

## 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 intimidad/cuidado

**Creencia relacionada con uno mismo:** Una función importante para la estabilidad es la habilidad de tranquilizar y calmarse a uno mismo. Este auto-cuidado es reflexionado en la habilidad de estar solo sin sentirse solo o vacío. Cuando ocurre el trauma, las personas reaccionan diferentemente, dependiendo en sus creencias sobre cómo pueden lidiar.

### Experiencia previa

Negativa	Positiva
Si tuviste experiencias previas (o modelos de conducta pobres) que te llevaron a creer que eras incapaz de afrontar aspectos negativos de la vida, puedes haber reaccionado al trauma con creencias negativas de que eras incapaz de tranquilizar, confortar, o nutrir por ti mismo.	Una persona estable y con auto-cuidado positivo puede experimentar el trauma como menos traumático por la expectativa y habilidad de utilizar recursos internos. Sin embargo, si el trauma está en conflicto con creencias tempranas de auto-intimidad, la persona puede sentirse abrumada o desbordada por la ansiedad.

### Síntomas asociados a creencias negativas sobre el auto-cuidado (intimidad)

Inhabilidad para calmarse o consolarse a si mismo  
Miedo a estar solo  
Sentir vacío interno o falta de vida  
Periodos de gran ansiedad o pánico si es recordado del trauma cuando esta solo  
Puede que se busque fuentes externas para confortar—comida, drogas, alcohol, medicamentenos, gastos, o sexo  
Relaciones exigentes

### Solución

Creencia nueva	Posible auto-afirmaciones pueden ser...
Entender que las reacciones típicas al trauma pueden ayudarte a sentirte menos nervioso sobre lo que estás experimentando. La mayor parte de personas no pueden recuperarse del trauma sin el apoyo de otros  Los recursos externos de consuelo, tales como el alcohol o comida, solo son muletas que, en lugar de ayudarte a recuperarte, pueden prolongar tus reacciones.  Pueden calmarte porque los utilizas para evitar y suprimir tus sentimientos. Sin embargo, los sentimientos no desaparecen, y tienes que manejar las consecuencias del sobre comer, sobre gastar, y el alcohol que solo engravecen el problema.	No sufriré para siempre. Puedo aliviarme utilizando las habilidades que he aprendido para afrontar estos sentimientos negativos.  Puedo necesitar ayuda para manejar mis reacciones, pero eso es normal.  Aunque mis sentimientos sean bastante intensos y desagradables, sé que son temporales y que perderán intensidad con el tiempo.  Las habilidades que he estado desarrollando me ayudarán a afrontar mejor otras situaciones estresantes en el futuro”

**Creencia relacionada con los demás:** La anhelación de una conexión cercana es una de las necesidades más básicas de humanos. La capacidad de estar conectado íntimamente con otras personas es frágil. Puede ser dañada o destruida fácilmente a través de respuestas insensibles, hirientes, o indiferentes de los demás.

### Experiencia previa

Negativa	Positiva
Las creencias negativas pueden venir de la pérdida de conexiones íntimas. El trauma puede confirmar tu creencia de tu inhabilidad para estar cercana a otra persona.	Si previamente tuviste relaciones íntimas con otras personas, puede que el trauma, pueda llevarte a creer que nunca podrías intimar con nadie de nuevo. .

Experiencia postraumática
Puede que experimentes una alteración en tu creencia sobre tu habilidad de ser íntimo con otros si fuiste culpado o rechazado por las personas que pensaste serian tu apoyo.

Síntomas asociados con creencias negativas sobre la intimidad/cuidado
Soledad Sentimiento de vacío o aislamiento No sentir conectividad con otros, incluso con personas en relaciones que son auténticamente amorosas e íntimas.

### Solución

Creencias nuevas	Auto-confirmaciones posibles sobre [] pueden ser...
<p>Para que tengas relaciones cercanas con otros, necesitarás balancear creencias sobre el cuidado.</p> <p>Las relaciones íntimas requieren tiempo para desarrollarse y esfuerzo de ambas personas. No eres el único responsable del fallo de relaciones previas. El desarrollo de relaciones incluye tomar riesgos, y la posibilidad de ser herida otra vez.</p> <p>No acercarse a las relaciones por esta razón, es probable que te lleve a sentirte vacía y sola.</p>	<p>(Nuevas relaciones) “Aunque una relación antigua no haya funcionado, no significa que no pueda tener relaciones cercanas en el futuro.</p> <p>No puedo continuar creyendo que todos me traicionarán. Tendré que tomar riesgos en relaciones en el futuro. Si tomo las cosas con calma, tendré una mejor habilidad de decidir si puedo confiar en la persona.”</p>
<p>Intentar resolver los problemas con las personas que te han hecho daño pidiéndoles lo que necesitas y permitiéndoles conocer cómo te sientes por lo que ellos hicieron o dijeron. Si son incapaces de darte lo que necesitas, puedes decidir no estar con esas personas más tiempo. Puedes descubrir que estas personas respondieron fuera de ignorancia o miedo. Al hablar con ellos, puedes terminar sintiéndote más cercano a ellos que antes del trauma.</p>	<p>(Relaciones existentes) “Todavía puedo estar cercana a las personas, pero no soy capaz (o quiero) de estar con todos los que conozco.</p> <p>Puede que pierda relaciones con personas que no pudieron trabajar conmigo, pero esto no es por mi culpa o debido al hecho de que no lo intentara.”</p>