

CONTROL SOBRE NUESTROS PENSAMIENTOS



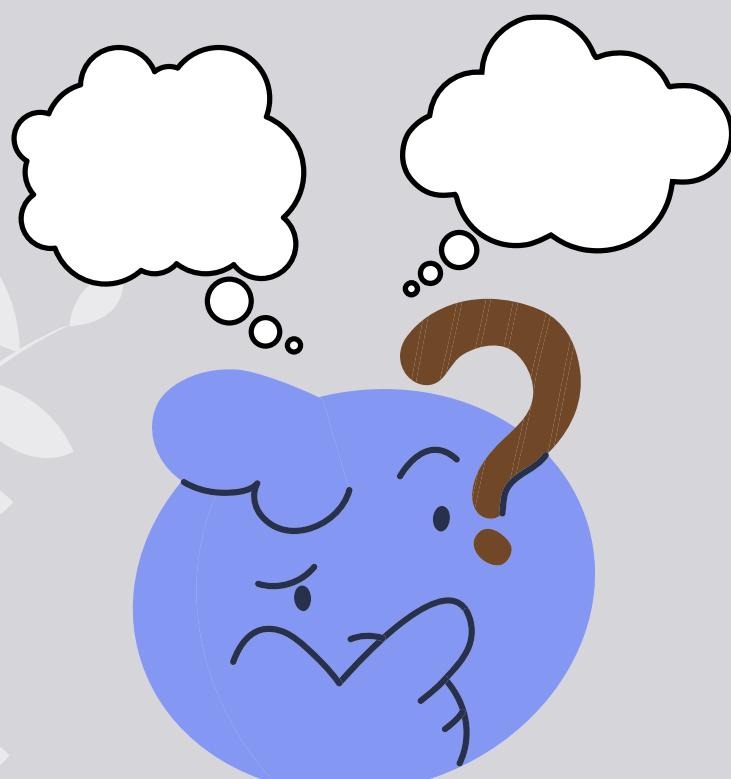
SATI

PSICOLOGÍA

Al igual que hemos realizado un trabajo con nuestras emociones, identificándolas y analizándolas, haremos el mismo proceso con nuestros pensamientos, ahora dirigido a nuestras situaciones de ansiedad. Para ello, trataremos de trabajar en nuestros pensamientos negativos e irrationales.

¿Qué son?

Muchas de las veces que sentimos ansiedad u otras emociones negativas es por cómo interpretamos lo que nos pasa o por las cosas que nos decimos a nosotros mismos. Muchas de estas cosas no se ajustan a la realidad.



Si por ejemplo, saludo a alguien por la calle que no me saluda, puedo interpretar la situación de varias maneras. No me ha saludado porque:

La gente da asco, cada vez va más cada uno a lo suyo, es idiota, la gente es muy mal educada...



Soy invisible para los demás, no caigo bien, los demás no me valoran, he debido de hacer algo mal...



No se ha dado cuenta, va despistado, va pensando en otra cosa, tiene tanta prisa que no se da cuenta...



En el primer caso las emociones que voy a sentir estarán más relacionadas con la *Ira* o el *Enfado*, en el segundo caso puedo sentirme *Triste*, *Frustrado*, *Inseguro*. Y en el tercer caso las emociones serán más *neutras* que no me afectarán al estado de ánimo

¿De donde surgen?

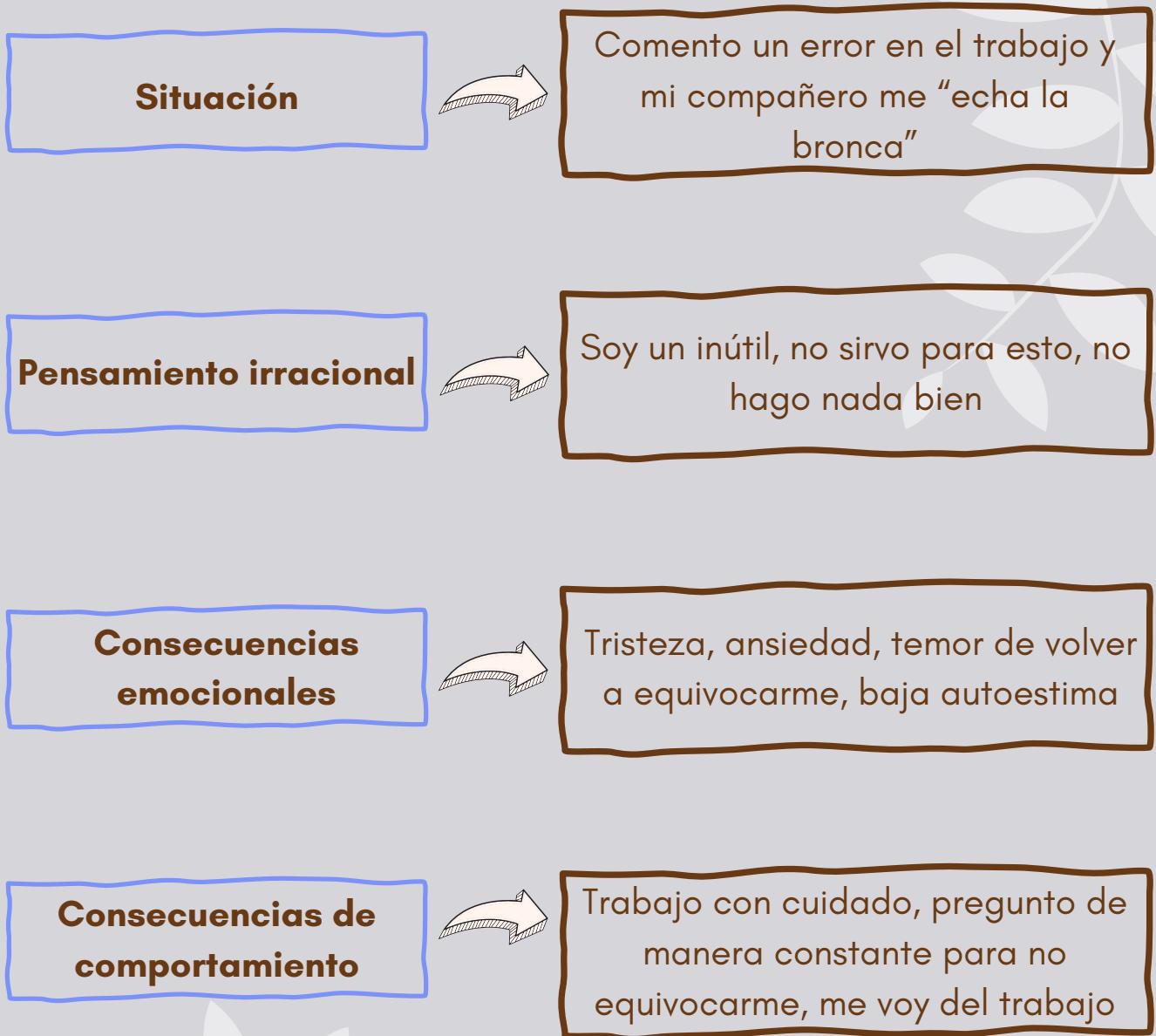
El cómo solemos interpretar las cosas es aprendido y está influenciado por cómo nos han enseñado a ver las cosas, cómo nos han educado nuestros padres, nuestro temperamento o tendencias con las que nacemos y también por las experiencias vividas.

Si hemos sufrido situaciones de rechazo solemos interpretar algunas situaciones como si nos estuvieran rechazando. Si hemos vivido una experiencia de peligro podemos sentir más miedo en más número de situaciones que otras personas.

La buena noticia es que si esto ha sido aprendido, podemos aprender poco a poco y con esfuerzo a interpretar las situaciones de otra manera, de una forma más flexible o no tan distorsionada



Un ejemplo:



Si me surgen ese tipo de pensamientos, es normal que me sienta de ese modo y actúe así.



Te proponemos la siguiente actividad para que empieces a detectar esos pensamientos irracionales que sueles tener, y poco a poco vayas cuestionándotelos.

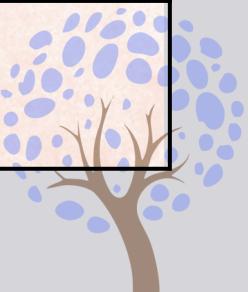
No tiene que darse una situación externa. Por ejemplo, la situación puede ser que te has acordado de algo del pasado. Bien, eso hace que interpretes o te digas algo, por ejemplo “fue culpa mía lo que pasó”, “lo hago todo mal”, “es algo vergonzoso o imperdonable”...



