

CONSEJO 2: SER CONSCIENTE DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

Estos son tus pensamientos inexactos que refuerzan las emociones y pensamientos negativos. Algunas personas son bastante propensas a esto, permitiendo que los pensamientos los convenzan de una realidad que simplemente no es verdadera. Por ejemplo:

"Mi compañero de oficina no me responde. ¿Tal vez está ocupado? ¿O es porque no le agrado y prefiere no ser molestado por mi presencia?"

Si no eres consciente de las distorsiones cognitivas, podrías creer fácilmente en estas últimas. Sin embargo, no es verdad.

Aquí hay algunas distorsiones comunes que debes evitar:

1. *Filtraje.*

Esto se refiere a la incapacidad de una persona para ver las cosas buenas que también están sucediendo a su alrededor. Básicamente, sólo se detiene en el aspecto negativo de las cosas, ya sea su propia habilidad o el problema que está enfrentando actualmente, y como tal, no ve las otras posibilidades que pueden venir de ello. Muchas personas son propensas a esto.

¿Cómo lo superas? Intenta hacer uso de las afirmaciones positivas. Las afirmaciones positivas se refieren a las palabras que te dices a ti mismo una y otra vez hasta que se arraigan en tu mente subconsciente. Son prácticamente mensajes que te dan ánimo y motivación. También son autodeclaraciones anti negativas. Por lo tanto, pueden mejorar significativamente tu autoconfianza y autoestima.

Los efectos positivos de las afirmaciones positivas son evidentes en un estudio publicado en el Journal of American College Health. Según este estudio, las participantes femeninas que aplicaron técnicas cognitivas conductuales en su vida, como las afirmaciones positivas, fueron capaces de reducir el pensamiento negativo, así como de aliviar los síntomas de la depresión.

Cómo crear afirmaciones positivas

Los siguientes son puntos que pueden ayudarte a crear las afirmaciones positivas más efectivas que cambiarán tu vida:

1. Ten en cuenta las palabras, frases y oraciones que uses. Después de todo, no quieres enviar el mensaje equivocado al universo y a ti mismo. Antes de finalizar tus afirmaciones, asegúrate de revisar las palabras y frases.
2. Ten en cuenta que tus emociones están conectadas con tus palabras. Así que, cuando recites afirmaciones positivas, tus emociones seguirán el mismo camino. Por eso debes abstenerte de usar palabras que puedan relacionarse con emociones negativas, como "odio". Puedes reemplazar estas palabras negativas por otras positivas, como "amor".
3. Usa el tiempo presente. La mente subconsciente no es capaz de diferenciar las frases positivas y negativas porque todo lo que conoce es el presente. Por eso tienes que escribir y recitar tus afirmaciones positivas en tiempo presente para obtener los efectos deseados.
4. Mantén tu mente tranquila, pacífica y relajada. Si quieres que tus afirmaciones positivas funcionen, tienes que recitarlas cuando tu mente esté despejada para que pueda absorber fácilmente lo que dices. Debes abstenerte de recitar afirmaciones si tu mente es caótica porque esto enviará los mensajes equivocados al universo y a ti mismo.

Recuerda mirar el cuadro más grande

Los expertos dicen que para que te mantengas feliz, debes mirar el panorama general y no enfocarte en lo negativo. Si te centras en lo negativo, te perderás los aspectos positivos de las cosas y no disfrutarás de tu vida.

Según Paul Dubois, un psiquiatra suizo, tienes que conseguir un papel y dibujar un par de columnas en él. Luego, tienes que escribir las cosas que te molestan, así como las que te hacen feliz. Para todo lo que te preocupa, tienes que darle una contrapartida feliz. Tienes que hacer este ejercicio todas las noches antes de irte a la cama.

La idea principal de este ejercicio es darse cuenta de que te están pasando cosas positivas a diario. Por cada mala experiencia que

tengas, encontrarás una buena experiencia. Esto evitará que te concentres en lo negativo y que agraves tu depresión o ansiedad.

Por ejemplo, si llegas tarde al trabajo, puedes golpearte a ti mismo. Puedes pensar que vas a ser reprendido por tu jefe y que puedes tener un mal historial. Sin embargo, algo bueno puede salir de esto. Si eres religioso, puedes verlo como la manera de Dios de salvarte de un accidente o de una situación desagradable.

Si tu prometida te dejó en el altar, puedes pensar que es el fin del mundo; pero no lo es. Puedes estar deprimido por esto o verlo como una bendición disfrazada. Puede que hayas esquivado una bala al no casarte con esta persona porque estás destinado a conocer a alguien mucho mejor.

