

PENSAMIENTOS INÚTILES:

DESAFIARLOS Y PROBARLOS



Un enfoque basado en la evidencia de la Terapia Cognitivo –
Conductual para ayudarlo a superar una variedad de dificultades
emocionales comunes: bajo estado de ánimo, depresión, ira, ansiedad.

PENSAMIENTOS INÚTILES:

Bienvenido/a!

Celebramos que haya llegado hasta aquí para tratar de superar la dificultad emocional que está experimentando actualmente, por ejemplo, bajo estado de ánimo, depresión, estrés, ira, ansiedad. ¡Buscar ayuda puede ser uno de los pasos más difíciles de dar!

El libro de trabajo *Pensamientos Inútiles: Desafiarlos y Probarlos* se basa en un tratamiento psicológico basado en la evidencia conocido como Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Lo guiará a través de dos técnicas específicas de TCC llamadas *Desafío al Pensamiento* y *Experimentos Conductuales*. Se ha demostrado que estas técnicas ayudan a muchas personas que experimentan dificultades emocionales comunes, como bajo estado de ánimo, depresión o ansiedad.

Este libro de trabajo está diseñado para ser apoyado por un profesional de la salud mental capacitado para ayudar a las personas a aprovecharlo al máximo. Este puede ser un Profesional de Bienestar Psicológico, o a menudo abreviado como PWP por sus siglas en inglés, que trabaja dentro del programa de Mejora del Acceso a las Terapias Psicológicas (IAPT por sus siglas en inglés) en Inglaterra. Dado el éxito de esta forma de trabajo, los roles similares a los

de las personas con discapacidad que trabajan también se han vuelto cada vez más disponibles en otros países.

Usted tiene el control de la forma en que elige trabajar en este libro de trabajo. Por lo tanto, la velocidad a la que quiere ir depende de usted junto con la forma en que ponga en práctica las técnicas que aprenderá.

Entonces, ¿Qué es el Pensamiento Desafiante y los Experimentos de Comportamiento?

Tener pensamientos inútiles es algo que todos experimentamos. Estos pensamientos inútiles pueden molestarnos, pero por lo general podemos seguir adelante rápidamente con lo que estamos haciendo.

Sin embargo, a veces los pensamientos inútiles pueden ser tan poderosos que son difíciles de ignorar y controlar. Este es especialmente el caso cuando experimentamos un problema de salud mental común, como depresión o ansiedad. Los pensamientos inútiles pueden sentirse tan abrumadores y angustiantes que pueden influir en cómo nos comportamos e incluso en cómo nos sentimos físicamente, lo que tiene un impacto negativo adicional en nuestro estado de ánimo. Esto puede mantener lo que llamamos un círculo vicioso, del que hablaremos más adelante en el libro de trabajo.

Las técnicas presentadas en este libro de trabajo se basan en dos técnicas basadas en la evidencia para el tratamiento de dificultades emocionales comunes llamadas *Desafíos de Pensamiento y Experimentos Conductuales*. Estas técnicas pueden ayudar a romper ese círculo vicioso, y muchas investigaciones han encontrado que estas técnicas son efectivas, especialmente para las personas que experimentan eventos difíciles de la vida y otros problemas.

Desafiar el pensamiento es una técnica que lo ayuda a reducir el impacto de sus pensamientos inútiles. En cambio, aprenderá a reconocer y desafiar sus pensamientos inútiles examinando la evidencia a favor y en contra de ellos. Esto lo ayudará a crear nuevos pensamientos más equilibrados. *Los experimentos* conductuales proporcionan una forma de probar estos nuevos pensamientos equilibrados en la vida cotidiana si cree que esto puede ser de beneficio adicional. Esto puede ser útil, ya que a veces, aunque hayamos creado un pensamiento más equilibrado,

es posible que no lo creamos mucho. *Por lo tanto, los experimentos* conductuales pueden ayudarnos a poner en acción el nuevo pensamiento revisado y más equilibrado, proporcionándonos evidencia más creíble de nuestro nuevo pensamiento.

Antes de comenzar, es importante conocer un poco más sobre las técnicas utilizadas en el libro de trabajo *Pensamientos Inútiles: Desafiarlos y Probarlos*. Luego, podrá decidir si usar estas técnicas es lo mejor para usted. También se le ayudará a identificar si hay algo que le impida aprovechar al máximo el libro de trabajo.

Para obtener más información sobre los Pensamientos Inútiles: Desafiarlos y Probarlos, escuchemos un poco sobre la historia de Robert y cómo utilizó este enfoque para superar su depresión. Recuerde, si bien la historia de Robert se centra en sus luchas con la depresión y el bajo estado de ánimo, el enfoque también puede ser igualmente útil para las personas que están estresadas o ansiosas. ►

Si está experimentando estrés o ansiedad y necesita ayuda para identificar cómo puede aplicar las técnicas utilizadas en este libro de trabajo, hable con su Profesional de Bienestar Psicológico o con cualquier otra persona que pueda estar apoyándolo.

La historia de Robert



Tengo 47 años y comencé a sentirme deprimido después de que mi matrimonio se rompiera hace 18 meses. Con el tiempo, me sentía cada vez más deprimido. Poco a poco perdí el contacto con muchos amigos en común, estaba bastante seguro de que se ponían del lado de mi ex esposa. Solo veía a mis dos hijos, Amy y Olivia, cada dos fines de semana, lo que me resultaba muy difícil.

Me sentí como un fracaso y me culpé por la ruptura de nuestro matrimonio. A medida que pasaban los meses, me encontraba haciendo cada vez menos, y ya no hablaba con mis amigos. Si no estaba con mis hijos los fines de semana, me quedaba en la cama durante horas, e incluso cuando me arrastraba fuera de la cama, me pasaba el día mirando la televisión.

Mi bajo estado de ánimo también estaba afectando mi trabajo. Tenía muy poca concentración y me encontré olvidando muchas tareas importantes. Luego me preocupé de que mi jefe pensara que era inútil, seguro de que iba a perder mi trabajo. También me costaba mucho estar al corriente de cosas como facturas en casa. Desde el divorcio, estaba teniendo bastantes dificultades financieras y las facturas pendientes se acumulaban. ¡Todo esto me hacía sentir como si fuera aún más un fracaso y poco a poco comenzó a estresarme demasiado!

Quería superar estas emociones inútiles, pero no tenía idea de por dónde empezar. Fui a hablar con mi médico de cabecera sobre cómo me sentía y me recomendó que viera a un Profesional de Bienestar Psicológico. Al principio, no lo tenía nada claro. Al principio estaba muy inseguro, simplemente no podía ver cómo hablar con alguien podría ayudarme con todos mis problemas. Sin embargo, aproximadamente un mes después tuve una cita con mi Profesional de Bienestar Psicológico, Hannah. Me hizo muchas preguntas sobre las cosas que pasaban por mi cabeza, cómo me sentía en mi cuerpo, qué cosas estaba haciendo más o menos y cómo me encontraba.

Al principio, todas estas preguntas parecían un poco extrañas y no podía ver por qué eran relevantes. Sin embargo, cuando Hannah relacionó mis dificultades con algo llamado **hoja de trabajo del círculo vicioso**, esto comenzó a cobrar sentido. Por primera vez, pude ver que lo que hacía, *lo que estaba pensando y cómo me sentía física y emocionalmente* se afectaban mutuamente y empeoraban las cosas. Hannah también explicó que apoyaba a las personas a utilizar enfoques basados en una terapia psicológica llamada Terapia Cognitivo Conductual, o TCC para abreviar. Con la TCC, podría tratar de romper el **círculo vicioso** enfocándome en cambiar mis pensamientos o en cambiar mi comportamiento. Le expliqué a Hannah que realmente estaba luchando con muchos pensamientos negativos abrumadores y molestos que realmente quería tratar de superar.

Hannah me explicó cómo trabajaba con un enfoque de autoayuda apoyado basado en un libro de trabajo de autoayuda llamado *Pensamientos Inútiles: Desafiarlos y probarlos*. Explicó que el enfoque se componía de dos técnicas llamadas *Desafío al Pensamiento* y *Experimentos Conductuales*. Al principio, la idea de desafiar mis pensamientos parecía bastante extraña, especialmente porque estaba bastante convencido de que mis pensamientos negativos sobre mí y otras cosas eran ciertos. Sin embargo, Hannah explicó que *los Desafíos de Pensamiento y los Experimentos de Comportamiento* me ayudarían a reconocer que los pensamientos pueden ser solo pensamientos, ¡y no necesariamente hechos! Me explicó cómo resolvería los *Pensamientos Inútiles: Desafiarlos y Probarlos a mi propio ritmo, pero que me apoyaría todas las semanas para mantenerme encaminado y ayudarme a superar cualquier dificultad si me topaba con ellos*.

