



Karma-Dharma Boletín

Ideas irracionales, pensamientos tranquilos y distorsiones cognitivas

Ideas Irracionales

Son pensamientos que aparecen asociados a una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, generando muchas veces consecuencias negativas para nosotros mismos y para los demás. Estos pensamientos pueden ser catastróficos (adelantan cosas negativas que nos van a suceder), absolutistas (de blanco o negro), equivocados, auto-derrotistas o irreales.

A continuación te muestro una serie de ejemplos de ideas irracionales.

1. La idea de que para un ser humano es imprescindible ser amado o aceptado por cualquier otro miembro relevante de su círculo.
2. Uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiere considerarse necesario y útil.
3. Hay gente mala, despreciable, que debe ser severamente castigada por su villanía.
4. Es desastroso y catastrófico que las cosas no sigan un único camino, no acontezcan de la misma forma que a uno le gustaría.

5. La desgracia o la infelicidad humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos.

6. Si algo es o puede llegar a ser peligroso y/o atemorizante, uno debe preocuparse terriblemente al respecto y recrearse en la posibilidad de que ocurra.

7. En la vida hay veces que es más fácil evitar que hacer frente a algunas diferencias o responsabilidades personales.

8. Uno depende de los demás. Siempre se necesita a alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar.

9. Un suceso pasado es un importante determinante de la conducta presente, porque si algo nos afectó sobremanera una vez en la vida, debe continuar perturbándonos indefinidamente.

10. Uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.

11. Existe invariablemente una solución perfecta y precisa para los problemas humanos y es catastrófico que uno no de con esa maravillosa solución.

Pensamientos tranquilos

Por ende, también existen los pensamientos tranquilos que nos ayudan a calmarnos, actuar y tomar decisiones de una manera más racional y reflexiva. Una estrategia para manejar nuestras emociones consiste en reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.

Muestro a continuación los siguientes ejemplos:

1. Pensamiento irracional: Cometí un error. 🖐️ Pensamiento tranquilo: ¿Qué puedo aprender de esta situación?
2. PI: No me puedo controlar. 🖐️ PT: Puedo controlarme y lo voy a hacer.
3. PI: No puedo vivir sin ella o él. 🖐️ PT: Puedo superarlo y estar bien, aún si ella/él no esté conmigo.
4. PI: Todas las personas deben aceptarme y quererme. 🖐️ PT: Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.
5. PI: Soy así, no puedo cambiar. 🖐️ PT: Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.

Ejercicio para el futuro

Como ejercicio fácil para empezar a identificar y reemplazar tus pensamientos irracionales, prueba a escribir lo que sea que esté pasando por tu mente -con todo detalle- la próxima vez que sientas una emoción negativa (miedo, odio, rabia, decepción, inseguridad...), mira tu lista de pensamientos e identifica cuál es el que más te está preocupando o perturbando, este es probablemente un pensamiento irracional. Luego pregúntate lo siguiente:

1. ¿Hay alguna evidencia que apoye este pensamiento irracional?
2. ¿Qué le diría a un amigo que pensara eso?
3. ¿Podría defender esa idea en un corte?
4. ¿Me ayuda pensar así?

¿Puedo pensar en alternativas más constructivas o razonables? Si es así, escribe esos pensamientos alternativos; estas son tus respuestas racionales que te ayudarán a bajar la temperatura emocional.

Distorsiones cognitivas

Llamamos distorsiones cognitivas a las malinterpretaciones **erróneas** y **desadaptativas** que podemos sufrir a la hora de procesar la información. Por ejemplo, las personas que padecen depresión suelen experimentar distorsiones cognitivas en las que su **auto-concepto** se ve afectado de manera reiterada. Detectar estas distorsiones y entrenar nuestra mente en **reinterpretarlas** y **relativizarlas** es muy importante de cara a mantener un buen ajuste psicológico.

En ocasiones, las personas están tan centradas en sus distorsiones cognitivas que las interpretan como verdades absolutas y resulta muy difícil ayudarles a romper el bucle al que pueden verse abocadas. La **ayuda psicológica** resulta esencial en estos casos, ya que un buen profesional de la salud mental puede ayudar a relativizar estas creencias erróneas.

Dicho de otra forma, las **distorsiones cognitivas** son formas irracionales o inexactas de pensar que pueden contribuir a problemas emocionales y de comportamiento.

Algunos ejemplos de distorsiones cognitivas comunes incluyen la **generalización exagerada, la negación, la minimización, la exageración y la personalización**. Estas formas de pensamiento pueden hacernos ver el mundo de manera sesgada y distorsionada, lo que puede afectar negativamente nuestro bienestar emocional y nuestras relaciones con los demás.

