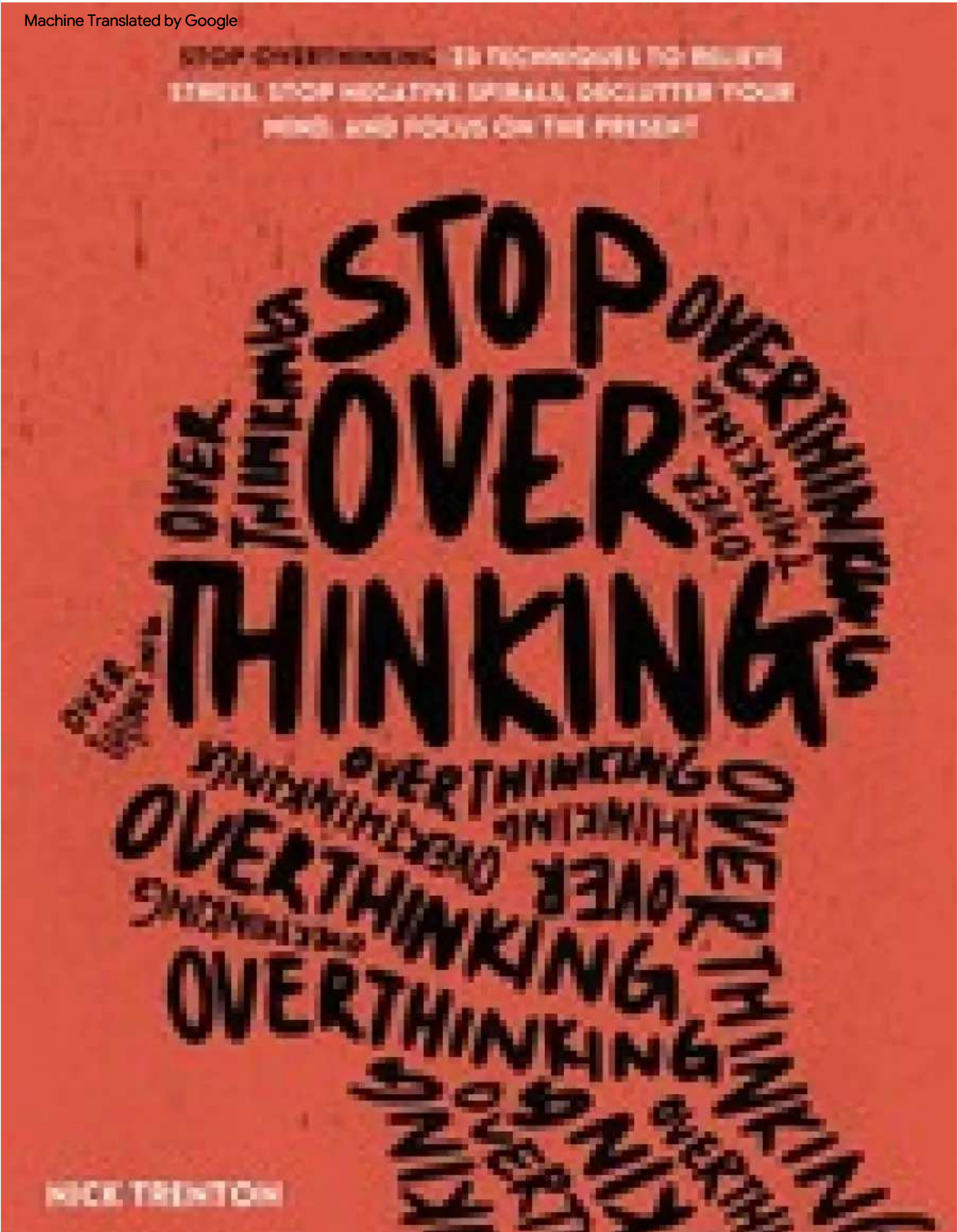
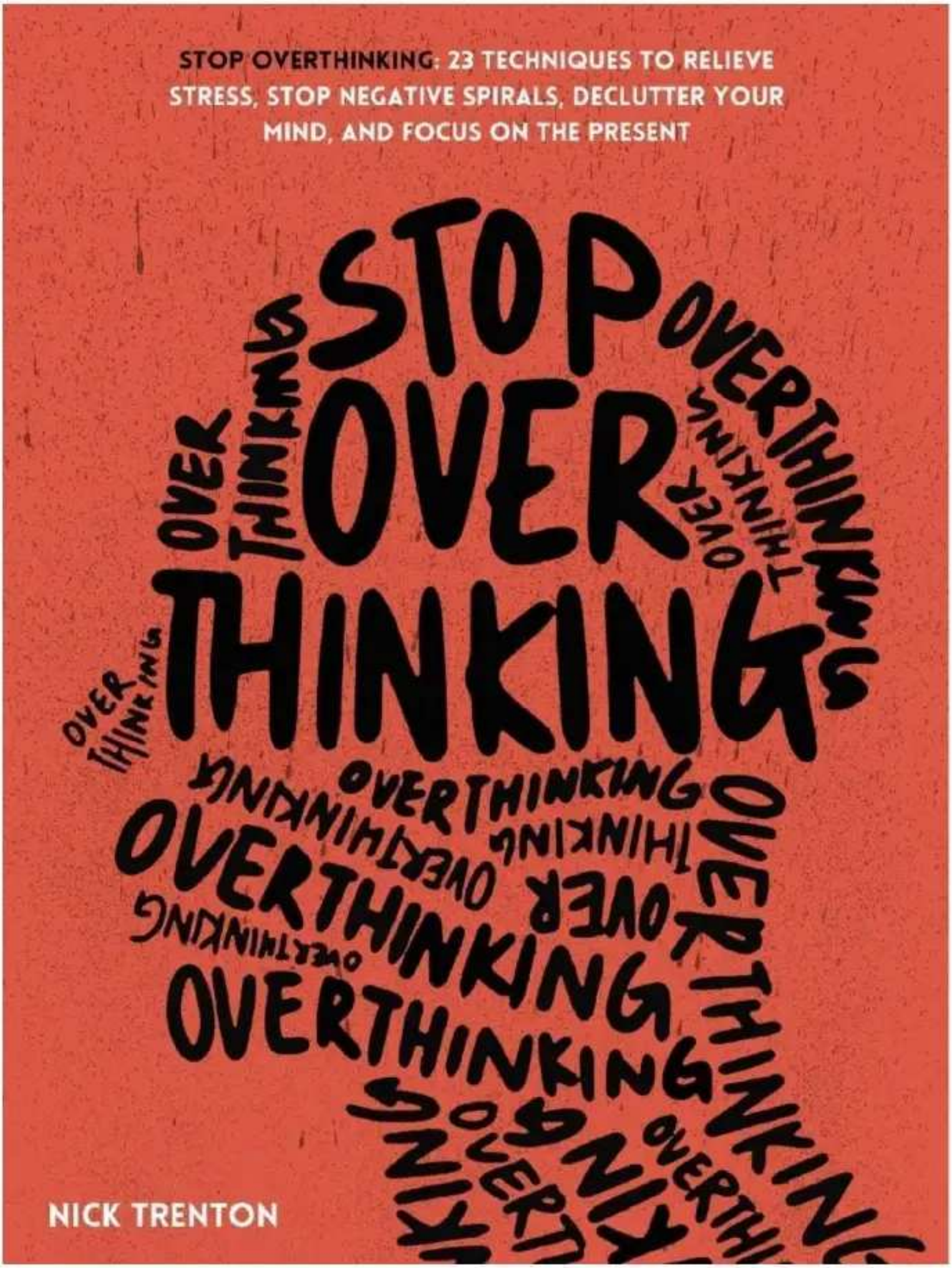
Machine Translated by Google



Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

nick trenton

Deja de pensar demasiado

23 Técnicas para Aliviar el Estrés, Detener lo Negativo Espirales, ordene su mente y concéntrese en el Presente

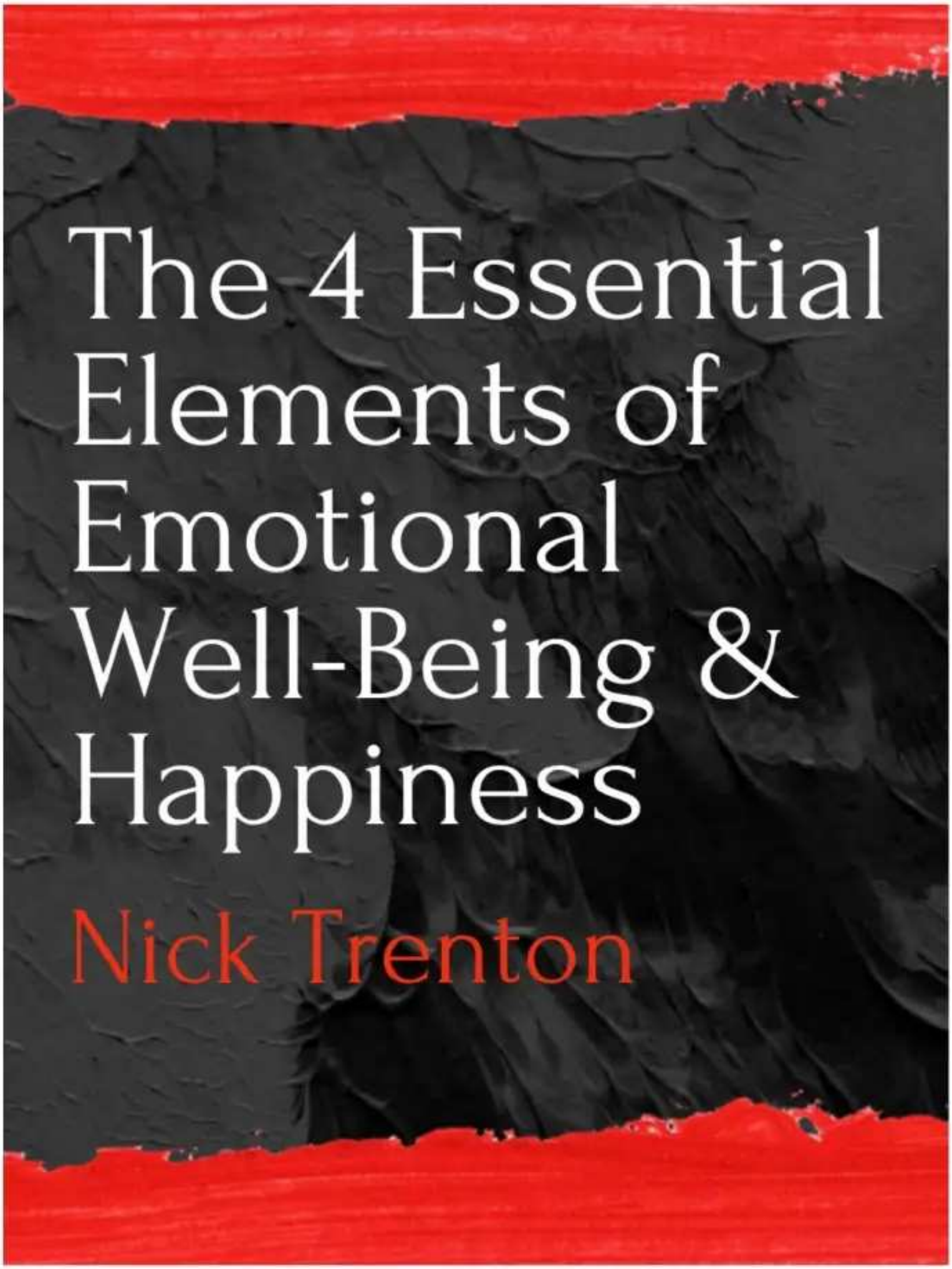
Machine Translated by Google

Deja de pensar demasiado:

23 Técnicas para aliviar el estrés, Stop Espirales negativas, ordene su Mente y enfoque en el presente

por Nick Trenton
www.NickTrenton.com

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Recoge tu MINILIBRO DE 22 PÁGINAS GRATIS:

Los 4 Elementos Esenciales del Bien Emocional

ser y felicidad

- Maneras no convencionales de desestresarse instantáneamente y volverse presente
- Vive con intención porque conoces tus valores fundamentales 3 métodos
- para mejorar científicamente tu estado de ánimo y sentirte más satisfecho

<<Simplemente haga clic aquí para obtener motivación interna y calmar su parloteo mental.>>

Machine Translated by Google

Tabla de contenido

Causas del desorden mental y la agonía ¿Eres tú?

¿Es tu entorno?
El ingrediente secreto: nuestros modelos mentales
Consecuencias de pensar demasiado Las 4 A del manejo del estrés Diarios y diarios de estrés La técnica de puesta a tierra 5-4-3-2-1 Terapia narrativa y externalización Manejo del estrés 101 Cómo administrar su tiempo, energía e insumos Allen's Técnica de procesamiento de entrada Método de Eisenhower Establecimiento de objetivos SMART Método Kanban Bloqueo de tiempo Entrenamiento autógeno Imágenes y visualización guiadas Relajación muscular progresiva Desentrañar sus distorsiones cognitivas Deshacerse de las distorsiones cognitivas Usar la TCC para limpiar su diálogo interno Autoguiones: fomentar y reforzar el diálogo interno positivo

Actitud 1: Enfócate en lo que puedes controlar, no en lo que no puedes
Actitud 2: Enfócate en lo que puedes hacer, no en lo que no puedes
Actitud 3: Enfócate en lo que tienes, no en lo que no tienes
Actitud 4: Centrarse en el presente, no en el pasado ni en el futuro
Actitud 5: Enfócate en lo que necesitas , no en lo que quieres
Regulación de la emoción a través de la acción opuesta

Machine Translated by Google

Capítulo 1. Pensar demasiado no se trata de pensar demasiado

Imagina un hombre joven, James. James es amable, inteligente y consciente de sí mismo, quizás demasiado consciente de sí mismo. James siempre está preocupado por algo, y hoy está preocupado por un pequeño problema de salud que le llamó la atención. Investiga en línea y se alarma cada vez más ante las posibilidades. Luego se detiene y se controla a sí mismo: "Probablemente estoy pensando demasiado en las cosas", piensa.

Así que deja de estresarse por su salud... y comienza a estresarse por sus pensamientos sobre su salud. Tal vez lo que realmente necesita es algo de terapia. ¿Pero de qué tipo? Sus pensamientos se le escapan y pronto está debatiendo internamente sus opciones de asesoramiento, discutiendo consigo mismo, juzgándose, defendiéndose, cuestionándose, rumiando un sinfín de recuerdos, conjeturas, miedos. Se detiene y se comprueba a sí mismo. Se pregunta: “¿Es así como se siente tener ansiedad? ¿Es esto un ataque de pánico? O tal vez tengo esquizofrenia y ni siquiera lo sé todavía”. Él piensa que nadie más agoniza por nada como él, ¿verdad? De hecho, en el momento en que tiene ese pensamiento, su cabeza se llena de aparentemente millones de ejemplos de todas las veces que la gente lo ha criticado.

Luego pone una lupa en todos sus defectos y comienza a darle vueltas a cada uno de ellos en su mente, preguntándose por qué es como es, torturado por el hecho de que parece que no puede simplemente "dejarlo ir". Después de una hora de esto, se da cuenta con desesperación de que no está más cerca de tomar una decisión sobre su problema de salud e instantáneamente se siente deprimido, hundiéndose en una tormenta de diálogo interno negativo.

Machine Translated by Google

donde se dice una y otra vez que esto siempre pasa, que nunca se arregla, que es demasiado neurótico…

¡Uf! ¡Es difícil ver cómo todo este tormento y angustia mental comenzó con nada más que James notando que tenía un lunar de aspecto extraño en el hombro!

Todos vivimos en un mundo altamente nervioso, sobreestimulado y altamente cerebral. Pensar demasiado pone nuestros instintos cognitivos ordinarios a toda marcha. El pensamiento excesivo ocurre cuando nuestros procesos de pensamiento están fuera de control, causándonos angustia. El análisis interminable de la vida y de uno mismo suele ser indeseable, imparable y contraproducente. Por lo general, nuestros cerebros nos ayudan a resolver problemas y comprender las cosas con mayor claridad, pero pensar demasiado hace lo contrario.

Ya sea que lo llames preocupación, ansiedad, estrés, rumiación o incluso obsesión, la cualidad que caracteriza el pensamiento excesivo es que se siente horrible y no nos ayuda de ninguna manera. El pensamiento excesivo clásico a menudo se amplifica o da vueltas en círculos para siempre, y los pensamientos parecen intrusivos.

Pensar demasiado es una actividad mental excesivamente dañina, ya sea que esa actividad sea analizar, juzgar, monitorear, evaluar, controlar o preocuparse, ¡o todas ellas, como en el caso de James!

Sabrá que pensar demasiado es un problema para usted si:

- A menudo eres consciente de tus propios pensamientos momento a momento.
- Tienes metapensamientos, es decir, piensas en tus pensamientos. Te esfuerzas
- por controlar o dirigir tus pensamientos. porque a menudo se siente como una
- lucha entre impulsos que compiten. Frecuentemente cuestiona, duda, analiza o juzga sus pensamientos.
-
-

Machine Translated by Google

- En las crisis, a menudo recurres a ti mismo y a tus pensamientos como la fuente del problema.
- Estás enfocado en comprender tus pensamientos y profundizar en el funcionamiento interno de tu mente.
- Tiene problemas para tomar decisiones y, a menudo, duda de las elecciones que hace. hacer
- Hay muchas cosas que te preocupan y preocupan
- Te reconoces participando en patrones de pensamientos negativos, una y otra vez

- A veces, sientes que no puedes evitar regresar a un pensamiento muchas veces, incluso cuando está en el pasado y ya no se puede hacer nada al respecto.

Notarás que algunas de las anteriores son posiblemente buenas cualidades. ¿No queremos todos cultivar una mayor conciencia y atención plena? ¿No es bueno cuestionar tus reacciones instintivas y hacerte grandes preguntas para que puedas tomar mejores decisiones? La esencia de pensar demasiado está en el nombre: es cuando pensamos más allá de lo que es beneficioso para nosotros.

Pensar es un don maravilloso. Podría decirse que la capacidad de reflexionar, analizar e interrogar incluso nuestros propios procesos de pensamiento es la característica más definitoria de la humanidad y la causa de muchos de nuestros éxitos. El pensamiento no es un enemigo. Nuestro cerebro es una herramienta extraordinariamente útil, pero cuando pensamos demasiado, solo socavamos su poder.

Causas del desorden mental y la agonía

Machine Translated by Google

Si el cerebro es algo tan maravilloso y si pensar es tan útil, entonces ¿por qué es tan común y tan fácil que las personas se pierdan pensando demasiado?

A lo largo de los años, las personas (probablemente pensadores excesivos) han propuesto sus teorías: tal vez pensar demasiado es un mal hábito, un rasgo de personalidad o una enfermedad mental que puede eliminarse con medicamentos. De hecho, las razones por las que una persona piensa demasiado a menudo pueden convertirse en un tema favorito de obsesión para aquellos que piensan demasiado.

"¿Por qué por qué soy así?"

Si ha leído este libro, es probable que se haya sentido angustiado por la forma en que su propio cerebro parece huir de usted. Pero hay soluciones, y hay formas de salir del estrés y la ruina y entrar en aguas más claras y tranquilas. Sin embargo, lo primero a tener en cuenta es importante: las causas del pensamiento excesivo rara vez son el foco del pensamiento excesivo. ¿Qué quiere decir esto? En el ejemplo de James, su pensamiento excesivo no tiene nada que ver con el lunar de aspecto aterrador que tiene en la espalda. No tiene nada que ver con elegir al psicólogo adecuado o lo que le dijo esa persona hace veintitrés años o si debe sentirse culpable por ser una mala persona.

Todos estos pensamientos son el resultado de pensar demasiado. Cuando estamos atrapados en la rumiación, puede parecer que los pensamientos son los problemas. Nos decimos a nosotros mismos "si pudiera solucionar este problema que me molesta, podría relajarme y todo estaría bien". Pero, por supuesto, incluso si esa cosa se resolviera, otra tomaría su lugar rápidamente. Eso es porque nunca fue la causa del pensamiento excesivo, sino el resultado.

Si esperamos abordar con éxito el pensamiento excesivo, debemos dar un paso atrás en lugar de tratar de resolver el problema desde dentro de nuestra propia rumiación. Y para el resto de este libro, vamos a trabajar bajo la suposición de que cuando hablamos de pensar demasiado, estamos hablando de ansiedad. Las personas pueden pensar demasiado sin tener un trastorno de ansiedad diagnosticado formalmente. Pero en los capítulos que siguen, veremos la ansiedad como el

Machine Translated by Google

causa raíz (el por qué) y pensar demasiado como el efecto (o el cómo). Entonces, ¿de dónde viene la ansiedad?

¿Eres tú?

La investigación sobre las causas de la ansiedad está en curso. Las teorías en competencia sugieren que es una cuestión de personalidad o una cuestión de predisposición biológica, algo que heredaste de tus padres igualmente ansiosos. La ansiedad a menudo se encuentra con otros trastornos, tanto mentales (como la depresión) como físicos (como el síndrome del intestino irritable). Pero también se ha observado que ciertos grupos, como las mujeres, lo experimentan más y que elementos como la dieta, estilos de vida estresantes, traumas pasados e incluso la cultura tienen un papel que de s
Las personas están ansiosas por el dinero, el trabajo, las familias y las relaciones, el envejecimiento o los eventos estresantes de la vida. Pero nuevamente, ¿son estas cosas causas de ansiedad y pensamiento excesivo, o son el resultado? Después de todo, muchas personas experimentan una enorme presión financiera o familiar y no se sienten ansiosas ni piensan demasiado, y otras se sienten ansiosas cuando, desde el exterior, no parece haber nada que provoque la emoción.

Para tratar de dar sentido a la abundante investigación que existe, adoptaremos el enfoque de que todas estas teorías tienen su lugar y que la ansiedad es multifactorial, es decir, es el resultado de una combinación de diferentes causas, que a su vez tienen formas interesantes de interactuar. . La primera razón principal por la que está ansioso podría ser la parte de la naturaleza de la pregunta "naturaleza versus crianza".

En otras palabras, aunque no lo parezca en el momento, una gran causa de ansiedad puede deberse a factores intrínsecos dentro de ti como individuo.

Comencemos con una explicación común para la ansiedad: la genética. Lo cierto es que ningún experto ha podido identificar con absoluta certeza una única causa de ansiedad. Los investigadores, sin embargo, han descubierto una genética

Machine Translated by Google

componente. Purves et. Alabama. argumentó en un artículo de Psiquiatría Molecular de 2019 que el cromosoma 9 porta genes asociados con el desarrollo de la ansiedad.

Pero tener estos genes no significa definitivamente que desarrollarás ansiedad.

El documento continúa explicando que los trastornos de ansiedad tienen una tasa de heredabilidad del 26 por ciento; lo que esto significa es que el 26 por ciento de la variabilidad en si las personas desarrollan o no trastornos de ansiedad se explica por la genética.

Estoy seguro de que estará de acuerdo en que esta es una contribución bastante pequeña.

¿Qué pasa con el otro 74 por ciento? Esto se reduce a su entorno y cosas como su historia familiar, experiencias pasadas y estilo de vida actual. Este tipo de investigación puede ser difícil, porque cuando lo piensas bien, hay dos formas de "heredar" la ansiedad de los padres: una es genética, pero otra es en la crianza que recibimos, nuestras primeras experiencias formativas, etc. De esta manera, es difícil separar los influenciadores genéticos de los conductuales.

Si tiene un padre con un trastorno de ansiedad, su probabilidad de tener uno es mayor, pero esto sigue siendo solo una cuestión de probabilidad. No hay "genes de la ansiedad" que te destinen a un destino fijo del que nunca podrás escapar. Incluso ahora hay evidencia que sugiere que a medida que envejecemos y nuestro entorno cambia, los efectos de nuestros genes tienen una influencia aún menor sobre nosotros. Siempre puede aprender a controlar la ansiedad, solucionarla y vivir bien, si está consciente de cualquier factor de riesgo y predisposición en particular.

¿Pensar demasiado es genético? Sí. Pero no es sólo genético. La vida todavía influye en ese 74 por ciento, lo que significa que el medio ambiente puede desempeñar un papel más importante. No podemos hacer mucho sobre nuestra genética, pero podemos hacer mucho sobre todo demás.

También hay otras fuentes de ansiedad dentro de nosotros además de la genética. Muchos de nosotros nos hemos convertido en pensadores excesivos habituales porque nos da la ilusión de que estamos haciendo algo sobre el problema en el que estamos pensando demasiado.

Entonces, si James está preocupado por su salud, es natural que esté pensando demasiado

Machine Translated by Google

interminablemente sobre las diversas causas y soluciones hace que parezca que está tratando de llegar al fondo del problema. Pero la verdad es que pensar demasiado a menudo no lleva a ninguna parte, porque el que piensa demasiado queda atrapado en el ciclo de analizar, rechazar y reconsiderar diferentes posibilidades. Es como rascarse una picazón que simplemente no desaparece. Puedes rascarlo para sentir un alivio momentáneo, pero no hará que la picazón se detenga a pesar de lo bien que se siente rascarse.

