

LA PSICOLOGÍA Y YO

Desarrollo Personal

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Lic. Carmen Tocha

Número de Palabras: 2 691

Tabla de Contenidos

Diálogo Interno

Clases de Pensamientos Automáticos

La Psicología Cognitiva

El ejemplo de Pablo

Reconocer los Pensamientos Automáticos

Modificar los Pensamientos Automáticos

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

El Diálogo Interno



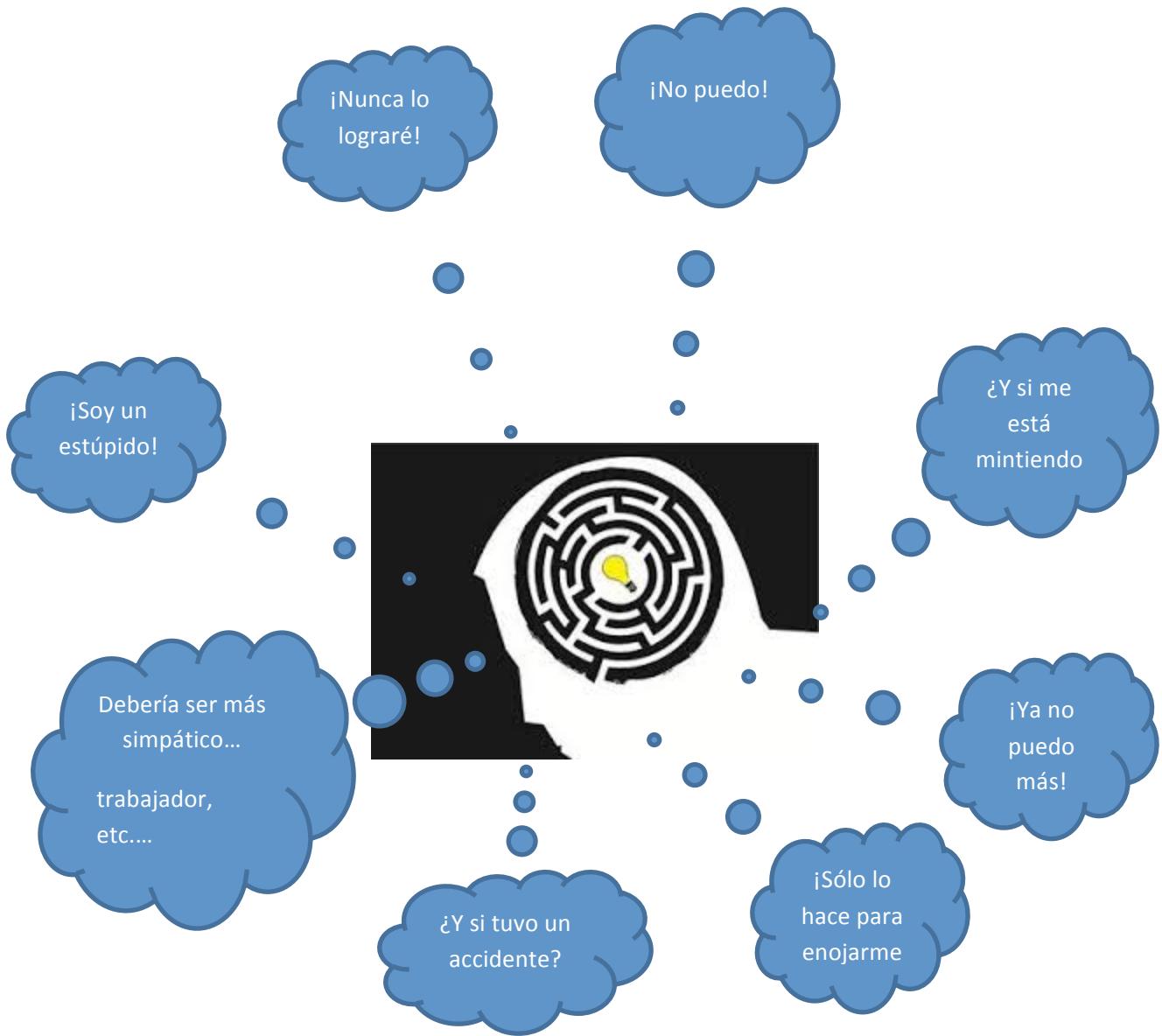
Todas las personas hablamos con nosotros mismos todo el tiempo. A este diálogo se le llama diálogo interno. Las personas que tienen un diálogo interno negativo son aquellas que están constantemente preocupadas, tristes o enojadas.

