Los Pensamientos automáticos y las emociones

Buscar y hallar
la paz interior

“La misma mente que es enemiga, puede ser amiga.”

La misma mente que es un obstáculo, puede convertirse en aliada.

La misma mente que ata, es la que libera.

La misma mente que es un impedimento, es una preciosa herramienta para la autorrealización”.

R. Calle

"Cuando puedas poner palabras
a lo que sientes te apropiarás
de ello"
Henry Roth

- Darnos cuenta de nuestros sentimientos en el mismo momento en que éstos tienen lugar es uno de los cimientos de nuestro futuro bienestar emocional.
- A primera vista tal vez pensemos que nuestros sentimientos son evidentes, pero si hacemos memoria, seguramente recordaremos muchas ocasiones en las que realmente no hicimos conciencia, o lo hicimos demasiado tarde, de lo que sentíamos con respecto a algo.
- La toma de conciencia de las emociones constituye una habilidad emocional fundamental sobre la que se asienta el autocontrol de las emociones.

- Ser conscientes de nosotros mismos significa hacer conciencia de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo. Es estar atentos a nuestros estados internos sin reaccionar ante ellos y sin juzgarlos.

- Aunque haya una diferencia entre ser consciente de los sentimientos e intentar transformarlos, tomar conciencia de un estado de ánimo negativo es el primer paso para CAMBIARLO completamente.

- El paso siguiente es DESARROLLAR LA CAPACIDAD de afrontar los contratiempos emocionales que nos deparan las situaciones de nuestra vida, es decir, desarrollar el dominio de nosotros mismos.

- Esta "templanza" no es la represión de las emociones sino el equilibrio, porque cada sentimiento es válido y tiene su propio valor y significado.
- Su objetivo consiste en tener la emoción apropiada, un tipo de sentimiento que se halle en consonancia con las circunstancias.

- Poder desactivar las emociones angustiosas constituye la clave de nuestro bienestar emocional.
- Los extremos (las emociones desmesuradamente intensas o que se prolongan más de lo necesario) socavan nuestra estabilidad.

- Gran parte de que hacemos, desde leer una novela o ver la televisión, hasta las actividades y los amigos que elegimos, no son más que intentos de llegar a sentirnos mejor.

- El arte de calmarse a uno mismo constituye una habilidad vital fundamental, es uno de los recursos psicológicos más importantes.
- Los niños emocionalmente saludables aprenden a calmarse tratándose a sí mismos del modo en que han sido tratados por los demás, y es así como se vuelven menos vulnerables a las reacciones emocionales primarias.

EL ABC de Albert Ellis:

A. Acontecimiento activador
B. (*Belief*) Pensamientos y Creencias
C. Consecuencias Emocionales
D. Debate
E. Efectos Psicológicos Positivos
   Respuesta racional

A) Acontecimiento activador

- El **Acontecimiento activador** es el hecho que nos ocurre o propiciamos que nos ocurra, porque puede provenir tanto del mundo exterior como de nuestro mundo interior.
- Puede ser algo apreciable a simple vista o algo que no tiene concreción determinada

  (un accidente que vimos por TV o una preocupación por un familiar enfermo o por algo que pueda suceder; una discusión con otra persona o un problema de relación con alguien a quien se quiere evitar ...)

B) Pensamientos y creencias

- **Las creencias y cogniciones** son lo que pensamos o las ideas que nos hacemos acerca del Acontecimiento Activador, de lo que nos ocurre en la realidad.
- Todos mantenemos ciertos pensamientos o creencias respecto a lo que nos sucede; aunque, a veces, los pensamientos son "automáticos", se nos cruzan por la mente como un "rayo", sin que seamos suficientemente conscientes de ellos. Por ello, muchas veces, tendemos a considerar que los hechos (acontecimientos activadores) nos "provocan" sentimientos o comportamientos determinados.

