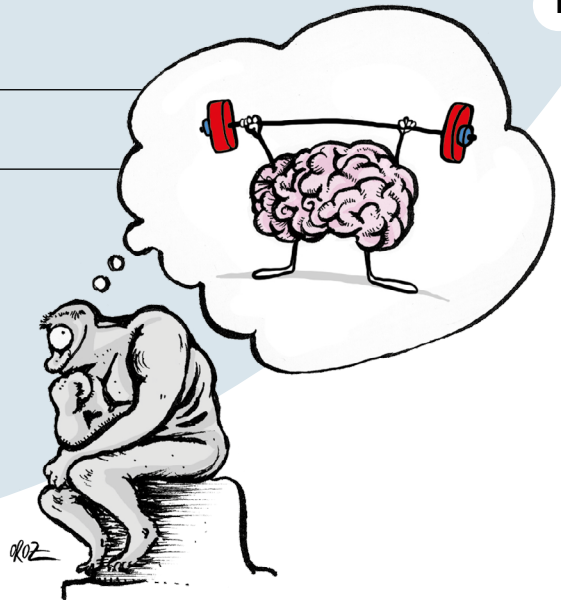


BIENESTAR

Pensamiento saludable



**¿Te afectan pensamientos irritantes?
¿Piensas constantemente en negativo? ¿Te resulta difícil
ver las cosas de forma optimista?**

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

Todo el mundo tiene que lidiar con pensamientos desagradables de vez en cuando, especialmente, si nos encontramos en un momento de cambios en nuestra vida o si tenemos sentimientos de desánimo, tristeza, ansiedad, enfado o estrés.

¿Qué es el pensamiento saludable?

Pensamiento saludable NO significa pensamiento positivo. Nadie puede ver las cosas de forma positiva todo el tiempo, a veces se dan situaciones adversas, como, por ejemplo, que te despidan del trabajo, una discusión con un/a amigo/a o la pérdida de un ser querido. Es normal, y saludable, sentir disgusto y tener pensamientos desagradables en este tipo de situaciones. Pensar de forma saludable significa analizar la situación en su conjunto, es decir, lo positivo, lo negativo y lo neutro, y llegar a una conclusión.

En otras palabras, pensar de forma sana significa mirar la vida y el mundo de forma equilibrada, no con gafas de color de rosa.

¿Sabías que tus pensamientos influyen mucho en tu salud mental?

Esto es porque lo que te dices a ti mismo, o a ti misma, sobre una situación afecta a cómo te sientes y a cómo actúas. A veces, interpretamos la situación de forma distorsionada, centrándonos solo en los aspectos negativos, lo cual es normal y previsible. Sin embargo, interpretar las situaciones de forma demasiado negativa puede empeorar la forma en la que nos sentimos. Además, también aumentan las probabilidades de que respondas de manera poco favorable a largo plazo. Afortunadamente, existen estrategias específicas que te ayudarán a lidiar con los pensamientos difíciles.

Para más información sobre las conexiones entre los pensamientos y otros aspectos de la salud mental, consulta nuestros otros módulos de bienestar en bienestaremocional.navarra.es

¿Cuáles son los pensamientos trampa más comunes?

Todo el mundo cae en trampas de pensamiento poco equilibrado de vez en cuando. Además, es más probable que distorsionemos la interpretación de las cosas cuando sentimos tristeza, enfado, ansiedad, depresión o estrés. También somos más vulnerables a los pensamientos trampa cuando no nos cuidamos correctamente, como cuando no comemos o no descansamos bien.

Comprueba si eres capaz de reconocer tus propias trampas mentales en la siguiente lista.

GENERALIZAR

Pensar que una situación negativa forma parte de un ciclo constante de sucesos negativos. Las personas que generalizan suelen utilizar palabras como “siempre” o “nunca”.