Otra razón por la que puede ser tan difícil escapar de este círculo vicioso es que la ansiedad que causa nuestro pensamiento excesivo funciona de manera inteligente y traviesa. Se alimenta de nuestros peores miedos. Es posible que haya notado que su pensamiento excesivo se ve exacerbado por algunos factores desencadenantes muy específicos. Estas pueden ser sus inseguridades sobre sus capacidades personales, sus relaciones con ciertas personas, su salud física o mental, etc. El simple hecho de tratar de reprimir sus pensamientos cuando se están descontrolando a menudo da como resultado el resultado opuesto. Empiezas a pensar aún más en lo que te preocupaba. Esto puede sonar como una situación indefensa, pero más adelante en este libro discutiremos algunas técnicas que puede utilizar para salir de este ciclo.

Por último, nuestros hábitos diarios pueden alimentar nuestras ansiedades y resultar en pensar demasiado de manera sutil pero significativa. Hábitos aparentemente inocuos como revisar las redes sociales con frecuencia, no comer bien o nutrirse lo suficiente, no beber suficiente agua, tener ciclos de sueño incómodos, etc., pueden exacerbar nuestra tendencia a pensar demasiado. De todos los factores que hemos mencionado hasta ahora, este es, con mucho, el más fácil de controlar. Sin embargo, la siguiente fuente de ansiedad no se doblega a nuestra voluntad tan fácilmente.

¿Es tu entorno?

Machine Translated by Google

Tu genética puede darte una piel extremadamente clara que se quema con el sol más que la de otras personas, pero si realmente te quemas o no, no depende de tus genes decidir, ¡depende del sol! De la misma manera, los genes nos predisponen de una forma u otra, pero la vida misma juega el papel más importante en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad. En otras palabras, predisposición genética + eventos precipitantes estresantes = pensamiento excesivo.

La opinión clásica solía ser que los trastornos mentales se encontraban puramente dentro de la persona que los tenía, por ejemplo, "desequilibrios químicos" en el cerebro. Pero ahora entendemos que la ansiedad y las condiciones de salud mental relacionadas definitivamente pueden surgir de vivir en un mundo extremadamente estresante.

El estrés no es algo malo. El “eustrés” o estrés bueno es el tipo de presión normal de todos los días que nos inspira, nos mantiene alerta y nos desafía a ser mejores. Sin embargo, cuando el estrés es demasiado grande, tiene el efecto contrario y solo funciona para agotar nuestros recursos psicológicos y dejarnos sintiéndonos incapaces de hacerle frente. En el otro extremo del espectro, también podemos sentirnos estresados por la falta total de estimulación. Conocido como hipoestrés, esta forma de estrés ocurre cuando nuestro entorno no nos desafía lo suficiente. Esto solo demuestra que para prosperar, no necesitamos un entorno libre de estrés, necesitamos uno que se adapte de manera óptima a nuestras necesidades.

El estrés y la ansiedad no son lo mismo. La psicóloga Dra. Sarah Edelman explica que el estrés es algo en el entorno, una presión externa sobre nosotros, mientras que la ansiedad es nuestra experiencia interna de esta presión. Todos respondemos de manera diferente al mismo evento estresante, porque todos tenemos diferentes recursos internos y umbrales, y nuestra respuesta puede incluir otras emociones (como ira o depresión) y síntomas físicos (como insomnio, problemas digestivos o falta de concentración).

Estar vivo es estresante. Es una parte normal de nuestro mundo diario experimentar presión, desafío o incomodidad. Pero si es persistente y abruma

Machine Translated by Google

nuestra capacidad para hacer frente y prosperar, podemos encontrarnos agotados, deprimidos o con un trastorno de ansiedad. La respuesta de lucha o huida del cuerpo evolucionó para mantenernos a salvo, pero nunca debimos permanecer en un estado elevado de excitación indefinidamente. Si acumula estrés crónico en alguien que ya tiene una predisposición biológica o psicológica a pensar demasiado, es una receta para el agotamiento y la abrumación.

Las presiones laborales, los niños exigentes, una relación emocionalmente agotadora, el estrés interminable del ciclo de noticias de veinticuatro horas, la política, el cambio climático, el hecho de que tu vecino no para de hacer ruido en el piso de arriba, la falta de sueño, demasiada comida chatarra. , esa cosa traumática que te sucedió el año pasado, tu bajo saldo bancario... No es de extrañar que muchos de nosotros estemos completamente abrumados.

El investigador Kenneth Kendler y su equipo encontraron que tanto la depresión mayor como el trastorno de ansiedad generalizada estaban fuertemente vinculados a los eventos traumáticos de la vida en el mes anterior, como el duelo, el divorcio, los accidentes, el crimen o incluso cosas como experimentar la pobreza o el racismo. Varios otros estudios (desde Browne y Finkelhor, 1986) han encontrado que uno de los mayores predictores de trastornos mentales en la edad adulta fue experimentar trauma, abuso o negligencia en la infancia. En 2000, Christine Heim y sus colegas sugirieron que el abuso sexual en la infancia tenía el efecto de "sensibilizar" a las mujeres al estrés en la edad adulta, lo que significa que su respuesta fisiológica al estrés en realidad era mayor en comparación con otras personas.

Cuando pensamos en factores ambientales, generalmente nos enfocamos en los principales eventos o partes de nuestras experiencias que contribuyen a pensar demasiado. Muchos de estos han sido mencionados anteriormente, pero también hay otro sentido en qué factores ambientales nos afectan. Así son los entornos inmediatos pasamos gran parte del tiempo en nuestros hogares y oficinas/espacios de trabajo.

Machine Translated by Google

La forma en que se componen y orientan estos espacios puede tener un gran impacto en que ansiosos nos sentimos.

Si alguna vez has escuchado "¡limpia tu habitación!" como consejo para sobrellevar el estrés, es por esta misma razón. El desorden, ya sea en casa o en el trabajo, generalmente es una causa importante de ansiedad porque actúa inconscientemente como un reflejo de ti mismo. Cosas como la calidad de la iluminación, los olores y los ruidos a los que está expuesto, los colores de las paredes y las personas que ocupan estos espacios con usted pueden causar o reducir los niveles de ansiedad y estrés dependiendo de cómo se manejen. Es posible que se sorprenda del impacto que tienen una buena iluminación, aromas agradables y paredes con colores relajantes en sus niveles de ansiedad.

Por lo tanto, no es solo el componente genético el responsable: los eventos de la vida y los factores ambientales estresantes pueden hacernos más vulnerables a experimentar ansiedad. Para volver a nuestro ejemplo anterior, incluso si alguien tuviera genes para una piel oscura y resistente al sol, si se expone repetidamente al sol fuerte, eventualmente se quemará con el sol.

Para llevar nuestra metáfora un poco más allá, imagina de nuevo a la persona con piel pálida y propensa a quemaduras. Es posible que hayan sido maldecidos con "genes de quemaduras solares", pero también pueden tomar decisiones conscientes sobre su comportamiento (es decir, cubrirse con SPF 50). De esta forma, pueden optar deliberadamente por moderar los efectos del entorno y hacerse cargo de sus vidas. Esto nos lleva a otro tercer aspecto del desarrollo del estrés: nuestro propio comportamiento y actitudes.

El ingrediente secreto: nuestros modelos mentales

El debate entre la naturaleza y la crianza en realidad se ha resuelto: no se trata de ninguno de los dos, sino de ambos. Si experimentamos ansiedad se reduce a la relación.

Machine Translated by Google

entre:

- Nuestras características y susceptibilidades genéticas y biológicas únicas, y
- Los eventos, presiones y condiciones que encontramos en el ambiente externo.

Pero todos podemos diferir en cuán dispuestos estamos a examinar esta relación, comprenderla y tomar un control consciente de ella. Un determinante final y poderoso de si experimentamos ansiedad o no es nuestro estilo cognitivo único, nuestros marcos mentales y el comportamiento que estos nos inspiran. Al elegir este libro, por ejemplo, te has comprometido con una influencia en tu vida que no es estrictamente de naturaleza o educación.

En la interfaz entre la naturaleza y la crianza está la historia que contamos sobre nuestras vidas, la forma en que damos sentido a las cosas, nuestro diálogo interno y nuestro sentido de nuestra propia identidad. El viejo dicho dice: "No es la carga, sino cómo la llevas". Si siente que un evento es estresante y abrumador se reduce a cómo interpreta y comprende ese evento, así como también cómo se involucra activamente con él, es decir, qué decisiones toma.

Dos personas pueden tener valoraciones muy diferentes del mismo escenario: es la valoración la que causa su experiencia, y no el escenario. Algunas valoraciones de la vida simplemente conducen a resultados más estresantes. Si usted es el tipo de persona que, por ejemplo, tiene un lugar de control externo (es decir, no ve su vida realmente bajo su control, sino influenciada por la suerte, el azar u otras personas), entonces puede ver una cierta nueva situación como una amenaza en lugar de un desafío emocionante. Y una vez que te hayas dicho a ti mismo que es una amenaza, te comportarás como si lo fuera y te pondrás ansioso.

Tus percepciones, perspectivas, sentido de ti mismo, visión del mundo y modelos cognitivos van hacia tu interpretación de eventos neutrales. no respondemos

Machine Translated by Google

al estrés, sino a nuestra percepción del estrés. En los capítulos que siguen, no encontrará consejos sobre cómo cambiar su genética (imposible) o cómo deshacerse del estrés en el medio ambiente (un poco más posible, pero solo un poco). Más bien, nos centraremos en todas las cosas que puede hacer en este momento para cambiar su perspectiva y manejar mejor la ansiedad y el pensamiento excesivo.

Las personas que piensan demasiado a menudo tienen "razones" genéticas y ambientales para pensar demasiado, pero al final es su evaluación única la que une todo de una manera particularmente estresante. ¿Cuáles son sus creencias acerca de sus fortalezas y habilidades innatas cuando se trata de resistir el estrés?
¿Cómo ve el mundo y los desafíos en él, y cuánto tiene que decir sobre cómo se desarrolla todo? ¿Cómo son tus hábitos diarios? ¿Tu autoestima está en buen estado? ¿Qué pasa con tus límites? Estas son todas las cosas que podemos cambiar.

En el resto de este libro, veremos ejemplos prácticos y concretos de cómo incorporar cosas como la terapia cognitiva conductual en su propia vida. Con las técnicas correctas, podemos replantear nuestra perspectiva y cambiar nuestro comportamiento, impidiendo que pensemos demasiado y, en su lugar, darle un buen uso a nuestro cerebro. Buscaremos formas de fortalecer su sentido de control y empoderamiento, de generar esperanza y emoción en lugar de miedo, de tomar el control del estrés y dirigir su vida, en lugar de sentir que lo está dirigiendo a usted.

Antes de sumergirnos en las técnicas, consideremos lo que está en juego si no actuamos de esta manera y tomemos nuestro bienestar en nuestras propias manos.

Consecuencias de pensar demasiado

Machine Translated by Google

¿Recuerdas a James de antes en el capítulo? Echamos un vistazo a su cerebro durante solo una o dos horas, pero imagina ser James las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con un cerebro que aparentemente nunca se apaga. Quizás ya sepas lo que se siente. Sin embargo, la mayoría de las personas no piensan que la preocupación y el pensamiento excesivo sean dañinos de forma innata; son solo pensamientos, ¿verdad?
Incorrecto: la ansiedad es un fenómeno fisiológico, mental, psicológico, social e incluso espiritual. No hay aspecto de la vida en el que el pensamiento excesivo ansioso no impacte. Cuando percibe una amenaza, su eje HPA (hipotálamo, hipófisis, glándulas suprarrenales) se estimula. Su cerebro desencadena una cascada de neurotransmisores y hormonas en el cuerpo, que luego tienen efectos físicos: esta es la respuesta clásica de lucha o huida para preparar el cuerpo para sobrevivir a la amenaza percibida.

Los efectos físicos, tanto a largo como a corto plazo, incluyen:
corazón acelerado, dolor de cabeza, náuseas, tensión muscular, fatiga, boca seca, sensación de mareo, aumento de la frecuencia respiratoria, dolor muscular, temblores y espasmos, sudoración, digestión alterada, supresión del sistema inmunitario y problemas de memoria Su cuerpo fue diseñado para soportar breves momentos de estrés agudo, pero el estrés crónico (estrés continuo) puede comenzar a causar condiciones de salud crónicas, como enfermedades cardiovasculares, insomnio, desregulación hormonal, etc. Si la experiencia física ordinaria del estrés se prolonga, los efectos físicos pueden tener consecuencias en el resto de su

vida…

Los efectos mentales y psicológicos incluyen:
agotamiento y fatiga, sensación de nerviosismo, irritabilidad, incapacidad para concentrarse, falta de motivación, cambios en la libido y el apetito, pesadillas, depresión, sensación de descontrol, apatía, etc. El estrés puede reforzar los patrones de pensamiento negativos y el diálogo interno dañino, disminuir nuestra confianza y matar nuestra motivación.

Machine Translated by Google

Los efectos sociales y ambientales más amplios incluyen:

Daño a las relaciones cercanas, bajo rendimiento en el trabajo, impaciencia e irritabilidad con los demás, retraimiento social y conductas adictivas o dañinas. Una persona que está constantemente estresada y ansiosa comienza a perder todo sentido y alegría en la vida, deja de hacer planes, no puede actuar con caridad o compasión hacia los demás y pierde su pasión por la vida.

Como puede imaginar, los aspectos físicos, mentales y ambientales interactúan para crear una experiencia unificada de pensamiento excesivo y ansiedad. Por ejemplo, si piensa demasiado constantemente, su cuerpo se inundará de cortisol y otras hormonas del estrés. Esto puede dejarlo nervioso y, de hecho, hacer que piense demasiado aún más, lo que aumenta el estrés y cambia la forma en que se siente acerca de usted mismo y de su vida. Entonces podrías tomar malas decisiones por ti mismo (quedarte despierto hasta tarde, comer mal, excluir a las personas) que refuerzan el ciclo de estrés en el que te encuentras. Puede que te desempeñes peor en el trabajo, procrastinando e inevitablemente dándote más de qué preocuparte, y así en…

El estrés y la presión ambientales son neutrales: no son un problema hasta que los pasamos a través de nuestros modelos mentales y decidimos que lo son.

Cuando reflexionamos y pensamos demasiado, podemos convertir el estrés de la vida cotidiana en algo abrumador y negativo. Cuando pensamos demasiado, nos quedamos atrapados en espirales de ansiedad, reforzando un mal hábito que tiene efectos devastadores en cada área de nuestra vida, mente, cuerpo y alma.

Todos tenemos diferentes predisposiciones y grados de resiliencia. Todos tenemos diferente exposición al estrés en el medio ambiente. Pero el área sobre la que tenemos más control es cómo evaluamos nuestras experiencias y avanzamos.

Pensar demasiado no es un estado natural y no es necesario. Es un comportamiento destructivo que podemos elegir detener activamente, si queremos. El estrés es un hecho de la vida, ¡pero pensar demasiado es opcional! Con la práctica, cualquiera puede volver a entrenar su cerebro para trabajar de su lado, ver las cosas de manera diferente y resistir la corrosión de la ansiedad y el estrés constantes.

comida para llevar

Machine Translated by Google

- ¿Qué es exactamente pensar demasiado? Pensar demasiado es cuando analizas, evalúas, reflexionas y te preocupas excesivamente por ciertas cosas hasta el punto en que comienza a afectar tu salud mental porque simplemente no puedes parar.

- Hay dos fuentes principales de ansiedad que conducen a pensar demasiado. El primero somos nosotros mismos. Desafortunadamente, algunos de nosotros estamos genéticamente predispuestos a estar más ansiosos que otros. Sin embargo, la genética puede no ser el único factor. Podríamos convertirnos en pensadores excesivos habituales porque nos hace sentir que de alguna manera estamos abordando el problema en el que estamos pensando demasiado. Debido a que el pensamiento excesivo nunca termina, esto no sucede, pero todavía sentimos que estamos progresando. Esto se convierte en un círculo vicioso del que puede ser difícil escapar.
- Otra causa de ansiedad es nuestro entorno. Hay dos aspectos en esto. Primero, debemos considerar nuestros entornos inmediatos donde pasamos la mayor parte del tiempo, como nuestro hogar y la oficina. La forma en que se han diseñado estos espacios puede tener un gran impacto en nuestros niveles de ansiedad. Si están abarrotados, con poca luz y ruidosos, nos pondrá más ansiosos. El segundo aspecto es la experiencia más amplia que tenemos en nuestro entorno sociocultural a través de nuestras interacciones con el mundo.
  Algo como experimentar racismo o sexismo podría estresarnos y provocar una mayor ansiedad.
- Hay muchas consecuencias negativas por pensar demasiado. Estos incluyen daños físicos, mentales e incluso sociales que pueden convertirse en problemas a largo plazo. Algunos ejemplos son el corazón acelerado, mareos, sensación de fatiga, irritabilidad, nerviosismo, dolores de cabeza, tensión muscular, etc.

Machine Translated by Google

Capítulo 2. La fórmula antiestrés y algo más

Nuestro objetivo principal al desestresarnos es identificar exactamente lo que está pasando en nuestra cabeza cuando pensamos demasiado. Se trata de identificar los desencadenantes que nos desencadenan, así como los efectos de ese pensamiento excesivo una vez que comienza. Cuando podemos ver el proceso con claridad, entonces podemos comenzar a tomar medidas informadas. Pero el punto de partida necesario? Conciencia.

En este capítulo, comenzaremos con los conceptos básicos para superar el pensamiento excesivo y controlar los niveles de estrés, pero en cada caso, lo más importante es que mantengamos la

conciencia de nosotros mismos. Sin embargo, la conciencia no es rumiación: cuando somos conscientes, simplemente dirigimos nuestra atención tanto a nuestra experiencia interna como externa, sin juzgar y sin aferrarnos o resistirnos. Podemos cultivar esta conciencia en nosotros mismos “revisándonos” regularmente con nuestras sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos, asegurándonos de que nuestro estilo de vida nos está apoyando de la manera que lo necesitamos, e incluyendo alguna forma de atención plena en la vida cotidiana.

Es el final de un largo día y estás exhausto. Llegaste tarde a la reunión de la mañana y discutiste con un colega. Te dieron demasiado trabajo otra vez. Los constructores afuera han estado haciendo ruido todo el día y te están volviendo loco. Tu lista de tareas pendientes es tan larga como tú y te sientes cerca del punto de ruptura, cuando tu novio te envía un mensaje críptico diciendo que "necesitas hablar".

Cuando el estrés se acumula de esta manera, puede sentirse abrumador. Es como jugar un juego ultrarrápido de Tetris, donde no puedes pensar con claridad porque siempre hay otro desafío, otra crisis que exige tu atención.

Aunque a menudo puede parecer que no hay nada que puedas hacer sobre el estrés

Machine Translated by Google

(¡ese solo pensamiento es estresante!), siempre hay formas de detenerse, respirar y darse cuenta de lo que está sucediendo.

Las 4 A del manejo del estrés

Esta técnica puede ser como un bote salvavidas en la tormenta del estrés y el pensamiento excesivo. Todo lo que necesitas recordar son cuatro técnicas: evitar, alterar, aceptar y adaptar. Puede ser un consuelo en sí mismo saber que, en realidad, solo existen estas cuatro formas posibles de responder a cualquier estrés de la vida.

Lo primero que puedes hacer es evitar.

Suena sospechosamente simple, pero hay muchas molestias en la vida de las que simplemente puedes alejarte. No podemos controlar todo en la vida, pero podemos arreglar nuestras circunstancias para que no tengamos que estar en un entorno estresante o con personas estresantes. Si somos honestos, podríamos ver que gran parte del estrés en nuestras vidas es voluntario, ¡y no tenemos que aceptarlo!

Piense en lo que lo estresa en su entorno y cómo puede controlarlo para moderarlo o eliminarlo por completo. Considere a alguien que odia lo ocupados que están los supermercados los sábados por la mañana. Sabiendo que esto los estresa, pueden reorganizar su horario para hacer sus compras semanales en el momento más tranquilo, por ejemplo, un martes por la noche. No hay necesidad de manejar el estrés de un supermercado ocupado si lo evita por completo.

Puede evitar a las personas estresantes exactamente de la misma manera. ¿Sientes que tu estrés se dispara cuando tus padres vienen a pasar las vacaciones? Encuentre una manera de que se queden en un B & B cercano, o evite planificar actividades en las que estén solos en una habitación durante horas sin nada que hacer más que estresarse mutuamente.

Cuando evitas el estrés, no estás huyendo de las obligaciones o negando problemas genuinos. Simplemente está aprendiendo a decir "no" al estrés que es innecesario y dañino. Siempre podemos decir no a las situaciones y personas que exigen demasiado de nosotros y de nuestros recursos. Esos recursos pueden ser energía mental y atención, pero también pueden ser tiempo. Si algo en tu vida te está consumiendo todo el tiempo, puedes decir que no.

Machine Translated by Google

Mire su lista de tareas pendientes y deshágase de los dos o tres elementos que no son urgentes y no son su prioridad. Delega tareas o deja que alguien más asuma una responsabilidad. ¡No tienes que hacerlo todo! Entonces, la próxima vez que enfrente una perspectiva estresante, pregúntese: "¿Puedo evitar todo esto?" Si puedes hacerlo.

Si no puede, es posible que deba encontrar formas de cambiar la situación, es decir, modificarla .

Siempre tienes la opción de pedir a los demás que cambien su comportamiento. Por ejemplo, si los constructores están haciendo ruido afuera, pídales cortésmente que hagan una pausa de diez minutos mientras usted termina una llamada telefónica importante.
Comunica tus necesidades y sentimientos directamente, en lugar de sufrir en silencio. Si nunca le dices claramente a tu amigo que sus bromas estúpidas realmente te lastiman, es posible que te quedes callado y te lleves la peor parte para siempre, cuando hubiera sido fácil decirle cómo te sientes y pedirle que se detuviera.
No podemos evitar todo el estrés en la vida, pero a menudo tenemos algo que decir sobre cómo se desarrollan estos eventos. Hable con la gente, negocie y use frases en primera persona para compartir sus necesidades y pedir lo que quiere. Si no puedes evitar ir a la tienda el sábado por la mañana, reproduce tu audiolibro en tu teléfono y escúchalo mientras compras, si te relaja. Si no puede evitar esa reunión adicional de la PTA, intente agruparla con otros mandados que ya está haciendo, para ahorrar tiempo, esfuerzo y posiblemente gasolina para su automóvil. También puede hacer mucho para alterar situaciones inevitables reduciéndolas a un tamaño más manejable. Si no puede dejar de ir a esa fiesta aburrida, vaya, pero sea sincero al principio y diga: "Desafortunadamente, tengo que irme en una hora, ¡empieza mañana temprano!".

Si no puede evitar un factor estresante, pregunte qué puede hacer para cambiarlo.
Si su respuesta es "no mucho", es posible que deba ir un paso más allá y aceptarlo .

¿Cómo aceptas una situación que no te gusta? En primer lugar, si no te gusta, entonces no te gusta. La aceptación no significa fingir que no te sientes como te sientes; es un reconocimiento de que está bien sentirse así. Valida tus propias emociones y hazte cargo de ellas. Por ejemplo, tu novio acaba de romper contigo por mensaje de texto y no hay mucho que puedas hacer al respecto.

Pero puedes esforzarte por aceptar la situación llamando a un amigo para compartir tus sentimientos.

Machine Translated by Google

Si se trata de una situación en la que ha sido agraviado, la aceptación puede tomar la forma de tratar de encontrar una manera de perdonar. Recuerda que el perdón es algo que haces por ti mismo y no por la otra persona. Cuando perdonas, te estás liberando del estrés y la energía de sentir resentimiento y culpar a la otra persona.

La aceptación también puede tener que ver con los cambios sutiles en la forma en que enmarcamos los eventos. No podemos cambiar los eventos en sí mismos, pero podemos observar cómo hablamos internamente sobre ellos y el lenguaje que usamos. Por ejemplo, en lugar de decir: “Reprobé completamente mi curso y desperdicié mi dinero. Soy tan idiota por no trabajar más duro”, podrías decir, “Cometí un error y no estoy feliz por ello. Pero este evento no me define. Puedo aprender de los errores y seguir adelante. Puedo hacerlo mejor la próxima vez”.

La aceptación no significa que estemos de acuerdo con lo que sucedió o que nos guste y no debamos tratar de cambiarlo. Solo significa que aceptamos con gracia lo que no podemos cambiar de manera realista, para que podamos concentrarnos en lo que podemos. A largo plazo, hacemos lo mejor que podemos frente al estrés si podemos adaptarnos. Adaptarse significa hacer cambios más duraderos en nuestra visión del mundo, nuestras metas, nuestra percepción y expectativas. Imagínese a alguien que es perfeccionista y siempre está estresado porque nunca parece cumplir con sus altos estándares. El mejor enfoque no es que encuentren la manera de ser Superman, sino que reduzcan sus expectativas para que sean más razonables y estén en línea con la realidad.