Cada sesión de apoyo duraba aproximadamente media hora y, dado lo ocupado que estaba el trabajo para mí, esto sonaba casi gestionable.

Durante las siguientes semanas, Hannah me ayudó a poner empeño en el libro de trabajo. En primer lugar, me pidió que completara una **Hoja de Trabajo del Diario de Pensamientos** cada vez que me sintiera de bajón o deprimido. También me sugirió que leyera información sobre *Estilos de Pensamiento Inútiles*. Esto nos ayudaría a ambos a comprender algunos de los pensamientos inútiles que estaba experimentando y cómo están relacionados con cómo me sentía. Cuando comencé a escribir todos mis pensamientos, me di cuenta de cuántos había y todo me parecía

un poco demasiado. Sin embargo, al leer la información sobre los **Estilos de Pensamiento Inútiles**, me di cuenta de que, aunque tenía muchos pensamientos difíciles, muchos de los más problemáticos estaban relacionados con la visión negativa de cómo los demás ven tu estilo de pensamiento. Hannah explicó en nuestra siguiente sesión que reconocer nuestros **Estilos de Pensamiento Inútiles** puede facilitarnos ser más conscientes de nuestros pensamientos, así como reconocerlos como solo pensamientos, y no necesariamente hechos.

A continuación, tuve que elegir el pensamiento en el que quería trabajar, el pensamiento que me causaba más angustia, conocido como Pensamiento **Caliente**. Mientras experimentaba una variedad de pensamientos diferentes, inútiles y preocupantes, decidimos trabajar en "*Ninguno de mis amigos quiere estar ya cerca de mí. A nadie le gusta*". Este parecía causarme verdaderas dificultades. No menos importante, ya que me hizo sentir tan deprimido que en realidad se interpuso en mi camino al tratar de resolver otras cosas, lo que me hizo sentir estresado y ansioso. Hannah dijo que, a menudo, este puede ser el caso, y cuando las personas experimentaban un bajo estado de ánimo y estaban estresadas, a veces trabajar primero en el bajo estado de ánimo también podría ayudarlos a abordar algunas de las cosas que causan estrés.

Califiqué la fuerza de este pensamiento en un 90% y escribí este pensamiento en la parte superior de mi **Hoja de trabajo de Desafío de Pensamiento**. El siguiente paso fue reunir evidencia a favor y en contra de este Pensamiento **Caliente**. Hannah explicó que la *Columna de Pensamiento Revisada y Más Equilibrada* en la Hoja de Trabajo de Desafío al **Pensamiento** estaba ahí para ayudarme a obtener una visión más equilibrada de la situación. Hannah y yo

decidimos que completaría la evidencia a favor y en contra de mi Pensamiento **Caliente** de "tarea" y trataría de llegar a un Pensamiento *Revisado y Más Equilibrado*. Encontré que reunir evidencia para este pensamiento era bastante fácil, pero tuve problemas para identificar evidencia que lo cuestionaran. El uso de la sección Recopilación de **Evidencia en Contra del Pensamiento Caliente: Preguntas** para Hacerse en el libro de trabajo me ayudó a encontrar un poco de **evidencia en contra de mi Pensamiento Caliente**, pero realmente me costó encontrar un Pensamiento *Revisado y Más Equilibrado*. Sin embargo, cuando vi a Hannah en mi siguiente cita, me explicó que cuando se aprende una nueva habilidad, por lo general toma tiempo y algunos intentos antes de que comience a funcionar. Ella sugirió que mirara la **Evidencia de mi Pensamiento Caliente** y considerara qué parte de la evidencia era un hecho y qué parte era una opinión. En retrospectiva, reconocí que parte de esta evidencia era más una opinión que un hecho y que había caído en la trampa de los **Estilos de Pensamiento Inútiles** nuevamente. Después de reconsiderar la evidencia, en realidad descubrí que había muy poca **Evidencia de mi Pensamiento Caliente y logré llegar a un Pensamiento Revisado y Más Equilibrado**: "*Tengo amigos que se preocupan por mí, solo necesito hacer más esfuerzos para verlos*". Sin embargo, aunque solo tenía un 50% de creencia en este pensamiento, todavía me hacía sentir triste. Hannah explicó que a veces, aunque lógicamente podríamos pensar que algo es cierto, simplemente no **lo sentimos**. En estos casos, los experimentos de comportamiento pueden ser una forma de probar los propios pensamientos en la vida cotidiana. Juntos, planeamos un Experimento de Comportamiento para probar mi nuevo pensamiento usando la **Hoja de Trabajo del Plan de Experimentos**

de Comportamiento. Decidí ponerme en contacto con uno de mis amigos más antiguos, Steve, e invitarlo a tomar una copa. En realidad, esto fue mucho mejor de lo que había predicho y Steve estaba muy contento de saber de mí y lo pasamos muy bien poniéndonos al día. ¡Ahora creía mucho más en mi pensamiento revisado!

Con el tiempo, las cosas realmente comenzaron a mejorar para mí. Incluso logré comenzar a desafiar mis pensamientos negativos en el momento, algo llamado **Captura** de pensamientos. Hacer esto realmente ayudó con esos otros pensamientos que también me hicieron sentir estresado y ansioso. Por primera vez en años, realmente sentí que podía soportar las cosas que me estresaban. Todavía tengo días en los que me siento deprimido y momentos en los que me siento estresado y ansioso, pero me siento mucho más en control de mis pensamientos negativos y las cosas se sienten mucho menos abrumadoras. Ahora estoy de nuevo en contacto con un montón de viejos amigos y mucho más en lo alto del trabajo y de mis finanzas.

Finalmente, parece que estoy recuperando algo de control sobre mi vida y me siento capaz de disfrutar de las cosas de nuevo.

¿Qué es la depresión o el bajo estado de ánimo?

La depresión o el bajo estado de ánimo son comunes. Durante su vida, alrededor de 1 de cada 5 personas experimentará depresión o bajo estado de ánimo hasta tal punto que tenga un impacto significativo en sus vidas. Las personas con depresión pueden encontrarse abandonando las actividades que solían hacer, sintiéndose deprimidas o de bajón, cansadas y agotadas, y experimentando pensamientos difíciles e inútiles.

Aunque hay muchas teorías sobre qué causa la depresión, los expertos aún no están seguros de ninguna causa específica, pero aquí hay algunas posibilidades:

- Provocada por eventos difíciles y estresantes de la vida.
- Renunciar a actividades de importancia, valor y disfrute.
- Los pensamientos que dan vueltas y vueltas en nuestras cabezas se vuelven inútiles y negativos.
- Niveles bajos de una sustancia química en el cerebro llamada serotonina.

Si bien cualquiera de estas posibilidades puede contribuir a nuestro estado de ánimo, es probable que la forma en que nos sentimos esté influenciada por una mezcla de ellas.

¿Cómo es la depresión?

Aunque las personas experimentan la depresión y el bajo estado de ánimo de diferentes maneras, hay una serie de signos y síntomas comunes.

Estos están relacionados con cuatro áreas principales y pueden incluir cosas como:



Al igual que un círculo vicioso, cada una de estas áreas tiene un efecto en cadena en las demás y puede tener un impacto en áreas importantes de la vida, como el trabajo, las relaciones y los pasatiempos.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad también es común y, de hecho, a veces puede ser útil cuando se trata de una respuesta normal al peligro y al estrés. Sin embargo, a veces la ansiedad puede volverse severa, frecuente e inútil. Alrededor de 1 de cada 3 personas experimentará dificultades con la ansiedad durante su vida hasta tal punto que tenga un impacto significativo en sus vidas. Hay varios tipos diferentes de trastorno de ansiedad, como fobias específicas, trastorno de pánico y trastorno de ansiedad generalizada. Si tiene dificultades con la ansiedad, su Profesional de Bienestar Psicológico (PWP), o cualquier otra persona que pueda estar apoyándolo, podrá ayudarlo a identificar el tipo específico de ansiedad que está experimentando.

Aunque hay muchas teorías sobre qué causa la ansiedad, los expertos aún no están seguros de una causa específica. Pero aquí hay algunas posibilidades:

- Provocada por eventos difíciles y estresantes de la vida.
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental.
- Los pensamientos que dan vueltas y vueltas en nuestras cabezas se vuelven inútiles y negativos.
- Un desequilibrio de los neurotransmisores (sustancias químicas del cerebro), como la serotonina, la norepinefrina y el ácido gamma-aminobutírico.

