

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 estima

Creencia relacionada con uno mismo: La autoestima es la creencia en tu propio valor, lo cual es una necesidad humana básica. Para el desarrollo de la autoestima es necesario ser entendido, respetado, y tomado en cuenta.

Experiencia previa

Negativa	Positiva
<p>Si tuviste experiencias previas que supusieron una violación de tu sentido de ti misma, es probable que desarrolles creencias negativas sobre tu propia valía. El trauma puede confirmar estas creencias.</p> <p>Las experiencias vitales previas que se asocian a creencias negativas sobre uno mismo es probable que sean causadas por:</p> <ul style="list-style-type: none">• Creer las actitudes negativas de otras personas sobre ti.• Ausencia de empatía y sensibilidad por parte de otros• La experiencia de ser devaluado, criticado, o culpado por otros.• La creencia de que habías violado tus propios ideales o valores.	<p>Si tuviste experiencias previas que sirvieron para mejorar tus creencias sobre tu valía personal, el suceso traumático puede alterar esas creencias (tu autoestima).</p>

Ejemplos de creencias negativas del autoestima

Soy malo, destructivo, o cruel
Soy responsable por cosas malas, destructivas, o situaciones siniestras
Soy imperfecto y defectuoso
Soy despreciable y merezco ser infeliz y sufrir
Soy sucio y nadie me amara, tengo que tomar lo que pueda obtener

Síntomas asociados con creencias negativas sobre el autoestima

Depresión
Culpa
Vergüenza
Conducta auto-destructiva o dañina
Estar con una pareja que no te respeta, tus solicitudes de utilizar condones/anticonceptivos, o te engaña con otra persona.

Solución

Si antes creías que...	Posible auto-afirmaciones pueden ser...
Eres despreciable (o cualquiera de las creencias anotadas arriba) puede que el trauma confirma esta creencia.	“A veces cosas malas le pasan a personas buenas.”
También puede ocurrir si tuviste poco apoyo social después del evento traumático.	“Solo porque alguien algo malo sobre mí no quiere decir que sea cierto.” “Nadie merece esto, incluyéndome a mí.”

Tendrás que reevaluar tus creencias sobre tu autoestima para poder reemplazar tus creencias desadaptativas o defectivas con unas más realistas o positivas.	“Incluso si hubiese cometido errores en el pasado, no me hace una mala persona que merece no ser feliz y sufrimiento (incluyendo el evento traumático).”
<p>Puede que antes del trauma creías que “nada malo me pasaría porque soy buena persona.” El evento puede alterar estas creencias, y puedas creer que eres una mala persona porque esto te pasó, o buscar razones por las que te haya sucedido, o lo que tu hayas hecho para que merecerlo (“Tal vez esto es un castigo por algo que hice porque soy una mala persona”).</p> <p>Para recuperar tus creencias positivas previas sobre ti mismo, necesitarás hacer algunos ajustes de forma que no se vea alterado tu sentido de valía cada vez que algo inesperado y malo te ocurra.</p> <p>Cuando puedas aceptar que podrían sucederte cosas malas (como le ocurren a todos de vez en cuando), dejas de culparte a ti mismo por las cosas que no causaste</p>	<p>“Algunas veces ocurren cosas malas a las personas buenas. Si algo malo me pasa a mí, no es necesariamente porque hice algo para merecerlo. A veces no hay una buena explicación por que pasan las cosas malas.”</p>

Creencias relacionadas con los demás: Estas son creencias sobre cuanto valoras a los demás. Además, un punto de vista realista sobre otros es importante para la salud psicológica/mental.

Experiencia previa

Negativa	Positiva
Basado en experiencias previas negativas, puedes haber concluido que otras personas (o grupo de personas) no son buenas o no merecen respeto. Puedes haber generalizado esta creencia a todo el mundo (incluyendo aquellos que son básicamente buenos y merecen respeto). El trauma puede confirmar estas creencias sobre las personas.	Las creencias previas sobre la bondad básica de otros pueden estar particularmente alteradas si las personas de las que esperabas apoyo, no estaban ahí, contigo, después del evento traumático.

Ejemplos de creencias negativas de estima de los demás
<p>Creer que las personas básicamente son poco compasivas, indiferentes, y solo se consideran a sí mismos</p> <p>Creer que las personas son malas y crueles</p> <p>Creer que la raza humana entera es mala y cruel</p>

Síntomas asociados con creencias negativas sobre la estima de los demás

Ira crónica
 Desprecio
 Amargura
 Cinismo
 Desconfianza al ser tratado con compasión autentica (¿Qué es lo que de verdad quieren?)
 Aislamiento de otros
 Conducta antisocial justificada por la creencia que las personas solo se consideran a sí mismos

Solución

Si antes creías que...	Posible auto-afirmaciones pueden ser...
<p>Reconsidera la suposición automática que las personas no son buenas.</p> <p>Cuando primero conoces a alguien, es importante no formar un juicio rápido porque estos suelen ser basados en estereotipos, cuales son generalmente incorrectos al para la mayor parte de las personas que conocerás.</p>	<p>Está bien adoptar una actitud de “esperar y ver.”</p> <p>Esto te permite la flexibilidad en desarrollar percepciones sobre la persona sin penalizarla mientras estas tratando de conocerla.</p>
<p>Si una persona te hace sentir incomoda, o hace cosas de las que no apruebas durante algo de tiempo, eres libre de poner un alto en tratar de formar una relación.</p> <p>Ten presente que todas las personas cometen errores.</p> <p>Si le dices a alguien sobre lo que te hace sentir incomodo, la respuesta de la persona te dará más información sobre ellos.</p> <p>Si la persona está arrepentido y auténticamente trata de no cometer el mismo error, tal vez quieras continuar conociendo a esta persona.</p> <p>Si la persona es insensible a tu solicitud o te minimiza de alguna manera, quizás quiera salir de esta relación.</p> <p>Es importante que adoptes un punto de vista de otros que sea balanceado y permita cambios.</p>	<p>“Aunque hay personas a las que no respeto y no tengo interés de conocer, no puedo suponer esto de todos los que conozca. Puede que llegue a esta conclusión después, pero será después de que haya aprendido más sobre esta persona.”</p>
<p>Si de los que esperabas apoyo te abandonaron, no rechaces a estas personas del todo. Habla con ellos sobre cómo te sientes y sobre lo que esperas de ellos. Utiliza sus reacciones para valorar a dónde quieres ir con estas relaciones</p>	<p>“A veces las personas cometen errores. Intentaré averiguar si ellos entienden que fue un error o si refleja una característica negativa de esa persona, que puede hacer finalizar la relación para mí si es algo que no puedo aceptar.”</p>

