

Breve guía para ser menos pesimista



Bienvenida/o a la guía del optimismo,

Seguramente estés leyendo esta guía porque consideras que eres pesimista y te gustaría cambiarlo.

El pesimismo es un estado de ánimo, no una emoción. La emoción es intensa y puntual. El estado de ánimo implica una consistencia en el tiempo. Por tanto, hablar de que somos pesimistas es como decir que acostumbramos a ver de forma sistemática el lado negativo de las cosas.

No hay que confundir pesimismo con realismo. En ocasiones la realidad puede ser pesimista pero cuidado con caer siempre en el mismo hoyo.

En esta guía te voy a ofrecer una serie de ideas que te ayudarán a trabajar en esos pensamientos innecesariamente poco optimistas.

¡Sonríe... porque comenzamos!



Causas del pesimismo

La genética es una de las causas del pensamiento pesimista. Hay personas que nacen con una tendencia mayor a caer en una depresión. Esto se puede ver claramente cuando detectamos casos de depresión en personas de diferentes generaciones en una misma familia.

La infancia y el trato recibido por los padres, así como los comportamientos que observamos en ellos también marcan nuestra tendencia y forma de pensar.

Nuestras vivencias traumáticas en la etapa infantil independientes de los padres, por ejemplo, conflictos con amistades, las experiencias en la escuela, etc. son a su vez igualmente determinantes.

En definitiva, la genética unida a toda aquella variable socio-ambiental que influya en la formación de nuestros esquemas de pensamiento, determinan nuestra tendencia a pensar de una manera o de otra.

Obviamente no podemos influir en la parte genética. En ocasiones tampoco podemos hacer nada con las circunstancias que nos rodean... Por ejemplo, no podemos escoger a nuestros padres. Pero sí podemos trabajar en nuestros esquemas mentales. Formarnos un pensamiento más realista u optimista nos dará a su vez la energía necesaria para cambiar aquello que podamos cambiar en nuestras vidas y ser más felices.

Consecuencias del pesimismo

Ser pesimista por sistema nos ocasiona los siguientes inconvenientes:

- Ansiedad.
- Depresión.
- Malos hábitos.
- Estrés.
- Menor iniciativa y por tanto, menor éxito.

Consejos para dejar atrás el pesimismo

Cambiar el “mindset” o la forma de pensar no es algo que suceda en dos días. Requiere de trabajo y constancia.

Aquí te dejo los siguientes consejos:

- Reestructuración cognitiva: trabajar en aquellos pensamientos pesimistas que no se corresponden con la realidad.
- Hacer una lista de agradecimiento.
- Rodearse de “personas vitamina”, es decir, gente que nos hace bien.
- Practicar la meditación, la relajación o la visualización.

En la siguiente página te dejo algunas herramientas de trabajo.



Reestructuración cognitiva

- Reestructuración cognitiva: trabajar en aquellos pensamientos pesimistas que no se corresponden con la realidad. Por ejemplo: cuando te equivocas en algo y sientes vergüenza. Trabaja por comprender que equivocarse es humano. Haz un diálogo contigo mismo para convencerte de ello. En la siguiente página te propongo una tabla para trabajar. Los siguientes son pensamientos erróneos:

Pensamiento “todo o nada”:
“No hago nada bien”

Filtro mental:
“Este error hace que todo el
trabajo esté mal”

Generalización:
“Nadie me va a querer”

Descalificar lo positivo:
“He aprobado porque el examen
era fácil”

Conclusiones apresuradas:
“Seguro que le caigo mal”

Magnificación/Minimizac.:
“Me va a matar por el error”

Razonamiento emocional:
“Me avergüenzo, soy una
vergüenza”

“Debería”:
“Tengo que limpiar hoy”

Etiquetas:
“Soy idiota”

Personalización:
“Se ha enfadado por mi culpa,
porque le dije que no”

Anota el pensamiento pesimista cuando venga a tu mente y reflexiona sobre él, cuestionalo. Por ejemplo: se ríen de mi error, soy una vergüenza.

Pensamiento

Busca el error en el que dicho pensamiento está cayendo (pueden ser varios): te estás etiquetando, estás personalizando el hecho de que se ríen.

Error cognitivo

Dialoga contigo para convencerte de que el pensamiento pesimista no está siendo realista, no está siendo justo para ti: por equivocarme yo no soy una vergüenza, soy humano... Que se ríen es algo que yo no puedo controlar, ellos son responsables de su conducta, si se ríen es su problema. Yo soy responsable de lo que pienso yo y yo no soy una vergüenza por equivocarme, los equivocados son los que reaccionan riéndose por un simple error porque ellos también se equivocan...

Pensamiento racional

Lista de agradecimiento

Cada día, dedica unos minutos a agradecer por todo lo que tienes y todo lo que eres. Esa es una forma muy poderosa de prestar atención consciente a lo positivo en lugar de a lo negativo.

Hoy me siento agradecido por...