

pensamientos negativos

sudoración

Accidente

taquicardia

Discusión

conductas compulsivas

ingesta compulsiva

molestias gastrointestinales

Mala noticia

temblor

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



PENSAMIENTOS IRRACIONALES

EXCESIVAMENTE GENERALES

Consiste en pensar que **si algo es cierto en un caso, se puede aplicar a cualquier otro caso, aunque no sea demasiado parecido.**

¡TODOS LOS HOMBRES SON IGUALES!

¡YA NO SIRVO PARA NADA!

¡TODO LO HAGO MAL! ¡NUNCA SERÉ FELIZ!

¡NADIE ME LLAMA O ESCRIBE! ¡NO LE GUSTO A NADIE!

¡SIEMPRE TODO LO MALO ME TOCA A MÍ!

¡JAMÁS ME ENAMORARE! ¡DE NADIE SE PUEDE UNA FIAR!

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor



PENSAMIENTOS IRRACIONALES EXAGERADOS

Enfocar el tiempo y atención en el lado negativo, sin hacer caso de tantas cosas que hay en la vida positivas y placenteras.

En la exageración se pueden emplear términos y frases tales como. TERRIBLE, ESPANTOSO, HORRIBLE, TRAGEDIA, CATÁSTROFE, MI DÍA, MI VIDA, etc. SE HA ARRUINADO

¡MI VIDA ES HORRIBLE DESDE QUE ME DEJÓ!

¡ME HA HECHO PERDER TODO EL DÍA!

¡ES UNA TRAGEDIA PERDER EL PARAGÜAS!

¡HE ARRUINADO MI VIDA DESDE QUE VINE A ESTE PAÍS!

¡ES ESPANTOSO LO QUE HACEN HOY LOS JÓVENES!

¡ES INSOPORTABLE TENER QUE AGUANTARLE!

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor



PENSAMIENTOS IRRACIONALES DEBERÍA Y TENDRÍA

El malestar puede producirse en desánimo si uno necesita o exige que las cosas sucedan o las personas se comporten de determinada manera. Esperando que otros piensen o actúen como ellos quieren.

**¡NO ME INVITÓ Y NO TENDRÍA QUE HABERSE OLVIDADO!
¡DEBERÍA DE ENTENDER Y CONOCERLO TODO!
¡TENDRÍA QUE CONTROLAR SIEMPRE MIS SENTIMIENTOS!
¡NO DEBERÍA TENER CELOS, RABIA, COLERA, IRA, ETC..!
¡NO DEBERÍA EQUIVOCARME NUNCA!
¡DEBERÍA CUIDARME SIEMPRE!**

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



PENSAMIENTOS IRRACIONALES CULPABILIZADORES

Culparse a sí misma es otro típico razonamiento que **implica problema**. Mientras que la mayoría de las personas quieren verse lo menos culpables posible.

¡ESTE HOMBRE ES EL RESPONSABLE DE MI SUFRIMIENTO!

¡POR MI CULPA ...!

¡POR SU CULPA ESTOY SOLA! ¡SIENTO ODIO A TODOS LOS HOMBRES POR SU CULPA!

¡POR SU CULPA ME HE ARRUINADO ECONÓMICAMENTE!

**¡ES CULPA MIA SER ASÍ DE ...SENSIBLE, INSENSIBLE, INCOMPETENTE,
ESTÚPIDA, NERVIOSA, ALOCADA, TORPE, ETC, ETC.!**

¡POR SU CULPA ESTOY TOMANDO DROGAS!