- Las creencias pueden ser **racionales o irracionales**. Las primeras nos ayudan a sentirnos bien o conformes con nosotros mismos, aunque sean emociones negativas (como una tristeza por una pérdida).
- Las creencias irracionales suelen ser poco lógicas, no basadas en la evidencia y de tendencias extremistas, exageradas o excesivamente exigentes para con nosotros mismos o con los demás, lo que nos puede provocar tanto sentimientos inapropiados (depresión, excesiva culpabilidad, ansiedad, ira etc.) como conductas autodestructivas (adicciones, violencia, compulsiones, etc.)

C) Consecuencias Emocionales y Conductuales

- Son las **respuestas** que damos a los Acontecimientos activadores. Normalmente tendemos a pensar que éstos provocan directamente las emociones y conductas. Si así fuera, todos tendríamos el mismo comportamiento ante hechos parecidos. C está mediatizado por B, las creencias y cogniciones.
- El **cambio emocional y conductual** se produce cuando **cambio** mi **forma de pensar** o cómo interpreto los Acontecimientos activadores o hechos. Ante un mismo hecho puedo responder de manera diferente: Depresión, tristeza, culpabilidad, decepción, frustración, indiferencia, ira, etc. de acuerdo a pensamientos racionales o irracionales que mantengo al interpretarlo.

EJEMPLO:

- **A. Hechos activadores**

"Mi novia me ha dejado por otro" .

- **B. Pensamientos y Creencias -**

"No puedo estar sin el ella. Soy un perdedor, un fracasado ya que me ha dejado. Esto que me pasa es terrible. Nunca me voy a sobreponer. Nunca voy a encontrar a nadie que me quiera".

- **C. Consecuencias Emocionales / Conductuales**

"Me siento triste. Me siento furioso. Me siento indigno".

"No como. No duermo. Bebo demasiado alcohol. Falto al trabajo".

- **D. Debate** (de creencias irracionales)
- **E. Efectos Psicológicos positivos. Respuestas racionales**

D) Debate

- **D: DISPUTAR -DEBATIR-DESAFIAR** el autodiálogo irracional
- El **Debate** lo realizo para superar problemas creados a raíz de la interpretación irracional de los Acontecimientos activadores que me ha llevado a conductas y emociones inapropiadas y autodestructivas.
- Para poder debatir las creencias irracionales primero tengo que llegar a ser consciente de mis creencias irracionales. Identificarlas, a veces, es más difícil que rebatirlas.
- Cuando me surge un sentimiento inapropiado ("no ecológico") o me comporto de un modo incongruente con mis intereses, es conveniente "rebobinar" hacia atrás y considerar qué pensamientos o creencias irracionales tengo o tuve respecto a los hechos.

Posteriormente, debato mis creencias irracionales con preguntas como:

- ¿Dónde esta la evidencia de que ....?
- ¿Dónde está escrito o dónde está la ley que dice ..?
- ¿Porqué esto tiene que ser así ...?
- ¿Cómo me afecta esta forma de pensar ..?