Adaptarnos al estrés significa que nos cambiamos a nosotros mismos para afrontar mejor la vida. Es posible que simplemente te niegues a involucrarte en pensamientos depresivos y practiques deliberadamente ser una persona más optimista. Cuando alteramos nuestra perspectiva, podemos ver las cosas de manera diferente. ¿Es esto una “crisis” o un “desafío”? ¿Cómo se ve este obstáculo cuando nos decimos “soy una persona resiliente” en comparación con cuando nos decimos “la vida no es justa, esto terminará mal como todo”?

Cuando nos adaptamos al estrés, encontramos formas de hacernos más fuertes. Construimos una visión del mundo para nosotros mismos que nos empodera. Por ejemplo, alguien podría adquirir el hábito de hacer una "lista de gratitud" todos los días de todas las cosas maravillosas con las que realmente ha sido bendecido en la vida. Otra persona podría meditar en su propio "código" personal o decir un mantra todos los días para recordarles que son fuertes y que pueden superar la adversidad. Si tenemos un arsenal de actitudes, ideas, filosofías e inspiración poderosas,

Machine Translated by Google

podemos ir al mundo sabiendo que podemos manejar el estrés, ¡y tal vez incluso ser mejores personas para ello!

Entonces, esas son las cuatro A del manejo del estrés. Cuando se sienta ansioso, haga una pausa y repase cada uno de ellos en secuencia. No importa cuán estresante sea la situación, hay una manera de que usted se involucre en ella de manera consciente y proactiva. No está indefenso frente al estrés: ¡tiene herramientas a su disposición! Para usar estas herramientas, todo lo que se necesita es un poco conciencia.

Por ejemplo, puede haber un colega en el trabajo que lo estrese a diario.
En lugar de sentirse abrumado diciéndose que no hay nada que pueda hacer al respecto, haga una pausa y pregúntese si simplemente puede evitar a este colega.
Tal vez puedas almorzar a una hora diferente para evitar encontrarte con ellos en la cafetería, o tal vez puedas moverte físicamente para trabajar más lejos de ellos. Pero digamos que no puede evitar encontrarse con ellos en las reuniones semanales, y aquí es donde con frecuencia lo interrumpen o le roban sus ideas.
Piensas en formas de alterar la situación. ¿Puedes salir de estas reuniones?
¿Puede hablar con su colega en privado y compartir sus inquietudes ("Últimamente me siento incómodo en las reuniones y me siento despedido cuando me interrumpe")?
¿Puede hablar en las reuniones y afirmar un límite más fuerte cuando habla? Si ninguno de estos es realmente posible, aún puede aceptar la situación hasta cierto punto. Puede confiarle a un amigo cercano sus frustraciones, o darse cuenta de que este colega en realidad interrumpe a todos, por lo que no seguirá tomándolo como algo personal ni dejará que lo estrese.
Finalmente, puedes adaptarte trabajando para convertirte en una persona más segura y asertiva en general. Cuando realmente sientas que tienes tanto derecho a hablar como cualquier otra persona, entonces puedes sentirte más seguro diciendo: "Lo siento, todavía estaba hablando" y continuar con calma.

Diarios y Diarios de Estrés

Otra forma concreta de generar más conciencia sobre su experiencia diaria de estrés es escribirlo todo. Con pensar demasiado, a veces puede parecer que hay un millón de cosas en su plato a la vez, y es difícil decidir qué

Machine Translated by Google

causa única está realmente detrás de su ansiedad. Un diario de estrés puede ayudarlo a identificar sus factores desencadenantes y su reacción ante ellos. A partir de ahí, puede comenzar a tomar medidas activas para controlar sus niveles de estrés.

Un diario de estrés es simplemente un registro escrito de su nivel de estrés y la información que lo acompaña, que puede analizar más tarde y utilizar para tomar medidas para controlar el estrés. Todos necesitamos algo de estrés en la vida, por lo que este diario puede ayudarnos a identificar nuestro rango óptimo.

La idea es simple: para cada entrada, registre la hora y la fecha, y cómo se siente en este momento. Una forma común de hacer esto es en una escala de calificación (por ejemplo, 1 para nada estresado y 10 para muy estresado), pero también puede usar palabras de sentimiento o notar síntomas físicos (como palmas sudorosas). productivo te sientes, usando una báscula también. Luego, tome nota de cualquier evento estresante que haya ocurrido recientemente, así como cualquier idea de lo que cree que podría ser la causa de su estado actual. Finalmente, tenga en cuenta cómo respondió al evento y cuál fue el resultado general.

Por ejemplo: 4 de febrero, 9:15 Recibí un mensaje preocupante sobre la necesidad de operar a papá en el hombro.

Sentirse alrededor de 4/10, un poco aprensivo y un poco cansado. Sensación de nudo extraño en el estómago. Problemas para mantenerse enfocado en el trabajo: solo trabaja con aproximadamente 1/10 de efectividad. Creo que me siento así porque me preocupa que le pase algo malo. Estoy evitando responder al mensaje, pero creo que esto está empeorando la ansiedad.

Haz una entrada cada vez que sientas que tu estado de ánimo cambia o cuando estés notablemente estresado. Mantenga un diario de estrés durante unos días o una semana, luego siéntese para analizarlo y encontrar patrones:

1. ¿Cuáles son las causas más frecuentes de estrés, es decir, lo que suele venir antes de un repentino aumento de estrés o una caída en el estado de ánimo?
2. ¿Cómo suelen afectar estos eventos a su productividad?
3. ¿Cómo responde normalmente a estos eventos, emocional y conductualmente, y su enfoque está funcionando?
4. ¿Puede identificar un nivel de estrés que le resulte cómodo y beneficioso para su productividad?

Machine Translated by Google

Cuando analiza su diario de estrés de esta manera, está trabajando con datos reales que pueden ayudarlo a realizar cambios perspicaces. Puede que incluso te sorprendan algunos hallazgos: solo al escribir las cosas en el momento ves que surgen patrones claros. No es necesario que lleve un diario de estrés para siempre. De hecho, después de usarlo algunas semanas, el proceso puede volverse automático y puede desarrollar una conciencia más espontánea en el momento en que se produce el estrés.

Una vez que tenga una idea de las verdaderas causas del estrés en su vida, puede usar algo como la técnica de las 4 A para tomar medidas, o reorganizar su estilo de vida o su horario para moderar el estrés. Si nota que todo su estrés proviene de una sola persona, puede trazar algunos límites en torno a su relación. Si nota que su respuesta normal de enojarse tiende a hacer que las cosas sean más difíciles de manejar, puede comenzar a trabajar en su enojo. Si su trabajo es una fuente continua de preocupación, puede medir qué tan malo es y tomar medidas a corto plazo (tomar unas vacaciones) o a largo plazo (considerar conseguir un trabajo diferente).

El formato descrito anteriormente no es la única forma en que escribir las cosas puede ayudar. Puede llevar un diario más tradicional y explorar sus sentimientos de manera más general, ya sea ocasionalmente o todos los días. Escribir las cosas puede aliviar el estrés por sí solo, pero también puede ayudarlo a ordenar sus pensamientos, resolver problemas, encontrar ideas y procesar cualquier problema por el que esté pasando. ¡Es como si tu diario fuera un terapeuta informal!

Use diarios o diarios según lo que le guste y lo que funcione en su situación. Si está luchando contra el bajo estado de ánimo y descubre que su ansiedad es general y parece afectar todo, puede encontrar útil un diario de gratitud.

Simplemente enumere cinco cosas diarias por las que está agradecido, incluso si no es nada más emocionante que su taza de café por la mañana o el hecho de que tiene un buen par de calcetines nuevos. Esto puede cambiar sutilmente su enfoque hacia sus recursos y posibilidades, y replantear su experiencia.

Si está procesando algún evento traumático de la vida o está pasando por un momento muy difícil, es posible que desee escribir un diario simplemente como una liberación emocional. “Vuelca” todos tus sentimientos en un papel y trabaja con ellos. Una vez que esté en el papel, puede comenzar a obtener algo de autoconocimiento de forma natural o ver algunos consejos sobre cómo avanzar.

Si el estrés en su vida es más continuo, le gustaría probar el diario de viñetas, donde usa notas breves para realizar un seguimiento de las metas, prioridades y recuerdos diarios. Mantener las cosas breves puede ayudarlo a mantenerse organizado y agregar

Machine Translated by Google

estructura a tu vida. A algunas personas les gusta aportar un elemento artístico al diario de viñetas y usan colores e imágenes para expresarse e inspirarse, fomentando sentimientos positivos. Otros usan diarios prefabricados con indicaciones impresas en su interior.

Sin embargo, los diarios y los diarios no son para todos. Evítelos si solo parecen empeorar su perfeccionismo, o si se encuentra angustiado por la técnica correcta. El diario es solo una herramienta para acercarte a tus emociones. Si notas que te enfocas más en el diario que en tus emociones, es posible que debas probar una técnica diferente. Trate de terminar cada sesión de diario con algo positivo y firme: recite un mantra, visualice algo positivo o considere algunas posibilidades y soluciones en el futuro. Si no te aseguras de volver a un estado de ánimo positivo, es posible que empieces a sentir que escribir un diario solo fomenta más infelicidad y pensar demasiado.

La técnica de conexión a tierra 5-4-3-2-1

Los diarios de estrés y la técnica de las 4 A se pueden usar con gran efecto cuando se combinan, especialmente si se hacen con regularidad. Pero a veces, necesita una técnica que brinde un alivio inmediato a una situación estresante. La siguiente técnica es utilizada a menudo por quienes experimentan ataques de pánico; es una forma de detener la “espiral de ansiedad” antes de que se te escape. Sin embargo, no es necesario que tenga un trastorno de pánico para beneficiarse.

La idea es simple: cuando pensamos demasiado, reflexionamos y nos estresamos, estamos fuera del momento. Masticamos pensamientos del pasado o contemplamos posibilidades en el futuro. Pensamos en “qué pasaría si” y repasamos nuestras mentes con recuerdos, ideas, probabilidades, deseos y miedos. Si podemos llevar nuestra conciencia de regreso al presente, podemos detener parte de este pensamiento excesivo. Y podemos hacer esto consultando con los cinco sentidos. Para decirlo de otra manera, el cerebro puede llevarte por todos lados, pero el cuerpo, y sus sentidos, están siempre en un solo lugar: el presente.

En momentos de pánico, podemos quedar realmente atrapados en ideas y pensamientos, aunque en realidad estamos perfectamente sanos y salvos, y no hay nada en nuestra situación inmediata que nos amenace. Con pánico, sin embargo, podemos ser

Machine Translated by Google

sentados en perfecta paz en un jardín soleado en algún lugar y, sin embargo, sentimos que vamos a morir. ¡Tal es el poder de la mente!
La próxima vez que sienta que la ansiedad y el pánico están fuera de control, intente esto: deténgase, respire y mire a su alrededor.

- Primero, encuentra cinco cosas en tu entorno que puedas ver. Podrías posar tus ojos en la lámpara de la esquina, tus propias manos, una pintura en la pared. Tómese un momento para mirar realmente todas estas cosas; sus texturas, colores, formas. Tómese su tiempo para recorrer con los ojos cada centímetro y asimilarlo todo.

- Luego, trata de encontrar cuatro cosas en tu entorno que puedas sentir o tocar. Siente el peso de tu cuerpo contra la silla, o la textura de la chaqueta que llevas puesta, o alarga la mano para sentir lo fresco y suave que se siente el cristal de la ventanilla del coche contra tus dedos.
- A continuación, encuentra tres cosas que puedas oír. Tu propio aliento. El sonido lejano del tráfico o de los pájaros.
- A continuación, encuentra dos cosas que puedas oler. Esto puede ser complicado al principio, pero nota que todo huele, si prestas atención. ¿Puedes oler el jabón en tu piel o el leve olor a tierra del papel en tu escritorio?

- Finalmente, encuentra algo que puedas saborear. Tal vez el sabor persistente del café en tu lengua. Incluso si no puede encontrar nada, solo deténgase por un momento en lo que sus papilas gustativas están sintiendo. ¿Están realmente "apagados" o tu boca casi tiene un sabor propio, cuando te detienes a darte cuenta? Quédate ahí por un momento y explora esa sensación.

El punto de este ejercicio es, en la superficie, la distracción. Mientras sus sentidos están activos, su cerebro se dedica a algo más que a la rumiación interminable, y su pensamiento excesivo se detiene. Pones una llave inglesa en las obras y detienes los pensamientos desbocados. Practique esta técnica con la suficiente frecuencia y notará que instantáneamente lo calma y lo ralentiza.
En este momento, es posible que no recuerde qué sentido viene a continuación, pero esto no es importante. Lo que importa es que estés prestando toda tu atención a algo fuera de ti y dejando que la energía ansiosa se disipe. Es difícil detener un pensamiento diciendo “Creo que debería dejar de pensar” porque, obviamente, esto en sí mismo es un pensamiento.
Pero si puedes poner tu

Machine Translated by Google

cerebro en pausa y vuelve a involucrar tus sentidos por un momento, te desenganchas de la preocupación y te das un momento para estar presente y tranquilo.

Terapia Narrativa y Externalización

Una técnica final que consideraremos proviene del mundo de la terapia narrativa, que explora la forma en que nuestras vidas a menudo se interpretan como historias o narraciones. Las personas son máquinas creadoras de significado, y creamos significado al contar historias sobre quiénes somos y qué significan los eventos de nuestras vidas. Con la terapia narrativa, podemos esencialmente reescribir estas historias, para encontrar sanación y, bueno, ¡felices para siempre!

Ya hemos discutido que una gran parte de superar la ansiedad es mirar nuestros modelos mentales y tomar decisiones conscientes sobre cómo queremos llevar nuestras vidas. Cuando somos el narrador de nuestras propias historias, nos hacemos cargo, reformulamos y estamos empoderados para crear nuevos significados. El gran principio detrás de la terapia narrativa es que las personas están separadas de sus problemas y, de hecho, esta idea sustenta una técnica popular llamada "externalización".

Cuando externalizamos, sacamos el problema . No estamos mal ni mal por tener problemas, y no nos juzgamos ni nos culpamos por tenerlos. No obstante, tenemos el poder de cambiar la forma en que hablamos de nosotros mismos y de nuestras vidas, y podemos hacer cambios significativos. Entonces, cuando se trata de pensar demasiado, un gran paso es decir: "Pensar demasiado es un problema y voy a encontrar alternativas" en lugar de decir: "Soy un pensador excesivo y eso es malo, tengo que encontrar una manera de solucionarlo". .” Otro gran paso es darte cuenta de que realmente tienes el control y eres el autor de tu propia experiencia: otras personas no tienen la culpa de nuestra percepción, e igualmente no pueden salvarnos ni enseñarnos; somos los expertos de nuestra propia experiencia.

Nuestros modelos mentales son un poco como patrones, filtros o motivos repetitivos. Si tu vida fuera una película, ¿de qué género sería? ¿Qué papel jugarías siempre y cómo se desarrollaría la historia? Cuando podemos ver que nuestras interpretaciones y marcos influyen en nuestra experiencia, tenemos el poder de cambiarlos por nosotros mismos. Por ejemplo, los que piensan demasiado tienden a sentirse

Machine Translated by Google

impotentes, pero ¿y si cambiaran la historia y se vieran a sí mismos como responsables y capaces?

Volvamos a la externalización. Tú no eres tus problemas. No sois vuestros fracasos. Si puede poner distancia entre usted y los desafíos de su vida, gana perspectiva y desenreda su sentido de identidad y autoestima del momento temporal que está experimentando. Al igual que una nube no es el cielo, nuestros problemas no son quienes somos: pasarán y tenemos control sobre cómo respondemos a ellos.

Si te sientes abrumado, puede ser útil repetir el mantra para ti mismo: "Yo no soy mis problemas". Cambia también tu idioma. En lugar de "Soy una persona ansiosa", diga "Estoy experimentando ansiedad en este momento" o incluso "Estoy notando algo de ansiedad". Podemos poner distancia entre nosotros y nuestros problemas de muchas maneras:

- Use las técnicas de registro en diario o diario de estrés anteriores. Saca la ansiedad de tu cabeza y escríbela en una hoja de papel. Quema el papel o arrúgalo y tíralo. Vea físicamente que el problema está separado de usted y, desde la distancia, puede tomar medidas para cambiarlo.

- Utilice la visualización y las imágenes. Visualiza todo el pensamiento excesivo como aire dentro de ti que inflas en un globo gigante, y luego imagina el globo flotando hacia arriba y alejándose de ti, haciéndose cada vez más pequeño. Disfruta de verdad de la sensación de que no tienes que identificarte por completo con tus preocupaciones; puedes dejarlos a veces, y puedes alejarte para tener perspectiva. Imagina el globo desapareciendo de la vista, junto con tus preocupaciones. Otra técnica es imaginarse guardando sus preocupaciones en una caja fuerte antes de irse a la cama. Dígase a sí mismo: “Siempre puedo abrir la caja fuerte e ir a buscarlos más tarde, si quiero, pero por ahora, estoy durmiendo”.

- Si te sientes inclinado, usa la creatividad para exteriorizar: escribe, dibuja, pinta o incluso canta y baila tus problemas, y hazlos realidad fuera de tu cuerpo. Algunas personas le dan un nombre a su voz interior crítica o demasiado paranoica, para que puedan decir: “Oh, sí, este no soy yo, solo estoy aburriendo al viejo Fred otra vez, pensando demasiado como de costumbre. ¡Hola Fred!”

Otra técnica utilizada en la terapia narrativa es la deconstrucción. Cuando piensas demasiado, la sensación suele ser abrumadora: hay un millón

Machine Translated by Google

cosas que pasan en tu cabeza, todo a mil millas por hora, y ni siquiera sabes por dónde empezar con nada de eso. Sin embargo, lo mejor de una historia es que es secuencial. Es un paso tras otro. Si nos sentimos perdidos en la rumiación, podemos usar la historia para ayudarnos a dividir (o deconstruir) un problema grande y aterrador en otros más pequeños y fáciles.

Una historia es una forma de organizar, de ralentizar las cosas y de recordarte que tienes el control cuando se trata de dónde y cómo pones tu atención. No se puede mirar todo a la vez. Intentar hacerlo a menudo te hace sentir impotente y pequeño frente a pensamientos abrumadores.

Pero, como en cualquier buena historia, no tienes que resolver todo de inmediato, o resolver todos los problemas al mismo tiempo. Algunas formas de llevar la deconstrucción a tu propia vida:

- Si las cosas se sienten desastrosas, detente y oblígate a concentrarte en lo único que es más importante en este momento. Si te sientes catastrofizado por las cosas que pueden suceder mañana o el próximo año o cuando sea, déjalas a un lado y mira lo que importa solo hoy, o tal vez solo lo que importa en este mismo momento. Pregúntese, ¿qué próximo paso puede dar? No te preocupes por los próximos veinte pasos, solo da el siguiente paso que necesites, y luego puedes continuar desde allí.
- Si se encuentra regresando a recuerdos angustiosos del pasado, tómese un momento para diseñar deliberadamente su historia, tal vez incluso escribiéndola o exponiéndola en un gráfico. Divide los eventos en episodios y busca temas, patrones y un hilo que los vincule a todos. Vea cómo el momento presente se relaciona con el pasado, luego pregúntese qué puede hacer para hacerse cargo de su propia narrativa. Por ejemplo, si te avergüenzas de los errores que cometiste en el pasado, podrías construir una historia en la que no fueras solo un idiota que hizo algo mal, sino que eras joven y estabas aprendiendo, y en tu desarrollo estás continuamente mejorando. Puedes ver que tu vergüenza ahora es una prueba de que eres una persona más madura. Puede ver la imagen completa, una de crecimiento y progreso. ¿No se siente mejor que simplemente darle vueltas a un comentario humillante que hiciste una vez en quinto grado?

- La ansiedad y el pensamiento excesivo tienen una forma de "fracturar" nuestra atención y crear caos y confusión. Sin embargo, cuando deconstruimos todos estos pensamientos, vemos que muchos de ellos son solo ruido, y

Machine Translated by Google

no necesariamente tiene que entretenerlos. Tal vez esté principalmente preocupado por su salud, y de esa única preocupación derivan un millón de otros pensamientos de perder su trabajo, de morir, costosas facturas médicas, etc. Deconstruir estos significa preguntarse: "¿De qué se trata realmente este pensamiento?" y distinguir los pensamientos que descarrilan y distraen de

aquellos en los que realmente puede hacer cambios significativos.

comida para llevar

- Ahora que hemos identificado qué es el pensamiento excesivo, necesitamos saber cómo combatirlo. Hay muchas cosas que puede hacer para desestresarse y calmar una mente ansiosa y pensativa que son simples pero efectivas.
- Lo primero que debe recordar es un mantra llamado las 4 A del manejo del estrés. Estos son evitar, alterar, aceptar y adaptar. Evitar cosas implica simplemente alejarse de las cosas que no puedes controlar.
  Algunas cosas simplemente no valen la pena y es mejor eliminarlas de nuestro entorno por completo. Sin embargo, si no podemos evitarlo, debemos aprender a modificar nuestro entorno para eliminar el factor estresante. Si no podemos alterar nuestro entorno, no tenemos más remedio que aceptarlo. Por último, si no podemos hacer mucho con respecto a la situación, debemos adaptarnos a ella y aprender a lidiar con nuestro factor estresante y reducir al mínimo su potencial dañino.
- Otra técnica popular es el diario. Cuando pensamos demasiado, tenemos toneladas de pensamientos diferentes dando vueltas en nuestra mente, lo que puede resultar abrumador. Sin embargo, cuando los escribimos sistemáticamente, podemos analizarlos y evaluar si estos pensamientos tienen algún mérito. Para crear el hábito, puede llevar consigo un diario de bolsillo y escribir cuando lo considere necesario.
- Una tercera técnica que tenemos se llama la técnica 5-4-3-2-1. Esto es muy efectivo para detener los ataques de pánico y lo hace involucrando nuestros cinco sentidos. Entonces, cada vez que sientas que el pánico te supera, busca cinco cosas a tu alrededor que puedas ver, cuatro cosas que puedas tocar, tres que puedas oler, dos que puedas oír y una que puedas saborear. Involucrar a tus sentidos distrae a tu cerebro del pensamiento excesivo.

Machine Translated by Google

Capítulo 3. Administre su tiempo y entradas

Susie tiene mucho que hacer hoy. Mira su horario y se pregunta con algo de pánico cómo va a encajar todo. Su colega de trabajo, al verla estresada y hundida en pensamientos ansiosos, interviene con una sugerencia: ¿por qué no hacer un poco de meditación durante el almuerzo? Se ha demostrado que la meditación reduce los niveles de estrés, ¿verdad? Pero a los cinco minutos de meditación, Susie grita por dentro y se da cuenta de que ahora tiene incluso menos tiempo que antes y no puede concentrarse porque todo en lo que puede pensar es en esa cita.

ella tiene a las 2:30…

Las técnicas clásicas de relajación que mucha gente sugiere no son de ayuda si la causa de nuestro estrés es en realidad una mala gestión del tiempo. Susie solo se beneficiaría de dos cosas: ¡una forma mágica de agregar más horas al día o un horario que administre mejor su tiempo! Si bien la meditación, los estiramientos, etc. pueden ayudarnos a lidiar con el estrés inevitable que tenemos en nuestros platos, también podemos minimizar el estrés al que estamos expuestos en primer lugar administrando mejor nuestro tiempo. Este capítulo trata sobre técnicas inteligentes y comprobadas para tomar el control de esta manera.

Manejo del Estrés 101

Para muchos de nosotros, una buena gestión del estrés es una buena gestión del tiempo. Si te sientes ansioso por los plazos, te sientes apurado, demasiado ocupado o abrumado, es posible que obtengas más estrategias de gestión del tiempo que técnicas dirigidas directamente a la relajación. La gestión del tiempo, a su vez,

Machine Translated by Google

a menudo se reduce a una habilidad fundamental: identificar sus prioridades y usarlas para guiar su establecimiento de metas. Como de costumbre, todo se reduce a la mentalidad.

Es extraño, cuando lo piensas, cuántos de nosotros priorizamos el estrés en nuestras vidas. Dedicamos todo nuestro tiempo disponible a actividades que empeoran nuestra estado de ánimo y nos dejan ansiosos o agotados. ¿Cuándo fue la última vez que priorizó deliberadamente el descanso y la relajación? Si usted es como la mayoría de las personas, siempre pone el trabajo duro primero y dedica las migajas de su tiempo y energía a todo lo demás.

Un cambio de mentalidad es ver el descanso y la relajación como importantes y dignos de su atención, y no solo como algo que agrega al final del día una vez que se han hecho cosas más importantes. Una forma de hacer esto es programar tiempo para actividades divertidas y placenteras, o simplemente tiempo en el que no esté haciendo nada en absoluto. Una actitud positiva es uno de los recursos más valiosos de la vida. ¿Por qué no cuidarla y nutrir estos buenos sentimientos de manera proactiva?

