

¿Cómo **controlo** mis **pensamientos negativos**?



TÉCNICA DE LAS 3 PREGUNTAS



La técnica de las tres preguntas tiene por **objetivo poner en duda nuestras preocupaciones y pensamientos automáticos negativos**.

Es muy sencilla. Simplemente consiste en identificar el pensamiento negativo que nos está generando malestar y ponerlo a prueba mediante tres cuestiones:

Por ejemplo, si su pensamiento fuese...

“Ya no sirvo para nada”

... puede hacerse las siguientes preguntas y darse a sí mismo una respuesta:

¿Es totalmente objetivo lo que estoy pensando?

NO

Es posible que no pueda realizar las mismas actividades con la misma velocidad, frecuencia e intensidad. Pero esto **no tiene por qué limitar mi vida o impedirme realizarlas por completo.**

¿Tiene alguna utilidad lo que estoy pensando?

NO

Pensar de esta forma sólo me llevará al desánimo y a la inactividad. Lo mejor será **parar de pensar y distraerme con alguna actividad.**

¿Hay otro modo de enfocar esto?

SÍ

Voy a **intentar mantenerme activo y hacer las actividades que siempre me han gustado**, aunque me vaya encontrando con limitaciones propias del dolor.