

DOMINA TU MENTE



Cuaderno
de tareas

Los pensamientos son los que dirigen nuestras emociones y estas nuestras acciones. Es importante prestar atención a lo que pensamos. Una práctica a la que estamos poco habituadas. Sino sabes qué piensas estas a oscuras a la deriva de tus pensamientos camuflados y a expensas de tus reacciones emocionales.

Por eso vamos a encender la luz y ralentizar al centrifugadora de pensamientos de tu cabeza para que puedas ser consciente de lo que realmente piensas y tomar las riendas de tu mente y que deje de dominarte.



Recuerda:

Tanto pensamiento positivo como el negativo pueden ser reales o irreales.

- **PENSAMIENTO +** → puede ser REAL O IRREAL
- **PENSAMIENTO -** → puede ser REAL O IRREAL

Los pensamientos irreales o distorsionados más habituales son estos 15:

- Filtraje
- Pensamiento polarizado
- Generalización
- Lectura del pensamiento (interferencia arbitraria)
- Visión catastrófica
- Personalización
- Falacia de control
- Falacia de justicia
- Culpabilidad
- Debería
- Razonamiento emocional
- Falacia de cambio
- Etiquetas globales
- Tener razón
- Falacia de recompensa divina

En materiales encontrarás el pdf con todos ellos explícitamente explicados para mayor detalle.

- Haz un listado del tipo de pensamiento distorsionado que has identificado tener en mayor grado. Digamos que haz tu lista de top 3 (igualmente con el test de pensamientos automáticos que respondiste te daré la solución que salió para que lo completes. Pues ahí salen tus pensamientos distorsionados habituales).

- Si todavía no lo has hecho puedes guiarte por el siguiente el registro de pensamientos, parecido al de lecciones anteriores. Esta vez céntrate para anotarlos en 1) cuando te sientes 'mal', 2) para atención a lo que piensas en ese momento y lo anotas. 3) Después al lado añade si es un pensamiento real o irreal. Y sigues con este cuaderno de tareas. Puedes hacerlo de manera progresiva. O estar unos días recogiendo información y después seguir avanzando con las tareas propuestas. Este ejercicio es crucial para tus avances. ¡Ánimo!

Si te cuesta identificar tipos de pensamientos negativos, después del registro te dejo algunos ejemplos de pensamientos irreales más habituales para que puedas usarlos de guía.

- PENSAMIENTOS IRREALES MÁS HABITUALES.

PENSAMIENTOS IRREALES
No estoy segura.
No puedo pedir ayuda.
Nunca puedo ser feliz.
Mis hij@s no me dejan tranquila.
NO le caigo bien a la gente.
No sé hacer nada bien.
No soy importante.
NO merezco que me amen.
NO puedo ayudarme a mí misma.
NO puedo mostrar mis sentimientos.
No está bien sentir lo que siento.
Si me muestro como me siento los demás me harán daño.
Es culpa mía.
Debería haber hecho algo.
Soy débil
Estoy atrapada
No puedo confiar en nadie.
Hay algo malo/inadecuado en mí.
Soy fea.
Físicamente estoy fatal.
Soy tonta.
No puedo soportarlo.
Sino lo hago yo no lo hace nadie.
No le importo.
Me está tomando el pelo.
No soy buena madre.
Seguro que se cae.
No voy a ser capaz.
No va a salir bien.

- Técnicas de actuación con PENSAMIENTOS IRREALES.

▪ **Imprescindible, antes de nada: Me relajo. Bajo la ansiedad, enfado...emoción de mi cuerpo.**

- Me pregunto: ¿De qué otra manera puedo ver esta situación?
- Me pregunto: ¿Qué probabilidad hay de que esto ocurra?
- Gracias, pero ahora _____

- Técnica nube en el cielo.
- Técnica lo saco y lo tiro: gestual o escrita.
- Técnica exploto.
- Técnica distracción:

Contar de 3 en 3; contar hacia atrás de nueve en nueve desde 100; punto de cruz; bailar con coreografía; cantar; deletrear los nombres de nuestros familiares en sentido inverso; nombrar todas las palabras que se te ocurran que inician con la letra 'r'; encadenar palabras como termina una buscas otra que inicie con la última letra o sílaba; etc

Enseñas a tu mente a concentrarse en algo distinto y no encallarse en bucles.

