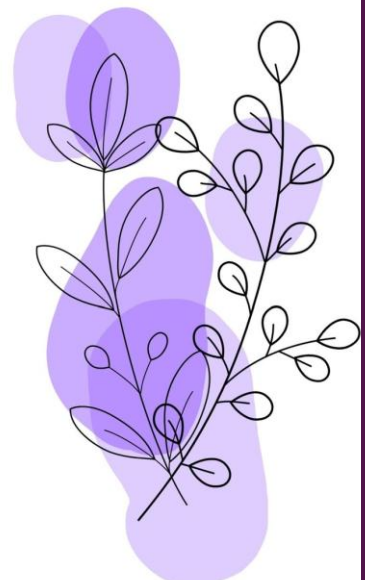
Ejemplo:

- “Voy a escuchar mis pensamientos, pero no dejar que decidan por mí.”
- “Puedo cuestionar lo que mi mente me dice.”
- “No todo lo que pienso es verdad.”

Hazla tuya. Que sea honesta. Que sea posible y realista.



Gema Crespo Psicóloga



Señales de que necesitas apoyo profesional

Es importante entender que este recurso terapéutico tiene una finalidad únicamente complementaria, y que no puede sustituir en ningún caso un proceso de terapia.

Este tipo de trabajo puede ayudar, pero no sustituye un proceso terapéutico cuando:

- Los pensamientos negativos son constantes e intrusivos.
- Hay impacto significativo en sueño, apetito o concentración.
- Sientes desesperanza mantenida.
- Has perdido interés por casi todo.
- Hay ideas de autolesión o deseo de no estar.

Esta guía puede ayudarte a comprender y trabajar tus pensamientos, pero no sustituye un proceso terapéutico.

Si notas que los pensamientos negativos son constantes, muy intensos o están afectando de forma significativa a tu descanso, tu concentración, tus relaciones o tu funcionamiento diario, es necesario buscar apoyo profesional.

Pedir ayuda no significa que no estés haciendo suficiente.

Significa que estás priorizando tu salud mental.

Aviso Legal y de Uso

Este cuadernillo es un material protegido por derechos de autor.

Ha sido creado con fines formativos y terapéuticos, y su uso es exclusivamente personal.

No está permitida su reproducción, distribución, modificación, publicación o compartición total o parcial, en ningún formato (digital o físico), sin la autorización expresa y por escrito de la autora.

Si deseas recomendar este material a otra persona, por favor comparte el enlace oficial para su descarga.

Gracias por respetar el trabajo profesional y el tiempo invertido en la creación de este contenido.



Gemma Crespo Psicóloga

