



Pensamientos irracionales versus Pensamientos tranquilos



Pensamiento irracional

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

Pensamiento Irracional	Emociones que provoca un pensamiento irracional	Comportamientos guiados por el pensamiento irracional
Cometí un error, soy un incapaz	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
No me puedo controlar	Ira o rabia, excitación, desesperación, etc.	Golpear, pelear, ofender, matar, tener sexo sin pensar en la otra persona o en si es lo que quiero, o sin protección.
No puedo vivir sin ella o él.	Tristeza, frustración, etc	Puedo deprimirme, caer en una tristeza profunda y sentir que la vida no tiene sentido, o seguir con una persona que me lastima o que no es constructiva para mi vida.
Todas las personas deben aceptarme y quererme	Ira o rabia, frustración, etc.	Hacer cosas para agradar a los demás y no por el gusto de hacerlas. Entrar en conflicto o pelearnos con esas personas a las que no les caemos bien. Sentir pena o vergüenza
Soy así, no puedo cambiar.	Frustración	Seguir teniendo actitudes y comportamientos que son destructivos para nosotros mismos, para nuestras relaciones o para quienes nos aman



Pensamientos tranquilos

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

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

Ejercicio para el futuro:

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

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

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

