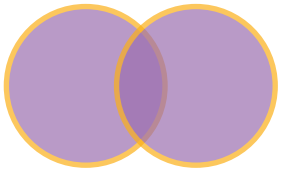
HOJA DE EJERCICIOS 5.1:
PATRONES DE PENSAMIENTOS INÚTILES Y CÓMO RECHAZARLOS

PATRÓN DE PENSAMIENTOS INÚTILES	CÓMO REPLICAR SUS PATRONES DE PENSAMIENTOS INÚTILES
Pensamiento de todo o nada: Pensar en los extremos. Por ejemplo, todo es bueno o todo es malo, lo mejor o lo peor, es perfecto o un fracaso.	• ¿Qué hay en el medio? • ¿Hay más matices de gris? 
Generalización excesiva: Tomar una característica o un acontecimiento negativo y verlo como un patrón interminable. Por ejemplo, como una persona me traicionó, no confío más en nadie. No pude hacer esto así que no puedo hacer nada.	• ¿Estoy suponiendo que todas las situaciones y todas las personas son iguales? • Esta es solo una situación, una persona. • ¿Puedo recordar otras situaciones y personas que eran diferentes?
Culparse: Pensar que cuando suceden cosas negativas siempre son su culpa.	• ¿Soy culpable de todo lo que sale mal? • ¿Solo a mí me suceden las cosas malas? • Recuerde lo bueno que sucedió y todo lo que ha logrado.
La bola de cristal negativa: Pensar que puede ver cómo serán las cosas en el futuro y que seguramente van a salir mal. 	• ¿Puedo predecir el futuro realmente? • ¿Por qué no averiguamos cómo saldrá en vez de solo imaginar lo peor?

HOJA DE EJERCICIOS 5.2:
MANERAS DE CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS INÚTILES

- Hay una serie de estrategias para cambiar los pensamientos inútiles. Concentrémonos en cuatro estrategias específicas.
- Estas estrategias son importantes, porque son herramientas que puede utilizar cuando se sienta atrapada o abrumada con pensamientos inútiles. Pueden ayudarla a tener cierto control sobre los pensamientos y a cambiar su manera de pensar, para mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
Interrupción del pensamiento	• Dígale a su mente que PARE y deje de lado el pensamiento inútil. • Es como sostener un gran cartel de PARE en su mente. • El truco es que primero debe detectar que tiene un pensamiento inútil. 	*"Soy una mala madre".* Cuando se descubra pensando que es una mala madre, en lugar de quedar atrapada en todas las razones por las que cree que es una mala madre, solo piense «Ahí está otra vez ese pensamiento inútil. Lo tuve antes y sé que es un pensamiento inútil. Lo tuve antes y sé que es un pensamiento inútil. Voy a PARAR y a dejar de pensar eso ahora". A veces resulta útil tener un pensamiento más útil en su lugar, como "*No soy una mala madre, solo me siento realmente abrumada en este momento y tengo que tratar de equilibrar mi estrés*"
Replicar	• La estrategia de Replicar la anima a hablar consigo misma y darse instrucciones útiles para rechazar el pensamiento inútil que tiene.	Cuando se descubra teniendo un pensamiento inútil, trate de decirse a sí misma que va a criar a su bebé con mucho amor o que va a tratar de ser la mejor madre posible. Cuando nos decimos cosas a nosotros mismos prácticamente equivale a ser buenos padres con nosotros mismos.

HOJA DE EJERCICIOS 5.2:
MANERAS DE CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS INÚTILES, CONTINUACIÓN

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
Tiempo de preocupación	• Concédase un tiempo específico en el día para pensar en las cosas estresantes de su vida a fin de no preocuparse todo el día. • Otra forma de usar el tiempo de preocupación es dedicar tiempo para hablar con un amigo o un familiar para no concentrarse en las cosas estresantes de su vida.	Si está abrumada por pensamientos que la preocupan, puede resultar útil separar un "tiempo de preocupación" durante unos minutos al día porque eso le permite asegurarse de que las cosas estresantes de su vida no ocupen todo su tiempo y toda su atención. Esta técnica también ayudará a su bebé porque no la verá preocuparse, estar ansiosa ni distraerse cuando esté con él. Su bebé verá que puede disfrutar de la vida y solucionar sus problemas. También le permitirá estar más presente y vincularse con su bebé porque el estrés de su vida la distraerá menos.
Proyección de tiempo	• Cuando hablamos de proyección de tiempo, nos referimos a imaginar un tiempo en el futuro cuando las cosas estarán mejor.	A veces, cuando las cosas salen mal, pensamos que seguirán así para siempre. Esta estrategia le recuerda que debe tener esperanza en el futuro cuando se sienta realmente deprimida. A veces, imaginar lo que deseamos para el futuro puede darnos esperanza y motivarnos.

HOJA DE EJERCICIOS 5.3:
CÓMO DETENER LOS PENSAMIENTOS INÚTILES

¿Cuál fue el pensamiento inútil?	
¿Qué estrategia utilizó para tratar de detener el pensamiento inútil?	
¿Qué eficacia tuvo la estrategia?	

¿Cuál fue el pensamiento inútil?	
¿Qué estrategia utilizó para tratar de detener el pensamiento inútil?	
¿Qué eficacia tuvo la estrategia?	