2016

Diario de Pensamientos
Automáticos

Centro de Terapia Breve
Institut RET Barcelona

Nº 1

[DIARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS]

Es el primer tipo de diario de pensamientos. Sirve para que se aprenda a identificar de forma sencilla como nuestros pensamientos automáticos están detrás de nuestras emociones disfuncionales.

Instrucciones de registro diario de pensamientos

Cómo nos sentimos y actuamos no depende tanto de la situación en sí (un accidente, un apuro al trabajo, etc.) sino de la forma en que se interpreta la situación (de lo que pensamos cuando sucede la situación). Es natural, entonces, que para poder sentirnos mejor tenemos que cambiar nuestra forma de pensar acerca de lo que nos sucede. El primer paso para poder cambiar nuestra forma de pensar consiste en aprender a identificar aquellos pensamientos de nuestro diálogo interno que causan nuestras emociones disfuncionales, en otras palabras que nos perturban. Cada persona suele presentar unos pensamientos automáticos propios, pero a continuación le describimos algunas características comunes. Estos pensamientos suelen ser ideas específicas y concisas. Aparecen como de la nada, como fueran un acto reflejo que se da espontáneamente cuando vivimos una cierta situación. Acostumbramos a creerlos sin cuestionarlos. Son encabezados por frases categóricas y culpabilizadoras. Tienden a magnificar lo negativo y catastrofizar. Frecuentemente son juicios polarizado del tipo todo/nada. Cuesta detenerlos.

Cuando usted experimente una emoción o sentimiento molesto, desagradable, interferente, que le hace sentir mal y que se da cuenta que no le conviene, dedique unos minutos a realizar el siguiente ejercicio para aprender a identificar sus pensamientos automáticos, es decir la verdadera causa de sus emociones. Sigue un ejemplo que enseña como rellenar su primer diario de pensamientos automáticos.

Especifique la situación: ¿qué pasa?, ¿dónde?, ¿con quién?, ¿cuándo? El <u>acontecimiento</u> que motivó la emoción desagradable. El <u>pensamiento</u> o el <u>recuerdo</u> que motivó la emoción desagradable.	Describa la emoción negativa: ¿qué siento? Especifique la emoción: triste, enojado, ansioso, etc.	Refleje en una frase el pensamiento automático: ¿Qué estoy pensando? Anote el pensamiento o pensamientos automáticos que preceden juntos con la emoción
“Recuerdo cuando me despidieron de un trabajo”	Me siento enojada y triste	No deberían haberlo hecho, son despreciables! Está claro que soy un desgraciado y que todo me va mal en la vida

Aunque siempre es más efectivo registrar las cogniciones inmediatamente después de que hayan ocurrido, a veces es imposible hacerlo. Por consiguiente, puede dedicar cierto tiempo a lo largo del día o al final de él, para repasar sus pensamientos y sentimientos y las situaciones en las que surgieron.

Fecha	Situación	Emoción	Pensamientos Automáticos

Fecha	Situación	Emoción	Pensamientos Automáticos

Fecha	Situación	Emoción	Pensamientos Automáticos