

## PSICOLOGIA POSITIVA

### Soltar los pensamientos negativos: por qué a veces distorsionamos la realidad en contra nuestro y cómo evitarlo

**La nueva corriente del pensamiento positivo brinda herramientas para mejorar la calidad de vida**



Mantener una actitud positiva en la vida podría hacer que uno evite enfermarse en el inviernoShutterstock

“Poné la mente en positivo”, “pensá que vas a salir adelante”, “basta de pensamientos negativos”, son todas frases que habitan la diaria. Se dicen con total libertad, pero **algo que es tan sencillo de pronunciar no es fácil de llevar a la práctica**. Cuántas veces uno se levanta a la mañana e inconscientemente ya decide qué tipo de día va a tener. **Ser positivo es un estado de la conciencia, una mentalidad**, no es que solo suceden cosas buenas sino que uno decide proyectar el optimismo en su día.

Cambiar el *mindset* a ser positivo de un día al otro es una tarea casi imposible. Pero con el tiempo y con ciertos cambios de actitud y de conducta se puede lograr encarar la vida con otro enfoque. El “*Positive thinking*” no es mágico, ni hace que desaparezcan los problemas, pero sí, **logra un cambio de actitud que hace que las dificultades parezcan menos imposibles y manejables**. No se trata de ignorar lo malo sino de no estar de acuerdo con que eso controle la vida de uno, **el objetivo es que cuando se presenten problemas, en vez de quejarse, se busquen soluciones para enmendarlos**.

“Pensar de manera negativa es una tendencia humana por cuestiones evolutivas. Se vuelve un problema cuando tendemos a pensar así constantemente, a esto lo llamamos **distorsión de la mente** y puede volverse sistemático, es decir, la negatividad se vuelve desproporcionada y exagerada”, aclara el licenciado en Psicología, Javier Agustín Menéndez, Co-director del sitio de atención y formación llamado PsicoPsimple. “Lo ideal no es ser más positivo sino más realista, hay que aprender a tener registro de los pensamientos y tomarlos como **hipótesis de la mente, no como algo fáctico** sino desconfiar de ellos”, dice.

Tampoco se trata de poner en práctica una “**positividad tóxica**” que haga que uno se fuerce a ser feliz. Desde CON ciencia, una red de psicólogos profesionales, cuentan que este enfoque de positividad rechaza cualquier aspecto negativo de la vida y por ende, **tiene consecuencias en la psiquis porque niega emociones como la ansiedad o el fracaso que son necesarias para mantener un equilibrio.**

“No decimos que la positividad en su justa medida sea mala, sino que en el día a día de la vida es natural que alguien pueda sentirse triste o feliz según el contexto de ciertos acontecimientos o desafíos. Es necesario aprender a salir adelante validando los propios sentimientos y pensamientos”, afirman los profesionales.



**Hay que buscar gente que sea más feliz o más espiritual que uno y plantearse como objetivo pasar más tiempo con ellos** fizkes - Shutterstock

## Elegir otra perspectiva de vida

Se trata de hacer pequeñas acciones que a largo plazo tienen buenos resultados. Uno decide enfrentar una situación negativa como puede ser una discusión o un accidente con otra perspectiva; en vez de ponerse a gritar y volverse agresivo, se puede frenar, reconocer las emociones que están ocurriendo dentro de uno y **elegir reaccionar de otra manera** más beneficiosa.

“Prendés la radio y escuchás malas noticias, todos los días la negatividad aparece y es muy normal tanto recibirla como proyectarla. **Esto pasa porque ponemos el foco en lo que nos molesta en vez de las cosas que sí nos salen, es un comportamiento innato del ser humano**”, dice Pilar Pose, Wellness Coach. incluso cuenta que **en las situaciones de estrés y angustia el cuerpo hace reaccionar a los neurotransmisores**, estos segregan adrenalina, se genera cortisol -principal hormona del estrés que aumenta la glucosa en el torrente sanguíneo, mejora el uso de glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de sustancias sanadoras en situaciones de riesgo- y como consecuencia toda esta cadena impacta en el sistema inmunológico. **“Mantener una actitud positiva puede hacer que prevengas enfermarte en el invierno”**, afirma.

### QUÉ ESCONDE LA FAMOSA FRASE Y CÓMO ES LA PRÁCTICA QUE PUEDE HACER REALIDAD LO QUE SOÑÁS

Un pensamiento similar tiene Loretta Breuning, fundadora del Inner Mammal Institute de California-centro que ayuda a las personas a crear nuevas conexiones cerebrales para ser más optimistas- el cerebro no está diseñado para crear felicidad como uno quisiera. “El cerebro

evolució con el fin de sobrevivir, se guarda los químicos “felices” (dopamina, serotonina y oxitocina) para situaciones en las que advierta riesgo y de a poco **se acostumbra a repetir esas ocasiones para obtener las dosis de esos químicos**”, dice Breuning en el libro La Ciencia del Pensamiento Positivo.

