

Este folleto de ejercicios ayuda a identificar pensamientos de dolor inútiles utilizando el Folleto de pensamientos de dolor. Complete la columna del medio con el Tipo de pensamiento de dolor inútil para obtener información sobre los patrones de pensamiento que afectan su dolor. Utilice el Diario de Pensamiento para una comprensión más profunda, desafiante y replantear pensamientos para mejorar el manejo del dolor y el bienestar. **Utilice el Diario de Pensamiento para una comprensión más profunda, desafiante y replantear pensamientos para mejorar el manejo del dolor y el bienestar.**

Detén tu pensamiento negativo	Pregunta qué tipo de pensamiento negativo tuviste	Elija un pensamiento, preciso y útil
No he tenido mucho dolor hoy, pero sé que no durará mucho.	Pensamiento catastrófico	Por supuesto, no todos los días estarán libres de dolor. Pero últimamente he tenido algunos días sin dolor, así que sé que no todos los días serán dolorosos.
He tomado todos mis medicamentos como se supone que debo hacerlo, por lo que no debería sentir ningún dolor.		Los medicamentos ayudan mucho, pero es posible que no resuelvan el problema por sí solos. Usarlos junto con un pensamiento saludable me brinda la mejor oportunidad de afrontar mi dolor.
Realmente no hay nada que pueda hacer para aliviar mi dolor.		Algunos días mi dolor puede resultar difícil de soportar, pero ha habido días en los que ha estado mejor. Y hay cosas que puedo hacer para aliviar mi dolor.
Estar sentado por más de 2 horas es muy duro, así que no hay manera de que pueda volver a mi trabajo.		Es posible que no pueda regresar a mi trabajo exacto, pero puedo estar abierto a otros arreglos que me permitan seguir trabajando de manera similar.
Cuando mi dolor es intenso, no puedo hacer nada.		Incluso cuando mi dolor es intenso, todavía hay algunas cosas que puedo hacer.
Cuando me muevo me duele la espalda, entonces debe ser malo el movimiento.		El daño no es igual al mal.
Me siento inútil, entonces soy un inútil		Aunque no pueda hacer todas las cosas que podía hacer, eso no significa que no pueda hacer nada.