

CÓMO SALIR DE LAS TRAMPAS MENTALES



Es fácil caer en patrones de pensamiento negativos y pasar el tiempo intimidándose, pensando en el pasado o preocupándose por el futuro. El cerebro humano reacciona más intensamente a los acontecimientos negativos que a los positivos y es más probable que recuerde los insultos que los elogios. En tiempos difíciles, los pensamientos negativos son especialmente propensos a salirse de control. Cuando estos pensamientos hacen que algo sea peor en la mente de lo que es en realidad, se llaman distorsiones cognitivas.

DISTORSIONES COGNITIVAS COMUNES

Sobregeneralización: hacer una afirmación amplia basada en una situación o evidencia.

Personalización: culparse a sí mismo por acontecimientos que escapan a su control; tomarse las cosas como algo personal cuando en realidad no están relacionadas con uno.

Filtrar: centrarse en los detalles negativos de una situación e ignorar los positivos.

Pensamiento de todo o nada: solo ve los extremos de una situación.

Catastrofismo: exagerar las cosas; pensar en los peores resultados posibles.

Sacar conclusiones: juzgar o decidir algo sin tener todos los datos.

Razonamiento emocional: pensar que lo que siente es total e indiscutiblemente cierto.

Descartar lo positivo: explicar todo lo positivo como suerte o coincidencia.

Afirmaciones con la frase "debería": hacerse sentir culpable señalando lo que debería o no debería hacer, sentir o pensar.

CONSEJOS PARA DESAFIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



Reenfóquese. Piense en una forma diferente de ver la situación. Si su pensamiento negativo es "no puedo hacer nada bien", una forma más amable de replantearlo es "lo he arruinado, pero nadie es perfecto", o un pensamiento más constructivo es "lo he arruinado, pero ahora sé que debo prepararme más para la próxima vez". Puede ser difícil hacerlo cuando se siente mal consigo mismo, entonces debe preguntarse qué le diría a su mejor amigo si estuviera diciendo esas cosas sobre sí mismo.



Demuestre que está equivocado. Las cosas que hace influyen en cómo se siente: ¿qué acciones puede realizar para combatir sus pensamientos negativos? Por ejemplo, si se dice a sí mismo que no es inteligente porque no entiende cómo funciona la bolsa de valores, aprenda más sobre un tema que entienda y disfrute, como la historia. Si siente que nadie se preocupa por usted, llame a un amigo. Dese evidencia de que estos pensamientos no son del todo ciertos.



Contrarreste los pensamientos negativos con los positivos. Cuando descubra que su diálogo interior es malo, obliguese a decir algo agradable para equilibrarlo. Esto puede parecer cursi al principio y el amor propio puede ser difícil, no se rinda si se siente incómodo al principio. Nombre las cosas que ama, que le agradan o que simplemente no odia de sí mismo: ¡todos tenemos que empezar por algo!



Recuerde: los pensamientos no son hechos. Sus pensamientos y sentimientos son válidos, pero no siempre son la realidad. Puede que se sienta desagradable, pero eso no significa que lo sea. A menudo podemos ser nuestros peores enemigos: los demás nos ven de forma mucho más agradable que como nos vemos a nosotros mismos.

Fuentes

¹Datos de propiedad exclusiva. MHAScreening.org. 2020.

²Ibid.

³Matthews, G., Wells, A. (2000). Attention, automaticity, and affective disorder. *Behavior Modification*, 24, 69-93.

DATOS RÁPIDOS



De las personas que realizaron una prueba de salud mental de ansiedad en mhascreening.org en 2020, el 64% se sentía atemorizada, como si algo desagradable pudiera suceder al menos la mitad del tiempo o casi todos los días.¹



La mitad de las personas que se sometieron a una prueba de salud mental de depresión en mhascreening.org en 2020 sintieron que eran un fracaso o que se habían defraudado a sí mismas o a sus familias casi todos los días.²



Un estudio descubrió que el 85% de lo que nos preocupa nunca sucede, y en el 15% de las oportunidades en que las preocupaciones se hicieron realidad, el 79% de las personas manejaron la dificultad mejor de lo esperado o aprendieron una valiosa lección.³

REALIZAR UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL ES UNA FORMA DE TRABAJAR EN SU SALUD MENTAL. VISITE MHASCREENING.ORG PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

MHAA
Mental Health America