Respecto a los beneficios que trae intentar pensar en forma positiva, un [estudio](#) publicado en la American Journal of Epidemiology, descubrió que **las personas que son más optimistas tienen menos riesgo de sufrir enfermedades mortales** como el cáncer, los accidentes cerebro vasculares y patologías cardíacas que aquellos que no tienen pensamientos positivos. Otra [investigación](#) llegó a la conclusión de que en pacientes con Trastorno de Ansiedad Generalizada, **la angustia disminuía si imaginaban que un miedo podía tener una resolución positiva o si tan solo verbalizaban pensamientos optimistas.**

Cuando las personas mantienen su mente en positivo, es probable que sientan una mayor motivación para realizar toda clase de actividades. Incluso, esto **en muchos casos los empuja a alcanzar el éxito, lo cual a largo plazo los hace más proclives a pensar de forma optimista.**



El ejercicio de buscar 10 cosas buenas por cada crítica que se piensa ayuda a encontrarle aspectos positivos a las cosas y a conocer las debilidades propias Freepik

Pero, ¿qué hay que hacer para cambiar el chip y empezar a ver las cosas desde una perspectiva optimista? Pilar Pose recomienda tener presente los siguientes tips e intentar practicarlos con frecuencia:

## 1. Convertir las críticas en pensamientos positivos

Es imposible basar la felicidad propia en la infelicidad de los demás, cuando uno se compara, se deja contaminar por la energía negativa de otro. “El ejercicio consta de que **por cada crítica que recibís o hacés, tenés que buscar 10 cosas buenas de eso**”, dice Pose. Y agrega: “Te das cuenta que una persona termina teniendo más cosas buenas que malas y a la vez conocés tus debilidades”.

## 2. Implementar el principio del 2575

Se trata de que por cada persona negativa que forma parte del entorno, se tienen otras tres que enriquecen. “En la vida si estás con jugadores que son mejores, te obligás a progresar, **hay**

que buscar gente que sea más feliz o más espiritual y tener el objetivo de pasar más tiempo con esas personas. Buscar gente que te motive y que te haga salir adelante”, aclara Pose.

El autor del libro Piensa como un Monje, Jay Shetti habla de siete tipos de personalidades que hay que intentar evitar:

- *Quejosos, esos que viven de las quejas y no buscan soluciones*
- *Anuladores, reciben un halago y se ofenden o lo dan vuelta*
- *Víctimas, quienes culpan a todos por sus problemas*
- *Críticos, juzgan a los demás por opinar distinto o por no opinar*
- *Demandantes, presionan constantemente a los demás para conseguir beneficios propios*
- *Competidores, se comparan con todo el mundo y controlan y manipulan para que ellos parezcan mejores*
- *Controladores, supervisan y tratan de controlar lo que hacen sus amigos o parejas*

## DIEZ TÉCNICAS DE MEDITACIÓN PARA DISFRUTAR CADA MINUTO DE LA VIDA

### 3. “Detectar, detenerse y desviar”

Esta frase impulsada por Shetty en su libro hace alusión a que muchas veces uno no se frena a observar los pensamientos negativos, habilita la entrada y que tomen las riendas del estado emocional de ese momento. Por eso, **para revertir esta negatividad hay que hacer un proceso de consciencia y reflexión** de los problemas. Primero **detectar**, cobrar consciencia de lo que significa la negatividad y percibir esos impulsos tóxicos. Luego **detenerse**, reflexionar sobre sí mismo en el momento presente, sentir si el cuerpo está tensionado o cuáles son las emociones que se están transitando. Por último, **desviar** esa conducta o esos pensamientos que previamente se detectaron.

### 4. Desapego

No solo implica desapego de lo material sino también de los sentimientos. La especialista de wellness aclara: “Si tenés un ex novio que te obsequia algo suyo y cuando se termina la relación te quedás apegado a ese objeto, **quedás atado a esa persona. Al soltar ese objeto material también te desapegás de la emoción que evoca**”. “**El desapego nos da libertad y esta es la única condición para conseguir la felicidad. Si en el fondo de nuestro corazón todavía nos asimos a algo -la ira, la ansiedad o las posesiones, no podemos ser libres**”, dice el monje budista Thich Nhat Hanh, considerado el padre del mindfulness.

En síntesis, en una actualidad rodeada de negatividad donde se incrementan los problemas de ansiedad y depresión, implementar ejercicios de pensamiento positivo es una alternativa para descomprimir y tomar perspectiva de la situación. Los profesionales coinciden en que este cambio requiere de **autodisciplina, tiempo e intención**. Es necesario ser consciente de los pensamientos y estar abierto a cambiarlos.

Victoria Vera Ziccardi

LA NACION 17 de junio de 2022

<https://www.lanacion.com.ar/salud/soltar-los-pensamientos-negativos-por-que-veces-distorsionamos-la-realidad-en-contra-nuestra-y-como-nid17062>