Nos sentimos como pensamos. No son los sucesos los que nos causan las emociones, sino los pensamientos que tenemos sobre esos sucesos. Hay personas a las que por ejemplo les encanta volar en avión y otras que sienten pánico al hacerlo. ¿De qué depende? De cómo cada una interpreta el suceso de volar. La persona que tiene miedo a hacerlo, tiene un diálogo interno que le dice cosas como “¿Y si se cae?” o “Acabo de leer que un avión acaba de accidentarse y todos murieron” o “Podría ir manejando un piloto sin experiencia que tenga problemas para aterrizar”. Estos pensamientos causan emociones casi incontrolables que algunas veces hacen que las personas hasta cancelen un viaje. Si podemos cambiar nuestros pensamientos también podemos cambiar nuestras emociones.

Una parte importante de nuestro diálogo interno son los llamados pensamientos automáticos. Podemos definir los pensamientos automáticos como esos pensamientos que nos vienen de repente a la cabeza sin que podamos evitarlo. Este tipo de pensamiento no son positivos, más bien suelen ser negativos. Tienen además otras características:

- * Son cortos y vienen a nuestra mente con palabras concretas o imágenes visuales (como películas que pasan por nuestra mente).
- * Son dramáticos, muy exagerados.
- * Es difícil no ponerles atención.

Algunos ejemplos de pensamientos automáticos son:



Este tipo de pensamientos son enormemente dañinos para nosotros, nos causan mucha inseguridad, ansiedad o tristeza y provocan ciertas actitudes o conductas negativas en nosotros mismos. Es decir que son la causa de que digamos o hagamos cosas que no deberíamos y de las que después nos arrepentimos porque nos hacen daño a nosotros mismos o a otras personas, generalmente a las que más queremos.

Clases de Pensamientos Automáticos

Los pensamientos automáticos son **distorsiones cognitivas**, es decir pensamientos deformados. Estas distorsiones cognitivas pueden presentarse de diferentes formas:

