



**Aprende a pensar  
bien y saludable**



## Sumario

1. ¿Cómo pensamos? ¿Por qué es importante “pensar bien y saludable”?	3
2. ¿Cómo afectan los pensamientos y emociones a la conducta?	0
3. Influencia de los errores de pensamiento	5
4. Herramientas clave para aprender a pensar bien y saludable	7
5. Cómo puede ayudarte el #PAE	8
6. Referencias bibliográficas	9

## ¿Cómo pensamos? ¿Por qué es importante “pensar bien y saludable”?

La capacidad de pensar nos define como seres humanos. **El pensamiento nos ayuda a planificar, basarnos en nuestra experiencia pasada y actuar de manera intencionada para conseguir nuestros objetivos.**

Nadie puede decirle a otra persona cómo pensar, pues es un proceso que surge de manera espontánea y automática, al igual que nadie puede enseñar a otra persona a que circule su sangre por su cuerpo.

Sin embargo, **podemos analizar y describir de qué manera podemos pensar** y, de esta forma, observar cómo algunos enfoques de pensamiento pueden ayudarnos a gestionar nuestras dificultades vitales y a adaptarnos de la manera más favorable posible a nuestro entorno.

La clave está en la interpretación o **valoración cognitiva** que realicemos de una situación que nos ocurra. Dependiendo de esta interpretación, influirá de diferente manera sobre nuestras emociones, comportamientos y las respuestas fisiológicas del organismo. Así, la respuesta variará en función del significado que otorgamos a la situación y de la estrategia de afrontamiento que pongamos en marcha para gestionarla.

Veamos un ejemplo en este vídeo para entenderlo mejor.

Con este ejemplo, hemos podido darnos cuenta de que el modo de interpretar las situaciones influye sobre cómo nos sentimos y actuamos.

Hemos observado el contraste sobre cómo piensan, sienten y actúan en cada caso. ¿Por qué crees que se presentan estas diferencias ante una misma situación? ¿Y cuál de los dos compañeros crees que se verá favorecido por este tipo de valoración?

En este punto, es posible que te estés preguntando: *¿Entonces cómo pienso “bien” y “sanamente” acerca de las situaciones que me ocurren?*

En los siguientes apartados te explicaremos detalladamente algunas **pautas que te ayudarán a identificar como funciona tu pensamiento.**

Además, te facilitaremos algunas **estrategias y técnicas** que te ayuden a guiarlo y que sea un aliado.



**¿Cómo pensamos, sentimos y actuamos?**

**La interpretación de las situaciones influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos, y aprender a guiar este pensamiento mejora nuestra adaptación**

## ¿Cómo afectan los pensamientos y emociones a la conducta?

Comencemos por entender cómo funcionan estos elementos que determinan nuestra experiencia en el día a día.

### Cómo pensamos

El **pensamiento** se refiere a los procesos mentales, voluntarios o involuntarios, que nos permiten desarrollar ideas o representaciones.

Cuando pensamos, la información nos llega a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto) y comienza a procesarse activándose procesos de generalización, diferenciación y selección.

Durante la **generalización**, nuestra mente extrae el concepto de lo que ocurre en nuestro entorno, luego, mediante la **diferenciación o comparación**, se evalúa y compara con aquellos conceptos que ya tenemos en nuestra base de datos. Finalmente, durante la **selección**, y partiendo de esa diferenciación previa, nuestra mente clasifica la información recogida.

¿Alguna vez te has detenido a considerar por qué eres capaz de pensar en cosas que nunca has podido ver, oír, tocar, degustar, ni oler? Pensamos en ideas abstractas como el amor, el tiempo o la

soledad; esto es así porque realizamos un proceso en el que **relacionamos estas ideas abstractas con otras de carácter más físico** que facilitan que entendamos su significado.

### Cómo sentimos

Las **emociones** son reacciones automáticas que se producen en nuestro cuerpo ante determinados estímulos; son evocadas según las evaluaciones que hacemos de ciertas situaciones y eventos.

Las emociones básicas son la tristeza, la alegría, el miedo, el enfado, la sorpresa y el asco. Y algunas de las emociones secundarias podrían ser la culpa, vergüenza, orgullo, entusiasmo, desprecio...

