

‘COACHING’

## ¿Cómo crear pensamientos positivos cuando sientes que todo va mal?

Es normal atravesar épocas de mayor ansiedad, y esta angustia vital puede acabar desencadenando un círculo vicioso de pensamientos negativos y una mayor desazón. Te explicamos cómo romperlo

Por NURIA SAFONT • 29 de junio 2020

**S**i tuviéramos una varita mágica o nos encontráramos al genio de la lámpara, ¿quién no pediría ser siempre feliz? Puede que no todos nos decantáramos por ese deseo, pero muchos sí. Sin embargo, ignoramos que la llave de la felicidad o, al menos, del bienestar y la paz interior puede estar en nuestras manos. Es decir, si somos capaces de ver las cosas de otra manera, transformar los **pensamientos negativos en positivos** y evitar ese ‘runrún’ mental que tanto nos desasosiega podremos alcanzar algo parecido a la felicidad.

Para que podamos contar con las herramientas necesarias para hacer este cambio de actitud hablamos con la coach Maité Issa, especialista en liderazgo y empoderamiento. Ella nos explicará cuáles son los pensamientos negativos más frecuentes, qué debemos hacer para cambiarlos, y cómo entrentar nuestra mente para pensar en positivo.

### ¿Cuál es la razón por la que tenemos pensamientos negativos?

Si bien no hay una razón única por la que tenemos pensamientos negativos, podemos iniciar una respuesta mirando la evolución del ser humano.

Durante millones de años, nuestros ancestros vivieron en entornos salvajes y hostiles en los que estar atentos a cualquier posible peligro era un requisito indispensable para su supervivencia. Cualquier ruido o movimiento entre los árboles podía indicar la presencia de un depredador, captarlo y reaccionar con rapidez era cuestión de vida o muerte.

En otros términos, el optimismo y la positividad en esa época habrían podido acabar con nuestra especie.

Por muy evolucionados que nos consideramos ahora, nuestra sociedad ha evolucionado mucho más rápido que nuestro cerebro arcaico que sigue considerando necesario para nuestra supervivencia tener pensamientos de preocupación y miedo.

Sólo que ahora, en el 99,9% de los casos, nuestra vida no está en peligro y son más bien los mismos pensamientos negativos que, al aumentar las tasas de hormonas de estrés como el **cortisol y la adrenalina**, son dañinos para nuestra salud y bienestar.

Siempre debido al hecho de que nuestro cerebro haya evolucionado mucho más lento que nuestro entorno, seguimos necesitando mucho más tiempo en la naturaleza, más conexión humana y más movimiento de lo que la mayoría de nosotros se otorga en su vida ajetreada en ciudades grandes.

Hace no más de 50 años, todavía el 70 % de la población mundial vivía en zonas rurales. Esta carencia de naturaleza, conexión y movimiento aumenta a su vez las hormonas de estrés, el sentimiento de soledad y alimentan el bucle de la mente negativa.

### **Pero también puede considerarse como una conducta aprendida...**

Más allá de la historia evolutiva común a todos los seres humanos que nos hace propensos a tener pensamientos negativos, ¿por qué algunas personas parecen encerradas en el pensamiento catastrófico mientras otras apenas lo tienen? Precisamente, porque se trata de una conducta aprendida.

Hasta los 8 años de edad, somos esponjas y cualquier experiencia que vivamos modela nuestra percepción del mundo que nos rodea. Hasta esa edad, el cortex-prefrontal, parte del cerebro responsable del juicio crítico, no está todavía formada, por lo que no tenemos la capacidad de tomar distancia con lo que nos sucede, ni con los mensajes que recibimos.

Por lo tanto, un niño que vive en un entorno de escasez, en el que no se siente cuidado o en el que observa a sus padres constantemente preocupados, crea mapa mental de un mundo peligroso, del que se tendrá que proteger.

Al crecer, tendrá un **automatismo aprendido** de pensamientos negativos mucho más arraigado que una persona que ha tenido una infancia en un ambiente sano.

Por otro lado, varios estudios demostraron el posible impacto de la genética en estos pensamientos negativos, como en la aparición de trastornos como ansiedad / depresión pero el estudio de la genética va más allá de mi campo de especialidad.