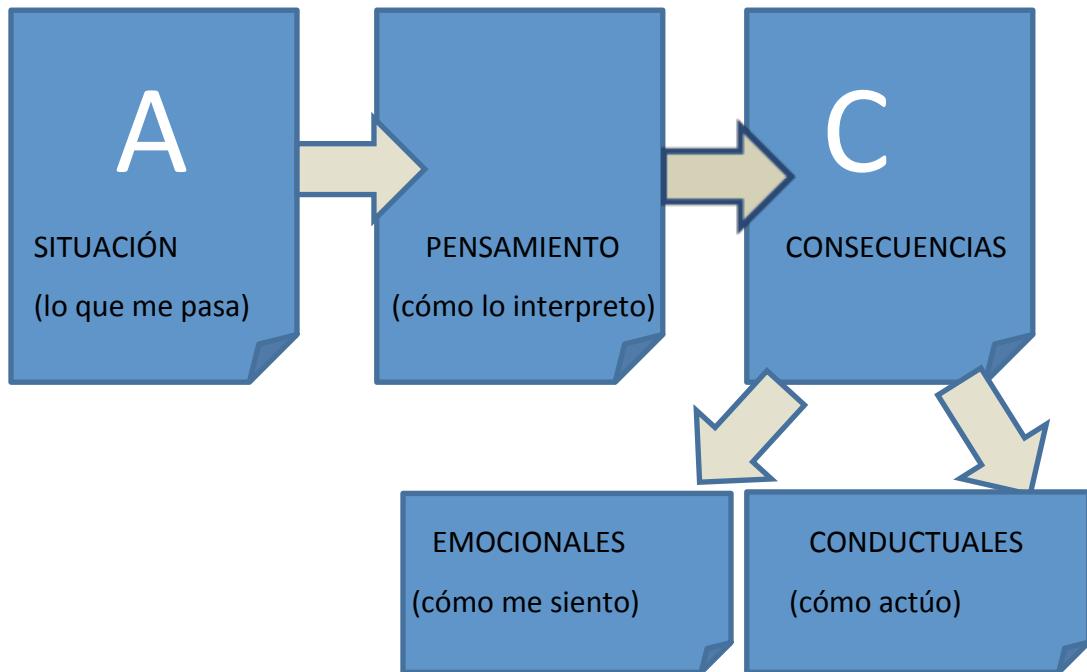
Tipo de Pensamiento	¿En qué consiste?	Frases que se nos vienen a la mente
Lectura de la Mente	Es cuando adivinamos las intenciones negativas o interpretamos los pensamientos de otro.	"Si hablo con este chavo, seguro se va a aburrir y le voy a caer mal. Me sentiré rechazado"
Profetizamos lo que pasará.	Pensamos que no vamos a poder hacer algo, antes de intentarlo.	"Creo que sé la respuesta, pero si levanto la mano seguro voy a tartamudear."
Visión de túnel	Solamente vemos los detalles negativos de la situación. Todo es negativo, nada es positivo.	"Esto es terrible". "La situación es insoportable". "No puedo aguantar esto."
Generalización	Sacamos conclusiones basados en situaciones aisladas o cosas que pasaron una sola vez.	"Ana me dijo que no quería salir conmigo, seguro ninguna mujer me va querer."
Magnificación	Interpretamos de forma exagerada las situaciones.	"Soy un idiota, perdí una materia". "Soy un desastre".
Personalización	Nos echamos la culpa de todo lo malo que pasa a nuestro alrededor. Nos consideramos por ejemplo unos fracasados en vez de pensar que cometimos un error.	<p>"No quiso seguir hablando conmigo, seguro es mi culpa."</p> <p>"Está muy enojada, seguro hice algo que la enfureció."</p>
Todo o Nada	Consideramos un fracaso si no logramos alcanzar nuestras <u>expectativas</u> exageradas.	<p>"Como perdí la clase, seguro ya no me voy a graduar y nunca podré ir a la universidad."</p> <p>"Como no tengo novio, seguro nunca me voy a casar."</p>
Debería...	Tenemos reglas inflexibles de cómo deberían funcionar las relaciones interpersonales. En esta	<p>"Hoy era nuestro aniversario, si me quisiera debería haberme traído flores."</p> <p>"Como yo le he ayudado tanto, él</p>

	distorsión actuamos como jueces, puede ser de los demás o de nosotros mismos.	debería comportarse conmigo de la misma forma.” “Yo debería ser capaz de ayudar a todas las personas que me lo piden.”
Buscar siempre el lado negativo.	Quitamos importancia a lo bueno que hacemos nosotros o hacen los otros.	“Logré el primer lugar en la carrera, pero es lógico porque soy alto.” “Seguro que Raúl me invitó a la fiesta porque quiere sacarme algo.”
Visión Catastrófica	Esperamos que suceda un desastre.	“Y si eso me pasa a mí.” “Seguro que no viene porque tuvo un accidente.”

