

Replantee su forma de pensar

¿Ha notado que hay personas que ven el vaso medio lleno y otras que lo ven medio vacío?

La gente ve las situaciones de la vida de forma distinta. Nuestra manera de ver las cosas tiene un impacto fuerte en nuestro estado de ánimo. Muchas veces pasamos mucho tiempo pensando en las cosas malas que pueden pasar, tanto, que comenzamos a creer cosas que son ciertas, o nos estresamos porque nos enfocamos en las partes negativas de nuestro día.

Repase la forma en la que piensa, siente y actúa durante el día de hoy. ¿Fueron negativos la mayoría de sus pensamientos y acciones? ¿Se enoja consigo mismo cuando las cosas no le salieron como quería? Replantee sus pensamientos, le ayudará a reducir el estrés y a sentirse mejor.

Los ejemplos que verá a continuación son algunas formas comunes en las que la gente tiende a pensar negativamente, también verá opciones para ser más positivo con respecto a una misma situación.



1) Pensamientos de tipo “todo o nada”

Usted, como todos los demás, tiene fortalezas y debilidades y debe valorarse. Incluso si no alcanza sus metas hoy, celebre algo que haya hecho bien.

Hablar negativamente (palabras de lástima): Hice un desastre en el trabajo- ¡Soy terrible en mi trabajo!

Hablar positivamente (palabras de ayuda): Cometí algunos errores en el trabajo el día de hoy, pero también completé un proyecto y lo hice muy bien.

2) Asumir demasiado

¿Frecuentemente se dice cosas como “siempre hago un desastre” o “nunca podría hacer esto”? Pregúntese por qué hace esto e intente pensar en las cosas que hace bien.

Hablar negativamente (palabras de lástima): Yo nunca podría correr una carrera de 5 kilómetros.

Hablar positivamente (palabras de ayuda): No sé qué tan lejos pueda correr, pero intentaré correr un poco más el día de hoy.

3) Filtro Mental

Mucha gente tiende a enfocarse en las pocas cosas “malas” que les pasan en el día, en lugar de las muchas cosas “buenas” que les pasan ese mismo día. Piense en algo que salió bien el día de hoy.

Hablar negativamente (palabras de lástima): Ir a trabajar va a arruinar mi día completo.

Hablar positivamente (palabras de ayuda): Trabajar con mis colegas hace que mi día de trabajo pase rápido.

4) Ignorar lo Positivo

Cuando hace algo bien, ¡celebrelo! Frecuentemente, en medio de nuestra complicada rutina, nos olvidamos de muchas cosas que marchan bien. Usted puede darse cuenta de esto cuando dice, “Sí, pero...”

Hablar negativamente (palabras de lástima): Sí, pero la casa no está realmente limpia.

Hablar positivamente (palabras de ayuda): ¡Gracias por notar mi esfuerzo! Pasé la aspiradora y barrí el día de hoy.

5) Llegar a conclusiones demasiado rápido

Muchos de nosotros hacemos esto todo el tiempo, y no siempre nos damos cuenta. Intente no asumir que cierto evento pasará de cierta manera- mantenga una mente abierta y espere a ver qué pasa.

Hablar negativamente (palabras de lástima): No voy a hacer nuevos amigos en este nuevo trabajo o en la escuela.

Hablar positivamente (palabras de ayuda): Tal vez no sea así; no lo sabré sino hasta que comience en el trabajo o escuela.

6) Ahogarse en un vaso de agua

Piensa “esto es lo peor que puede haber pasado” o “este es el peor día de su vida?” Puede estar pensando mucho sobre algo que no salió bien y esta ignorando las cosas que salieron bien.

Hablar negativamente (palabras de lástima): Este es el peor día, que mas puede pasar ahora!

Hablar positivamente (palabras de ayuda): Esta parte de mi día no fue muy buena, pero me gusto poder hablar con Sandy a la hora del almuerzo.

7) Pensamiento Emocional

¿Alguna vez le han dicho que piensa con el corazón en lugar de con su cabeza? Recuerde que las emociones son señales, no hechos. Familiarícese con sus sentimientos, pero reconozca que los sentimientos cambian.

Hablar negativamente (palabras de lástima): ¡Esto está terrible! ¿Cómo voy a poder manejar esto?

Hablar positivamente (palabras de ayuda): Las cosas podrían estar mucho peor y yo puedo manejar esto, incluso cuando no me gusta esta situación.

8) Afirmaciones tipo “Yo debería...”

Frecuentemente pensamos que nuestra forma de hacer las cosas es la mejor. Recuerde considerar las ideas y opiniones de otras personas y trate de usar afirmaciones como “podría” en lugar de “debería”.

Hablar negativamente (palabras de lástima): Tú deberías de hacer esto de esta manera.

Hablar positivamente (palabras de ayuda): ¿Has pensado en hacer esto de esta manera?

9) Etiquetar

Recuerde que nadie es de cierta manera todo el tiempo (tonto, rudo, inepto, etc.) y todos tenemos fortalezas y debilidades. Pregúntese por qué le molestan las fallas de los demás.

Hablar negativamente (palabras de lástima): Ella siempre habla de sí misma y no toma en cuenta a los demás.

Hablar positivamente (palabras de ayuda): ¿Por qué estoy permitiendo que sus acciones me molesten? No tengo ningún control sobre él o ella.

10) Personalizar

Es más fácil decirlo que hacerlo- no lo tome como algo personal. Algunas cosas estarán fuera de su control y podrá estresarse por cosas que no puede cambiar. Busque las razones de los eventos que puedan haber ocurrido y que no son culpa suya.

Hablar negativamente (palabras de lástima): ¿Qué me pasa? ¡Debí haber sacado una mejor calificación!

Hablar positivamente (palabras de ayuda): El examen estuvo muy difícil. ¡Me debí haber preparado mejor!

Fuentes de Información (Esta información esta en inglés)

[Reframe your Thoughts](#)

[Psychology Today- "Positive Reframing" as Optimistic Thinking](#)

[University of the Sunshine Coast- Reframing Your Thinking](#)



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.