### **¿Qué papel tiene la ansiedad en este círculo de pensamientos negativos y mayor angustia?**

Es un círculo en el que los pensamientos crean ansiedad y la **ansiedad crea un malestar y crea pensamientos negativos**. En todo caso, no es necesario saber cuál viene primero para poder aplicar los consejos que propongo a continuación.

Y es que la buena noticia es que al igual que hemos, en gran medida, aprendido a tener pensamientos negativos, también es un comportamiento que podemos desaprender, y por lo tanto, del que nos podemos liberar.

En los últimos 40 años han aparecido más investigaciones demostrando que nuestro cerebro se reorganiza anatómicamente con la experiencia. Se trata de la neuroplasticidad o plasticidad cerebral, descubierta en 1964 por la neurocientífica Marian Diamond, gracias a la cual sabemos que no somos esclavos de ningunos de nuestros patrones, y que siempre tenemos el poder de cambiarlos.

Al igual que aprendimos a montar la bicicleta, o a dejar un hábito como fumar, podemos reprogramar nuestro cerebro para reducir los pensamientos negativos.

**La paciencia y la repetición** son fundamentos claves en esta reprogramación. Se trata de dejar inusitadas conexiones neuronales implicadas en el pensamiento negativo y empezar a reforzar nuevas conexiones neuronales “positivas”.

El cómo hacerlo no pasa sólo por un cambio de pensamiento en sí, sino primero cuidando nuestro entorno.

Mencionamos anteriormente que la carencia de naturaleza es uno de los factores que aumenta la tendencia de pensamientos negativos y hasta los riesgos de depresión.

Para cumplir con esta necesidad, el **Shirin-Yoku, o baño de bosque**, terapia venida de Japón, se ha vuelto popular en el mundo entero en los últimos años, apoyada por numerosos psicólogos occidentales. No hay ninguna regla en particular más que el pasar tiempo rodeados de naturaleza, estando presente a los sonidos, colores, olores...absorber el entorno con los 5 sentidos.

No hace falta irse de vacaciones, 20 minutos diarios en un parque son suficientes para crear cambios masivos en nuestra fisiología.

Un estudio de la Chiba University en Japón sobre 600 sujetos desde 2004, demostró que los practicantes de baño de bosque tienen una bajada del 12,4 % de la hormona del estrés cortisol, del 7% de la actividad del nervio simpático que es el responsable de la alerta y la actividad, un 1.4% menos en la presión sanguínea y menos de 5,4% de enfermedades cardíacas. Los participantes afirmaron que se encontraron con más alegría, menos ansiedad y un nivel anímico aumentado.

Siempre hablando del entorno, todos nos hemos dado cuenta que somos más irascibles cuando nos falta el sueño y el cuidar de nuestro tiempo de reposo tiene que ser una de las bases en nuestro camino de liberación de los pensamientos catastróficos.

## **Danos algunos ejemplos de los pensamientos negativos más típicos**

En Programación Neurolingüística, reconocemos grandes categorías de pensamientos negativos entre los cuáles :

- La lectura del futuro: “no sirve de nada hacerlo, no irá bien” / “me voy a quedar sin dinero”...
- La generalización: “todos los hombres son infieles” / “siempre me equivoco cuando tomo decisiones importantes”

- Lectura de mente: “piensan que soy egoísta” / “está enfadado conmigo porque no me ha saludado”.
- Exageración: “soy totalmente incapaz de hacer esto” / “he fallado por completo”.
- Autoculpabilidad: “debería hacer más deporte” / “tendría que levantarme más temprano”.

## ¿Cómo los transformamos en positivos?

Además de cuidar nuestro entorno como base, mencionado anteriormente, debemos actuar también en el pensamiento mismo.

Lo primero de todo, es **reconocer los pensamientos negativos**. Para el 85% de ellos, son pensamientos repetitivos que nos solemos pasar en bucle.

La primera fase es una fase de observación, en la que propongo durante una semana observar cuáles son los pensamientos negativos recurrentes y anotarlos en una libreta.

Rápidamente, podremos reconocer cuáles son los que nos atacan más a menudo.