Si bien cualquiera de estas posibilidades puede contribuir a la ansiedad, es probable que la forma en que nos sentimos esté influenciada por una mezcla de ellas.

¿Cómo es la ansiedad?

Las personas experimentan diferentes trastornos de ansiedad de diferentes maneras, sin embargo, hay una serie de signos y síntomas comunes.

Estos están relacionados con cuatro áreas principales y pueden incluir cosas como:



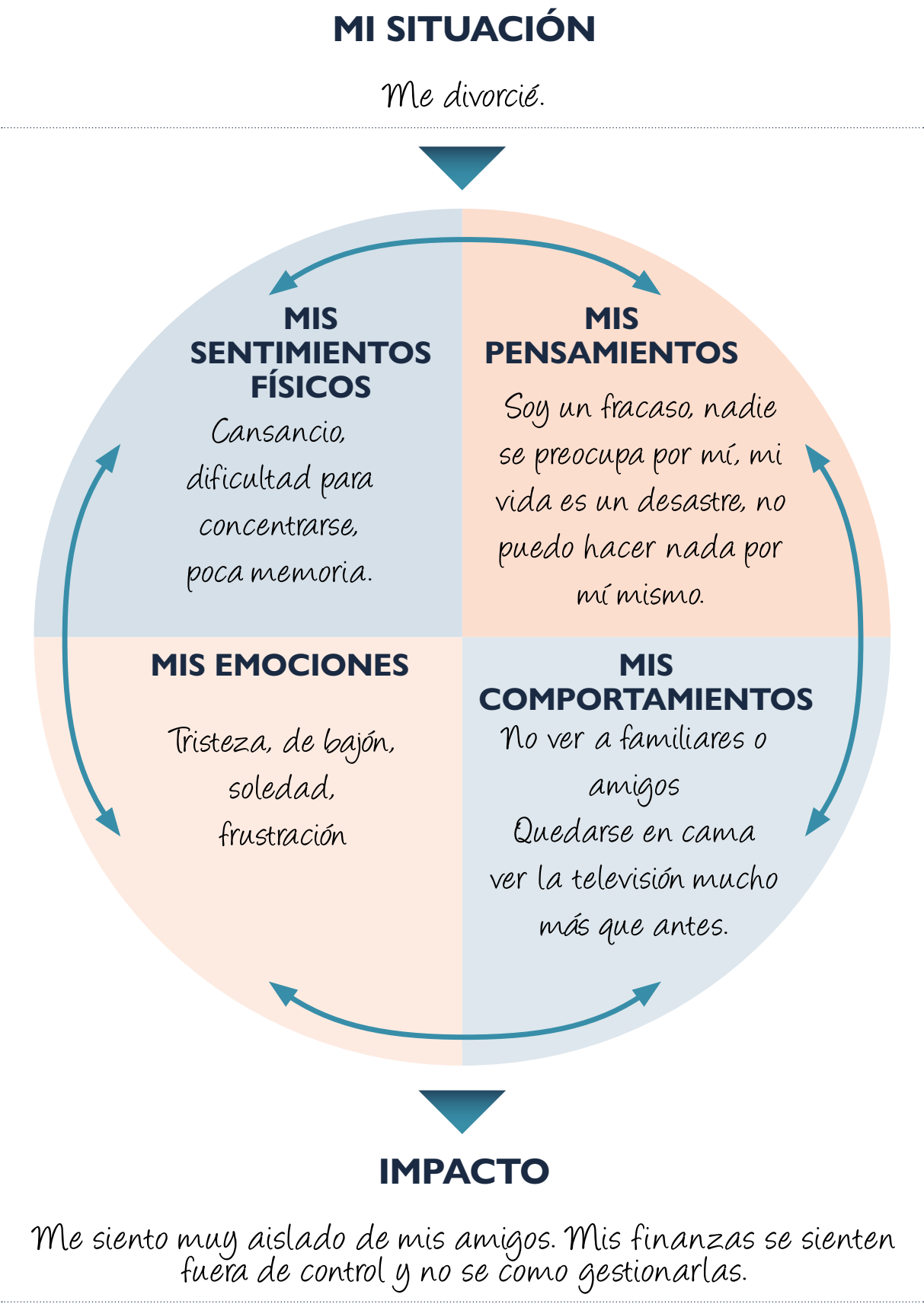
De nuevo, al igual que un círculo vicioso, cada una de estas áreas tiene un efecto en cadena en las demás y puede tener un impacto en áreas importantes de la vida, como el trabajo, las relaciones y los pasatiempos.

Para comprender mejor cómo se ve un círculo vicioso, eche un vistazo a la Hoja de trabajo del Ciclo Vicioso completada para Robert a continuación. Recuerde, este es un círculo vicioso de bajo estado de ánimo y depresión.

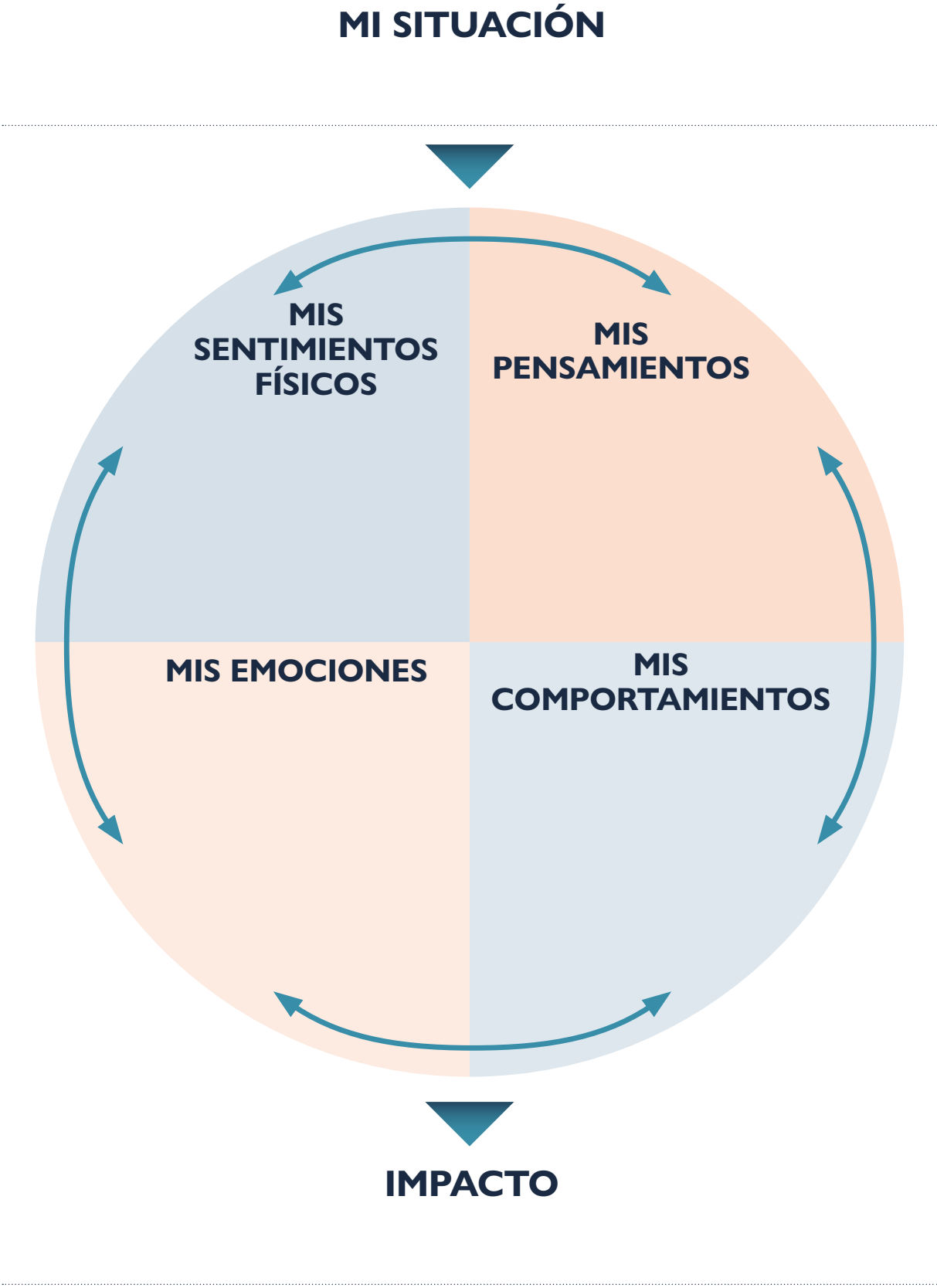
Sin embargo, el círculo vicioso también es aplicable para las dificultades con la ansiedad. A continuación, puede completar su propio círculo vicioso en la página siguiente.



