

Pensamientos de Afrontamiento

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: McKay, M. & West, A. (2019) Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Los pensamientos de afrontamiento pueden utilizarse cuando estás enfrentando una emoción difícil. Son especialmente útiles después de haber practicado observar y aceptar la emoción difícil, y aun así continúas luchando con ciertas ruminaciones o con pensamientos automáticos repetitivos que alimentan la ola emocional.

Ahora sabes que tus emociones tienden a seguir aquello a lo que prestas atención. Cuando algo te activa emocionalmente, es probable que aparezcan pensamientos automáticos negativos. Una manera de reducir el malestar y modificar tu estado emocional es reemplazar el pensamiento automático negativo por un pensamiento de afrontamiento. La clave es que el pensamiento de afrontamiento te parezca verdadero y realista. Si no lo consideras creíble, es poco probable que sea efectivo.

A continuación, algunos ejemplos de pensamientos de afrontamiento:

- “Esta situación no durará para siempre.”
- “Puedo sentir ansiedad, tristeza o enojo sin reaccionar automáticamente.”
- “Puedo tolerar esta emoción hasta que la ola disminuya.”
- “Esta emoción no me va a destruir; simplemente se siente desagradable en este momento.”
- “He enfrentado esta situación antes y puedo hacerlo nuevamente.”
- “Puedo tomarme todo el tiempo que necesite para soltar y relajarme.”
- “Puedo dejar que esta emoción dirija mis acciones o puedo actuar de acuerdo con mis valores.”
- “Sentir esta emoción no significa que tenga que actuar en función de ella.”
- “Yo no soy mis emociones; puedo elegir mi próxima acción.”

Reemplazando pensamientos automáticos por pensamientos de afrontamiento

Utilice esta hoja de trabajo para registrar desencadenantes específicos, los pensamientos automáticos que los acompañan y pensamientos alternativos de afrontamiento con los que pueda reemplazarlos

Desencadenante	Pensamiento Automático	Pensamiento de Afrontamiento
Recibí una crítica en el trabajo.	"Soy un fracaso."	"Cometer errores es parte del aprendizaje. Una crítica no define mi valor."