

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 19 DE NOVIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

CUANDO PIENSAS DEMASIADO EN ALGO O ALGUIEN

Ya sea por un problema laboral o personal, un conflicto en la relación de pareja, algún comentario de una persona o cualquier otro motivo, a menudo nos encontramos pensando más de la cuenta en algo, sin poder para de darle vueltas al mismo tema.

Aunque está bien pensar en los problemas para encontrar posibles soluciones, es importante establecer una diferencia entre pensar de un modo constructivo y pensar en exceso.

¿Qué significa pensar demasiado?

Estás pensando más de la cuenta cuando:

1. Intentas encontrar una respuesta que en realidad no existe y es prácticamente imposible que la llegues a encontrar alguna vez. Por ejemplo, por mucho que trates de determinar si una persona te hizo daño a propósito o no o por qué alguien hizo lo que hizo, si esa persona no está dispuesta a darte una respuesta, posiblemente no haya modo de saberlo y no te quede más remedio que aceptar que no puedes saberlo todo.

2. Intentas usar la razón y el pensamiento para tomar una decisión que debería estar guiada por la emoción y no por el intelecto. Por ejemplo, pensando no vas a saber si te gusta más una ciudad u otra o un trabajo u otro. En casos como estos deberás dejar de pensar y empezar a sentir, dejándote guiar por tus emociones y tu intuición.

3. Sigues insistiendo, dándole vueltas a un problema porque te exiges encontrar una solución de inmediato. Si no encontramos la solución de algo es preferible parar, dejar descansar la mente un tiempo y luego volver a intentarlo. No podemos obligar a nuestras mentes a encontrar una solución o tener una idea cuándo y cómo queremos. Tan solo podemos hacer lo posible por generar las mejores condiciones para tener las mejores ideas, como estar descansados, comer bien, estar relajados y tener una actitud optimista y esperanzadora.

Si tratas de forzar, obligar o exigir a tu mente que funcione como tú quieres, solo conseguirás estresarte y el estrés excesivo no ayuda a encontrar soluciones.

4. Buscas la solución perfecta. Piensas y piensas y ninguna decisión o solución te parece lo bastante buena. Siempre hay un inconveniente. Esto es debido a que, a menudo, las soluciones perfectas no existen.

Es importante reconocer cuándo esto está pasando y aceptar que, algunas veces, tenemos que decidirnos entre varias soluciones imperfectas y elegir una de ellas.

5. Tratas de usar tu pensamiento para evitar una emoción negativa. Por ejemplo, si alguien ha herido tus sentimientos (te ha rechazado, humillado, etc.) y sientes ira, vergüenza, tristeza, ansiedad o cualquier otra emoción negativa, no es raro que pienses una y otra vez en lo sucedido para tratar de procesarlo, darle sentido, entenderlo o reinterpretarlo de un modo que te haga sentir mejor. Sin embargo, la mayoría de las veces acabas sin llegar a ninguna parte, rumiando en tu mente un montón de ideas desagradables y puede que hasta con dolor de cabeza o contracturas musculares termines.

Nuestro pensamiento dirige nuestra conducta e influye en lo que sentimos. Si estas pensando demasiado en algo o alguien puedes cometer errores al actuar y tienes más probabilidades tanto de sentirte mal como de equivocarte en tus decisiones o actuar de un modo que te perjudica a ti o a los demás.

Principales errores de pensamiento que suelen cometer las personas:

1. Conclusiones precipitadas

Significa llegar a una conclusión sin tener datos suficientes que demuestran que esa conclusión es cierta. Sucede sobre todo cuando nos dejamos llevar y actuamos impulsivamente. Si no tienes datos suficientes para sacar una conclusión, considera que es tan solo una hipótesis y busca más datos, tanto a favor como en contra, para tener una visión realista.

2. Maximizar

Consiste en exagerar la importancia de un acontecimiento negativo, considerándolo una terrible tragedia o catástrofe. Esto hace que tengas una reacción emocional también exagerada, ya sea de ira o de otro tipo. Que estalle una guerra y bombardeen tu ciudad y tu casa puede considerarse una tragedia. Que tu perro rompa una zapatilla a mordiscos no lo es. Aún así, a veces reaccionamos como si lo fuera.

3. Minimizar

Consiste en restar importancia a lo positivo o no tenerlo en cuenta. Es un modo de pensar que puede acabar llevando a la depresión porque cuando sucede algo bueno o tienes algún logro le restas importancia y no lo disfrutas.

Sé consciente de cuándo tiendes a minimizar y trata de dar a lo positivo el valor que merece.

4. Leer la mente

Significa suponer que conoces las intenciones y pensamientos de los demás. Por ejemplo, puedes concluir que alguien ha hecho algo para perjudicarte, cuando en realidad no tiene nada que ver contigo.

5. Razonamiento emocional

Implica suponer que si te sientes mal en una situación, entonces debe haber algo malo en ella. Es decir, utilizas tus emociones negativas para hacer inferencias. Sin embargo, tus emociones no reflejan la realidad, sino que reflejan la interpretación que has hecho de esa realidad. Y esa interpretación puede ser correcta o incorrecta.

Si sientes que estas pensando demasiado en algo o alguien y no puedes dejar de hacerlo es importante buscar la ayuda de un especialista en psicología, las terapias te ayudaran a cómo usar tus pensamientos para modificar tus emociones.

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

Pagina 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