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

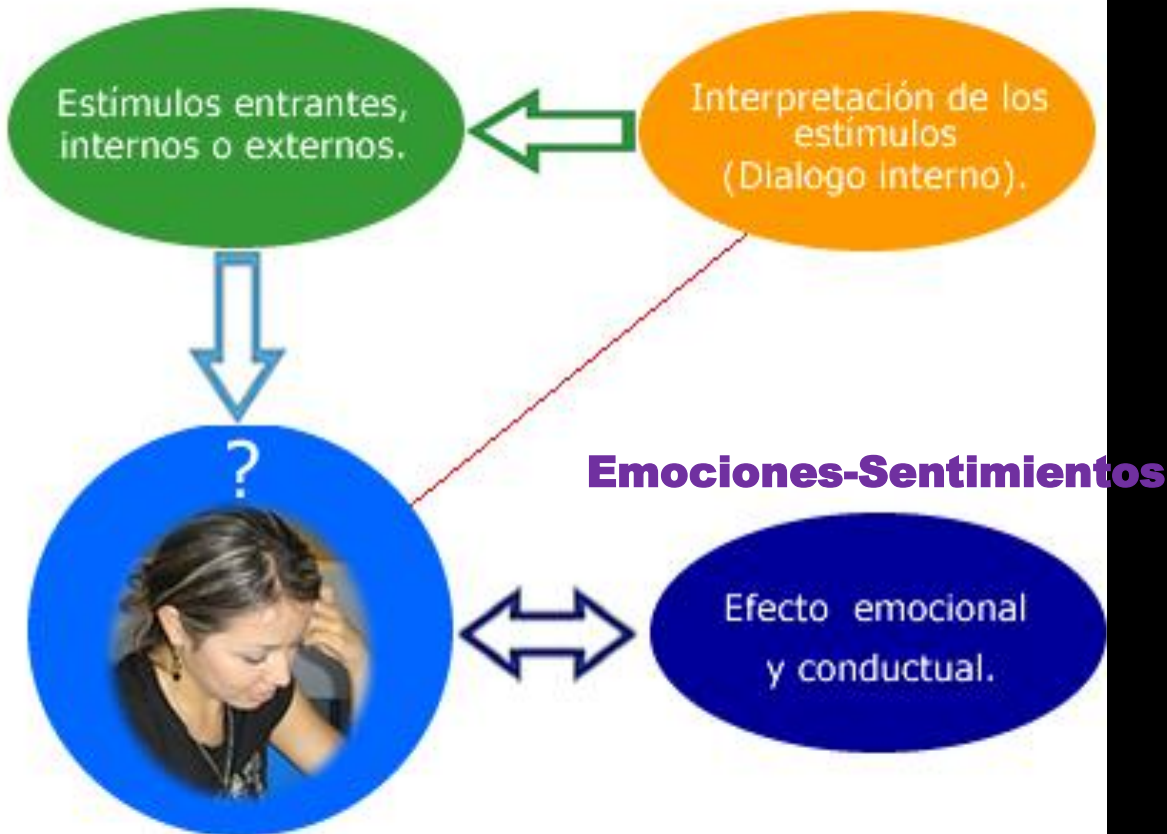
- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



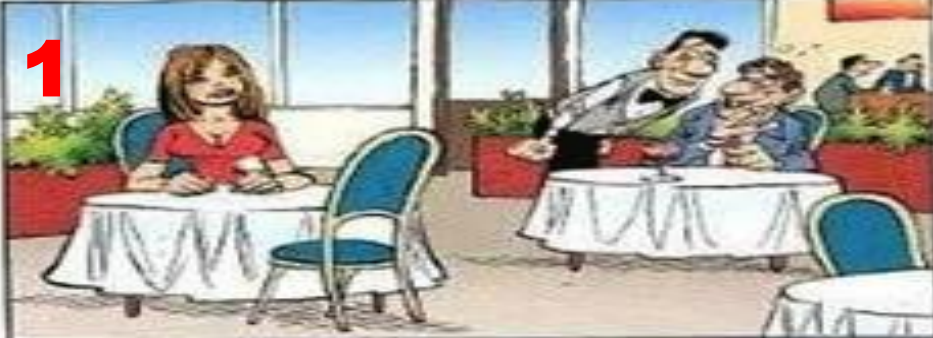
COMO DESCUBRIR Y COMBATIR PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Acontecimientos

Pensamientos



- 1** Describimos la situación o el acontecimiento, día y hora
- 2** Nombramos la emoción y la cuantificamos
- 3** Identificamos y escribimos los pensamientos irracionales
- 4** Descubrimos y combatimos los pensamientos irracionales
- 5** Anotamos un cambio de pensamiento





