

RECUPERA EL CONTROL

CÓMO RECONOCER Y ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

CON LA AYUDA DE 20 PREGUNTAS



HOLA, BIENVENID@

Y gracias por confiar en mí para acompañarte a entender qué son los pensamientos negativos y para aprender una estrategia, dentro de muchas, para detenerlos. Porque si estás aquí es por que es muy probable que te hayas sentido atrapad@ en una espiral de pensamientos negativos que no puedes controlar o te has dado cuenta de que tus pensamientos influyen en tus emociones y en cómo percibes y actúas en el mundo que te rodea. **Si es así, no estás sol@.** Los pensamientos negativos son una realidad cotidiana para muchas personas, y su impacto puede ser devastador para nuestra salud mental y bienestar. **A lo largo de este ebook,** vamos a explorar los pensamientos negativos y cómo pueden afectar tus emociones y percepciones, así como recomendaciones y 20 preguntas efectivas para controlar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales. Con este ebook, podrás empezar a liberarte de la espiral de pensamientos negativos y mejorar tu bienestar emocional.





PERO PRIMERO...

¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?

Los pensamientos negativos son imágenes, ideas o frases enunciadas mental o verbalmente sobre ti mism@ y son **desalentadoras, pesimistas o negativas**. Pueden ser perseverantes, frecuentes y muchas veces incontrolables, lo llamativo es que muchas veces no eres consciente de su creación porque sucede de forma automática sin que te des cuenta, pero pueden llevarte a generar emociones desagradables como tristeza, ansiedad, ira o frustración lo que afecta tu percepción de las situaciones y como tomas las decisiones. **Por ello, los pensamientos negativos representan un factor de riesgo significativo en el desarrollo, mantenimiento y la recurrencia de trastornos emocionales.**

Es común que las personas con depresión y ansiedad tengan pensamientos negativos recurrentes que los hacen sentir mal consigo mismos y su situación.

Junto a los pensamientos negativos también encontrarás asociada la **tendencia a la preocupación; la rumia y pensamientos intrusivo**, y se presentan de manera frecuente en los **trastornos de depresión y ansiedad**.





LA TENDENCIA A LA PREOCUPACIÓN

Es una forma de pensamiento que se caracteriza por estar **constantemente enfocado en posibles problemas o dificultades futuras**. Esta tendencia puede llevarte a tener pensamientos obsesivos y negativos, que pueden interferir en tu capacidad para disfrutar del momento presente y afectar tu bienestar emocional. Por ejemplo, si tienes una tendencia a la preocupación es muy probable que estés constantemente pensando en los posibles problemas que pueden surgir en tu vida, lo que puede generarte una sensación de angustia e incapacidad para resolver los problemas presentes. Si esta situación se prolonga en el tiempo, puede llevar a que te sientas desesperad@ e impotente, lo que aumenta el riesgo de desarrollar depresión o ansiedad.

POR OTRO LADO, LA RUMIA

Es cuando te encuentras repetitivamente pensando y reflexionando sobre problemas o eventos negativos del pasado, sin llegar a soluciones o conclusiones claras. Por ejemplo, imagina que un amigo cercano dijo algo negativo sobre ti. Cuando estás rumiando, en lugar de hablar con tu amigo para aclarar la situación, te quedas pensando y reflexionando sobre lo que pasó una y otra vez, y sin llegar a una solución satisfactoria. Esto puede llevarte a una sensación de estrés y ansiedad, así como a la falta de confianza con otras personas en el futuro. **La rumiación ha sido asociada con la depresión y ansiedad**, especialmente cuando se enfoca solo en pensamientos negativos y en eventos pasados que no se pueden cambiar. La rumiación prolongada puede

que te sientas desesperad@ e impotente, lo que aumenta el riesgo de desarrollar depresión o ansiedad, y puede llevarte a tener menos interacción social.



