

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 pensamientos de seguridad

Creencia relacionada con uno mismo: La creencia de que puedes protegerte del daño y tener algún control sobre las cosas que pasan.

Experiencia previa

Negativa	Positiva
Si tuviste muchas experiencias peligrosas e incontrolables, puede que desarrolles creencias negativas sobre tu habilidad de protegerte de peligro o daño.	Si tienes experiencias positivas previas, puede que creas que tienes control sobre la mayoría de los eventos que sucedan y puedes protegerte de peligro o daño.
El evento traumático confirma estas creencias.	El evento traumático puede causar una alteración de estas creencias.

Síntomas asociados con creencias negativas sobre la seguridad
<p>Ansiedad crónica y persistente</p> <p>Pensamientos intrusivos relacionados al peligro</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Reacción de sobresalto o excitación física</p> <p>Miedos intensos relacionados a la victimización futura</p>

Solución

Si antes creías que...	Posible auto-afirmaciones pueden ser...
<p>“No puede pasarme a mí”</p> <p>Tendrás que resolver el conflicto entre esta creencia y la experiencia de victimización.</p>	<p>“Es improbable que suceda otra vez, pero la posibilidad existe.”</p>
<p>“Tengo control sobre lo que me sucede y me puedo proteger de peligro y daños”</p> <p>Tendrás que resolver el conflicto entre creencias previas y la experiencia de victimización.</p>	<p>“No tengo el control sobre todo lo que me sucede, pero puedo tomar precauciones para reducir la posibilidad de experimentar trauma en el futuro.”</p>
<p>“No tengo control sobre lo que me sucede y no me puedo proteger de peligro y daños”</p> <p>El evento traumático confirma estas creencias. Creencias nuevas deben ser desarrolladas que reflejan la realidad y sirven para aumentar tus creencias sobre tu control y habilidad de protegerte a ti misma.</p>	<p>“Si tengo algo de control sobre lo que pasa. Puedo tomar medidas para protegerme del peligro y daños. No puedo controlar la conducta de otras personas, pero puedo tomar medidas para reducir la posibilidad de encontrarme en una situación donde no tenga el control.</p>

Creencias relacionadas con los demás: La creencia sobre el peligro de otras personas y expectativas sobre la intención de otras personas de causar daño o pérdida.

Experiencias Previas

Negativa	Positiva
Si al comienzo de tu vida experimentaste a los demás como peligrosos o lo creíste como una norma cultural, el trauma confirmará estas creencias.	Si al comienzo de tu vida experimentaste a los demás con seguridad, puedes esperar que otros te mantengan seguro y que no te causen daño, aflicción, o pérdida. El evento traumático causa una alteración de esta creencia.

Síntomas asociados con creencias negativas sobre la seguridad
Reacciones de evitación y/o miedo Aislamiento social

Solución

Si antes creías que...	Posible auto-afirmaciones pueden ser...
<p>“Otras personas están quieren hacerme daño, afligirme, o causarme pérdida”</p> <p>Tendrás que adoptar creencias nuevas para sentirte cómoda con las personas que ya conoces y para empezar relaciones nuevas con otros.</p>	<p>“Si, hay algunas personas que son peligrosas, pero no todos están ahí para hacerme daño de alguna manera.”</p>
<p>“Otras personas no me harán daño,”</p> <p>Tendrás que resolver el conflicto entre esta creencia y el evento traumático.</p>	<p>“Puede que haya personas que le hagan daño a otros, pero no es realístico esperar que toda persona que conozca me quiera hacer daño.”</p>