



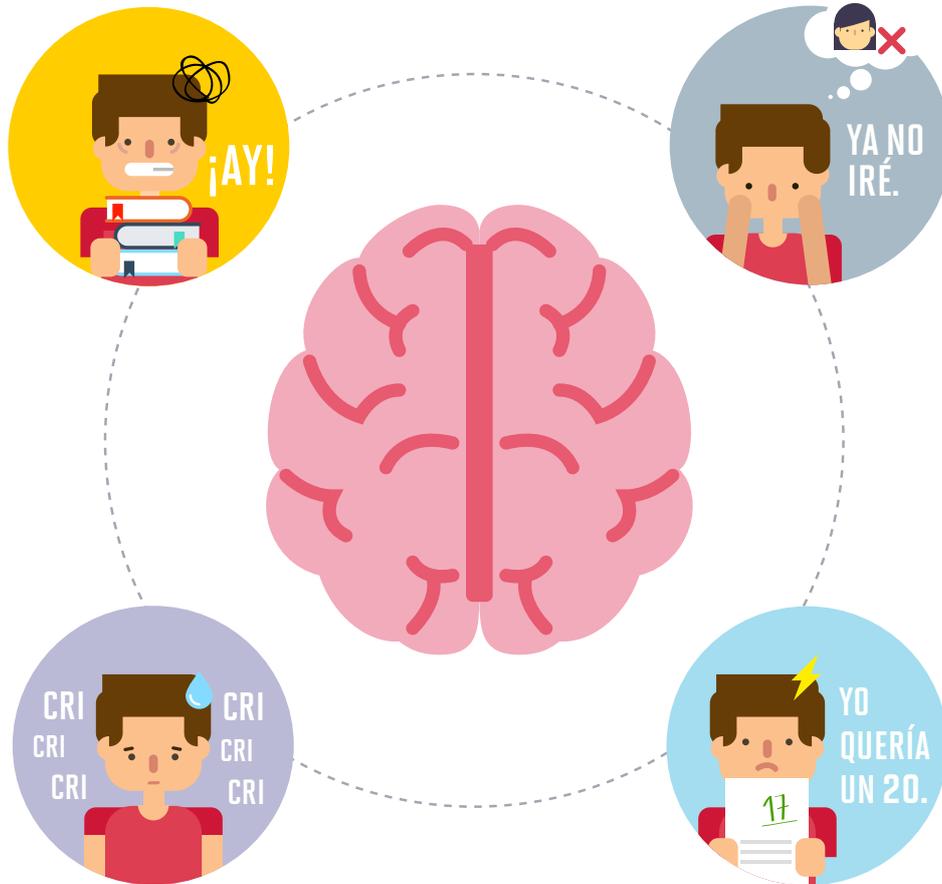
GUÍA INFORMATIVA UPC

**Entra en razón:
manejando los pensamientos
irracionales**

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



MANEJANDO LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

-  ¿Alguna vez estuviste convencido de que te iba a ir mal en un examen **a pesar de haberte preparado?**
-  ¿Alguna vez has considerado no ir a una reunión has creído que no le agradabas a alguna persona que iba a asistir, **aunque no tuvieras pruebas de ello?**
-  ¿Te has sentido mal, desilusionado de ti mismo, por haberte sacado 17 en un trabajo, **porque esperabas un 20?**
-  ¿En alguna exposición de clase **has interpretado el silencio de tus compañeros como burla o desaprobación?**

SI LA RESPUESTA A ALGUNA DE ESTAS PREGUNTAS HA SIDO AFIRMATIVA TE INVITAMOS A REFLEXIONAR SOBRE TU FORMA DE PENSAR.

Nuestros pensamientos no son la consecuencia de nuestras emociones y conductas, sino que son lo que las determina.

Esto quiere decir que en verdad somos capaces de controlar nuestros pensamientos, de determinar cómo deben funcionar o de cambiarlos según nuestros deseos. Por ello, evaluar el grado de racionalidad de nuestros pensamientos nos ayudará a darnos cuenta de si estamos siendo objetivos al enfrentar la realidad o no.

CUANDO LAS COSAS NO TRANSCURREN COMO DESEAMOS, PENSAREMOS QUE NO NOS AGRADA LO QUE SUCEDE. **ESO ES PERFECTAMENTE NORMAL.**

Sin embargo, algunas veces tendemos a exagerar la importancia y magnitud de estos hechos pensando que son insoportables, terribles e imperdonables.

