



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar



Caja de herramientas para el bienestar
“Semáforo de los pensamientos”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **“Semáforo de los pensamientos”**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **reconozcas los pensamientos más frecuentes y su calidad**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a realizarla con calma, así tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

Introducción

Las emociones son reacciones involuntarias de nuestro cuerpo que tienen la función de alertarnos y darnos la energía suficiente para estar seguros, para conservar nuestra integridad.

Por otro lado, los sentimientos surgen como estados afectivos a partir de pensamientos. Es decir, nuestros pensamientos pueden generarnos estados afectivos. Dicho más coloquialmente, según sea la calidad de nuestros pensamientos, así serán las formas en que solemos sentirnos.

Por eso es de vital importancia reconocer, gestionar y cuidar nuestros pensamientos.

Instrucciones

Esta actividad busca serte de ayuda para reconocer tus pensamientos y darles una calificación. De esta forma, mientras más familiarizado estés con tu diálogo interno (con lo que te dices), te será más sencillo gestionarlos (ajustarlos, cancelarlos, potenciarlos) para que puedas generar actitudes y acciones conforme a tu valores.

Instrucciones

Revisa este semáforo y recuérdalo. Trata de hacerte consciente de tus pensamientos y asígnales un color según su cualidad.

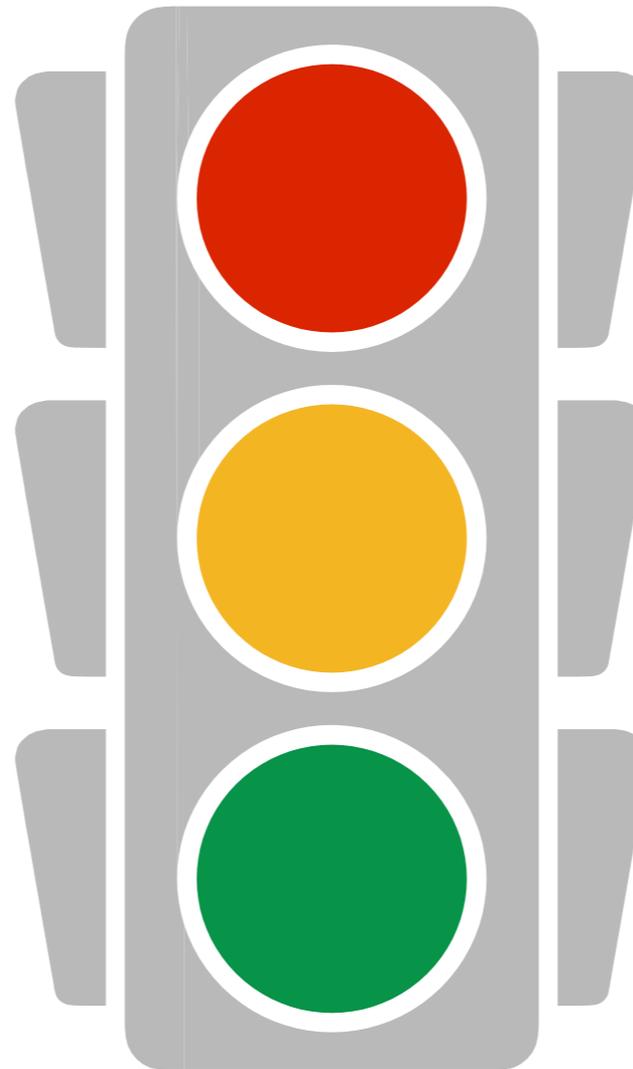
Con la práctica, podrás reconocer el “color” de tus pensamientos más fácilmente y hasta en el mismo momento en que estás teniéndolos.

Pensamientos “rojos”

Nos hacen sentir más enojados, preocupados, tristes o con miedo. Hacen que hagamos cosas malas, que dejemos de hacer lo que nos gusta y que nuestro cuerpo se sienta mal o enferme. Son nuestros pensamientos desagradables como :
“No voy a poder”, “Nadie me quiere”, “Todo me sale mal”, “Haga lo que haga **nada** va a cambiar”, “A todos les voy a caer bien”
“Voy a ser el mejor”...

Pensamientos “verdes”

Nos hacen sentir tranquilos, a gusto con nosotros mismos y con los demás. Hacen que hagamos las cosas que nos gustan, y que nuestro cuerpo se sienta relajado. Nos ayudan a superar lo malo que nos pasa para alcanzar nuestras metas y sueños.



Pensamientos “amarillos”

Son pensamientos de observación, de “darse cuenta”. **No** son buenos o malos. Son ideas que pasan por nuestra cabeza de vez en cuando. Pueden ayudarnos a darnos cuenta de lo que nos pasa pero **no** nos sirven para saber qué pensamientos nos hacen sentir enojados, tristes, preocupados o con miedo: “Voy a hacer mi trabajo”, “Mañana hay curso”, “Parece que va a llover”...

Instrucciones

Los pensamientos **verdes, sí** nos ayudan porque nos hacen sentir bien y que la pasemos bien.

Son nuestros pensamientos **bonitos y buenos**:

- “Sí puedo”
- “Lo voy a intentar hasta lograrlo”
- “Voy a pasar esta prueba”
- “Soy una persona muy importante y valiosa”
- “A veces me va bien y a veces me va mal”
- “Algunas personas serán mis amigos”
- “A veces no me valoro, pero **eso no significa** que no valgo”.

Para terminar

Puedes encontrar más actividades y materiales que pueden ser de utilidad en la página de Capital Humano en Conócenos, Conexión Saludable.

Si al reflexionar sobre estas cuestiones, te sientes sobrepasado o alerta, te recomendamos acudir con un profesional.

Reflexiona y responde: ¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?