Puede comenzar el día con algo agradable, en lugar de sumergirse en tareas estresantes. Acostúmbrate a tomarte diez minutos de descanso cada hora para tomar una buena taza de té de hierbas, estirarte o dar un pequeño paseo. Tenga algo que esperar todos los días y fomente las conexiones con las personas que le importan y que hacen de su vida un lugar más brillante. Tómate un tiempo para reírte un poco, para jugar y bromear, y haz algo simplemente porque te hace feliz.

Ya conoce los cambios de estilo de vida que necesita hacer para apoyarse físicamente y reducir el estrés: dormir bien, reducir el consumo de cafeína, hacer ejercicio, comer adecuadamente, etc. Pero su salud social, emocional y espiritual también son importantes. Si no se toma el tiempo deliberadamente para participar en estas cosas, simplemente no se harán.

¿Recuerdas a Susie? Se sienta todas las mañanas y escribe su lista de cosas por

hacer, trabajando en todas las tareas importantes de su horario. pero cuando

Machine Translated by Google

cuando se trata de hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos o familiares, o hacer las cosas que le gustan, las pone muy, muy abajo en la lista, por lo que nunca las hace. En cambio, podría decidir proactivamente que las relaciones, la salud física y el disfrute son importantes en la vida, y que les dedicará algo de tiempo todos los días.

¿Si no hay suficiente tiempo en el día para todo eso y su trabajo?

Eso significa que su trabajo no es adecuado para ella.

La gestión del tiempo no es solo una forma superficial de hacer malabarismos con las tareas del día. Es una forma de estructurar toda su vida y administrar la arquitectura de su vida para que gaste sus recursos y energía en las cosas que más importan. No se trata solo de exprimir la mayor cantidad de trabajo posible en el día, sino de equilibrar y mirar su vida con el conocimiento de que sus proporciones y prioridades reflejan sus valores.

Seamos honestos: siempre habrá algo nuevo que demandará tu atención y acaparará tu tiempo. Depende de nosotros dirigir conscientemente la dirección de la vida para aprovechar al máximo el tiempo y la energía que tenemos. Aquí hay un excelente marco general sobre cómo hacer esto:

1. Decide tus valores y prioridades en la vida. Que tres cosas importan más para ti?
2. Observa durante una semana la forma en que empleas el tiempo que tienes disponible. Registro cada hora y lo que haces con ella.
3. Analiza estos datos: ¿dónde pasas más tiempo? ¿Y menos tiempo? Finalmente, observe si la forma en que realmente pasa el tiempo refleja sus valores. Por ejemplo, si lo que más te importa es tu familia, construir tu propio negocio y mantenerte en forma, ¿tiene sentido que pases el 90 por ciento de tus horas de vigilia solo en el trabajo?
4. Guiado por sus valores y principios, reestructure su agenda para reflejar mejor sus prioridades.

Machine Translated by Google

5. Vuelva a observar para ver cómo lo está haciendo, qué está funcionando y qué
ajustes que puede hacer.

No tiene sentido hablar de gestión del tiempo sin saber cuáles son sus objetivos y prioridades. La buena gestión del tiempo depende por completo de los resultados a los que aspira, y primero debe saber qué es lo que valora.

Con sus valores en mente, puede comenzar a decidir qué es importante y qué no lo es; es decir, puede clasificar actividades y tareas.

Comience cada día con sus prioridades, las cuales obtienen la mayor parte de su atención, tiempo y recursos. Por la mañana, escribe una lista de cosas por hacer para el día. Eche un vistazo a los elementos y clasifíquelos: urgentes, importantes o no importantes. Los artículos urgentes deben hacerse hoy y tienen prioridad. Aplazar estos e invitará estrés. Las tareas importantes son un poco menos urgentes y, a menudo, incluyen tareas de "mantenimiento de la vida" que, cuando no se hacen, causan problemas, como sacar el
basura.

Las tareas no importantes pueden esperar, o no son prioridades. Puede decidir su propio sistema de clasificación y hacer su propia definición de lo que realmente significa "importante" para usted, pero aclárelo usted mismo antes de asignar cada etiqueta a una tarea. Algunas personas encuentran útil limitar el número de tareas urgentes o importantes, es decir, preguntan: "¿En qué tres cosas me enfocaré hoy?" y luego se relajan en las otras tareas menos importantes.

Hay varios consejos, trucos y técnicas para la gestión detallada de su tiempo, y muchas aplicaciones y métodos inteligentes diseñados para ayudar a agilizar el proceso. Pero si sigue los fundamentos anteriores, puede hacer que su tiempo trabaje para usted. Un buen hábito de gestión del tiempo reflejará su estilo de vida y objetivos únicos, pero hay algunas cosas que debe tener en cuenta:

- Escribir las cosas las hace más concretas: tenga una lista de tareas pendientes, un
calendario, un horario o algo físico para anotar sus metas diarias y

Machine Translated by Google

sigue el progreso.

- Divida las tareas más grandes en otras más pequeñas y establezca miniobjetivos en el camino hacia las más grandes.
- Piense en el proceso en lugar del resultado. Si se enfoca en hábitos útiles diarios, logrará más a largo plazo que si se enfoca en resultados rápidos y perfeccionismo.

- Acostúmbrate a decir no a las cosas que no son importantes. Está bien delegar o trazar un límite para respetar tus límites.
- Sopesa continuamente tus acciones para tus objetivos más grandes y pregúntate: ¿esto me acerca o me aleja? Entonces actúa en consecuencia.

Por supuesto, presentarlo de esta manera hace que la administración del tiempo parezca simple, y es simple , pero no siempre fácil. A pesar de saberlo mejor, a veces nos aferramos a viejos patrones de comportamiento que funcionan en nuestra contra. Sin embargo, si sabemos cuáles son estos obstáculos, podemos anticiparnos a ellos y solucionarlos. ¿Por qué algunas técnicas de gestión del tiempo funcionan para algunas personas y no para otras? Bueno, porque no todos somos iguales, y no todos enfrentamos los mismos desafíos.

No existen solo técnicas de gestión del tiempo, sino estilos o personajes individuales de gestión del tiempo. Por ejemplo, el mártir del tiempo es la persona que acepta la petición de los demás y asume demasiadas obligaciones y responsabilidades, y luego sufre por ello. Si este es su caso, es posible que obtenga una sensación superficial de orgullo por estar tan ocupado, pero no está abordando lo que es realmente importante para usted. Buenas técnicas para usted serían cualquier cosa que reduzca las distracciones y la multitarea, como un horario estricto o un límite para completar solo tres tareas principales por día.

El procrastinador tiene diferentes desafíos: retrasar cualquier acción hasta que a menudo es demasiado tarde. Si bien un poco de presión es buena, para el procrastinador, la ansiedad solo los perjudica aún más. Si pospones las cosas, puedes beneficiarte

Machine Translated by Google

de dividir las cosas en pequeñas tareas y recompensarte por cada mini-hito.

El distractor tiene un problema relacionado: comienzan pero a menudo se descarrilan por las distracciones y descubren que su atención se desvía por todos lados. Lo que funciona para las personas con esta tendencia es tener límites más firmes y una mejor consideración por el tipo de entorno en el que trabajan.

El subestimador piensa erróneamente que las tareas llevarán menos tiempo del que realmente toman, y pueden perder los plazos porque sus estimaciones fueron demasiado optimistas. Aquí, la gestión del tiempo también se reduce a construir tiempo suficiente para abordar los proyectos paso a paso, para dar tiempo a evaluar el proceso de manera más realista.

El bombero siempre está en un estado mental reactivo, apagando “fuegos” por todas partes y haciendo malabarismos con mil cosas a la vez, a menudo cuando una situación ha llegado a un punto crítico. Para evitar el agotamiento, esa persona podría aprender a delegar de manera más efectiva y distinguir mejor entre los asuntos que son importantes y los que son urgentes. Apresurarse constantemente para resolver problemas podría ser una señal de que no está haciendo lo que debería en las primeras etapas y está dejando que las cosas se salgan de control hasta que sea mucho más difícil controlarlas.

El perfeccionista, como el procrastinador, no hace las cosas porque nada coincide con su imagen del resultado perfecto. Sin embargo, a menudo, la verdad es que el perfeccionismo esconde un miedo a terminar o una intolerancia a los resultados "suficientemente buenos" que caen a lo largo de una curva de aprendizaje.

El establecimiento de límites, la planificación realista y la delegación pueden ayudar.

Ya sea que se identifique con uno o más de los anteriores, o descubra que su estilo de gestión del tiempo es algo completamente diferente, es útil comprender cómo se está comportando actualmente para que pueda tomar medidas para mejorar. Fíjate en los patrones y pregúntate qué me impide administrar mejor mi tiempo.

Machine Translated by Google

¿ahora? Después de todo, cualquier técnica de administración del tiempo solo es útil si realmente funciona para usted, en su vida.

Cómo administrar su tiempo, energía e insumos

Echemos un vistazo más de cerca a algunas de las estrategias que podrían ayudarlo a superar sus limitaciones únicas de administración del tiempo. Teniendo en cuenta su propia personalidad de gestión del tiempo y su estilo de vida, podría probar lo siguiente para ver el tamaño.

Técnica de procesamiento de entrada de Allen

Esta técnica es excelente para los procrastinadores, los bomberos y los distractores, pero puede ser útil para cualquier persona que quiera navegar en nuestro mundo saturado de información. En esta técnica, los datos se denominan ampliamente "entradas", es decir, cualquier estímulo del entorno: reuniones, correos electrónicos, llamadas telefónicas, redes sociales, televisión, otras personas, etc. ¿Cómo respondes a cada uno de estos pequeños ganchos que se extienden para captar tu atención? La técnica de Allen afirma que, a menos que planifique con anticipación cómo responderá, probablemente lo esté haciendo de manera subóptima.

Con un plan, no tiene que desperdiciar un tiempo y una energía preciosos analizando cada entrada nueva a medida que se presenta; simplemente toma una decisión rápida y pasa a lo que es realmente importante. Primero, comience observando su vida cotidiana y vea si identifica sus entradas principales. Realmente no importa lo que sean, sino que llamen tu atención. A continuación, la gran pregunta: ¿cómo respondes? ¿Actuarás debido a esta entrada?

Debe decidir si una entrada justifica su acción, sí o no. Si no, puedes hacerlo más tarde o simplemente ignorarlo por completo. Si es así, entonces actúa. Suena fácil, ¿verdad? El problema es dejar que las entradas se acumulen y te causen estrés.
Por ejemplo, una carta llega por correo, la abres y luego la apartas. Lo recoges más tarde, lo lees de nuevo, pero lo vuelves a dejar a un lado en el otro lado de tu escritorio. Podrías prestar

atención a esta sola letra cuatro o cinco veces antes de que finalmente actúes, y todo ese tiempo estuviste un poco estresado por

Machine Translated by Google

¡él! Es mucho mejor recogerlo y tomar una decisión inmediata; digamos que decide que la carta debe ir a la basura, y eso es todo. Tu espacio de trabajo está más despejado, al igual que tu mente.
Si debe actuar, pregunte si debe hacerlo de inmediato. Complete las tareas urgentes de inmediato, pero si tiene que hacer algo más tarde, no lo deje a un lado para que pueda quedarse en el fondo de su mente. Puede programar inmediatamente un tiempo en su lista de tareas pendientes para cuando lo abordará, o establecer un recordatorio. Sea específico sobre lo que debe hacerse y cuándo, o incluso deléguelo por completo. Entonces, olvídalo. Una aplicación de teléfono para tomar notas o un calendario pueden ayudar con esto, pero lo más importante es que seas constante.
La idea es que si agiliza su proceso de esta manera, en realidad está liberando su atención y energía, y esto hace que se sienta más tranquilo y con más control (¡y lo está!). Pensará menos demasiado, porque habrá menos en qué pensar y, en general, sentirá que las cosas son menos abrumadoras y caóticas.

Necesitas ser consistente. Manténgase al tanto de las cosas y simplemente niéguese a permitir que las tareas se acumulen. Aborde cualquier tema nuevo que demande su atención y tome una decisión sobre cómo actuará lo antes posible: ¿Seguir este enlace que su amigo le envió un mensaje es una prioridad en este momento? ¿Es importante ese correo electrónico que recibió de su banco? ¿Cuál es la forma más rápida de lidiar con el hecho de que se acaba de quedar sin leche?
Las personas ocupadas a veces pueden actuar en contra de sí mismas: están tan nerviosas que posponen tareas importantes, que luego se convierten en tareas críticas, lo que les causa mucho más estrés que si las hubieran abordado rápidamente en el momento en que aparecieron por primera vez.

Método de Eisenhower

Como el método anterior podría haberlo convencido, una buena gestión del tiempo, tarde o temprano, se reduce a conocer sus propias prioridades y dejar que eso guíe sus acciones y el establecimiento de metas. El siguiente método es excelente para los bomberos, los perfeccionistas y los mártires del tiempo, ya que nos obliga a abordar de manera eficiente una tarea cuando en realidad no tenemos el tiempo o los recursos para hacerlo correctamente.

Machine Translated by Google

Mucho de pensar demasiado se reduce a hacer malabarismos con demasiados compromisos con muy poco tiempo o recursos. Esto provoca estrés, lo que alimenta el pensamiento excesivo. Si no podemos evitar ese estrés de tiempo, ciertamente podemos cambiarlo o adaptarnos.
Lamentablemente, muchos de nosotros tenemos mucho que hacer en muy poco tiempo.
La técnica Urgente/Importante del expresidente de EE. UU. Eisenhower puede ayudar y permitirle eliminar lo que realmente importa y lo que solo actúa como una distracción.

Las tareas importantes son aquellas cuyo resultado nos acerca a nuestro objetivo.
Las tareas urgentes son aquellas que necesitan atención inmediata, muchas veces ya que existe una penalización por no hacerlo.
Esta distinción es lo que generalmente falta en la mentalidad de un bombero, ya que verán cada tarea como urgente cuando no lo es. Puede comenzar la técnica enumerando las tareas y actividades que tiene por delante, ya sea para el día o la semana. Ahora, asigna a cada tarea una de las cuatro etiquetas posibles:

- importante y urgente
- importante pero no urgente no
- importante pero urgente y no
- importante y no urgente.

A continuación, clasifique estas tareas, en el orden indicado anteriormente.
Para tareas importantes y urgentes: Hacer inmediatamente. Estas son tu prioridad.
Es una buena idea tener algún tiempo todos los días programado para eventos imprevistos, pero reevalúe si hay muchos de estos e intente ver cómo podría haberlos planeado.

Para tareas importantes pero no urgentes: Tome una decisión sobre cuándo hacerlo.
Estas son las tareas que son esenciales para sus objetivos a largo plazo, pero no necesariamente hay una gran emergencia que requiera que las haga en este momento.
Cosas como el ejercicio diario, ordenar su presupuesto, mantener relaciones, etc. deben hacerse con diligencia, pero puede ser un poco flexible en cuanto a cuándo.
Lo último que desea es que se vuelvan urgentes, así que actúe antes de que lo hagan. Trate de programar actividades rutinarias para que no tenga que pensar realmente en ellas, por ejemplo, una carrera matutina, una sesión de presupuesto todos los domingos por la noche o una llamada semanal con su mamá.
Para tareas no importantes pero urgentes: Intenta delegar. Estas son las cosas que te presionan, pero que en realidad no enriquecen tu vida ni te acercan

Machine Translated by Google

a tus objetivos. Es mejor si puede reprogramar o delegar para poder dedicar tiempo a cosas que realmente se relacionan con sus objetivos. Ten buenos límites y di no a los compromisos innecesarios.

Para tareas no importantes y no urgentes: ¡ Borrar! No hay necesidad de perder tiempo o esfuerzo en estas cosas; simplemente ignórelos o aléjese de ellos lo más rápido posible, y trate de reducir su frecuencia en el futuro si puede. Cosas como las distracciones de Internet sin sentido, la televisión basura, los juegos y las redes sociales sin sentido pueden entrar en esta categoría.

El uso de esta técnica no te exime de actuar rápidamente a veces, asumir la responsabilidad o posponer una tarea a favor de otra. Pero te da el control para priorizar y organizar estas tareas, lo que significa que estás menos nervioso y, por lo tanto, experimentas menos ansiedad. Recuerde, cuanto más en control se sienta, es menos probable que piense demasiado o analice demasiado. Puede ayudar mirar una tarea y literalmente decirle: “Voy a sacarte de mi mente ahora, porque no eres necesario para mis objetivos a largo plazo y no eres urgente. Estoy poniendo mi atención en otra parte”.

Puede usar esta técnica para evaluar su organización en general, o en una escala de tiempo más corta con su lista de tareas diarias. Mientras trabaja en las tareas, pregúntese:

- ¿Realmente necesito optimizar aquí, o lo mejor es simplemente eliminarlo por completo?
- ¿Esta actividad contribuye a mis metas, satisface mis valores o encaja con mi visión ideal de mí mismo?
- Incluso si necesito abordar esta tarea ahora, ¿debo abordarla toda ahora? ¿Qué parte de esta tarea es realmente importante?

Establecimiento de objetivos SMART

Probablemente ya esté algo familiarizado con el concepto de buenos objetivos que son aquellos que son específicos y limitados en el tiempo, o los llamados objetivos SMART. Si alguien no tiene claro su camino y sus valores, es probable que se sienta abrumado y ansioso incluso con bajos niveles de estrés, mientras que alguien que sabe exactamente lo que quiere y por qué aparentemente puede profundizar y superar enormes desafíos y contratiempos.

Machine Translated by Google

Sabemos que las metas pueden atravesar el caos y la distracción, y traer claridad y enfoque a nuestras vidas. Pero conocer sus valores no lo hace automáticamente bueno para establecer metas. Debe asegurarse deliberadamente de establecer el tipo de objetivos que es más probable que se alcancen. Los objetivos SMART son una hoja de ruta desde donde estás hasta donde quieres estar: S es específico. Esto reduce las distracciones por definición. Sea lo más claro posible. No se limite a decir lo que sucederá, sea claro sobre lo que hará, en detalle.

M es para medible. Una buena meta se puede medir o cuantificar. El resultado no es vago ni está sujeto a interpretación. Responda a la pregunta: "¿Cómo sabré que he alcanzado mi meta?"
A es para alcanzable. Esto significa que es realista para usted, en su situación. Un objetivo debe desafiarnos a ir más allá, pero debe ser posible y razonable.

R es para relevante. ¿Esta meta realmente habla de sus valores más amplios?
¿Encaja el objetivo más pequeño con el más grande y tiene sentido en el contexto?

T es para tiempo limitado. Establezca una fecha límite para cuando se debe lograr el objetivo o establezca algunos límites de tiempo. Las metas establecidas para “algún día” nunca se materializan.

Aquí hay un ejemplo de una meta bastante pobre: “Quiero volverme más saludable”.
Este es el mismo objetivo, escrito para satisfacer cada uno de los criterios SMART: “Quiero comer al menos cinco porciones de diferentes frutas y verduras al día (es decir, cada porción es de 80 g), en mi esfuerzo por tener una mejor dieta en general, y Quiero mantener esto todos los días durante el resto del mes”.
Aquí, el objetivo es específico (son cinco frutas y verduras diferentes al día), medible (podemos rastrear 80 g), alcanzable (no muy poco realista), relevante (tiene sentido para el objetivo más amplio de una mejor dieta) y limitado en el tiempo (ambos a corto plazo ya que es diario, pero a largo plazo ya que se prolonga hasta fin de mes).

Ahora, los objetivos SMART no cambian la dificultad de las tareas que tienes por delante. Pero sí lo ayudan a dar forma y definir su visión, para que pueda actuar con más eficiencia. Te hacen pensar más detenidamente sobre lo que realmente estás haciendo y cómo. Muchos de nosotros nos embarcamos en misiones con muy poca idea de los detalles, y solo terminamos decepcionándonos a nosotros mismos cuando el plan se desmorona rápidamente. Con un objetivo SMART, básicamente estás trazando un

Machine Translated by Google

viaje del presente al futuro, y cualquier actividad tendrá más éxito cuando haya un plan claro y lógico para ello.
Puede parecer un poco obvio y cursi escribir literalmente tus metas, pero inténtalo y te sorprenderá lo poco clara que es la visión.
Ajusta un poco tus objetivos y descubrirás que estar más enfocado en tu enfoque te hace más decidido a cumplir tu plan.

Método Kanban

La mayoría de estos métodos comparten un principio fundamental: cuanta más información puedas sacar de tu cabeza (es decir, cuanto más organizado y eficiente seas), menos tendrás de qué preocuparte y menos pensarás demasiado. Kanban es un sistema visual para administrar flujos de trabajo, pero puede usar muchos de sus principios para mejorar su productividad personal. Esta es una técnica que se refiere al flujo real de trabajo y cómo podemos mejorarlo.

El método japonés Kanban se originó en un contexto de fabricación, como una forma de organizar cosas como las fábricas para lograr la máxima eficiencia. Aplicado a una vida personal, Kanban es excelente para observar sistemas y procesos que ya están en marcha y mejorarlos. Tenga en cuenta, sin embargo, que no puede ayudarlo a identificar objetivos o establecer sistemas; más bien, le permite optimizar continuamente los sistemas que ya existen.
Hay cuatro principios fundamentales a tener en cuenta:

1. Comience con lo que ya está haciendo 2.
Realice cambios constantes e incrementales para mejorar
3. Respete las reglas y limitaciones actuales (al menos inicialmente)
4. Piense en fomentar el liderazgo siempre que sea posible

Para nuestros propósitos como individuos (y no, digamos, una fábrica de Toyota), lo que más nos interesa es el segundo principio de mejora constante. hacer grandes (¡intimidantes!) saltos cuánticos. En Kanban, utiliza seis acciones principales para dar forma al flujo existente y avanzar gradualmente hacia algo cada vez mejor:

Machine Translated by Google

1. Visualiza tu flujo de trabajo. Ya sea que se trate literalmente de su ocupación o de algún otro "trabajo" (escribir su novela, hacer ejercicio), colóquelo en una pizarra para verlo visualmente, paso a paso. Utilice diferentes colores, símbolos o columnas para ordenar las etapas de su proceso. Recuerde, cuanto más pueda poner , menos tendrá que preocuparse aquí.
2. Evita las obras en curso. Esto es genial para los tipos de "bomberos" o "mártires del tiempo". Básicamente, no realices múltiples tareas. Recoge una cosa, préstale toda tu atención, completa la tarea y luego retoma la siguiente. Esto frena la tentación de estar siempre pensando en lo que sigue (es decir, ¡pensar demasiado!). No dejes tareas sin terminar que te estresen y abrumen.
3. Administrar el flujo. Mira a ver cómo está tu atención, tiempo y energía. fluyendo de una tarea a otra. ¿Estás perdiendo mucho tiempo en los desplazamientos o en las esperas? ¿Cambias de tareas con frecuencia y luego pierdes ese tiempo en el que constantemente tienes que volver al flujo? Mire dónde está perdiendo el tiempo y suavice su proceso. Esto podría ser tan simple como darse cuenta de que puede hacer dos tareas en un viaje en automóvil en lugar de perder tiempo y combustible en dos tareas separadas.
4. Configure circuitos de retroalimentación. En el mundo de los negocios, esto se llama "fallar rápido y fallar a menudo", pero en realidad lo que significa es que necesita construir a tiempo para verificar constantemente cómo lo está haciendo, ajustar y repetir. Mire su proceso y sus esfuerzos, y vea si realmente están funcionando (lo cual puede hacer, porque establece objetivos INTELIGENTES y medibles). Con los bucles de retroalimentación constante viene la mejora constante.
5. “Mejorar colaborativamente, evolucionar experimentalmente”. Este concepto es un poco menos aplicable a la vida ordinaria, pero en un entorno no comercial nos enseña a aplicar el método científico a todo lo que hacemos. Podemos establecer una hipótesis, probarla y refinar nuestro conocimiento mediante el uso constante de experimentos.

Si bien todo esto puede parecer un poco abstracto para la persona común que busca reducir el pensamiento excesivo, los conceptos son sólidos, dondequiera que se apliquen. Por ejemplo, supongamos que está constantemente estresado por la preparación de comidas y las compras de comestibles, y encuentra que la pregunta interminable de qué hacer para la cena es bastante estresante. Así que te sientas y esbozas, visualmente, el proceso de compra de alimentos en tu hogar, desde comprar cosas en la tienda hasta planificar

Machine Translated by Google

comidas para cocinar (y comida para llevar de emergencia cuando no hay nada en el refrigerador).

Una vez que lo visualiza, identifica dónde no funciona el flujo y descubre que en realidad está tirando una gran cantidad de comida y al mismo tiempo se queda sin comida al final de la semana, lo que provoca estrés. Decide gestionar el flujo implementando un nuevo sistema en el que clasifica los alimentos según su fecha de caducidad. Prueba esto durante una semana y luego ve si a) su proceso de alimentación mejoró yb) su estrés disminuyó. Sabiendo que el objetivo es el progreso incremental, realiza algunos ajustes y vuelve a intentarlo.

Cierto, inicialmente puede parecer que estás pensando más en este problema, pero aquí, tus pensamientos no son rumiaciones inútiles que solo te hacen sentir mal; en cambio, se está capacitando para hacer cambios, hacerse cargo de su vida cotidiana y encontrar lo que realmente funciona. Esencialmente, construyes una vida a tu alrededor que está perfectamente diseñada para quitarte el estrés de la mente, ¡no para aumentarlo!

