

**CLASE 3 – COMO CAMBIAR SUS PENSAMIENTOS**

REPASO: El objetivo del curso

Los pensamientos afectan la forma como uno se siente

Use sus pensamientos con un propósito determinado

El Termómetro del Ánimo

Compare el número de pensamientos positivos y negativos con su puntaje en el

Termómetro del Ánimo. ¿Existe alguna relación entre su estado de ánimo y el número de pensamientos que tuvo?

**Métodos para cambiar sus pensamientos.****1. Balance:**

Debe uno de balancear los pensamientos negativos con los positivos.

Si no se hace así, el medio ambiente mental se llena de ideas dañinas, que aumentan la depresión y destruyen la confianza en nosotros mismos. Para comenzar este proceso, a veces hay que hacerlo en una forma un poco artificial: Haga una lista de sus características de las que más orgulloso(a) se siente. Escríbalas en tarjetas y guárdelas en su bolsillo o cartera. De vez en cuando durante el día, saque una tarjeta y léala, poniéndole atención. Puede asimismo escribir tarjetas que tienen que ver con algo bueno con el mundo en general. Después de haberlo hecho por unos días, comience a utilizar tarjetas en blanco, y cuando las saque, piense en algo positivo acerca de Ud. o del mundo

en general. De esta forma, poco a poco se acostumbrará a llenar su mente de ideas alentadoras, que contrarrestarán el efecto de pensamientos destructivos.

## **2. Reconocer nuestros propios esfuerzos:**

Una de las cosas que mas nos agrada es sentirnos apreciados, que los demás se den cuenta de las cosas que hemos hecho que merecen ser reconocidas. Cuando se nos dice algo así, nos sentimos bien.

Ya que la mayoría de las cosas que hacemos no las ve nadie, es bueno que al menos nosotros nos demos cuenta del trabajo que nos han costado. Muchas personas se deprimen debido a que están luchando continuamente y sin embargo menosprecian sus propios esfuerzos.

Reconocer nuestros propios esfuerzos incluye darse uno mismo un cumplido, por ejemplo: “Eso estuvo difícil, pero lo lograste terminar”! O “Eres una buena mamá. De veras que quieres mucho a tus hijos.” O “Estoy haciendo el esfuerzo de aprender algo que talvez me ayude a vivir de una forma mas saludable.”

## **3. Interrupción de pensamientos perturbadores:**

A veces se nos viene a la mente un pensamiento (usualmente uno que nos hace poner nerviosos o nos produce tristeza) y nos es difícil librarnos de el. En estos casos es importante poder darnos cuenta lo mas pronto posible que esto está pasando, y dejar a un lado (apartar) el pensamiento. Esto se puede hacer diciéndose uno mismo lo siguiente:

“Ya no pienses mas en eso. Te estás poniendo nervioso(a) tu mismo(a).” o

“Este pensamiento me está arruinando mi estado de ánimo. Voy a cambiarlo.”

Si el pensamiento es algo que es necesario porque tiene que recordar hacer algo, una buena idea es anotarlo.

#### **4. Tiempo limitado de preocupación:**

Es posible que existan pensamientos necesarios que no pueden ser ignorados totalmente.

Pero hasta en estos casos, el pensar continuamente sobre ellos, no los resuelve. Al contrario, esto puede minar sus energías y causarle más problemas. Por ejemplo, si tiene un problema en el trabajo, puede Ud. desequilibrar/alterar su armonía familiar si siempre está preocupado(a). Por otro lado, si tiene un problema en casa, puede Ud. afectar en forma negativa su trabajo al no concentrarse bien en él. En lugar de tener solamente un problema, ahora se encuentra con dos (o hasta tres, si comienza a afectar su propia salud al preocuparse tanto).

