

Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Cuarta sesión: Diálogos
positivos/negativos (Anexo 15 de la guía)*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

Autoría:

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M^a José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

Revisión:

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023.
Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:
<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

Diálogos positivos/negativos

PENSAMIENTO ORIGINAL	ERROR	PENSAMIENTO CORREGIDO
Nunca me hacen caso.	Generalización: una situación particular se hace ley.	Algunas veces no me hacen caso (incluir un porcentaje). Hoy en relación a este asunto no me han hecho caso.
No soy tan buen profesional como otros.	Negativismo: se ven las cosas negativamente y no se buscan soluciones.	Hay cosas que otras personas hacen mejor que yo (no exagerar). No soy tan bueno en este aspecto como otras personas (relativizar y concretar).
La culpa es mía.	Culpabilidad, autocastigo.	Soy responsable de haber hecho tal cosa (concreción). Podré aprender de los errores y plantear soluciones.
Me mira con mala cara.	Personalización o pensar que lo que el resto hace tiene que ver con una/o misma/o.	Algo le habrá molestado Voy a salir de dudas. Lo pregunto y aclaro.
No hay nadie a quién pueda recurrir: "todo lo tengo que solucionar yo".	Hiperresponsabilidad. Conducirá a sentirse agobiado y no contar con apoyo.	Desearía resolver esto por mí mismo/a, pero delegar no supone no ser responsable, ni tener responsabilidad supone tener todas las soluciones.
Me siento mal porque estoy rodeado de inútiles.	Razonamiento emocional: descargar en las demás personas las frustraciones.	Me siento mal porque no hago o digo lo que deseo. Debo aclarar las circunstancias externas que me hacen sentirme mal.

Fuente: Adaptación Programa de Psicoeducación en Atención Primaria: entrenamiento de relajación en grupo, del Distrito Sanitario de Atención Primaria Málaga.



Junta de Andalucía