Por ejemplo:



Juan García se entera por Facebook de que su amigo Carlos está haciendo una fiesta y, por alguna razón, no lo ha invitado.



Juan trata de entender por qué no lo ha hecho participe de la reunión.

¿Se habrá olvidado de invitarme? ¿Le habré hecho algo? ¿Estará molesto conmigo? ¿Le estará haciendo caso a los chismes que dicen de mí? ¿Por eso ya no quiere ser mi amigo y no me está invitando?



Seguro debe ser eso. No me invita porque está haciendo caso a lo que dicen de mí. **Nadie me quiere. Soy un ser miserable.**



La verdad es que Carlos quiso invitar a Juan, pero, cuando hizo la invitación, invitó por error a Juan Gracia y no a Juan García.

ESTA ES UNA CLARA MUESTRA DE QUE LAS PERSONAS NO NOS ALTERAMOS POR LOS HECHOS (NO RECIBIR LA INVITACIÓN A LA FIESTA), SINO POR LO QUE PIENSAN ACERCA DE ESTOS HECHOS (¿LE ESTARÁ HACIENDO CASO A LOS CHISMES QUE DICEN DE MÍ? ¿POR ESO YA NO QUIERE SER MI AMIGO Y NO ME ESTÁ INVITANDO?).

Este tipo de pensamientos y creencias reciben el nombre de **irracionales**; mientras que se llama **racionales** a aquellos pensamientos y creencias que se ajustan a la magnitud real de las dificultades, que reconocen que los sucesos no son tan terribles como podrían ser, que las cosas no siempre son como uno las desea y que es natural cometer errores.

“SEGURAMENTE SOLO OLVIDÓ INVITARME O SE CONFUNDIÓ CUANDO HIZO EL EVENTO”.

LOS PENSAMIENTOS Y CREENCIAS **IRRACIONALES**



Generan en la persona emociones muy intensas y difíciles de controlar, como son la cólera, la ansiedad, la depresión, los sentimientos de culpa y vergüenza, etc.

LOS PENSAMIENTOS Y CREENCIAS **RACIONALES**



Por otro lado, los pensamientos y creencias racionales llevan a emociones menos intensas, como la molestia, la preocupación, la tristeza, sentimientos de arrepentimiento, etc.

CALMA



ESTOS SENTIMIENTOS MENOS INTENSOS NO NOS ABRUMAN, SINO QUE NOS ACTIVAN PARA MEJORAR LA SITUACIÓN NO DESEADA.

De esta manera, estas emociones nos permiten mantener la calma en momentos difíciles y enfocarnos en pensar con claridad qué sería mejor hacer en una determinada situación. **Nos ayudan a movernos hacia la solución o manejo de un problema en lugar de quedarnos emocionalmente estancados en este.**



A LO LARGO DE LA VIDA, VAMOS CREANDO PUNTOS DE VISTA Y MANERAS DE INTERPRETAR Y CONOCER LA REALIDAD.

Los que empezaron siendo simples pensamientos (racionales o irracionales) ante situaciones cotidianas se van consolidando, con el tiempo, en nuestra propia visión del mundo y de nosotros mismos.



Ansiedad	
Frustración	
Exigencias	
Dolor	

REPREMOS ENTONCES EN LA FUERZA DE NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS.

Si a través de ello producimos nuestras experiencias emocionales y de comportamiento, entonces esa misma herramienta podemos utilizarla a nuestro favor para disminuir la ansiedad, frustración, exigencias y dolor que en ocasiones nos acompañan.

EN ESTE SENTIDO, EVALUANDO LA OBJETIVIDAD DE NUESTROS PENSAMIENTOS, LOGRAMOS MEJORAR LA PERCEPCIÓN DE LOS HECHOS, CONSIGUIENDO EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS MÁS APROPIADOS.

Para ello, se plantea el modelo A-B-C, el cual nos servirá de guía para analizar nuestro diálogo interno y las interpretaciones que damos a determinadas situaciones. El modelo A-B-C se explica de la siguiente forma:

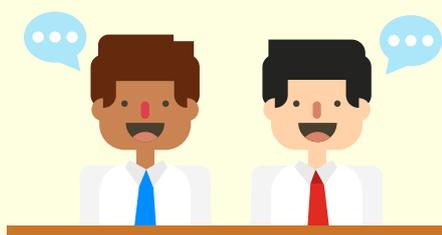
- A** Es la situación que nos provoca malestar o satisfacción, la cual puede ser externa o interna.
- B** Son nuestros pensamientos, creencias e interpretaciones que hacemos de las situaciones que vivimos, tanto positivas como negativas.
- C** Son las consecuencias emocionales, físicas y conductuales que derivan del sistema de creencias, pensamientos e interpretaciones que hemos elaborado.