Al hacerlo, estás entrenando tu mente para centrarse más en lo positivo y en las posibilidades que pueden surgir de las dificultades. Así que cada vez que sientas que te estás obsesionando con lo malo, asegúrate de hacer estos ejercicios para recordar también lo bueno.

2. Sobregeneralización.

Esto es tomar una sola mala experiencia y usarla como base para el resultado de las otras. Imagina este escenario: Un individuo está buscando que su arte sea reconocido. Tiene confianza en lo que puede hacer, pero después de una mala revisión, empieza a sentirse desanimado y a creer en cada crítica negativa que se le hace. Al final, se negó a seguir pintando. Todo un desperdicio, ¿verdad? No te dejes caer en la misma trampa.

¿Cómo lo superas? Usando ***el poder de la visualización positiva***.

La visualización, que también se conoce como imágenes guiadas, es otra forma efectiva de superar cualquier tren de pensamiento negativo que puedas estar teniendo. De hecho, también se sabe que ayuda a las personas a lidiar con su ansiedad y depresión, incluso las fobias.

La idea aquí es bastante simple. Cada vez que realizas imágenes o visualizaciones guiadas, te imaginas a ti mismo en un lugar o tiempo que te relaja. Si estás enfermo, también puedes imaginarte en un estado más saludable.

¿Cómo funciona? Bueno, reemplaza las imágenes negativas de tu mente con las positivas. Imagina que el pintor una vez más, esta vez,

está haciendo uso de la visualización para ayudar a disminuir la ansiedad que siente por tener que presentar sus obras de arte. A través de la visualización independiente o guiada, evoca imágenes de una multitud aplaudiendo, incluso los más grandes críticos que tiene llevan una sonrisa y asienten con la cabeza dando su aprobación.

Sus piezas se cuelgan en algunas de las galerías más grandes y con el tiempo, recibe ofertas de personas que desean comprarlas. Todo eso podría lograrse si simplemente diera ese importante paso de tomar su pincel de nuevo y mirar más allá de la crítica negativa que se les dio.

Es una práctica tan simple, pero puede ser lo suficientemente poderosa como para ayudar a restaurar la confianza de un individuo y reemplazar las imágenes negativas que podría haber tenido anteriormente en su mente.

La visualización guiada es en realidad una forma de práctica meditativa. Implica el uso de palabras, visualizaciones y/o música que animan a que aparezcan imágenes positivas en la mente y creen los efectos deseados en el cuerpo. Puedes energizar o calmar tu cuerpo, así como ayudar a eliminar tus pensamientos y emociones negativas.

3. Personalización.

Este es un tipo de distorsión cognitiva que hace que los individuos creen que todo lo que hacen en realidad afecta a las personas y otros eventos externos. No importa cuán irracional parezca el vínculo, la creencia es más fuerte que la lógica. La persona que sufre esta distorsión siempre se sentirá como si tuviera un papel en los malos eventos que suceden a su alrededor.

Por ejemplo, puede sentir que la reunión de la empresa no tuvo éxito porque llegó tarde a ella, a pesar de que su papel en dicha reunión es particularmente menor en comparación con el de otras personas. Esto es también lo que sucede en los niños que tienden a culparse a sí mismos por la separación de sus padres. Empiezan a creer que tienen algo de culpa y que, tal vez, si fueran mejores niños, no habría sucedido.

¿Cómo lo superas? Recuerda **que no todo está bajo tu control**, y que a veces, a menos que estés directamente involucrado, la culpa

no es tuya. Ahora, esto sería difícil si el individuo se ha acostumbrado a este patrón de pensamiento, pero con la práctica es ciertamente algo que se puede tratar fácilmente.

Tomemos por ejemplo a un amigo mío que experimenta esto muy a menudo. Para evitar obsesionarse con la situación, lo que hace es tomarse un descanso de 5 minutos para enumerar mentalmente las posibles soluciones al problema en cuestión. Al hacer este ejercicio, es capaz de distraerse y la sensación eventualmente pasa. La productividad es una ventaja, y en algunos casos, también fue capaz de hacer grandes sugerencias para todo el equipo.

Recuerda, no todo está bajo tu control, y a pesar de tus errores, no siempre tienes la culpa de que las cosas no vayan como se supone que deben.

4. Razonamiento emocional.

Esta distorsión a menudo lleva a la gente a pensar que, si lo sienten, entonces debe ser verdad. Por ejemplo, si te sientes poco interesante o atractivo en un momento dado, entonces debe ser el motivo por el que la gente no te presta atención.