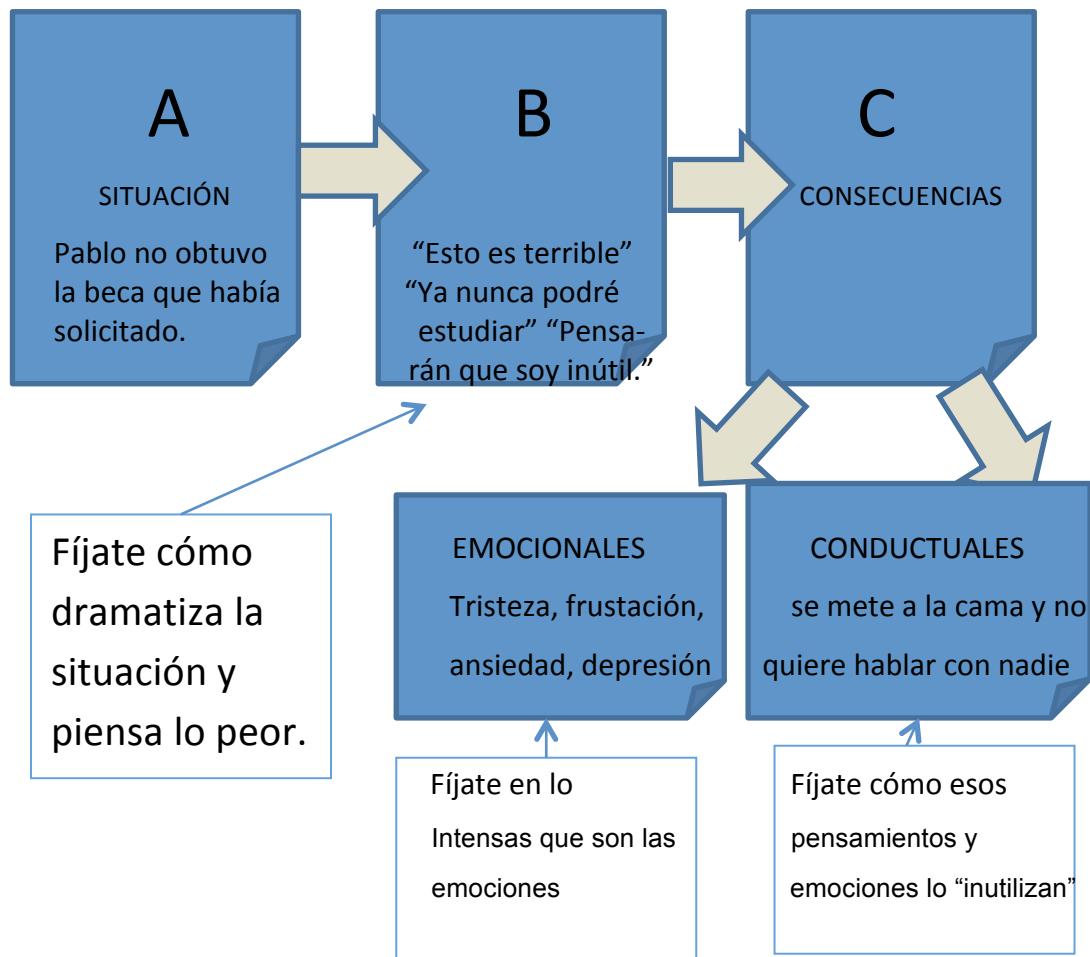
Como puedes ver este tipo de pensamientos nos producen emociones negativas como tristeza, ansiedad, frustración, enojo, culpa. Además nos pueden paralizar, es decir que dejamos de hacer cosas que podríamos disfrutar o nos hacen actuar de formas inapropiadas.

La Psicología Cognitiva

La psicología **cognitiva** es una rama de la psicología en la que el principio fundamental es “el pensamiento es lo que determina las emociones”. Aunque los hechos externos, actuales o pasados, influyen en las emociones, no son la causa de ellas. La causa de nuestras emociones es la forma en la percibimos y evaluamos lo que nos pasa, es decir cómo pensamos acerca de lo que nos sucede. Esto ya lo has visto en ejemplos anteriores, veamos uno más, esta vez de forma esquemática:

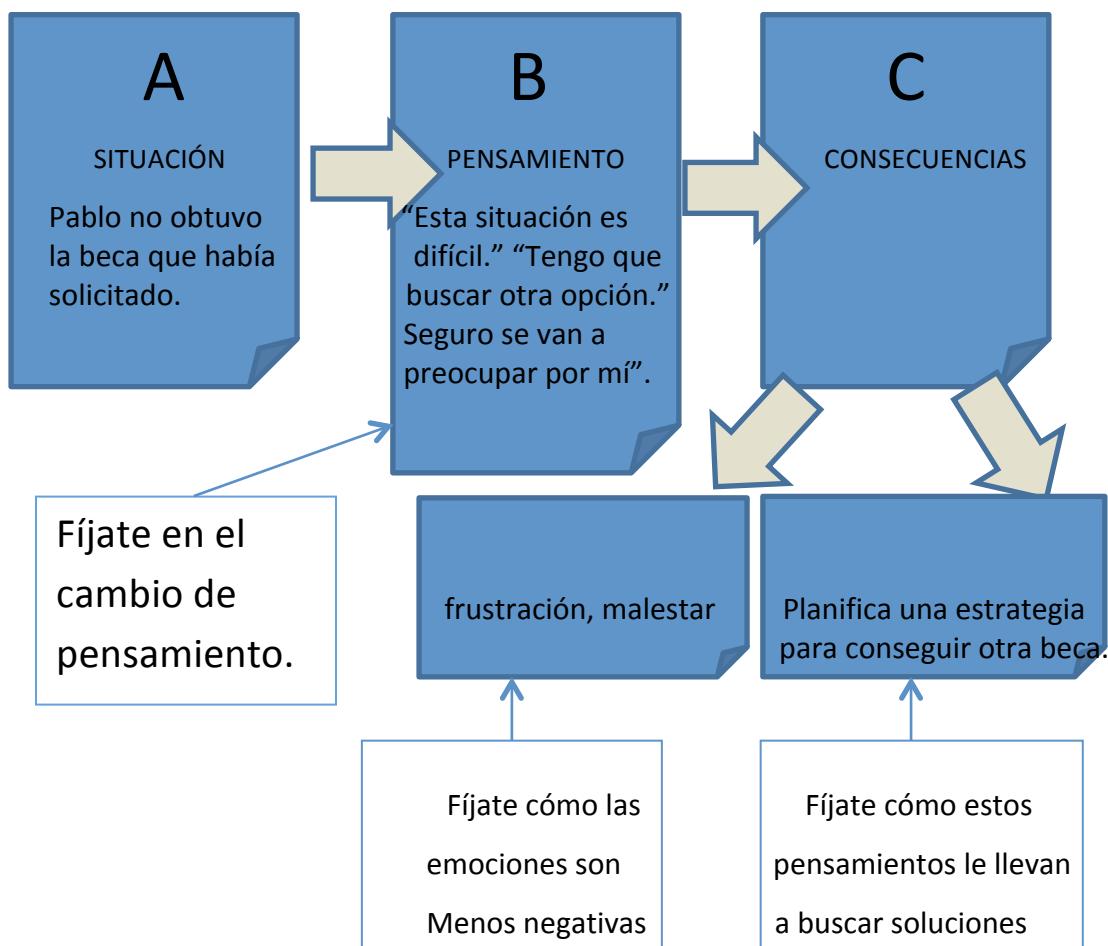


El ejemplo de Pablo



La situación de Pablo no es fácil, pero él la está interpretando como algo terrible, que no va a poder solucionar, y está asumiendo que su familia y amigos van a creer que es un inútil, está teniendo visión de túnel. Es fácil que la consecuencia de un pensamiento así sea sentirse ansioso y deprimido al punto de aislarse de los demás.

Usando los principios de la Psicología Cognitiva, si Pablo reconoce y cambia sus pensamientos, será capaz de reaccionar mejor ante esta situación difícil.



¿Te das cuenta de lo importante que es combatir estos pensamientos para lograr conseguir nuestras metas y vivir una vida feliz? Lograrlo no es fácil, pero si somos perseverantes lo lograremos. Lo importante es primero reconocer los pensamientos automáticos y luego modificarlos.

Reconocer los Pensamientos Automáticos

El mejor aviso de que estamos teniendo pensamientos automáticos es la presencia de emociones poco agradables, por ejemplo nos podemos sentir nerviosos, constantemente irritados, ansiosos o deprimidos. Otras veces nos sentimos enojados con nosotros mismos y las preocupaciones se repiten en nuestra mente como un disco rayado.

Para empezar a reconocer tus pensamientos automáticos debes llevar una hoja de registro. De lo que se trata es que observes tus propias reacciones ante situaciones problemáticas, y encuentres los pensamientos que las ocasionan.

Esta hoja tiene cinco columnas:

1. Situación: Allí describirás la situación que conduce a la emoción desagradable.
2. Pensamiento automático: Aquí escribirás los pensamientos que acompañaron a la situación.
3. Estado Emocional: En ella escribirás la emoción que sientes.
4. Intensidad: Aquí escribirás la intensidad de tu emoción dándole una puntuación de 1 a 10. 1 es muy poco y 10 es muy fuerte.
5. Conducta: En esta casilla escribirás tu conducta o reacción ante la situación.

Veamos algunos ejemplos de la realización de la hoja de registro. En estos ejemplos vamos a destacar que no es siempre necesario llenar las casillas de izquierda a derecha. Se puede empezar por cualquiera de las cuatro casillas.