SOLEMOS CREER QUE LA CONSECUENCIA ES PRODUCTO DE LA SITUACIÓN PERO, COMO PODEMOS OBSERVAR EN EL CUADRO ANTERIOR, LAS CONSECUENCIAS EMOCIONALES O FÍSICAS SE DEBEN A LOS PENSAMIENTOS, IDEAS, ANTICIPACIONES, ETC.

¡QUÉ RELEVANTE ES LO QUE NOS DECIMOS SOBRE LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO!

Entonces, la clave está en interpretar las situaciones de la manera más real, objetiva y fidedigna posible. Aplicando esto al caso planteado, nuestra angustia, temor, dolor de cabeza o sudoración no se debe a la entrevista de trabajo en sí, sino a qué pensamientos asociamos con este hecho.



SUPONGAMOS QUE VAMOS A UNA ENTREVISTA RELAJADOS, CON PENSAMIENTOS POSITIVOS Y SIN NINGÚN TIPO DE ANTICIPACIÓN NEGATIVA O DUDA.

¿Nuestro cuerpo y mente producirá los mismos sentimientos de duda, temor o vergüenza?

Probablemente, no.

¿CÓMO SÉ SI MIS PENSAMIENTOS SON RACIONALES O NO?

A continuación, se presentan las principales diferencias entre los pensamientos racionales y los irracionales. Una buena manera de reconocerlos es hacer escritos de reflexiones. En un inicio será un tanto engorroso, pero con la práctica verás que se podrá lograr casi de manera automática.

RACIONALES



- Se apoyan en datos de nuestras experiencias y **se pueden contrastar**.
- Describen las realidades que vivimos **sin exageraciones**.
- Se expresan en términos de deseos o preferencias: **"Me gustaría..."**.
- **Producen emociones moderadas**, de baja intensidad y corta duración, siempre en relación con lo sucedido.
- **Facilitan la resolución de nuestros problemas** y nos ayudan a conseguir nuestras metas y objetivos.

IRRACIONALES



- No se apoyan en datos de nuestra experiencia. Utilizan muchas suposiciones **no demostrables**.
- Describen las realidades que vivimos de forma **distorsionada, exagerada o catastrófica**.
- Están planteados en términos de necesidades y exigencias: **"Necesito..."**, **"Tengo que ..."**, **"Debo..."**.
- **Producen emociones negativas de fuerte intensidad y larga duración**.
- **Obstaculizan la resolución de nuestros problemas** y la consecución de nuestras metas y objetivos.

LA VIDA COTIDIANA ESTÁ CARGADA DE ESTRESORES, PROBLEMAS Y DIFICULTADES QUE NO SE PUEDEN CAMBIAR.

Sin embargo, es nuestra forma de afrontar estas situaciones lo que determina cuán estables emocionalmente estamos. Si se logra modificar la forma de pensar, se puede obtener mayor control sobre las emociones y tomar acciones más adecuadas, incluso ante la adversidad.

ESTOS PENSAMIENTOS SE ENCUENTRAN TAN ARRAIGADOS EN NOSOTROS QUE SE CONVIERTEN EN LOS ANTEOJOS CON LOS QUE VEMOS NUESTRA VIDA.

Algunas personas ven las cosas con anteojos oscuros; otras, con anteojos catastróficos; y otras, con anteojos espejados. Estos se comportan de la siguiente manera:

**ANTEOJOS
CATASTRÓFICOS**



ES POSIBLE QUE VIVAS MUY NERVIOSO O CON MUCHOS TEMORES.

Algunos pensamientos aquí son "Todo es peligroso", "No me puedo defender", "Me puede pasar algo", "Me van a criticar", "Tengo que tener mucho cuidado".

**ANTEOJOS
OSCUROS**



ES POSIBLE QUE VIVAS DE MAL HUMOR, TRISTE, SIN MUCHAS GANAS DE HACER COSAS Y SIN DISFRUTAR LAS COSAS BUENAS QUE TE PASAN.

Algunos pensamientos aquí son "Soy un inútil", "A nadie le importo", "Todo me sale mal", "Siempre es lo mismo".

