

EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL

Lic. Clara Valdivieso V.

“Los pensamientos no controlan nuestra vida, pero sí pueden influir en cómo la experimentamos”



¿Qué es el Pensamiento?

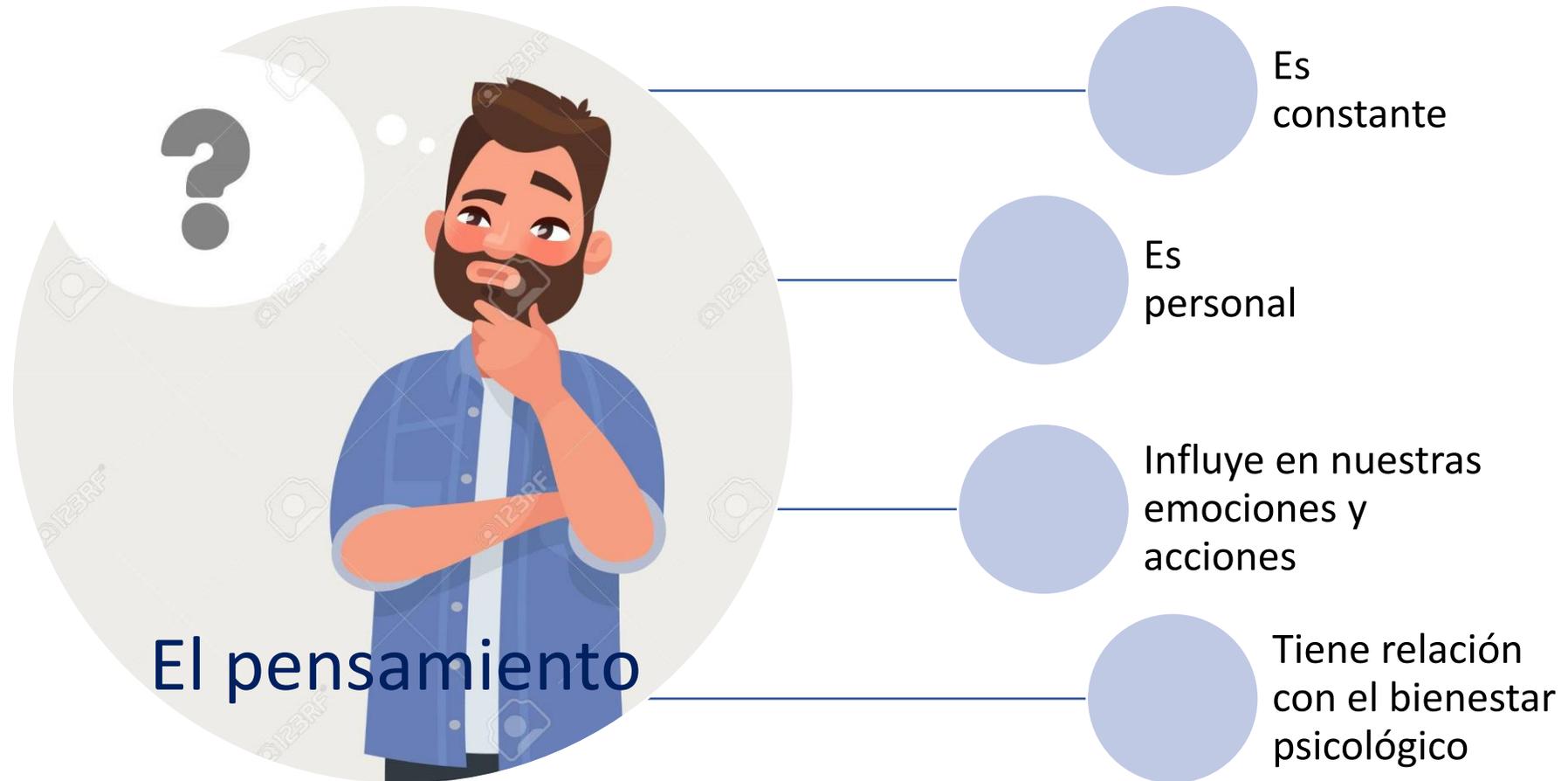


El Pensamiento

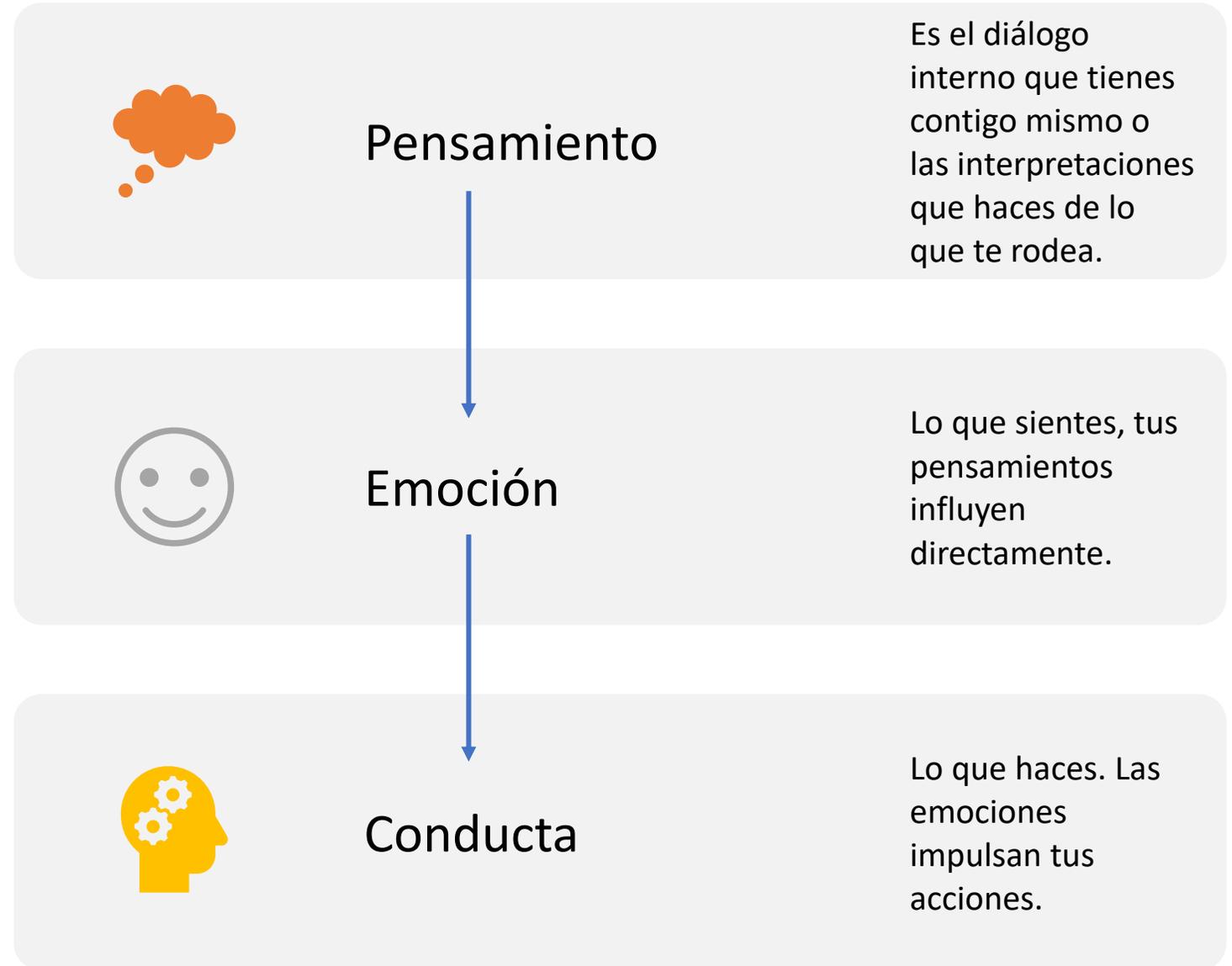
El pensamiento es el proceso mental mediante el cual interpretamos, analizamos y damos sentido a lo que sucede en nuestra vida.

Es como el "narrador" interno que está constantemente activo, ayudándonos a tomar decisiones, resolver problemas y a entender nuestras experiencias.

¿Qué es el Pensamiento?



Relación pensamiento, emoción y conducta



Tipos de pensamiento

Tipo de pensamiento	Características	Ejemplo
Pensamientos automáticos	<ul style="list-style-type: none">- Surgen de manera rápida y espontánea.- No los analizamos en el momento.- Pueden ser positivos, neutros o negativos.	Al ver a alguien riéndose: “Seguro se están burlando de mí”.
Pensamientos racionales	<ul style="list-style-type: none">- Basados en lógica, hechos y razonamiento objetivo.- Deliberados, se construyen conscientemente.- Ayudan a interpretar la realidad de forma equilibrada.	En la misma situación: “Probablemente se ríen de algo gracioso y no tiene que ver conmigo”.
Pensamientos irracionales	<ul style="list-style-type: none">- Extremistas, rígidos o catastróficos.- Basados en creencias disfuncionales o emocionales intensas.- Generan emociones negativas intensas.	Pensar: “Si alguien no me saluda, es porque a nadie le agrado y siempre estaré solo”.

Impacto de los pensamientos positivos

Aspecto	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
Impacto en las emociones	Generan emociones como ansiedad, tristeza, enojo o frustración.	Fomentan emociones como tranquilidad, alegría, esperanza y confianza.
Impacto en la conducta	Pueden llevar a la inacción, procrastinación, conflictos con los demás o conductas impulsivas.	Promueven acciones proactivas, resolución de problemas y mejores relaciones interpersonales.
Impacto en la salud mental	Pueden aumentar el riesgo de estrés crónico, ansiedad, depresión o baja autoestima.	Mejoran el bienestar psicológico y refuerzan la resiliencia frente a los desafíos de la vida.
Impacto en la salud física	Asociados con problemas como insomnio, presión arterial alta o debilidad del sistema inmune.	Relacionados con mejor salud física, mayor energía y menor riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés.



