

Trabajando nuestros pensamientos.

APRENDER A ACEPTAR TODO LO QUE SIENTES.



NATALIA LÓPEZ PSICÓLOGA



T A B L A D E C O N T E N I D O S

3	5
<i>¿Qué son los pensamientos intrusivos?</i>	<i>¿Cómo los interpretamos?</i>
6	9
<i>Esquema de funcionamiento</i>	<i>Creencias vs Certezas</i>
10	11
<i>Tipos de creencias</i>	<i>Tipos de pensamientos intrusivos o distorsiones cognitivas</i>
15	
	<i>Ejercicio para trabajar nuestros pensamientos</i>

¿Qué son los pensamientos intrusivos?

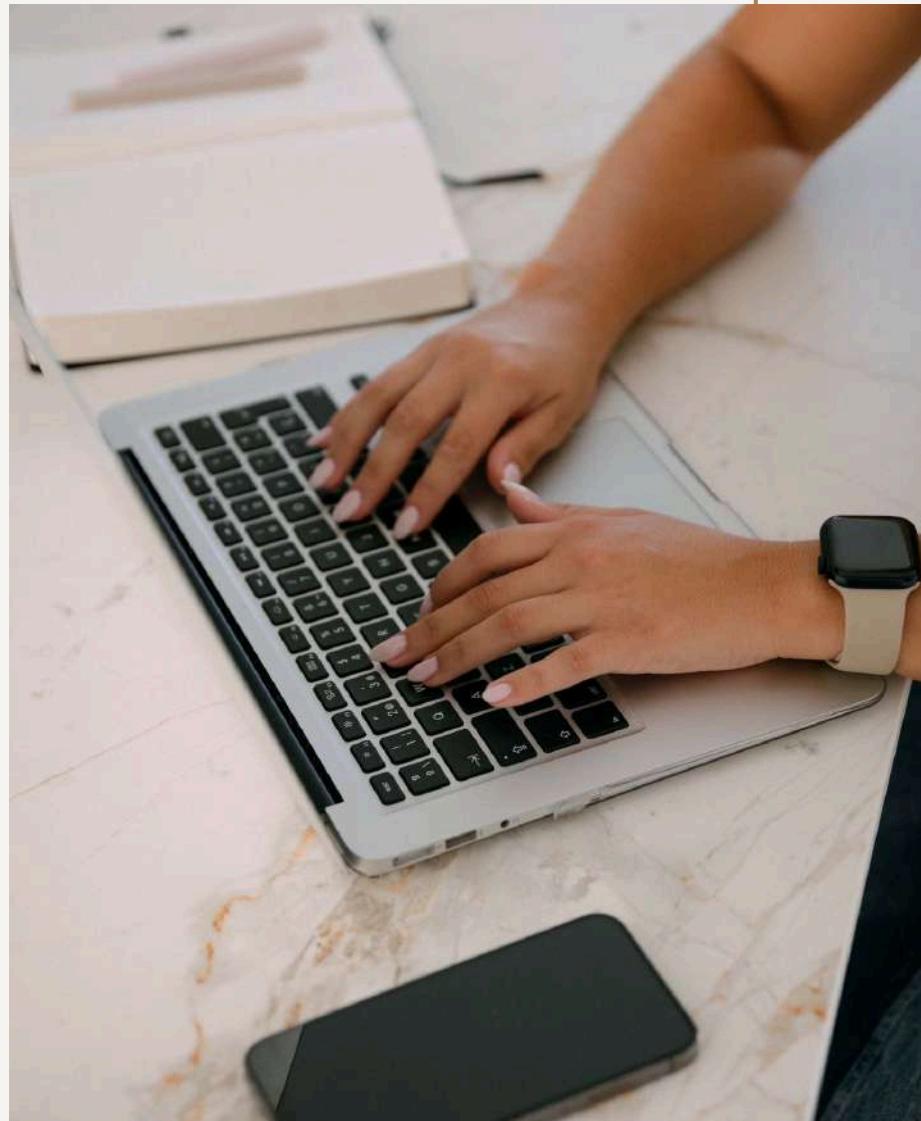
Los pensamientos intrusivos o distorsiones cognitivas suelen ser pensamientos involuntarios, negativos e irracionales.