**ANTEOJOS
ESPEJADOS**



ES POSIBLE QUE VIVAS ENOJADO, CON RABIA Y PELEÁNDOTE CON TODOS.

Algunos pensamientos aquí son "Ellos tienen la culpa", "Lo hacen por fastidiarme", "Me odia", "Me tiene harta", "Siempre está contra mí".

**ANTEOJOS
CLAROS**



SI CAMBIAS ESTOS ANTEOJOS POR UNOS MÁS CLAROS, SEGURAMENTE LOGRARÁS:

Vivir más alegre, contento, tranquilo y relajado.

Vivir con menos peleas con tus amigos y familiares.

Vivir más plenamente tu vida académica y laboral.

PENSAMIENTOS IRRACIONALES

SON VARIOS LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES.
SI LOGRAS IDENTIFICAR FRENTE A QUÉ DISTORSIÓN ESTÁS,
SERÁ MÁS SENCILLO REBATIRLA.

A continuación, se presenta una breve definición de cada una y tips para su resolución:



¡TODO ME SALE MAL!



PENSAMIENTO DE TODO O NADA:

Es cuando evalúas las situaciones y a las personas en términos extremistas y absolutistas, como en blanco y negro, sin considerar categorías intermedias. Esto quiere decir que, para algunas personas, si algo no es perfecto, entonces está mal.

Por ejemplo, te preparas para una exposición, pero no obtienes el resultado esperado. Luego de ello regresas a casa pensando "Todo me sale mal".

**NO TODO ME SALE MAL,
SOY BUENO
HACIENDO OTRAS
COSAS:**



QUÍMICA



FÚTBOL

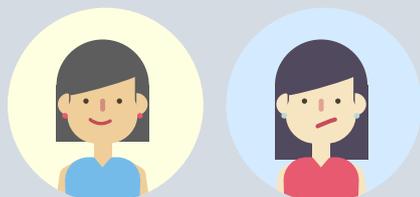


ARTE

TIP:

Es necesario reconocer que en la vida los absolutos no existen; lo habitual son los intermedios. Uno no siempre está feliz o infeliz; más bien, tendrá momentos de felicidad y otros en los que no. Cuando algo vaya mal, busca conclusiones más específicas y menos generales. Por ejemplo, en lugar de decir "Todo me sale mal" puedes decir "Los ejercicios de Matemática no me salen bien". Combate tu perfeccionismo, muy asociado a este tipo de distorsiones, y pregúntate "¿Por qué tengo que hacerlo todo bien?". Es mejor esforzarse por hacer las cosas realmente importantes; las demás basta con hacerlas.

¡HIJA,
QUÉ BIEN TE VES!



¡LO DICES
PORQUE
ERES MI
MAMÁ!

DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO:

Es cuando vemos nuestros comportamientos positivos como "lo normal". Pensamos que las cosas agradables no hay que tenerlas en cuenta (tener buenos padres, obtener buenas notas en la universidad, etc.). Es mantener una creencia negativa que se contradice con nuestras agradables experiencias diarias.

Por ejemplo, te alistaste para salir a una fiesta y tu madre te dice que te ves muy bien, a lo que tú respondes: "Lo dices porque eres mi mamá".

¡YO VALGO!



TIP:

Se sugiere luchar con tu estilo desvalorizador. Lo primero es elaborar una lista de cualidades o actividades en las que seas hábil. Notarás que el resultado contradice tu percepción descalificadora. Las descalificaciones suelen sostenerse en las comparaciones con personas que están en algún sentido mejor que tú, lo que evidentemente te hará sentir disconforme. Trata de disfrutar los objetivos alcanzados. Planifica actividades gratificantes y trata de aumentar su frecuencia sin exigirte sobremanera.

¡VIAJAR
EN AVIÓN
ES MUY
PELIGROSO!

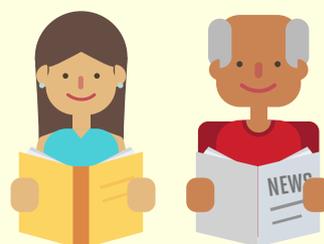


RAZONAMIENTO EMOCIONAL:

Es cuando formulamos argumentos basados en cómo nos sentimos en lugar de aspectos objetivos de la realidad. **Por ejemplo, si temes viajar en avión, el miedo intenso te llevará a concluir "Viajar en avión es peligroso".**

QUERIDOS PASAJEROS...
ESTAMOS A 10 MINUTOS
DE NUESTRO DESTINO.

