



TÉCNICAS PARA BUCLES

DISTRACCIÓN

- Contar de 3 en 3 hacia atrás.
- Encadenar palabras
- Sumar matrículas
- Sudoku, crucigrama...



TÉCNICAS PARA BUCLES

DESCRIBIR LO QUE VES



TÉCNICAS PARA BUCLES

MANDO TV-> CAMBIO PELÍCULA



TÉCNICAS PARA BUCLES

SORPRENDER MENTE

- Caramelo mentolado
- Guindilla
- Brillo labios push up



TÉCNICAS PARA BUCLES

CAMBIO PERSPECTIVA. MIRAR DESDE FUERA.

1. Imagina que esos pensamientos/ideas las dice alguien a quien quieres mucho (una amiga, hermana, hija...).

2. Pregúntate:

¿Cómo le respondería si me dijera esto de sí misma?

¿Qué palabras de apoyo y comprensión le daría?

3. Escribe/Piensa un mensaje de consuelo, apoyo dirigido a esa persona que pensó/dijo aquello.



TÉCNICAS PARA BUCLES

DISTRACCIÓN

DESCRIBIR LO QUE VES

MANDO TV-> CAMBIO PELÍCULA

SORPRENDER MENTE

CAMBIO PERSPECTIVA. MIRAR DESDE FUERA.



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

AÑADIR DELANTE PENSAMIENTO

Estoy teniendo el pensamiento de que...

EJEMPLO:

Estoy teniendo el pensamiento de que no soy suficiente.



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

CANTAR EL PENSAMIENTO

Cantar la frase con una melodía absurda o infantil.



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

VOZ DIVERTIDA O RARA

Repetir el pensamiento con voz de dibujo animado, robot, etc.



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

VISUALIZAR EL PENSAMIENTO COMO...

- Nube en el cielo.
- Como una hoja flotando en un río.
- Un story de Instagram que puedes pasar.
- Un cartel publicitario que ves desde lejos.
- El Cine Mental



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

GRACIAS... PERO...

Decir:

“Gracias, (mente), sé que intentas ayudarme... pero ahora voy a centrarme en otra cosa.”

“Gracias, sé que intentas ayudarme... pero ahora voy a hacer esto.”



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

TÉCNICA LO SACO Y LO TIRO

Gestual o Escrita.



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

EL CINE MENTAL



TÉCNICAS ELIMINAR DISTORSIONES/PENSAMIENTOS IRREALES

ESTOY TENIENDO EL PENSAMIENTO DE QUE...

CANTAR EL PENSAMIENTO

VOZ DIVERTIDA O RARA

VISUALIZAR EL PENSAMIENTO COMO...

GRACIAS... PERO...

TÉCNICA LO SACO Y LO TIRO

EL CINE MENTAL



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

ME PREGUNTO:

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SOLUCIONAR ESTA SITUACIÓN/PENSAMIENTO QUE ME HACE SENTIR MAL?



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

ANOTA LA LISTA DE OPCIONES QUE TE SURGEN
(MÍNIMO 2)

- OPCIÓN 1
- OPCIÓN 2



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

VALORA PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.
(POSIBLES CONSECUENCIAS TANTO POSITIVAS COMO NO TANTO).
ESCRÍBELO

- OPCIÓN 1

PROS

CONTRAS

- OPCIÓN 2

PROS

CONTRAS



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

ESCOGE UNA

- OPCIÓN 1
- **OPCIÓN 2**



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

PLANIFICAR CÓMO LA LLEVARÁS A CABO

- **OPCIÓN 2**



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

PONLA EN MARCHA.

- **OPCIÓN 2**



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

EVALÚA EL RESULTADO

- **OPCIÓN 2-> RESULTADO¿?**



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

CELEBRA

O

SI NO HA SALIDO COMO ESPERABAS VUELVE AL PUNTO DE ESCOGER OPCIONES Y ESCOGE OTRA O PREGÚNTATE:

¿CÓMO PUEDO HACERLO DE OTRA MANERA?



PROTOCOLO PENSAMIENTOS REALES

1. ME PREGUNTO:
¿QUÉ PUEDO HACER PARA SOLUCIONAR ESTA SITUACIÓN QUE ME HACE SENTIR MAL?
2. ANOTA LA LISTA DE OPCIONES QUE TE SURGEN (MÍNIMO 2).
3. VALORA PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA .
4. ESCOGE UNA DE ELLAS.
5. PLANIFICAR CÓMO LA LLEVARÁS A CABO.
6. PONLA EN MARCHA.
7. EVALÚA EL RESULTADO
8. CELÉBRALO SINO HA SALIDO COMO ESPERABAS VUELVE AL PUNTO 4 Y ESCOGE OTRA O PREGÚNTATE:
¿CÓMO PUEDO HACERLO DE OTRA MANERA?