De manera general nos provocan un gran malestar o sufrimiento, porque están relacionados con nuestras emociones y con nuestras conductas, es decir, lo que piensas está relacionado con lo que sientes y con lo que haces.

De manera general, las personas tenemos estos pensamientos intrusivos, lo que nos lleva a cometer errores de interpretación sobre las cosas, las relaciones o incluso nosotros mismos. Esto no es ningún tipo de trastorno o problema, siempre y cuando aprendamos a identificarlos y a relacionarnos con ellos.

Por ello es importante que no se conviertan en un hábito y aprendamos a identificarlos y transformarlos.

Con los pensamientos involuntarios aparecen consecuencias emocionales y conductuales, haciendo que esos pensamientos los interpretemos de una manera u otra.



¿Cómo los interpretamos?

Los pensamientos intrusivos o distorsiones cognitivas están basados en el modelo A-B-C. de Ellis y Beck.

No son los acontecimiento de la vida (A), sino las creencias, las interpretaciones o evaluaciones (B) que hacemos de esos acontecimientos (A), las que nos generan consecuencias emocionales y conductas negativas (C).

A menudo suelen ser mensajes cortos, negativos, automáticos e involuntarios.

Aparecen de manera espontánea y se introducen de golpe en nuestra mente.

Suelen estar formulados en tono imperativo: “Mi vida debería ser diferente”.

Tienden a ser pensamientos dramáticos y catastróficos.

Muchos de ellos son aprendidos en nuestra infancia o escuchados por otras personas y hemos acabado haciendo nuestros.

Esquema funcionamiento

A
Acontecimiento

(Activador o situación de partida)

B
Pensamientos
automáticos

(Sistema de creencias)

C
Consecuencias

(Emocionales y conductuales)

EJEMPLO TEÓRICO

- **SITUACIÓN:** algo que ocurre.
- **PENSAMIENTO:** La situación me lleva a X pensamiento o recuerdo.
- **EMOCIÓN:** ese pensamiento está relacionado con una emoción.
- **CONDUCTA:** Esa emoción y ese pensamiento me lleva a hacer algo.

EJEMPLO PRÁCTICO

- **SITUACIÓN:** mi amiga no me responde a los mensajes.
- **PENSAMIENTO:** ya no le importo como amiga, no es buena amiga para mi.
- **EMOCIÓN:** me siento enfadada, decepcionada, triste.
- **CONDUCTA:** me culpo a mi misma, dejo de hablarle, me encierro en mi, reviso constantemente porqué no me ha contestado...



Por lo tanto, para trabajar las emociones y las conductas, es decir, **lo que sentimos y lo que hacemos**, es muy importante trabajar en los pensamientos y en nuestro sistema de creencias.

Para identificar las distintas distorsiones cognitivas es importante conocerlas, ser conscientes de ellas y a partir de ahí, buscar **pensamientos más racionales**, acordes a la situación que está ocurriendo.



Creencias vs Certezas

Las **CREENCIAS** son ideas que asumimos como verdaderas dentro de nuestro desarrollo de vida, dentro de la sociedad, de nuestro entorno y de nuestras relaciones y vínculos.

Nuestras creencias son ideas que se refieren en cuando al mundo físico, nuestros ideales, sobre la concepción de nosotros mismos y de las demás personas.

Ejemplo: Yo creo que no soy buena persona.

La **CERTEZA** se trata de un conocimiento preciso, claro y seguro que se tiene de algo, es decir se basa en una evidencia real, donde podemos afirmarlo o negarlo.

Ejemplo: Yo tengo la certeza de que nací el 1 de agosto de 1993 porque estoy registrada en el registro civil de nacimientos.

