

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 08 DE JUNIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CAMBIA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN POSITIVOS

Nuestros pensamientos dan forma a nuestro estado de ánimo. Pensar en forma negativa, puede traducirse en tener pensamientos negativos, lo que influirá en el estado de ánimo y en una baja energía.

El pensamiento negativo puede llegar a convertirse en un hábito peligroso. Los pensamientos se hunden en la mente y permanecen allí hasta que tomar medidas para deshacerse de ellos.

Para entender cómo influyen los pensamientos negativos en nuestro ámbito personal y laboral hay que comprender que **nuestro comportamiento está influenciado por cada pensamiento que generamos.**

Los comportamientos son el resultado de los pensamientos, primero se presenta el pensamiento y después se presenta un sentimiento determinado.

Cuando una persona logra entender **el proceso que va desde el pensamiento a la acción, pasando por el sentimiento,** está en disposición de controlar las emociones y las acciones negativas, transformando los pensamientos limitantes, en positivos.

Estamos tan acostumbrados a estos pensamientos que no los cuestionamos, los damos como válidos nada más se presentan en nuestra mente. Realmente no es que tengamos estos pensamientos negativos, más bien podemos afirmar que son ellos los que nos tienen a nosotros, ya que son los que nos causan nuestro malestar emocional.

El principio fundamental de la psicología cognitiva es el de "no son los hechos los que nos generan los diferentes estados emocionales, si no el cómo interpretamos los acontecimientos". Ante un mismo acontecimiento varias personas pueden experimentarlo de formas totalmente diferentes.

Todos los pensamientos negativos van a conducir a actos negativos, y éstos conllevan malas consecuencias. Por lo tanto, para erradicar este tipo de consecuencias, debemos **trabajar primero en la identificación de los pensamientos negativos y después en su transformación en positivos.**

Para identificar los pensamientos, **la persona debe ser plenamente consciente de sus pensamientos internos**, ya que éstos tienen un alto impacto sobre nuestra forma de actuar a lo largo del día. Algunos ejemplos de pensamientos internos negativos son: "no soy bueno/a en nada", "no puedo ni tomarme un respiro" o "nunca podré superarlo".

Tus pensamientos y creencias tienen un impacto en tu salud física y mental. Los pensamientos negativos causan emociones y sentimientos negativos, tales como la depresión y ansiedad.

Por tanto, el bienestar emocional depende fundamentalmente de que no te dejes llevar por los pensamientos automáticos, ya que éstos tienen características muy negativas para uno:

1. Son irracionales, es decir no se atienen a los hechos objetivos, a la realidad.
2. Son automáticos, funcionan como un reflejo corporal que se produce sin que voluntariamente lo propiciemos.
3. Son exagerados, dramáticos y siempre negativos, generan un enorme malestar emocional y además de forma gratuita, sin que le podamos sacar el menor provecho.

Al cabo del día podemos tener algunos pensamientos de este tipo en condiciones normales, pero cuando atravesamos un período de depresión u otro malestar emocional pueden ser cientos (o miles) los que se nos producen a diario.

No es de extrañar, que la mente asediada por tanta presión negativa se venga abajo, al igual que un organismo físico inundado por gran cantidad de virus, enferme.

Cuando empiezas a pensar negativamente, puede ser tentador tratar de **obligar a esos pensamientos a salir de tu cabeza**. Intentar que desaparezcan y expulsarlos para siempre. Pero este enfoque a menudo resulta contraproducente.

Luchar contra esos pensamientos negativos en realidad puede reforzar ese patrón de pensamiento empeorando las cosas. **Cuanto más se intenta no pensar en algo, más se termina pensando en ello.**

Puedes liberarte de las trampas de la mente y crear un nuevo mundo de **racionalidad**. Un pensamiento razonable y razonado que te lleve a crear un ambiente **motivador** donde vivas mejor y en paz contigo mismo/a.

Puedes cambiar. Tienes la posibilidad de la razón, la reflexión y la autocrítica, la auto-observación. Pensar sobre lo que pensamos.

Habrà ocasiones en las que pensamos mal porque nos sentimos mal y otras en las que nos sentimos mal porque pensamos mal.

La posibilidad del **cambio** implica imponernos a la parálisis que genera el **temor**. Abandonar las viejas costumbres y permitirnos la revisión de las creencias que nos han gobernado durante años. Claro esto requerirá tu **valentía**.

Las situaciones límite pueden hundirte o sacarte a flote. Te confrontan, y si eres capaz de aprovecharlas, puedes revisar tu mente a fondo. Las creencias más profundas se tambalean cuando muestran señales de seguridad y desaparecen, de allí el cambio es inevitable.

El **proceso a seguir para realizar los cambios** consistiría en:

1. **Identificar** un objetivo negativo, objeto del cambio.
2. **Anotar** el pensamiento objeto del cambio.

3. Reflexionar sobre ese pensamiento.

4. Preguntarse a sí mismo/a si le beneficia dicho pensamiento.

5. Reflexionar sobre cómo puede cambiar sus verbalizaciones negativas.

6. Cambiar la frase por una afirmación positiva y mantenerla.

El cambio de creencias implica modificar muchos factores asociados a las mismas. Esa modificación supone un **cambio real** de nuestra vida. ¿Qué opción escoges?

Al transformar la frase en una positiva, los sentimientos serán también positivos al igual que lo serán los comportamientos. **Esta técnica requiere bastante práctica**, pero una vez dominada nos permitirá obtener buenos resultados.

La finalidad es que la persona se escuche a sí misma y que sea también capaz de operar un cambio en su conducta a través del control de sus pensamientos.

El cambiar la actitud negativa de la mente requiere tiempo, tenemos que satisfacernos en el día a día restando credibilidad a los pensamientos negativos. Pero lo que en un principio es un pequeño avance más adelante será un auténtico cambio en profundidad de la negatividad de tu mente.

Nunca olvides: *“El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino”*.

Si consideras que eres una persona negativa que te cuesta trabajo ver la vida diferente, es importante que asistas a terapia psicológica, para poder salir adelante.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los. TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.