¡QUÉ RÁPIDO
PASÓ EL VIAJE!



TIP:

Supone que la emoción determina nuestro pensamiento, para este caso específico, "pensamos según cómo sentimos", juzgamos las situaciones en función del malestar emocional y predomina un estilo visceral. Procura no sobrecargarte con tareas costosas, desagradables o innecesarias. Planifica actividades entretenidas y gratificantes que ayuden a tu mente a centrar la atención en estímulos agradables.

**¡SIEMPRE
LO HAGO
MAL!**



SOBREGENERALIZACIÓN:

Consideramos que siempre todo saldrá igual de mal por un solo hecho negativo que ocurre. **Por ejemplo, si una vez te pusiste nervioso en una exposición, sobregeneralizas al pensar "Siempre lo hago mal".**

**¡VOY A PREPARARME
PARA HACERLO
CADA VEZ MEJOR!**



TIP:

Es fundamental reconocer que en la vida las situaciones no son estables, sino cambiantes, dinámicas. En relación con alguna situación desfavorable, conviene intentar hallar una explicación más razonable localizada en el momento y duración real que tenga el evento. Por ejemplo, en lugar de decir "Siempre jalo Química", decir "Este tema no lo logro comprender, voy a prepararme de otro modo para luego ver qué tal me va".

**¡TE PRESENTO
A MARÍA
ESTEFANÍA!**

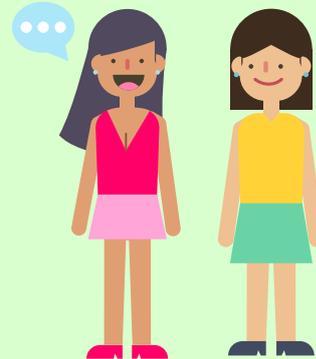


**¡SE NOTA
QUE ES UNA
CHICA FÁCIL!**

ETIQUETACIÓN:

Este pensamiento se relaciona con la sobregeneralización. Consiste en asignar etiquetas globales a algo o a alguien en vez de describir la conducta observada objetivamente. La etiqueta asignada por lo común es en términos absolutos, inalterables, o bien con fuertes connotaciones prejuiciosas. **Por ejemplo, conoces a la nueva amiga de tu novio, quien se viste con ropa muy ceñida. Al verla piensas "Es una chica fácil".**

**ESTABA EQUIVOCADA...
EN REALIDAD ES
MUY AGRADABLE.**



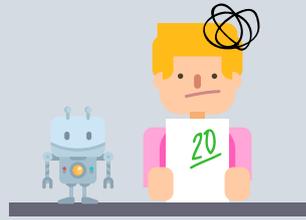
TIP:

Puedes hacer uso de las estrategias antes mencionadas, puesto que, al descalificar, estamos filtrando, sobregeneralizando, razonando emocionalmente, entre otros aspectos. Un estilo etiquetador nos hace poco objetivos a la hora de apreciar a los demás ("¡Qué crueles son los hombres!"), al mundo ("Nada de esto tiene sentido") y a uno mismo ("Soy un idiota"). El riesgo de etiquetarse es que cortamos toda posibilidad de cambio, porque "uno es así" y, en consecuencia, después no podremos hacer nada en contra de nuestra "verdadera manera de ser".

¡NO SIRVO PARA ESTO!
MEJOR **ME RETIRO**
DEL CURSO.



¡BAH! ¡**CUALQUIERA**
APRUEBA ESTE TALLER!

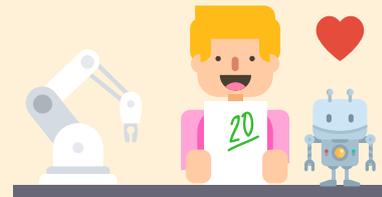


MAGNIFICACIÓN/MINIMIZACIÓN:

Es exagerar la importancia de las situaciones o de los hechos negativos o, por el contrario, reducirlos a su mínima expresión en tanto sean positivos. **Por ejemplo, desapuebas el parcial de un curso y te dices a ti mismo "Mejor me retiro del curso"; por el contrario, si obtienes una buena nota en un curso sencillo, concluyes "Cualquiera obtiene 20 en este taller".**

NO SERÉ BUENO
EN QUÍMICA...

¡PERO SOY MUY
BUENO EN
ROBÓTICA!



