

# Cambiar los pensamientos automáticos mediante un mantra de afrontamiento

## Objetivo

Sustituir los pensamientos automáticos negativos por un mantra de afrontamiento.

## Lo que debes saber

Lo que piensas influye en cómo te sientes. Pensamientos repetitivos como "soy un mal padre", "nunca puedo tener un descanso" o "siempre fracaso" son pensamientos automáticos (PA) negativos. Los PA son pensamientos espontáneos que aparecen en tu mente cuando te sientes molesto o te enfrentas a desafíos.

Los PA suelen ser poco amables, sentenciosos y críticos con uno mismo, y a menudo reflejan creencias centrales sobre uno mismo y el mundo. En comparación, los pensamientos de afrontamiento son declaraciones, personalizadas y basadas en tu fortaleza, sobre tu capacidad de recuperación. Estas declaraciones cambian tu atención y te ayudan a hacer frente a las emociones difíciles. Los pensamientos de afrontamiento pueden ayudarte a pensar y sentir de forma diferente sobre una situación molesta o estresante.

Puedes crear un pensamiento de afrontamiento específico para utilizarlo cuando estés alterado(a); un *mantra de afrontamiento se refiere a* una frase que puedes repetir una y otra vez cada vez que aflore una emoción o un pensamiento desagradable. Los mantras son útiles porque centran la mente proporcionando contra-narrativas a los pensamientos automáticos. Es importante que creas que el mantra de afrontamiento es verdadero y realista; de lo contrario, probablemente no será eficaz. Si estás muy alterado(a), es posible que no recuerdes tu mantra de afrontamiento, por lo que es útil escribirlo para poder acceder a él fácilmente cuando más lo necesites. Puedes escribirlo en una pequeña tarjeta que lleves en la cartera o guardarlo en tu teléfono móvil.

La repetición focalizada de un mantra de afrontamiento se denomina entrenamiento autógeno, y con la práctica puede ayudar a relajarte y cambiar tus pensamientos. Un estudio reveló que el entrenamiento autógeno reduce significativamente los síntomas de ansiedad y depresión.

Lo mejor es desarrollar tu propio mantra. He aquí algunas sugerencias para empezar:

- 1. Esto también pasará.** Esto te recuerda que todo es pasajero, incluso las emociones, los pensamientos y las situaciones desagradables que parecen permanentes.
- 2. Sólo por hoy.** Si te recuerdas a ti mismo que sólo tienes que dar lo mejor de ti en este día -o quizás incluso en los próximos 15 minutos-, puedes permanecer más fácilmente en el presente y evitar preocuparte por la próxima semana o por el mes siguiente.
- 3. Voy a mejorar.**
- 4. Inhalo y exhalo.** Cuando te concentras en tu respiración, promueves la reducción de la ansiedad.

**5. Déjate llevar.**

**6. Estoy a salvo.**

**7. Soy/estoy...** Puedes decir: "Soy suficiente", "Soy paciente" o "Estoy en paz". Las afirmaciones muy cortas de una sola línea que se repiten lentamente son tranquilizadoras.

**8. No se trata de mí.** Este mantra ayuda cuando estás molesto por una situación que involucra a otras personas.

**9. Todo va bien.** A veces sólo necesitas un recordatorio de que las cosas van a estar bien.

**10. Gracias.** Reconoce las cosas buenas de tu vida repitiendo "gracias". Dirigir tus pensamientos hacia la gratitud es un punto de apoyo.

**11. Calma.** A veces, decirle a alguien que se calme no es efectivo, pero repetirlo para sí mismo mientras respira profundamente a la cuenta de cuatro C-A-L [*en la inspiración*] y M-A [*en la exhalación*] es útil.

**12. Soy amable.** Esto es útil si experimentas un conflicto con un ser querido.

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a crear tu propio mantra de afrontamiento con el fin de cambiar tus pensamientos automáticos negativos.

## Qué hacer

Tómate un momento para pensar en una declaración útil que pueda convertirse en tu mantra de afrontamiento. Tu mantra de afrontamiento es muy personal y significativo, una frase a la que puedes recurrir en cualquier momento que lo necesites. Escribe tu mantra de afrontamiento en el siguiente espacio:

---

---

---

¿En qué medida crees que este mantra de afrontamiento es cierto en una escala del 1 al 10, siendo 1 = completamente falso y 10 = completamente cierto? \_\_\_\_\_

Piensa en una situación reciente que haya sido desagradable o molesta. Escribe los pensamientos automáticos negativos que hayas tenido.

---

---

---

¿Crees que podrías haber cambiado tus pensamientos automáticos negativos si hubieras utilizado tu mantra de afrontamiento? ¿Por qué sí o por qué no?

---

---

---

Durante una semana, utiliza la siguiente tabla para registrar cualquier pensamiento automático negativo que experimentes durante situaciones desagradables o estresantes. Anota la fecha, describe brevemente la situación y registra los pensamientos automáticos negativos que tengas. Intenta repetir tu mantra tres veces durante estas situaciones. Anota si has utilizado o no tu mantra de afrontamiento y describe lo que ha sucedido.

| <b>Fecha</b> | <b>Situación</b> | <b>Pensamientos automáticos</b> | <b>¿Utilizaste el mantra de afrontamiento?<br/>(S / N)</b> | <b>¿Qué pasó?</b> |
|--------------|------------------|---------------------------------|--|-------------------|
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |
|              |                  |                                 |  |                   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

¿Hasta qué punto fue eficaz el mantra de afrontamiento para ayudarte a cambiar tus pensamientos automáticos? Explica.

---

---

---

Después de practicar tu mantra de afrontamiento durante una semana, ¿en qué medida crees que es cierto en una escala del 1 al 10, siendo 1 = completamente falso y 10 = completamente cierto? \_\_\_\_\_

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Hubo algo que te sorprendió durante este ejercicio?

---

---

---

¿Qué te ha parecido el reto de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué te ha parecido más útil?

---

---

---

¿Qué puedes hacer para recordar tu mantra cuando te enfrentes a situaciones molestas o estresantes?

---

---

---

¿En qué medida te ha resultado útil este ejercicio?

\_\_\_\_\_ (1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---