

PENSAMIENTOS 2

IDENTIFICACION DE PENSAMIENTOS SALUDABLES Y PENSAMIENTOS DAÑINOS

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso: Pensamientos y su Estado de Animo
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo – Identificando Categorías de Pensamientos
- V. Enfocándose en el Presente
- VI. Mensaje Principal de la Sesión
- VII. Proyecto Personal

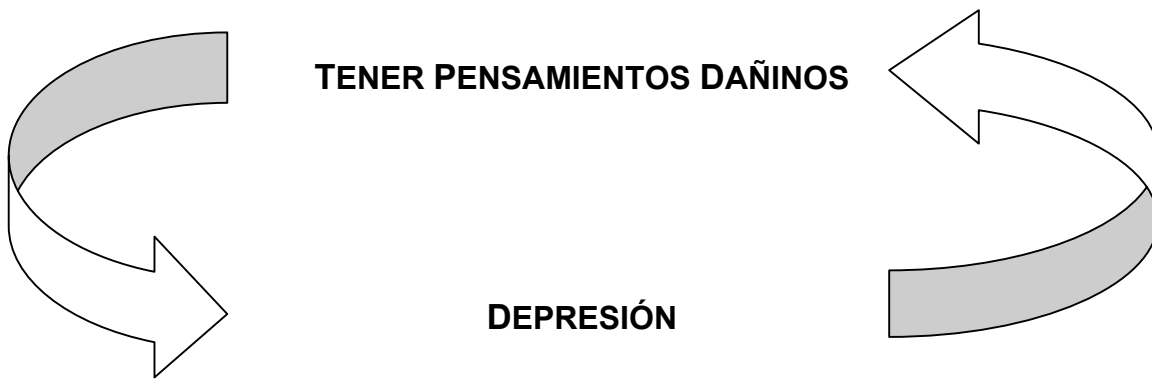
El propósito de la reunión de hoy es:

- Hablar más acerca de la conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo.
- Empezar a hablar de categorías de pensamientos saludables y dañinos.
- Hablar de la posibilidad de cambiar nuestro modo de pensar.

REPASO: PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

La depresión afecta la manera en que uno piensa; le hace tener más pensamientos dañinos. Y tener pensamientos dañinos hace que la gente se deprima mas.



REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo
2. ¿Qué hizo la semana pasada con otra persona que ayudó a mejorar su estado de ánimo?

3. ¿Que le detuvo de hacer una actividad agradable con alguien?

4. Mirando las listas de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos (ver páginas 18 y 19 de sus cuadernos) ¿cuáles pensamientos le afectan más?

CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS SALUDABLES Y DAÑINOS

PENSAMIENTOS SALUDABLES

CONSTRUCTIVOS

Le ayudan a sentirse mejor y con más confianza en si mismo(a).

Ejemplo: "Puedo aprender."

NECESARIOS

Le ayudan hacer lo que necesita hacer.

Ejemplo: "Para averiguar si tengo el SIDA, necesito un examen de sangre. Para evitar el SIDA debo cuidarme."

POSITIVOS

Le hacen sentir mejor.

Ejemplo: "Las cosas ahora parecen estar mal, pero al menos aquí estoy haciendo algo para cambiarlas."

PENSAMIENTOS DAÑINOS

versus DESTRUCTIVOS

Lo hacen sentirse mal, le destruyen la confianza.

Ejemplo: "No sé nada."

versus INNECESARIOS

No cambian nada (así piense y piense acerca de ellos).

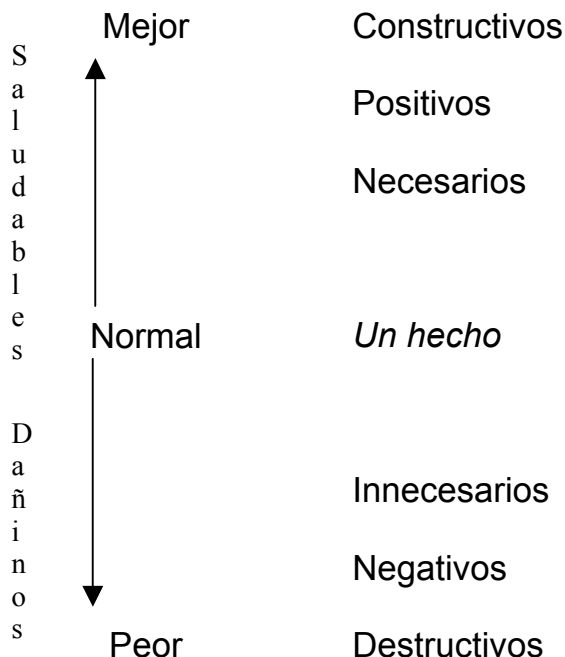
Ejemplo: "Qué haré si tengo el SIDA?"

versus NEGATIVO

Le hacen sentir peor.

