

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 poder/control

Creencia relacionada con uno mismo: La creencia/expectativa de que puedes resolver problemas y afrontar situaciones difíciles. El poder se asocia con tu capacidad de tu crecimiento.

Experiencia previa

| Negativo | Positivo |
|---|---|
| <p>Si creciste experimentando cosas negativas de los que no pudiste escapar, puedes desarrollar la creencia de que no puedes controlar las cosas o resolver problemas incluso cuando son controlables o solucionables. A esto se le llama indefensión aprendida</p> <p>Más tarde, la experiencia traumática puede confirmar las creencias previas de la indefensión.</p> | <p>Si creíste que tenías control sobre eventos y podías resolver problemas (posiblemente creencias positivas no realistas), el evento traumático puede alterar estas creencias.</p> |

Síntomas asociados con creencias negativas sobre el auto-poder/control.

Falta de emociones
Evitando emociones
Pasividad crónica
Desesperanza y depresión
Conducta auto-destructiva repetida
Indignación al enfrentar eventos que están fuera de tu control o a personas que no se comportan como tú lo esperarías

Solución

| Si antes creías que... | Posible auto-afirmaciones pueden ser... |
|---|---|
| <p>Sobre-control Nadie puede tener control complete sobre sus emociones o su conducta todo el tiempo.</p> <p>Aunque aun puedas influir los sucesos externos, es imposible controlar todos los sucesos externos o la conducta de otros.</p> <p>Esto no es un signo de debilidad—es un entendimiento de que eres humano y puedes admitir que no estás en control de todo lo que te pasa o tus reacciones.</p> | <p>“No tengo control total sobre mis reacciones, sobre otras personas, o sobre los sucesos todo tiempo. Si tengo algo de control sobre mis reacciones a los eventos o puedo influir la conducta de otros, o el resultado de algunos sucesos.”</p> |
| <p>Indefensión o impotencia Para poder recuperar el sentido de control y disminuir los síntomas de depresión y pérdida de autoestima que normalmente van con la creencia de que estas indefenso, tienes que pensar sobre las ocasiones donde tenias control del sucesos.</p> | <p>“No puedo controlar todos los sucesos fuera de mi, pero si tengo algo de control sobre mis reacciones.”</p> |

Creencias relacionadas con los demás: La creencia de que puedes controlar los resultados futuros en las relaciones interpersonales o que tienes algún poder, hasta en relación de otras personas fuertes.

Experiencia previa

| Negativa | Positiva |
|--|--|
| Si tu creías que no tenías control en las relaciones con otros, o que no tenías poder en relación de otras personas fuertes, el evento traumático puede confirmar estas creencias. | Si tu creías que podías influir a otros, el evento traumático puede destrozar esta creencia porque no pudiste ejercer el control suficiente, a pesar de tus mejores intentos de prevenir el evento traumático. |

Síntomas asociados con creencias negativas sobre el auto-poder/control.

Pasividad
Sumisión
Falta de asertividad que puede ser generalizada a todas las relaciones
Inhabilidad de mantener relaciones porque no permites que otras personas ejercen algún tipo de control sobre la relación (incluyendo volverse enfurecido si la otra persona intenta ejercer un control mínimo).

Solución

| Si antes creías que... | Posible auto-afirmaciones pueden ser... |
|---|--|
| Impotencia Para evitar que abusen de ti en relaciones porque no ejerces control, tendrás que aprender creencias adaptativas, equilibradas, sobre tu influencia en otras personas. | “Aunque no pueda conseguir todo lo que quiero en una relación, tengo la habilidad para influir a otros al exigir mis derechos a pedir lo que quiero.” |
| Sobre-control Es importante darse cuenta que relaciones saludables involucran el compartimiento de poder y control. Relaciones en las que una persona tiene todo el poder suelen ser abusivas (aunque tú seas el que tiene todo el poder). | “Aunque no tenga todo lo que quiero o necesito de una relación, puedo afirmarme y pedirlo. Una buena relación es una en la que el poder y el control son balanceados entre las dos personas. Si no se me permite ningún control, puedo ejercer mi control en la relación poniéndole fin, si es necesario.” |