Tipos de creencias

Las **CREENCIAS** es una idea o un pensamiento que asumimos como verdadero pero este puede ser:

LIMITANTES: son aquellas creencias que nos impiden conseguir nuestros objetivos o satisfacer nuestras necesidades.

POTENCIADORAS: son aquellas creencias que nos potencian para conseguir alcanzar nuestros objetivos o satisfacer nuestras necesidades.

Dependen de nosotros, de nuestra actitud y de nuestras interpretaciones.

La **CERTEZA** es un conocimiento claro y seguro sobre algo.

Hay que aceptarlas como son porque son objetivas.

Tipos de distorsiones cognitivas

Interferencia arbitraria

cuando obtenemos una conclusión negativa sin tener información aún suficiente que pueda respaldarla.

Ej: seguro que no me llaman para la entrevista.



Comparación

Tendencia a compararnos con los demás creyendo que somos peores que el resto o los demás les va mejor.

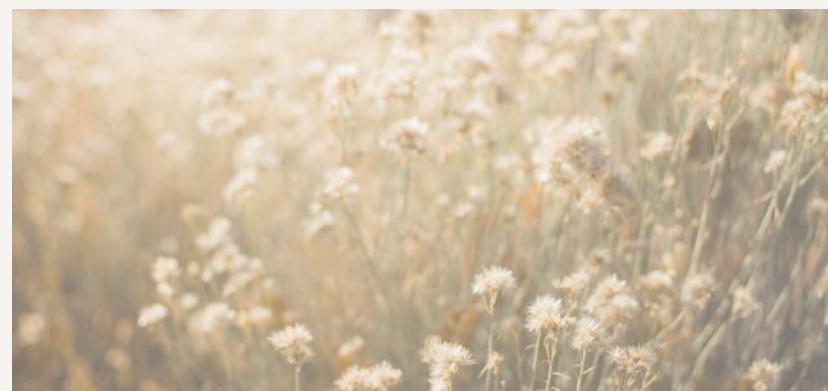
Ej: me esfuerzo mucho más que el resto y seguro que sacarán mejores notas que yo.



Pensamiento polarizado

Tendencia a creer que las cosas son o todo o nada, o blanco o negro, saltándose la escala de grises.

Ej: si no me llama, no me quiere.



Tipos de distorsiones cognitivas

Sobregeneralización

Sacar conclusiones generales de un suceso en particular.

Ej: todos los hombres son iguales, nunca me irá bien en el amor.



Catastrofismo

Evaluar siempre el peor escenario, creyendo que todo lo malo nos sucede a nosotros mismos.

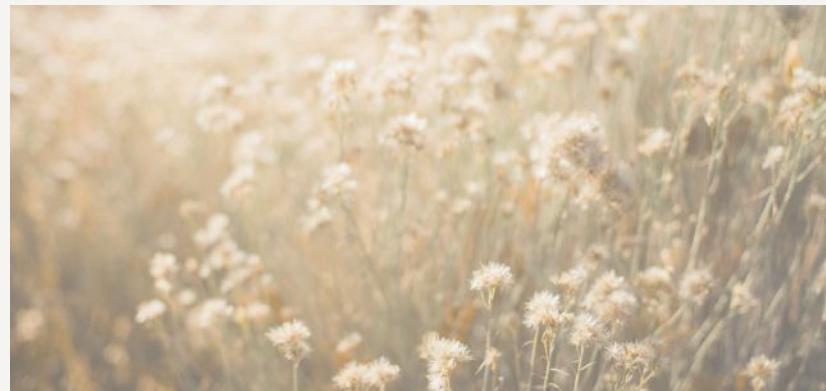
Ej: nunca tengo suerte en la vida.



Razonamiento emocional

Cuando formamos opiniones basándonos únicamente en las emociones que experimentamos.

Ej: soy una persona fracasada porque he suspendido un examen.



Tipos de distorsiones cognitivas

Adivinación

Pronosticar un resultado a futuro.

Ej: todos los hombres son iguales, nunca me irá bien en el amor.