Hoja de Trabajo del Círculo Vicioso de Robert por su Bajo Estado de Ánimo



Hoja de Trabajo de Mi Círculo Vicioso



Establecer objetivos

Ahora que ha completado su hoja de trabajo de Mi círculo vicioso, el siguiente paso es comenzar a pensar en establecer objetivos que le gustaría haber logrado para cuando haya finalizado este libro de trabajo.

Al establecer objetivos es importante tener en cuenta lo siguiente: ►

Consejos principales

Sea concreto

Es importante que establezca objetivos específicos que le gustaría lograr para cuando haya completado este libro de trabajo. Las personas a menudo piensan en establecer objetivos generales para sí mismas, como "sentirme mejor" o "no sentirme tan ansioso". Sin embargo, puede ser difícil saber si se ha logrado un objetivo como este o cuándo. Por lo tanto, al establecer objetivos, piense en cómo sabría que no se siente tan de bajón, deprimido o ansioso. Intente pensar en el tipo de cosas que podría estar haciendo y luego establezca objetivos más específicos en torno a estas cosas. Use esto para ayudarlo a establecer sus objetivos, por ejemplo "Me gustaría poder caminar por la ciudad al menos dos veces por semana."

Sea realista

Para empezar, es importante que se proponga algunos objetivos que crea que puede alcanzar de manera realista en las próximas semanas. Por ello, piense en establecer inicialmente **objetivos a corto plazo**, objetivos que están fuera de su alcance, pero no fuera de su vista, y comience a trabajar para alcanzarlos antes de pasar a **objetivos a medio o largo plazo**. Sin embargo, vale la pena pensar en objetivos a medio y largo plazo en este momento, ya que pueden comenzar a parecer más alcanzables al usar este programa y su preocupación y ansiedad comienzan a desaparecer.

Sea Positivo

Puede ser tentador establecer objetivos en términos de detenerse o hacer menos de algo. Por ejemplo, "ver menos televisión"; o "dejaré de posponer las cosas en el trabajo". Sin embargo, en la medida de lo posible, a menudo es más útil si los objetivos se pueden expresar de una manera más positiva o como un esfuerzo por algo. En lugar de "ver menos televisión", piense en lo que podría hacer en lugar de eso. Por ejemplo, "Retomar la pintura". O, en lugar de "Dejaré de posponer las cosas en el trabajo", piense en algunos de los beneficios que puede obtener al lograr este objetivo. Por ejemplo, "Me esforzaré por seguir adelante con más cosas que me den para hacer en el trabajo y ver qué tan lejos llevo con ellas antes de buscar ayuda si la necesito."



Aquí hay un ejemplo de los objetivos de Robert:

Hoja de trabajo de los objetivos de Robert

OBJETIVO 1	Fecha de hoy:	Lunes 23 de noviembre					
	Ir a tomar algo con mi viejo amigo Steve.						
	Puedo hacer esto ahora (rodee con un círculo un número):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Para nada		A veces		A menudo		En cualquier momento

OBJETIVO 2	Fecha de hoy:	Lunes 23 de noviembre.					
	Contactar con la compañía de electricidad acerca de las dificultades para pagar la factura.						
	Puedo hacer esto ahora (rodee con un círculo un número):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Para nada		A veces		A menudo		En cualquier momento

Ahora que ha visto los objetivos a **corto** plazo que Robert se fijó, usando la **hoja de trabajo de objetivos** en la página siguiente, es hora de establecer algunos objetivos a **corto plazo** para usted.



Hoja de trabajo de mis Objetivos

OBJETIVO 1	Fecha de hoy:						
	Puedo hacer esto ahora (rodee con un círculo un número):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Para nada		A veces		A menudo		En cualquier momento

OBJETIVO 2	Fecha de hoy:						
	Puedo hacer esto ahora (rodee con un círculo un número):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Para nada		A veces		A menudo		En cualquier momento

OBJETIVO 3	Fecha de hoy:						
	Puedo hacer esto ahora (rodee con un círculo un número):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Para nada		A veces		A menudo		En cualquier momento

OBJETIVO 4:	Fecha de hoy:						
	Puedo hacer esto ahora (rodee con un círculo un número):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Para nada		A veces		A menudo		En cualquier momento

OBJETIVO 5:	Fecha de hoy:						
	Puedo hacer esto ahora (rodee con un círculo un número):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Para nada		A veces		A menudo		En cualquier momento

Celebramos que haya llegado tan lejos

Ahora es el momento de comenzar a trabajar a través de Desafíos de Pensamiento y Experimentos de Comportamiento. ¡Esto puede sonar un poco desalentador! Pero recuerde que usted tiene el control de lo que hace en cualquier momento y que cuenta con apoyo.

A veces, el progreso será lento y pueden ocurrir contratiempos. Esto es perfectamente normal y de esperar. Si se encuentra con dificultades, hable

con su Profesional de Bienestar Psicológico (PWP por sus siglas en inglés) o con cualquier otra persona que pueda estar apoyándolo.

Etapas 1:

Comprender el poder de nuestros pensamientos

Al completar su **Hoja de trabajo del Círculo Vicioso**, es posible que haya notado el impacto que sus pensamientos están teniendo en sus emociones, cómo se siente físicamente y cómo se comporta. Comprender el impacto de nuestro pensamiento inútil puede significar que podemos apuntar a esta área del círculo vicioso a través del **Desafío del pensamiento**.

Los pensamientos inútiles pueden ser tan poderosos que pueden ser difíciles de ignorar. A veces, tratar de ignorar los pensamientos inútiles en realidad puede hacernos pensar en ellos con más frecuencia. Además, cuando experimentamos

problemas o dificultades en nuestra vida, los pensamientos inútiles pueden ser más comunes y difíciles de controlar.

Para comprender el poder de nuestros pensamientos, imagine la siguiente situación:

Está caminando por su calle principal local. Ve a un amigo caminando por el otro lado de la carretera. Le saluda y le grita hola, pero sigue caminando y no responde.

Usted podría pensar:

"Me están ignorando. Debo de haber hecho algo para molestarlos"

Esto puede hacer que se sienta triste o culpable. Es posible que se vaya a casa y se preocupe de haber hecho algo para molestarlo. Alternativamente, podría pensar:

"Me están ignorando. ¿Cómo se atreven a ignorarme!"

Este pensamiento puede hacer que se sienta enfadado. Es posible que se sienta acalorado y sudoroso. Puede cambiar su comportamiento gritándole o enviándole un mensaje de texto exigiendo saber por qué lo ignoró.

El contenido de nuestros pensamientos no solo influye en nuestras emociones, sino que también puede cambiar la forma en que nos sentimos físicamente y también la forma en que nos comportamos. Estos cambios pueden tener un impacto serio en nuestra vida.

Ahora que sabemos un poco más sobre lo poderosos que pueden ser nuestros pensamientos, comenzaremos a trabajar en la **Etapas 2: Desafío de Pensamiento** para ayudarlo con sus dificultades.

Etapa 2:

Desafío de Pensamiento

Ahora comenzaremos a trabajar en los 4 Pasos del Desafío del Pensamiento. Esta técnica lo ayudará a comenzar a abordar sus pensamientos inútiles al ayudarlo a examinar sus pensamientos con más detalle y comenzar a cuestionarlos.

Paso 1	Identifique sus pensamientos inútiles
Paso 2	Etiquete sus estilos de pensamiento inútiles
Paso 3	Cuestione sus pensamientos
Paso 4	Revise su pensamiento caliente



Paso 1: Identifique sus pensamientos inútiles

Primero, use la **Hoja de Trabajo Diario de Pensamientos** en la página 23 para registrar sus pensamientos inútiles a medida que ocurren. Para empezar, complete las primeras 3 columnas de esta hoja de trabajo: **Situación**, **Emoción** y **Pensamiento** y deje en blanco el **Estilo de Pensamiento Inútil**; volveremos a esta columna más adelante.