¿Pero se aplica realmente esta línea de pensamiento? Por supuesto que no. Nuestras emociones no siempre serán una indicación exacta de la verdad. Sin embargo, estos sentimientos pueden ser difíciles de pasar por alto para algunos. Esto es especialmente cierto si ya hay pensamientos subyacentes que alimentan aún más esta emoción, inseguridades que tal vez no hayan expresado antes, pero que han estado constantemente en sus mentes.

De nuevo, volvemos a...: **NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN A NUESTROS SENTIMIENTOS.**

¿Cómo lo superamos? Desafiando tu razonamiento emocional.

Será un poco difícil al principio, pero es el primer paso. Mira tu situación y analiza cómo estás reaccionando a ella. Tal vez la razón por la que nadie te habla es porque no te esfuerzas lo suficiente para conectar con la gente. Digamos que estás en un grupo, te sentirás fácilmente excluido si no participas en la conversación en curso. Di lo que piensas de vez en cuando o ponte de acuerdo con una opinión que coincida con la tuya.

No puedes esperar que la gente haga todo el trabajo por ti. Si permaneces escondido en una fiesta, las posibilidades de que conozcas nuevos amigos son muy escasas. Lo mismo ocurre si mantienes una postura que está un poco fuera de lo normal. Intenta ser más abierto, no necesitas ser una gran sensación o montar un espectáculo. Haz lo que te resulte cómodo para cambiar la situación; desafía tu razonamiento poniendo a prueba tus pensamientos.

5. Falacia de la justicia.

La mayoría de las veces nos preocupa la equidad y que todos reciban la misma parte. Sin embargo, en este caso, se lleva a los extremos. Es un hecho de la vida que las cosas no siempre salen como queremos, no siempre será todo justo. Las personas que tienen esta distorsión tienden a buscar la justicia en cada experiencia que tienen, a menudo terminan infelices y resentidas con el mundo, así como con las personas que les rodean.

Por ejemplo, la gente tiende a pensar que la bondad será recompensada con bondad. Digamos que permitiste que alguien se te adelantara en la cola pensando que esto sería correspondido la próxima vez que tuvieras prisa. Sin embargo, sólo te encuentras con el rechazo y el juicio cuando lo intentas.

¡La vida es injusta! Este será tu primer pensamiento... no, sería el de la mayoría de la gente. Podría dejarte angustiado y enojado. Algunas personas incluso se desilusionan cuanto más ocurre, pensando que todo el mundo está en contra de ellos y que el mundo es simplemente cruel. ¿Suena dramático? No, en absoluto. Hay gente que piensa así, y también es una de las razones por las que algunos terminan deprimiéndose.

¿Cómo lo superas? Aunque no puedes cambiar el mundo de la noche a la mañana, hay algunos cambios que puedes aplicar en ti mismo. El primero de ellos sería recordarte a ti mismo que la vida no siempre seguirá tu camino, AUNQUE te esfuerces en hacer siempre las cosas bien. No esperes ser recompensado por tus actos, y en su lugar, simplemente hazlos porque, bueno, el mundo necesita más de ello.

Cada vez que te encuentres en una situación injusta, mírala y trata de encontrar las posibilidades. Siempre hay algo positivo en cualquier situación negativa, sólo tienes que practicar cambiando la forma en que las miras.

6. Falacia del cambio.

Esto se refiere a la expectativa irracional de un individuo de que otras personas cambien según lo que les convenga. Básicamente, esto significa que nuestra felicidad general depende de cómo actúen otras personas, y de su falta de voluntad para "cooperar" a pesar de que se les empuja o se les exige que nos impidan sentirnos realizados. Esta es una forma de pensar verdaderamente perjudicial y puede causar depresión y problemas en las relaciones, sobre todo porque nadie más es responsable de nuestra propia felicidad, excepto nosotros mismos.

Pregúntate: ¿La gente que te rodea te está dando un estímulo positivo? ¿Están enfocados en desarrollarse como individuos o simplemente se aferran a ti porque obtienen algún tipo de beneficio?

La verdad del asunto es ésta: Hay casos en los que nos encontramos con un grupo de personas por pura conveniencia, porque están allí. No contribuyen a nuestro desarrollo como personas ni les influenciarnos positivamente. En tales escenarios, ambas partes pueden desarrollar ciertas expectativas que no se cumplen simplemente porque sus personalidades, su desarrollo como individuos y su trayectoria general ya no coinciden.

