

CÓMO AFRONTAR EL PEOR DE LOS CASOS

Recurrir al peor de los casos (también conocido como pensamiento catastrófico o pensar lo peor) es una de las trampas de pensamiento más comunes en las que caemos. Pensar en el peor de los casos puede ayudarlo a sentir que se está preparando para protegerse de sufrir daños en el futuro o a imaginar qué es lo peor que puede pasar para reflexionar y saber que puede sobrevivir pase lo que pase.

Desafortunadamente, los problemas surgen cuando tiene pensamientos sobre el peor de los casos y no conoce los problemas con suficiente profundidad, de forma tal que los problemas lo controlan, en lugar de controlarlos. Este patrón de pensamiento puede dar lugar a un pensamiento circular (o rumiación) de forma tal que lo arrastra a la rutina, hace que sus sentimientos se reduzcan, empeora la depresión, hace que evite sus responsabilidades y aumenta la ansiedad.

EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DEL PEOR DE LOS CASOS:



Utilice las siguientes líneas para enumerar todos y cada uno de los pensamientos del peor de los casos que tenga. No se preocupe por si es "realmente" un pensamiento del peor de los casos... si le molesta y quiere anotarlo, anótelos.

ANALICE LOS PENSAMIENTOS ANTERIORES. ELIJA TRES QUE DESTAQUEN Y QUE QUIERA ABORDAR. ESCRÍBALOS A CONTINUACIÓN.

1. _____

2. _____

3. _____

CUESTIONE CADA PENSAMIENTO MEDIANTE LA EXPLORACIÓN DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

- ¿Está seguro de que la idea es cierta o de que el evento va a suceder?
- ¿Hay alguna prueba de que sea cierto?
- ¿Hay pruebas de que no es cierto?
- ¿El pensamiento está más arraigado en sus sentimientos o en la realidad?
- Si está basado en la realidad, ¿puede enfrentarlo? ¿Lo ha afrontado antes?

ENCONTRAR PENSAMIENTOS MÁS SALUDABLES

Si observa los tres pensamientos anteriores, ¿qué necesita decirse o cómo puede cambiar los pensamientos anteriores para sentirse mejor en lugar de peor? Estos se llaman "pensamientos replanteados".

1. _____

2. _____

3. _____

Escriba sus pensamientos replanteados en un papel o en una nota adhesiva y póngalos en los lugares donde sea más probable que tenga problemas con los pensamientos del peor caso. Por ejemplo, junto a la cama, en el baño, en el automóvil, en el teléfono o en un diario.