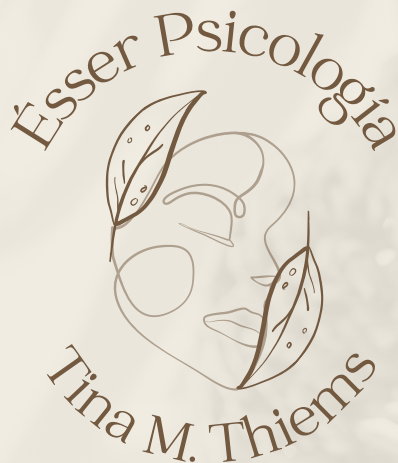




¿Cómo manejar mis pensamientos?



P R E S E N T A C I Ó N

En este dossier encontrarás información sobre los pensamientos intrusivos y ejercicios para aprender a gestionarlos.

Lo que vas a encontrar aquí te va a ser de mucha ayuda pero en ningún caso sustituye la psicoterapia, recuerda que esto es un material complementario.

Este dossier está hecho por:

Tina Monfort Thiems
(Psicóloga)



Si te apetece contarme qué te ha parecido este dossier o quieres contactar conmigo puedes encontrarme aquí:



[Whatsapp Ésser Psicología](#)



esserpsicologiaavalencia@gmail.com



[Instagram Ésser Psicología](#)



[Facebook Ésser Psicología](#)



[Website Ésser Psicología](#)

T Ú N O E R E S T U S P E N S A M I E N T O S

Técnica ABCD

A: acontecimiento, situación

B: "Believe" (creencia, interpretación, pensamiento)

C: Emoción

D: Conducta

El mismo evento puede interpretarse de manera diferente dependiendo de lo que sucedió antes, y las emociones que sentimos previamente. Es decir, no solo los pensamientos no son hechos, sino que nuestra historia personal y nuestro estado de ánimo también influyen en esos pensamientos y la manera en la que vemos la realidad y la interpretamos.

Tu trabajo de análisis comienza de la siguiente manera:

A: Describe la situación lo más objetivamente posible, sé neutra a la hora de hacerlo.

B: Qué pensamientos te han venido a la cabeza? Cómo has interpretado y analizado la situación real para que te afecte de esta manera?

C: Pregúntate y analiza cómo te estás sintiendo? Qué emoción estás sintiendo? Y ponle nombre. (Te adjunto una tabla periódica de las emociones por si eso te ayuda a identificar la emoción)

D: Después, ¿qué haces con lo que te ocurre? ¿Cómo reaccionas?

¿Cómo lo hacemos?

Si sentimos que “los pensamientos” nos están invadiendo, el primer paso es siempre el espacio para la respiración (reconocer así que está pasando en este momento): la respiración abre una puerta a pausar la calma la mente y conectarnos con el cuerpo y la emoción, es así donde vemos diferentes pasillos y decidimos por cual queremos avanzar:

1. Observar los pensamientos sin sentir qué deban seguirse.
2. Considerar todos los pensamientos, en especial los negativos, solo como eventos mentales y no hechos reales. Dedícate meramente a observar. Y continua con la respiración consciente.
3. Escribe los pensamientos que te están viniendo, materializarlos nos ayudará a no adentrarnos y perdernos en ellos.
4. Hacerte preguntas, ponerles etiquetas, ver cómo son: ¿Este pensamiento emerge de forma automática? ¿Se ajusta a los hechos y a la realidad? ¿Hay algo que deba plantearme? ¿De qué me sirve o me ayuda este pensamiento?

Este proceso de análisis nos ayuda a observarlos, pero sin perdernos en ellos. Podemos elegir así cuáles de ellos podemos ejecutar, es decir, pasar a la acción, y cuáles dejar solo que sean pensamientos. Puede ayudar a adoptar una visión diferente y después una mejor disposición para elegir qué hacer. Si intentamos debatirlos, entramos en un círculo de crítica y autocrítica (bucle), ver los pensamientos como simplemente lo que son pensamientos y no realidad, aporta un tono diferente.

¿Cómo puedo poner a prueba mis pensamientos?

Estas preguntas pueden ayudarte a manejar y depurar tus pensamientos.

1. Objetividad

¿Qué pruebas tengo a favor de...?

¿Qué evidencia tengo de que lo que pienso es cierto?

¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?

¿Estoy saltando a conclusiones?

2. Alternativas

¿Estoy considerando mi perspectiva como la única posible?

¿Qué pensaría otra persona de esta situación?

¿Qué hubieras pensado en otro momento de tu vida?

