

## Retando el Pensamiento Negativo

Tema: #405

Categoría: Pensamientos



- Cambiar los pensamientos negativos en pensamientos positivos requiere más que medicamentos
- Las personas con depresión tienen un mix normal de pensamientos positivos y negativos cada día
- Como persona que vive con un trastorno del estado de ánimo, el mundo que lo rodea se ve a través del filtro de pensamientos negativos que distorsionan la realidad y su perspectiva general de la vida. Ejemplo: gafas de sol: el vidrio tintado es como su negativo. Pensamientos que "colorean" cómo se ve a sí mismo y a los demás.
- El pensamiento negativo es particularmente dañino para las personas con trastornos del estado de ánimo porque la depresión y la ansiedad hacen que las personas piensen negativamente. Entonces, el pensamiento negativo resulta en sentirse más deprimido. Una persona puede ser atrapada fácilmente en este ciclo sin fin.

El pensamiento negativo causa muchos problemas:

1. Dado que los pensamientos y las emociones están estrechamente relacionados, el pensamiento negativo puede reducir nuestro estado de ánimo (o mantenerlo).
2. Los pensamientos negativos influyen en cómo actuamos y reaccionamos. Podemos reducir las actividades que pueden mejorar nuestro estado de ánimo (por ejemplo, socializar y hacer ejercicio) o podemos aumentar las actividades que refuerzan nuestra depresión (por ejemplo, comer o dormir demasiado).
3. El pensamiento negativo puede convertirse en un hábito. Al igual que conducir en las rutas desgastadas de un camino embarrado, seguimos "atascados" en un patrón de pensamiento y se necesita mucha energía para moverse en una nueva dirección. De hecho, estos patrones de pensamiento negativo están tan arraigados en nuestro cerebro que se convierten en nuestra forma de pensar normal y cotidiana.

Entonces, ¿cómo desafiamos el hábito de pensar negativamente?

- ¡Entrene su cerebro! Esto no significa que simplemente apague un interruptor o saque los pensamientos negativos de su cabeza. Simplemente reconozca el pensamiento negativo (escríbalo si ayuda), luego retroceda y evalúelo desde un punto de vista lógico.

- Terapia cognitivo conductual. Un terapeuta capacitado puede ayudarlo a aprender estrategias para reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos. Piense en un consejero o terapeuta como un entrenador personal que ayuda a las personas a desarrollar conductas saludables relacionadas con su condición física.
- Escriba sus pensamientos negativos en un diario. El examen de sus pensamientos en papel le facilitará la evaluación del pensamiento: "¿Es esto realmente cierto o no?" También le ayudará a descubrir circunstancias que desencadenan pensamientos improductivos y a pensar en formas de cambiar sus circunstancias (por ejemplo, terminar una amistad que no es saludable).
- Relajación. Pruebe cosas como la respiración profunda, el yoga, la visualización o la meditación para reducir el "desorden" en su mente. Cuando está relajado, puede ponerse en contacto con sus pensamientos y emociones. La relajación también cortocircuita el proceso de rumia.
- Trabaje en su bienestar físico. Esfuércese por adoptar mejores hábitos de estilo de vida, como una dieta saludable, ejercicio, sueño adecuado y estar cerca de las personas. Esto mantendrá sus pensamientos enfocados en cuidarse a sí mismo, en lugar de detenerse en lo que percibe como incorrecto en su vida.

### Preguntas de discusión

1. ¿Qué impacto tiene el pensamiento negativo en su estado de ánimo?
2. ¿Le ha resultado difícil identificar sus pensamientos negativos? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Qué ha encontrado útil para "atrapar" esos pensamientos negativos a medida que ocurren? (escribirlos, viendo a un terapeuta / consejero, "escuchando" ciertas palabras o frases, ser más consciente de lo que pienso cuando empiezo a sentirme deprimido / ansioso)
4. ¿Ha tenido alguna experiencia con la meditación, el yoga, la respiración profunda o la visualización para ayudar a despejar su mente de pensamientos improductivos o repetitivos? Si es así, ¿le resultó útil?