Por último, veamos una forma inteligente de usar de manera eficiente el tiempo que hemos asignado para cada tarea, una vez que hayamos considerado cómo puede encajar en un proceso más grande.

Bloqueo de tiempo

La mayoría de nosotros dedicamos una cantidad considerable de tiempo todos los días a hacer una sola cosa: trabajar. Sin embargo, es tan fácil perder el tiempo en reuniones, correos electrónicos y "trabajo pesado" que desvía su atención de lo que cuenta y fomenta el pensamiento excesivo.
El bloqueo de tiempo es excelente para los bomberos, los procrastinadores y los mártires del tiempo que quieren controlar sus horarios de trabajo para reducir el estrés. Puede ayudarlo a salir del modo reactivo y distraído y evitar esos días que se sienten fragmentados, interrumpidos o caóticos.

Con el bloqueo de tiempo, dedica ciertos bloques de tiempo en su agenda a una tarea y solo a esa tarea, en lugar de realizar múltiples tareas o cambiar rápidamente entre esto y aquello. Al planificar con anticipación, no pierde tiempo ni fuerza de voluntad tomando decisiones sobre qué hacer, y puede

asegurarse de comenzar siempre

Machine Translated by Google

con tus prioridades. Desea fomentar el "trabajo profundo" y estar absorto en lo que está haciendo, en lugar de una atención superficial en muchas cosas a la vez.
Esto no sólo es eficaz (es decir, hace más en un espacio de tiempo fijo), sino que es mucho menos estresante y puede sacar más provecho del trabajo con menos esfuerzo mental o emocional.
El trabajo profundo constituye todas esas cosas en sus tareas "urgentes e importantes" e "importantes pero no urgentes", mientras que el trabajo superficial es todo lo demás, las tareas que desea delegar o deshacerse por completo. Un buen día es aquel en el que pasas la mayor parte del tiempo posible en aquellas tareas que realmente enriquecen tu vida y te ayudan a alcanzar tus metas, mientras minimizas la cantidad de trabajo superficial que tienes que hacer y lo estresado que puede hacerte. El bloqueo de tiempo puede frenar el impulso perfeccionista y darte una idea más realista de cuánto tardan realmente las cosas.

- Comience preguntando qué espera lograr con un día o una semana y en qué prioridades quiere enfocarse. Esto guiará su enfoque.
- Luego observe las rutinas matutinas y vespertinas que desea establecer al comienzo y al final de cada día. Por ejemplo, puede comenzar con una sesión de ejercicios y meditación por la mañana y terminar con una lectura relajante o un tiempo de calidad con la familia. Por supuesto, todo esto se establece de acuerdo con sus prioridades y valores (sin mencionar sus ciclos y hábitos únicos de sueño/vigilia).

- A continuación, bloquee primero las tareas prioritarias, planeándolas para cuando sepa que estará más alerta y enérgico. Mantenga estos bloques lo más indivisos posible.
- Luego encuentre espacio para trabajos menos importantes y superficiales, y programe momentos en los que no sea tan productivo.
- Por supuesto, necesitará un tiempo todos los días para aquellas tareas que no puede predecir exactamente, como responder correos electrónicos u otras cosas que

Machine Translated by Google

surgir en el momento. Reserva algo de tiempo para abordarlos, de modo que no se acumulen y te estresen. Tener este tiempo establecido también significa que puede olvidarse con confianza de las tareas reactivas fuera de su tiempo designado. ventana.

- Echa un vistazo a tu horario y pruébalo durante unos días. No es el evangelio: vea lo que funciona y cambie lo que no.

Muchas personas programan tiempos de descanso y ocio deliberados, y se aseguran de que haya un pequeño margen entre cada tarea por si acaso. También le gustaría tener un día en la semana dedicado a ponerse al día o para "desbordarse" para que no sienta que es todo o nada.

Recuerde: su horario está ahí para ayudarlo a tener el control, no lo controla a usted. Si algo no funciona, modifícalo. Pruebe diferentes aplicaciones de gestión de horarios, calendarios o recordatorios. Pruebe bloques más largos o más cortos, e incluso cree un período todos los días en el que se detenga y evalúe cómo lo hizo y por qué. Con el tiempo, su horario podría convertirse en una de sus herramientas más poderosas para reducir el estrés, sin mencionar que puede hacerlo mucho, mucho más productivo.

comida para llevar

- Una de las mayores fuentes de nuestra ansiedad es la mala gestión del tiempo. Tendemos a priorizar las cosas que nos hacen sentir miserables y nos negamos a dedicar suficiente tiempo a las cosas que realmente disfrutamos. Rara vez tomamos tiempo para el ocio y la relajación adecuados, por lo que debemos hacerlo conscientemente para mejorar nuestros niveles de ansiedad. Algunos consejos a seguir son hacer listas regulares de tareas pendientes, priorizar sus tareas en el orden de su preferencia real y dividir las metas en partes más pequeñas.

Machine Translated by Google

- También existen otras estrategias que nos pueden ayudar a gestionar mejor nuestro tiempo. Uno de estos se llama método de procesamiento de entrada de Allen. Aquí, las entradas son cualquier estímulo externo. Lo que debemos hacer es analizar y tomar nota de cómo respondemos incluso al estímulo más mínimo, como llamadas, correos electrónicos, etc. Luego, debemos planificar la mejor manera de responder en función de nuestras respuestas existentes para que podamos priorizar ciertas estímulos sobre otros.

- Otra técnica útil es utilizar objetivos SMART. Esto significa objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y de duración determinada. Anota tus objetivos con detalles muy específicos para que sepas exactamente qué hacer.
  Luego, establezca criterios para medir cómo sabrá que ha logrado este objetivo. Asegúrese de que la meta sea alcanzable; no debe ser algo extravagante. Evalúe cómo este objetivo es relevante para su sistema de valores y qué propósito cumplirá en su vida al lograrlo.
  Por último, establezca un límite de tiempo para completar este objetivo para que lo haga en un
  cantidad de tiempo razonable.

Machine Translated by Google

Capítulo 4. Cómo encontrar Instant Zen

Si hace el esfuerzo de estructurar y organizar su tiempo de acuerdo con sus valores y metas, naturalmente encontrará que sus niveles de estrés se vuelven más manejables y que el pensamiento excesivo disminuye un poco. Sin embargo, no se puede planificar todo en la vida, y no hay forma de evitar el hecho de que los eventos inesperados pueden suceder y suceden. A veces, puede quedar atrapado en las garras de un pensamiento excesivo y ansioso a pesar de los planes mejor trazados.
En este capítulo, veremos formas prácticas y en el momento de reducir la ansiedad una vez que ya amenaza con apoderarse de ella. Las técnicas de las que hablaremos se pueden utilizar como una especie de preventivo diario o como un remedio inmediato en el momento. Pero una cosa está clara: la relajación es algo a practicar como cualquier otro buen hábito. No podemos confiar en que la relajación suceda por sí sola.

Cuando te relajas, el ritmo cardíaco, la respiración y la presión arterial bajan, la digestión y los niveles de azúcar en la sangre mejoran, moderas las hormonas del estrés en el cuerpo, reduce la fatiga y el dolor muscular y aumenta la concentración, el buen sueño y la confianza. Y todo esto significa menos ansiedad y rumiación. Combinada con otras técnicas de este libro, la relajación es una poderosa herramienta para mitigar el estrés de la vida.

Consideraremos tres técnicas principales aquí: relajación autógena, relajación muscular progresiva y visualización. Al igual que la técnica 5-4-3-2-1, estas tres funcionan porque alientan a su mente a establecerse en un enfoque tranquilo y consciente del cuerpo en el momento, y no en la tormenta de pensamientos en su mente. Estas prácticas se pueden hacer de manera más formal con un profesional, o se puede programar un tiempo todos los días para practicarlas en casa. Sin embargo, una vez que esté familiarizado con ellas, tendrá un inventario de técnicas de manejo del estrés que podrá utilizar cuando sea necesario.

Machine Translated by Google

Entrenamiento autógeno

De “auto” que significa uno mismo y “genetos” que significa nacer u originarse, la relajación autógena es la relajación que proviene de tu interior. Combinando imágenes visuales, respiración y conciencia de tu cuerpo, trabajas para calmarte a ti mismo. En cierto sentido, todas las técnicas de este libro son autógenas, porque se basan en su capacidad para pasar de un estado estresado a uno de relativa calma, y trabajan con los mecanismos antiestrés innatos del cuerpo.

Este tipo de enfoque fue propuesto por Johannes Schultz en la década de 1920, quien también estaba interesado en la hipnosis y otras formas de relajación profunda.

El entrenamiento autógeno estaba destinado a inducir sistemáticamente estos estados de calma del cuerpo y la mente a voluntad, excelente para quienes sufren de ansiedad. Hoy en día existen centros de entrenamiento autógeno en todo el mundo (la mayoría en el Reino Unido, Japón y Alemania), que trabajan a partir de la investigación de Schultz, y también puedes seguir un entrenamiento de este tipo a través de un psicoterapeuta certificado.

Pero no necesita hacer nada de esto para comprender los principios básicos por sí mismo. Se trata de calmar deliberadamente el sistema nervioso central, que es donde comienzan la ansiedad y el pensamiento excesivo, biológicamente hablando.

En lugar de ser reactivo e indefenso ante los pensamientos y sensaciones angustiantes, aprende a controlarlos y dirigirlos, regulando su propio estado emocional y su excitación fisiológica.

Hay seis técnicas principales que abarcan todo el cuerpo y la mente, y las sesiones formales duran alrededor de veinte minutos. El “aprendiz” puede comenzar en una posición cómoda y el entrenador usa señales verbales para guiar la atención hacia la conciencia de las sensaciones corporales. Por ejemplo, el formador puede decir, unas cinco o seis veces, “estoy completamente tranquilo”, seguido de “mi brazo derecho está pesado”, “estoy completamente tranquilo”, “mi brazo izquierdo está pesado”, etc. el cuerpo repitiendo estas señales, una y otra vez. Luego, este proceso se invierte al final de la sesión, por ejemplo, usando frases como “mi brazo está firme” y “estoy alerta” para despertar de la relajación.

Las seis técnicas o "lecciones" usan señales que promueven la conciencia de lo siguiente:

- Pesadez

Machine Translated by Google

- Calor
- Conciencia del latido del corazón
- Conciencia de la respiración
- Conciencia de las sensaciones abdominales.
- Centrarse en la frialdad de la frente.

Al final de cada sesión, el alumno ha aprendido no solo a relajarse, sino a tener un mejor control sobre su propia conciencia de los estímulos de todo tipo.

A través de la práctica de estas técnicas, desarrollas más empoderamiento y control sobre tu mundo interno. De hecho, un metanálisis realizado en Psicofisiología aplicada y biorretroalimentación mostró evidencia de la efectividad de la técnica en el tratamiento de una variedad de afecciones, desde hipertensión hasta depresión, asma, migrañas, ansiedad, fobias, dolor, insomnio y más. No hay razón por la que la práctica regular no pueda ayudar con el estrés y la tensión ordinarios de la vida diaria y aumentar la autoestima en el proceso. Aquí hay una breve guía sobre cómo intentar una sesión por su cuenta:

1. Encuentre una posición cómoda, sentado o acostado, tome algunas respiraciones lentas y profundas y comience repitiéndose lentamente seis veces “Estoy completamente tranquilo”. Si está haciendo la segunda "lección", por ejemplo, puede concentrarse en la calidez. Pon tu atención en las sensaciones de calor en tu cuerpo.

2. Luego repita, también seis veces, “mi brazo izquierdo está tibio” seguido de seis repeticiones de “Estoy completamente tranquilo”. Di esto despacio y enfréntate realmente a las sensaciones, ralentizando la respiración y concentrándote solo en tu cuerpo.
3. Continúe con el otro brazo, ambas piernas, el pecho y el abdomen, alternando con “Estoy completamente tranquilo”.
4. Invierta el proceso diciendo “brazos, firmeza”, “estoy alerta”, etc. y finalmente, “ojos abiertos” al finalizar la sesión. Debe tomar de quince a veinte minutos en total.

Cada vez que intente este proceso, concéntrese en una sensación diferente, es decir, primero la pesadez, luego el calor, luego los latidos del corazón y así sucesivamente durante las seis. Una vez que hayas hecho esto, puedes combinarlos en una sola sesión, por ejemplo: “Me pesan los brazos”.

Machine Translated by Google

"Mis piernas están calientes".
“El latido de mi corazón es tranquilo y regular”.
“Mi respiración es tranquila y regular.”
“Mi abdomen está relajado”.
"Mi frente está agradablemente fresca".
En todo momento, lo importante es que te tomes tu tiempo y realmente te sumerjas en las sensaciones. No se apresure y realmente sintonícese para guiar el sentimiento deseado de calma dentro de usted. Siente cómo tu cuerpo se calma cuando dices: “Estoy tranquilo”. ¡Magia! Es importante enfatizar aquí que el entrenamiento autógeno toma algún tiempo para mostrar el alcance total de sus beneficios. Requerirá tanto dedicación como compromiso con el ejercicio. Sin embargo, si logras hacer el trabajo duro, los frutos de tu trabajo serán infinitos porque habrás dominado el arte de controlar tus niveles de estrés a través de un ejercicio simple que se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. También podrá ejercer cierto control sobre procesos biológicos internos que generalmente están más allá de la influencia de nuestra voluntad, como los latidos del corazón, la temperatura corporal, la presión arterial, etc. Tómese unos minutos cada día, varias veces si es posible, y Trate de practicar este proceso con regularidad. Eventualmente verá cuán efectivo puede ser esto para ayudarlo a dejar de pensar demasiado.

Cabe señalar que existen algunos riesgos asociados con probar estas técnicas por su cuenta y sin la guía de un profesional capacitado.
En raras ocasiones, las técnicas pueden hacer que ciertas personas se sientan más ansiosas o deprimidas. Sin embargo, aquellos sin problemas de salud mental pronunciados probablemente puedan intentar con seguridad algunas técnicas simples inspiradas en el entrenamiento autógeno. Además, no es aconsejable que las personas intenten el entrenamiento autógeno si padecen diabetes o una afección cardíaca. Algunos también experimentan un fuerte aumento o disminución de la presión arterial como resultado del entrenamiento autógeno. Si tiene alguno de estos problemas de salud, es muy recomendable consultar con su médico la próxima vez que lo visite y asegurarse de que el entrenamiento autógeno sea seguro para usted.

Visualización e imágenes guiadas

Machine Translated by Google

Sin siquiera intentarlo, es posible que hayas hecho una pequeña visualización al hacer la relajación autógena, tal vez imaginando que el calor que sentías era como un resplandor rojo brumoso alrededor de tu cuerpo, o que la pesadez se debía a que tus piernas estaban hechas de plomo y se estaban hundiendo. en una nube suave y esponjosa. Las imágenes mentales como esta funcionan para unir su mundo mental y físico, alineando su conciencia, pensamientos y sensaciones en el momento presente. Esto es como tomar la misma máquina mental que normalmente piensa demasiado y nos estresa, y dirigirla hacia un destino que nos calma y nos equilibra.

Sin embargo, no se trata solo de imaginación visual: cuantos más sentidos se involucren, mejor. Use la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato para pintar una imagen mental de un "lugar" relajante que fomente sentimientos positivos. Después de todo, cuando pensamos demasiado, ya estamos haciendo lo contrario: ¡pintar un mundo hipotético angustioso con detalles dolorosos y ponernos dentro de él!

Esta técnica se puede realizar solo, con un profesional o con una grabación de señales habladas (más a menudo denominadas "imágenes guiadas"). Se puede combinar con masajes, relajación muscular progresiva (lo exploraremos en breve), técnicas autógenas o incluso algo como el yoga. La idea es familiar: si podemos conjurar una escena relajante internamente, podemos controlar nuestra propia respuesta al estrés, deseando sentirnos relajados en lugar de dejar que pensar demasiado y el estrés nos desequilibre. Va un poco más allá de la mera distracción, porque lo que estás haciendo es reorientar tu conciencia hacia sensaciones relajantes y lejos de las estresantes.

Tu cuerpo y tu mente trabajan juntos. Si cierras los ojos e imaginas, con vívidos detalles, un limón agrio y jugoso, inevitablemente se te hará la boca agua, aunque el limón no sea real. Con esta lógica, usamos nuestra mente para comportarnos “como si” estuviéramos en un lugar tranquilo y sintiéndonos relajados… y nuestro cuerpo sigue, sin poder distinguir entre el escenario y el pensamiento del escenario . Si practica la visualización de forma rutinaria, también se está entrenando con una señal que puede usar rápidamente para acceder nuevamente a ese estado mental, regresando a su "lugar feliz" cuando lo desee.
Es una revelación en sí misma: no estamos sujetos a los caprichos de nuestro cuerpo ni a la agitación aleatoria de nuestra mente, sino que podemos dar forma consciente y deliberadamente a nuestro estado mental, y cuanto más practiquemos, más magistrales seremos. En la meditación, cultivamos la conciencia y entramos en el momento;

Machine Translated by Google

con imágenes y visualizaciones guiadas, hacemos lo mismo, pero una vez que nos hemos desprendido de los pensamientos estresantes, dirigimos nuestra conciencia a un objetivo de nuestra elección. La meditación y la visualización pueden funcionar maravillosamente juntas. Lo bueno de la visualización es que ya tienes todo lo que necesitas para empezar. Puede hacerlo en cualquier lugar, durante el tiempo que desee y con la frecuencia que desee. Literalmente está limitado solo por tu imaginación. Sin embargo, es algo que inicialmente requiere algo de paciencia y dedicación, y mientras lo aprendes, debes crear un espacio y un tiempo en el que no te interrumpan ni te distraigan. La técnica general es la siguiente:

- Encuentra una posición cómoda y relaja tu respiración; céntrate y cierra los ojos.
- Con tanto detalle como puedas, tómate tu tiempo para imaginar un lugar de tu elección, siempre que te haga sentir feliz, tranquilo o con energía.
  Puedes elegir un bosque fresco y místico, una playa, una manta cómoda junto al fuego en una biblioteca o incluso un hermoso palacio de cristal en un lejano planeta púrpura (¡es tu imagen, haz lo que quieras!).
- A medida que imagina los detalles de este lugar, la forma en que huele, los colores, los sonidos, incluso cómo se siente y sabe, también resuman cómo quiere sentirse.
  Tal vez tranquilo y feliz, tal vez feliz y contento.
  Imagínese en el lugar y véase sonriendo o sentado tranquilamente en algún lugar.
- Puede crear una pequeña historia para usted mismo: tal vez se bañe en una fuente brillante que elimina el estrés, o habla con un ángel amistoso, o se imagina recogiendo un ramo de hermosas flores.

  Tómese su tiempo aquí y pase al menos cinco o diez minutos en este lugar.

- Una vez que se sienta listo, salga suavemente de su imagen, abra los ojos y estírese un poco. Es posible que desee incluir un elemento de cierre en la imagen misma.
  Por ejemplo, puedes imaginarte doblando la escena como si fuera una pintura y metiéndola en tu bolsillo para acceder a ella más tarde.
  Dite a ti mismo que siempre puedes volver aquí, cuando quieras.

Al igual que con las técnicas autógenas, debes concentrarte en tu estado emocional; intente decir cosas como “Me siento tranquilo y contento” o cualquier mantra favorito, o combine sus imágenes guiadas con un enfoque en las sensaciones de calidez y pesadez. Por ejemplo, puede centrar su atención en cada uno de sus

Machine Translated by Google

extremidades, mientras en su imaginación imagina todo el estrés y la preocupación como pequeñas burbujas que lo dejan y se alejan flotando. O podría combinar la sensación de frescor en la frente con estar en un hermoso arroyo refrescante, donde se salpica el agua en el cuerpo y se concentra en lo relajante y encantador que se siente.

Las imágenes guiadas no solo ayudan a reducir los niveles de ansiedad, sino que también ayudan a las personas a acceder a la sabiduría que tienen en un nivel subconsciente. La técnica es tan simple pero efectiva que se está incorporando cada vez más como una forma complementaria de tratamiento psicológico junto con las técnicas convencionales. Incluso las personas que sufren problemas graves como estrés postraumático, abuso, depresión, etc., han descubierto que esta técnica ayuda a reducir el estrés y hacerlo más manejable.
Como hemos dicho, puede llevar un tiempo dominarlo. Esto se debe principalmente a que las historias que crea usted mismo deben ser lo suficientemente detalladas para ser tan evocadoras como puedan ser para la relajación. Al principio, la actividad puede parecer un poco incómoda y confusa, y es posible que tenga dificultades para sumergirse por completo en la imagen mental. Para facilitar las cosas, algunas personas imaginan un “guía sabio” con ellos que hace el trabajo de llevarte a un lugar relajante, en lugar de que tengas que hacerlo tú mismo. Independientemente de cómo lo haga, las imágenes guiadas son muy similares a la autohipnosis en el sentido de que lo ayudan a alcanzar un estado profundo de relajación que lo dejará en un estado de ánimo mucho más positivo que cuando comenzó.

Relajación Muscular Progresiva

Finalmente, agreguemos una técnica más poderosa: el control consciente y la conciencia de nuestros músculos. Con el estrés viene la respuesta de lucha o huida, donde el cerebro alerta al cuerpo para que libere una cascada de neurotransmisores y hormonas que preparan al cuerpo para la acción o para huir. Uno de los efectos que tienen estas hormonas es tensar los músculos, razón por la cual las personas que padecen estrés crónico pueden experimentar molestias, dolores, rigidez muscular y dolores de cabeza por tensión. Aquellos que sufren de trastorno de ansiedad social son particularmente propensos a tensar sus músculos debido al estrés. Además de aliviar la tensión muscular, la relajación muscular progresiva tiene otros beneficios, mejor

Machine Translated by Google

salud digestiva (existe un fuerte vínculo entre la tensión mental y el espasmo muscular en el tracto gastrointestinal) y presión arterial más baja.
La relajación muscular progresiva es tomar el control de sus músculos, aflojarlos y relajarlos deliberadamente, así como aumentar su conciencia de estas sensaciones y su grado de control sobre ellas. Los médicos han observado durante mucho tiempo que un músculo, cuando se contrae con fuerza y luego se relaja, tiende a liberar la tensión y estar más relajado que antes de contraerse. Puede parecer contradictorio, pero puede lograr estados más profundos de relajación muscular cuando comienza tensando primero, en lugar de simplemente intentar relajar un músculo que ya está estresado.

Edmund Jacobson sugirió en la década de 1930 que si uno está físicamente relajado, no puede evitar estar mentalmente relajado también. Propuso técnicas de relajación muscular para probar durante unos diez o veinte minutos diarios. Esta práctica se puede agregar fácilmente a una rutina de meditación, o al final o al comienzo del ejercicio, o puede hacerla como parte de su rutina de relajación todas las noches antes de acostarse, tal vez junto con alguna visualización, escribir en un diario, leer suavemente o incluso rezar. o música.

La técnica es sencilla:

- Mientras está en una posición cómoda, preferiblemente con los ojos cerrados, cambie su enfoque de una parte del cuerpo a la siguiente, primero tensando el músculo lo más fuerte posible, luego liberando esa tensión por completo antes de pasar a la siguiente parte del cuerpo.
- Comience con las extremidades más alejadas, como los dedos de las manos y los pies, luego muévase hacia adentro para terminar con el abdomen y el pecho, y finalmente los pequeños músculos de la cara y la superficie del cuero cabelludo. También puede comenzar con la cabeza y avanzar hacia abajo si le conviene más.

- Inhala y contrae el músculo tan fuerte como puedas mientras cuentas hasta cinco o diez; exhala completamente mientras lo sueltas por completo y de repente. Note cualquier diferencia en las sensaciones en el músculo (un poco de imaginación guiada puede ayudar—imagine exprimiendo la tensión de sus músculos como una esponja).
- Termine con algunas respiraciones profundas y un estiramiento; nota cómo te sientes. Esta técnica no solo te ayuda a relajarte físicamente, sino que también mejora tu conciencia corporal, enseñándote a prestar más atención a dónde se acumula el estrés en tu cuerpo. Incluso puede encontrar con el tiempo que su

Machine Translated by Google

la intuición sobre su salud en general mejora a medida que "lee" su cuerpo más de cerca.

Necesitas tensar diferentes partes de tu cuerpo de diferentes maneras. Mientras que áreas como los bíceps, la parte superior de los brazos, las manos y los muslos se pueden apretar, las áreas como los hombros deben encogerse de hombros levantándolas bruscamente hacia las orejas. Su frente puede estar arrugada en un ceño fruncido profundo, mientras que sus ojos deben estar bien cerrados. Luego, para tensar las mandíbulas y los músculos faciales, debe sonreír lo más que pueda. Tu estómago se pondrá tenso si lo aprietas en un nudo apretado, mientras que tu espalda necesita arquearse bruscamente. Esto puede parecer mucho para recordar, pero una vez que lo intente varias veces, comenzará a tensar los músculos de manera intuitiva en consecuencia.