3. Intensidad y/o duración

¿Cómo me hace sentir ese pensamiento?

¿Qué emoción siento y cómo la siento?

4. Utilidad

¿De qué me sirve pensar así?

¿Los pensamientos negativos me ayudan o me hunden?

¿Cuáles son las ventajas de pensar de este modo? ¿Y las desventajas?

¿Me estoy haciendo preguntas que no tienen respuesta? (Suponiendo que mi pensamiento fuera correcto)

¿Me ayuda a cambiar algo el pensar así?

5. Formal / lenguaje

¿Cómo expreso ese pensamiento?

¿Estoy pensando en términos de todo/nada?

Estos pasos pueden ayudarte a manejar y depurar tus pesamientos.

- **Conciencia:** el primer paso para manejar tus pensamientos es volverte consciente de ellos. Observa tus pensamientos y reconoce cuando estás teniendo pensamientos negativos o perjudiciales. Y cómo te hace sentir pensar así.
- **Identificación de patrones negativos:** observa los patrones recurrentes en tus pensamientos. ¿Qué pensamientos sueles tener con más frecuencia? ¿Qué tipo de pensamientos son? Y cómo te hace sentir.
- **Cuestiona tus pensamientos:** una vez que identifiques los patrones negativos, cuestiona su validez. Pregúntate a ti misma si realmente hay evidencia para respaldar esos pensamientos o si son simplemente suposiciones infundadas. A menudo, nos preocupamos por cosas que nunca suceden o nos criticamos demasiado sin motivo.
- **Reemplaza los pensamientos negativos:** una vez que hayas cuestionado tus pensamientos negativos, reemplázalos por pensamientos más realistas (que no positivos). Por ejemplo, si te encuentras pensando "Siempre cometo errores", cámbialo por "Todos cometemos errores, y puedo aprender de ellos para crecer".
- **Practica la atención plena:** la atención plena es una práctica que te ayuda a estar presente en el momento y a observar tus pensamientos sin juzgarlos. Dedica tiempo todos los días para meditar o simplemente estar consciente de tus pensamientos sin aferrarte a ellos. Esto te ayudará a desarrollar una perspectiva más equilibrada y a reducir la rumiación mental.

Estos pasos pueden ayudarte a manejar y depurar tus pesamientos.

- Encuentra perspectiva: a menudo, nuestros pensamientos negativos se magnifican y nos hacen sentir abrumados. Trata de ampliar tu perspectiva y pregúntate si estos pensamientos serán relevantes o significativos en el futuro. Esto te ayudará a poner tus pensamientos en contexto y a reducir su impacto emocional.
- Practica el autocuidado: El manejo de los pensamientos negativos también implica cuidar de ti misma/o en general. Asegúrate de obtener suficiente descanso, alimentarte saludablemente, hacer ejercicio y participar en actividades que te brinden alegría y satisfacción. Un estilo de vida saludable puede tener un impacto significativo en tu bienestar mental.
- Busca apoyo: Si te resulta difícil manejar tus pensamientos por tu cuenta, no dudes en buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental. A veces, hablar sobre tus pensamientos y emociones con alguien de confianza puede ayudarte a ganar claridad y obtener perspectivas nuevas.
- Recuerda que manejar tus pensamientos es un proceso continuo y lleva tiempo y práctica. Sé amable contigo misma/o y ten paciencia mientras trabajas en desarrollar un enfoque más positivo y saludable hacia tus pensamientos.

Recuerda...

No es la dificultad del análisis o la interpretación de tu realidad, sino la autocrítica que la acompaña.

Los "no soy capaz" "no puedo, no sé hacerlo, no valgo para esto, debo hacer bien este análisis", etc.

Debemos ser conscientes de estos pensamientos, ser conscientes de qué pensamientos vienen y si los estamos juzgando, tenemos que tener presente que, solo son eso, pensamientos.

Obsérvalos sin juicios y después déjalos marchar, trae la mente de vuelta al presente.

Practicamos un modo gentil y habilidoso de llegar a ser consciente de los pensamientos, saber que están ahí y después dejarlos marchar.



No se trata de controlarlos o evitarlos, consiste en estar cómodas a la hora de verlos, para entonces poder trabajar con ellos, dejarlos aparecer y terminarán por perder fuerza y se disolverán.

Recuerda: tú no eres tus pensamientos, eres mucho más que eso.

AVISO IMPORTANTE

Este material es propiedad de @esserpsicologia y bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme:
esserpsicologiavalencia@gmail.com