Situación:

Para empezar, piense en una situación reciente en la que notó que estaba experimentando un cambio en sus emociones para peor. Por ejemplo, sentirse deprimido o ansioso. Es importante tratar de ser lo más específico posible escribiendo las 4 preguntas:

- **Cuándo** tuvo lugar la situación
- **Qué** estaba haciendo
- **Dónde** estaba
- **Con quién** estaba

Emoción:

A continuación, anote la emoción que tuvo en la situación, así como cuánto experimentó la emoción en una escala de 0-100%, donde 0% no es en absoluto, y 100% es lo peor que podría ser.

Pensamiento:

Finalmente, anote lo que estaba pasando por su mente en ese momento. Algunas personas pueden tener un pensamiento dando vueltas y vueltas. Otras pueden tener muchos pensamientos diferentes. Si tiene muchos pensamientos diferentes, no es necesario que los anote todos, sino que anote los pensamientos más poderosos. A veces, las personas pueden experimentar un pensamiento como una imagen en lugar de palabras. Si le parece que este es el caso, intente escribir una descripción de la imagen que tenía.

Para cada pensamiento que escriba, registre también cuánto cree actualmente en ese pensamiento en una escala de 0 a 100 %. el 0 % no es en absoluto, el 100% es la creencia total en el pensamiento.

Antes de comenzar a completar su propia **Hoja de Trabajo del Diario de Pensamientos**, echemos un vistazo a la **Hoja de Trabajo del Diario de Pensamientos de Robert** relacionada con el bajo estado de ánimo que estaba experimentando.



Hoja de Trabajo Diario de Pensamientos de Robert

Situación	Emoción		Pensamiento		Estilo de pensamiento inútil
Describa cuándo ocurrió, qué estaba haciendo, dónde estaba y con quién estaba.	Anote la(s) emoción (es) que sintió y qué tan fuerte fue esta emoción (0-100%)		Anote los pensamientos que tuvo y qué tan fuerte fue este pensamiento (0-100%)		Por ejemplo, "saltar a la peor conclusión"
Cuándo: Viernes por la noche. Qué: Vi en Facebook que algunos de mis amigos habían salido a tomar algo sin mí. Dónde: en mi salón. Quién: yo sola.	Tristeza	%	Ninguno de mis amigos quiere estar conmigo ya. A nadie le gusto.	%	Visión negativa de cómo lo ven los demás.
		90%		90%	
Cuándo: el sábado por la mañana Qué: Recibí un recordatorio de la factura de electricidad en el correo. Dónde: en casa. Quién: yo sola.	Agobio	%	No puedo hacer nada por mí mismo. Soy inútil.	%	Ser su peor crítico.
		80%		85%	
Cuándo: Lunes por la tarde. Qué: Olvidé enviar un correo electrónico importante en el trabajo. Dónde: En la oficina. Quién: yo solo.	Frustración	%	Mi jefe pensará que soy inútil. Me despedirá tarde o temprano.	%	Visión negativa de cómo lo ven los demás.
		80%		75%	

Hoja de Trabajo Mi Diario de Pensamientos

A medida que surjan situaciones durante la semana, anótelas en esta hoja de trabajo.

Situación	Emoción		Pensamiento		Estilo de Pensamiento Inútil
Describa cuándo ocurrió, qué estaba haciendo, dónde estaba y con quién estaba.	Anote la(s) emoción (es) que sintió y qué tan fuerte fue esta emoción (0-100%)		Anote los pensamientos que tuvo y qué tan fuerte fue este pensamiento (0-100%)		Por ejemplo, "saltar a la peor conclusión"
Cuándo:					
Qué:		%		%	
Dónde:					
Quién:					
Cuándo:					
Qué:		%		%	
Dónde:					
Quién:					
Cuándo:					
Qué:		%		%	
Dónde:					
Quién:					

Paso 2: Etiquete sus estilos de pensamiento inútiles

Cuando experimentamos pensamientos terribles, puede ser muy difícil decir que son solo pensamientos y no hechos. Esto se debe a que esos pensamientos terribles pueden percibirse muy poderosos y creíbles.

Para ayudarnos a reconocer cuándo estamos teniendo pensamientos inútiles, puede ser apropiado comprender los diferentes tipos de pensamientos inútiles que tenemos. Estos se llaman **Estilos de Pensamiento Inútiles**.

Estilos de Pensamientos Inútiles

Ser su peor crítico

Soy estúpido y no le sirvo a nadie

Visión negativa de cómo lo ven los demás

Solo aceptaron ir a tomar una copa conmigo porque sienten pena por mí

Tener una visión sombría del futuro

No tiene sentido intentarlo. Nunca mejoraré

Saltar a la peor conclusión / catastro fizar

Mi pulso se acelera de nuevo, puedo llegar a desmayarme

Asumir la responsabilidad injustamente

Mi hijo suspendió su examen de matemáticas. Es mi culpa. Soy un pésimo padre.

Hacer declaraciones o reglas extremas sobre temas generales

Cometí un error en el trabajo. Siempre lo estropeo todo.

Ser conscientes de los **Tipos de Estilos** de Pensamiento que tenemos puede ayudarnos a:

- Reconocer nuestros pensamientos inútiles más fácilmente y, por lo tanto, hacer algo al respecto.
- Reconocer que nuestros pensamientos inútiles son probablemente solo pensamientos en lugar de hechos. Esto puede facilitarnos en desafiarlos.

A continuación, regrese a la Hoja de Trabajo de su **Diario de Pensamientos** en la página 23 y etiquete cada pensamiento con el Estilo de Pensamiento Inútil en el que cree que se encuentra.

Paso 3: Cuestione sus Pensamientos

El siguiente paso es desafiar sus pensamientos examinando la evidencia a favor y en contra.

Primero, elija un pensamiento de la **Hoja de trabajo de su Diario** de Pensamientos que más angustia le cause y que tiene el vínculo más fuerte con la emoción que ha identificado. Esto se llama su **pensamiento caliente**. En la medida de lo posible, es útil trabajar en un pensamiento con al menos un 60% de creencia y pánico con al menos un 60% de intensidad.

Escriba su **Pensamiento Caliente** en la parte superior de la **Hoja de Trabajo de Desafío de Pensamiento** en la página 28 con la fuerza

de la creencia en este pensamiento. Ponga a prueba su Pensamiento **Caliente**, reuniendo evidencia a favor y en contra. Es importante que la evidencia que deje escrita se base en "hechos" en lugar de "opiniones".

Su PWP puede ayudarlo a separar la opinión de los hechos si al principio le resulta difícil. A menudo, a las personas les resulta más fácil comenzar con la recopilación de evidencia para el Pensamiento **Caliente** primero. Escriba la evidencia que respalde su pensamiento en su Hoja de Trabajo para **Desafiar** el Pensamiento.

A continuación, pase a registrar la **Evidencia contra el Pensamiento Caliente** en su **Hoja de Trabajo para Desafiar el Pensamiento**. Es habitual encontrar esto difícil de hacer al principio. Sin embargo, como todas las habilidades nuevas, se volverá más fácil con el tiempo. Si esto

le cuesta, hable con su PWP u otra persona que lo apoye. A veces, también puede resultarle útil pedir ayuda a alguien en quien confíe, como un familiar o amigo.

Recopilación de Evidencia Contra el Pensamiento Caliente: Cuestiones para Plantearse

Para ayudarlo a reunir **Evidencia en contra del Pensamiento Caliente**, puede resultarle útil hacerse las siguientes preguntas:

¿Qué le diría a un amigo que tuviera este pensamiento en una situación similar?

¿Qué evidencia me darían mis amigos o familiares en contra de este pensamiento?

Si no me sintiera así, ¿lo creería? Si no, ¿por qué?

Si califico la creencia en mi pensamiento caliente como de un 85%, entonces hay un 15% del pensamiento que no creo que sea cierto. ¿Qué constituye ese 15%?

¿Estoy viendo el panorama completo, o hay otra forma de ver esta situación?

¿Tendrá esto importancia dentro de 6 meses? Si no, ¿por qué?

Puede ver la **Hoja de trabajo de Robert que desafía el pensamiento** en la página siguiente.

Hoja de Trabajo del Desafío al Pensamiento de Robert

Mi Pensamiento Caliente:		Fuerza %
Ninguno de mis amigos quiere estar conmigo ya. A nadie le gusto.		90%
Evidencia a favor de Mi Pensamiento Caliente	Evidencia en contra de Mi Pensamiento Caliente	
John me dijo que ya no quería estar cerca de mí, ya que no soy divertido.	Mi amigo más antiguo me envió un mensaje la semana pasada para ver cómo estaba.	
Algunos de mis amigos salieron sin mí a tomar algo.	Me invitaron a tomar algo mis colegas la otra semana después del trabajo.	
Desde que me divorcié oí a Aki decir que "Yo era un perdedor y nadie quería estar a mi alrededor.	Sam en el trabajo vio que estaba molesto y me pidió que fuera al rugby.	



