



¿Cómo salir de las trampas mentales?

Es fácil caer en patrones de pensamiento negativos y pasar tiempo recriminándose uno mismo, atrapado en el pasado o preocupándose por el futuro. En parte, así es como funciona nuestra mente: reaccionando de manera más intensa ante lo negativo que a los sucesos positivos. Por ello, es más probable que se recuerden los insultos que los elogios. En momentos difíciles, es más probable que los pensamientos negativos se salgan de control. Cuando estos pensamientos hacen que algo parezca más grave en la mente de una persona de lo que en realidad es, eso se conoce como distorsiones cognitivas.

Distorsiones cognitivas comunes:

- **Generalización extrema:** hacer una afirmación general con base en una sola situación o una sola evidencia.
- **Personalización:** culparse uno mismo por eventos fuera de nuestro control; tomar las cosas de manera personal cuando en realidad no tienen relación con nosotros.
- **Filtrar:** centrarse en los detalles negativos de una situación mientras se pasan por alto los detalles positivos.
- **Pensamiento de todo o nada:** ver solo los extremos de una situación.
- **Catastrofismo:** sacar las cosas de proporción; pensando en los peores resultados posibles.
- **Sacar conclusiones apresuradas:** juzgar o decidir sobre algo sin contar con todos los hechos.
- **Razonamiento emocional:** pensar que, sin considerar la situación por la que pasamos, el sentimiento de un momento dado es total e indiscutiblemente verdadero.
- **Descartar lo positivo:** explicar todos los aspectos positivos como suerte o coincidencia.
- **Recriminación:** hacerse sentir culpable señalando lo que debería o no debería estar haciendo, sintiendo o pensando.

Consejos para contrarrestar los pensamientos negativos:

- **Reformular.** Piense en una forma distinta de ver la situación. Si sus pensamientos negativos son "No puedo hacer nada bien", una forma más amable de reformular una situación sería "Me equivoqué, pero nadie es perfecto". Un pensamiento más constructivo sería "Me equivoqué, pero ahora sé cómo prepararme más para la próxima vez". Puede ser difícil hacer esto cuando nos sentimos mal con nosotros mismos, así que pregúntese qué le diría usted a su mejor amigo si expresara esas cosas sobre sí mismo.

- **Demostrarse que está equivocado.** Las cosas que hacemos impactan cómo nos sentimos. ¿Qué acciones puede tomar para combatir los pensamientos negativos? Por ejemplo, si cree que no es inteligente porque no entiende cómo funciona el mercado de valores, aprenda más sobre un tema que entienda y disfrute, como la historia. Si siente que nadie se preocupa por usted, llame a un amigo. Busque pruebas de que esos pensamientos no son del todo ciertos.
- **Contrarrestar los pensamientos negativos con positivos.** Cuando descubra que su diálogo interno es destructivo con usted mismo, oblíguese a decir algo agradable para equilibrarlo. Esto puede parecer absurdo al principio y el amor propio puede ser difícil, así que no se rinda si se siente incómodo al principio. Nombre las cosas que ama, le gustan o simplemente tolera de usted mismo. ¡Todos tenemos que empezar en alguna parte!
- **Recuerde: los pensamientos no son hechos.** sus pensamientos y sentimientos son válidos, pero no siempre son la realidad. Puede que se sienta poco atractivo, pero eso no significa que lo sea. Muchas veces podemos ser nuestros peores enemigos: otras personas nos perciben de una manera mucho más agradable de lo que nos vemos a nosotros mismos.