También puede ser que te rodees de gente que te exige mucho o cuyas expectativas sigues intentando cumplir, pero que sientes que no puedes hacerlo. Esto puede causar que los sentimientos de insuficiencia se arraiguen y con ello, una disminución de la confianza en ti mismo, y que llegue la ansiedad y la depresión.

No hay nada de malo en superar la compañía que tienes. Le pasa a todo el mundo y en algunos casos, es mucho más saludable cortar los lazos en lugar de aferrarse a ellos. **RECUERDA:** Eres responsable de tu propia felicidad y como tal, si debes tomar medidas, entonces debes empezar ahora.

CONSEJO: Rodéate de gente optimista

Si quieres librarte de la depresión y la ansiedad, tienes que mantener tu círculo feliz. La gente negativa es tóxica para tu bienestar porque su negatividad puede desgastarse en ti. Ten en cuenta que tanto la positividad como la negatividad son contagiosas. Con quien sea que te rodees puede tener un gran impacto en tu mentalidad y actitud. Es por eso que las personas exitosas se rodean de otras personas

exitosas. De la misma manera, aquellos que quieren tener éxito en la vida encuentran personas que pueden influenciarlos en un sentido positivo.

Lo mismo se aplica si quieres superar la depresión, la ansiedad y las fobias. Tienes que elegir tu compañía sabiamente. Si todo lo que ves todo el día son personas tristes, deprimidas y culpando al mundo por sus problemas, tú también serás como ellos muy pronto. Sin embargo, aunque no puedas controlar la forma en que piensan y se comportan, puedes controlar la forma en que los tratas. También puedes controlar la forma en que reaccionas ante su negatividad.

Sería bueno tratar de ayudar a estas personas a cambiar para mejor. Puedes intentar influenciarlos y animarlos a cambiar su forma de ser y ser más positivos. Sin embargo, no puedes forzar a nadie a hacer algo que no quiere hacer. Tienen que estar dispuestos a ayudarse a sí mismos. Muchas personas negativas ni siquiera son conscientes de que son tóxicas para los demás. Así que, si quieres salvarte y mantener tu cordura, lo mejor que puedes hacer es simplemente alejarte de ellos tanto como sea posible.

La gente sólo puede ser ayudada si realmente quiere ser ayudada. Si intentan arrastrarte a su drama, debes alejarte. En lugar de responder o luchar, debes concentrarte en lo tuyo. Debes centrarte en ti mismo, en tus objetivos y en las cosas que pueden ayudarte a mejorar como persona. Debes dejar ir a las personas negativas de tu vida si quieres ser feliz y estar libre de estrés.

Tienes que cuidarte a ti mismo, lo que significa que tienes que cuidar bien tu salud física y mental. Recuerda que tu mente afecta a tu cuerpo. Por lo tanto, si no tienes una mente sana, también tendrás un cuerpo poco sano. Por eso debes rodearte de personas que sean beneficiosas para tu bienestar mental. Sólo debes pasar el tiempo con personas que te inspiren, animen y apoyen.

La gente negativa es tóxica para tu cordura. Si tienes amigos que son negativos, deberías apartarlos de tu vida, aunque los conozcas desde hace mucho tiempo. Si tienes compañeros de trabajo que no hacen más que chismorrear y molestar a otras personas, deberías mantenerte lo más lejos posible de ellos. No hables con ellos a menos que realmente tengas que hacerlo y sea sólo sobre el trabajo. Estas personas sólo te arrastrarán a su nivel y tú no quieres eso.

7. Ser catastrófico.

Esto se refiere al individuo que siempre espera lo peor que podría suceder, incluso si la situación es menor o no se acerca al nivel de tragedia que está imaginando. Por ejemplo, tienes miedo al agua y a pesar de las innumerables medidas de seguridad puestas en marcha, sigues creyendo que algo va a salir mal. En tu cabeza, el agua hasta la cintura puede ahogarte.

¿Cómo superarlo? Enfrenta tus miedos y expónte a ellos.

Al hacerlo, podrás ver la realidad de la situación en lugar de crear escenarios negativos en tu cabeza. Una forma efectiva de superar tus miedos es enfrentarlos gradualmente hasta que seas más consciente del hecho de que **TODO ESTÁ EN TU CABEZA**. Cuanto más te expongas, más te familiarizarás con el miedo. Esto disminuye su impacto en ti. Así que, por ejemplo, si quieres estar más cómodo con el discurso público o la negociación, puedes someterte a una terapia de exposición.