En segunda fase, se tratará de actuar cuando los reconocemos, según la siguiente técnica en 4 pasos :

1. Reconocer que estoy teniendo un pensamiento negativo
2. Perdonar el pensamiento
3. Elegir otro pensamiento
4. Mover mi atención

### **Perdonar el pensamiento:**

¿Por qué perdonar el pensamiento? Porque entendemos ahora que la función primaria de este pensamiento, es protegernos de un mundo que nuestro cerebro arcaico aún considera hostil y peligroso. Además, crear más pensamientos negativos por el hecho de tener pensamientos negativos, no nos llevaría en la dirección correcta, verdad?

Sobre todo durante las primeras semanas de reprogramación, el tener paciencia

con uno mismo y reconocer cada logro y cada paso es fundamental para mantener la motivación, así como aumentar las emociones y pensamientos positivos.

### **Elegir otro pensamiento:**

El punto 3), elegir otro pensamiento, es donde creamos esta nueva conexión cerebral con un pensamiento más positivo.

Aquí, es importante no querer pasar de todo a nada, sino elegir un pensamiento que esté un escalón más arriba en la escala de la positividad y que nos permita sentirnos mejor.

Por ejemplo, no sirve intentar pasar de “Estoy seguro que he fallado la entrevista, he sido terrible” a “Lo he hecho genial, estoy seguro al 100% que me darán el puesto!”. Lo único que crearía sería frustración por no creer este nuevo pensamiento muy positivo.

Podemos elegir qué pensamiento un escalón más positivo nos es disponible ahora, y que nos sintamos capaz de creernos.

Podría ser en este caso “He hecho lo que he podido y ahora la decisión final no está en mis manos.” o “ Me agradezco por mi esfuerzo y no sé lo que piensa la persona que me ha hecho la entrevista.” o “Si no tengo este trabajo, es que hay otro mucho mejor para mí”.

### **Mover mi atención:**

El punto 4) mover mi atención se refiere a que no sigamos enfocándonos en esta situación. Efectivamente, al principio, la tentación será de regresar a nuestro pensamiento primario negativo, así que una vez hayamos completado el paso 3 y hayamos sentido una mejora en nuestro estado, pasamos a otra cosa. Mover nuestra atención a otra actividad u otro pensamiento sobre otra temática.

Y ya está. Así de simple y complejo a la vez.

Complejo, simplemente porque al cerebro le gusta tomar el camino de menor resistencia y que hace falta un poco de paciencia y mucha repetición para que se vaya creando este nuevo automatismo.

Pero el tiempo pasará igual que lo hagamos o no, así que mejor usarlo para liberarnos de los pensamientos negativos, ¿no?

## **Si no intentamos crear pensamientos positivos, ¿cómo afectan los negativos a nuestra calidad de vida?**

Si no lo hacemos, los pensamientos negativos pueden tener una repercusión extremadamente nefasta sobre nuestra calidad de vida. Hay muchísimas pruebas científicas que demuestran su impacto en nuestra salud, que se llamó el **efecto nocebo**. El nombre nocebo se eligió en oposición al famoso efecto placebo, que hace referencia a nuestra capacidad de autosanarnos a través de nuestra convicción y nuestros pensamientos de confianza.

La doctora Lissa Rankin MD, autora y periodista en el New York Times, demuestra en un estudio que el 79% de los estudiantes de medicina han reportado desarrollar síntomas relacionados a las enfermedades de los pacientes que estaban atendiendo. Al volverse paranoicos y con miedo a enfermarse, su cuerpo ha respondido a estos pensamientos creando la enfermedad correspondiente.

De igual manera, cuando mantenemos pensamientos negativos, activamos la respuesta de lucha o huida en el cuerpo, segregando hormonas de estrés como el cortisol o la adrenalina. Mientras el cuerpo se prepara para responder a un ataque, descuida por completo sus funciones de regeneración, que causa envejecimiento prematuro y disminuye la eficacia del sistema inmune.

En otros términos, los pensamientos negativos, cuando están en bucle en nuestro cerebro, actúan como una **profecía auto realizadora, y nos llevan a nosotros mismos a crear un mundo hostil**, del que luego pensamos que nos tenemos que proteger, creando más pensamientos negativos y más malestar.