Practicar la relajación muscular progresiva con regularidad tiene una serie de beneficios además de reducir los niveles de ansiedad. Puede mejorar la calidad de su sueño, aliviar el dolor de cuello y espalda baja, disminuir la frecuencia de las migrañas y también prevenir otros problemas de salud.

El entrenamiento autogénico, la visualización y la relajación muscular son, en cierto modo, variaciones sobre el mismo tema: desea aprender a tomar el control de dónde se asienta su conciencia y guiarla hacia su cuerpo, el momento presente y la entrada de sus cinco sentidos, y lejos de la rumiación estresante y el pensamiento excesivo. El dominio mental y emocional proviene de aprender gradualmente que tienes el control, no solo de tus pensamientos, sino también de tus emociones y tu cuerpo físico.

comida para llevar

- Puede haber momentos en los que sienta que su ansiedad está llegando a un punto álgido o que está a punto de salirse de control. En tales casos, puede confiar en algunas técnicas probadas para reducir sus niveles de estrés.

- La primera de estas técnicas es el entrenamiento autógeno. A través de esto, pretendemos ganar control sobre nuestros pensamientos y emociones a través de seis ejercicios diferentes. Para practicar la primera técnica, encuentre un lugar cómodo para sentarse o acostarse. Luego, dése ciertas señales verbales como “Estoy completamente tranquilo” mientras respira lenta y constantemente. Siente las sensaciones en varias partes de tu cuerpo mientras repites intermitentemente

Machine Translated by Google

la frase para ti mismo. Aunque esta técnica puede tomar algún tiempo para dominar, es simple y se puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento.

- La segunda técnica se llama visualización guiada. Esencialmente, encuentra una posición cómoda y piensa en un lugar que involucre todos sus diferentes sentidos como el olfato, el sonido, etc., de manera agradablemente estimulante.

  Este puede ser cualquier lugar, solo tiene que ser uno que inspire relajación. Imagínalo con tanto detalle como puedas haciendo pleno uso de tu imaginación.

- Por último, tenemos la relajación muscular progresiva. Esta técnica se basa en la teoría de que la relajación física conduce a la relajación mental. Entonces, el objetivo es relajar físicamente los músculos tensándolos primero.
  Nuevamente, siéntese en una posición cómoda y vaya de la cabeza a los pies o viceversa y tense diferentes partes de su cuerpo antes de relajarse y continuar.

Machine Translated by Google

Capítulo 5. Reconecta tus patrones de pensamiento

La mente, el cuerpo y las emociones están todos conectados y se influyen mutuamente. Pero probablemente hayas notado que cuando se trata de ansiedad, la mente juega el papel más importante. Es la forma en que pensamos, nuestras estructuras mentales y nuestra interpretación cognitiva interna del mundo lo que más da forma a nuestra experiencia de él. Al comprender esto, la terapia cognitiva conductual, o TCC, intenta llegar a la raíz de la percepción del mundo que tiene nuestra mente y permite que las personas

generen pensamientos más útiles y adaptables.

Los patrones de pensamiento negativos están detrás de casi todos los pensamientos excesivos. Con la TCC, sin embargo, puedes llegar a la raíz de los pensamientos distorsionados y construir otros mejores, es decir, aquellos que te ayuden a moverte por el mundo con más calma y una sensación de control, sin medicación. La TCC se usa para los trastornos de ansiedad diagnosticados como el trastorno de pánico, el TOC o la ansiedad generalizada, pero podemos usar algunas de las mismas técnicas para manejar el estrés cotidiano, especialmente si la fuente de ese estrés son nuestros propios pensamientos.

Esta es la premisa subyacente de la TCC: nuestros pensamientos (no el mundo exterior) influyen en cómo vemos el mundo y cómo nos comportamos. Los pensamientos crean emociones, que dan forma a nuestra percepción y cambian nuestras creencias sobre nosotros mismos y cómo actuamos. Cuando cambiamos nuestros pensamientos, todo lo demás sigue. Con pensar demasiado, por ejemplo, un pensamiento raíz podría ser "cualquier falla es insoportable, y soy una mala persona si fallo", lo que significa que cuando fallas, te sentirás mal y puedes cambiar tu comportamiento para que nunca te arriesgues. fallando de nuevo. Sin embargo, si tu pensamiento es en cambio “el fracaso es normal, y es

Machine Translated by Google

no es el fin del mundo” entonces, cuando fallas, te sientes un poco decepcionado, pero te levantas y sigues adelante.

Mejor aún, si tu pensamiento es: “Valoro el fracaso como una forma de aprender más y fortalecerme”, entonces, cuando fallas, te sientes empoderado y motivado, y te esfuerzas aún más la próxima vez. Es el mismo fracaso cada vez, pero los pensamientos detrás de él son diferentes... y las emociones y el comportamiento resultante también son diferentes. Por lo tanto, vale la pena llegar a la raíz de estos pensamientos, creencias y expectativas y preguntarse si conducen al tipo de emociones y comportamientos que realmente desea. Si no, se pueden cambiar.

En las siguientes secciones, veremos cómo identificar los pensamientos que no funcionan para usted, desafiarlos y luego reestructurarlos o reemplazarlos con pensamientos que sean más útiles y precisos. Aprender este proceso es esencialmente una habilidad de afrontamiento, que te enseña no solo a comprender tu ansiedad en un nivel profundo, sino también a enfrentar y superar esos miedos en lugar de dejar que te controlen.

Desentrañar sus distorsiones cognitivas

Comencemos con el proceso de identificación de pensamientos y creencias dañinas, también llamadas distorsiones cognitivas. Tal vez nunca hayas pensado en eso antes, ¿qué tan precisos son tus pensamientos sobre el mundo? No vemos el filtro por el que pasamos la realidad, pero en verdad, todos vemos el mundo a través de nuestro propio conjunto personalizado de expectativas, creencias, valores, actitudes, prejuicios, suposiciones o ilusiones absolutas. ¿Cuáles son los suyos? (¡Sí, los tienes , como todos nosotros!)

Vea si puede reconocer algunas de sus ideas y creencias en estos tipos comunes de distorsión cognitiva:

Machine Translated by Google

Todo o nada pensando. Este es un pensamiento demasiado simplista, en blanco y negro. O alguien está completamente equivocado, o tiene toda la razón, sin zona gris en el medio. Este es un estado emocional derivado de nuestra respuesta de lucha o huida, y lo reconocerás en lenguaje absolutista como nunca, siempre, absolutamente , completamente o nada. Pero este tipo de pensamiento reduce el compromiso, la creatividad o los matices. Se asocia con impotencia, depresión e inflexibilidad. Cuando un político dice: “Estás con nosotros o estás contra nosotros” o tu cerebro te dice: “Haz esto bien o todo se arruinará para siempre”, estás escuchando el pensamiento de todo o nada.

Sobregeneralización. Esto está relacionado con el pensamiento de todo o nada, en el que hacemos afirmaciones amplias que abarcan todo utilizando muy pocos datos, por ejemplo, "todos los hombres son así" o "esto sucede todo el tiempo" cuando en realidad, solo un hombre era así. eso, y la cosa sucedió literalmente una vez.

Este pensamiento, comprensiblemente, aumenta las apuestas, aumenta la ansiedad y hace que los sentimientos perfeccionistas sean más pronunciados.

Internalizar o externalizar. ¿Cómo explicamos ciertos eventos externos? Si asumimos erróneamente que somos la razón de los fenómenos, estamos interiorizando. Por ejemplo, "Mamá y papá se divorciaron porque no limpié mi habitación lo suficiente". El resultado es la autoculpa y la baja autoestima, y nuestro pensamiento excesivo puede tomar un tono de autorreprensión.

Externalizar es ir demasiado lejos al contrario, y culpar a los demás de lo que es nuestro, por ejemplo, “No es mi culpa que ella esté molesta por lo que dije, no debería ser tan sensible”. Ambas distorsiones eliminan la agencia y conducen a una sensación de impotencia.

Favoreciendo lo negativo, descartando lo positivo. Este es común; podemos fallar una prueba de cada cien, pero cuando decimos, “fallé” ignoramos las otras noventa y nueve. Tal vez veamos un éxito como una casualidad afortunada o una casualidad, mientras que un accidente genuino es una prueba de que somos malos, o de que las cosas malas

Machine Translated by Google

siempre pasa Este sesgo habla de nuestras creencias fundamentales de que las cosas siempre serán malas, hasta el punto de que ya ni siquiera vemos lo bueno. Razonamiento Emocional. En esta distorsión cognitiva, asumimos que si sentimos que algo es de cierta manera, automáticamente asumimos que nuestros sentimientos deben señalar la verdad de esa cosa. En otras palabras, “Si lo siento, debe ser verdad”. Digamos que se acerca una evaluación de desempeño en su trabajo y tiene la ligera sospecha de que no será muy halagador. Aunque en realidad no sabe cómo resultará, asume que sus sospechas tienen fundamento y se convence de que una mala crítica podría generar problemas y disminuir su autoestima antes de saber la verdad.

Estas no son las únicas distorsiones, pero son algunas de las más comunes. Otros incluyen el catastrofismo ("¡lo único que podría pasar es lo peor!"), el pensamiento mágico ("tal vez ese cuervo afuera sea una señal de que no debería salir hoy"), la lectura de la mente ("me odia, yo sólo sé”), adivinación (“XYZ sucederá, simplemente lo sé”), o pensamiento obsoleto (alguien con dos doctorados todavía se comporta como si fuera un niño ignorante de cinco años).

Muchos de nosotros participamos en múltiples formas de distorsiones cognitivas

simultáneamente. Por ejemplo, si tenemos miedo de que una pareja nos haya sido infiel, podemos suponer automáticamente que en realidad nos ha engañado (razonamiento emocional) y pensar que debe ser por nuestras propias deficiencias (internalización). Esto puede ser seguido por catastrofismo o adivinación, en el que piensa demasiado en las consecuencias de romper y terminar soltero nuevamente. El truco consiste en darse cuenta de que usted está participando en este pensamiento en el momento. Busque un lenguaje fuerte y emotivo, palabras como "debería" o "debe", suposiciones no probadas o cualquier esfuerzo en

Machine Translated by Google

su parte para explicar o justificar algo que, a primera vista, no es necesariamente el caso. Veamos cómo atrapar estas distorsiones en la naturaleza.

El modelo de consecuencia de comportamiento antecedente (ABC)

Este modelo puede ayudarlo a comprender e identificar sus propias distorsiones cognitivas, observando de cerca lo que viene antes (antecedente) y después de un comportamiento (consecuencia) inspirado por un proceso de pensamiento particular. El modelo ABC se enfoca principalmente en acciones y comportamientos, pero como hemos visto, nuestras acciones son impulsadas por nuestros pensamientos y creencias.

El antecedente es un desencadenante que indica un comportamiento. Por ejemplo, cada vez que estás en la playa pides un helado, y cada vez que tu pareja llega tarde te enojas y haces el silencio. Un antecedente puede ser una persona, una palabra, un ambiente, un sentimiento, una situación, una hora del día o una combinación de estas cosas.

El comportamiento es el acto resultante del desencadenante y puede ser útil o no tan útil. Si buscas una bebida cada vez que estás estresado en el trabajo, hasta el punto del alcoholismo, entonces obviamente esto no es útil. Algunas acciones son adaptativas y nos ayudan a sobrellevar la situación, mientras que otras socavan nuestra productividad, nos hacen sentir peor o incluso nos ponen en peligro.

La consecuencia es el resultado, bueno o malo, de la conducta. Algunos comportamientos mejoran una situación o nos hacen sentir bien, otros no son saludables ni ayudan. Por lo general, juzgamos las acciones como buenas porque sus consecuencias son buenas y viceversa.

El objetivo de delinear estas tres partes es darse cuenta de que en realidad están conectadas. A veces, no vemos cómo nuestros pensamientos influyen en nuestro comportamiento y cómo este comportamiento afecta concretamente a nuestras vidas. A

veces, no vemos lo que realmente desencadena nuestro comportamiento en primer lugar, pero una vez

Machine Translated by Google

hacemos, podemos tomar medidas para evitar o cambiar el desencadenante, en lugar de trabajar directamente en el comportamiento en sí.

¿Puede detenerse y echar un vistazo a las causas y efectos de ciertos comportamientos?

¿Puedes comprender por qué haces lo que haces y si esto conduce a consecuencias deseables?

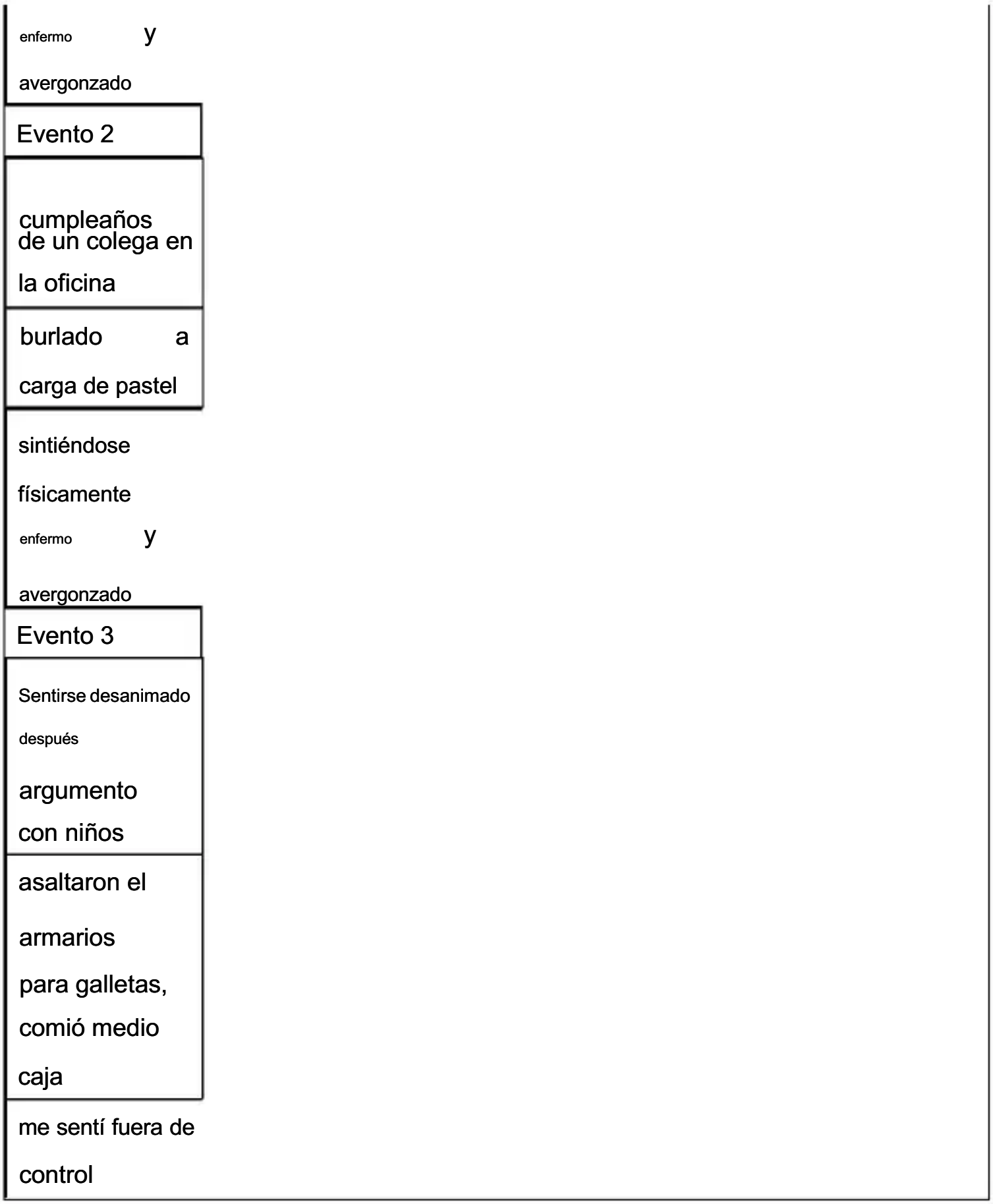
Inicialmente, es posible que deba recopilar datos sobre su propio comportamiento como lo hace un científico y buscar patrones. Dibuje una hoja de cálculo con cuatro columnas y enumere los eventos para que pueda descifrar A, B y C.

Reúna datos durante una semana o dos o hasta que comience a notar patrones recurrentes.

Por ejemplo:

	Antecedente	Comportamiento	consecuencia
mi			
Evento 1	estar en el tienda de comestibles alrededor hora de comer	recogiendo un caja de donas y burla todos ellos en el coche	sintiéndose físicamente

Machine Translated by Google



En este ejemplo demasiado simplificado, alguien podría darse cuenta rápidamente de que no come en exceso porque es una persona horrible y codiciosa (de hecho, este

sentimiento es en realidad la consecuencia de comer en exceso), sino que

Machine Translated by Google

comer en exceso para lidiar con el estrés, o porque las señales ambientales desencadenan asociaciones y comportamientos aprendidos (es decir, fiesta en la oficina = ¡hora de la torta!).

Este simple registro revela algunas cosas: que el comportamiento en realidad no funciona, porque la consecuencia siempre es negativa. También sugiere de inmediato un camino a seguir: moderar los factores desencadenantes para evitar el comportamiento.

Aunque útil, la técnica se adapta mejor a comportamientos más simples; es posible que necesite la ayuda de un profesional para desentrañar tendencias más complejas o misteriosas, especialmente si está introduciendo algunos sesgos o ideas erróneas en el análisis mismo. Hay dos partes para usar el modelo ABC: primero, recopila datos para encontrar más información sobre los comportamientos existentes y, segundo, trabaja para reestructurar los desencadenantes y las consecuencias en un esfuerzo.

para abordar conductas no deseadas.

El cambio de comportamiento es posible, pero lleva tiempo. Por lo general, funciona mejor cuando adopta una visión global, es decir, no solo considera la arquitectura que rodea su comportamiento, sino también los pensamientos que respaldan ese comportamiento.

Cuando se trata de pensar demasiado, podemos unirnos al método ABC al considerar específicamente qué pensamientos preceden, acompañan y siguen a nuestra acción, y cómo nuestros pensamientos informan esas acciones.

Puede haber muchas consecuencias gratificantes que, sin darse cuenta, consolidan el mal

comportamiento (por ejemplo, cada vez que bebes demasiado, te conviertes en el alma de la fiesta y obtienes mucha aprobación positiva de tus amigos). Mirando de cerca, puede comenzar a desentrañar no solo el comportamiento, sino también los pensamientos detrás de él. “Si bebo, a la gente le gusto, eso significa que si no bebo, a la gente no le gustaré tanto”. Podrías ir de golpe con un éxito mixto, pero probablemente abordarías mejor la ansiedad en torno a este problema con la bebida si reconocieras las creencias y pensamientos fundamentales que mantienen el comportamiento de beber en su lugar.

Machine Translated by Google

Mantenga un registro de pensamientos disfuncionales

Otra forma de reducir el pensamiento excesivo y la ansiedad es trabajar directamente con los pensamientos desadaptativos, especialmente aquellos que están detrás de los comportamientos que tienen consecuencias que no deseas en tu vida. Un "registro de pensamientos disfuncionales" es una forma estructurada de reunir todos esos pensamientos automáticos, incluso inconscientes, en un solo lugar, para que podamos analizarlos y decidir si una alternativa nos serviría mejor.

De la misma manera que construimos una hoja de cálculo ABC arriba, construya un registro de pensamientos:

Fecha y tiempo	Situación norte	automático C pensamientos	Emoción s	alternativa mi respuesta	Resultado mi

Machine Translated by Google

Haga una entrada en este registro cada vez que experimente una fuerte emoción negativa. El registro lo ayudará a hacer una “autopsia” de pensamientos y sentimientos, y descubrir qué estaba pasando en su mente en ese momento, lo cual es útil si desea realizar cambios perspicaces basados en datos.

Situación: Registre cualquier evento desencadenante o entorno que se presente antes de ciertos pensamientos y sentimientos, tal como lo hizo con los "antecedentes". Esto podría ser un recuerdo, un pensamiento, una emoción, una idea o un pequeño sueño que te hizo sentir de cierta manera.

Pensamientos automáticos: escriba los pensamientos o imágenes resultantes, así como su grado de creencia o inversión en ellos.

Emociones: descubre la emoción que inspiraron estos pensamientos automáticos, así como su intensidad como porcentaje.

Respuesta alternativa: aquí, después de que haya pasado el evento inicial, piense en las distorsiones cognitivas que podría haber hecho y si podría haber tenido una respuesta diferente y más saludable. Cubriremos esta columna con más detalle en la siguiente sección sobre cómo desafiar y superar estas distorsiones.

Resultado: complete esto después de haber identificado y reelaborado los pensamientos y sentimientos originales. Vuelva a evaluar cómo se siente, cuánto cree en los pensamientos automáticos, la intensidad de sus sentimientos y cómo quiere actuar.

También puede crear una columna adicional para las distorsiones cognitivas. Esto te ayudará a reconocerlos más fácilmente con el tiempo y a observar en qué distorsiones eres particularmente propenso a caer.

Tanto el formato ABC como el registro de pensamientos disfuncionales anteriores realizan esencialmente la misma función; sin embargo, uno se enfoca en los comportamientos y el otro más en los pensamientos y sentimientos detrás de ellos. Puede usar cualquiera dependiendo de su situación única, o probar ambos juntos para obtener una visión más rica de lo que sucede internamente cuando piensa demasiado y experimenta ansiedad.

Decidas lo que decidas, después de unas semanas deberías

Machine Translated by Google

ha reunido suficientes datos para pasar al siguiente paso: desafiar y cambiar sus pensamientos.

Deshacerse de las distorsiones cognitivas

Cualquiera que sea el método que utilice para desafiar sus pensamientos inútiles, la idea siempre es tomar el control de los patrones de pensamiento que lo ponen ansioso y reemplazarlos conscientemente con formas de pensar que lo ayuden a sentirse tranquilo, en control y capaz. Veamos algunos enfoques populares.

Reestructuración cognitiva

¿No es gracioso, con qué frecuencia y con qué facilidad tomamos nuestra propia palabra? La mayoría de las veces, no cuestionamos los pensamientos que pasan por nuestra mente, pero si podemos detenernos y mirar de cerca nuestro pensamiento, podemos identificar distorsiones, inexactitudes y narraciones falsas que nos mantienen atrapados en patrones de pensamiento excesivo y estrés. . Pero tenemos que estar dispuestos a actuar como científicos y examinar y cuestionar neutralmente nuestro propio pensamiento, buscando evidencia en lugar de dejar que cualquier viejo pensamiento se escape con nosotros.

Cómo nos sentimos no es por lo que sucede, sino por cómo pensamos sobre lo que sucede.

Cuando cambiamos la forma en que vemos las cosas, cambiamos la forma en que nos sentimos. De hecho, si ha hecho algunas observaciones sobre su propio pensamiento como se describe en la sección anterior, su atención consciente ya está cambiando la forma en que se organiza mentalmente. Simplemente disminuyendo la velocidad y prestando atención, eres más consciente, dándote la oportunidad de tener más agencia. Simplemente al identificar nuestros pensamientos en lugar de seguirlos sin cuestionarnos, pensamos de manera más racional y más clara, dando un gran paso para romper con los hábitos mentales estresantes.

Llevemos las cosas más lejos. Cuando sienta una emoción negativa, DETÉNGASE. Haz una pausa y ponte alerta. Escriba todo lo que pueda en su registro, independientemente del estilo que haya elegido. Identifique el desencadenante o la señal, o al menos lo que sea que haya precedido directamente a la sensación, y anótelo. Entrar en detalle

Machine Translated by Google

si puedes: ¿quién estuvo presente? ¿Dónde y cuándo sucedió esto? Literalmente, ¿qué sucedió, en detalle (ningún detalle es demasiado pequeño)?
Escriba sus pensamientos automáticos, incluso si todavía no están muy claros en su mente. Observe cualquier diálogo interno, cualquier pregunta que surja, cualquier explicación o historia que comience a contarse a sí mismo de inmediato. Lo complicado es que los pensamientos automáticos más obstinados y dañinos suelen ser los más vagos y difíciles de articular, al principio. Fíjate en la emoción resultante (al principio puede parecer que el pensamiento y la emoción son lo mismo, ¡obsérvalos con cuidado y desenrédalos!) y con qué intensidad lo sientes. Puede que sientas más de uno.
Una vez que te hayas acostumbrado a esto, llegamos a la parte importante: cambiar. Intente reestructurar solo después de haber dedicado suficiente tiempo a recopilar datos de manera neutral; a menudo, no estamos en posición de comenzar a hacer cambios hasta que tengamos una idea clara de lo que realmente estamos alterando. Tus alternativas estarán guiadas por el tipo de distorsión que te ves haciendo. Cuando es nuevo en el proceso, es posible que desee simplemente generar tantas alternativas como sea posible; no importa si son viables, solo que está abriendo su mente para ver que, de hecho, hay otras alternativas. formas de pensar las cosas.
Busque diferentes interpretaciones. Suaviza las cosas o sé un poco más flexible o amable en tu análisis.
Aquí hay algunas preguntas para guiar este proceso:

- ¿Qué evidencia tengo de que mi pensamiento automático es realmente cierto o no?

