

GUÍA PARA LA ACTIVIDAD PRÁCTICA

Módulo 4

1ª Parte:

¿Cómo puedo detectar si mis pensamientos son dañinos?

- Son automáticos, no tienes que esforzarte para que aparezcan.
- Suelen ser frases que afirman una cualidad tuya que consideras negativa.
- Te parecen totalmente creíbles
- El tono de estos pensamientos es castigador
- Provocan sensaciones y sentimientos desagradables tras tener estos pensamientos: ira, tristeza, insuficiencia, frustración, debilidad...
- No son útiles y aunque parezca que te movilizan hacia donde crees que debes ir, es todo lo contrario. Te paralizan.
- Suelen pensar en ellos a menudo aunque su contenido te haga daño.

2ª Parte

¿Cómo puedes tratarte mejor a ti mismo/a?

Valora como te adaptas a las dificultades de la vida de la mejor forma que sabes, permitiéndote equivocarte.

Piensa que le dirías a un amigo o un familiar si estuviese pasando por una situación similar. ¿Cómo lo tratarías?

¿Qué necesidades crees que puedes satisfacer y cómo?

¿Qué puedes hacer por ti para ayudarte en este momento?

Reconoce tu sufrimiento y abrázalo, sin añadir presión y prisa por sentirte mejor.

Trátate con amabilidad, cariño y comprensión.

Cuando detectes pensamientos dañinos, intenta no alimentarlos y cambia el discurso.



2ª Parte

Cómo comenzar a hablarte mejor a ti mismo/a.

Ejemplos:

“No le gusto a nadie”



“No tengo porque gustarle a todo el mundo”

“Lo hago todo mal”



“No se hacer esta tarea en concreto, pero puedo aprender”

“No soy suficientemente bueno/a en esto”



“Estoy teniendo dificultad para hacerlo, no me resulta fácil”

“No debería sentirme mal por esto”



“Sentirse mal también es válido”

“No puedo equivocarme”



“Equivocarse es humano y forma parte de la vida”