

Módulo 5

Cómo desarrollar pensamientos funcionales

Algo central es Cómo desarrollar pensamientos que nos ayuden a contrarrestar los procesos de ansiedad.

Ya aprendimos que las emociones que generan no tanto por los acontecimientos sino más bien por la manera que nosotros tenemos de valorar o procesar la información.

Y de esa manera la forma de pensar.

Como pienso genero emociones.

Si tenía una emoción o un pensamiento de injusticia iba a generar ira y si , tenía pensamientos de pérdida iba a generar tristeza si tenía pensamientos de qué algo malo iba ocurrir iba generar pensamientos de miedo.

Los pensamientos forman parte de la vida del hombre todo el tiempo.

Nuestro cerebro que es la parte biológica no solamente es una parte fundamental para manejar todo el sistema nervioso periférico, sino que allí mismo también se gestan la capacidad abstracta que tiene el hombre de poder valorar asuntos.

En el cerebro se generan pensamientos, emociones, se generan decisiones como la voluntad, me podría decir qué es el centro natural del alma. Es el lugar desde el cual el alma toma gobierno. Y después se termina manifestando somáticamente.

Las personas sienten generalmente en el tronco, Y esto tiene que ver con que toda la parte emocional de la asocia más desde un enfoque visceral, pero siempre tiene sinapsis a nivel cerebral por qué dentro de la estructura cerebral están muy relacionadas y muy cercana áreas viscerales con áreas de emociones, por eso uno siente y lo emocional en el tronco.

Y esto después termina repercutiendo en el aparato gastro intestinal O en los distintos órganos del cuerpo.

Los pensamientos forman parte de la vida del hombre de manera continua, pensar bien no es una cuestión de simplemente decidirlo o buscarlo superficialmente.

**Pensar bien es una disciplina, una cultura,
es un hábito de vida que nos tenemos que desarrollar.**

Cuando tenemos la particularidad de dejar que los pensamientos afloren y vayan de un lado para el otro sin estar preguntándonos porque pensamos lo que pensamos, es muy probable que terminemos siendo inducidos por los pensamientos sociales, por ejemplo si no encontramos en un ambiente donde todo el mundo critica y te hacen preguntas para criticar es muy probable que si no analizamos y evaluamos los procesos de forma coherente y con un pensamiento propio podemos terminar pensando como los demás piensan, que esto es en lo que se define el inconsciente colectivo. El inconsciente colectivo es algo muy común de generar, basta con que algunos medios de comunicación se pongan de acuerdo para influir sobre las personas sí que algo es malo y para todo el mundo eso va a ser malo. Porque la gente no razona o no quiere pensar lo que está pensando.

Las personas son más viscerales, más emocionales.

El ser humano más irresponsable es un ser emocional, es el más instintivo.

Esto trasciende al modernismo y el pos modernismo, El concepto de post verdad hoy lo estamos viviendo y pocas personas lo entienden, es la manera en la que una persona aborda los conceptos de forma muy particular, imagínate una persona que está fumando, un médico, y se le acerca una persona y le dice “oiga doctor el cigarrillo le hace mal a los pulmones, el cigarrillo le va a producir cáncer tarde o temprano”, el médico le dice “sí, lo sé, sí, es cierto”, si lo piensa, pero lo mismo fuma.

La pos verdad es cuando la persona no está interesada en el razonamiento lógico y en la consecuencia que pueda venir, porque está enamorada del concepto .

Es amar el concepto, es amar la idea, no importa si está bien, ese es el tiempo que estamos viviendo. La gente no procesa información no saben lo que están pensando. Las personas tenemos que aprender a identificar nuestros sistemas emocionales, para poder identificar y saber cuál es nuestro sistema de pensamiento profundo.

Hay tres niveles de pensamientos

Hay tres niveles de pensamientos que tenemos que comprender que operan en la vida del hombre, los tres más comunes aunque se pueda hablar de muchísimas otras calificaciones.

El primero es un pensamiento superficial, verbaliza un pensamiento verbalizado, lo piensas verbalmente y sos consciente de lo que estás pensando.

Pensamiento voluntario reproducido mentalmente.

