

DETECTAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Cambiar por otro alternativo:

SITUACIÓN ¿Qué estaba haciendo?

1. Acabo de llegar al trabajo y estoy nervioso

1. Estoy trabajando y me cuesta concentrarme

PENSAMIENTO NEGATIVO ¿Qué estaba pensando?

2. Seguro que me voy a contagiar estando aquí

2. Si no tuviera trabajo no tendría que pasarlo tan mal cada vez que vengo

PENSAMIENTO ALTERNATIVO ¿De qué otra forma lo puedo interpretar?

3. Si estoy siguiendo las medidas de higiene y seguridad no voy a contagiarme

3. Si no tuviera trabajo estaría preocupado por mi futuro y la economía. Gracias a que tengo trabajo puedo estar tranquilo por mi futuro



DETECTAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Cambiar por otros racionales:

SITUACIÓN
¿Qué estaba
haciendo?

**PENSAMIENTO
NEGATIVO**
¿Qué estaba
pensando?

**PENSAMIENTO
ALTERNATIVO**
¿De qué otra forma
lo puedo
interpretar?

LISTA DE COSAS POSITIVAS DE MI TRABAJO

Cosas positivas que aporta mi trabajo a mi vida:

1

2

3

4

5

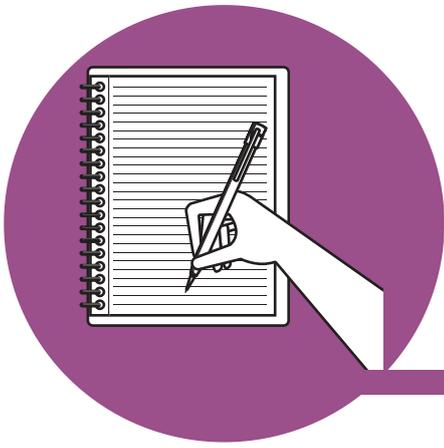
6

7

8

9

10



Ejercicio de completar frases

Te ayudará a tomar conciencia y fomentar tu autoestima

1. El hecho de haber ido hoy al trabajo me ayuda a...
2. Gracias a haber salido hoy de casa, he sido capaz de...
3. Después de haber realizado hoy un buen trabajo, me siento...
4. En comparación con le primer día que fui a trabajar, hoy me siento...
5. Desde que me reincorporé a mi puesto de trabajo presencial, he sido capaz de...
6. Desde que me reincorporé a mi puesto de trabajo presencial, he mejorado...
7. Desde que me reincorporé a mi puesto de trabajo presencial, me siento...
8. Desde que me reincorporé a mi puesto de trabajo presencial, me he dado cuenta de que yo puedo...
9. Gracias a que he vuelto a mi puesto de trabajo...
10. El ir al trabajo cada día me aporta...