



MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL

OPCIÓN 1: Examine la Evidencia

La próxima vez que tenga un pensamiento que lo(a) deprime o que provoque un sentimiento negativo, trate de hacer lo siguiente:

PASO 1:

¿Es mayormente cierto, mayormente falso, o ni uno ni lo otro?

- ¿Existe evidencia que mi pensamiento es 100% cierto?
- ¿Existe evidencia que mi pensamiento es 100% falso?
- ¿Qué porcentaje de mi pensamiento es verdad?
- ¿Qué porcentaje de mi pensamiento es falso?

PASO 2: Hable con una persona de confianza

- Muchas veces pensamos de manera diferente al compartir nuestros pensamientos con otra persona.
- Diferentes personas tienen diferentes puntos de vista.
¿Cuál es el punto de vista de esta persona?
- ¿Si su amigo(a) tuviera este pensamiento o problema, que le diría? Quizás Ud. debe de seguir su propio consejo.

PASO 3:

“Total para que me voy a preocupar.” Sea verdad o no, ¿es este pensamiento importante? Así mi pensamiento sea 100% cierto o mayormente cierto, hay dos posibilidades: Es verdad, pero no tengo que sentirme mal, así lo sea. Es verdad, quiero cambiar la situación, y en eso puedo enfocarme.

Nota: Este ejercicio fue adaptado del manual "Cognitive Behavioral Therapy of Depression" de Kaiser Medical Center, Department of Psychiatry, San Francisco, January 1999.



MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL

OPCIÓN 2: Haga un Experimento

Cuando no esté seguro si su pensamiento es verdadero, puede hacer un experimento para obtener más evidencia y averiguar si lo es.

Por ejemplo, si su pensamiento es “si voy a la fiesta, no me divertiré” (bolita de cristal negativa), puede ser útil ir a la fiesta con una mente abierta y averiguar como realmente resulta.

¿Cuáles son algunos experimentos que puede hacer?

Notas:



MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL

OPCIÓN 3: Encontrar el remedio/solución para cambiar mi forma de pensar

Siga estos tres pasos:

PASO 1: Identifique Su Forma de Pensar

- ◆ ¿Siguen mis pensamientos negativos un patrón determinado?
- ◆ ¿Cual?

PASO 2: Identifique el Remedio Para Esta Categoría de Pensamientos

- ◆ ¿Cuál es el remedio para esta categoría?
- ◆ ¿Cómo puedo you usar ese remedio?
- ◆ ¿Cómo lo puedo aplicar a mis pensamientos o situación específica?

PASO 3: Usando el Remedio

- ◆ ¿Al usar este remedio, cómo cambian mis pensamientos?
- ◆ ¿Al cambiar mis pensamientos, cambian también mis sentimientos?

Notas:

Mi pensamiento:

La categoría de pensamiento dañino a que pertenece mi pensamiento:

El remedio:

Como me siento al usarlo:
