

Los pensamientos automáticos

Cómo cambiar pensamientos automáticos. A grandes rasgos podemos decir que los pensamientos automáticos son aquellos que nos vienen de momento a la cabeza y parece que no podemos evitarlos.

Se caracterizan por:

- *Suelen ser cortos y espontáneos, con palabras concretas o imágenes visuales breves.*
- *Son catastróficos, dramáticos, generalmente negativos y muy exagerados.*
- *Es muy complicado dejar de prestarles atención ya que se crea un bucle de retroalimentación.*
- *Se elaboran y expresan siempre alejados del presente y la acción: “habría que”, “tendría que” o “debería”.*

Es muy probable que ya sepas exactamente y mejor de lo que yo me pueda explicar de qué estoy hablando y una vez llegado a este punto, pienses:

Estoy harto/a de que me digan una y otra vez la importancia de pensar en positivo y de controlar los pensamientos limitadores.



No desesperes y continúa:.....

Tengo dos noticias para tí, la primera la buena y la segunda te ayudará a ver la realidad.

1. Hoy veremos **herramientas prácticas** para conseguirlo, así que: **adiós teoría, bienvenidas opciones claras.**

Digamos que no es del todo mala, pero desde luego no te gustará tanto. Por muchas herramientas que se te ofrezcan, por mucha teoría que leas, si no estás dispuesto/a a

cambiar y llevarlo a la práctica con decisión, voluntad y fortaleza nada va a cambiar, al menos para mejor. Es cuestión de elección. ELIGE.



¿Qué pasos podemos seguir para controlar nuestros pensamientos automáticos, negativos y limitadores?

Identifica los pensamientos concretos que se repiten y te provocan ansiedad, temores e inseguridades, sin duda tú sabes cuáles son así es que identifícalos y escríbelos de forma clara.

Tu monólogo interno puede llegar a ser el más cruel de los verdugos, escucha lo que te dices a tí mismo/a habitualmente y muéstrate atento/a para detectar que es lo que se repite, que termina haciéndote actuar como actúas. Estos pensamientos suelen ser rápidos, a veces casi imperceptibles, pero son tan poderosos que pueden hacerte sentir triste, ansioso, irascible y sobre todo modifican tu conducta y resultan catalizadores de inactividad. (el miedo paraliza)

Mantente atento/a, de forma que seas capaz de percatarte de qué estás pensando. Una vez que lo consigas, cuestionate lo que piensas, su veracidad. Para conseguirlo solo deberás ver las evidencias positivas y no las negativas que avalen a tus pensamientos.

Por ejemplo: Si crees que eres malo en los estudios, piensa en que momentos fuiste o pudiste ser un buen estudiante y las circunstancias que rodeaban a tu experiencia de estudiante. Divide tu experiencia de estudiante en distintas fases y pregúntate: ¿Cuándo comenzaste a pensar que eras malo en los estudios? Si tus resultados no son los que esperabas no necesariamente implica que tú fallaste, eso no indica que tú seas un fracasado o que jamás serás capaz de obtener buenos resultados, simplemente en esa ocasión el resultado no fue el que esperabas.

Si alguien te dice algo que no te agrada, probablemente puedes llegar a discutir ("defenderte"), pero ante tu propia voz interior no te quedes paralizado/a atemorizado/a. Plántate la posibilidad de estar equivocado/a, no des la razón ciegamente a tus pensamientos.

Cuestionate las cosas que te dices a tí mismo, no necesariamente son verdades puras a pesar que así lo creamos. Comienza a ver esos pensamientos como hipótesis que deben ser comprobadas, trata de verlos de la manera más objetiva posible. En algunos casos no encontrarás evidencias en la realidad, en otros deformarás la realidad para dar base a la idea de que tienes razón. Puede suceder que de cierta forma tengas algo de razón, por eso es importante contextualizar.



Debes tener en consideración, que lo mejor que puedes hacer por ti es buscar otro tipo de explicaciones a las cosas malas que te han sucedido o suceden, para poder desafiar esos pensamientos automáticos.

Pongamos un ejemplo: Marina suele enfadarse mucho con sus hijos cada mañana antes de irse al trabajo, por eso cree que es una mala madre y piensa que si le pasa algo el recuerdo que tendrán de ella sus hijos, será el de una madre enojada. Para cambiar este pensamiento, comenzó a ver evidencias de que en realidad cada tarde al salir del trabajo está con ellos disfrutando de su compañía, es cariñosa y les ayuda con sus deberes y a estudiar. Comenzó a ver que en las mañanas el origen de su mal humor es la presión a la que se somete con horarios y costumbres rígidas. Entonces comenzó a decirse a sí misma "En las mañanas no estoy de buen humor, debería cambiar esa situación, sin embargo, eso no quiere decir que sea una mala madre, simplemente en las mañanas soporto mucha presión." Expresando sus ideas de ésta manera, elimina la carga negativa de su pensamiento "Soy una mala madre". Argumentos para derribar ese pensamiento pueden ser: Marina cuida a sus hijos a diario, se preocupa por su salud, su higiene y su alimentación sana. Les ofrece todo el tiempo del que dispone compartiendo con ellos juegos, lecturas y cantos. Habla habitualmente con ellos sobre sus sentimientos, como se relacionan en el colegio y entre ellos y reflexionando y educándoles a diario. Por lo que el estar enojada por las mañanas porque no están listos sus tres hijos a tiempo para llegar puntuales al colegio resulta una evidencia insuficiente para afirmar que Marina es "una mala madre" o que "siempre esta enfadada y ese será el recuerdo que tendrán sus hijos".

Recuerda:

El pesimismo, el generalizar, el pensar de forma catastrófica, lo aprendemos, ya sea de nuestros padres, profesores, personas de autoridad con las que nos hemos relacionado a lo largo de nuestra vida o de circunstancias negativas que se han repetido. Se trata de desaprender, de cambiar un hábito, un ritual de pensamiento negativo y no verídico que nos daña.

PsicoVida

Lic. Lisbet Rodríguez del Risco

En esta clase vas a ver como el arteterapia puede ejercer un efecto liberador y flexibilizar esos pensamientos repetitivos y traer alivio y relajación por medio de consignas expresivas y creativas. IMPERDIBLE !!

Ibero Arteterapia