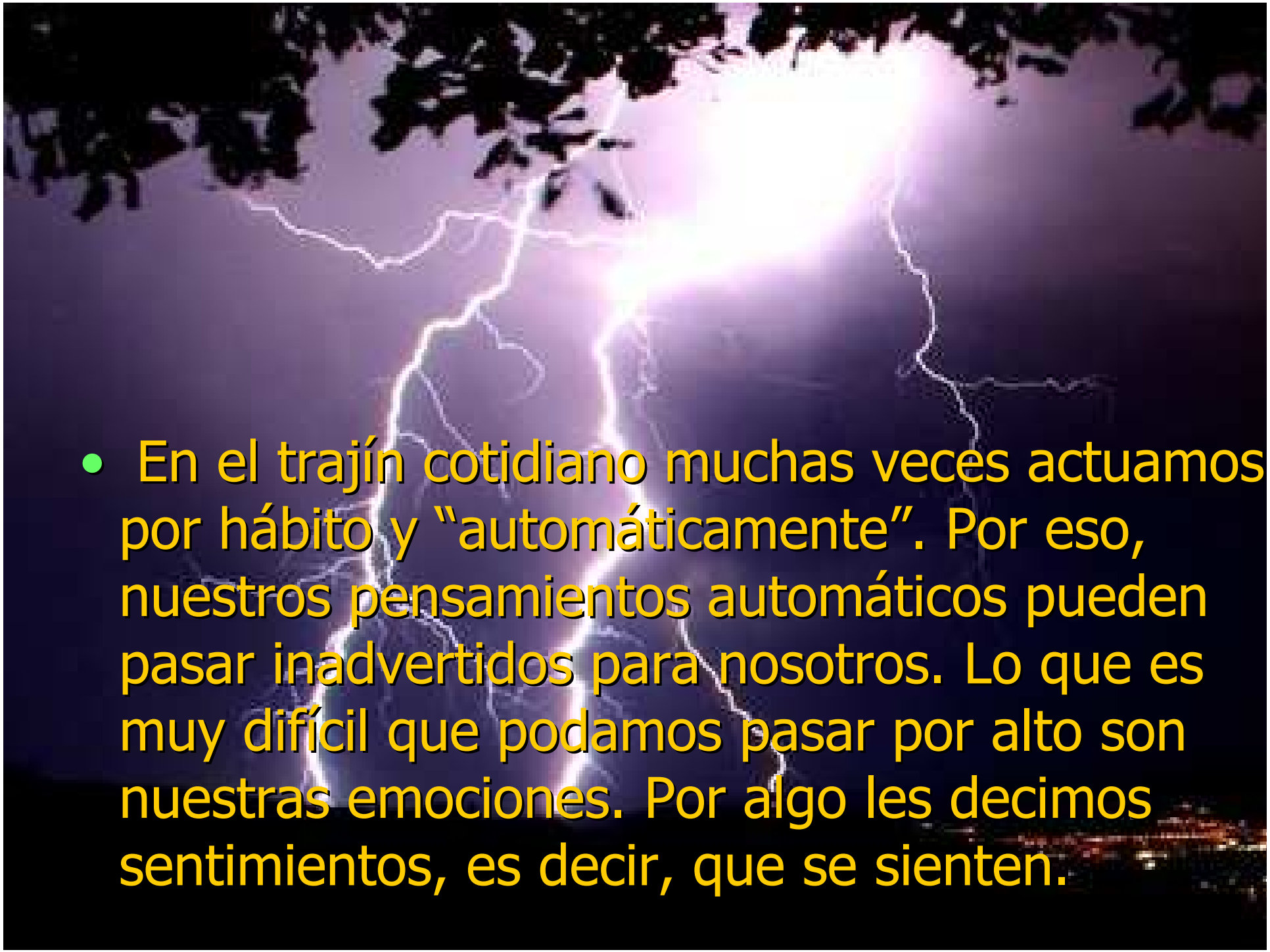
Debo utilizar todo tipo de preguntas que contribuyan a poner en tela de juicio o en evidencia las creencias irracionales.

E) Efectos psicológicos positivos del debate de creencias

- Al haber debatido esas creencias irracionales, se produce una reestructuración cognitiva o cambio de creencias hacia un pensamiento más racional.
- Los nuevos **efectos emocionales y conductuales** han de ser menos autodestructivos, nos ayudarán más en nuestros intereses y nos harán sentirnos mejor con nosotros mismos.
- Así logramos evitar entrar en un círculo vicioso de problemas que crean nuevos problemas, como es el caso de una depresión severa o dificultades de adaptación al sentir fuerte ansiedad ante situaciones sociales.

