Bienvenidos a la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO. Sexta Sesión.

Cómo controlar los pensamientos negativos para sentirse bien.

La sexta sesión de la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO tiene que ver con nosotros mismos, por eso el título es “Pensar bien para sentirse bien”.

Vamos hablar de cómo controlar los pensamientos negativos que continuamente nos vienen por las circunstancias y la situación que vivimos o por otros entornos personales o sociales en los que se desarrolla nuestra vida. Veremos cómo cuidar el estado de ánimo para sentirnos bien a través del pensamiento.

Gran parte de nuestra realidad la construimos con nuestro diálogo interno. Muchas situaciones personales que vivimos en armonía o desarmonía, dependen de los mensajes que nos decimos a nosotros mismos antes de vivir esa situación o durante la misma. Mucho de lo que ocurre lo adelantamos, lo construimos en nuestra mente. Lo que nos agrada o desagrada depende de lo que pensamos.

Traigo dos ideas, dos pensamientos de personajes antiguos que me gustaría invitarles a que los pensaran. La primera es de Marco Aurelio, Emperador Romano “la felicidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros pensamientos”. El otro pensador griego, Epicteto dijo “lo que me preocupa no son las cosas en sí mismas sino las opiniones que tenemos sobre las cosas”. Esto nos va a hacer entrar en el tema de la charla de hoy, la mente y el poder que tiene.

No hay ningún atleta que haya conseguido batir un récord sin que se haya imaginado ese triunfo con anticipación. No hay ningún artista plástico que no imagine su obra antes de realizarla, ningún músico que componga una partitura si no la tiene antes en su cabeza, ningún escritor que haga una novela si no está pensando antes la trama. El poder de la mente está en que lo que vamos a realizar, generalmente lo tenemos antes en la cabeza. La mente es como un ordenador que está siempre obediente y dispuesta a hacer exactamente lo que se le diga.

La mente funciona de la siguiente manera, voy a decirlo en cuatro pasos:

* La mente está siempre activa, no puede quedarse quieta ni pasiva, porque eso sería el electroencefalograma plano.
* Todo lo que dice la mente es verdad para usted, si usted se dice qué bien estoy, qué feliz, qué contento, eso es verdad para usted; si dice, qué mal estoy, no me quiere nadie, qué desgraciado soy, eso es verdad para usted.
* Lo que me digo es verdad para mí, me condiciona, si son buenas me sentiré bien, si son depauperadas me denigran y me sentiré mal.
* Estos sentimientos van a determinar lo que haga, si me siento mal, me quedaré sentado, encogido, callado, si me siento bien me moveré, me relacionaré.

La mente no puede estar nunca quieta y todo lo que dice es verdad. Si estamos siempre pensando en nosotros mismos y hablando con nosotros mismos, como todo depende de la mente, tenemos que tener claro que hay una relación directa entre el pensamiento, la emoción y la conducta. Cuando el pensamiento es positivo se genera confianza, seguridad y autonomía. Si mi pensamiento es negativo se genera desconfianza, inseguridad y dependencia. Esto es así de serio ¿Por qué pensamos de una manera u otra?. Depende de nuestra biografía, nuestra educación, experiencias y vivencias, porque el cerebro tiene la capacidad de automatizar la información por la repetición de lo que nos decimos, sea favorable o desfavorable. La capacidad de respuesta estará limitada por un pensamiento que viene condicionado por la repetición de lo que yo me he dicho o me han dicho, por eso es importante tener en cuenta que el juicio más decisivo en la vida es el que nos hacemos a nosotros mismos.

Los pensamientos negativos inhiben, encierran, disminuyen. Los pensamientos positivos no implican negar los problemas, al contrario, los reconoce, lo que trata es de analizarlos desde una perspectiva de cómo solucionarlos.

En la sociedad que estamos viviendo no es fácil pensar en positivo, hay situaciones complicadas, la pasividad, la inhibición, el edadismo. A los mayores nos marginan siempre, pero conviene enfrentarnos y superar los pensamientos negativos. Tenemos recursos para ello, voy a mencionar dos: uno tiene que ver con nosotros mismos y otro con la Entidad en la que estoy. Con nosotros mismos, controlar nuestros pensamientos, estar atentos, oírlos, y depende cómo escuchemos y cuestionemos ese pensamiento, podremos enfrentarnos a él. Con la Asociación, tenemos una Entidad para mantener vínculos y relaciones, y siempre en relación crecemos.

En otras charlas hemos dicho que cuando nos instalamos en el miedo, la desconfianza, en la pequeñez, casi siempre se genera un estado de indefensión, por eso cuando estoy débil me enfermo más fácilmente porque la indefensión favorece la vulnerabilidad. Esto que parece tan científico lo decimos popularmente, lo hemos oído a nuestros abuelos y nuestros padres, “a perro flaco todo son pulgas”, “los males nunca vienen solos”, “no hay dos sin tres”.

¿Qué podemos hacer para controlar los pensamientos negativos?.

Tenemos que estar atentos a lo que pensamos y saber que los pensamientos negativos suelen ser repetitivos. Si no son de verdad negativos, tenemos que quitarlos de nuestra cabeza, pero si son negativos, plantear alternativas para solucionarlos.

Con la Asociación, en la comunicación que mantienes con los Asociados, intentar incluir siempre un pensamiento positivo que tenga relación con lo bueno que aporta SUPO, los beneficios de las relaciones, el proyecto de vida en grupo.

Termino y resumo: primera tarea, mantener nuevas audioconferencias con grupos que están en situación de soledad y segundo, transmitir cuando hablamos con los miembros de SUPO pensamientos positivos. Para hacer todo esto nos puede ayudar mucho pensar en positivo, cultivar el buen humor, el optimismo es bueno para la salud.

Cuando vivimos en una situación de bienestar se desencadena una revolución bioquímica en nuestro cerebro y surgen eso que llamamos las endorfinas, éstas son unas sustancias naturales con poderosos efectos químicos, reducen la densidad de la sangre porque frena los niveles de cortisol, que es la hormona responsable del estrés, por eso las endorfinas cuando estamos bien nos genera bienestar y nos mitiga el dolor.

Termino con una frase de otro pensador griego, Heródoto. “Recuerda tu estado de ánimo es tu destino”.

Gracias por asistir a la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO, nos veremos en la próxima sesión.

Muchas gracias.