*Quería ir a la playa, pero está lloviendo.
Siempre me pasa lo mismo.
¡Nunca puedo hacer cosas divertidas!*

PENSAMIENTO DEL TODO O NADA

Ver las cosas solo como correctas o incorrectas, buenas o malas, perfectas o terribles. Las personas que piensan en términos de blanco y negro ven un pequeño error como un fracaso total.

*Quería comer más sano, pero me he comido un trozo de pastel.
¡Este plan es un fracaso total!*

CATEGORIZACIÓN

Decir solo cosas negativas sobre sí o sobre otras personas.

*He cometido un error en el trabajo.
¡Soy idiota!*

Mi jefe/a me ha dicho que he cometido un error. Mi jefe/a es un/a imbécil.

TELEPATÍA

Sacar conclusiones sobre lo que piensan otras personas, sin ningún fundamento.

Mi amiga/o no se ha parado a saludar, así que no debo de caerle muy bien.

ADIVINACIÓN

Predecir que algo malo va a ocurrir, sin ningún fundamento.

He estudiado mucho, pero sé que mañana voy a suspender el examen.

FILTRO MENTAL

Centrarse solo en las partes negativas de una situación e ignorar todo lo bueno o positivo.

Conocí a mucha gente estupenda en la fiesta, pero hubo una persona que no me habló, así que algo malo debo de tener.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Pensar que los sentimientos o emociones desagradables son reflejo de la situación.

Siento ansiedad cuando vuelo, así que los aviones no deben de ser seguros.

MENOSPRECIO DE LO POSITIVO

Creer que las cosas positivas que te ocurren no cuentan.

Mi amiga/o me felicitó por la comida que hice, pero solo estaba siendo amable.

LOS "DEBERÍA"

Decirte cómo "deberías" o "debes" actuar.

Debería ser capaz de manejar la situación sin alterarme y llorar.

¿Cómo puedo salir de los pensamientos trampa?

A continuación, se presentan estrategias útiles para lidiar con las trampas de pensamiento más comunes. Muchas personas descubren que su estado de ánimo y su confianza mejoran después de trabajar estas técnicas.

También puedes encontrar hojas de trabajo para guiarte paso a paso en bienestaremocional.navarra.es

NO INTENTES SALIR DE UN PENSAMIENTO TRAMPA INSISTIÉNDOTE EN QUE TIENES QUE DEJAR DE PENSAR ASÍ.

Esto no te permite centrarte en la evidencia y desafiar la trampa de pensamiento. Si intentas alejar los pensamientos desagradables, lo más probable es que vuelvan a aparecer.

1. Trata de separar tus pensamientos del suceso real.

Hazte las siguientes preguntas cuando ocurra algo desagradable:

- ¿Cuál es la situación?, ¿qué ha pasado realmente? Apunta solo los hechos en los que todo el mundo estaría de acuerdo, es decir, los hechos objetivos.
- ¿Cuáles son tus pensamientos?, ¿qué es lo que te dices a ti?
- ¿Cuáles son tus emociones, cómo te sientes?
- ¿Cuáles son tus comportamientos, cómo reaccionas, qué haces para afrontar la situación? Trata de separar tus pensamientos de los hechos reales.

2. Identifica los pensamientos trampa

Échale un vistazo a los pensamientos que has apuntado ¿has caído en alguna trampa de pensamiento y estás en un bucle de patrones de pensamiento distorsionados? Es habitual caer en más de una trampa de pensamiento. Vuelve a la lista de pensamientos trampa de la página 2 e identifica cuáles se aplican a ti y a tu situación actual.

3. Desafía los pensamientos trampa

La mejor manera de salir de un pensamiento trampa es observar tus pensamientos de forma científica y considerar los hechos objetivos. Utiliza los datos que has apuntado para desafiar tus pensamientos trampa.

A continuación, te dejamos algunas formas de hacerlo.