Ejemplo de pensamientos negativos vs positivos

Aspecto	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
Ejemplo 1 (trabajo)	“Nunca voy a terminar este proyecto, es demasiado difícil” → Ansiedad, procrastinación, pérdida de confianza.	“Si avanzo paso a paso, puedo terminar este proyecto” → Motivación, acción organizada, confianza en el logro.
Ejemplo 2 (relaciones)	“Mis amigos no me valoran, siempre soy el último en enterarme de todo” → Aislamiento y resentimiento.	“Tal vez no me enteré, pero puedo preguntar o hablar con ellos” → Mejor comunicación y relaciones saludables.
Ejemplo 3 (autoimagen)	“Soy un fracaso, no hago nada bien” → Baja autoestima, sensación de inutilidad.	“Puedo aprender de mis errores y seguir mejorando” → Crecimiento personal y aumento de la autoestima.



Pensamientos negativos vs positivos



Ahora hazlo tú

Cómo elaborar pensamientos positivos

Reconoce los pensamientos (-)

- Presta atención a tus pensamientos automáticos

Anota tus pensamientos frecuentes

1. Pensamientos negativos sobre uno mismo:

"No soy lo suficientemente bueno."

"Nunca voy a lograr nada en la vida."

2. Pensamientos negativos sobre el futuro:

"Las cosas nunca van a mejorar."

"No importa cuánto lo intente, no va a funcionar."

3. Pensamientos negativos sobre las relaciones:

"Nadie me entiende realmente."

"Siempre me lastiman en las relaciones."

4. Pensamientos catastróficos:

"Si algo puede salir mal, saldrá mal."

"Voy a perder mi trabajo y no tendré cómo mantenerme."

5. Pensamientos de autocrítica:

"Soy demasiado débil para manejar esto."

"Debería ser más fuerte, pero no puedo."

Cómo elaborar pensamientos positivos

Cuestionar la validez del pensamiento

¿Qué evidencia tengo para pensar esto?”, “¿Es 100% cierto?”.

1. Preguntas para analizar la evidencia del pensamiento

¿Podría estar interpretando la situación de manera equivocada?

¿Qué hechos respaldan mi punto de vista? ¿Qué hechos lo contradicen?

2. Preguntas para evaluar la gravedad o realismo del pensamiento

¿Qué es lo peor que podría pasar realmente? ¿Qué tan probable es que suceda?

Si eso ocurre, ¿seré capaz de manejarlo? ¿Cómo podría afrontarlo?

¿Qué es lo mejor que podría pasar?

Cómo elaborar pensamientos positivos

Reemplazar por
pensamientos positivos

Cambiar “No soy
suficiente” por “Estoy
aprendiendo y mejorando
cada día”.

Pensamiento negativo	Pensamiento positivo o realista
"No soy lo suficientemente bueno para lograr esto."	"Puedo aprender y mejorar con el tiempo, todos empezamos desde cero."
"Siempre cometo errores, soy un fracaso."	"Los errores son parte del aprendizaje, puedo intentarlo de nuevo."
"Nadie se preocupa por mí."	"Quizá no lo demuestran como espero, pero hay personas que me aprecian."
"Nunca voy a poder lograrlo, es demasiado difícil."	"Es un desafío, pero puedo avanzar paso a paso y pedir ayuda si la necesito."
"Todo salió mal, esto es un desastre."	"Algunas cosas salieron mal, pero puedo enfocarme en lo que puedo mejorar."
"No puedo hacer nada bien."	"Aunque no todo salga perfecto, tengo habilidades y puedo seguir creciendo."

Practica Afirmaciones Positivas

"Soy capaz de superar cualquier desafío que la vida me presente, y cada día aprendo algo nuevo sobre mí mismo".

→ Refuerza tu confianza y resiliencia.

"Merezco amor, respeto y felicidad, y estoy abierto a recibirlos en mi vida".

→ Ayuda a trabajar la autoestima y la apertura emocional.

"Estoy en el camino correcto hacia mis metas, y cada pequeño paso cuenta".

→ Fomenta la paciencia y el reconocimiento del progreso.

"Acepto mis emociones como parte de mi experiencia humana y me permito sentir sin juzgarme".

→ Promueve la autocompasión y la gestión emocional.

"Elijo enfocarme en las cosas positivas de mi vida y agradezco las pequeñas alegrías que me rodean".

→ Refuerza la gratitud y la mentalidad positiva.



Beneficios de pensar en positivo



Bienestar emocional

Mayor resiliencia: Los pensamientos positivos mejoran el manejo de las adversidades. Tener esperanza en tiempos difíciles.



Salud física

Impacto en el cuerpo: el optimismo fortalece el sistema inmunológico



Relaciones interpersonales

Mejor comunicación: Pensamientos positivos fomentan la empatía y conexión. Reconocer lo positivo en los demás.



Productividad y creatividad

Pensar en positivo reduce el estrés, mejorando la resolución de problemas.





"Plan VIVE SANO"

Programa de Asistencia Psicológica

 989058761


TALENTCONSULTING