Una forma de evitar esto es la siguiente: Si tiene que pensar en algo que le molesta o incomoda, hágalo a una hora específica y un lugar fijo. Decida cuánto tiempo dedicará al problema cada día (de 10 a 30 minutos es lo máximo que se puede pensar de una sola cosa sin confundirse). Durante ese tiempo no haga nada más que pensar acerca del problema. No hable con otros, no coma, no lea, no duerma. Trate de pensar solo en ese problema. Durante otras horas del día, o en otros lugares, interrumpa el pensamiento como en el número 3 descrito arriba.

**5. Exagere sus preocupaciones de forma que le hagan reír:**

Algunas veces, la mejor forma de combatir las preocupaciones es usar nuestro sentido del humor. Si tiene una preocupación que se puede exagerar de tal forma que le cause risa a Ud. mismo(a), hágalo.

Por ejemplo, si Ud. se preocupa mucho de que no puede aprender el Inglés, y que ya se le está olvidando el Español, imagínese que pronto se va a quedar mudo(a). Al reírse, el peso de la preocupación se disminuye un poco. De esta forma tal vez pueda darle ánimo de seguir luchando con el Inglés.

(Este método no se debe usar con preocupaciones que Ud. no puede exagerar en forma chistosa.).

**6. "Lo peor":**

Este método no tiene que ver con el sentido del humor. Simplemente requiere que uno piense tranquilamente acerca de que es lo peor que pudiera pasar si sus preocupaciones llegaran a cumplirse. Por ejemplo, ¿que es lo peor que ocurriría si Ud. nunca aprende a hablar Inglés? ¿Se moriría de hambre? ¿Le quitarían sus hijos? No. Es verdad que le sería mas difícil encontrar mejores trabajos, y cosas parecidas, y sería preferible si lo aprendiera bien. Pero el no lograrlo, no sería una catástrofe. Muchas personas viven vidas saludables sin saber hablar Inglés.

**7. "Viajar mentalmente al futuro":**

Cuando uno se deprime, le parece que todo anda mal, y que siempre andará mal. Parece que hay una cortina negra enfrente de uno que le impide ver el futuro como un lugar donde hay esperanza, donde el dolor que uno siente en el presente disminuirá. Durante esos momentos, vale la pena imaginarse que uno viaja mentalmente al futuro, a un futuro en donde nuestros problemas del presente habrán sido resueltos, o por lo menos habremos aprendido a sobrellevarlos. Al darse cuenta de que esa clase de futuro es posible, le será más fácil regresar al presente y enfrentarse a problemas que aunque parezcan desesperantes, algún día dejarán de serlo.

**8. "La paz interna":**

Algunas veces la depresión resulta de tener mucho de que pensar, muchas personas que necesitan de uno, muchos problemas que resolver. La mente se atolondra, los pensamientos se entrelazan, y uno se siente como que va a reventar. En este caso, lo mejor es imaginarse que uno esta "desconectándose" la mente por unos instantes, y dejando que los pensamientos que penetran su cerebro, se deslicen sin hacerles caso. Deje que su mente descansa por unos minutos, como si estuviera meditando, buscando el lugar interno donde siempre existe la paz y la tranquilidad. El ser humano es capaz de sentir desesperación, pero también es capaz de sentir paz.. El hecho que uno se sienta desesperado en un momento dado no significa que uno ha perdido la capacidad de sentirse tranquilo. En cierta forma a eso nos referimos cuando decimos que uno puede aprender a sentirse mejor, que uno puede adquirir mayor libertad de acción. El poder de

vez en cuando lograr sentir un poco de tranquilidad a veces es suficiente para darnos las fuerzas para seguir adelante y sentirnos en paz mas a menudo.

**9. Aconsejarse uno mismo:**

De igual forma que es bueno poner atención a lo que nosotros mismos nos decimos, es bueno aprender a aconsejarnos a nosotros mismos en una forma buena. Es a veces más fácil dar consejos a otros que a uno mismo. Pero si uno piensa de antemano acerca de situaciones que lo ponen a uno nervioso, puede planificar que clase de consejo lo puede a uno ayudar a sentirse mas en control. De esta forma le será posible aconsejarse asimismo(a) de una forma que le dará buenos resultados. Por ejemplo, cuando se siente deprimido(a) o confundido(a)/atolondrado(a), puede acordarse de estos métodos, y de experimentar con ellos a ver si dan resultado.