METIN KARADAG

- La reestructuración cognitiva es una forma de aprender a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.
- La piedra angular del cambio cognitivo son los pensamientos automáticos, un tipo de ideas que las personas tenemos involuntariamente en muchas situaciones de nuestras vidas. Justamente, estos pensamientos se llaman automáticos porque no hacemos ningún esfuerzo para que se presenten, simplemente, ellos aparecen.



- En el trajín cotidiano muchas veces actuamos por hábito y “automáticamente”. Por eso, nuestros pensamientos automáticos pueden pasar inadvertidos para nosotros. Lo que es muy difícil que podamos pasar por alto son nuestras emociones. Por algo les decimos sentimientos, es decir, que se sienten.

- Entonces, si queremos identificar nuestros pensamientos automáticos, nuestros sentimientos nos pueden servir de guía. Cada vez que tengamos algún sentimiento negativo, como ansiedad, miedo, tristeza, enojo, podemos preguntarnos, ¿qué es lo que acabo de pensar?, ¿cuál es la idea que recién cruzó mi cabeza? Si estoy sintiendo algún afecto negativo, eso significa que hace instantes tuve un pensamiento automático. Una vez que logré encontrarlo, lo mejor es anotarlo, pues estos pensamientos se olvidan rápidamente.

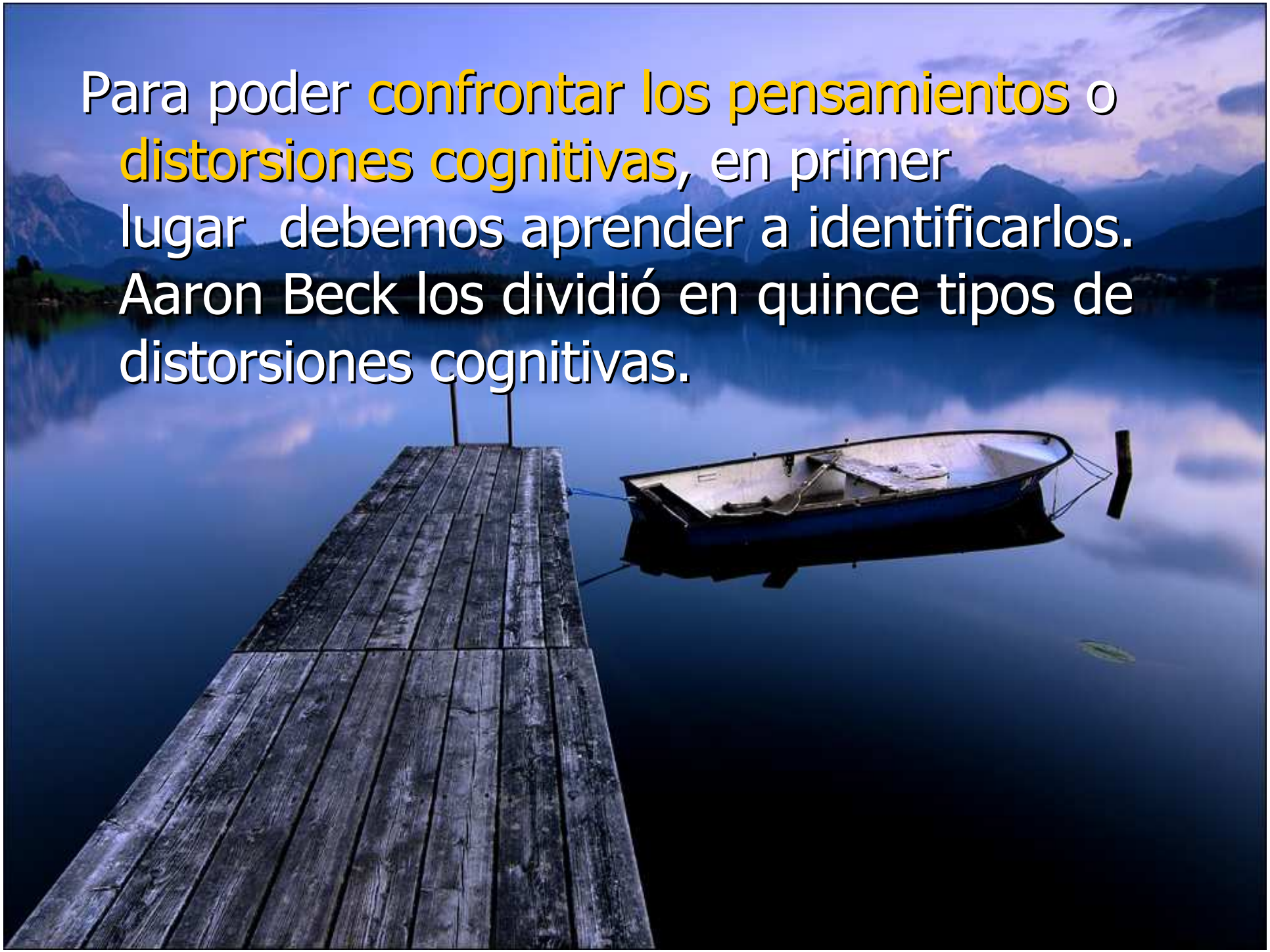
- Nuestras reacciones emocionales son muchas veces exageradas con respecto a la situación en que se presentan porque los pensamientos automáticos que anteceden dichas emociones pueden contener algunas distorsiones o exageraciones. Por lo tanto, aunque nuestros pensamientos automáticos parezcan lógicos y plausibles, el siguiente paso consiste en someterlos a prueba.

- Los pensamientos automáticos son un fenómeno de superficie, el aspecto visible de todo un estilo de interpretación del mundo que es crucial encontrar para lograr una auténtico cambio cognitivo.
- Los pensamientos automáticos se asientan en mandatos, creencias y supuestos básicos, reglas de vida muy poco conocidas por nosotros mismos, pero sobre las cuales las personas armamos nuestra interpretación del mundo y damos sentido a nuestra experiencia cotidiana.
- Para sentirnos cada día un poco mejor, debemos modificar cada uno de estos supuestos básicos que se transforman en un obstáculo para la felicidad y bienestar humanos.

Las distorsiones cognitivas y el estrés

Para controlar las emociones displacenteras debemos identificar los pensamientos automáticos que son los causantes de la interpretación ansiógena de las situaciones.

Una vez identificados, al presentarse esos pensamientos automáticos, debemos cuestionarlos (Debate), y así empezaremos a reducir la frecuencia de aparición de las emociones displacenteras.



Para poder confrontar los pensamientos o distorsiones cognitivas, en primer lugar debemos aprender a identificarlos. Aaron Beck los dividió en quince tipos de distorsiones cognitivas.

DISTORSION COGNITIVA	PALABRAS CLAVES
1.Filtraje o Abstracción selectiva: Valorar una situación global de manera negativa por determinados hechos particulares, como si toda la situación fuera sólo ese hecho	"No soporto que.." / "No aguanto que.." "Insoportable"
2.Pensamiento Polarizado: Clasificar las cosas en términos extremos y opuestos	Valorar las cosas de manera extrema: "Bueno frente a Malo", "Útil frente a Inútil", "Correcto frente a incorrecto"..etc
3.Sobregeneralización : Sacar conclusiones generales de hechos particulares	"Todo", "Nadie", "Nunca", "Siempre", "Todos", "Ninguno"
4.Interpretación del pensamiento: Suponer las razones o intenciones de las otras personas sin prueba alguna	"Eso lo dice por.." , "Eso se debe a.."
5.Visión Catastrofista: Ponerse en la posibilidad de que ocurrirá lo peor	"Y si sucede tal cosa"

