



VIVE SIN ANSIEDAD

Libro de trabajo

Utiliza este workbook para poner en práctica lo aprendido durante el curso.

VIVE SIN ANSIEDAD

LIBRO DE RECURSOS

MITOS ACERCA DE LAS EMOCIONES (Basado en el trabajo de Marsha Linehan)

A continuación verás una serie de afirmaciones sobre las emociones. ¿Estás de acuerdo con ellas? Si estás de acuerdo con ellas vamos a tratar de darles la vuelta. Es decir, trata de refutarlas, de rechazarlas argumentando el porque.

1. Existe una manera correcta de sentirse en cada situación.

Refutación:

2. Dejar que los demás sean que me siento mal es de débiles.

Refutación:

3. Los sentimientos negativos son malos y destructivos.

Refutación:

4. Ser emotivo significa perder el control.

Refutación:

5. Podemos experimentar emociones sin razón alguna.

Refutación:

6. Algunas emociones son realmente estúpidas.

Refutación:

VIVE SIN ANSIEDAD

LIBRO DE TRABAJO

7. Todas las emociones negativas son el resultado de una mala actitud.

Refutación:

8. Si los demás no aprueban mis sentimientos, no debería sentirme como me siento.

Refutación:

9. Los demás son los mejores jueces de cómo me siento.

Refutación:

10. Las emociones dolorosas no son tan importantes y deberían ser ignoradas.

Refutación:

11.....

Refutación:

12.....

Refutación: