



Cómo Manejar las Distorsiones del Pensamiento

Las distorsiones del pensamiento son formas de pensar poco saludables que nos convencen de cosas negativas que no son ciertas. Estos patrones de pensamiento pueden causarnos estrés, reducir la autoestima, llevarnos a comportamientos poco saludables e impedirnos alcanzar nuestros objetivos de salud. A continuación, se indican algunos tipos comunes de pensamientos distorsionados.



Todo o Nada

Ver las cosas en sólo dos categorías
"Si no puedo seguir el plan a la perfección, he fracasado"



Lectura del Pensamiento

Imaginar que sabemos lo que piensan los demás.
"La gente pensará que soy raro si elijo la ensalada en lugar de las patatas fritas"



Reglas Inútiles

Seguir reglas poco realistas puede hacer que te sientas culpable y frustrado.
"Debería estar perdiendo más peso"



Descalificando lo Positivo

Minimizando las cosas buenas que sucedieron.
"Fue solo una noche de buen sueño"



Etiquetado

Simplificando algo a una sola característica.
"Los carbohidratos son malos para mi salud"



Pensamiento Exagerado

Hacer algo mucho más grande o más pequeño de lo que es.
"Me comí un dona, así que mi día está arruinado"

Formas de superar las distorsiones del pensamiento

Todos experimentamos distorsiones del pensamiento, pero podemos aprender a detener los pensamientos negativos. ¿Con qué tipo de pensamientos te identificaste más?

El primer paso para superar estas distorsiones del pensamiento es identificarlas. El segundo es practicar un pensamiento más equilibrado. A continuación, se indican algunos pasos para crear pensamientos más equilibrados:

- Cuestiona el pensamiento. ¿Cuáles son las evidencias a favor y en contra del pensamiento?
- Piense en otras formas de ver la situación.
- Piensa en cómo responderías a otra persona en la misma situación.
- Tenga en cuenta las palabras cargadas y extremas (como terrible, siempre, nunca) y reemplácelas con palabras menos extremas y más realistas (como decepcionante, frustrante, bien hecho, a veces).

Por ejemplo:

Pensamiento distorsionado:
Siempre cometo errores y tomo malas decisiones alimenticias.

Pensamiento equilibrado:
A veces tengo errores, pero también muchos aciertos. Cada error es una oportunidad de aprendizaje.



Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat



"Colorado Heart Healthy Solutions" y CHARLAR son uno de los programas del CPC Community Health. Para mayor información, por favor visite la página web: CPCCommunityHealth.org. Este programa es patrocinado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado a través de los "Programas Subvencionados para Enfermedades Cancerígenas, Cardiovasculares y Pulmonares."