

Mira el panorama general

Objetivo

Gestionar tus emociones asegurándote de que estás viendo el "panorama general" y no solo prestando atención a los aspectos negativos de la situación.

Lo que debes saber

Cuando una situación desencadena emociones abrumadoras, es habitual que solo prestes atención a las partes molestas o dolorosas de tu experiencia. Como resultado, puedes reaccionar de forma exagerada ante la situación y sacar conclusiones que no se basan en la realidad. Al centrarte en las pruebas negativas que experimentas -un tipo de pensamiento llamado "filtro negativo"-limitas tu capacidad de experimentar las realidades de esa situación.

Estos son algunos ejemplos de pensamientos del tipo filtro negativo:

- Amy borró accidentalmente una diapositiva antes de su presentación en clase. Mientras hablaba, intentaba recordar los puntos que le faltaban, pero cada vez se sentía más cohibida y tartamudeó durante el resto de la presentación.
Pensamiento del tipo filtro negativo: "No puedo hacer nada bien".
- Mike se rompió el tobillo tras resbalar en una acera helada y eso le impidió ir a un importante viaje de negocios.
Pensamiento del tipo filtro negativo: "Esto es sólo mi suerte. ¿Por qué siempre me pasan estas cosas?".
- El novio de Cassie rompió con ella después de salir durante 5 meses. Esta fue su segunda ruptura en menos de un año.
Pensamiento tipo filtro negativo: "¿Por qué no puedo encontrar al hombre adecuado? ¿Qué me pasa?".

Qué hacer

Ver el "panorama general" significa evaluar una situación desde todos los puntos de vista, no sólo los aspectos negativos. La visión general te permite dar un paso atrás en una situación difícil y observar las cosas de una manera más objetiva. Esto te ayuda a gestionar mejor los pensamientos y emociones que surgen.

Hay varias preguntas que pueden guiarte para ver el panorama general. En este ejemplo, Amy responderá a las preguntas:

1. ¿Qué ocurrió en la situación?

“He borrado una página de mi presentación y me he distraído tanto que me ha costado concentrarme”.

2. ¿Qué pensaste y sentiste a raíz de esta situación?

Pensamientos: *“No puedo hacer nada bien”.*

Sentimientos: *“Avergonzada, enfadada conmigo misma”.*

3. ¿Qué pruebas apoyan tus pensamientos y sentimientos?

“A pesar de las horas que pasé preparándome, metí la pata”.

4. ¿Qué pruebas se oponen a tus pensamientos y sentimientos?

“Me va bien en esta clase y también en mis otras clases”.

5. ¿Cuál sería una forma más precisa y objetiva de pensar y sentir esta situación?

“Estoy decepcionada. He ido demasiado rápido y he borrado una página importante.”

Tendré más cuidado la próxima vez”.

6. ¿Cómo podrías reaccionar ante esa situación de una forma más saludable (llamando a un amigo, utilizando afirmaciones positivas)?

“Soy humano y los errores le ocurren a todo el mundo”.

Ahora te toca a ti. Piensa en una situación negativa reciente en la que te hayas sentido mal porque sólo veías los aspectos negativos de la situación. Utiliza el siguiente cuadro para ayudarte a ver el panorama general.

Preguntas sobre la situación	Tus respuestas
¿Qué ocurrió en la situación?	
¿Qué pensaste y sentiste a raíz de esta situación?	Pensamientos: Sentimientos:
¿Qué pruebas apoyan tus pensamientos y sentimientos?	

¿Qué pruebas se oponen a tus pensamientos y sentimientos?	
¿Cuál sería una forma más precisa y objetiva de pensar y sentir esta situación?	
¿Cómo podrías reaccionar ante esta situación de forma más saludable?	

¿A menudo sólo ves los aspectos negativos de una situación? Pon otro ejemplo de cuando has hecho esto.

¿Cuál es el área de la vida en la que más te ayudará ver el “panorama general” (por ejemplo, el trabajo, la escuela, las relaciones, la familia, etc.)?

¿Conoces a alguien más que tenga dificultades para ver el “panorama general”? ¿Cómo les afecta el filtro negativo?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5= medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
