

Folleto sobre el pensamiento útil



Después de un desastre puede que desarrolle formas extremas, blancas o negras, de verse a sí mismo y al mundo, como considerarse “completamente” incapaz de manejar la situación o pensar que el mundo es un lugar “totalmente” inseguro. Si bien estos hábitos son comprensibles, pueden hacer que incluso se le dificulte lidiar con sus problemas al hacerlo sentir abrumado o desesperanzado. Rara vez las personas se toman un tiempo para evaluar lo que piensan, por lo que los pensamientos inútiles siguen ocurriendo más o menos de forma automática.

Puede que crea que sea conveniente hacerse consciente de esos pensamientos inútiles y considerar si hay pensamientos más **útiles** en los cuales enfocarse para que le sea más fácil lidiar con su problema. Si bien sus pensamientos pueden que sean bastante precisos; por ejemplo, puede que ocurra otra inundación en el futuro, asumir tácitamente que no podrá manejar la siguiente contrariedad es la parte inútil del pensamiento. A continuación, se encuentran las categorías de pensamientos inútiles que son comunes después de un desastre y cómo es probable que lo hagan sentir, así como pensamientos más útiles con los cuales reemplazarlos. Una vez que identifique algunos de los pensamientos, **la clave para el pensamiento útil es practicarlos con frecuencia** en su vida diaria.

Pensamientos inútiles comunes	Emoción resultante	Pensamientos útiles alternos	Nueva respuesta emocional
AFRONTAR SITUACIONES			
“Debería estar lidiando mejor con esto”.	Indefenso Incompetente Temeroso	“El hecho de que llegué aquí hoy demuestra que estoy lidiando un poco con esto”. “Hablar con un consejero me ayuda a afrontar mejor las situaciones”. “La mayoría de la gente tendría problemas luego de un suceso como este”.	Menos temeroso Más útil Menos indefenso Más fuerte Competente Abierto a procurar apoyo o ayuda
“Mis reacciones quieren decir que me estoy volviendo loco”. “Algo debe estar bastante mal conmigo”.	Temeroso Inútil Pesimista	“Estas reacciones son solo temporales”. “La mayoría de las personas tienen estas reacciones después de un desastre”.	Tranquilo Capaz Esperanzado
“Otras personas lidian con esto mejor que yo, ¿qué me pasa?” “Solo los débiles reaccionan como lo hago yo”.	Inútil	“La mayoría de las personas reaccionan de esta forma por un momento”. “Mi reacción refleja lo fuerte que fue este suceso, no lo débil que soy”.	Tranquilo Capaz Más fuerte

Pensamientos inútiles comunes	Emoción resultante	Pensamientos útiles alternos	Nueva respuesta emocional
IMPOTENCIA Y CONTROL			
"Las cosas nunca volverán a ser las mismas".	Tristeza Arrepentido Desesperanza	"La sensación de sentirse realmente mal no dura para siempre". "Pensar así hace que sea difícil planificar para el futuro". "No todo será como era antes. Pero algunas cosas serán iguales a como son ahora".	Abierto al futuro Esperanzado Aceptación
"No tengo control sobre nada".	Indefenso Indiferencia renuncia Confundido Frustrado	"Puedo controlar algunas decisiones sobre mi futuro". "Hacer cosas me da una mayor sensación de control". "Hablar con un consejero muestra que tengo algo de control".	Determinado Esperanzado, capaz Abierto a establecer metas, tomar medidas Menos indefenso
SEGURIDAD			
"El mundo es un lugar peligroso".	Temeroso Preocupado Desconfiado	"El mundo puede ofrecer buenas posibilidades". "El mundo no siempre es peligroso". "Existen buenas y malas personas en el mundo". "La mayoría de las veces me siento seguro".	Esperanzado Abierto a un mejor futuro Confiar en que las personas ayudarán Más calmado
"Puedo confiar en cualquier persona".	Solo Aislado Receloso Tristeza	"Confiar en las personas ha hecho que consiga ayuda". "No necesito desconfiar de nadie". "Puedo escoger algunas personas en quien confiar".	Más confianza, menos suspicacia Esperanzado Optimista
"No estoy seguro".	Preocupado Temeroso Inseguro	"Sentirse inseguro no es lo mismo que estar inseguro". "Ocurrió esta contrariedad, pero eso no significa que sucederá de nuevo".	Más relajado Confiado, competente Más seguro

Pensamientos inútiles comunes	Emoción resultante	Pensamientos útiles alternos	Nueva respuesta emocional
CULPA			
"Soy una mala persona por debería permitir que esto sucediera".	Culpable Inútil Autodesprecio	"Una mala persona no se sentiría culpable por esto". "Es porque me preocupo mucho, que me siento mal de que esto sucediera a las personas que amo".	Inocente Digno Aceptación de sí mismo
"Debí haber prevenido esto".	Culpable Inútil, culpable Frustrado Molesto	"Nadie podía haber evitado esto". "No siempre puedo proteger a los demás o a la familia".	Aceptación de sí mismo Digno, inocente
"Debí haber hecho más".	Culpable Frustrado Molesto	"En ese momento, hice lo mejor que pude". "No habría esperado que otro hiciera más de lo que yo hice".	Capaz de seguir adelante Menos angustia Aceptación de sí mismo
CULPA Y ENOJO			
"Es injusto".	Molesto Vengativo	"Esto podría haberle pasado a cualquiera". "Algunas veces, las cosas malas les suceden a las personas buenas".	Comprensión Realista Aceptación
"Es su culpa que esto haya ocurrido".	Molesto Frustrado Vengativo Culpable Desconfiado	"Culpar a la gente no cambia mi situación". "Puede que haya otros a quien culpar, pero necesito enfocar mi energía en mí y en mi familia".	Aceptación Optimista Más confiado Más capaz de seguir adelante