



PENSAMIENTOS, ¿QUÉ HAGO CON ELLOS?

Manejar los pensamientos

Los pensamientos pueden que en ocasiones **no se correspondan totalmente con la realidad y se repitan, pudiendo llegar a convertirse en una obsesión**. Estos pensamientos nos **provocan mucho malestar** y nos impiden tomar buenas decisiones y actuar adecuadamente. Nuestros pensamientos condicionan cómo nos sentimos e influyen en cómo actuamos.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS AJUSTADOS A LA REALIDAD

- Generalmente, **se apoyan en datos de la experiencia** y, por tanto, se pueden comparar con la realidad.
- **Describen la realidad que vivimos sin exageraciones.**
- Normalmente se acompañan de **emociones coherentes y proporcionales** a la situación que los provoca.
- Nos **ayudan a solucionar nuestros problemas.**

CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS NO AJUSTADOS A LA REALIDAD

- **No se apoyan en datos de la experiencia**, sino que utilizan siempre argumentos que no se pueden demostrar.
- Describen **la realidad bastante cambiada**, dramática o incluso catastrófica.
- **No ayudan a solucionar nuestros problemas.**
- Normalmente se acompañan de emociones poco proporcionales o incoherentes, demasiado exageradas, con la situación que los provoca.
- Se pueden percibir junto a **emociones desagradables**, empeorando la percepción de las vivencias de la persona.



*Aprende a diferenciar entre **rumiar** pensamientos y **reflexionar**.*

***Reflexionar** es el punto de partida para analizar, tomar decisiones y actuar. Mientras que **rumiar** pensamientos es repetir lo mismo una y otra vez, sin salida y sin soluciones, con mucha **angustia**.*

CÓMO RELACIONARTE MEJOR CON TUS PENSAMIENTOS:

- **Observa tu pensamientos, sin juzgarlos.** Son solo pensamientos. Aprende a observarlos sin más, sin intervenir en ellos.
- **Replantea cualquier cuestión que estés rumiando.** No te enredes con tus pensamientos, no les alimentes con más argumentos. Deja que se alejen, toma distancia con ellos.
- **Trata de vivir el momento.** Rodéate, si te es posible, de **gente positiva y experiencias agradables.**
- **Hacer ejercicio** aumenta la felicidad y reduce la ansiedad. Ponte, si te es posible, en movimiento cuando te invadan pensamientos negativos.
- **Recuerda que nadie es perfecto y sigue adelante.** Si lo que despierta tus pensamientos negativos es una debilidad o una limitación, **céntrate en tus fortalezas y en tus virtudes.** Sácale el máximo partido a lo que tienes.