Pensamiento intermedio: es toda la base de información que tenemos en el cerebro, por ejemplo quien fue nuestro profesor de primario, esa información está en algún lado aunque no la tenga presente todo el tiempo, y puedo evocarlo sobre la mente y luego lo transformo en un pensamiento primario . Este pensamiento intermedio, en algún momento tiene que convertirse en pensamiento profundo .

Pensamiento profundo :

Es el que estamos tratando a esta hora de comenzar a gobernar .

Ni pensamientos intermedios ni pensamientos superficiales afectan las emociones .

Por ejemplo una persona que tiene miedo a subirse a un ascensor . La persona tiene como pensamiento superficial “no quiero subirme al ascensor” , el pensamiento intermedio “el ascensor no se va a caer”, pero en el pensamiento profundo la persona tiene terror a la muerte .

Y aunque le digan que no hay probabilidad de un accidente, la persona sigue con miedo. Por qué el sistema de creencias lo está posicionando en otro lugar. Su sistema de creencias le dice que a él si le va a pasar , que va a ser la excepción a las reglas . Entonces la persona está siendo gobernada por un sistema de creencias profundo más que por los pensamientos intermedios o superficiales .

Es posible que una persona tenga doble sistema de creencias sin ser patológico. Lo observamos por ejemplo, luego de haberle enseñado cosas a las personas continúan actuando como si creyeran algo totalmente opuesto.

Esto se da en el tema del miedo, cuando nosotros enseñamos a alguien, aunque lo entiende y lo razona, sigue con miedo, ese miedo, esa emociones le induce a generar conductas disfuncionales.

Así mismo sucede cuando una persona comprende todo sobre la ansiedad, aún así sigue con ansiedad.

¿Por qué está doble reacción ? Por un lado tiene la información pero por el otro se comporta como si no lo supiera, por qué su sistema de creencias profundas aún está adherido a algún trauma del pasado, a alguna experiencia del pasado que le dice “nuestra experiencia dice esto”.

**Este doble sistema de creencias es lo que hace que las personas
no logren terminar procesos de cambio.**

La medicación no actúa sobre sistema de creencias, sino que actúa biológicamente, y así la persona se queda atada a la medicación sin tener cambios de pensamientos. Y esto es problemático, porque de esta manera no sueltan los ámbitos.

No cambiamos de la noche a la mañana sino que tenemos nueva información que se va a convertir en un pensamiento intermedio alguna vez pero va a ser la experiencia lo que va a hacer que el sistema de creencias profundo comience a reflejarlo .

La información a través de la repetición se transforma en sistema de creencias.

**Uno puede cambiar el sistema de creencias con un trauma, o bien puede cambiar el
sistema de creencias sin trauma con información repetitiva, con cambio de hábitos
continuos .**

Los pensamientos necesitan ser gobernados, administrados, no pueden ser fluidos en nuestra cabeza simplemente.

Necesitamos también entender dinámica de los pensamientos, y que muchas veces nosotros vamos a caer en estas dinámicas.

En relación a los pensamientos, muchas veces nosotros procesamos la información de dos maneras:

Por un lado, la **flexibilidad o rigidificación** de los pensamientos, y por otro lado la **veracidad** de los pensamientos.

Son dos dinámicas que tenemos que evaluar, que continuamente tenemos que estar preguntándonos qué tanto están induciendo los pensamientos que tenemos .

Flexibilidad o rigidización de los pensamientos: Es uno de los motivos por el cual las personas adquieren ansiedad, han desarrollado una forma de pensamientos rígidos, demandantes, (una demanda es muy diferente a una preferencia, la demanda hace referencia a una ley, hace referencia a una persona que cuando quiere algo lo quiere de manera absoluta inmediata y específica, esa persona que desarrolla pensamientos demandantes, por lo general es inflexible a los cambios de la vida y no va a tener capacidad de adaptabilidad. La persona demandante reclama que su deseo se convierta en ley).

Que diferencia hay cuando una persona cree que algo es una ley , a cuando alguien entiende que algo es opcional, preferencial ?

Cuando algo es una ley, la ruptura de la ley produce un caos.

