

# ¿MI MENTE TIENE RAZÓN?

## APRENDIENDO A VERIFICAR LOS HECHOS

### ¿Qué es verificar los hechos?



Es detenerse a revisar si lo que estás pensando, sintiendo o haciendo se basa en **hechos objetivos** o en **suposiciones, interpretaciones o emociones intensas.**

**Ejemplo** Pensamiento: *"nadie me quiere"*

¿Hecho o interpretación?

**INTERPRETACIÓN**

### Pasos para verificar los hechos



#### Identifica la situación

- ¿Qué está pasando?
- ¿Qué emoción se desencadenó?

#### Distingue hechos de pensamientos



- ¿Qué hechos concretos observo?
- ¿Cuáles son mis interpretaciones sobre la situación?

#### Examina las pruebas



- ¿A qué me estoy anticipando?
- ¿Qué me dice la experiencia previa?

#### Explora explicaciones alternativas



- ¿Qué otra forma hay de interpretar lo ocurrido
- Imagina consecuencias realistas y que lidias con ellas efectivamente

### ¿De qué me sirve ?



- Reduce el sufrimiento emocional innecesario
- Mejora la toma de decisiones
- Fortalece la regulación emocional
- Disminuye los conflictos interpersonales

### Frases guía para ayudarte



*¿Todas las personas verían lo mismo que yo?*

*¿Tengo pruebas o solo estoy asumiendo?*

*¿Estoy mezclando hechos con mis emociones?*

*¿Estoy describiendo lo que pasó o lo que pienso?*



#### Tip Final

Usa un diario de verificación

*Anota situaciones difíciles y repasa los pasos. Con el tiempo, tu mente se acostumbrará a evaluar con más claridad*

