



¿Cómo
controlar mis
pensamientos
ansiosos?

¿CÓMO CONTROLAR TUS PENSAMIENTOS ANSIOSOS?

¿Qué significa un pensamiento ansioso?

La forma en que pensamos e interpretamos todo lo que nos rodea o nos sucede tiene una influencia significativa en nuestros sentimientos y comportamiento diario. Por lo tanto, cuando nos sentimos ansiosos, también altera cómo nos sentimos y cómo nos comportamos. Casi siempre nuestra tendencia es ver todo de forma negativa, lo que puede agravarse si tenemos ansiedad.

Cuando nos sentimos ansiosos, tendemos a preocuparnos demasiado antes de que suceda algo, tendemos a esperar las peores consecuencias de cualquier situación o nos sentimos incapaces de hacer frente a los acontecimientos. Lo curioso de todo esto es que, muy probablemente, no tenemos una base real para pensar de esta manera.

Si cambiamos la forma en que pensamos, todo lo demás cambia.

Ejemplo:

Desacuerdos con un compañero de trabajo

Persona1	Persona 2
José no está de acuerdo conmigo. Estoy seguro de que piensa eso Soy un tonto.	Veo que tenemos criterios diferentes. Ese Me parece positivo.
Hice el ridículo. Hubiera sido mejor no hablar. ¿Qué pensarán los demás de mí?	Me pareció interesante que abordáramos ideas diferentes.
Siento demasiada incomodidad en esta situación.	Creo que es enriquecedor para nosotros enfrentarnos a la los diferentes puntos de vista que tenemos sobre este problema.
Será mejor que me vaya de aquí.	



Si aprendemos a tomar conciencia de los pensamientos negativos y ansiosos, cambiándolos por otros más alentadores, puede ser difícil al principio, pero luego puede ser muy ventajoso.

¿Cómo podemos identificar los pensamientos ansiosos y negativos?

A veces es difícil identificar este tipo de pensamientos porque surgen de forma espontánea y rápida y pueden convertirse en un hábito. Esa es la razón por la que muchas personas no pueden identificarlos. Cuando estamos en este estado es lo que se llama "distorsiones cognitivas". Sin embargo, esto se puede trabajar y se pueden hacer cambios favorables con el tiempo.

¿Cómo puedes aprender a controlar los pensamientos ansiosos?

1. Exageración de las cosas negativas

Entramos en lo que se llama "distorsión cognitiva" cuando pensamos que algo es peor de lo que realmente es. Un ejemplo de este tipo de pensamiento es: "si vuelvo a tener otra gripe como esta, seguramente moriré".

¿Alguna vez te has preguntado si has exagerado una situación negativa?

Piensa en el último mes y escribe los eventos que has identificado que has exagerado.

2. Generalización

¿Qué es la generalización?

Solemos hablar de generalización cuando tomamos una situación aislada en general. Ejemplo: "Nunca puedo decirte nada". Si le has dicho algo a alguien y esa persona alguna vez se ha resistido a lo que has dicho, esto no significa que no puedas decirle algo de nuevo. Es posible que incluso puedas identificar lo que puede haberles molestado o cómo lo dijiste, porque puede que no sea lo que dijiste, sino la forma en que lo expresaste.

¿Alguna vez has generalizado?

Piensa en el último mes y trata de identificar si has hecho alguna generalización.

3. Todo o nada

Muchas veces, tendemos a ir al extremo a la hora de evaluar una situación. Por ejemplo: "Si no lo hago bien esta vez, nunca lo volveré a hacer en mi vida". Piensa si alguna vez has tenido estos pensamientos extremos. Escríbelos y determina por qué crees que pensaste hasta el extremo.

4. Tómate todo como algo personal

Es posible que tengas una opinión sobre ti mismo o sobre otra persona que no coincida con la realidad. Las personas que sufren de ansiedad casi siempre creen que los demás las juzgan con dureza. Ejemplo: "si me miran así es porque debo quedar fatal".

¿Crees que alguna vez te lo has tomado como algo personal cuando puede haber tenido poco que ver contigo?

Pensemos en hechos de este tipo que han ocurrido en las últimas tres semanas.

¿Cómo podemos cambiar nuestra forma de pensar?

Probablemente hayas caído en algunos de estos pensamientos en varios momentos de tu vida. Sin embargo, como hemos dicho antes, aunque al principio te cueste, con el tiempo puedes aprender a pensar de forma más realista, y esto mejorará tu vida considerablemente.



Algunas sugerencias para que trabajes en este objetivo son las siguientes:

- Cuando identifiques algún pensamiento ansioso, temeroso o negativo, escríbelo lo más rápido que puedas. Puede ser difícil para ti identificarlos a todos, pero cuando sientas incomodidad, hazte la pregunta: "¿Qué pensaba antes de sentirme así?" Luego, puedes hacerte la siguiente pregunta para confirmar si lo que pensaste tiene que ver con la realidad:
 - Pide el juicio de alguien en quien confíes para ver si, desde fuera, ve algo diferente o ve la situación de la misma manera que tú.
 - Puedes preguntarte si todas las personas que te rodean también se sentirían de la misma manera acerca de la situación que te hace sentir ansioso.
 - Pregúntate si lo que crees sobre esa situación se aplica a todas las situaciones.
 - Piensa en otros eventos similares que hayan ocurrido.
 - Trata de explorar causas distintas a la que has determinado que dio lugar a la situación que te pone ansioso.
 - Pregúntate si es posible que tú también estés cometiendo un error al interpretar la situación de la manera en que lo estás haciendo.
- Puedes optar por cambiar estos pensamientos ansiosos por otros que sean más calmantes y realistas. Por ejemplo:

Ante la siguiente situación, intenta buscar soluciones. Puedes hacer lo mismo, como práctica, con tantas situaciones como puedas imaginar.

ME SIENTO ANSIOSO (A) EN ESTA REUNIÓN EN MI LUGAR DE TRABAJO.

Pensamientos ansiosos:

- Están sintiendo que estoy nervioso.
- Deben estar pensando que soy un tonto y ridículo.
- Probablemente soy inútil para mi jefe e inútil.

Sentimiento resultante: Miedo

¿Cómo equilibrio con pensamientos más tranquilizadores?

- Es poco probable que se den cuenta de mi nerviosismo.
- Sé lo que estoy sintiendo, pero ellos no lo saben.
- Es totalmente normal sentirse incómodo y nervioso en una reunión de gran importancia.
- Trataré de concentrarme en lo que se está discutiendo en la reunión.

Resultado: puedes manejar la ansiedad

Aunque no creas mucho en los pensamientos positivos que puedes generar, es importante que sepas que, al hacer de esto una práctica constante, puedes hacer que el miedo y la autocrítica que te haces a ti mismo desaparezcan o se minimicen con el tiempo.

Puedes practicar esto de la siguiente manera:

Escribe un evento que te haya hecho sentir ansioso, los pensamientos negativos que hayas tenido y los sentimientos que generaron estos pensamientos.

Recuerda que lo importante es modificar lo que pensamos, y así estaremos cambiando lo que sentimos. No podemos trabajar directamente sobre la ansiedad; Primero debemos modificar los pensamientos que lo condicionan. Si hacemos esto, seremos capaces de modificar las respuestas emocionales a cada circunstancia en la que no hemos sido capaces de manejar la ansiedad.