Ejemplo: "En mi vida solo tengo problemas y no hay remedio."

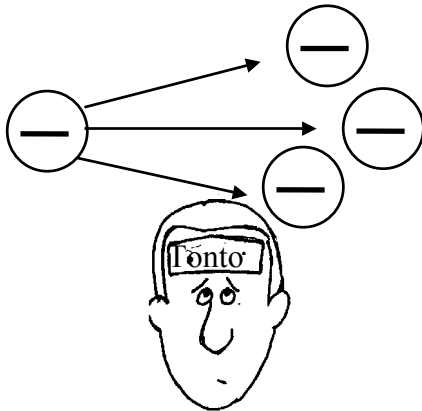
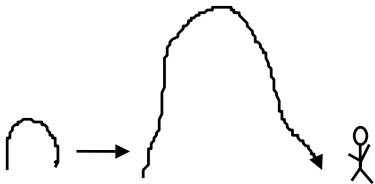
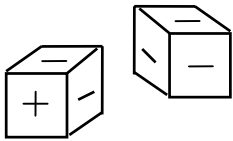
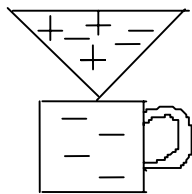
CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS



CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

(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 vé 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 le parece una montaña!
"Se ahoga en un vaso de agua."

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.

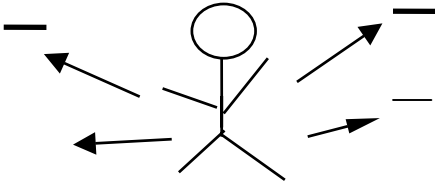
Etiquetándose (a usted mismo(a) o a otros)

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

CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS (continuación)

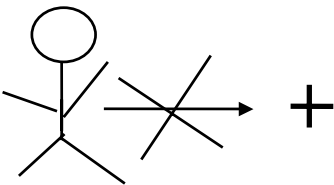
Símbolo

Categoría de Pensamiento Dañino



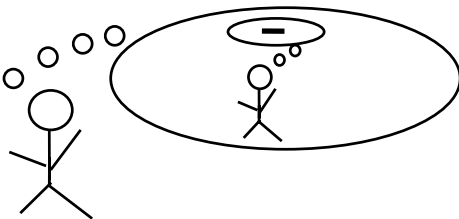
Culpándose a sí mismo(a)

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



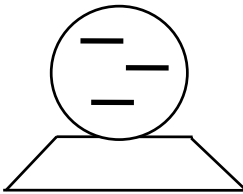
No Reconocer Sus Esfuerzos

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



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.



Bolita de Cristal Negativa

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



“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.

ENFOCÁNDOSE EN EL PRESENTE

Use una naranja, una uva, una pasa (o cualquier otra cosa que desee usar).

Por los próximos cinco minutos, use la naranja (o la uva o la pasa) para enfocarse en el presente. Por ejemplo, observe la cáscara, pele la naranja, pruebe su sabor.

Enfóquese solo en lo que está haciendo en el presente, mejor dicho, en lo que está mirando, gustando, tocando, oyendo, oliendo.

Claro que es natural distraerse con otros pensamientos. Cuando esto ocurra, vuelva al presente y enfóquese en lo que está haciendo aquí y ahora.

Use la naranja para mantener sus pensamientos en el presente. Siga pensando en lo que está haciendo en este momento, y no en lo que tiene que hacer después o en lo que ha hecho en el pasado.

Es importante practicar estar en el presente. Al principio puede ser muy difícil.

¿Cómo fue para usted hacer este ejercicio?

Notas:

Mensaje Principal de la Sesión

***Mis pensamientos pueden ayudarme o dañarme.
Puedo pensar en formas que me hacen sentir mejor.
Puedo moldear mi realidad interna para que
me ayude a tener un estado de ánimo saludable.***

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 dañinos _____

Número de pensamientos saludables _____

PROYECTO DE LA SESIÓN

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo .
- 2) Cuento 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) Practique el ejercicio con la naranja (ver página 27) u otro ejercicio de relajamiento que le ayude.
- 2) Siga usando las tarjetas para mantenerse informado(a) sobre sus pensamientos.
- 3) Trate de averiguar cuales categorías de pensamientos dañinos tienen que ver con su estado de ánimo.
- 4) Encuentre maneras saludables de pensar que le ayudan a sentirse mejor.