

**La serie de diario del Coral Valley:
La Rumiación Productiva
Temas Estructurados para la Resolución de Problemas**

El uso del diario puede ser una herramienta efectiva para *aliviar* emociones de una manera similar a hablar verbalmente sobre nuestros problemas. Sin embargo, escribir de una manera que implique obsesionarse o perseverar en un problema, una emoción angustiante, o creencias erróneas y poco útiles sobre nosotros mismos y los demás, puede intensificar las emociones negativas que estamos experimentando, lo que, en última instancia, nos lleva a una mayor angustia emocional.

Como tal, un enfoque de terapia cognitivo-conductual para la reflexión escrita implica responder a diversas preguntas de manera estructurada y lineal. A continuación, encontrarás un ejercicio para practicar la reflexión estructurada y resolver un problema.

Temas Estructurados para la Resolución de Problemas

1. Describe el problema que enfrentas. ¿Qué sucedió? ¿Quiénes están o estaban involucrados? ¿Dónde ocurrió esto? ¿Fue un evento único o es un problema continuo? Sé lo más específico y detallado posible.



2. Identifica los pensamientos y emociones que surgen en respuesta al problema anterior. Puede ser útil trazar una línea que conecte los pensamientos con las emociones relacionadas. Recuerda que los pensamientos suelen ser frases u oraciones, y las emociones son adjetivos de una sola palabra que describen lo que sientes. ¡Recuerda que podemos tener muchos pensamientos y emociones simultáneamente!

<i>Pensamientos (frases o oraciones)</i>	<i>Emociones (adjetivos de una palabra)</i>

3. Realiza un análisis más profundo de las experiencias previas a las que pueden estar vinculados los pensamientos y emociones mencionados. ¿Recuerdas algún otro evento que también te dejó sentimientos similares? ¿Este suceso activó un recuerdo angustiante de la infancia del cual aún no te has recuperado por completo? ¿Las personas involucradas te recuerdan a quienes te han herido en el pasado? ¿Tu respuesta a la situación te recordó respuestas de afrontamiento poco útiles en las que solías involucrarte?



4. Profundiza más: ¿Cuál es tu interpretación del significado del evento que describiste en el Paso 1? Por ejemplo, ¿qué significa el evento sobre ti? ¿Sobre tu capacidad para afrontar situaciones? ¿Sobre tu carácter? ¿Sobre tus relaciones con las personas involucradas? ¿Sobre tus relaciones con los demás en general??

¿Qué te señala tu interpretación sobre el futuro?

¿Qué te señala tu interpretación sobre el pasado?

¿Qué te señala tu interpretación sobre el presente?



¿Son precisos los pensamientos e interpretaciones de los eventos anteriores? Recuerda que desafiar nuestros pensamientos e interpretaciones poco útiles o inexactas sobre nuestras circunstancias puede ayudarnos a encontrar perspectivas más equilibradas y soluciones útiles, lo que, en última instancia, puede reducir la angustia emocional.

5. Considera las siguientes preguntas para desafiar tu interpretación y ver si sigue siendo válida para ti:

Preguntas desafiantes

¿Qué evidencia tienes a favor y en contra de esta interpretación?

¿De qué manera no está incluyendo toda la información tu interpretación?

¿Incluye tu interpretación términos de todo o nada?



¿Está tu interpretación confundiendo algo que es posible con algo que es probable?

¿Está tu interpretación basada en sentimientos en lugar de hechos?

Después de desafiar tu interpretación, ¿qué tan precisa te parece ahora? ¿Hay otra interpretación posible que parezca más precisa? Enumera otras posibilidades a continuación.

Midiendo tu Estado de Ánimo

¿Qué pensamientos y sentimientos tienes AHORA sobre el evento? Anota cambios significativos tanto mentalmente como emocionalmente desde el comienzo de este ejercicio.



6. Lluvia de Ideas para los Próximos Pasos

Cuando nos tomamos el tiempo para procesar el significado integral de un evento, podemos dar pasos más intencionados hacia soluciones útiles. Haz una lista de algunos posibles próximos pasos o acciones que puedes tomar para remediar el problema descrito anteriormente, reparar cualquier ruptura en las relaciones o prevenir que situaciones similares vuelvan a ocurrir en el futuro. Recuerda: al hacer una lluvia de ideas, no nos comprometemos a un paso de acción; simplemente estamos haciendo una lista de posibilidades. ¡Todo es válido!

7. Comprometiéndote con el Próximo Paso Correcto

De la lista anterior, elige uno o dos próximos pasos que te parezcan correctos en este momento. Puedes optar por simplemente esperar por ahora; aunque a menudo se percibe como inacción, esperar puede ser una decisión sabia, poderosa y efectiva. Nuevamente, practica confiar en ti mismo para elegir lo que es mejor para ti en este momento.

