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 _____ TARDE __x__**
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.

¿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**

Dayana Lerma H.

Dayana Lerma Hinestroza
C.C # 1088251475
Trabajo social