Hoja de Trabajo Mi Pensamiento Desafiante

[illegible]

Paso 4: Revise Su Pensamiento Caliente

Ahora es el momento de reconsiderar su Pensamiento Caliente a la luz de la evidencia a favor y en contra del Pensamiento Caliente que ha recopilado. Esto lo ayudará a crear nuevos pensamientos más equilibrados.

Primero, trate de **equilibrar** la evidencia que recopiló a **favor** y en **contra** de su Pensamiento Caliente en su **Hoja de Trabajo para Cuestionar el Pensamiento**. Intente **crear un Pensamiento Revisado y Más Equilibrado**. Asegúrese de que sea una declaración que considere todas la evidencia reunida.

Anote este pensamiento en su Hoja de Trabajo Revisada y Más Equilibrada en la página 30.

Después, con un porcentaje indique cuánto cree en este nuevo pensamiento Revisado y Más Equilibrado.

Finalmente, anote la **emoción original** conectada con su **Pensamiento Caliente** y califique la fuerza de esta emoción nuevamente a la luz de su Pensamiento **Revisado y Más Equilibrado**.

Puedes ver el ejemplo de Robert a continuación:

Mi Hoja de Trabajo del Pensamiento Revisado y Más Equilibrado

Mi Pensamiento Revisado:		Mi Creencia en Mi Pensamiento Revisado (0-100%)
Tengo amigos que se preocupan por mí, solo necesito hacer un mayor esfuerzo para verlos.		50%
La Emoción Original Que Sentí:	Fuerza de esta Emoción a la Luz de Mi Pensamiento Revisado (0-100%)	
Tristeza	60%	



▶ **IMPORTANTE**

Trate de evitar crear un Pensamiento Revisado que vaya demasiado en la dirección opuesta.

Su Pensamiento Caliente no fue de ayuda porque era una forma extrema de pensar. El pensamiento extremo, ya sea de una manera negativa o positiva, puede ser de poca ayuda. Trate de crear un pensamiento más equilibrado en lugar de eso.

Mi Hoja de Trabajo del Pensamiento Revisado y Más Equilibrado



Mi Pensamiento Revisado:		Mi Creencia en Mi Pensamiento Revisado (0-100%)
La Emoción Original Que Sentí:	Fuerza de esta Emoción a la Luz de Mi Pensamiento Revisado (0-100%)	

▶ **IMPORTANTE**

- Cambiar la forma en que pensamos requiere tiempo y esfuerzo. Puede tomar algunas semanas comenzar a notar que su arduo trabajo está dando sus frutos.
- Con el tiempo, los pasos deberían ser más fáciles. Sin embargo, de repente puede tener un pensamiento que es realmente difícil de desafiar. Si se encuentra luchando con esto, hable con su PWP u otra persona que lo apoye.
- Aunque muchos de nuestros pensamientos inútiles son solo pensamientos y no hechos, a veces puede encontrar que un pensamiento inútil es cierto. Comprensible mente, esto puede ser angustiioso. Sin embargo, a veces darse cuenta de que puede haber algunas características en nuestros pensamientos inútiles que pueden tener algo de verdad en ellos puede ser el primer paso para resolver un problema o dificultad. Una vez más, si este es el caso, charle con su PWP u otra persona que lo apoye.

¡Ayuda! No Creo Mucho en Mi Pensamiento Revisado y Más Equilibrado

A veces las personas descubren que no creen mucho en su Pensamiento Revisado y Más Equilibrado la primera vez. Esto es completamente comprensible, ya que aprender cualquier habilidad nueva, como cambiar la forma en que pensamos, requiere tiempo y práctica. En las próximas semanas, intente desafiar el Pensamiento con otros pensamientos que surjan.

Otra forma útil de aumentar la fuerza de su creencia en su **Pensamiento Revisado y Más Equilibrado** es probarlo en la vida cotidiana.

Aprenderemos más sobre cómo poner a prueba sus pensamientos en la siguiente parte de este libro de trabajo: **Etapa 3: Experimentos de comportamiento.** Sin embargo, solo debe trabajar en esta etapa si se encuentra con poca confianza en su **Pensamiento Revisado y Más Equilibrado**. Si no está seguro de si necesita trabajar en la Etapa 3, hable con su PWP u otra persona que lo apoye. Si no necesita la Etapa 3, buenas noticias, vaya directamente a **la Etapa 4: Captura de pensamientos** en la página 39.

Etapa 3

Experimentos de Comportamiento

Aunque podemos ser capaces de crear un Pensamiento Mucho Más Equilibrado y lógicamente pensar que es verdad, a veces es posible que simplemente no lo "sentamos", es posible que no lo creamos lo suficiente. Esto puede suceder cuando hay un desfase entre lo que lógicamente sabemos que es verdad y cómo nos sentimos al respecto.

Cuando es este el caso, puede ayudar dejar de recopilar evidencia en papel contra su **Pensamiento Caliente** y, de hecho, *tratar de probar su pensamiento en la vida cotidiana* a través de una técnica llamada *Experimentos de Comportamiento*. Esto puede ser muy poderoso, ya que aprender a través de la experiencia puede proporcionarle evidencia en las que cree más. Los Experimentos de Comportamiento pueden ayudarlo a probar la veracidad de un **Pensamiento Caliente** o a poner en

práctica un **Pensamiento Revisado y Más Equilibrado**. Sin embargo, recuerde que si siente que el **Desafío** ha sido suficiente y su depresión o ansiedad han comenzado a remitir, es posible que no necesite pasar a los *Experimentos de Comportamiento*. Hablar más sobre esto con su PWVP u otra persona que lo apoye puede ayudarlo a decidir.

Si cree que pasar a los *Experimentos de Comportamiento* será útil, estos son los **3 pasos** en los que comenzaremos a trabajar:

Paso 1	Planifique su Experimento de Comportamiento
Paso 2	Lleve a cabo su Experimento de Comportamiento
Paso 3	Revise su Experimento de Comportamiento

Paso 1: Planifique su Experimento de Comportamiento

Usando la **Hoja de Trabajo Mi Plan de Experimentos de Comportamiento** en la página 35, anote el pensamiento que desea probar en la columna **Pensamiento para poner en Acción**. Este puede ser un Pensamiento **Caliente** o un Pensamiento **Revisado y Más Equilibrado**. Califique su grado de creencia actual en este pensamiento (0-100%).

A continuación, planifique cómo va a probar el pensamiento: *¿cómo va a poner el pensamiento en acción?* Es importante tratar de ser lo más específico posible escribiendo las 4 preguntas: en la columna Diseño del experimento.

- **Qué** va a hacer
- **Cuándo** lo va a hacer
- **Dónde** lo va a hacer
- **Con quién** lo va a hacer

En la columna **Predecir lo peor**, anote lo peor que cree que podría suceder y califique la probabilidad de que ocurra en una escala de 0 a 100%. A continuación, prediga un resultado alternativo y escriba en él la columna **Predecir una alternativa**. Esto podría ser otra cosa mala, o puede ser algo más equilibrado, sin embargo,

asegúrese de que sea al menos ligeramente diferente de su peor predicción. Una vez más, califique la probabilidad de que esto suceda en una escala de 0 a 100%.

A continuación, puede ser importante pensar en las barreras que podrían interponerse en el camino o impedirle actuar de acuerdo con su plan. Trate de considerar cosas internas, por ejemplo, pensamientos desagradables, motivación, falta de energía. También considere cosas externas, por ejemplo, cuidado de niños, no tener suficiente tiempo, no tener suficiente dinero. Anote estas barreras en la columna **Posibles barreras**. Finalmente, haga un plan por adelantado para superar estas barreras en la columna Superar **barreras** Planificar con anticipación hará que sea mucho más probable que tenga éxito en la ejecución de su plan.

Puede ver la Hoja de Trabajo del **Plan de Experimentos de Comportamiento de Robert** en la página siguiente.



Hoja de Trabajo del Plan de Experimentos de Comportamiento de Robert

Pensamiento que se Pondrá en Acción

El pensamiento que quiero poner en acción es:

Creo en este pensamiento (0-100%)

50%

Tengo amigos que se preocupan por mí, solo necesito hacer un mayor esfuerzo para verlos.

Diseño del experimento

Voy a probar este pensamiento al:

¿Qué?

