

27/6/07.

Plantearse "¿qué pasaría si no ~~hubiera~~ se hiciera todo lo que ^{debe} debe?"

Desencadenante	Pensamiento (Qué pienso?)	Emoción (Cómo me siento?) (0-10)	Conducta (Qué hago?)	Error Cognitivo	Pensamiento Alternativo?	Utilizo Estrategias? Cuales?	Grado de satisfacción con la actuación (0-10)
Mucha carga de trabajo y poco tiempo para hacerlo	Estoy enfadado por la mala organización en mi empresa. No se dan cuenta de que así no se puede trabajar. Tanto esfuerzo no me servirá para nada.	Indignado y frustrado. Impotencia al no poder cambiar las cosas. Muy nervioso y angustiado. 8	Me enfado y me pongo muy nervioso. Trabajo a gran velocidad y sin parar, con mucha ansiedad	Exageración. Abstracción selectiva Razonamiento dicotómico Imperativos categóricos	Ocasionalmente cuando me calmo pienso que podré apañármelas y sacar adelante el trabajo, que me dará tiempo a hacer más o menos todo	Intento pensar que no he de ponerme nervioso y que conseguiré hacer el trabajo, pero me siento muy nervioso para pensar de este modo, con calma	Mal. Me cuesta tranquilizarme y ver las cosas con más perspectiva y tranquilidad. Me ahogo en un vaso de agua. 4
<u>Atascos de tráfico</u> (inesperados)	Siempre estamos igual. Otro atasco y además en un momento y un lugar donde no me lo esperaba. Siempre me pasa lo mismo	Me siento harto y cansado de los atascos y de perder tiempo en el coche. Me siento frustrado e impotente ante una situación que creo que va a peor cada año	Primero me irrito mucho. Después me resigno y espero	Exageración. Sobregeneralización Imperativos categóricos Personalización	El único pensamiento alternativo que consigo desarrollar es el de la resignación a lo inevitable. Lo acepto pero no veo solución al problema en sí (el atasco) y eso me frustra	Mi única estrategia en esta situación es resignarme, aguantarme y, tras un tiempo, dejar de pensar en el atasco y el tiempo que estoy perdiendo en él.	Mal. Pese a ser una situación recurrente y muy habitual para mí no puedo evitar enfadarme por ello, como si fuera una sorpresa muy desagradable. 4
<u>Insomnio de varias</u> noches y mucha ansiedad	Me siento fatal. Me veo peor que antes y no veo la manera de superarlo. No tengo estrategias y cada vez me cuesta más y tengo más nervios. Estoy muy asustado. No tengo control sobre mi vida	Impotencia, frustración, desesperación, falta de confianza en superar el problema, miedo, agotamiento, tristeza. 9	Paso por momentos de resignación y más o menos tranquilidad a otros de auténtica desesperación, que derivan en miedo y después en tristeza y abatimiento	Exageración Sobregeneralización Imperativos categóricos	Cuando aún me siento tranquilo pienso en no darle demasiada importancia a lo que me sucede. Después, cuando entro en crisis, no soy capaz de pensar en nada diferente	No encuentro estrategias adecuadas. Intento pensar en otras cosas y tranquilizarme, no darle importancia, pero tras un tiempo sin conseguir relajarme me dejo llevar por mis malas sensaciones	Muy mal. No tengo ningún control sobre mis pensamientos y tengo una sensación de mucho sufrimiento e impotencia. 2

alguna pensamiento de utilidad del tiempo
o pensamiento distorsionados positivos

no hay pensamiento
Ej: estoy en la carretera autoconsciente y así sucede.
Estoy exagerando al máximo