▪ Técnica estar en el presente: *prestar atención al momento presente. (TIENES EL EJERCICIO A PARTE PARA PODERLO HACER CON GUÍA).*

▪ *Puede ayudar la técnica del **Describe lo que ves**.*

▪ Transformación a pensamiento positivo de transición.

▪ Técnicas específicas de refutación por tipo de pensamiento distorsionado (en pdf ejercicios/material).

▪ Parada de pensamiento: ¡Para!, ¡Stop!

▪ Técnica: cambia de película → modifica lo que te cuentas.

▪ Sorprende a tu mente. La técnica de la goma elástica.

“Puedo dejar de ver la situación de esta manera renunciando a los pensamientos de ataque/negativos/irreales con respecto a

_____.”

- Actuación con los PENSAMIENTOS REALES.
 - Me relajo. Bajo la ansiedad, enfado... emoción de mi cuerpo.
 - Me pregunto: ¿Qué puedo hacer para solucionar esta situación que me hace sentir mal?
 - Anota la lista de opciones que te surgen (mínimo 2).
 - Valora pros y contras de cada alternativa (posibles consecuencias tanto positivas como no tanto): escríbelo.
 - Escoge una de ellas.
 - Planificar cómo la llevarás a cabo.
 - Ponla en marcha.
 - Evalúa el resultado
 - Celébralo
 - Sino ha salido como esperabas vuelve al punto 4 y escoge otra o pregúntate: ¿Cómo puedo hacerlo de otra manera?

Solamente lo que analizamos puede ser mejorado. Solamente lo que modificamos avanza.

- Anota a continuación el pensamiento real y lo que harás para solucionarlo.
- ¿Qué puedo hacer para solucionar esta situación que me hace sentir mal?
Opciones.

- Escribe pros y contras de cada alternativa (posibles consecuencias tanto positivas como no tanto).

- Escoge una de ellas. Y planifica cómo la llevarás a cabo. Elabora un plan.

- Ponla en marcha y luego Evalúa el resultado.

Hazlo por cada pensamiento real que necesites.

- Ahora vas a adentrarte en la elaboración de pensamientos más positivos y realistas. Ya se trate de un pensamiento real o de uno irreal.
En el caso de los irreales nos servirá al final de la utilización de una de las técnicas o cómo técnica en sí misma para alejar la atención del pensamiento irreal.
En el caso de pensamientos reales nos ayudará a no magnificar, ajustarnos más a la realidad y por lo tanto reducir ansiedad y podernos centrar mejor en encontrar más efectivas soluciones.
Al lado de cada pensamiento anótate si es un PI o un PR o anótalos por conjuntos para no liarte.
Si te cuesta elaborar pensamientos positivos debajo de la tabla te dejo un listado de ejemplos de pensamientos positivo realista para que puedas inspirarte.

- Ejemplos pensamientos positivos realistas.

PENSAMIENTOS POSITIVOS REALISTAS
Puedo hacer cosas para ayudarme a mí misma.
Merezco ser amada.
Merezco ser feliz.
Soy capaz de hacerlo.
Tengo derecho y puedo pedir ayuda
Las cosas pueden salir bien.
Estoy a salvo.
Tengo alternativas. Puedo salir de esta
Soy responsable de _____ pero no culpable.
Está bien sentir lo que siente.
Puedo mostrar mis sentimientos a los demás.
Puedo elegir en quién confiar.
Mi familia me respeta.
Soy amada.
Lo hago lo mejor que puedo.
Soy buena madre (imperfecta).
Soy fuerte. /Puedo ser fuerte.
Soy importante.
Mis opiniones son valiosas.
Puedo hacer cosas para ser feliz.
Me gusta como soy.
Estoy bien como soy.
Soy inteligente
Puedo hacer muchas cosas bien.

¡Magnífico trabajo!
Prémiate por ello.

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.