



Hoja de trabajo: «Bueno, malo, quién sabe»

Paso 1: Piense en al menos uno y hasta tres acontecimientos ligeramente negativos que le hayan ocurrido y describa lo que pasó en una o dos frases.

Paso 2: Identifique al menos una y hasta tres consecuencias positivas que se hayan producido como resultado de cada acontecimiento negativo. Si le sirve de ayuda, cierre los ojos y repita cada acontecimiento negativo, uno por uno, y rastree el conjunto de acontecimientos que desencadenaron. Esto facilitará la identificación de las consecuencias positivas que se produjeron como resultado de los acontecimientos negativos. Cuando haya identificado algo positivo desencadenado por un acontecimiento negativo, anótelos. A continuación, pase al siguiente acontecimiento negativo y haga lo mismo. Una vez que haya identificado al menos un acontecimiento positivo para cada uno de los acontecimientos negativos ocurridos, pase al siguiente paso.



El **paso 3** consiste en conectar los puntos escribiendo sobre la cadena de acontecimientos, empezando por el suceso negativo original que condujo al resultado positivo final. Haga esto para cada uno de los acontecimientos negativos originales durante toda una semana (siete días).

Paso 4: Revise sus notas de los siete días anteriores y responda a las siguientes preguntas:

- En general, ¿le ha resultado fácil o difícil este ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Se siente más seguro/a ahora de que la mayoría de los acontecimientos no son «puramente» positivos o negativos? ¿Por qué (o por qué no)?
- Normalmente, quienes hacen este ejercicio durante una semana tienden a buscar espontáneamente las consecuencias positivas que desencadenan los acontecimientos aparentemente negativos. ¿Siente que esto le ha ocurrido? (Si la respuesta es afirmativa, proporcione ejemplos. Si la respuesta es negativa, explique por qué no le ha sucedido).