TIP:

Evita dramatizar lo sucedido preguntándote "¿Es en realidad tan terrible como lo vemos? ¿Es tan importante para nosotros como creemos?". Corrige la visión de los hechos, pues seguramente utilizas una "lupa mental" que agranda lo negativo y minimiza lo positivo. Este es un estilo autodestructor que no solo distorsiona la realidad, sino que atenta contra tu autoestima y autoconcepto.

¡NOCHE SOLO DE MUCHACHOS!
¡CHELA Y FÚTBOL SIN MUJERES!



¡NO LO SOPORTO,
ES UN **MACHISTA!**



FILTRAJE:

Es llamada también "abstracción selectiva", porque un detalle negativo nubla los demás aspectos de la realidad. **Por ejemplo, puedes decirte a ti mismo "No lo soporto porque es un machista", dejando de lado otras características de la persona que quizá no te desagraden.**



BUENO...
YO TAMBIÉN TENGO
MI NOCHE DE AMIGAS
Y ÉL COMPRENDE
Y CUIDA A LOS NIÑOS.

CHEERS!



TIP:

Es importante notar que estamos prestando especial atención a los detalles negativos de una situación. Nos volvemos rígidos cuando nos centramos solo en lo que no nos sale no funciona o no sucede como lo habíamos planeado. Conviene extender nuestra "antena" para poder captar toda la realidad y preguntamos "¿Qué aspectos de la situación no estoy teniendo en cuenta? ¿Qué tan importante es este detalle negativo? ¿Qué otros hechos han sucedido?".



LO SALUDÉ
DE LEJOS
Y NO ME
HIZO CASO,
SEGURO
NO LE CAIGO
BIEN.

LECTURA DEL PENSAMIENTO:

Se trata de suponer, sin pruebas ni evidencias concretas, lo que otros piensan sin comprobarlo, así como de atribuir al comportamiento de los otros una intencionalidad que valoramos desde nuestro propio punto de vista. **Por ejemplo, te cruzas en un restaurante con un compañero de la universidad a quien saludas, pero no responde. Concluyes, anticipadamente: "Seguro no le caigo bien".**

¿ANA PÉREZ?
¿CÓMO ESTÁS?
¡A LOS AÑOS!

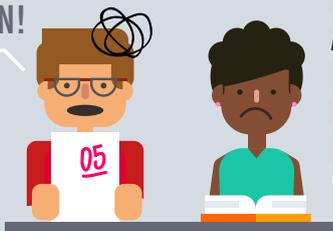
¡HOLA, PABLO!
TE SALUDÉ
PERO CREO
QUE NO
ME VISTE.



TIP:

Lo primero es buscar la evidencia a favor y en contra. Considera tus pensamientos como hipótesis que hay que contrastar. Es crucial enfrentar ese estilo suspicaz, dejando de lado los malos pensamientos en relación con los demás. En caso de que tengas dudas sobre el comportamiento de una persona, es mejor hacerle una pregunta de manera directa.

¡AY! ¡VOLVÍ
A JALAR
EL EXAMEN!



¡ES MI CULPA!
LO HUBIERA
AYUDADO A
ESTUDIAR.
**PUDE HABERLE
EXPLICADO.**

PERSONALIZACIÓN:

Es cuando atribuimos a nosotros mismos toda la responsabilidad de los sucesos que tienen consecuencias negativas para los demás, sin base para ello, generando sentimientos de culpa. **Por ejemplo, te enteras de que un amigo tuyo desaprobó un curso por segunda vez y te dices: "Hubiera estudiado con él para el examen, pude haberle explicado los temas".**

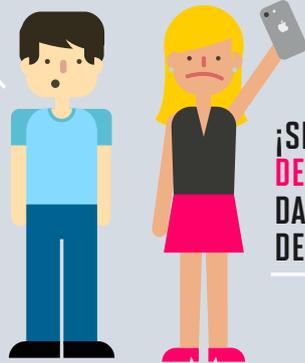
**SOY
RESPONSABLE
POR MIS NOTAS,
NO POR LAS DEL RESTO.**



TIP:

Deja de lado ese estilo paternalista haciéndote cargo o asumiendo la responsabilidad de lo que les ocurre a los otros. Las dificultades de los demás son de los demás. Al involucrarnos en exceso, propiciamos que las personas establezcan cierto grado de dependencia, con lo que disminuimos su autonomía. Diferencia tu genuina preocupación por el otro y la incapacidad de estar tranquilo en tus asuntos.

¿QUÉÉÉÉ?