Etiquetas

Asociar etiquetas a las personas o a uno mismo o una trayectoria profesional o personal.

Ej: soy la peor madre del mundo.



Culpabilidad

La persona se culpa a ella misma de todos los problemas ajenos, creyendo qué es la responsable.

Ej: no hemos quedado hoy por mi culpa.



Tipos de distorsiones cognitivas

Personalización

Cuando asumimos algo que sucede a nosotros mismos sin tener evidencias reales de ese suceso en cuestión.

Ej: mis hermanos se están riendo y seguro que se ríen de mi.



Minimización

restarle importancia a cualidades o características de la persona, logros o sucesos.

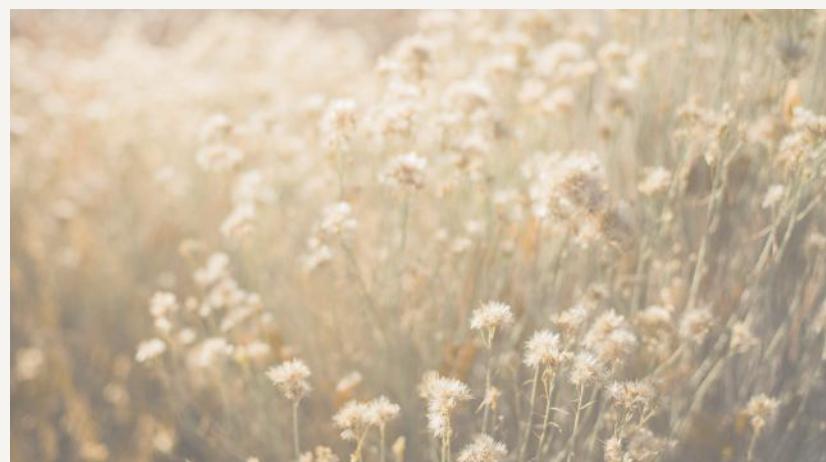
Ej: me he sacado la carrera pero porque era mi obligación.



Magnificación

exagerar lo negativo de un rasgo, de una persona, de un suceso.

Ej: no me han ido bien los exámenes por tanto no seré capaz de ser buena en mi trabajo.



Debería

creencias o exigencias que tenemos hacia nosotros mismos o los demás sobre cómo son las capacidades o habilidades o el contexto.

Ej: debería haberme llamado si sabe que estoy mal, debería estudiar más horas...

Trabajando mis pensamientos:

Analiza el pensamiento con las siguientes preguntas:

¿Cuánto de cierto es ese pensamiento?

¿Qué hechos a favor lo confirman?

¿Qué hecho en contra lo desmienten?

¿Tengo suficientes datos que indiquen qué va a ocurrir al 100%?

¿Qué me haya pasado otras veces significa que me vaya a pasar siempre?

¿Qué es lo peor que puede pasar?

¿Estoy generalizando o catastrofizando?

¿Estoy cayendo en algún pensamiento irracional?

¿Me estoy hablando desde una posición muy autoexigente y perfeccionista?

¿Qué le diría yo a un amigo que piensa así?

¿Qué me diría un amigo a mí?

¿Qué efectos positivos y negativos me genera este pensamiento?

¿Qué pensamiento alternativo sería más realista?

MUCHAS GRACIAS

Espero que te haya gustado este material y te pueda ayudar a comenzar a ser consciente de tus pensamientos y a trabajar sobre ellos.

Recuerda que esto es un material de trabajo y no sustituye a un proceso de terapia.





NATALIA LÓPEZ PSICÓLOGA

Buscando el equilibrio es un espacio seguro para que aprendas a gestionar tus emociones y seas más consciente sobre ti y tus pensamientos. Buscando el equilibrio te ayuda a aprender a hacer una introspección saludable y empezar a conocer nuestro interior y enamorarnos de él.

Puedes encontrarme en:

 @natalialopez.psicologa

 623 448 582

 info@natalialopezpsicologa.com

 www.natalialopezpsicologa.com