Ante una misma situación, distintas personas pueden sentir distintas emociones por la valoración que llevan a cabo. También, una misma persona puede valorar una misma situación de distinta forma en momentos diferentes, y, de hecho, puede sentir en cada momento distintas emociones. Asimismo, cómo sentimos cada emoción dependerá de la experiencia pasada de cada persona.

Cabe destacar que todas las emociones, aunque algunas puedan resultarnos más o



menos molestas, son adaptativas y nos aportan mensajes sobre nuestras propias necesidades, motivaciones o deseos.

### Cómo influyen los pensamientos y emociones sobre nuestro comportamiento

Explicados estos procesos, ahora podemos entenderlo mejor.

Hemos visto cómo existe una influencia entre unos procesos y otros. De hecho, observamos cómo nuestros pensamientos se asocian con las emociones que sentimos y, nos damos cuenta de que dependiendo de esto, los comportamientos que llevamos a cabo en cada caso pueden variar completamente.

Entonces... ¿Cómo podría ser una **cadena de pensar - sentir - actuar** en base a ello? Lee el siguiente ejemplo para que puedas

comprenderlo mejor:

*Una persona se dice a sí misma (pensamiento): "sé que mis compañeros trabajan mejor que yo"; esto, probablemente, le haga sentirse triste (emoción) y seguramente esto hará que llore, que no tenga ganas de nada o que no quiera acudir a la escuela (conductas). De hecho, al verse así, volverá de nuevo a su creencia inicial y pensamientos relacionados del tipo "soy un mal estudiante".*

Digamos que es algo bastante complejo, porque cómo pensamos y sentimos influye sobre nuestra conducta y, también, nuestra manera de actuar influye sobre lo que pensamos y sentimos.

Por lo que entramos en un círculo pensamiento - emoción - acción donde es importante comprenderlo para empezar a gestionar determinados cambios a nuestro favor.



¿Cómo influyen las interpretaciones que hacemos sobre las situaciones?

## Influencia de los errores de pensamiento

¿A qué hacen referencia los errores o distorsiones del pensamiento?

Nuestra percepción es fabulosa, sin embargo, es procesada en el cerebro, quien tiene muchas cosas que atender a la vez, por lo que busca formas de simplificar el procesamiento de información usando atajos conocidos como distorsiones cognitivas.

Estas distorsiones cognitivas son **atajos de pensamiento que interfieren en nuestra forma de percibir la realidad.**

Imagina que vas conduciendo un coche con unas gafas muy oscuras, sucias y rotas. ¿Crees que podrás ver con claridad tu entorno o incluso a ti mismo a través de un espejo?

Haciendo referencia a las gafas, se trataría de identificar esas lentes oscuras y cambiarlas por unas lentes más claras que se adapten en mayor medida a la realidad.

Vamos a revisar algunas de las **distorsiones cognitivas más comunes**, veamos si reconoces alguna:

Distorsiones cognitivas	Descripción	Ejemplos
"Gafas pesimistas"	Cuando te focalizas en el problema y no eres capaz de ver las soluciones.	<i>"Esto es algo que no se va a solucionar jamás".</i>
"Gafas negativas"	Cuando únicamente haces referencia a los aspectos negativos e ignoras los positivos.	<i>"Solo he cometido errores a la hora de exponer el proyecto".</i>
"Gafas catastróficas"	Cuando únicamente te fijas en los aspectos negativos de forma excesiva y exagerada.	<i>"Llegué tarde unos minutos y eso lo arruinó todo".</i>
"Gafas comparativas"	Cuando te evalúas frente a los demás y al final acabas sintiéndote inferior.	<i>"Ella lo ha hecho mucho mejor, no hay ni punto de comparación con lo mal que lo he hecho yo".</i>
"Gafas de generalización"	Cuando realizas valoraciones en base a "todo/nada" o "siempre/nunca", e incluso si fracasas en un área, generalizas lo ocurrido y te consideras "un fracaso".	<i>"Todo el trabajo no ha servido para nada, los errores que he cometido me hacen estar seguro de que soy un inútil".</i>
"Gafas de adivino"	Cuando crees que sabes los aspectos negativos que otros piensan sobre ti o tienes tendencia a anticipar que las cosas vayan a salir mal.	<i>"Seguro que han pensado que no me he preparado la presentación, lo he visto en sus ojos, me van a despedir".</i>



### Pon a prueba tus pensamientos

¿Y bien? ¿Reconoces el uso de alguna de estas lentes? ¿Te gustaría aprender a gestionar estas distorsiones?