QUÉ ACONTECIMIENTO O SITUACION OCURRE



QUÉ EMOCIONES ESTÁN PRESENTES



QUE PIENSAN LOS PERSONAJES DEL CHISTE



CÓMO SE SOLUCIONA

SITUACIÓN-ACONTECIMIENTO

DÍA Y HORA

El día ...a las... En la cafetería el/ella me rechaza una invitación

El día ...a las... Mi jefa me echa del trabajo porque dice que no lo hago bien

El día ...a las... Por la calle una amiga no me responde al saludo

El día ...a las... Mi hija me insulta y no me respeta

El día ...a las... Mi pareja me deja por otra

El día ...a las... Me han echado de la casa donde estaba y estoy en la calle.

El día ...a las... He perdido la cartera con el único dinero que tenía.

El día ...a las... Tomo una copa para atravesarme a hablar con él.

El día ...a las... Me he dormido, llegué tarde al trabajo y me han echado.

El día ...a las... Me robaron el bolso cuando lo dejé en la silla.

QUE PIENSO, SIENTO Y CUANTO LO SIENTO

ACONTECIMIENTO: El día 12 a las 21 H. **En la cafetería el/ella me rechaza una invitación**

QUE PIENSO IRRACIONALMENTE	QUÉ SIENTO CÓMO ME SIENTO	CUANTO MALESTAR 50° a 100°
¡NO DEBERÍA DE HABERME ATREVIDO!	Insatisfacción	
¡TENDRÍA QUE CONTROLAR SIEMPRE MIS IMPULSOS!	Decepción	
	Fastidio	65°
	Frustración
	Tristeza	70°
¡ES ESPANTOSO, NO LO VOLVERÉ A HACER JAMÁS!	Vergüenza
	Desprecio	80°
	Enfado	
NADIE QUIERE RELACIONARSE CONMIGO	Enojo	
	Desolación	

QUE PIENSO, SIENTO Y CUANTO LO SIENTO

ACONTECIMIENTO: El día 24 a las 12 H. Mi jefa me echa del trabajo porque dice que no lo hago bien

**QUE PIENSO
IRRACIONALMENTE**

**QUÉ SIENTO
CÓMO ME SIENTO**

**CUANTO
MALESTAR
50° a 100°**

**¡YA NO SIRVO PARA NADA!
¡ TODO LO HAGO MAL!**

**Impotencia
Indignación**

60°

POR SU CULPA ESTOY SIN TRABAJO

**Ira, Cólera
Asombro**

**.....
70°**

**SOY UNA ESTÚPIDA POR NO PEDIRLE
MÁS EXPLICACIONES**

**Irritación
Confusión**

**.....
100°**

**ES UNA TRAGEDIA PERDER ESTE
TRABAJO**

**Rabia
Rencor
Enfado**

QUE PIENSO, SIENTO Y CUANTO LO SIENTO

ACONTECIMIENTO: El día 30 a las 18 H. Por la calle una amiga no me responde al saludo

**QUE PIENSO
IRRACIONALMENTE**

**QUÉ SIENTO
CÓMO ME SIENTO**

**CUANTO
MALESTAR
50° a 100°**

¡DE NADIE SE PUEDE UNA CONFIAR!

Indignación

SOY TONTA, NO DEBERÍA DE HABERLA SALUDADO

Ira, Cólera

65°

Asombro

Irritación

70°

ES CULPA MIA SER ASÍ DE SENSIBLE

Confusión

Rabia

85°

ES HORRIBLE QUE NO ME HAYA SALUDADO

Rencor

Enfado

NO LA SALUDARÉ, NI LA HABLARÉ JAMÁS



ACONTECIMIENTO: El día 12 a las 21 H. En una cafetería me rechazan una invitación

