

HOJA DE EJERCICIOS 7.1: LAS CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y MANERAS DE COMBATIRLOS

Categorías de pensamientos dañinos	Formas de combatir los pensamientos dañinos
<p>“TODO O NADA”/“BLANCO O NEGRO”: Tener pensamientos muy extremos (estar solamente en un lado de la balanza, arriba o abajo). ¡No hay equilibrio! Ver las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Es decir, pensar en lo mejor o lo peor, todo es “blanco o negro”, no existe el color gris.</p>	<p>Trate de pensar de una forma más balanceada. Piense de una manera que le dé más equilibrio a su vida. Por ejemplo, entre el extremo positivo y negativo pregúntese: ¿Existen otras alternativas?</p>
<p>GENERALIZACIÓN EXCESIVA: Tomar una característica o un evento negativo y verlo como un patrón que nunca termina: Alguien me traicionó. Ya no confío en nadie. No puedo hacer nada.</p>	<p>Pregúntese: ¿Estoy dando por hecho que todas las situaciones y todas las personas son las mismas? Esto sólo fue una situación, una persona. ¿Me puedo acordar de otras situaciones y personas que fueron diferentes?</p>
<p>CULPARSE A SÍ MISMA: Pensar que las cosas negativas que le suceden son siempre culpa suya.</p>	<p>Pregúntese: ¿Las cosas malas son siempre mi culpa? ¿Las cosas malas sólo me pasan a mí? Recuerde todo lo bueno que le ha pasado y lo bueno que ha hecho.</p>
<p>LA BOLA DE CRISTAL NEGATIVA: Pensar que puede ver el futuro y que éste tiene sólo problemas y desgracias.</p>	<p>Pregúntese: ¿Realmente puedo predecir el futuro? ¿Por qué no averiguar lo que puede pasar en el futuro viviéndolo, en vez de sólo imaginar lo peor? Las cosas quizás cambiarían</p>

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