A continuación paso a enumerar algunos ejemplos de distorsión cognitiva:

1. Pensamiento dicotómico.

Ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas, felices o infelices, no dándose cuenta de que estos conceptos son los dos extremos de un continuo.

2. Sobregeneralización.

Ver un simple suceso como un modelo de derrota o de frustración que nunca acabará.

3. Abstracción selectiva.

Poner toda la atención en un detalle, sacándole de su contexto, ignorando otros hechos más importantes de la situación y definiendo toda la experiencia sobre la base de este detalle.

4. Descalificación de las experiencias positivas.

No tener en cuenta las experiencias positivas por alguna razón y mantener una creencia negativa que realmente no está basada en su experiencia diaria. No permitirse disfrutar sintiéndose bien, porque piensa que si se siente bien, después se sentirá mal. Por lo que incluso se siente mal por sentirse bien.

5. Inferencia Arbitraria.

Ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a su favor.

A) Adivinación del pensamiento: decir que alguien le responde de forma negativa sin confrontar su pensamientos con los demás.

Si alguien no le saluda es que no quiere hablar con usted porque no le gusta. No pide información para ver si tiene razón; para comprobar que sus pensamientos son correctos.

B) El error de adivinar el futuro: esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitirse la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos. Anticipar que no va a tener éxito en una fiesta y estar tan seguro de ello como para decidir no ir.

6. Magnificación y/o minimización.

Magnificar sus errores y los éxitos de los demás. Por otro lado decir que los errores

de los otros realmente no tienen importancia y que los éxitos y cualidades propios son escasos y no cuentan en absoluto.

7. Razonamiento emocional.

Asumir que sus pensamientos negativos son el resultado de que las cosas son negativas. Si se siente mal, esto significa que su situación real es mala. No mira a su alrededor para ver si está acertado o equivocado.

8. Debería.

Intentar empujarse y mejorarse a sí mismo con “Debería...”, “Tendría que...”, “Debo hacerlo mejor...”, “Debo tener una buena razón para decir que no...”, etc.

La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira y el resentimiento. El verbo “debería” se usa con frecuencia cuando en realidad lo correcto sería “Me gustaría”.

9. Etiquetación.

Esta es una sobre generalización mayor. Cuando usted se equivoca dice “Soy una persona muy estúpida”. Cuando no consigue algo que quiere, se dice: “Soy un perdedor”. Se refiere a los sucesos con un lenguaje cargado emocionalmente. Al usar etiquetas, o están implícitas, muchas características que no son aplicables a esa persona.

10. Personalización.

Verse a sí mismo como la causa de algunos sucesos externos desafortunados o desagradables, de los que usted no es responsable. Una víctima de incesto, por ejemplo, rehusa hablar con sus padres a cerca de esta experiencia, debido a que ella anticipa que ellos se sentirán mal y ella se sentirá culpable por esto.

11. Tener razón.

La persona asume que tiene la razón absoluta y rechaza cualquier punto de vista que contradiga su idea inicial. No emplea apenas tiempo en valorar lo que otras personas pueden aportarle. “Me da igual lo que me digan, esto es así y punto”.

12. Descalificación de lo positivo

La persona interpreta los sucesos como una casualidad, no como algo realmente merecido. Ante un halago, Diego piensa “No siente de verdad lo que me está diciendo, tan sólo quiere quedar bien”.



Inma
Martín

Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

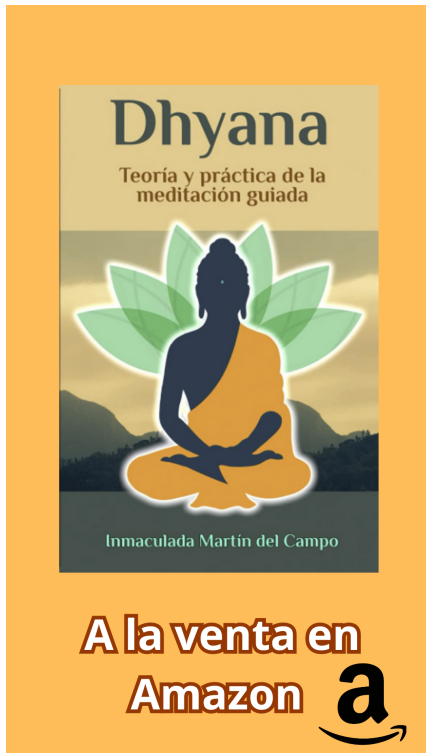
Yoga

Hipopresivos

Pilates

Meditación

Chikung



Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.