Es muy diferente cuando algo es una ordenanza , ordenanza es la pauta del orden, la ruptura de la ordenanza puede tolerar hasta cierto momento el caos. Y después está el deseo.

Hay diferencias entre ley, ordenanza y deseo. Hay personas que viven sus deseos en estos tres niveles, **el problema es que mientras más patológico más ley consideramos el deseo**. Sino se cumple la ley una persona así se mueve a lo largo de su vida con los deseos insatisfechos. Altera el estado del humor.

La ley no puede ser quebrada. (En caso de ser quebrada es por fenómenos naturales fuera de nosotros).

Cuándo las ordenanzas son quebradas por lo general la sanción logra el restablecimiento de la función.

Cuando la persona tiene un deseo y ese deseo se convierte en ordenanza está pretendiendo que tu demanda restablezca la función, y la mayoría de las veces las personas no pueden lograr con tu exigencia que las cosas tomen un cauce que ellos

desean. La agresión del demandante no puede cambiar El funcionamiento de las cosas ni el pensamiento del otro.

Cuando una persona vive exigiendo y demandando que las cosas sean como él cree que tiene que ser, tenga o no razón, esa persona va a vivir alterada, con tensión arterial alta, con problemas intestinales, con problemas cardiovasculares, problemas renales, problemas de concentración, va a ser una persona alterada emocionalmente, porque el mundo nunca va a ser como nosotros deseamos, porque el mundo esta lleno de psicópatas, estafadores, etc., hay gente que se ubica y que se desubica, la pregunta es ¿qué vas a hacer con el que se desubica? Si no esta en uno la capacidad de meterlo preso, si no esta en vos la autoridad de ponerle una ordenanza en su vida, por eso tenemos que tener la capacidad de desarrollar lo que llamamos pensamiento preferencial.

Pensamiento preferencial:

Es un pensamiento que te va a permitir vivir la experiencia como algo opcional. Saber que puede pasar como que no puede pasar. “No me voy a poner eufórico esperando que las cosas cambien”.

Preferencial es un deseo, que preferís, no es una demanda, es un deseo alternativo

El pensamiento demandante:

Es rígido, demanda, es una ley, una orden.

**Cuando las personas empiezan a vivir los deseos como demandas,
van a empezar a tener conflictos en la vida.**

Distorsiones cognitivas:

Distorsiones cognitivas, es cuando sacamos conclusiones sin evidencias. Cuando evaluamos las cosas de otra manera.

Las distorsiones cognitivas es cuando los pensamientos se basan en conclusiones que tenemos por traumas personales.

Por lo general las distorsiones cognitivas operan en personas que tienen mucha percepción de rechazo, es cuando las personas fueran traumatizadas de pequeños, abandonados de alguna manera, golpeados, en riesgo de muerte, son percepciones que la mente adquiere de riesgo y de peligro.

Eso desarrolla en la persona una necesidad de protección, y desarrolla para protegerse de ese riesgo de muerte y de abandono, mecanismos defensivos que te defiendan del abandono, esos mecanismos defensivos suelen ser por la percepción de rechazo. El saberse rechazado genera mecanismos compensatorios como son las distorsiones cognitivas.

Es una forma en que nosotros interpretamos la realidad que no tiene una evidencia sustentable. **La persona asume algo como real y no lo es.**

Las distorsiones cognitivas también tienen que ver con exagerar o minimizar asuntos, cuando extrapolas asuntos, es decir cuando te pasa algo a vos y lo llevas sobre el otro, poner a los demás a un nivel mas bajo y así no minimizarnos.

Cómo una persona tienen que preparar su mente **para generar buenos pensamientos:**

Dos etapas o dinámicas para gobernar los pensamientos.

-Ambiente, pre acondicionamiento:

Para cada actividad de la vida hay una atmosfera, un ambiente.

Para pensar ordenada y funcionalmente también hay un ambiente.

Para pre acondicionar nuestra mente, generar la atmosfera, la base es tomar una decisión , cuando tomamos la decisión, generamos una determinación. Poner términos, colocar mis propios limites para saber por donde ir.

Marcar el surco o camino.