Voy a llamar por teléfono a mi amigo Steve y le invitaré a tomar algo una noche después del trabajo la próxima semana.

¿Dónde?

En casa.

¿Cuán-do?

El jueves a las 20:00.

¿Quién?

Yo solo.

Predicción de lo peor

Predigo que lo peor que va a pasar es:

Creo que va a pasar (0–100%)

70%

Colgará el teléfono.

Predicción de una alternativa

Contestará la llamada, pero no podrá ir a tomar una copa y pondrá una excusa.

Creo que va a pasar (0–100%)

90%

Posibles barreras

Las siguientes cosas pueden interponerse en el camino:

Mis pensamientos inútiles sobre lo que sucederá, me harán sentir aún peor si no responde mi llamada o me rechaza. Estoy muy cansado por las noches y puede que no tenga la energía.

Superar las Barreras

Podría superar cualquier problema:

Aunque me preocupa lo que pueda pasar, necesito intentarlo. Después de todo, me envió un mensaje la semana pasada, así que tal vez salga bien. Puede que esté cansado, pero tengo que hacer todo lo posible por intentarlo.

Hoja de Trabajo de Mi Plan de Experimentos de Comportamiento

Pensamiento que se Pondrá en Acción

El pensamiento que quiero poner en acción es:

Creo en este pensamiento (0-100%)

Diseño del experimento

Voy a probar este pensamiento al:

¿Qué?

¿Dónde?

¿Cuán-do?

¿Quién?

Predicción de lo peor

Predigo que lo peor que va a pasar es:

Creo que va a pasar (0–100%)

Predicción de una alternativa

Creo que va a pasar (0–100%)

Posibles barreras

Las siguientes cosas pueden interponerse en el camino:

Superar las Barreras

Podría superar cualquier problema al:

Paso 2: Lleve a cabo su Experimento de Comportamiento

Ahora es el momento de llevar a cabo su plan y probar su pensamiento en la vida cotidiana.

Paso 3: Revise su Experimento de Comportamiento

Intente completar la Hoja de Trabajo de Revisión de Experimentos de Comportamiento en la página 38 lo más cerca posible de completar su Experimento de Comportamiento. Esto puede ayudar a garantizar que recuerde la mayor cantidad de detalles posible.

Anote su Pensamiento para Ponerlo en Acción desde la Hoja de Trabajo del Plan de Experimentos de Comportamiento en la primera columna de la Hoja de Trabajo de Revisión de Experimentos de Comportamiento y cuánta creencia tenía en el pensamiento.

A continuación, anote su Predicción de la Peor información de la Hoja de Trabajo del Plan de Experimentos de Comportamiento en la segunda columna de la Hoja de Trabajo de Revisión de Experimentos de Comportamiento y registre cuánto creyó en esta predicción. En la columna Qué sucedió, anote cómo fue el Experimento de Comportamiento, es decir, qué sucedió realmente cuando intentó poner su pensamiento en acción.

A continuación, reflexione sobre lo que ha aprendido del Experimento de Comportamiento en la columna Mi aprendizaje.

Como resultado de lo que ha aprendido del Experimento de Comportamiento, ¿cómo podría cambiar su forma de pensar? Anote su nuevo pensamiento en la columna Revisión de Mi Pensamiento Original y también califique la fuerza con la que cree en su pensamiento original.

En función de su nuevo pensamiento, puede ser útil pensar en cómo podría hacer las cosas de manera diferente en el futuro; anote esto en la columna Cambio de comportamiento.

Finalmente, a algunas personas les resulta útil pensar en lo que quieren hacer a continuación. Por ejemplo, ¿necesita pensar en hacer otro experimento de Comportamiento para construir sobre esto? Si es así, puede comenzar a pensar en el pensamiento que desea probar o en el próximo experimento que le gustaría hacer. Como alternativa, podría ser que este experimento lo haya ayudado a avanzar lo suficiente como para continuar con el Desafío del Pensamiento, en cuyo caso es posible que desee volver a la página 39. Anote lo que desea hacer a continuación en la columna Próximos pasos.

Puede ver la Hoja de Trabajo del Plan de Experimentos de Comportamiento de Robert en la página siguiente.

Hoja de Trabajo del Plan de Experimentos de Comportamiento de Robert

Pensamiento que se Pondrá en Acción		
El pensamiento que quiero poner en acción es:	Creo en este pensamiento (0-100%)	50%
Tengo amigos que se preocupan por mí, solo necesito hacer un mayor esfuerzo para verlos.		
Mi Predicción Original		
Predije que iba a suceder lo siguiente:	Creo en este pensamiento (0-100%)	70%
Colgará el teléfono.		
Los resultados		
Lo que en realidad sucedió fue:		
Steve cogió el teléfono! De hecho, tuvimos una charla muy larga. Steve me dijo que había estado bastante preocupado por mí y terminamos quedando para ir a tomar una cerveza después del trabajo la semana siguiente.		
Mi Aprendizaje		
De este Experimento de Comportamiento he aprendido:		
Todavía tengo amigos, y aunque han pasado cosas en mi matrimonio, no es necesariamente el caso de que todos me culpen por ellas. Tal vez he sido demasiado duro conmigo mismo.		
Revisando Mi Pensamiento Original		
Ahora cambiaría mi pensamiento original a:		
Tengo amigos que todavía se preocupan por mí y no necesariamente me culpan por todo lo que sucedió.		
Creo en este pensamiento (0-100%)	100%	Creo en mi pensamiento original (0-100%)
10%		
Cambio de Comportamiento		
Basándome en mi nuevo pensamiento, voy a hacer lo siguiente de manera diferente:		
Hacer el esfuerzo y llamar a Steve fue realmente útil. Me aseguraré de ponerme en contacto con otros amigos que no he visto por un tiempo - tengo muchas ganas de que la gente se ponga en contacto conmigo!		
Pasos siguientes		
Otros Experimentos de Comportamiento que tal vez quiera probar:		
Este experimento salió muy bien. Sin embargo, todavía estoy experimentando otros pensamientos inútiles contra los que realmente estoy luchando. Voy a volver a mi Diario de Pensamientos y comenzar a cuestionar y probar otros pensamientos difíciles.		



Hoja de Trabajo Mi Pensamiento Desafiante

Pensamiento que se Pondrá en Acción	
El pensamiento que quiero poner en acción es:	Creo en este pensamiento (0-100%)
Mi Predicción Original	
Predije que iba a suceder lo siguiente:	Creo en este pensamiento (0-100%)
Los resultados	
Lo que en realidad sucedió fue:	
Mi Aprendizaje	
De este Experimento de Comportamiento he aprendido:	
Revisando Mi Pensamiento Original	
Ahora cambiaría mi pensamiento original a:	
Creo en este nuevo pensamiento (0-100%)	Creo en mi pensamiento original (0-100%)
Cambio de Comportamiento	
Basándome en mi nuevo pensamiento, voy a hacer lo siguiente de manera diferente:	
Pasos siguientes	
Otros Experimentos de Comportamiento que tal vez quiera probar:	

Seguir adelante con el Pensamiento Desafiante

Celebramos que haya llegado tan lejos. Esperamos que en este punto, todo su arduo trabajo está dando sus frutos y está comenzando a ver los beneficios.

Si le resulta más fácil completar las hojas de trabajo, entonces puede ser el momento de pasar a la siguiente etapa del Desafío del Pensamiento:

Captar el pensamiento. Sin embargo, es importante no apresurarse para llegar a la etapa Captar el pensamiento antes de sentirse listo.



Etapa 4:

Captar el pensamiento

Captar el Pensamiento es poner en práctica el Desafío al Pensamiento en el momento en que se da cuenta de que tiene un pensamiento inútil. Intente captar el pensamiento antes de que comience a alimentar su círculo vicioso, y use pasos que desafían el Pensamiento para debilitar lo antes de que afecte las otras áreas de su círculo vicioso.

Al igual que con cualquier habilidad nueva, esto puede llevar tiempo do minarlo, o puede descubrir que ya ha comenzado a hacerlo de forma bastante natural. De cualquier manera, es importante recordar que los diferentes pensamientos nos afectan de manera diferente en diferentes momentos. La captura de pensamientos puede estar progresando muy bien, pero de repente un pensamiento en particular es muy difícil de resolver. Si esto sucede, puede ser útil dar un paso atrás y considerar completar las hojas de trabajo para este pensamiento en particular. Cuando haya completado las **hojas** de trabajo sobre este Pensamiento Caliente, estará en una posición más fuerte para aplicar la Captura de Pensamientos, cuando vuelva a su mente.

