

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Ficha 1: Lista de pensamientos automáticos

»LISTA DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS«

<i>Definición</i>	<i>MECANISMO</i>	<i>ENUNCIADOS TÍPICOS</i>
Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho concreto	SOBREGENERALIZACIÓN	<i>Todo el mundo... Siempre... Nadie...</i>
Afirmaciones simplistas sobre uno mismo o los demás.	GLOBALIZAR	<i>Soy un... Soy muy...</i>
Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	FILTRADO NEGATIVO	<i>Esto está mal... y esto... y esto... y esto...</i>
Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	BLANCO O NEGRO (PENSAMIENTO MANIQUEO)	<i>Es totalmente... Soy totalmente...</i>
Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	AUTOACUSACIÓN	<i>No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo</i>
Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo	PERSONALIZACIÓN	<i>Será por mí que no viene... Lo ha dicho por mí...</i>
Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	PROYECCIÓN	<i>No entiendo por qué no hacemos esto si a mi hermano le gusta... Tengo frío pero ponte tú el jersey...</i>
Pensar que todo está bajo nuestro control.	HIPERCONTROL	<i>Puedo con todo...</i>
Pensar que nada está bajo nuestro control.	HIPOCONTROL	<i>No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...</i>
Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	RAZONAMIENTO EMOCIONAL	<i>No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...</i>

»ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS«

- Romper con el pensamiento (palabras o frases contundentes): no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.