



Los pensamientos automáticos

Autora: Lcda. Carmen Tocha • Número de palabras: 1,077

ÍNDICE

Diálogo Interno	pág. 3
Clases de Pensamientos Automáticos	pág. 6
La Psicología Cognitiva	pág. 9
El ejemplo de Pablo	pág. 10
Glosario	pág. 19
Referencias	pág. 20

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? 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 podremos 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.”

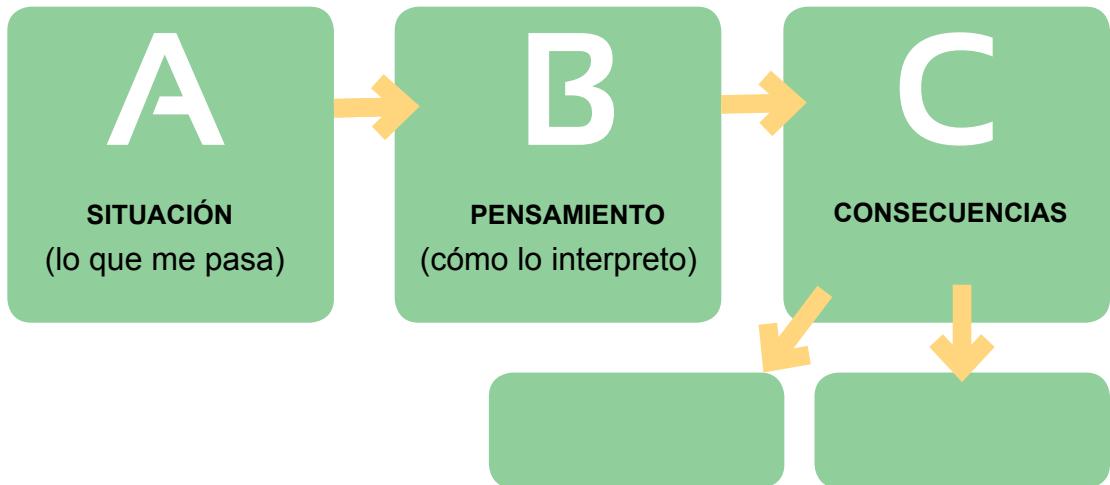
Tipo de Pensamiento	¿En qué consiste?	Frases que se nos vienen a la mente
Magnificación	Interpretamos de forma exagerada las situaciones.	“Soy un idiota, perdí una materia”. “Soy un desastre”.
Personalización	Nos echamos la culpa de todo lo malo que pasa a nuestro alrededor. Nos consideramos por ejemplo unos fracasados en vez de pensar que cometimos un error.	“No quiso seguir hablando conmigo, seguro es mi culpa.” “Está muy enojada, seguro hice algo que la enfureció.”
Todo o Nada	Consideramos un fracaso si no logramos alcanzar nuestras expectativas exageradas.	“Como perdí la clase, seguro ya no me voy a graduar y nunca podré ir a la universidad.” “Como no tengo novio, seguro nunca me voy a casar.”
Debería...	Tenemos reglas inflexibles de cómo deberían funcionar las relaciones interpersonales. En esta distorsión actuamos como jueces, puede ser de los demás o de nosotros mismos.	“Hoy era nuestro aniversario, si me quisiera debería haberme traído flores.” “Como yo le he ayudado tanto, él debería comportarse conmigo de la misma forma.” “Yo debería ser capaz de ayudar a todas las personas que me lo piden.”

Tipo de Pensamiento	¿En qué consiste?	Frases que se nos vienen a la mente
Buscar siempre el lado negativo.	Quitamos importancia a lo bueno que hacemos nosotros o hacen lo otros.	<p>“Logré el primer lugar en la carrera, pero es lógico porque soy alto.”</p> <p>“Seguro que Raúl me invitó a la fiesta porque quiere sacarme algo.”</p>
Visión Catastrófica	Esperamos que suceda un desastre.	<p>“Y si eso me pasa a mí.”</p> <p>“Seguro que no viene porque tuvo un accidente.”</p>