Si por ejemplo la persona - A- nota: "Me siento enojada", puede empezar anotando eso en la columna de estado emocional y después tratar de encontrar qué situación causó esta emoción y qué pensamientos la acompañaron.

Si la persona -B- empieza por un pensamiento automático: "Todo me sale mal", lo anota y luego buscará los otros tres componentes (situación, estado emocional y conducta).

De manera similar, si la persona -C- comienza dándose cuenta de que se encuentra en una situación problemática: "No me invitaron a la fiesta que tanto quería ir.", anotará eso primero y luego determinará el resto.



Si, por último la persona -D- comienza dándose cuenta de su conducta: "Somaté la puerta al entrar a la casa y saludé de mal modo" anotará esa columna de primero y proseguirá con las demás.

En la siguiente tabla se recogen los ejemplos citados:

	Situación	Pensamiento	Emoción	Intensidad	Conducta
A			Me siento enojada	6	
B		Todo me sale mal.			
C	No me invitaron a la fiesta.				
D					Somaté la puerta al entrar y saludé de mal modo.

Evidentemente, durante el tiempo que lleves la hoja de registro podrás encontrarte en cualquiera de las situaciones descritas. Así que no te preocupes por el orden, simplemente comienza por lo que es más claro para ti.

Veamos un ejemplo de una hoja de registro ya llena.

Situación	Pensamiento	Emoción	Intensidad	Conducta
Mi hermano me vio raro cuando le pedí que me ayudara.	Es un haragán, nunca quiere hacer nada.	Enojo	6	Le grité y le dije que era un haragán que nunca hacía nada.
Saqué mala nota en mi examen de matemática.	Todo me sale mal. Soy un tonto.	Frustración	8	Me puse a ver televisión toda la tarde para no pensar en eso.
Laura no me invitó a su fiesta de cumpleaños.	Yo debería ser más simpático, a todos le caigo mal.	Culpa Tristeza	9 7	Tampoco quise ir al cumpleaños de mi primo al que sí me habían invitado.
La chica a la que invité a salir me rechazó.	Nunca voy a tener novia.	Frustración Enojo	8	Somaté la puerta al entrar y saludé de mal modo.

Llenar una hoja de registro de manera honesta y a conciencia no es tan sencillo como parece. Algunos problemas que podemos tener son:

1. Parecemos convencidos de que no pensamos en nada cuando experimentamos malestar emocional o por más que tratamos no recordamos haber pensado en nada. Para solucionar esto se puede:
 - a. Utilizar como guía la lista de pensamientos automáticos que se presenta a continuación.

No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.

Solamente me pasan cosas malas.

Todo lo que hago me sale mal.

Sé que piensan mal de mí.

¿Y si tengo alguna enfermedad grave?

Soy inferior a la gente en casi todo.

Si otros cambiaron su actitud yo me sentiría mejor.

¡No hay derecho a que me traten así!

Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.

Mis problemas dependen de los que me rodean.

Soy un desastre como persona.

Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa.

Debería de estar bien y no tener estos problemas.

Sé que tengo la razón, pero no me entienden.

Es horrible que me pase esto.

Mi vida es un continuo fracaso.

Siempre tendrá este problema.

Sé que me están mintiendo y engañando.

¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?

Soy superior a la gente en casi todo.

Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean.

Si me quisieran de verdad no me tratarían así.

Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo.

Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas.

Ese tipo es un imbécil.

Otros tiene la culpa de lo que me pasa.

No debería cometer estos errores.

No quiere reconocer que tengo la razón.

Ya vendrán mejores tiempos.

Es insopportable, no puedo aguantar más.

Soy incompetente e inútil.

Nunca podré salir de esta situación.

Quieren hacerme daño.

¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?

La gente hace las cosas mejor que yo.

Soy una víctima de mis circunstancias.

No me tratan como deberían hacerlo y me merezco.

Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas.

Estoy loco.

Debería recibir más atención y cariño de otros.

Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana.

