

# AUTOINSTRUCCIONES: REINTERPRETACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

*Creatividad aplicada al miedo (Actividad 4/12)*

## DESCRIPCIÓN

Esta actividad se centra en el componente cognitivo del miedo: los pensamientos negativos. Se basa en la suposición de que, en muchos casos, en la situación de miedo, las personas tienen tendencia a sobrestimar la probabilidad de que se produzcan acontecimientos peligrosos/tristes/negativos y suelen verlos como más catastróficos de lo que realmente son. Estas son las dos trampas más populares de los pensamientos automáticos (negativos).

La interpretación de la situación y los pensamientos automáticos son las fuentes de las emociones reales, como el miedo, independientemente de cómo se vea realmente desde la distancia o desde otro punto de vista.

La idea de la actividad es aprender a reconocer los pensamientos negativos e intentar cuestionarlos o desafiarlos. Puede ser un ejercicio individual, pero para facilitararlo se recomienda realizarlo con la ayuda de un cuidador en una situación en la que la persona mayor sienta miedo.

## OBJETIVOS

- Reconocer los pensamientos negativos automáticos y la interpretación que provoca el miedo;
- Entrenar la capacidad de cuestionar y desafiar los pensamientos automáticos y negativos;
- Entrenar la capacidad de gestionar los pensamientos negativos automáticos;
- Entrenar la posibilidad de cambiar los pensamientos negativos automáticos por otros más realistas o que causen menos miedo.

## RECURSOS Y MATERIALES

No se necesitan recursos ni materiales.

La actividad se basa en el autoentrenamiento descrito en el libro "The Anxiety Skills Workbook: Simple CBT and Mindfulness Strategies for Overcoming Anxiety, Fear, and Worry" de Stefan G. Hofmann.

## IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

### CUESTIONANDO LA PROBABILIDAD

A menudo, cuando ocurre algo, interpretamos automáticamente la situación de forma negativa, aterradora o muy peligrosa (un ruido inesperado, alguien que no coge el teléfono, un pequeño dolor). El objetivo de la actividad es afrontar la probabilidad real, que suele ser mucho menos temible de lo que suponemos.

El cuidador ayuda a la persona mayor a ralentizar los pensamientos haciéndole preguntas, inspirándole a pensar de forma más racional que emocional, a evaluar los hechos y los sentimientos, a considerar otras posibles interpretaciones.

La actividad requiere paciencia y puede ser difícil, porque la persona mayor siente emociones reales y no es fácil que se distancie de ellas. Hay que recordar que encontrar otras posibilidades y alternativas puede parecerles extraño al principio.

Preguntas que pueden ayudar:

*¿Qué le aconsejarías a tu amigo en una situación similar?*

*¿Cómo se puede explicar de otra manera?*

Conviene recordar que no es lo mismo que entrenar el pensamiento positivo, sino que se trata de buscar posibilidades más realistas..

## POSIBLES MODIFICACIONES

El enfoque creativo en estas actividades se relaciona con las buenas preguntas y la capacidad de frenar los pensamientos automáticos y negativos de un mayor por ellos.

Pensar en otras razones también cambia el enfoque de la interpretación más negativa de los hechos.

## RESULTADOS ESPERADOS

Como se ha mencionado anteriormente, aplicar estas actividades en consecuencia y convertirlas en un hábito ayuda a reducir el miedo, pero requiere tiempo y paciencia. Pero incluso en algunas situaciones y



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

con la ayuda de un cuidador, estas actividades deberían dar lugar a un enfoque más racional de los miedos y convertirse en una estrategia para gestionarlos.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.*