



TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



TÉCNICA: "STOP THINKING"

Ahora que entendemos que son los "pensamientos irracionales" y como los podemos detectar, es importante que cada vez que notemos que estos se presentan y te comiences a sentir mal, exclames "¡STOP!". Después de haber cortado esta línea de pensamiento y haber cambiado el foco, busca una idea adaptativa que lo pueda sustituir.

Ejemplo: ¿Por qué me podrían contagiar todos si estoy cumpliendo con lo recomendado medicamente?



Racionalización

Otra buena técnica para dejar atrás los pensamientos irracionales es tomar esta idea y razonar sobre ella, ¿que parte es verdad y que no lo es sobre lo que pienso? Y sobre ello formulo una pregunta.

Por ejemplo: ¿Realmente no tengo nada que hacer mientras esté en mi casa?