- b. Utilizar el método de la cinta de video que consiste en cerrar los ojos y tratar de vernos como si fuera una película en la situación que provocó nuestras emociones. Cuando ya estamos allí preguntarnos: ¿Qué es lo que me molesta? ¿Qué estoy pensando?
2. Estamos demasiado **alterados** emocionalmente como para identificar nuestros pensamientos. Para solucionar esto podemos:
 - a. Utilizar los métodos de relajación que se describen en la próxima lección. Una vez calmado puedes intentar llenar la hoja de registro.
 - b. Intentar de desenfocar nuestra atención de nuestras emociones. Eso lo puedes hacer contando los ladrillos de la pared, las hojas de un árbol o palillos de dientes.

Puedes también contar en voz alta de 1 000 para atrás o hacer avioncitos de papel.

3. No ser capaz de “ponerle nombre” a la emoción que nos está afectando. Para solucionar esto puedes revisar la lista de emociones que se presentan en la lección anterior y la que se presenta a continuación.

Modificar los Pensamientos Automáticos

El siguiente paso, después de reconocer nuestros pensamientos automáticos es modificarlos o cambiarlos. Para esto es necesario que retomes tu hoja de registro y le agregues dos columnas más. La primera será la que llamaremos Pruebas. Allí anotarás todas las pruebas de que tu pensamiento está equivocado, todas aquellas cosas que invaliden tu pensamiento automático. La segunda columna nueva llevará el título Pensamiento equilibrado. Allí anotarás el pensamiento no exagerado que sería apropiado para cada situación. Estos ejemplos te ayudarán:

Situación	Pensa-miento	Emoción	Intensidad	Conducta	Pruebas	Pensamiento Equilibrado
Mi hermano me vio raro cuando le pedí que me ayudara.	Es un haragán, nunca quiere hacer nada.	Enojo	6	Le grité y le dije que era un haragán que nunca hacía nada.	Mi hermano ayuda a recoger los platos y también hace su cama.	Seguramente está muy cansado o tiene algún problema.
Saqué mala nota en mi examen de matemática .	Todo me sale mal. Soy un tonto.	Frustración	8	Me puse a ver televisión toda la tarde para no pensar en eso.	He sacado mejores notas en otros exámenes.	No entendí bien este tema de matemática, le pediré a Pedro que me lo vuelva a explicar.
Laura no me invitó a su fiesta de cumpleaños .	Yo debería ser más simpático, a todos le caigo mal.	Culpa	9	Tampoco quise ir a la fiesta de cumpleaños de Jorge.	Jorge sí me invitó a su fiesta.	Puede ser que no le caiga bien a Laura, pero a otros sí.

La chica a la que invité a salir me rechazó.	Nunca voy a tener novia.	Frustración Enojo	8 8	Somaté la puerta al entrar y saludé de mal modo.	He salido con otras amigas.	Lástima me hubiera gustado mucho salir con ella. Seguro que en el futuro encontraré a alguien más.
--	--------------------------	----------------------	--------	--	-----------------------------	--

En este curso te pedimos que lleves este registro durante dos semanas, pero mientras más tiempo lo hagas más fácil te será reconocer y modificar aquellos pensamientos que interfieren con tus logros y con tus relaciones interpersonales.

Para terminar la lección busca en youtube el video titulado *¿Cuál es nuestro diálogo interno? Diálogo interno Negativo.*

Glosario:

Alterado. Que cambia la esencia o forma de algo.

Automático. Se dice de algo que funciona por sí sólo.

Circunstancia. Suceso, evento, situación.

Cognitiva. Perteneciente o relativo al conocimiento.

Distorsión. Deformación

Expectativas. Esperanza de realizar o conseguir algo.

Generalizar. Abstraer lo que es común y esencial a muchas cosas, para formar un concepto general que las comprenda todas.

Invalidar. Quitar valor, anular.

Magnificar. Engrandecer, alabar, ensalzar.

Profetizar. Adivinar o pensar que se sabe lo que va a suceder en el futuro.

Víctima. Persona que padece daño por culpa ajena.

Referencias

Greenberger D. y Padesky C; El Control del Estado de Ánimo, ed. Paidós, 2010

http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse3.htm

<http://esamiva.blogspot.com/2012/01/inventario-de-pensamientos-automaticos.html>

http://www.psikologo.biz/gaztelania/04_ayuda/04_ayuda_02_combatir.pdf