**DESCUBRIMOS , COMBATIMOS O
CUESTIONAMOS LOS PENSAMIENTOS
IRRACIONALES**

**¿POR QUÉ NO DEBERÍA HABERME
ATREVIDO? . NO FALTÉ EL
RESPECTO A NADIE, INVITÉ
CORTESEMENTE.**

**HACER O DAR UNA INVITACIÓN ES
ALGO NATURAL Y NORMAL PARA
INICIAR UNA RELACIÓN**

**HACER O DAR UNA INVITACIÓN ES
UNA COSTUMBRE QUE TODO EL
MUNDO HACE**

**EL QUE ME HAYA RECHAZADO, NO
QUIERE DECIR QUE OTRO/A NO
ME LA ACEPTA.**

**ANOTAMOS OTROS PENSAMIENTOS
DISTINTOS O QUE HAN CAMBIADO**

**PIENSO QUE PARA LA PRÓXIMA
VEZ ANTES LO PENSARÉ MEJOR Y
NO ME APRESURARÉ O
PRECIPITARÉ O APURARÉ EN
INVITAR**

**PUEDE PENSAR QUE LA ESTOY
COMPROMETIENDO A QUE
DESPUÉS ELLA/EL ME INVITE.**

**PUEDE PENSAR QUE BUSCO ALGO
MÁS QUE LA SIMPLE INVITACIÓN,
CUANDO ES ERRÓNEO**

**BUSCARÉ NUEVAS ESTRATEGIAS
PARA RELACIONARME O
MANTENER RELACIONES**

ACONTECIMIENTO: El día 24 a las 12 H. Mi jefa me echa del trabajo porque dice que no lo hago bien

**DESCUBRIMOS , COMBATIMOS O
CUESTIONAMOS LOS PENSAMIENTOS
IRRACIONALES**

**ANOTAMOS OTROS PENSAMIENTOS
DISTINTOS O QUE HAN CAMBIADO**

**¿ME HA ECHADO PORQUE LO
HAGO MAL O PORQUE NO QUIERE
PAGAR?**

**EN OTROS TRABAJOS QUE
REALICÉ NO ME DIJERON QUE LO
HACÍA MAL Y LOS DEJÉ POR
OTRAS CIRCUNSTANCIAS O
MOTIVOS.**

**NO ME HA DADO NINGUNA
EXPLICACIÓN MÁS. LO LÓGICO ES
DAR ALGUNA.**

**EN OTRAS OCASIONES PEDIRÉ
EXPLICACIONES O ANTES PEDIRÉ
QUE ME INDIQUE COMO QUIERE
QUE HAGA EL TRABAJO; COMO
DICE ELLA, BIEN**

**NO ES ESTE TIPO DE TRABAJO
QUE HAGO AHORA, EL QUE
QUIERO HACER. TENGO QUE
PENSAR EN OTROS.**

**ESTOS TRABAJOS SON POCO
AGRADECIDOS Y MAL PAGADOS.**

ACONTECIMIENTO: El día 30 a las 18 H. Por la calle una amiga no me responde al saludo

DESCUBRIMOS , COMBATIMOS O CUESTIONAMOS LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

ANOTAMOS OTROS PENSAMIENTOS DISTINTOS O QUE HAN CAMBIADO

¿ESTOY SEGURA QUE ME HA VISTO SALUDARLA?. YO A VECES SOY TAMBIÉN DESPISTADA

ESTOY SACANDO CONCLUSIONES SIN PARARME A PENSAR BIEN

ES MI AMIGA, CUANDO LA VEA EN OTRA OCASIÓN O MOMENTO LE CONTARÉ LO QUE OCURRIÓ

SUELO CONOCER BIEN A MIS AMIGOS/AS PARA PENSAR MAL DE ELLAS/OS

NO INSISTÍ LO SUFICIENTE EN EL SALUDO, POR EJEMPLO LLAMARLA POR SU NOMBRE.

YO TAMBIÉN SOY DESPISTADA Y TENGO FALLOS QUE INTENTO CORREGIR

NO HAY MOTIVO ALGUNO QUE YO RECUERDE, PARA QUE NO ME CORRESPONDA EL SALUDO, SALVO QUE NO ME HAYA VISTO

LE ESTOY DANDO DEMASIADA IMPORTANCIA A ESTE EPISODIO