

Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Reemplazando puntos/pensamientos de bloqueo

1. Punto/pensamiento de bloqueo



2. Sentimientos



3. Preguntas



¿Hábito o hecho?

¿Palabras o frases extremas?

¿La situación completa o solo una parte?

¿Confundiendo posibilidad con inevitabilidad?

¿Sentimientos en lugar de hechos?



4. Pensamiento nuevo



5. Cambio en sentimiento



Folleto de problemas de confianza

Creencia relacionada con uno mismo: La creencia de que puedes confiar o depender de tu propio juicio y percepciones. Esta creencia es una parte importante del auto-confianza que te protege.

Experiencia previa

Negativa	Positiva
<p>Si fuiste culpado por eventos negativos, puede que desarrolles creencias negativas sobre tu habilidad para hacer decisiones o utilizar buen juicio.</p> <p>El evento traumático sirve para confirmar estas creencias.</p>	<p>Si tú crees que tienes buen juicio, el evento traumático puede cambiar esta creencia.</p>

Síntomas asociados con creencias negativas sobre la auto-confianza

Sentir que te traicionaste a ti misma
 Ansiedad
 Confusión
 Exceso de precaución
 Incapacidad de tomar decisiones
 Dudas sobre ti mismo y auto-críticas excesivas

Solución

Si antes creías que...	Posible auto-afirmaciones pueden ser...
<p>“No puedo confiar en mi juicio” o “Tengo mal juicio.”</p> <p>A fin de comprender que tu juicio no causó el evento traumático, tienes que adoptar creencias mas balanceadas.</p>	<p>“Aun puedo confiar en mi buen juicio aunque no sea perfecto.”</p> <p>“Aunque haya juzgado mal a esta persona o situación, no es posible predecir perfectamente lo que otros harán o si la situación saldrá como esperaba.”</p>
<p>... tenias el juicio perfecto, el evento traumático puede destrozar esta creencia.</p> <p>Creencias nuevas tienen que reflejar la</p>	<p>“Nadie tiene juicio perfecto. Hice lo mejor que pude en una situación impredecible, y aun puedo confiar en mi habilidad de tomar decisiones aunque no siempre sean perfectas.”</p>

posibilidad de que puedas cometer errores pero aun tienes buen juicio.	
--	--

Creencia relacionada con los demás: Confiar es la creencia en la fiabilidad de las promesas de otras personas o grupos respecto a su conducta futura. Una de las tareas más tempranas durante la infancia es el desarrollo de confianza versus desconfianza. Una persona necesita aprender un equilibrio saludable entre confiar y desconfiar y cuando son apropiadas.

Experiencia Previa

Negativa	Positiva
Si fuiste traicionada temprano en tu vida, puede que hayas desarrollado la creencia de que “no se puede confiar en nadie.”	Si tuviste buenas experiencias creciendo, puede que desarrolles la creencia de que “se puede confiar en toda persona.”
El evento traumático confirma esta creencia, especialmente si fuiste herida o dañada por alguien que conocías o confiabas.	El evento traumático destroza esta creencia.

Experiencia del evento postraumático

Si las personas que conocías y confiabas te culpaban, eran distantes, o no proveyeron apoyo después del evento, tu creencia sobre la confianza otorgada a ellos ha sido destruida.
--

Síntomas asociados a creencias negativas sobre la confianza (de otros)

- Sentimiento fuerte de desilusión de los demás.
- Miedo de traición o abandono
- Ira y rabia/furia hacia los que hayan traicionado
- Si han traicionado repetidamente, las creencias negativas pueden hacerse tan rígidas que hasta las personas que son confiables pueden ser vistas con sospecha.
- Miedo a relaciones cercanas, particularmente cuando se empieza a desarrollar la confianza, hay ansiedad activa y miedo de ser traicionada.
- Huyendo de relaciones

Solución

Si antes creías que...	Posible auto-afirmaciones pueden ser...
<p>“No se puede confiar en nadie,”</p> <p>Necesitas adoptar creencias nuevas que te permitirán empezar relaciones nuevas con otros en lugar de aislarte porque crees que otras personas no son confiables.</p>	<p>“Aunque algunas personas son confiables, no puedo asumir que todos son así.”</p> <p>“La confianza no es todo o nada. Algunas personas pueden ser mas confiables que otras.”</p> <p>“Confiar en otros tiene algunos riesgos, pero yo tengo la habilidad de desarrollar confianza lentamente y cambiar esta confianza basado en lo que vaya conociendo de la persona.”</p>
<p>“Todos pueden ser confiados,”</p> <p>A fin de no sospechar de la integridad de otros, incluyendo a las personas en quien confiabas, tendrás que entender que la confianza no está limitada a un lado u otro.</p>	<p>“Puede que no pueda confiar en todos, pero esto no significa que deba de confiar en las personas que ya confiaba.”</p>
<p>Si tus creencias sobre la integridad de tus sistemas de apoyo han sido destrozadas, puede que sientas que no puedes confiar en ellos de cualquier manera.</p>	<p>Puede ser útil pensar sobre las razones porque hayan respondido en una manera negativa.</p> <p>Muchas personas simplemente no saben cómo reaccionar y pueden responder fuera de la ignorancia.</p> <p>Algunos pueden reaccionar fuera del miedo y negación porque lo que te ha sucedido los hace sentir vulnerables y puede destrozarse sus propias creencias.</p> <p>Practicando como pedir lo que necesitas de ellos puede ser un paso para asesorarte de la confianza que se les puede otorgar. .</p>

Si tus intentos de discutir el evento traumático con ellos te deja sintiéndote desilusionada:	“Puede haber personas en las que no puedo confiar para hablar sobre el evento traumático, pero puedo confiar que me apoyaran de otra manera.”
Si esa persona continua culpándote y haciendo juicios negativos sobre ti, puedes decidir que esta persona ya no es confiable	“Esta persona ya no es confiable pero esto no significa que todas las personas no sean confiables.”