En el vídeo te explicamos qué preguntas clave puedes hacerte para cuestionar esos pensamientos y, de esta manera, dar lugar a un cambio de perspectiva.

## Herramientas clave para aprender a pensar bien y saludable



Hemos visto la importancia de **observar, identificar, etiquetar, analizar y reevaluar determinados patrones de pensamiento** que afectan a nuestro estado psicológico, para lo cual haremos uso de la herramienta del **autorregistro**.

El objetivo será especificar la situación en la que aparece determinado pensamiento distorsionado, el pensamiento erróneo, la emoción asociada y la conducta o comportamiento que llevamos a cabo.

Tras ello, es importante que exploremos nuevas **alternativas**, de manera que reflexionaremos sobre cuál puede ser el pensamiento alternativo deseable.

En la siguiente tabla te facilitamos un ejemplo para que puedas basarte en él a la hora de rellenar los diferentes apartados:



Con esta herramienta también podríamos hacernos conscientes de cómo nos afectan, a nivel fisiológico, dichas interpretaciones. De manera que podríamos anotar las respuestas que nos puede evocar, del tipo: opresión en el pecho, taquicardia, sudores, temblores, dolores, irritabilidad, falta de apetito...

Asimismo, podríamos añadir una nueva columna en la que pudiera reflejarse la conducta alternativa. Puesto que, incluso haciéndonos conscientes de esos errores de pensamiento, podemos actuar de manera totalmente distinta a la reflejada en el ejemplo anterior.

Por ende, siguiendo con lo expresado en la tabla, a pesar de tener este tipo de pensamientos, puedo elegir y actuar de distinta manera.

Así, en vez de no cenar porque no me apetece, no contarle a nadie la situación para no preocupar o dar vueltas en la cama sin parar, puedo elegir cenar un poco aunque no me apetezca porque necesito la energía necesaria y los nutrientes, hablar con mi familia y facilitar el desahogo emocional o no dar vueltas en la cama y levantarme a hacer algo aburrido hasta que vuelvan a aparecer las señales de sueño (bostezos, cabeceos...) y en ese momento volver a la cama.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo
Mi profesor no me ha respondido al mail en el que le he pedido un cambio en la fecha de entrega de la tarea	"No me ha respondido, eso significa que piensa reprobarme porque no le parece bien darme una prórroga"	Miedo Tristeza Rabia Culpabilidad	<i>No ceno porque no me apetece, no le cuento nada a mis padres para no preocupar, no dejo de dar vueltas en la cama pensando en ello</i>	<i>"No me ha respondido, es posible que se le haya pasado hacerlo. Mañana en la escuela se lo comentaré de manera asertiva"</i>

Como ves, se trataría, entonces, de **modificar el pensamiento erróneo por uno más adaptativo que nos ayude a replantearnos** esa interpretación, así como a decidir si cambiar nuestro comportamiento si lo deseamos.

Porque realmente no somos nuestros pensamientos. **Los pensamientos son constructos, no realidades como tal.** Podemos elegir actuar de diferente manera y enfocarnos a aquello que es importante para nosotros. Somos mucho más que nuestros pensamientos. Somos lo que decidimos hacer con ellos.

Por ejemplo, porque Juan tenga un pensamiento X, no significa que sea la realidad; la realidad es lo observable, lo que Juan lleva a cabo cada día

y el tiempo que dedica a hacer lo que considera importante en su vida, cómo trata a los demás y los momentos que dedica a cada una de sus áreas vitales.