Actividad: Registra tus pensamientos

Se trata de que vayas identificando pensamientos que te vengan a la mente en diferentes situaciones en las que sientas ansiedad, para ver qué emoción te producen y cómo te hacen actuar.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
Ejemplo: Hago una entrevista de trabajo y no soy seleccionada	"Han notado mis nervios", "no valgo para esta profesión", "siempre habrá alguien mejor que yo"	Decepción, desesperanza, frustración, tristeza	Me vengo abajo y dejo de echar currículums. Evito hacer entrevistas



Cambio de pensamientos

Ahora que hemos aprendido a identificar esos pensamientos, es hora de analizarlos más de cerca.

¿Son esos pensamientos realmente ciertos?



¿Es un pensamiento razonable, o fruto de mi manera de vivir esa situación?



¿Qué hechos existen a favor de que ese pensamiento sea cierto?



¿Realmente sería muy grave si ocurre lo que estoy pensando?



¿Es útil tener este pensamiento?



¿Me hace daño pensar de este modo?



Debemos comprobar si nuestros pensamientos van en línea con la realidad y con la evidencia. Te explicamos cómo hacerlo.

1

Busca hechos que apoyen ese pensamiento.

¿Hay razones reales para que te los creas? ¿Qué sucesos reales apoyan eso que piensas?

2

Busca hechos que contradigan ese pensamiento.

Sucesos, acciones, que pongan en evidencia lo que te dice ese pensamiento. ¿Hay hechos en contra? Cuestiónalos.

3

Analiza los posibles errores de pensamiento.

Si vuelves al apartado de emociones, ya explicamos los errores de pensamiento que solemos cometer en nuestro día a día.

Identifica esos pensamientos que te invaden y busca e identifica que tipo de error puede ser.

4

Genera pensamientos alternativos. Analiza los pensamientos que, tras este análisis, creas que son susceptibles de cambio puesto que no has encontrado pruebas que confirmen que son ciertos y, además, no son saludables para ti. ¿Qué otro modo tienes de ver esa situación? ¿Qué pensamiento alternativo puedes generar para vivir experiencias similares de modo menos dañino?

5

Genera cambios. Practica. Es hora de practicar tus nuevos modos de pensamiento. Cuando vivas situaciones similares a las que te ha producido un determinado pensamiento, hazte consciente del mismo, y modifícalo por tu nuevo pensamiento. Cuanto más practiques, mas automático te saldrá el nuevo pensamiento y, por consiguiente, tus emociones y conductas también serán más positivas.

Veamos este proceso con el ejemplo anterior para que comprendas mejor cómo funciona el cambio de pensamientos:

Situación: Hago una entrevista de trabajo y no soy seleccionada

Pensamiento: "Han notado mis nervios", "No valgo para esta profesión", "Siempre habrá alguien mejor que yo"

Emoción: Decepción, desesperanza, frustración, tristeza

Conducta: Me vengo abajo y dejo de echar currículos. Evito hacer entrevistas

Hechos a favor: Ya me han dicho que no en varias entrevistas / Tengo escasa experiencia en esta profesión / Me pongo muy nerviosa durante la entrevista

Hechos en contra: He trabajado anteriormente, por lo que si he superado varias entrevistas de trabajo / A veces si puedo controlar mis nervios / Aunque no tengo mucha experiencia, si tengo una amplia formación académica

Errores de pensamiento: "Han notado mis nervios" – error Adivinación de pensamiento. "No valgo para esta profesión" – error Etiquetación y Magnificación. "Siempre habrá alguien mejor que yo" – error Pensamiento absolutista

Pensamiento alternativo: "Si notan que estoy nerviosa lo entenderán, una entrevista es algo importante" "Puedo trabajar en este ámbito, porque aunque apenas tenga experiencia, tengo formación y mucha motivación e ilusión", "Aunque haya gente con más experiencia, yo aprendo rápido y soy trabajadora"

Efectos del nuevo pensamiento: Generación de emociones más positivas, como compasión, calma o aceptación, así como de conductas más agradables, como trabajar para controlar nervios antes de una entrevista

Actividad: Modifica tus pensamientos

Ahora es el turno de que analices esos pensamientos dañinos e irracionales siguiendo las indicaciones anteriores. Ayúdate de la siguiente tabla. Complétala por cada pensamiento que quieras modificar.

Hay que tener paciencia con este trabajo ya que no es fácil empezar a ver las cosas de otra manera, y aunque al principio parezca más forzado, poco a poco estos pensamientos diferentes irán apareciendo de forma más espontánea

Pensamiento	
Hechos a favor	
Hechos en contra	
Error de pensamiento:	
Pensamiento alternativo	
Puesta en práctica	