DISTORSION COGNITIVA	PALABRAS CLAVES
6.Personalización: Tendencia a relacionar lo que sucede a nuestro alrededor como referido a nosotros, lo que a veces también nos hace compararnos con otros.	"Eso lo dice por mi" "Yo soy más..../menos…que" "Soy/es… tal ... como."
7.Falacia de control: Creer de manera extrema que uno tiene todo el control o responsabilidad de las cosas o bien que uno esta controlado totalmente por las circunstancias y no puede hacer nada	"No puedo hacer nada por.." "Yo soy responsable de todo lo que...."
8.Falacia de justicia: Creer que todo lo que ocurre debe suceder de determinada manera y que si no es así es injusto	"No hay derecho a..." "Es injusto que.."
9.Falacia de cambio: Creer que en un problema con otra persona o circunstancia no podemos hacer nada, a menos que cambie primero esa persona o circunstancia	"Si tal cosa cambiara entonces yo podría.."

DISTORSION COGNITIVA	PALABRAS CLAVES
10.Etiquetas globales: Ver a los demás o a nosotros mismos con criterios generales de ser de una determinada manera, ignorando otros aspectos	"Soy un.." "Es un.." "Son unos.."
11.Culpabilidad: Echarnos toda la responsabilidad de las acciones viéndonos como personas viles e indignas, o bien haciendo lo mismo con otros	"Por mi culpa....." "Por su culpa....." "Culpa de....."
12.Deberías: Mantener reglas rígidas sobre como tienen que suceder las cosas de manera exigente	"Debo ..." "No debo..." "Tengo que...." "No tengo que" "Debe....." "No debe..."....etc.

DISTORSION COGNITIVA	PALABRAS CLAVES
13.Tener razón: No considerar que cada persona tiene puntos de vistas distintos y tratar de luchar por imponer el propio criterio	"Yo tengo razón" "Sé que estoy en lo cierto"
14.Falacia de recompensa divina: Esperar que los problemas cambien por sí solos, esperando que las cosas mejoren en el futuro, sin buscar soluciones en el presente	"El día de mañana, esto cambiará". "El día de mañana tendré mi recompensa"
15.Razonamiento emocional: Considerar que si uno se siente de un modo determinado entonces es verdad que tiene que haber un motivo real para sentirse así	"Si me siento así entonces es cierto que.."

Características de los pensamientos automáticos

- Anteceden al disparo de las emociones; se presentan antes de aparezcan los sentimientos desagradables.
- Tienen forma visual o verbal (imágenes o palabras).
- Son específicos y discretos, con un estilo telegráfico; frases cortas, pero concisas y con un menaje concreto.
- No son resultado del razonamiento y reflexión sino que ocurren como "por reflejo", son relativamente autónomos.
- Aparecen como razonables y plausibles para nosotros. En el momento en que los experimentamos, los pensamientos automáticos son altamente creíbles para nosotros, no dudamos de ellos. De ahí su poder para provocar emociones.

El estrés

- *El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes.*
- *Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.*

- *Tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad es un proceso de interacción entre los acontecimientos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas.*
- *Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones interpersonales se pueden ver afectadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.*

angela

Los acontecimientos, los pensamientos que se tienen sobre ellos y la activación psiconeurobiológica son los componentes del síndrome del estrés.
Existen dos formas principales de interpretar este síndrome:

Estímulo ambiental ⇨ **Activación Fisiológica** ⇨ **Pensamientos negativos** = **Emoción displacentera**

Estímulo ambiental ⇨ **Pensamientos negativos** ⇨ **Activación Fisiológica** = **Emoción displacentera**

Como síntesis, los cuatro pasos siguientes, ayudarán a descubrir las distorsiones y a reestructurar los pensamientos:

1.- Nombrar la emoción.
2.- Describir la situación y el acontecimiento en los que se generó la emoción.
3.- Identificar que se pensó en esa situación (distorsiones).
4.- Eliminar las distorsiones, reescribiendo un nuevo pensamiento posible.

dennis..2006