**10. PRACTICA DE RELAJAMIENTO MUSCULAR PROFUNDO**

**11. Repaso de ciertas clases de pensamientos**

- Pensamientos alentadores y pensamientos destructivos.
- Pensamientos necesarios y pensamientos innecesarios.
- Pensamientos positivos y pensamientos negativos.

**12. Opiniones que nos causan sufrimientos innecesarios (Del libro de Albert Ellis y Robert Harper titulado "A Guide to Rational Living" "Una Guía para Vivir en Forma Racional").**

- “Es absolutamente necesario ser querido o estimado por todos los que nos rodean.”
- “Uno debe de ser hábil y capaz en todo, y siempre tener éxito para tener valor como ser humano.”
- “Cierta gente es mala, malvada, y se le debe de identificar como tal, y castigar duramente.”
- “Es una catástrofe cuando las cosas no salen como uno quiere.”
- "La tristeza es causada completamente por cosas externas; no tenemos forma de controlar nuestras penas y nuestros problemas."
- "Si hay algo peligroso o que nos da miedo, hay que preocuparse de eso y estar a la expectativa que va a ocurrir."
- “Es mas fácil evadir que enfrentarse a los problemas y responsabilidades de la vida.”
- “Uno debe de depender de otros y necesita de alguien mas fuerte con quién contar.”
- "Nuestro pasado determina completamente nuestra vida en el presente; Algo que afectó fuertemente su vida siempre la afectará"
- "Uno se debe de preocupar y angustiarse acerca de los problemas de otros."
- "Siempre existe una solución correcta, precisa, y perfecta para los problemas de la vida y si esta no se encuentra, es una tragedia."

**13. Como cambiar estas opiniones:**

El método **A-B-C-D**: Si algo lo afecta emocionalmente, pregúntese si su reacción está basada en una de estas opiniones:

- "A" es lo que le ocurrió
- "B" es lo que Ud. mismo se dice acerca de lo que ocurrió (lo que está basado en una de estas opiniones)
- "C" es la reacción emocional (lo que usted siente)
- "D" es la discusión interna que Ud. puede utilizar para mejorar su reacción.

e. Por ejemplo:

- A. Alguien le dice que su sopa está muy salada.
- B. Ud. se siente horrible. Teme que se sienta mal durante el resto de la visita. Pregúntese si tiene una de esas opiniones que nos causan sufrimiento. (No puede ser el sonido de las palabras; ni siquiera el significado exacto de las palabras. Debe de ser algo que Ud. se está diciendo a si mismo(a), aunque no este consciente de ello).
- C. Tal vez se está Ud. diciendo algo así:
- "Es necesario que esta persona me estime."
- "Debo de ser completamente capaz para valer algo."
- "Es terrible cuando las cosas no me salen como quiero."

"Me siento tan mal porque la sopa estaba muy salada. Por eso me voy a sentir mal el resto de la noche."

"Yo nunca debo de cometer tal error."

"Soy inútil."

Una vez que ha descubierto las opiniones o creencias que están causando su mal humor, puede tener una discusión acerca de ellas con usted mismo(a):

D. "No es absolutamente necesario que esta persona me estime. Por lo menos no es necesario que estime como cocino."

"Aunque no sea buen cocinero(a), eso no significa que no tengo valor como ser humano. Además, el hecho que la sopa haya quedado salada no significa que soy mal cocinero(a). Cualquiera puede cometer un error."

"Hubiera sido más agradable si la sopa hubiera estado perfecta. Pero no es una catástrofe el no haberlo estado."

"La sopa está salada. Eso es todo. Que yo me sienta bien o mal acerca de eso depende en lo que yo pienso acerca de lo que pasó. Si se considera una pequeñez, y si me doy cuenta que ni me acordaré de ello dentro de unos días, podré divertirme el resto de la noche, y acordarme que pasé una noche agradable."

