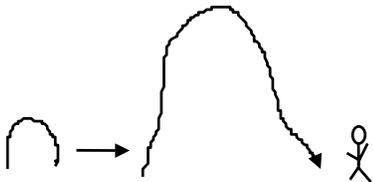
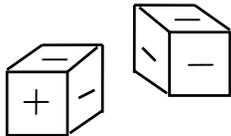
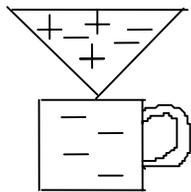


CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SUS REMEDIOS

(Adaptado del libro de David Burns: Feeling Good: The New Mood Therapy. Morrow 1980)

Símbolo



Categoría de Pensamiento Dañino

Pensamiento del todo-o-nada

Pensamientos extremos (de solamente estar en un lado de la balanza, o arriba o abajo). No balanceados. Mira las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas, lo mejor o lo peor, ser perfecto o ser un fracaso.

Filtro Negativo (Ignorar lo Positivo)

Solo ve y recuerda lo negativo. Ignora eventos positivos. De esta forma se queda con un trago amargo. (Como si solo café amargo pasara por su filtro).

Pesimismo

El creer que es más probable que sucederán cosas negativas y que cosas positivas nunca o casi nunca sucederán.

Exagerar

Exagerar problemas y el daño que puede resultar de aquellos, menospreciar su capacidad para lidiar con sus problemas. Una pequeña cuesta parece una montaña! "Se ahoga en un vaso de agua."

Remedio

Trate de pensar de forma más balanceada. Piense en términos más equilibrados. Por ejemplo, entre el peor y el mejor extremo ¿existen otras alternativas?

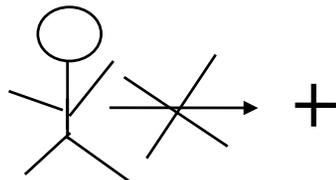
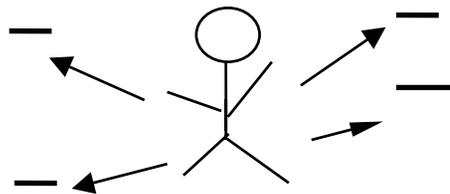
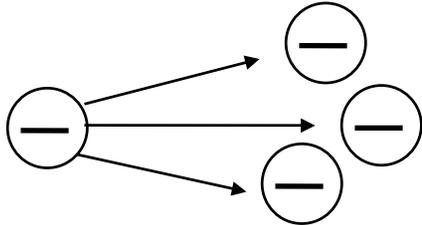
Trate de poner atención a lo positivo. Por cada cosa negativa que piense, trate de también enfocarse en una cosa positiva. Escriba cosas positivas en una tarjeta. Durante el día lea la tarjeta y recuerde estas cosas.

Pregúntese, ¿Estoy ignorando cosas positivas?
¿Estoy dando a las cosas positivas la misma oportunidad que a las cosas negativas?

Pregúntese, ¿De verdad es este problema tan enorme como parece?
¿Qué es lo más probable que va a pasar en realidad?
¿Cómo puedo lidiar con este problema?

CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SUS REMEDIOS (continuación)

Símbolo



Categoría de Pensamiento Dañino

Generalizar Demasiado

Pensando que un solo evento o característica negativa significa que todo va a resultar mal.
No le gusto a ella → no le gusto a nadie.
No pude hacer esta cosa. → No puedo hacer nada.

Etiquetándose (a usted mismo(a) o a otros)

Llamándose algo negativo cuando hace un error.
Eso lo puede convencer a uno mismo que uno es inferior. Por ejemplo, diciéndose “soy tonto(a)” cuando hace un error sumando o llamándose “torpe” porque algo se le cayó.

Culpándose a sí mismo(a)

Pensando que las cosas negativas que suceden siempre son totalmente culpa suya.

No Reconocer Sus Esfuerzos

Pensando que las cosas positivas que suceden son por casualidad o porque otra persona hizo algo, y no por sus propios esfuerzos.

Remedio

Pregúntese, ¿Estoy pensando que cada situación y cada persona es igual?
Esta es solamente una situación, una persona.
¿Puedo recordar otras situaciones y otras personas que eran diferentes?

¿Específicamente, qué es lo que no puedo hacer? O ¿Específicamente, qué es lo que me molesta? Si hizo algo malo, piense “Hice algo malo” y no “Soy malo”.

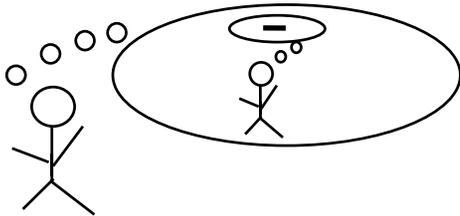
Pregúntese, ¿Las cosas malas siempre son culpa mía?

¿Las cosas malas solo me pasan a mí?
Recuerde lo bueno que le ha pasado y lo bueno que ha hecho.

Pregúntese, ¿Estoy olvidando mis habilidades y mis logros? ¿Sería bueno darme una palmadita en la espalda por lo que hice?
Yo contribuí al menos en parte.

CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SUS REMEDIOS (continuación)

Símbolo



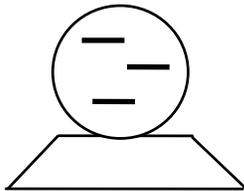
Categoría de Pensamiento Dañino

Adivinando lo que otros piensan

Pensando que Ud. sabe lo que otras personas están pensando y que siempre están pensando cosas malas acerca de usted.

Remedio

Pregúntese, ¿Podemos realmente saber lo que otras personas están pensando? ¿Cuáles son otras alternativas que expliquen porque ellos están comportandose así? Acuérdesse, la mayoría de la gente está enfocándose más en sus propios problemas que en usted.



Bolita de Cristal Negativa

Pensando que puede ver el futuro y que el futuro solo tiene problemas y desastres.

Pregúntese ¿Puedo realmente predecir el futuro?

¿No sería mejor averiguar lo que en verdad va a pasar en vez de solo imaginarlo?
Las cosas quizás han cambiado de como eran antes.



“Debo de ...” o “Tengo que”

Pensando que debe o tiene que hacer muchas cosas. Esto le hace sentirse obligado, controlado, resentido. Se siente abrumado con tantos deberes.

Yo no tengo que hacer las cosas de cierta forma y las cosas no tienen que ser como yo quiero. Sería preferible, sería bueno que las cosas fueran hechas perfectamente bien, pero la perfección no es necesaria para vivir la vida bien.

PROYECTO PERSONAL

TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ESTADO DE ANIMO REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

Número de actividades agradables _____

Número de pensamientos dañinos _____

PROYECTO DE LA SESIÓN

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo .
- 2) Cuente el número de pensamientos positivos y negativos que tiene cada día.

PROYECTO OPCIONAL

(Escoja una de las siguientes actividades y hágala si lo desea)

- 1) Trate de tener en mente todas las formas posibles para disminuir pensamientos dañinos.
- 2) Seleccione dos de ellas y trátelas.