- ¿Hay otras explicaciones?
- ¿He cometido un error o una suposición?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Es realmente tan malo?
- ¿Qué distorsiones cognitivas estoy usando y cómo se ve el pensamiento cuando elimino esta distorsión?
- ¿Qué pensaría si un ser querido o un amigo tuviera este pensamiento?
- ¿He mirado todos los hechos o sólo algunos de ellos?
- ¿Mi respuesta es genuina o me estoy comportando por costumbre?
- ¿Qué otras perspectivas hay? ¿Qué podrían hacer los demás con esta situación?
- ¿De dónde vino realmente este pensamiento? ¿Es una fuente confiable?

Machine Translated by Google

Anote tantas alternativas como pueda, pero tres como mínimo. Luego, consulte su gráfico nuevamente. Mira tus pensamientos y emociones, pero bajo una nueva luz. ¿Hay algo diferente, ahora que ha reestructurado su forma de pensar? Si es así, note y aprecie cualquier beneficio. Cuanto más pueda internalizar el hecho de que la reestructuración cognitiva en realidad mejora su vida y lo hace sentir mejor, ¡más probable es que se mantenga firme y coseche los beneficios!

Veamos un ejemplo concreto. Mike es un pensador excesivo crónico y ha estado intensamente estresado por preocupaciones recurrentes sobre el trabajo, incapaz de relajarse debido al temor de que todo esté siempre al borde de la catástrofe. Mantiene un registro de pensamientos disfuncionales durante algunas semanas, y aquí está una de sus entradas:

Fecha y hora	Situación	pensamientos automáticos	emociones	Alternativa respuesta	Resultado
9 julio, 10:45	Sentirse apurado por la mañana, chocar con el jefe en el pasillo e incapaz contestar				

Machine Translated by Google

su pregunta rápidamente; Él rió		
“Otros están constantemente observándome y evaluándome”		
"Tengo que parecer perfectamente en control y correcto en todo momento”		
“Secretamente soy malo en mi trabajo y fracasa”		
Pánico (80%)		
Vergüenza (10%) siento como yo nunca puede relájate, siéntete como un impostor		
Posible distorsión: catastrofismo, sobreinflación, enfoque en el		

Machine Translated by Google

Negativo, lectura de la mente.	
sentir mucho	
más cómodo y tranquilo cuando reestructuro los pensamientos.	

Después de algunas semanas, Mike nota un patrón de los mismos pensamientos recurrentes y el mismo tipo de distorsiones una y otra vez. Examina los pensamientos y genera algunas alternativas, inspirado en las preguntas enumeradas anteriormente:

"No tengo mucha evidencia de que la gente me esté juzgando , incluso si ocasionalmente notan mi trabajo".

“Podría exagerar cuán de cerca me monitorea mi jefe”.

"Podría interpretar una risa como más amenazante de lo que es".

“Tengo muchas pruebas de que mi jefe está contento con mi trabajo”.

“Incluso si cometo un pequeño error y otros lo ven, en realidad no es el fin del mundo, y es muy poco probable que me despidan de inmediato”.

“Realmente no sé lo que los demás piensan de mí y no tengo evidencia de que piensen mal de mí”. …etcétera.

Con estos pensamientos en su lugar, Mike se da cuenta de que su pánico, que originalmente era del 80 por ciento, se reduce a alrededor del 30 por ciento. Se da cuenta de que no siente vergüenza en absoluto cuando piensa de manera más positiva. La próxima vez que surgen pensamientos distorsionados, se DETIENE y recuerda que tiene el control y tiene opciones. ¿Quiere seguir los viejos caminos mentales que llevan a la rumiación y al estrés? ¿O quiere elegir un patrón de pensamiento más cómodo y realista?

Experimentos de comportamiento

Machine Translated by Google

Cuando adopta el enfoque anterior, esencialmente está sentando su mente hiperactiva y cuestionando todos esos pensamientos automáticos, inconscientes e inútiles que crea. Asumes el papel de un investigador o científico neutral, llegando al fondo de las cosas. Pero algunas de nuestras suposiciones y sesgos más preciados pueden persistir incluso después de que las hayamos revisado en busca de distorsiones cognitivas y buscado alternativas.

Por ejemplo, podrías tener el pensamiento: “Todos me odian”. Esto puede estar tan arraigado en ti desde la infancia o por tu sentido habitual de tu identidad que nunca puedes sacudirlo realmente, incluso cuando reconoces intelectualmente que "odio" es probablemente una palabra demasiado fuerte. Podrías discutir contigo mismo, buscar interpretaciones alternativas y aún así sentir en el fondo que esta creencia es cierta. Sin embargo, hay una manera de llegar a la raíz de esta idea: probarla.

Mirar la evidencia de nuestros pensamientos puede ser muy útil, pero a veces necesitamos realizar "experimentos" para demostrarnos a nosotros mismos que nuestros pensamientos no se basan en la realidad. Las creencias fundamentales obstinadas tienen un componente emocional, lo que significa que no desaparecerán simplemente porque las hayas discutido racionalmente. Entonces, prueba esta técnica en su lugar:

- Aclarar la creencia. Exprese claramente cuál es su pensamiento y escríbalo, así como la emoción asociada y su intensidad. En este ejemplo, "Todos me odian".

- Cree una hipótesis que contenga una alternativa potencial, es decir, "algunas personas no me odian".
- Cree un experimento para probar esta hipótesis. ¿Qué necesitarías hacer para poner a prueba esta creencia de manera genuina? Tal vez podría buscar instancias en el pasado en las que las personas le hayan dicho que les gustaba, o podría observar el comportamiento de quienes lo rodean en un período de una semana para ver cómo se comportan con usted y ver si esto es compatible con una actitud de “odio”.

- Ejecute el experimento con la mente más abierta que pueda y escriba sus observaciones. Tal vez notes que muchas personas se acercan deliberadamente a ti durante la semana para pedirte pasar tiempo contigo y se esfuerzan por estar cerca de ti.
- Analiza estos resultados. ¿Qué conclusión puedes sacar? ¿La creencia original de “todos me odian” resiste el escrutinio? Aviso,

Machine Translated by Google

también, el cambio en el sentimiento que tienes cuando cambias la creencia.
- Realice ajustes a esta creencia y, cuando no esté seguro, vuelva a su experimento y recuerde que lógica y prácticamente se ha probado a sí mismo lo contrario. Recuerde los sentimientos asociados con la creencia alternativa.

Hay varios tipos diferentes de experimentos de comportamiento por los que puede optar. El mencionado anteriormente se llama "experimento de prueba de hipótesis directa". Sin embargo, algunas cosas en las que podríamos pensar demasiado no se prestan a formar hipótesis tan fácilmente como este método de experimentación. Otras veces, los miedos y los pensamientos negativos no son tan fáciles de probar. Por ejemplo, una persona solitaria que sigue preguntándose si a alguien le importaría que algo le sucediera no puede (y no debe) probar esto, por ejemplo, haciéndose daño a sí mismo para ver si alguien se preocupa.

Para tales escenarios, podemos emplear un método de experimento alternativo que utiliza encuestas. Digamos que sufre de pensamientos intrusivos que cree que son tan repugnantes y vergonzosos que nunca podrá compartirlos con otra persona. La forma en que puede utilizar las encuestas es preguntar a las personas que conoce que sufren de ansiedad sobre los pensamientos intrusivos que tienen, o buscar cuentas personales en línea. Es probable que te encuentres con muchas historias de personas que tienen pensamientos similares a los tuyos, lo que normalizará tus propios pensamientos y te permitirá verlos como menos dañinos o peligrosos de lo que originalmente percibiste.

Un tercer tipo de experimento de comportamiento se llama experimentos de descubrimiento. A menudo, las personas con ansiedad se aferran a ciertos puntos de vista sobre personas específicas, el mundo en general e incluso sobre sí mismos que no se basan en ninguna razón claramente identificable. Sin embargo, han internalizado sus miedos irracionales hasta tal punto que realmente no pueden formular hipótesis sobre un pensamiento alternativo. Simplemente están convencidos de que si no evitan ciertas cosas o no hacen ciertas cosas, el resultado será malo. Por ejemplo, una niña que fue abusada sexualmente cuando era niña puede haberse sentido rutinariamente avergonzada y de alguna manera “dañada” por su abusador. No hay una razón clara por la cual ser abusada dañaría a una persona para siempre, pero debido a que ella ha vivido con esta experiencia y ha pensado de esta manera durante tanto tiempo, puede ser difícil para ella pensar "tal vez no estoy dañada".

Machine Translated by Google

En tal caso, la persona debe preguntarse: "¿Qué pasaría si actuara como si no estuviera dañado?" La diferencia entre este tipo de experimento y la prueba de hipótesis es que no estás simplemente evaluando la veracidad de una determinada declaración o pensamiento. Lo estás representando para ver cómo responde la gente a tu alrededor. Aunque esto puede parecer desalentador, para muchos esta podría ser la única forma de averiguar realmente si lo que creen es cierto, porque la reflexión y el pensamiento no son efectivos.

Además, de todos los tipos de experimentos, es más probable que te convenza este porque tu propia experiencia hablará por sí misma.

Cree experimentos para esas creencias centrales obstinadas que tiene. A veces, desarrollamos estas creencias debido a experiencias pasadas y viejos hábitos que se han arraigado. A veces, la mejor manera de convencerse de un cambio es probarlo literalmente, de verdad. La acción práctica puede sacarnos de la rutina mental y permitirnos experimentar alternativas , en lugar de simplemente imaginarlas superficialmente.

Usar la TCC para limpiar su diálogo interno

Al observar más de cerca sus pensamientos, es posible que se haya sentido abrumado por la cantidad de pensamientos que había: en lugar de una sola idea aquí y allá, los pensadores excesivos tienden a tener un flujo constante y efusivo de diálogo interno. Puede ser difícil elegir una sola idea de este flujo constante.

El diálogo interno se puede definir como la narrativa y el comentario casi constante que tenemos mentalmente a medida que avanzamos en la vida. Puede ser neutral (es decir, simplemente notar y observar), positivo (es decir, alentar sentimientos de felicidad y empoderamiento) o negativo (es decir, hacernos sentir mal y, a los efectos de este libro, ansiosos).

¿Cuál es la diferencia entre una sola creencia central desadaptativa (como "Tengo que ser perfecto para ser amado") y un diálogo interno negativo? Por supuesto, los conceptos se superponen significativamente. La principal diferencia se puede explicar con un ejemplo: una creencia central de "Tengo que ser perfecto para ser amado" puede dar lugar a toda una corriente de diálogo interno y narrativa interna, como: "Eres un perdedor, mira", de lo mal que está saliendo este proyecto. Lo sabía. ¿Quién va a querer pasar el rato contigo cuando eres tan inútil? bien, detente

Machine Translated by Google

sintiendo pena por ti mismo. Nadie quiere ser amigo de alguien tan neurótico. ¡Con razón sigues soltera! Fallas en todo lo que intentas, ¿sabes? ¿Porqué es eso? Ni siquiera sé qué te pasa…” y
pronto.

No sería útil abordar cada una de estas declaraciones negativas individualmente, pero con un poco de paciencia y autoconciencia, se puede ver que todas provienen de una creencia central que se expresa de diferentes maneras.

El diálogo interno negativo se puede reconocer por su carácter emocional. ¿Puedes ver la vergüenza, la duda y el reproche en el diálogo interno anterior? No es tanto que este flujo de diálogo interno sea inexacto (aunque, por supuesto, lo es), sino que es... ¡bueno, malo!

La TCC también puede ayudarnos a controlar el diálogo interno que proviene de una autoestima crónicamente baja, el juicio propio y la duda. Usando la estructura ABC anterior o el registro de pensamientos disfuncionales, podemos ver qué desencadena nuestro flujo de diálogo interno, lo que a veces puede ser difícil porque puede ser tan inconsciente y tan continuo que realmente no sabe cuándo "comenzó". Pero use estos registros para ver si puede destilar un solo tema emocional detrás de su diálogo interno, y de ahí extraer una creencia o pensamiento central que ponga en marcha este tren de pensamientos.

Cuando se trata de un diálogo interno crónico y profundamente arraigado, la alternativa más saludable suele ser más emocional que cognitiva. Es posible que descubras que, en lugar de detenerte en la precisión, la verdad o la lógica de los pensamientos que pasan por tu mente, necesitas identificar la emoción detrás de ella y abordarla directamente. En nuestro ejemplo anterior, esto puede significar no solo cambiar el pensamiento a "Soy imperfecto y amable tal como soy", sino también observar los sentimientos de baja autoestima que vienen con él y reemplazarlos con amor propio y amor propio. compasión.

Auto-guión: fomentar y reforzar lo positivo

Charla con uno mismo

Es una verdad inevitable que los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento siempre se enredan en formas complejas. El lenguaje que usamos cuando hablamos

Machine Translated by Google

nosotros mismos hace tanta diferencia como la exactitud de los hechos de las declaraciones. La forma en que nos dirigimos a nosotros mismos internamente es más que solo los pensamientos que tenemos, sino más bien una actitud y un hábito continuos. Tal como lo haríamos con cualquier otra relación, con el tiempo podemos construir una relación con nosotros mismos que se caracterice por la bondad y el respeto.

Un “autoguión” va más allá de las declaraciones e ideas individuales y se extiende a tener una forma positiva y alentadora óptima de hablar contigo mismo y sobre ti mismo, todo el tiempo. ¿Qué voz usas contigo mismo? es positivo o negativo? ¿Exacto o inexacto? ¿Realista o irreal? ¿Amable o poco amable?

¿Útil o inútil?

Un autoguión deliberado es una forma de tomar el control de nuestro diálogo interno. Si puede participar en un guión propio durante los momentos de estrés y de pensar demasiado, con el tiempo puede volverse más automático. Se puede usar un autoguión cuando esté haciendo meditación, visualización o relajación muscular progresiva, o puede combinarlo con mantras y citas alentadoras para aprovechar los momentos de tensión. Cree un guión inspirador de diálogo interno cuando se sienta fuerte y feliz, y vuelva a él cuando esté ansioso o angustiado por volver a ponerse en marcha.

pista.

Si está familiarizado con sus factores desencadenantes, puede recordar "activar" su guión cuando sepa que es más vulnerable a profundizar en el diálogo interno negativo o pensar demasiado. Por ejemplo, sabiendo que hablar en público tiende a provocarte, podrías trabajar duro para combinar técnicas de respiración, visualizaciones relajantes y conversaciones internas del tipo: “Lo tienes. Dar un discurso no es el fin del mundo, y lo has hecho bien muchas veces antes…” para contrarrestar las distorsiones catastróficas y de todo o nada. Así te preparas y te haces cargo.

Un autoguión es un poco como la autohipnosis y atrae su atención hacia donde usted quiere. El diálogo interno puede ser inconsciente, pero un autoguión deliberado permite

Machine Translated by Google

usted toma el control consciente. Practíquelo cuando esté tranquilo y concentrado, de modo que esté listo y llegue automáticamente cuando se sienta más estresado. Escríbalo o publique algunas frases clave en su muro donde pueda verlas. Después de un tiempo, observe los cambios en el estado de ánimo y los pensamientos que crea el guión (si los hay) y realice ajustes sobre la marcha. Puede tener varios guiones diferentes para diferentes situaciones, factores desencadenantes, distorsiones cognitivas o miedos.
Recuerde que su objetivo no es eliminar por completo el estrés, la incertidumbre o el desafío. No te estás poniendo en una tierra la-la donde todo es perfecto. ¡Un poco de estrés mejora tu desempeño y puede ser motivador!

comida para llevar

- Muchos de nosotros estamos atascados en ciertos patrones de pensamiento negativos específicos que nos causan mucha ansiedad. La terapia cognitiva conductual puede ayudarlo a identificar estos patrones de pensamiento y reemplazarlos con actitudes más positivas que mejorarán significativamente su salud mental.
- Lo primero que debe hacer es identificar las diferentes distorsiones cognitivas de las que podría estar siendo víctima. Algunos comunes son el pensamiento en blanco y negro, en el que percibes todo en los extremos, como horrible o celestial, y descartas los aspectos positivos para enfocarte desproporcionadamente en lo malo en cualquier escenario dado. Hay una larga lista de tales distorsiones, y probablemente empleemos varias diferentes juntas.

- A continuación, nos enfocamos en qué tipo de situaciones, personas o entornos desencadenan patrones de pensamiento específicos para ti. Puede usar el registro de pensamientos disfuncionales como una forma de realizar un seguimiento de los detalles relevantes. Aquí, cada vez que sienta que se desliza hacia un patrón de pensamiento negativo, deténgase e identifique el lugar, la situación o los eventos

que precedieron al pensamiento, qué fue exactamente el pensamiento y qué tipo de distorsión fue. Luego, piensa en una respuesta racional a este pensamiento.

Machine Translated by Google

- Una vez que comprendamos más acerca de nuestras distorsiones cognitivas, necesitamos formas de cambiar estos patrones de pensamiento. Una forma efectiva de hacer esto es a través de experimentos de comportamiento. Una forma sencilla de usar esta técnica es expresar claramente tu pensamiento o creencia negativa. Luego, formula una hipótesis en la que consideres la posibilidad de que sea falsa. Piense si tiene alguna evidencia o experiencia pasada que pueda indicar que la creencia es, de hecho, falsa. Haz observaciones que puedan apuntar a lo mismo, y si encuentras razones para dudar de tu creencia original, analízalas y haz los cambios correspondientes en tu patrón de pensamiento.

Machine Translated by Google

Capítulo 6. Nuevas actitudes y regulación emocional

En este libro, analizamos el problema de pensar demasiado (que en realidad es un problema de ansiedad) desde varios ángulos diferentes, y consideramos soluciones que van desde manejar el tiempo y los factores estresantes de la vida hasta tomar el control de sus propios pensamientos y emociones. a reducir la tensión literal y el estrés en su cuerpo.

El objetivo de todo esto es no solo aprender algunos consejos y trucos en el momento (pensamos que son útiles), sino convertirse en una persona completamente nueva: el tipo de persona que está tranquila, en control y enfrenta la vida con toda la confianza de alguien que conoce su corazón y su mente, y tiene un dominio silencioso sobre ambos. ¿Cuál es realmente la diferencia entre una persona abrumada por pensamientos negativos y alguien que puede enfrentar cualquier desafío y tensión con una compostura resiliente? Se trata de actitud.

Este capítulo recoge el espíritu de las técnicas que hemos esbozado anteriormente, para reunir en un solo lugar una mentalidad y perspectiva que pertenece a la persona no ansiosa. Es un “manifiesto” de cinco pensamientos o, más exactamente, actitudes. Siempre puedes elegir ser más consciente, y siempre puedes elegir hacia dónde dirigir tu conciencia. La esperanza es que, cuando se practiquen con regularidad, las técnicas de los capítulos anteriores conduzcan naturalmente a estas actitudes.

Actitud 1: Enfócate en lo que puedes controlar , no en lo que no puedes

El pensamiento excesivo ansioso ocurre cuando nos sentimos impotentes y fuera de control. Cuando enfocamos nuestra conciencia en aquellas cosas que están fuera de nuestro alcance de control, naturalmente nos sentimos impotentes. Ignoramos todas las formas en que estamos en

Machine Translated by Google

libertad para hacer cambios, y detenernos en cambio en aquellas cosas que nos afligen, sin que tengamos ninguna agencia para actuar.

Es como empujar contra un bloque de piedra inamovible: empujar no te lleva a ninguna parte y solo te agota y te desmoraliza. Si no se puede mover, no se puede mover. Entonces, ¿por qué desperdiciar energía y atención en ello? ¿Por qué desperdiciar el esfuerzo, especialmente cuando ese esfuerzo podría ir a otro lugar donde tiene una posibilidad real de hacer un cambio?

Es cierto que, a veces, su ámbito de acción es muy limitado y es posible que solo tenga disponible la opción entre dos opciones que realmente no le gustan.

Aún así, tienes una opción. A menudo, lo único que puedes controlar es a ti mismo, ¡pero eso es suficiente! Por ejemplo, tiene un accidente automovilístico menor en la carretera, debido enteramente a la negligencia del otro conductor, que estaba enviando mensajes de texto, y ahora lo niega y, en cambio, quiere gritarle por ser un idiota.

Es de humanos dejarse llevar por el miedo, la ira o la infelicidad en momentos como estos. Pero, ¿qué logrará realmente enfadarse? Siga a los estoicos y acepte con gracia lo que no está en su poder de cambiar. Su energía se gasta mejor en obtener rápidamente los detalles del seguro y encontrar formas de salir de la situación lo más rápido posible para que pueda reparar su automóvil. ¿La otra persona está equivocada? Sí. ¿Son molestos, estresantes y terribles? Probablemente.

Pero no tienes que recoger ese estrés. Puede negarse a morder el anzuelo, ignorar sus insultos y actuar de manera práctica y sin estrés.

Actitud 2: Enfócate en lo que puedes hacer, no en lo que no puedes

Esto nos lleva a la siguiente actitud central. La ansiedad y el pensamiento excesivo tienen una característica peculiar: todo es abstracto, interno, vago. Se trata de

Machine Translated by Google

posibilidades, miedos, qué pasaría si, recuerdos y conjeturas, nada más sustancial que el aire, cuando lo piensas. Si vives en tu cabeza de esta manera, es posible que te sientas naturalmente sin poder, como si solo estuvieras allí para presenciar pasivamente el mundo que te rodea y meditar sobre él, en lugar de reconocer tu poder para ser un participante activo. A veces, cuando nos abruma el pensamiento excesivo estresante, es porque tenemos miedo de actuar, o sentimos que no podemos actuar, o no reconocemos que podemos e incluso
debe actuar

La acción tiene un efecto clarificador y aleccionador, y puede sacarlo de conjeturas mentales y rumiaciones estresantes. Si no te enfocas en la acción, o si te estresas por lo que no se puede hacer, estás dirigiendo tu energía a todo lo que te hará sentir frustrado e inútil. Hacemos hincapié en este sentimiento de impotencia y cerramos los ojos a posibles soluciones.

Imagine a alguien que quiere abrir un bar pero descubre con decepción que la burocracia y la legislatura le impiden adquirir una licencia de alcohol. Están atascados. Todo el plan parece desmoronarse. Entonces, empiezan a concentrarse en el hecho de que no pueden hacer nada, que es injusto, que los tiene perplejos… y eso les causa estrés.

Pero un cambio de perspectiva podría permitirles preguntarse: "Si no puedo hacer esto, ¿qué puedo hacer?" ¿Por qué no abrir un café en su lugar? La actitud correcta convierte la adversidad y los obstáculos en una oportunidad para soluciones creativas. Los mejores inventores a menudo llegan a ideas asombrosas precisamente porque sus planes originales fallaron. Pero cuando te enfocas en el fracaso y no en las nuevas posibilidades sugeridas por este fracaso, te estresas innecesariamente.

Actitud 3: Enfócate en lo que tienes , no en lo que no tienes

Machine Translated by Google

¿Estás sintiendo un tema? La confianza y la satisfacción provienen de una perspectiva que se enfoca en las posibles soluciones y las interpretaciones positivas, mientras que la ansiedad proviene de esa perspectiva que se centra en todo lo que está mal en una situación. Es una especie de vaso medio lleno, vaso medio vacío.

Centrarse en lo que tiene es una forma de darle un giro positivo y saludable a su evaluación de cualquier situación. Qué recursos tienes? ¿Qué está funcionando bien? ¿Por qué tienes que estar realmente agradecido? Si mantiene este estado de ánimo, estará preparado para ver soluciones y nuevas oportunidades. Por otro lado, cuando piensas en lo que falta, lo que te falta o lo que está mal, eso es todo lo que puedes ver. Es posible que te pierdas por completo la solución que te sacaría de tu infelicidad, si no te concentraras en ella con tanta atención.

Un ejemplo muy simple: imagine que alguien está organizando la fiesta de cumpleaños de un niño y tiene que atender a una gran cantidad de personas, ¡una hazaña bastante estresante! A través de una tragedia menor, el pastel se ha caído al suelo y ahora está completamente arruinado. El anfitrión podría estresarse por este hecho y enfocarse en lo horrible que es que la fiesta se arruine y que no haya pastel, o podría ver el humor en la situación y ser creativo en la cocina. Todavía tienen velas, una sandía gigante, adornos para fiestas y montañas de dulces.
¿Por qué no convertirlo en un juego y dar un premio al grupo de niños que pueda inventar el mejor pastel de cumpleaños improvisado al final de la tarde?

Actitud 4: Centrarse en el presente, no en el pasado ni en el futuro

Machine Translated by Google

La ansiedad vive en otra parte. Permanece en el pasado, preocupándose por lo que ya sucedió (es decir, está fuera de su control, vea la actitud 1), o flota inútilmente hacia el futuro, imaginando un millón de posibilidades estresantes. Pero el conocimiento consciente y la acción útil pertenecen a otra parte: viven en el presente. Atrae tu atención a lo que está sucediendo en este momento y reduce el alcance del pensamiento excesivo. También pones tus pensamientos en el único lugar donde tienen la mejor oportunidad de ayudarte.