"El que le haya echado mucha sal a la sopa no significa que soy inútil."

**14. Porque es beneficioso ser optimista:**

Una de las mayores diferencias entre personas que están deprimidas y las que no lo están es que las deprimidas son menos optimistas.

El optimista cree que hay mayores probabilidades que ocurran cosas buenas, en lugar de cosas malas. Esa creencia puede afectar las probabilidades favorablemente. No hay magia en esto, solo sentido común. Considere el siguiente ejemplo:

Digamos que dos personas están buscando trabajo. Juan es pesimista, y Rita es optimista.

*Digamos también que los dos tienen la misma preparación. Aunque así sea, es más probable que Rita encuentre trabajo. ¿Por qué?*

Primer paso: *"Debería de leer los anuncios de trabajo."*

*Juan: "No deben de haber trabajos como para mí."*

*Rita: "No pierdo nada al mirar."*

*Resultado: Si hubiera un trabajo en los anuncios, Rita tiene la oportunidad de encontrarlo. Juan no lo encontrará sin leer los anuncios. Por lo mismo, su probabilidad de encontrarlo es cero.*

Segundo paso: *"Debería de llamar por teléfono a averiguar acerca de esa posición."*

*Juan: "Creo que requieren más preparación que la que tengo."*

*Rita: "No estoy segura que tengo la suficiente preparación, pero si es en mi campo. Que ellos decidan si les puedo ser de utilidad."*

*Resultado: Si la preparación de Juan y Rita es suficiente para el trabajo, solamente aplicando podrán tener la oportunidad de ser considerados. Si Juan no aplica, no tendrá oportunidad alguna de conseguirlo.*

*Tercer paso: "Me han ofrecido una entrevista."*

*Juan: "Seguramente me van a rechazar. Prefiero ni ir."*

*Rita: "Aunque no me den el empleo, habré tenido mas experiencia respondiendo a una entrevista. ¡Puede que hasta me ofrezcan el trabajo!"*

*Como se pueden dar cuenta, paso a paso, el optimismo incrementa la probabilidad de lograr el objetivo que los dos desean alcanzar. El pesimismo continuamente reduce la probabilidad de éxito, tal vez hasta cero, quitándole a uno el estímulo para seguir adelante.*

Nuestra recomendación: Ponga atención a lo que Ud. se dice así mismo acerca del futuro. Si Ud. ha aprendido a decirse cosas negativas, cosas pesimistas, es posible que se esté haciendo un daño, que esté añadiendo a sus problemas. Hay un concepto que se llama "la profecía de la auto-realización," que dice que si Ud. predice que algo malo va a pasar, Ud. puede contribuir (sin hacerlo a propósito) a que lo malo pase, por medio de que su pesimismo lo lleve a hacer (o a no hacer).

Recuérdese las conexiones que existen entre los pensamientos, las acciones, y las emociones. El optimismo es básicamente una forma de pensar. Esa forma de pensar influye mucho en lo que hacemos y lo que sentimos. Por lo mismo, vale la pena aprender a pensar así, si al hacerlo podremos sentirnos mejor.

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. “El Termómetro del Ánimo”. Siga llenándolo todos los días.
2. Anote sus pensamientos todos los días.  
  
Utilice las tarjetas escribiendo los pensamientos positivos en un lado, y los pensamientos negativos en el otro.
3. Practique los métodos que le enseñamos hoy.  
  
Repáselos en casa. Use por lo menos uno cada día.  
  
Si no los usa, nunca sabrá si le darán resultado.
4. Practique el relajamiento muscular profundo.

**PROYECTO PERSONAL****TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

<b>DIA</b>							
<b>MEJOR ESTADO DE ANIMO</b>	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
<b>ESTADO DE ANIMO REGULAR</b>	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
<b>PEOR ESTADO DE ANIMO</b>	1	1	1	1	1	1	1

<b>PUNTAJE</b>							
<b>POSITIVOS</b>							
<b>NUMERO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS</b>							