POR ÚLTIMO, LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

Son pensamientos que aparecen sin previo aviso en tu mente, y que pueden ser desagradables, inapropiados o incluso alarmantes. Estos pensamientos pueden ser persistentes y difíciles de controlar, y pueden llevarte a sentirte ansioso, incómodo, o incluso en estado de pánico. Por ejemplo, imagina que estás deprimido y en un momento aleatorio del día, de repente piensas "no soy lo suficientemente bueno para ser amado". Este pensamiento es desagradable y te hace sentir mal, y puede ser difícil de detener o ignorar. Esto es un pensamiento intrusivo, porque aparece sin que lo hayas invitado, y es desagradable e inapropiado para el momento.

Es importante señalar, que tanto los pensamientos negativos / intrusivos, la rumia y la tendencia a la preocupación son patrones de pensamientos aprendidos y puedes ser modificados cuando aprendes a identificar y controlar los pensamientos negativos y preocupantes, lo que ayuda a mejorar tu bienestar emocional y a prevenir trastornos ansiosos y depresivos.



04

¿CÓMO TODO ESTO IMPACTA A TU SALUD MENTAL?

TE EXPLICO PORQUÉ

Cómo te has dado cuenta los pensamientos y las creencias son elementos fundamentales en la comprensión de los problemas emocionales y conductuales. Los pensamientos son ideas, interpretaciones o juicios que tienes sobre una situación, mientras que las creencias son ideas más arraigadas y profundas que tienes sobre ti mism@, los demás y el mundo. **Ambos elementos influyen en la forma en que percibes los eventos en tu vida y tu comportamiento posterior.** Imagina que una persona tiene una fuerte creencia de que *"nunca hago nada bien"*, entonces sus pensamientos pueden ser: *"No tengo talento"*, *"soy un fracaso"*, *"nunca voy a ser lo suficientemente bueno"*. Estos pensamientos pueden ser desmotivadores y contribuir a que se sientas deprimid@, especialmente cuando estos pensamientos son persistentes y recurrentes. **Esto puede ser muy dañino para tu autoestima y tu capacidad para relacionarte con los demás.**

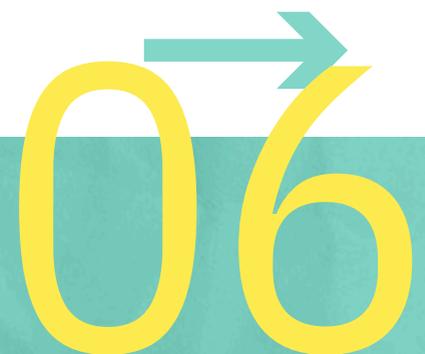
En psicología, se entiende que los pensamientos y creencias pueden ser adaptativas o desadaptativas. Es decir, **algunas creencias y pensamientos te pueden ser útiles y te ayudan a sentirte bien, mientras que otras pueden ser limitantes y dañar tu salud mental.** A continuación te dejo un listado de los pensamientos y creencias negativas más frecuentes en la consulta y puedas reconocerlos para trabajar en cambiarlos por pensamientos más positivos y realistas antes que lastimen tu salud mental.





■ Pensamientos catastrofistas	<i>"Esto es lo peor que podría pasar" "Nunca podré recuperarme de esto"</i>
■ Pensamientos autocríticos	<i>"No soy lo suficientemente buen@" "Soy un fracaso"</i>
■ Pensamientos de culpa	<i>"Todo es mi culpa" "No merezco ser feliz"</i>
■ Pensamientos de comparación	<i>"Todos los demás son mejores que yo" "Si tan solo fuera como X, tendría una vida mejor".</i>
■ Pensamientos de desesperanza	<i>"Las cosas no cambiarán nunca" "No hay forma de salir de esta situación"</i>
■ Pensamientos de indefensión	<i>"No tengo ningún control sobre mi vida" "No puedo hacer nada para cambiar mi situación"</i>
■ Pensamientos de rechazo	<i>"Nadie me quiere" "La gente me rechazará"</i>
■ Pensamientos de autoexigencia	<i>"Tengo que hacer todo perfecto" "No puedo permitirme un error"</i>

Hay pocas dudas sobre la existencia de una profunda interrelación entre los pensamientos y la depresión. **Pese a esto, quiero aclararte que los pensamientos es una vía causal de las depresión pero no es la única causa, pues otras causas que aisladamente o en combinación también puede producir un trastorno emocional como por ejemplo factores genéticos y biológicos.**



¿QUÉ HACER?