EXAMINAR LAS PRUEBAS

Intenta encontrar pruebas en contra de ese pensamiento. Si cometes un error en el trabajo, puedes pensar automáticamente: "¡No hago nada bien! Debo de ser una empleada o empleado terrible". Cuando surja este pensamiento, puedes desafiarlo preguntándote: "¿Hay alguna prueba que apoye este pensamiento o que lo refute?". Puede que te des cuenta rápidamente de que tu jefa/e te ha felicitado recientemente por tu trabajo, cosa que no se correspondería con la idea de que eres un mal empleado o empleada.

DOBLE MORAL

Pregúntate: "¿Juzgaría a otras personas igual si hicieran lo mismo? ¿Estoy siendo más exigente conmigo que con los demás?". Este es un gran método para desafiar los pensamientos trampa basados en una dura autocrítica.

MÉTODO DE LA ENCUESTA

Averigua si otras personas en las que confías están de acuerdo con lo que tú piensas. Por ejemplo, puedes tener problemas con tus hijos o hijas y pensar: "Los padres o madres buenos no tienen este tipo de problemas". Para cuestionar este pensamiento, puedes preguntar a otros padres o madres si alguna vez tienen problemas con sus hijos e hijas.

EXPERIMENTAR

Pon a prueba tus creencias. Por ejemplo, si crees que tus amistades no se preocupan por ti, llámalas y haz planes para quedar. Si supones que dirán que no, puede que te sorprendas gratamente al descubrir que sí quieren verte.

BUSCA EL EQUILIBRIO EN TUS PENSAMIENTOS

UNA VEZ QUE HAYAS SUPERADO ALGUNOS RETOS, INTENTA PENSAR DE FORMA MÁS EQUILIBRADA PARA SUSTITUIR LOS ANTIGUOS PENSAMIENTOS TRAMPA.

POR EJEMPLO:

Situación

Mi amiga/o no ha respondido a mi mensaje al momento.

Pensamientos

Es de muy mala educación. Ya no le caigo bien.

Pensamiento trampa

Categorización -Telepatía

Reto

Examina las pruebas. Nunca antes ha sido maleducada/o conmigo. Ni siquiera sé si lleva el teléfono encima.

Pensamientos equilibrados

Puede haber muchas razones por las que no haya respondido al mensaje. Quizá esté ocupada/o y no pueda mirar el teléfono, o a lo mejor se ha quedado sin batería. Esperaré hasta la próxima vez que nos veamos antes de sacar conclusiones negativas sobre nuestra amistad.



¿Son todos los pensamientos negativos pensamientos trampa?

NO, A VECES LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON REALISTAS.

Sin embargo, puede ser útil encontrar diferentes formas de ver la situación. Intenta encontrar un estímulo personal significativo en la situación, mira a ver si puedes encontrar alguna oportunidad de crecimiento personal o de desarrollo de habilidades.

Muchas personas que afrontan situaciones difíciles descubren que sus pensamientos desagradables mejoran cuando aplican otras técnicas de afrontamiento, como identificar las principales fuentes de estrés en sus vidas, resolver los problemas que pueden controlar y buscar apoyo social.

Para saber más sobre cómo afrontar el estrés, consulta bienestaremocional.navarra.es

Ayudar a pensar de forma saludable

Existen libros de trabajo y otros materiales de autoayuda que te ayudarán a desafiar los pensamientos trampa y a desarrollar técnicas para un pensamiento saludable. El pensamiento saludable es una parte fundamental de la terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC aplica un enfoque de tratamiento eficaz para muchos problemas de salud mental y de consumo de sustancias.

Puedes encontrar recursos de ayuda en los catálogos de biblioterapia de bienestaremocional.navarra.es

Tener, de forma frecuente, pensamientos angustiosos, no deseados o extraños puede ser un síntoma de un problema de salud mental o deberse al consumo de sustancias

Si tú o un ser querido lucháis con pensamientos perturbadores o extraños, **lo mejor es hablar con un/a profesional.**

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)