Katherina Hauner, neurocientífica del Instituto de Rehabilitación de Chicago, dijo que la terapia de exposición mejora drásticamente la forma en que los pacientes ven sus miedos. Este método de tratamiento se realiza típicamente en pasos jerárquicos. La serie comienza con un bajo nivel de compromiso y aumenta con cada paso. Por ejemplo, si tienes miedo al agua, intenta empezar con piscinas poco profundas y gradualmente hazte camino hacia el final más profundo.

La cantidad correcta de exposición

Para que la terapia de exposición funcione para ti, tienes que tener la cantidad justa de exposición. Tienes que entrar en la situación con un objetivo claro para evitar que tu ansiedad empeore.

Ten en cuenta que exponerse a una situación no significa automáticamente tener que entrar en una habitación y quedarse de brazos cruzados. Tienes que preguntarte cómo tienes que comportarte en este tipo de situaciones. Cuando te expones a nuevas situaciones y aún así te comportas como lo hacías en el pasado, sólo terminarás sintiéndote ansioso de nuevo porque te estás recondicionando para hacerlo.

Por eso tienes que actuar de forma diferente cuando te expones a una situación diferente. Si te enfrentas a una nueva situación y, sin embargo, tus acciones siguen siendo las mismas, te expones a la situación y la evitas al mismo tiempo. Esto impide que te expongas completamente y te permite superar la ansiedad.

Volvamos a nuestro ejemplo. En lugar de decir que te lances en el agua, intenta hacerlo poco a poco. Si te sientes más cómodo llevando un chaleco salvavidas, ¡Póntelo! Lo importante aquí es dar el primer paso y cambiar tu patrón habitual de decir NO. Esta vez, di SÍ a la experiencia. Claro, puede que no superes tu miedo después de un intento, pero hay poder en la conquista de ese primer nivel.

Cómo exponerse a los desafíos y situaciones

Ten en cuenta que la exposición requiere una planificación y un calendario adecuados. Necesitas condicionarte y comprometerte a superar tu depresión, ansiedad y fobias.

Necesitas crear una lista de todas las cosas que te dan miedo, como la que has leído anteriormente en este libro. Tienes que incluir todo, ya sean objetos, situaciones, lugares o personas. Tienes que ser lo más claro y específico posible, escribiendo cada detalle que involucre tu miedo.

Considera tu entorno. Algunas personas se sienten más ansiosas por nadar en un lago mientras que otras se sienten más ansiosas por nadar en una piscina. Cuando nadas en un lago, tienes menos control de tu entorno. Por otro lado, cuando se nada en una piscina, hay salvavidas y también se es más consciente de la profundidad del agua.

La escala del miedo

Entonces, tienes que enfrentarte a tus miedos. También has leído sobre esto antes. Puedes empezar a enfrentar los miedos que están en el fondo de tu Escala del Miedo o los que te dan la menor cantidad de ansiedad. Al principio, puedes pasar sólo unos segundos o minutos enfrentando tus miedos. A medida que te vuelves menos ansioso, puedes pasar más tiempo enfrentándote a esos miedos hasta que ya no los tengas.

Cada vez que haces un ejercicio de exposición, puedes rastrear tu nivel de miedo. Puedes permanecer en la situación de miedo hasta

que tu nivel de miedo baje un cincuenta por ciento. Por ejemplo, si llevar un cuchillo tiene una calificación de 6/10 en tu Escala de Miedo, puedes seguir llevándolo hasta que tu nivel de miedo baje a sólo 3/10.

También tiene que planificar la realización de ejercicios de exposición antes de lo previsto para que puedas tener más control sobre tus situaciones, así como determinar fácilmente lo que tienes que hacer. No olvides llevar un registro de tu progreso. Compara tus situaciones antes y después para ver hasta dónde has llegado, así como para averiguar las cosas que has aprendido en el camino.

La práctica regular también es necesaria.

También tienes que mantener tus ganancias, aunque ya te hayas sentido cómodo haciendo algo. No debes dejar de exponerte a tu situación temida para que tus miedos no vuelvan. Por ejemplo, si has superado con éxito tu miedo al agua, ve a nadar regularmente. No dejes pasar mucho tiempo antes de volver a intentarlo, ya que esto podría ser perjudicial para tu progreso.

Recuerda, cuanto más familiarizado estés con tus miedos, menos catastrófica será la situación.

Continuará en los consejos 3

Dr. Edgar Rodríguez V. y Equipo de Formación en TCC Integrativa