Cómo ya te decía, los pensamientos son algo aprendido y eso te da la inmensa oportunidad de poder re aprenderlos y modificarlos por unos más realistas y más adecuados. Esto lo puedes conseguir siguiendo las 3 recomendaciones que dejo a continuación y 20 preguntas útiles que te permitirán buscar evidencia sobre la veracidad de tus pensamientos, tener puntos de vistas alternativos, comprobar si estas cometiendo algún error de pensamiento y de que te sirve tenerlos.

- **1. Identifica**, sin juzgar, la forma en que esos pensamientos afectan tu vida diaria, actitud, emociones y comportamiento y si están indicando la necesidad de realizar cambios. **2. Cuestionar** la validez de esos pensamientos negativos y buscar pruebas que respalden o refuten su veracidad. **3. Identificar** aquellos pensamientos que necesitamos de soltar para una mejor calidad de vida.

→

HAZTE ESTAS PREGUNTAS

- 1. ¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?
- 2. ¿Estoy pensando las conclusiones sin observar el desarrollo de las cosas?
- 3. ¿Mi perspectiva es la única posible?
- 4. ¿Estos pensamientos me están ayudando o me están afectando?
- 5. ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de pensar así?
- 6. ¿Las preguntas que me estoy haciendo tienen realmente una respuesta?
- 7. ¿Estoy pensando que las cosas son solo en blanco y negro?





- 8. ¿Me estoy condenando simplemente por un hecho aislado?
- 9. ¿Sólo estoy observando mis puntos débiles dejando de lado los puntos fuertes?
- 10. ¿Me estoy culpando por algo que en realidad no es mi culpa?
- 11. ¿Me estoy tomando las cosas personalmente y la verdad es que tiene un poco que ver conmigo?
- 12. ¿Estoy esperando la perfección en mí?
- 13. ¿Me evalúo a mí de la misma forma que evalúo lo demás?
- 14. ¿Estoy prestando atención sólo en las cosas malas?
- 15. ¿Estoy sobrestimando la posibilidad de qué ocurra un desastre?
- 16. ¿Estoy exagerando la importancia de la situación?
- 17. ¿Me estoy preocupando por cómo deberán ser las cosas en el lugar de
→
→
→ aceptarlas como son?
- 18. ¿Estoy creyendo que no puedo hacer nada para cambiar las cosas?
- 19. ¿Estoy prediciendo del futuro el lugar de experimentarlo?
- 20. ¿Realmente, que es lo peor que podría pasar?
-

Estas preguntas pueden ser de gran ayuda, no obstante, no siempre resulta sencillo obtener respuestas alternativas que tengan el efecto esperado sobre tu estado emocional. Ante esta dificultad, te invito a que trabajemos juntos(as) para ayudarte a encontrar el modo más efectivo para cuidar tu salud mental y puedas disfrutar de la vida que deseas para ti. Recuerda que se puede vivir de una manera distinta.



KATHERINE PROWE
PSICOTERAPIA ONLINE

Los pensamientos negativos son algo común en la experiencia humana, pero no tienen por qué tener un impacto negativo en tu bienestar emocional si aprendes a controlarlos. En este ebook, hemos explorado cómo estos patrones de pensamiento pueden afectar tus emociones y percepciones, así como una de muchas técnicas efectivas para identificarlos y controlarlos. Recuerda que no estás sol@, y con práctica y paciencia, podrás empezar a liberarte de la espiral de pensamientos negativos y mejorar tu bienestar emocional.

¡ABRAZOS!



Agenda con la
Psicóloga Katherine Prowe

Agenda tu sesión