¡SI ME QUIERES,
DEBERÍAS
DARME TU CLAVE
DE FACEBOOK!

EL "DEBERÍAS":

Es concentrarse en lo que uno piensa que "debería" ser en lugar de ver las cosas como son. Se aplican reglas rígidas sin tomar en cuenta el contexto. **Por ejemplo, en una pelea con tu pareja le exiges y le dices: "Si me quieres, deberías darme la clave de tu Facebook".**



TIP:

Cuestiona las reglas de vida con las que juzgas tus acciones. Puedes plantearte "¿Por qué debe ser así? ¿En base a qué considero que tiene que darse de ese modo?". Ello te ayudará a diferenciar un hecho de una opinión o deseos personales. Es saludable tener metas y objetivos, pues nos direccionan. Sin embargo, no es conveniente asumirlos como deberes que nos exigimos cumplir. En lugar de pensar: "Debo obtener la beca", puedes decirte: "Me gustaría obtener la beca, prefiero dedicarme a estudiar más a fin de conseguir la beca este ciclo". Mantener estos pensamientos legitima tu estilo autoexigente. Rebélate contra ese juez que llevas dentro.

HIJO...
¿QUÉ HARÁS
POR TU
CUMPLE?



NADA, MAMÁ...
SEGURO
NADIE VIENE.

ANTICIPACIÓN NEGATIVA:

Es esperar que las cosas salgan mal sin tener pruebas suficientes para ello. Se transforma una posibilidad en un hecho totalmente cierto y se actúa en consecuencia a ello. **Por ejemplo, se acerca tu cumpleaños y, aunque te gustaría celebrarlo, piensas: "Mejor no hago nada, seguro nadie viene".**

¡FELIZ CUMPLE!



TIP:

Tendrás que reconocer tu estilo pesimista y observar si en la práctica las cosas suceden tan mal como esperabas. Ten cuidado de no provocar con una actitud negativa lo que has anticipado.

Comprobemos tu aprendizaje identificando el tipo de distorsiones de los siguientes pensamientos:



1 “SOY UN BRUTO”.



6 “OTRA VEZ NO METÍ GOLES.
No sirvo para los deportes”.



2 “SIEMPRE JALO QUÍMICA”.



7 “MEJOR NO HAGO NADA POR MI CUMPLEAÑOS, porque nadie va a venir”.



3 “ES OBVIO QUE NO ME SOPORTA, ha pasado por mi lado sin saludarme”.



8 “ME HA FELICITADO, pero lo hace para que me sienta bien”.



4 “OBTUVIMOS UNA NOTA MUY BAJA EN EL TRABAJO GRUPAL. Seguro es por la parte que me tocó redactar”.



9 “ESTA EXPOSICIÓN MALGRÓ TODO MI PROMEDIO”.



5 “ÉL TENDRÍA QUE DARME LA CLAVE DE SU FACEBOOK si tiene una relación conmigo”.



10 “ME PONGO ROJA Y MUY NERVIOSA AL EXPONER; lo hago pésimo”.

a) Filtro mental

b) Anticipación negativa

c) Etiquetación

d) Descalificación de lo positivo

e) Razonamiento emocional

f) Sobregeneralización

g) Lectura del pensamiento

h) El “deberías”

i) Personalización

j) Pensamiento de todo o nada

Respuestas:

1c, 2f, 3g, 4j, 5i, 6k, 7b, 8d, 9a, 10e

¡DEBATE CONTIGO MISMO EN SOLO TRES PASOS!

ES DIFÍCIL CONVENCERSE DE PENSAR DE UNA FORMA DISTINTA DE LA ACOSTUMBRADA. LA RAZÓN ES QUE LLEVAMOS RAZONANDO MUCHO TIEMPO DE ESA FORMA Y, MUY PROBABLEMENTE, NOS GUSTA ESA MANERA DE PROCESAR LA INFORMACIÓN.

Por eso, justamente, pensamos así. Ahora bien, esto no significa que nos haga bien ni mucho menos que seamos verdaderamente plenos y felices. Para tratar de cambiar nuestros pensamientos negativos, te presentamos tres pasos que, con práctica y entrenamiento continuo, podrás manejar adecuadamente.