A medida que avanza con la Captura del Pensamiento, puede encontrar más útiles los diferentes pasos del Desafío del Pensamiento.

Algunas personas piensan que etiquetar su pensamiento inútil usando uno de los **Estilos de Pensamiento Inútiles**, les permite ver que el pensamiento es solo un pensamiento y no un hecho. Esto hace que sea más fácil para ellos descartar lo. A otros les resulta más útil considerar la **Evidencia a Favor y en Contra del Pensamiento Caliente** y aprenden a hacerlo muy rápidamente.

Finalmente, algunas personas descubren que pueden crear rápidamente un **Pensamiento Revisado y Más Equilibrado** en sus mentes.

Mantenerse bien

Con suerte, en las últimas semanas, ha comenzado a ser más capaz de desarrollar pensamientos más equilibrados y romper el círculo vicioso que ha estado afectando sus emociones de una manera inútil.

Para que pueda seguir bien en el futuro, también es importante que las técnicas que aprendió en este libro formen parte de su vida diaria. Así que piense en las cosas que le han resultado particularmente útiles.

¿Qué Signos y Síntomas Pueden Indicar que Está Experimentando nuevamente una Dificultad Emocional Común, como Bajo Estado de Ánimo, Depresión, Estrés, Ira, Ansiedad?

Al principio del libro de trabajo, anotó los sentimientos físicos, las emociones, los pensamientos y los comportamientos que había experimentado que indicaban que se sentía

preocupado y ansioso. En el futuro, estos pueden servir como **señales de advertencia** de que está experimentando estas emociones difíciles de nuevo. Por lo tanto, para que esté al tanto de sus **señales de advertencia**, puede ser útil completar una **hoja de trabajo de señales de alarma**. Así que eche un vistazo a la **hoja de trabajo del círculo vicioso** que completó al principio del libro de trabajo para identificar sus señales de alarma. Luego use esto para completar la **hoja de trabajo de señales de alarma** a continuación:

Hoja de Trabajo Mis Señales de Alarma



Mis Sentimientos Físicos

Mis Pensamientos

Mis Emociones

Mis Comportamientos

Kit de Herramientas para Mantenerse Bien

Ahora, use a continuación y anote las actividades, estrategias y técnicas que ha encontrado más útiles al usar este libro de trabajo. Luego, puede volver a consultarlo si se encuentra teniendo dificultades con su ansiedad y preocupación nuevamente en el futuro.

Recuerde, sentirse estresado, deprimido, hartado, triste o cansado por un corto período de tiempo es perfectamente normal. Sin embargo, si los experimenta por un tiempo y comienzan a tener un impacto en la forma en que vive su vida nuevamente, puede ser importante hacer algo.

Recuerde, las técnicas que aprendió en este libro funcionaron la última vez y pueden volver a hacerlo.

Hoja de Trabajo de Mi Kit de Herramientas Para Mantenerse Bien



¿Qué actividades me ayudaron a sentirme mejor?

¿Qué habilidades he aprendido trabajando con este libro de trabajo?

¿Qué me ayudó a poner en práctica estas actividades, habilidades y técnicas?



Comprobar cómo estoy

A medida que termine este libro de trabajo, puede ser útil encontrar un horario regular para hacer un control y ver cómo está manejando la emoción que lo ha estado preocupando.

Para asegurarse de mantenerse al día con las actividades que lo ayudaron la última vez y para que formen parte de su vida diaria, es posible que le resulte útil continuar con este registro regular durante varias semanas.

Algunas personas piensan que un **registro semanal** es inicialmente útil. Sin embargo, con el tiempo, pueden reducir la frecuencia. Una vez más, usted tiene el control y es la mejor persona para saber lo que le resulta más útil.

Si cree que sería útil tener un registro semanal, complete **Mi hoja de trabajo de control** y úsela durante las próximas semanas o meses.



Mi compromiso por escrito de comprobar conmigo mismo cómo estoy:

Comprobaré conmigo mismo la emoción que me ha estado preocupando

cada _____ durante la próxima _____ semana

Hacer un **compromiso por escrito** de usar su **hoja de trabajo de Control** puede hacer que sea más probable que esto sea algo que hará. Puede usar el espacio a continuación para hacer este **compromiso por escrito**:

Mi Hoja de Trabajo de Control

¿He comenzado a hacer más o menos de esos comportamientos inútiles que pueden indicar que estoy experimentando dificultades nuevamente?

¿Estoy experimentando pensamientos similares a los que tuve cuando comencé este libro de trabajo?

¿Estoy experimentando sensaciones físicas similares a las que tuve cuando comencé este libro de trabajo?

¿Estoy experimentando emociones similares a las que tuve cuando comencé este libro de trabajo y me preocupan?

Si creo que mis dificultades están regresando, ¿qué tipo de cosas podría hacer para ayudarme a superarlas de nuevo?

Mis notas



Mis notas



Mis notas



Mis notas



Autores

El profesor Paul Farrand es Director de la cartera de Terapia Cognitivo-Conductual de Baja Intensidad (LICBT por sus siglas en inglés) dentro del Desarrollo e Investigación de Educación Clínica (CEDAR por sus siglas en inglés); Psicología en la Universidad de Exeter. Sus principales intereses clínicos y de investigación están en LICBT, especialmente en un formato de autoayuda escrito. Basado en su investigación y práctica clínica con personas que experimentan problemas de salud física, Paul ha desarrollado una amplia gama de intervenciones escritas de autoayuda de TCC para la depresión y la ansiedad y es el editor del próximo *Manual de Habilidades e Intervenciones de TCC de baja Intensidad: Un Manual para Profesionales* (2020), un manual de capacitación publicado por SAGE, para mejorar la competencia de una fuerza laboral de salud mental a nivel de profesional en TCC. En relación con estas áreas, es miembro de varios comités a nivel nacional asociados con el programa del Departamento de Salud para Mejorar el Acceso a las Terapias Psicológicas (IAPT por sus siglas en inglés) y desarrollar una fuerza laboral más amplia de terapias psicológicas y, a nivel internacional, con respecto a los desarrollos mundiales en LICBT.

La Dra. Joanne Woodford es investigadora del grupo de Desarrollo e Investigación de Educación Clínica (CEDAR) de la Universidad de Exeter. Tiene un interés especial en mejorar el acceso a las intervenciones psicológicas para las personas con depresión, especialmente para las personas

que también experimentan dificultades de salud física y sus familias. Joanne ha desarrollado una amplia gama de intervenciones de autoayuda de TCC para personas que experimentan depresión. Joanne también ha trabajado en varios programas educativos dirigidos a capacitar a profesionales de la salud mental para apoyar a los pacientes en el uso de materiales de autoayuda de TCC.

Katie Jackson es profesora Asociada de programas de capacitación para Profesionales del Bienestar Psicológico (PWP) dentro de Desarrollo e Investigación de Educación Clínica (CEDAR); Psicología en la Universidad de Exeter, y anteriormente trabajó como PWP dentro de un servicio de Mejora del Acceso a Terapias Psicológicas (IAPT). Tiene un interés especial en desarrollar intervenciones de TCC de baja intensidad para apoyar a las personas que viven con afecciones de salud física a largo plazo comórbidas y problemas de salud mental comunes y actualmente capacita a personas con discapacidad mental calificadas para apoyar intervenciones de TCC de baja intensidad para personas con afecciones de salud física a largo plazo. Fuera del trabajo, a Katie le gusta estar al aire libre y visitar a amigos y familiares.

Copyright © University of Exeter [2019] (actuando a través de CEDAR; Departamento de Psicología). Todos los derechos reservados

Excepto como se establece a continuación, ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, traducirse, almacenarse o transmitirse en ningún medio por medios electrónicos o de otro tipo, sin el permiso por escrito del propietario. Puede descargar una copia de la publicación para su uso personal y/o para su uso clínico individual únicamente, siempre que reconozca la fuente. Tenga en cuenta que necesitará una licencia independiente si su organización requiere el uso de esta publicación en todo su servicio. Esta publicación no reemplaza la terapia, y está destinada a ser utilizada por profesionales calificados, para complementar el tratamiento y no es un reemplazo de la capacitación adecuada. Ni el titular de los derechos de autor, los autores ni ninguna otra parte que haya participado en la preparación o publicación de esta publicación garantizan que la información contenida en este documento sea precisa o completa en todos los aspectos, y no son responsables de ningún error u omisión o de los resultados obtenidos del uso de dicha información.