



El Modelo ABCD

Deshazte de los pensamientos negativos y transfórmalos

Con este sencillo ejercicio entrenamos la atención a nuestros pensamientos. Con el tiempo, veremos algunos patrones y aprenderemos que muchos pensamientos negativos a menudo son irracionales e infundados. Una vez que hemos expuesto estas espirales negativas de pensamiento, podemos cuestionarlas y reemplazarlas con creencias positivas y diálogos internos.

Utiliza este ejercicio durante un período de 10 a 14 días para registrar los diversos factores desencadenantes, así como las situaciones y los pensamientos que los acompañan.

Lee una y otra vez tus anotaciones anteriores que hubieres realizado en este y otros ejercicios, para ayudarte a detectar patrones recurrentes.

Situación activadora:

(Ej. Mis amigos salen y no me preguntan si me gustaría ir con ellos. O mi pareja me dijo que se pondría en contacto conmigo en cuanto llegara, pero hasta ahora no ha habido señales de vida ...)

Pensamiento (Creencia):

Esta es su interpretación personal de la situación. Puede ser racional o irracional.

(Por ejemplo, ¿no me preguntaron mis amigos por qué no me querían con ellos o tal vez incluso hablaron mal de mí? ¿O mi pareja aún no me ha contactado porque me olvidó? ¿Ha pasado algo?)

Consecuencia: mi emoción y mi comportamiento resultante

(Ej. ∴ No puedo dormir, no puedo dejar de pensar en eso, tengo miedo, estoy nerviosa/o, estresada/o, enojada/o, triste, celosa/o ...)

Para cuestionar:

En este paso, verifica tus pensamientos y creencias. ¿Son posiblemente poco realistas o irracionales? Si es así, ¿cuál podría ser un punto de partida "más razonable"? Al cuestionar y revisar nuestros pensamientos, nos resulta más fácil controlar nuestras emociones. Más adelante hay algunas preguntas que te ayudarán a cuestionar los pensamientos irracionales.

Otro consejo:

Si te resulta fácil crear historias, intenta lo siguiente:

Toma la situación que acabas de describir y termina la historia como desees. Presta especial atención a tus emociones y trata de describirlas.

¿Qué evidencia hay a favor o en contra de mi creencia / teoría?

¿Cómo calificaría una persona neutral esta situación?

¿Qué tan realista es mi pensamiento?

(¿Estoy exagerando? ¿Estoy interpretando demasiado la situación?)

¿Me estoy enfocando demasiado en la posibilidad negativa?

¿Me culpo por algo, donde en realidad no tengo nada que ver?

¿Qué puedo hacer ahora para cambiar la situación?

¿Hay otras soluciones, ideas, sugerencias de otras personas u oportunidades, acerca de las cuales aún no he reflexionado?