Para tomar un ejemplo un poco más serio que la fiesta de cumpleaños de un niño, piense en alguien que está luchando con un historial de abuso, pérdida, enfermedad mental y tiempos oscuros en general. Están en un punto de sus vidas en el que no solo están angustiados por las cosas que han sucedido y los errores que han cometido, sino también por lo que esto significa para su futuro y hacia dónde se dirigen. Digamos que después de años de terapia y desarrollo personal, esta persona conoce a una nueva pareja romántica y las cosas van de maravilla.

Pero en lugar de concentrarse en este nuevo romance en ciernes, se dejan llevar por el arrepentimiento de una mala relación pasada. Les preocupa que esto amenace su nueva relación y que todas las conexiones futuras se vean manchadas para siempre por los errores y arrepentimientos del pasado. Mientras tanto, se pasa por alto una cosa: el hecho de que en el presente, ahora mismo, ¡las cosas son maravillosas!

¿Cuántas personas lloran el paso de ciertos momentos lejanos sin darse cuenta de que esto hace que sea imposible apreciar el nuevo momento que tienen ahora? Cuánta energía y tiempo se desperdicia preocupándose por futuros potenciales que nunca llegan, mientras que el presente real y concreto
momento se despide?

Actitud 5: Enfócate en lo que necesitas , no en lo que desear

Machine Translated by Google

Hay una simplicidad en la forma de pensar no ansiosa. Nuestras narrativas internas personales y nuestro diálogo interno pueden tejer mundos intrincados que tienen muy poca relación con nuestras vidas reales. Una forma en que podemos distraernos con pensamientos estresantes es no entender lo que es absolutamente necesario para nuestra felicidad y bienestar... y lo que es un extra agradable y opcional. Centrarse en las necesidades en lugar de los deseos lo ayuda a llegar al núcleo de las cosas y priorizar lo que es finalmente importante. Nuevamente, siempre es menos estresante concentrarse en lo que realmente importa y dejar de lado lo que no. Por ejemplo, alguien podría estar planeando una gran mudanza a una nueva área y comenzar a sentirse abrumado y estresado cuando piensa en todos los pequeños detalles del tipo de casa que mejor se adapta a su estilo de vida. Terminan dejándose llevar por cavilaciones sobre detalles cada vez más pequeños: el lugar A tiene un gran jardín pero es más caro que el lugar B, que sin embargo está más cerca de las tiendas, pero nuevamente el lugar C es más barato y más cercano a las tiendas, pero no tiene jardín en absoluto... Pero, ¿te importa el jardín cuando tiene pisos de madera tan increíbles? Pero entonces de nuevo…

Considerar infinitas posibilidades y opciones puede parecer inteligente, pero en realidad puede paralizarlo y hacer que sus decisiones sean menos efectivas. Intentar optimizar sin cesar nos aleja cada vez más de nuestros valores fundamentales y nos distrae con cosas que son importantes, pero no fundamentales.

En cambio, la persona de nuestro ejemplo podría detenerse y elaborar una lista de las tres características principales que más necesita en una casa nueva. Después de decidir ese precio, un jardín y tres baños no son negociables, pueden enfocar su atención e ignorar las opciones que no están a la altura.

Centrarse en las necesidades también le permite ser más resistente a los cambios, desafíos o decepciones que no son grandes pero que no son el fin del mundo. Si podemos entender que algo es solo un deseo y no una necesidad, es más fácil dejarlo ir y seguir adelante cuando no lo conseguimos.

Machine Translated by Google

Como puede ver, las cinco actitudes de este manifiesto son en realidad variaciones sobre un mismo tema. Las personas que no están sujetas a pensamientos ansiosos han dominado una actitud particular ante la vida que se caracteriza por la flexibilidad, el enfoque, la resiliencia y la acción beneficiosa. Concéntrese en todo lo que es bueno en cualquier situación, es decir, sus opciones, sus recursos, su potencial de acción y su capacidad constante para actuar en su propio beneficio, sin importar las adversidades que enfrente.

Regulación de la emoción a través de la acción opuesta

Las actitudes anteriores dan forma a nuestro pensamiento, nuestra percepción, nuestro comportamiento y, en última instancia, nuestro mundo.

Alimentar estas actitudes es un compromiso consciente con la positividad, la flexibilidad, la esperanza, la gratitud, la curiosidad, la paciencia, el respeto por uno mismo y tal vez incluso un poco de buen humor; en otras palabras, la gran diferencia es emocional . Cuando podemos reconocer y dominar nuestras propias emociones, podemos adoptar el estado mental emocional que mejor nos sirva. El dominio sobre uno mismo es el dominio sobre el cuerpo, la mente y el corazón, o nuestras emociones.

Las técnicas de TCC mencionadas anteriormente, así como los métodos basados en la atención plena, nos enseñan cómo sentarnos con nuestras emociones sin juzgar. Miramos con serena conciencia lo que sentimos, aceptando nuestros sentimientos. Esto es importante: la regulación emocional comienza con la aceptación emocional. No nos volvemos mejores en el trabajo con nuestras emociones aprendiendo a alejarlas, sino aprendiendo sus nombres y familiarizándonos con ellas.

Una técnica utilizada con mucho éxito en otros contextos terapéuticos se denomina técnica de acción opuesta, que, dicho de manera muy cruda, es “hacer lo contrario de lo que te dicen tus emociones”. Por supuesto, esto no significa negación o lucha contra los sentimientos genuinos. De hecho, para practicar esta técnica, primero debemos detenernos en las emociones que realmente sentimos cuando pensamos demasiado (por ejemplo, miedo, pánico, inquietud, vergüenza) y observarlas.

Machine Translated by Google

sin resistencia ni apego. Ya ha tenido un poco de práctica con esto cuando compiló su TCC o registro de pensamientos disfuncionales.
Esta primera parte del proceso de regulación emocional no es diferente de otras prácticas meditativas: simplemente estás dejando que tus emociones sean lo que son. Con la tranquila conciencia de la respiración, tu cuerpo y tu conciencia, simplemente obsérvate a ti mismo y qué emociones surgen en ti. Puede combinar esta consulta sobre su estado emocional con una práctica programada de atención plena, agregarla a su rutina matutina o incorporarla a una sesión de visualización. O podrías practicar “estar contigo mismo” y tus emociones cada vez que surjan sensaciones difíciles o te sientas en una crisis.

No hay nada de malo en tener emociones, especialmente, en el caso de pensar demasiado, emociones que son principalmente temerosas. Tienes todo el derecho y la razón para sentirte como lo haces. Sin embargo, hemos visto que la emoción se conecta con nuestros pensamientos y nuestro comportamiento. Si bien sentimos lo que sentimos, no significa que no podamos opinar sobre cómo esos sentimientos afectan nuestros pensamientos o comportamientos.

La emoción detrás de mucho pensar demasiado es el miedo: miedo a perder el control, a sentirse abrumado, al fracaso, al peligro inminente, al pánico, etc. El sentimiento es válido. Pero eso no significa que sea cierto. ¡Ciertamente no significa que sea útil! Y si actuamos por miedo, a menudo solo terminamos creando más miedo de todos modos. Pero tenemos la opción de observar nuestros sentimientos, de sentir nuestro miedo, pero sin embargo elegir actuar de manera diferente. Aquí es donde entra en juego la técnica de acción opuesta.

Si estamos atascados en pensamientos excesivos y cavilaciones ansiosas, por ejemplo, nuestro estado emocional temeroso podría causar una variedad de comportamientos diferentes en nosotros: podemos evitar personas o situaciones, dejar de tomar riesgos razonables, dejar de explorar o tener curiosidad por el mundo, volvernos sospechoso o incluso paranoico, pensar menos en nosotros mismos y nuestras competencias, reducir nuestros sueños y metas, negar situaciones difíciles, dejar pasar buenas oportunidades por miedo al fracaso, o quizás culpar a otros por causar problemas en nuestra vida.

Los pensamientos que tenemos cuando estamos consumidos por el miedo y la ansiedad son igual de limitantes: "El mundo no es seguro".

“No puedes confiar en nadie”.
"No funcionará bien, es mejor que ni siquiera lo intentes".

Machine Translated by Google

“No arriesgues el cuello, es demasiado arriesgado”.
“No intentes nada nuevo, algo malo sucederá”.
Podemos tener compasión por nuestros sentimientos de miedo y validarlos como reales y dolorosos, sin necesariamente complacerlos. En otras palabras, nuestras emociones temerosas y ansiosas son más que bienvenidas para viajar con nosotros en el automóvil, ¡pero no pueden estar en el asiento del conductor y decidir hacia dónde va nuestra vida!
¿Qué es lo contrario del miedo y la ansiedad? ¿Qué sucede cuando simplemente invertimos estas emociones, comportamientos y acciones?
Vemos confianza y relajación. Abordamos situaciones nuevas con interés y no tenemos miedo de probar cosas nuevas o arriesgarnos. Confiamos en los demás porque, en el fondo, confiamos en nosotros mismos y sabemos que estamos a la altura de las pruebas que la vida nos presenta y que podemos manejarlas. A veces sentimos miedo, pero permitimos que el desafío nos motive e inspire. Nuestra cabeza está llena de pensamientos como, "¿Qué pasa si pruebo XYZ?" o “No sé qué pasará, pero tengo esperanzas de todos modos”.

De la misma manera que nuestra hoja de cálculo CBT nos permitió identificar pensamientos poco saludables y luego pensar en mejores alternativas, la técnica de acción opuesta nos permite identificar el núcleo emocional detrás de estos pensamientos, para que podamos probar una alternativa que se sienta mejor. El proceso general es:

1. Identificar y reconocer la emoción y experimentarla, sin juicio o interpretación
2. Mire los pensamientos que esta emoción le está causando, así como los comportamientos que fomenta. ¿Te gustan estos pensamientos y comportamientos, te acercan a tus objetivos y están en línea con tus valores? ¿Están dominando o trabajando en su contra?
3. Si es así, identifica la emoción opuesta . Al tratar de cultivar este en cambio, trae algo de equilibrio a su estado mental y dirige sus pensamientos y comportamientos en una dirección más saludable.
4. Durante un período fijo de tiempo (ya sean cinco minutos o un día), completamente comprometerse a mantener el estado emocional opuesto. Si vacila, trate de recordar por qué está haciendo la técnica. Recuérdese el costo de los pensamientos y el comportamiento impulsados por fuertes emociones negativas, así como el mejor estado mental que desea en su lugar.
5. Observa los resultados. Observe cómo se siente en comparación con el principio, y observe cómo cambian sus pensamientos y acciones cuando deliberadamente

Machine Translated by Google

elige sentirte diferente. Recuerde estos resultados la próxima vez que experimente una fuerte emoción negativa similar.

Esta técnica no se trata de negar cómo te sientes o aplastar las emociones, ¡todo lo contrario! Es una excelente manera de comenzar a practicar una mejor regulación emocional y autocontrol, volviendo la conciencia de lo que a menudo es una inmersión automática e insalubre en pensamientos y patrones de comportamiento negativos.

Recuerde el ejemplo anterior de tener un accidente automovilístico y que el otro conductor se comporte agresivamente con usted. La rabia y la ira pueden dominar. Pero si tienes la presencia de ánimo para detenerte e identificar lo que está pasando, tienes la oportunidad de cambiarlo. Al ver que los pensamientos y los posibles comportamientos que surgen de la ira extrema probablemente no sean lo mejor para nadie, puedes tratar deliberadamente de perseguir la emoción opuesta.
En lugar de devolver la ira y el insulto al conductor hostil, tomas la decisión consciente de que, durante los próximos diez minutos, no te enojarás , gritarás ni harás acusaciones. Usas una voz suave. Desescalas, te mantienes neutral y validas al otro conductor sin estar necesariamente de acuerdo con él.
Notas tensión en tu cuello y eliges dejarla ir. Solo tienes que hacer esto durante diez minutos, ¡no es tan malo!

Pero al cabo de diez minutos, una vez que termine el altercado, es posible que observe algunas cosas: cuando observa cómo se siente ahora, se da cuenta de que esa oleada de ira inmediata ya no existe. Te sientes aliviado de no haber dicho o hecho nada de lo que ahora te arrepientas. Y lo mejor de todo, una sensación de calma genuina parece invadirte, y puedes dejar de lado las cavilaciones sobre lo que sucedió más rápidamente. Si bien es posible que te hayas preocupado por la injusticia de todo durante horas, ahora te resulta más fácil dejarlo ir y seguir adelante.

Todo esto se logró sin negar el hecho de que te sentías enojado o tenso. De hecho, fácilmente podrías haber elegido sentir esa ira después de los diez minutos, cuando sentiste que era más apropiado. Esta técnica tiene en cuenta el hecho de que estas emociones existen, pero no significa que debamos contemplar cada una de ellas en el momento en que aparece, o que debamos dejar que nos dicte lo que pensamos, decimos o hacemos. ¿No es un pensamiento empoderador?

Machine Translated by Google

comida para llevar

- Aunque este libro establece un montón de estrategias para ayudarlo a lidiar con la ansiedad y el pensamiento excesivo, el objetivo aquí no es solo aprender algunos consejos y trucos. Es tener un impacto más transformador al inducir un cambio fundamental en nuestras actitudes y percepciones. Hay cinco de esas actitudes que debes incorporar a tu forma de pensar.
- La primera es centrarse en lo que puede controlar y no en lo que no puede. Si puedes controlar algo, hazlo. Pero si no puedes, no sirve de nada preocuparse por eso. Al final, no hay nada que puedas hacer y la mejor estrategia aquí es simplemente aceptar eso y seguir adelante. La segunda es concentrarse en lo que puede hacer y no en lo que no puede. Este es similar al primero, pero más específico. ¿Cuáles son las cosas específicas que puede y no puede hacer en ciertas situaciones?

- La tercera actitud es concentrarse en lo que se tiene y no en lo que no se tiene. A menudo nos olvidamos de apreciar todas las cosas buenas que tenemos a nuestra disposición mientras nos enfocamos abrumadoramente en lo que falta.

Sin embargo, podemos corregir esto pensando conscientemente en las cosas buenas de nuestra vida. Del mismo modo, enfócate en lo que necesitas y no en lo que quieres, porque las cosas que quieres nunca terminarán y nunca serán completamente alcanzables. Esto te ayudará a concentrarte en las cosas que son absolutamente necesarias. Por último, vive en el presente, no en el pasado ni en el futuro, porque los hipotéticos son la mejor manera de caer presa del pensamiento excesivo.

Machine Translated by Google

Guía resumida

- ¿Qué es exactamente pensar demasiado? Pensar demasiado es cuando analizas, evalúas, reflexionas y te preocupas excesivamente por ciertas cosas hasta el punto en que comienza a afectar tu salud mental porque simplemente no puedes parar.

- Hay dos fuentes principales de ansiedad que conducen a pensar demasiado. El primero somos nosotros mismos. Desafortunadamente, algunos de nosotros estamos genéticamente predispuestos a estar más ansiosos que otros. Sin embargo, la genética puede no ser el único factor. Podríamos convertirnos en pensadores excesivos habituales porque nos hace sentir que de alguna manera estamos abordando el problema en el que estamos pensando demasiado. Debido a que el pensamiento excesivo nunca termina, esto no sucede, pero todavía sentimos que estamos progresando. Esto se convierte en un círculo vicioso del que puede ser difícil escapar.
- Otra causa de ansiedad es nuestro entorno. Hay dos aspectos en esto. Primero, debemos considerar nuestros entornos inmediatos donde pasamos la mayor parte del tiempo, como nuestro hogar y la oficina. La forma en que se han diseñado estos espacios puede tener un gran impacto en nuestros niveles de ansiedad. Si están abarrotados, con poca luz y ruidosos, nos pondrá más ansiosos. El segundo aspecto es la experiencia más amplia que tenemos en nuestro entorno sociocultural a través de nuestras interacciones con el mundo.
  Algo como experimentar racismo o sexismo podría estresarnos y provocar una mayor ansiedad.
- Hay muchas consecuencias negativas por pensar demasiado. Estos incluyen daños físicos, mentales e incluso sociales que pueden convertirse en problemas a largo plazo. Algunos ejemplos son el corazón acelerado, mareos, sensación de fatiga, irritabilidad, nerviosismo, dolores de cabeza, tensión muscular, etc.

Machine Translated by Google

- Ahora que hemos identificado qué es el pensamiento excesivo, necesitamos saber cómo combatirlo. Hay muchas cosas que puede hacer para desestresarse y calmar una mente ansiosa y pensativa que son simples pero efectivas.
- Lo primero que debe recordar es un mantra llamado las 4 A del manejo del estrés. Estos son evitar, alterar, aceptar y adaptar. Evitar cosas implica simplemente alejarse de las cosas que no puedes controlar.
  Algunas cosas simplemente no valen la pena y es mejor eliminarlas de nuestro entorno por completo. Sin embargo, si no podemos evitarlo, debemos aprender a modificar nuestro entorno para eliminar el factor estresante. Si no podemos alterar nuestro entorno, no tenemos más remedio que aceptarlo. Por último, si no podemos hacer mucho con respecto a la situación, debemos adaptarnos a ella y aprender a lidiar con nuestro factor estresante y reducir al mínimo su potencial dañino.

- Otra técnica popular es el diario. Cuando pensamos demasiado, tenemos toneladas de pensamientos diferentes dando vueltas en nuestra mente, lo que puede resultar abrumador. Sin embargo, cuando los escribimos sistemáticamente, podemos analizarlos y evaluar si estos pensamientos tienen algún mérito. Para crear el hábito, puede llevar consigo un diario de bolsillo y escribir cuando lo considere necesario.

- Una tercera técnica que tenemos se llama la técnica 5-4-3-2-1. Esto es muy efectivo para detener los ataques de pánico y lo hace involucrando nuestros cinco sentidos. Entonces, cada vez que sientas que el pánico te supera, busca cinco cosas a tu alrededor que puedas ver, cuatro cosas que puedas tocar, tres que puedas oler, dos que puedas oír y una que puedas saborear. Involucrar a tus sentidos distrae a tu cerebro del pensamiento excesivo.

- Una de las mayores fuentes de nuestra ansiedad es la mala gestión del tiempo.
  Tendemos a priorizar las cosas que nos hacen sentir miserables y nos negamos a dedicar suficiente tiempo a las cosas que realmente disfrutamos. Rara vez tomamos tiempo para el ocio y la relajación adecuados, por lo que debemos hacerlo conscientemente para mejorar nuestros niveles de ansiedad. Algunos consejos a seguir son hacer

Machine Translated by Google

listas regulares de tareas pendientes, priorizando sus tareas en el orden de su preferencia real y dividiendo los objetivos en partes más pequeñas.

- También existen otras estrategias que nos pueden ayudar a gestionar mejor nuestro tiempo. Uno de estos se llama método de procesamiento de entrada de Allen. Aquí, las entradas son cualquier estímulo externo. Lo que debemos hacer es analizar y tomar nota de cómo respondemos incluso al estímulo más mínimo, como llamadas, correos electrónicos, etc. Luego, debemos planificar la mejor manera de responder en función de nuestras respuestas existentes para que podamos priorizar ciertas estímulos sobre otros.

- Otra técnica útil es utilizar objetivos SMART. Esto significa objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y de duración determinada. Anota tus objetivos con detalles muy específicos para que sepas exactamente qué hacer.
Luego, establezca criterios para medir cómo sabrá que ha logrado este objetivo. Asegúrese de que la meta sea alcanzable; no debe ser algo extravagante. Evalúe cómo este objetivo es relevante para su sistema de valores y qué propósito cumplirá en su vida al lograrlo.
Por último, establezca un límite de tiempo para completar este objetivo para que lo haga en un
cantidad de tiempo razonable.

- Puede haber momentos en los que sienta que su ansiedad está llegando a un punto álgido o que está a punto de salirse de control. En tales casos, puede confiar en algunas técnicas probadas para reducir sus niveles de estrés.

- La primera de estas técnicas es el entrenamiento autógeno. A través de esto, pretendemos ganar control sobre nuestros pensamientos y emociones a través de seis ejercicios diferentes. Para practicar la primera técnica, encuentre un lugar cómodo para sentarse o acostarse. Luego, dése ciertas señales verbales como “Estoy completamente tranquilo” mientras respira lenta y constantemente. Siente las sensaciones en varias partes de tu cuerpo mientras repites intermitentemente

Machine Translated by Google

la frase para ti mismo. Aunque esta técnica puede tomar algún tiempo para dominar, es simple y se puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento.

- La segunda técnica se llama visualización guiada. Esencialmente, encuentra una posición cómoda y piensa en un lugar que involucre todos sus diferentes sentidos como el olfato, el sonido, etc., de manera agradablemente estimulante.
  Este puede ser cualquier lugar, solo tiene que ser uno que inspire relajación.
  Imagínalo con tanto detalle como puedas haciendo pleno uso de tu imaginación.

- Por último, tenemos la relajación muscular progresiva. Esta técnica se basa en la teoría de que la relajación física conduce a la relajación mental. Entonces, el objetivo es relajar físicamente los músculos tensándolos primero.
  Nuevamente, siéntese en una posición cómoda y vaya de la cabeza a los pies o viceversa y tense diferentes partes de su cuerpo antes de relajarse y continuar.

- Muchos de nosotros estamos atascados en ciertos patrones de pensamiento negativos específicos que nos causan mucha ansiedad. La terapia cognitiva conductual puede ayudarlo a identificar estos patrones de pensamiento y reemplazarlos con actitudes más positivas que mejorarán significativamente su salud mental.
- Lo primero que debe hacer es identificar las diferentes distorsiones cognitivas de las que podría estar siendo víctima. Algunos comunes son el pensamiento en blanco y negro, en el que percibes todo en los extremos, como horrible o celestial, y descartas los aspectos positivos para enfocarte desproporcionadamente en lo malo en cualquier escenario dado. Hay una larga lista de tales distorsiones, y probablemente empleemos varias diferentes juntas.

- A continuación, nos enfocamos en qué tipo de situaciones, personas o entornos desencadenan patrones de pensamiento específicos para ti. Puede usar el registro de pensamientos disfuncionales como una forma de realizar un seguimiento de los detalles relevantes. Aquí, siempre que te sientas cayendo en una actitud negativa

Machine Translated by Google

patrón de pensamiento, deténgase e identifique el lugar, la situación o los eventos que precedieron al pensamiento, qué fue exactamente el pensamiento y qué tipo de distorsión fue. Luego, piensa en una respuesta racional a este pensamiento.

- Una vez que comprendamos más acerca de nuestras distorsiones cognitivas, necesitamos formas de cambiar estos patrones de pensamiento. Una forma efectiva de hacer esto es a través de experimentos de comportamiento. Una forma sencilla de usar esta técnica es expresar claramente tu pensamiento o creencia negativa. Luego, formula una hipótesis en la que consideres la posibilidad de que sea falsa. Piense si tiene alguna evidencia o experiencia pasada que pueda indicar que la creencia es, de hecho, falsa. Haz observaciones que puedan apuntar a lo mismo, y si encuentras razones para dudar de tu creencia original, analízalas y haz los cambios correspondientes en tu patrón de pensamiento.

- Aunque este libro establece un montón de estrategias para ayudarlo a lidiar con la ansiedad y el pensamiento excesivo, el objetivo aquí no es solo aprender algunos consejos y trucos. Es tener un impacto más transformador al inducir un cambio fundamental en nuestras actitudes y percepciones. Hay cinco de esas actitudes que debes incorporar a tu forma de pensar.
- La primera es centrarse en lo que puede controlar y no en lo que no puede.

  Si puedes controlar algo, hazlo. Pero si no puedes, no sirve de nada preocuparse por eso. Al final, no hay nada que puedas hacer y la mejor estrategia aquí es simplemente aceptar eso y seguir adelante. La segunda es concentrarse en lo que puede hacer y no en lo que no puede. Este es similar al primero, pero más específico. ¿Cuáles son las cosas específicas que puede y no puede hacer en ciertas situaciones?
- La tercera actitud es concentrarse en lo que se tiene y no en lo que no se tiene. A menudo nos olvidamos de apreciar todas las cosas buenas que tenemos a nuestra disposición mientras nos enfocamos abrumadoramente en lo que falta. Sin embargo, podemos corregir esto pensando conscientemente en las

  cosas buenas de nuestra vida. Del mismo modo, enfócate en lo que necesitas y no en lo que quieres, porque las cosas que quieres nunca terminarán y nunca

Machine Translated by Google

ser completamente alcanzable. Esto te ayudará a concentrarte en las cosas que son absolutamente necesarias. Por último, vive en el presente, no en el pasado ni en el futuro, porque los hipotéticos son la mejor manera de caer presa del pensamiento excesivo.

Machine Translated by Google

Tabla de contenido

-
-
  -
    -
    -
    -
    -
  -
  -
  -
  -
  -
    -
    -
    -
    -
    -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
-

Machine Translated by Google

© Nick Trenton 2021