PASO 1: LA EVIDENCIA

Es importante analizar la evidencia de tu pensamiento, la prueba concreta, aquello que lo hace "real". Puedes hacerte preguntas como estas: ¿Es totalmente cierto este pensamiento?, ¿Qué pruebas tengo para llegar a esta conclusión?, ¿Podría existir otro tipo de explicación?. **Suele suceder que, en el primer paso, nos damos cuenta de que nuestro pensamiento carece de sentido lógico. Sin embargo, algunos pensamientos sí pueden tener evidencia que los sustenten, lo cual nos llevará al siguiente paso.**

PASO 2: LA GRAVEDAD

Si el pensamiento es cierto, corresponde evaluar la magnitud de las consecuencias. Algunas preguntas guía son estas: ¿qué es lo peor que podría pasar si...? ¿Serían tan terribles las consecuencias? ¿Cuántas áreas de mi vida afectaría? ¿Hay personas que hayan superado una situación similar y han sobrevivido? **Lógicamente, al ser un pensamiento verdadero, no lo vamos a poder desechar, pero sí menguar el malestar que produce.**

PASO 3: LA UTILIDAD

Finalmente, se evalúan los efectos sobre el organismo al elaborar estos pensamientos. Previamente, se trabajan los dos primeros pasos. Algunas interrogantes que se pueden utilizar en este paso son estas: ¿Qué consecuencias tiene para mí pensar así? ¿Esto me ayuda a solucionar mis problemas? ¿Hace que me sienta mejor? ¿Hay personas a las que les ha pasado también esto? ¿Cómo lo superan? **Reflexiones como estas nos permitirán entender que, si bien lo sucedido no es algo agradable, no es tampoco una desgracia.**

RECUERDA: "SI MODIFICAS LO QUE PIENSAS, TAMBIÉN PUEDES CAMBIAR OTRAS COSAS".

ESCUCHA TU YO SANO

OTRA TÉCNICA DE GRAN UTILIDAD PARA GUIAR NUESTRO DIÁLOGO INTERNO Y CAMBIAR LAS EMOCIONES PERJUDICIALES QUE APAREZCAN ES LA TÉCNICA DE LAS AUTOINSTRUCCIONES.

Estas son tres y se dividen en tres momentos:

1

Cuando la emoción empieza:

Utiliza la emoción como señal y recuerda que el objetivo es afrontar la emoción negativa.

2

Antes y durante el afrontamiento de la situación:

Pon en marcha el plan de control, que consiste en guiarte mediante comentarios positivos, previamente elaborados, para decirte antes y durante el afrontamiento. Utiliza tarjetas donde antes hayas escrito estos comentarios, pues así los recordarás más fácilmente.

3

Después de haber afrontado la situación:

Elógiate y felicítate por haber enfrentado la situación.

Aquí algunos ejemplos:

ANTES

DURANTE

DESPUÉS



Viajar en avión:
"NO HAY MOTIVO PARA PREOCUPARSE".



"SI NO PIENSO EN EL MIEDO, NO LO TENDRÉ".



"LO CONSEGUÍ".



En un examen:
"PUEDO ESTAR TRANQUILLO".



"SI COMETO ERRORES ES NORMAL, PUEDO CORREGIRLOS".



"LO HE INTENTADO".



Haciendo una tarea:
"YA LO HE RESUELTO ANTES".



"ME CONCENTRARÉ EN LA TAREA".



"ME DI LA OPORTUNIDAD".



En un partido:
"LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS NO ME AYUDAN EN NADA".



"HE SOBREVIVIDO A MOMENTOS MÁS ADVERSOS".



"TENGO QUE CONTARLES QUE PUDE".



DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

En cuanto aparezca un pensamiento que sabemos que va a provocar emociones desagradables, detengámoslo. Interrumpamos su verbalización o acción a través de una señal corta; por ejemplo: "Alto", "Stop", "Para", "Basta".

"LO QUE PENSAMOS SOBRE NUESTROS PROBLEMAS INFLUYE EN LO QUE SENTIMOS Y EN LO QUE HACEMOS".

BIBLIOGRAFÍA

Beriso, A.; Plans, B.; Sanchez-Guerra, M. & Sanchez Pelaez, D. (2003). Cuadernos de terapia cognitivo conductual. Una orientación pedagógica integradora. Madrid: EOS

Bunge, E.; Gomar, M. & Mandil, J. (2008). Terapia Cognitiva con niños y adolescentes. Buenos Aires: Librería Akadia Editorial.

Dobson, K. (1998). Handbook of Cognitive Behavioral Therapies. New York: The Guilford Press.

Ellis, A. & Dryden, W. (1997). The practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York: Springer Publishing Company.



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