-Para cambiar mi forma de pensar me tengo que determinar:

Definir que cosas tengo que hacer y que cosas no. Generar planes de acción, generar hábitos, atmosferas, y no permitir otras. Una decisión. Tomar la decisión te pone en

una plataforma. Un vez que nos determinamos, la única adversidad o contrincante es uno mismo. El esfuerzo va a ser interno y no va a ser externo.

-Una vez tomada la decisión, recibir información, leer materiales, ver, escuchar. (no medios de comunicación que influyen temor)

Lectura de cabecera, elegir autores que hayan podido demostrar con su vida lo que dijeron con su boca.

Cuando uno lee uno desarrolla la capacidad de adaptarse. Leer sobre como gobernar, que influyan positivamente en nuestra vida.

- Ambiente relacional :

Con qué personas pasamos mayor cantidad de tiempo?

No es gratis tener amigos, tener amigos es recibir influencias.

Si vemos que una amistad produce daño, poner limite. Sin dejar de ser amigo, hay cosas que no voy a aceptar del otro, poner limite a la queja, a la grosería, a la vanidad. Porque eso nos lleva a formar un pensamiento superficial, sabiendo que donde mas tiempo pasamos mas nos influyen y los sistemas de creencia profundos se construyen con los cúmulos de experiencias de vida.

Con quien te estas juntando va a terminar definiendo como piensas en el futuro por eso a los hijos hay que relacionarlos con personas que piensen como uno quiere que ellos piensen en el futuro.

- Aprender a poner limites:

Aprender a poner limite a la gente o a las situaciones no significa ser violento. Pasa por que la palabra del otro no influya tus sistemas de creencias, donde filtras lo que dice el otro y retienes lo bueno.

No dejar que el otro afecte tu estado de animo, no dejar que el otro establezca pensamientos en tu cabeza, no dejar que el otro transmita sus miedos y los tomes.

- Describir las cosas buenas que vivimos diariamente.

Pocas personas prestan atención a las buenas cosas que viven.

Detalles de la vida cotidiana que no prestamos atención pero que forman parte de nosotros y nos acompañan. Prestar atención a las cosas buenas que vivimos día a día.

Cuanto mas practicas desarrollemos de esto mas fácil será disfrutar de las cosas tan solo por estar atento a las buenas cosas que van a pasar.

- Despojarnos de la culpa:

Es una medida de justicia que nosotros establecimos sobre nosotros mismos. Personas no logran tener buenos pensamientos porque pasan mucho tiempo pensando en las cosas malas que hicieron.

Puede ser que hayas hecho muchas cosas mal, pero lo primero que tenes que hacer es perdonarte, no des responsabilizarse, el peso de la culpa te lleva a inhabilitar para continuar otros procesos de la vida, y es muy probable que fracasas y no logres desarrollar buenos pensamientos y sigas cometiendo errores y faltas contra otros o contra vos mismo.

Lo mas sano es perdonarse a uno mismo. Para poder enfocarse en como restituir a quien dañaste y en como restablecer la carrera para ejecutar el camino.

- Vivir conforme a nuestros valores:

No dejar que los demás intervengan.

Si vives conforme a tus valores estarás en paz, y eso permitirá una capacidad psíquica mayor.

Para pensar productivamente necesitamos paz mental.

Cuando piensas de una manera y no lo ejecutas, produces una guerra interna porque tarde o temprano los sistemas de valores (lo que crees que es correcto y asumes como agradable) van a pujar por salir delante.

De lo contrario habrá sentimientos de culpa, des focalización.

Aprender a vivir conforme a tu sistema de valores y el peso de culpa ya no va a estar en tu vida, lo cual también quita percepción de rechazo, y muchos mecanismos defensivos van a desaparecer, lo cual dará mayor productividad y mayor funcionalidad.

- Tener un ambiente de privacidad:

Ambiente donde puedas estar solo, pensar, escribir, llorar, un ambiente que nos pertenezca.

-Separar un día:

Separar un día a la semana para meditar, reflexionar sobre lo que estas viviendo, estudios demuestran que al separar un día a la semana te dará mayor sobrevivencia a largo plazo.