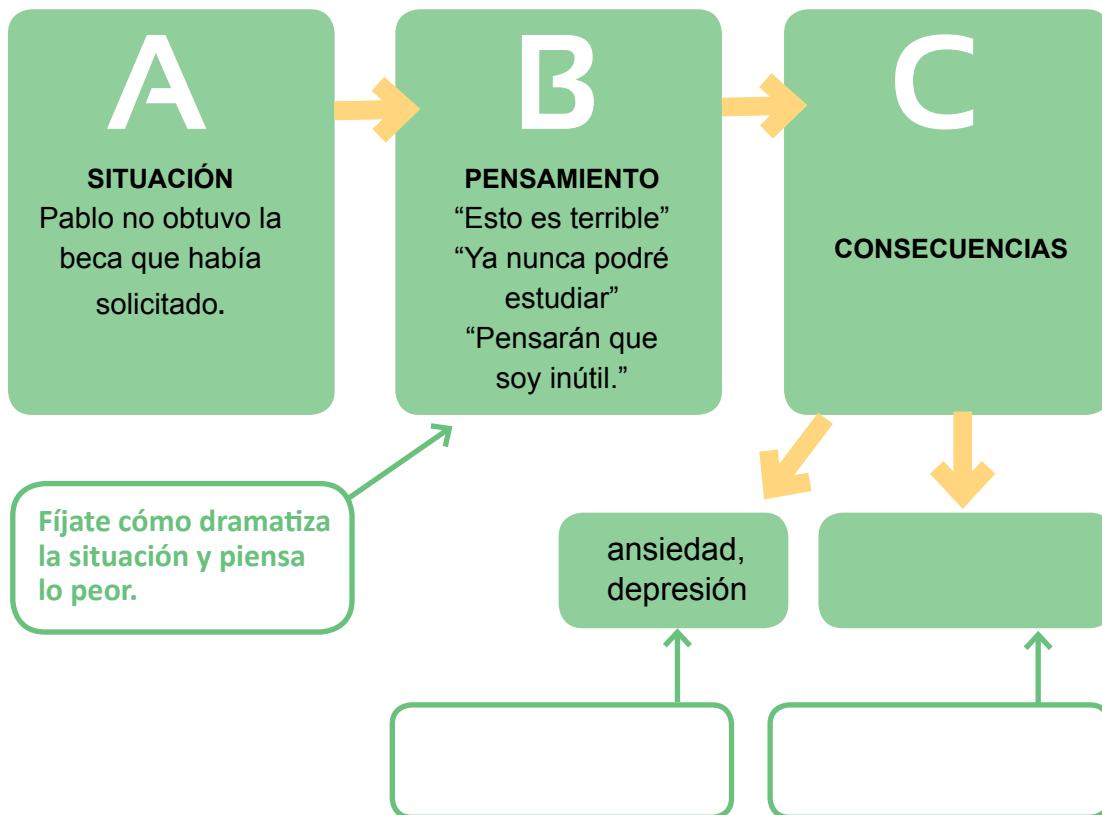
Como puedes ver este tipo de pensamientos nos producen emociones negativas como tristeza, ansiedad, frustración, enojo, culpa. Además nos pueden paralizar, es decir que dejamos de hacer cosas que podríamos disfrutar o nos hacen actuar de formas inapropiadas.

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:

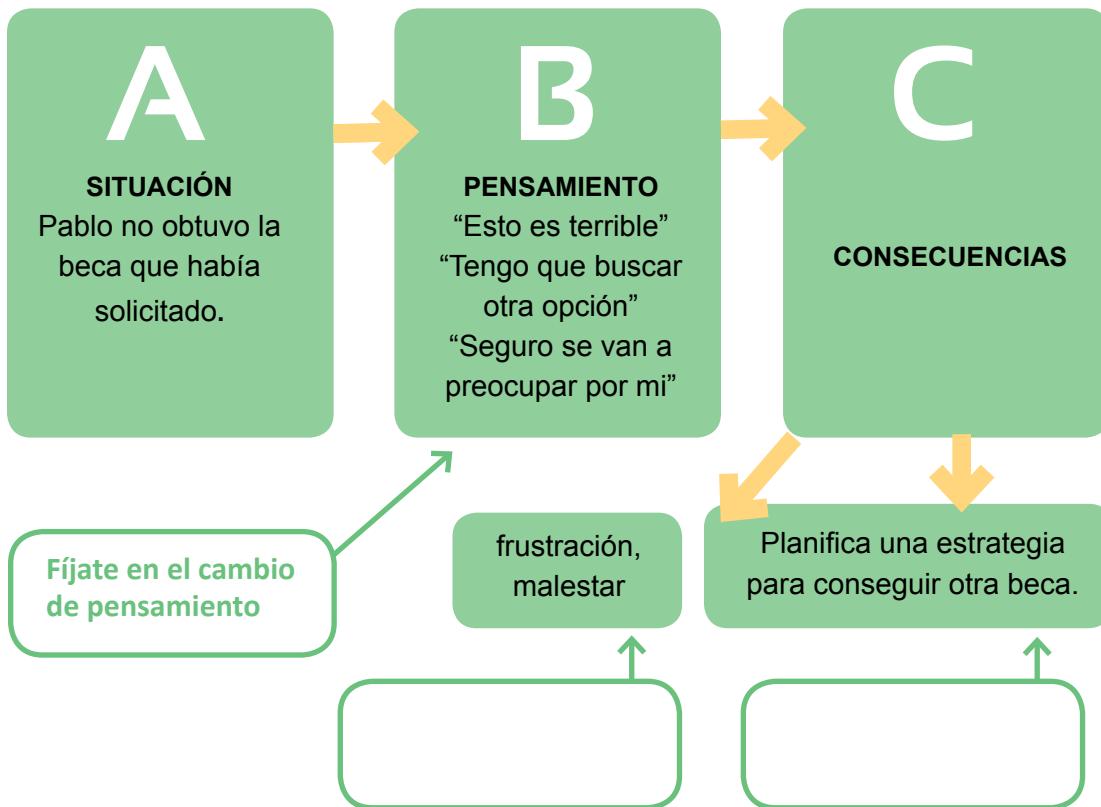


El ejemplo de Pablo



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.

Glosario

- **Alterar.** Cambiar la esencia o forma de algo.
- **Automático.** Se dice de algo que funciona por sí sólo.
- **Circunstancia.** Suceso, evento, situación.
- **Cognitiva.** Perteneiente 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.psicologo.biz/gaztelania/04_ayuda/04_ayuda_02_combatir.pdf
- Foto de portada: www.shutterstock.com