Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**05 D: MES: JUNIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**IDENTIFICACION DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS**	

OBJETIVO: Favorecer la identificación, análisis y modificación de pensamientos disfuncionales que contribuyen al mantenimiento de síntomas de ansiedad y depresión, fortaleciendo patrones de pensamiento más realistas, flexibles y adaptativos.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. **Que son los pensamientos negativos**
2. **Como Identificarlos y que hacer para convatirlos**
3. **Actividad "Cadena de los buenos deseos"**

Los **pensamientos negativos** son ideas, interpretaciones o creencias que una persona tiene sobre sí misma, los demás o las situaciones, y que suelen estar asociadas con emociones desagradables como tristeza, ansiedad, miedo, culpa, frustración o desesperanza. Con frecuencia aparecen de manera automática, rápida y sin un análisis objetivo de la realidad.

Estos pensamientos pueden influir en cómo nos sentimos y actuamos. Cuando son frecuentes o muy intensos, pueden contribuir al desarrollo o mantenimiento de problemas emocionales como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.

Características de los pensamientos negativos

- Surgen de forma automática.
- Suelen centrarse en los aspectos negativos de una situación.
- A menudo son exagerados o poco realistas.
- Generan malestar emocional.
- Influyen en la conducta y en la toma de decisiones.

Ejemplos de pensamientos negativos

- "No soy capaz de hacer las cosas bien."
- "Siempre me equivoco."
- "Nadie me aprecia."
- "Todo me sale mal."
- "No voy a lograrlo."
- "Nunca voy a mejorar."
- "Los demás son mejores que yo."

Consecuencias

Los pensamientos negativos pueden provocar:

- Tristeza y desánimo.
- Ansiedad y preocupación excesiva.
- Baja autoestima.
- Inseguridad.
- Evitación de actividades o retos.
- Dificultades en las relaciones personales.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

¿Cómo manejarlos?

1. Identificarlos cuando aparecen.
2. Preguntarse si existen pruebas reales que los respalden.
3. Buscar explicaciones alternativas más equilibradas.
4. Sustituirlos por pensamientos más realistas y útiles.

Ejemplo:

- Pensamiento negativo: "Voy a fracasar."
- Pensamiento alternativo: "Puedo encontrar dificultades, pero también tengo capacidades para afrontarlas."

Aprender a reconocer y cuestionar los pensamientos negativos es una herramienta fundamental en psicología para mejorar el bienestar emocional y fortalecer la salud mental.





N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(86) Personas Adultas Mayores Mujeres 54– Hombres 32 Correspondiente de los grupos amarillo, azul**

Cristina Bueno

Ana Cristina Bueno
Restrepo C.C # 42.162.367
Psicologa. T.P 125426