Una vez que tenemos esto claro, nos parece importante facilitarte una técnica que te ayudará a encaminarte hacia la acción. Es una **técnica que nos ayuda a salir de nuestro pensamiento para centrarnos en la resolución del problema en cuestión.**

Esperamos que estos recursos puedan ayudarte a pensar de una manera más adaptativa.

Y ten en cuenta que, como dijo el orador *Henri Lacordaire*, "*pensar es moverse en el infinito*".



De la preocupación a la ocupación

## Cómo puede ayudarte el #PAE

Si en algún momento sientes que necesitas apoyo emocional o conoces a alguien que podría beneficiarse de él, no dudes en acudir a nuestro **Programa de Ayuda al Estudiante (#pae)**, Te damos asesoramiento psicológico para ayudarte a gestionar el malestar y fortalecer tu bienestar mental.

Nuestro equipo de psicólogos/as te proporcionará orientación y estrategias para afrontar cualquier situación. El servicio es anónimo, confidencial y está disponible para tí 24/7.

Estamos aquí para escucharte y acompañarte.

**Llama:** 91 159 98 81

**Escribe:** [pae@afforhealth.com](mailto:pae@afforhealth.com)

**Chatea:** App forHealthHUB



Descarga ahora la app  
**forHealthHUB**



ACCESO ANDROID



ACCESO IOS

## Referencias bibliográficas

Bados, A., & García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, 15.

Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (2000). *Terapia cognitiva de la depresión (12ª ed.)*. España: desclée de Brouwer.

Burns, D. D. (1995). *Sentirse bien*. Altaya.

Camacho, J. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. Buenos Aires.

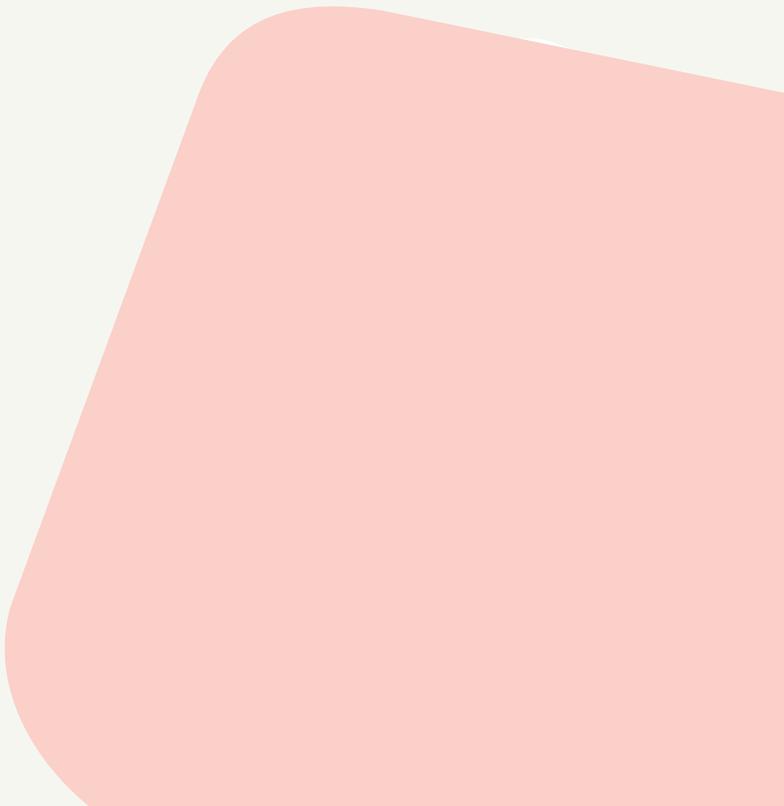
Dewey, J. (1928). *Cómo pensamos*. Ediciones de la Lectura.

Ellis, A. (1999) *Una terapia breve más profunda y duradera*. Barcelona: Paidós

Hervás, G y Moral, G (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. FOCAD División de Psicoterapia.

Méndez Carrillo, F., Olivares R., J. y Moreno G., P. (1999): *Técnicas de reestructuración cognitiva*. En José Olivares Rodríguez, y Francisco Xavier Méndez Carrillo, (eds.), *Técnicas de Modificación de Conducta*. 2ª Edición. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.





AfforHealth