

PENSAMIENTOS 3

DISMINUYENDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS PARA MEJORAR NUESTRO ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso: Categorías de Pensamientos Dañinos
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo – Luchar Contra Pensamientos Dañinos
- V. Maneras de Disminuir o Refutar Pensamientos que nos Hacen Sentir Mal
- VI. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Hablar de maneras en que podemos tener menos pensamientos dañinos y luchar contra ellos cuando los tengamos.
- Tratar y aprender a combatir los pensamientos dañinos.

REPASO: CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

- ❖ ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?
- ❖ ¿Qué recuerda de las categorías de pensamientos dañinos?
- ❖ ¿Qué puede hacer cuando quiere tomar un descanso de sus pensamientos dañinos?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo

2. ¿Cuáles categorías de pensamientos dañinos tuvieron que ver con su estado de ánimo?

3. ¿Ha encontrado maneras saludables de pensar para mejorar su estado de ánimo?

MIS PENSAMIENTOS DAÑINOS PRINCIPALES

1. _____
2. _____
3. _____

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
(Continuación)

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 ENSAMIENTOS
DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL
(Continuación)

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:

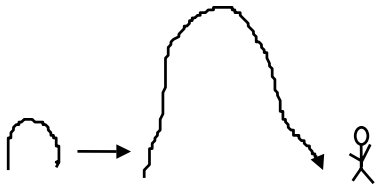
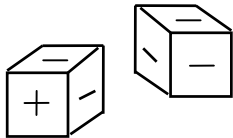
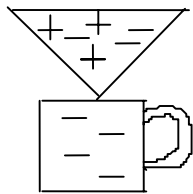
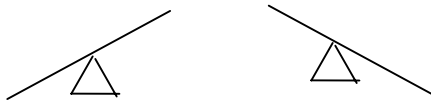
El remedio:

Como me siento al usarlo:

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?

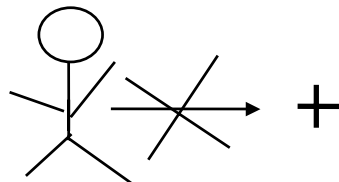
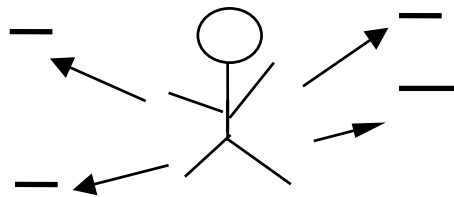
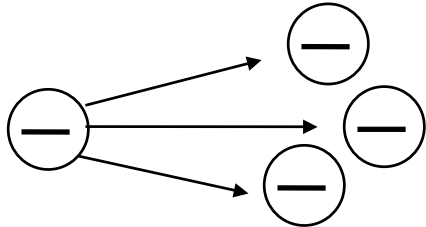
Trate de poner atención a lo positivo. Por cada cosa negativa que piense, trate de también enfocarse en una cosa positiva. Escriba cosas positivas en una tarjeta. Durante el día lea la tarjeta y recuerde estas cosas.

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”.

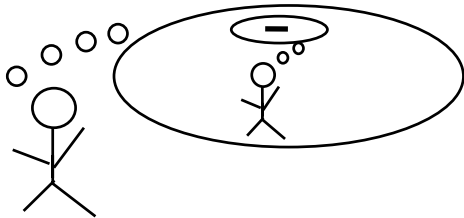
Pregúntese, ¿Las cosas malas siempre son culpa mía?

¿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



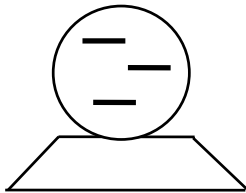
Categoría de Pensamiento Dañino

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? Acuédese, la mayoría de la gente está enfocándose más en sus propios problemas que en usted.

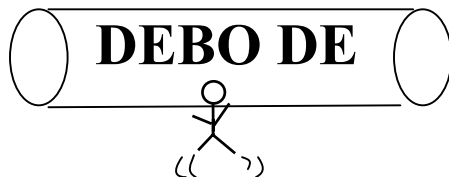


Bolita de Cristal Negativa

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.

¿QUE TAL SI DEJAMOS DE TENER PENSAMIENTOS DAÑINOS?

FIJAR LIMITES AL TIEMPO QUE SE PREOCUPA

A veces es necesario pensar en cosas que afectan negativamente su estado de ánimo. Lo importante es no hacerlo en forma constante. Evitar completamente pensamientos dañinos no es realístico. Pero limitar el tiempo en que se enfoque en estos pensamientos es posible.

Cuando sea necesario pensar en algo que lo deprime para resolver el problema, mire su horario y escoja cinco o diez minutos cada día para enfocarse en estos pensamientos. Por ejemplo, si encuentra algo anormal en su cuerpo, necesita pensar en el problema y decidir si debe ir al médico. Evitar de pensar en el problema o negarlo puede ser peligroso.

Llamamos esta estrategia de escoger y fijar tiempos cuando vamos a preocuparnos “fijar tiempo para preocuparse.” Cuando termina el tiempo, siga con el resto de su día. Trate de no enfocarse más en pensamientos negativos. Empiece a trabajar en las soluciones o enfóquese en otros pensamientos o actividades agradables y placenteras.

Necesito pensar en este problema el: _____ (día).

Tomaré tiempo para preocuparme a las: _____ (hora).

Me voy a preocupar por _____ minutos.

DETENIENDO A LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS

Cuando un pensamiento está dañando su estado de ánimo.

- a. Identifíquelo.
- b. Dígase a si mismo(a) “este pensamiento está arruinando mi estado de ánimo”
- c. Pare este pensamiento usando uno de los siguientes métodos:

- 1) Dígase a sí mismo(a) ¡para! y enfóquese en otra cosa.
- 2) Practique un ejercicio de relajamiento (como enfocarse en el presente usando la naranja)
- 3) Enfóquese en otro pensamiento. Use su lista de pensamientos positivos para ayudarlo a hacer esto.
- 4) Enfóquese en sus músculos, en su respiración, tranquilamente, relájese (Imagine el océano con olas grandes y fuertes. Mientras ud. se relaja imagínese que las olas se hacen más y más pequeñas. Siga relajándose hasta que la superficie del mar parezca estar completamente tranquila.)

NOTAS:

BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS

Añadiendo “Sí, Pero” a Sus Pensamientos

Cuando las personas se deprimen, tienen a veces pensamientos dañinos y tienen problemas identificando cosas positivas acerca de sí mismos o su situación. Una manera de combatir esta manera de ser, es tratar de lograr el equilibrio añadiendo la frase “Sí, pero” a sus pensamientos. Al hacer esto puede disminuir el efecto de pensamientos dañinos, sin ignorar o negar la existencia de sus problemas. Puede balancear una situación difícil al añadir algo positivo o que le puede animar.

Ejemplo de un pensamiento dañino

“Tengo muchos nervios”

Respuesta: Añada el “SÍ, PERO”

“SÍ, tengo muchos nervios, pero, estoy más o menos bien de salud.

“Siempre estoy deprimida.”

“SÍ, estoy deprimida ahora, pero estoy asistiendo al grupo para mejorar mi estado de ánimo.

Mis ejemplos:

Notas:

Pensamiento:

Remedio: sí,

pero,

Pensamiento:

Remedio: sí,

pero,

(Nota: Este ejercicio fué desarrollado por Kurt Organista, Ph.D. en la Clínica de Depresión del Hospital General de San Francisco).

Mensaje Principal de la Sesión

***Puede aprender a tener menos pensamientos dañinos,
a combatir los que tiene,
y a mejorar su estado de ánimo.***

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.