

IDENTIFICAR Y REEMPLAZAR PENSAMIENTOS QUE NO SON ÚTILES

Pensar cuánto siente dolor no le ayuda a afrontarlo. A medida que aumenta el dolor, los pensamientos pueden volverse más negativos; A medida que los pensamientos se vuelven más negativos, el dolor a menudo aumenta aún más.

Aunque los pensamientos de dolor pueden ser automáticos, con la práctica podrás volverte más consciente cuando los tengas. Luego podrás reemplazar los pensamientos inútiles por otros que sean más útiles.

Los pensamientos negativos pueden llevar a: **Empeoramiento del estado de ánimo • Evitar actividades • Aislar/evitar a otros**

PENSAMIENTOS DE DOLOR COMUNES

A continuación se muestran algunos ejemplos de pensamientos de dolor inútiles y algunas declaraciones de afrontamiento que puede utilizar para reemplazarlos.

Tipos de Pensamientos inútiles	Ejemplos de Pensamientos inútiles	Ejemplos de Pensamientos útiles
Catastrofizando: Creer algo es lo peor que podría ser.	Cuando mi dolor es intenso, no puedo hacer nada.	Incluso cuando mi dolor es intenso, todavía hay algunas cosas que puedo hacer.
Declaraciones debería: Pensar en términos de cómo las cosas debería, debe o debería ser.	Mi médico debería poder curar mi dolor.	No existe cura para el dolor crónico, pero puedo utilizar mis habilidades para afrontarlo.
Pensamiento de todo o nada: ver las cosas como “lo uno o lo otro” o “bien o mal” en lugar de hacerlo en términos de grados.	Sólo puedo ser feliz si lo soy sin dolor.	Incluso si tengo dolor todavía puedo ser feliz. Siempre hay algo que puedo hacer para tener una mejor calidad de vida.
Sobregeneralización: Ver uno o dos eventos malos como un patrón interminable de derrota.	Intenté hacer ejercicios para mi dolor de espalda antes y no ayudó. Entonces, no ayudará ahora.	Aunque la terapia física no ayudó mucho antes, tal vez esta vez sí lo haga. También podría intentarlo.
Saltando a conclusiones: Sacar conclusiones negativas de eventos que no se basan en facto.	Cuando me muevo me duele la espalda, entonces debe ser malo moverme.	Herido no es igual a daño.
Razonamiento emocional: Creer cómo te sientes refleja cómo son realmente las cosas.	Me siento inútil, entonces soy inútil.	Aunque no pueda hacer todas las cosas que podía hacer, eso no significa que no pueda hacer nada.
Descalificando lo Positivo: Centrándose sólo en lo malo y descontando el bien.	¿Y qué pasa si estoy haciendo más? Todavía tengo dolor.	Hacer más es importante para mí para vivir la vida que quiero vivir.