

Puedo sentirme bien cuando quiera

MSc Hazel Blanco Incer PhD Cand

Psicóloga Y Salubrista

¿Sabe que nuestros pensamientos, sentimientos y conductas se relacionan directamente?, lo que usted piensa le afecta sobre lo que siente, si se quiere sentir bien tiene que aprender a tener pensamientos que le ayuden a ello.

Como seres humanos somos seres que pensamos. Cada momento del día nuestra mente trabaja para darle sentido a lo que vemos y oímos. Si bien es cierto, esto parece obvio, el pensamiento es lo menos comprendido en nuestra psicología. Si embargo, conocer qué pensamos?, cuáles pensamientos nos perturban, cuáles creencias e ideas nos hace sentir bien es la base para lograr una vida funcional y feliz.

Somos los creadores de nuestros propios pensamientos, pensar es algo que hacemos, no solo es algo que nos pasa. Viene de nuestro interior, nosotros provocamos pensar, nosotros producimos el pensamiento. Es como nuestra voz, cada uno capta que el sonido de su voz proviene de sí mismo.

Piense que usted está en un supermercado y al tomar una bolsa de papas todas las demás se vienen al suelo, varias personas que están en el pasillo vuelven a ver qué sucedió. Usted se enoja y piensa, "y a estos qué les pasa?, nunca han botado nada en su vida?" y así empieza a decirse, mentalmente, un montón de cosas más, a meterse más ideas negativas en la cabeza, hasta terminar realmente enojado o enojada. Cuáles son las consecuencias?, que usted, sin darse cuenta, ha aumentado los niveles de sus químicos relacionados con el enojo, la ansiedad y el estrés, estos a su vez han corrido por la sangre hacia todo su cuerpo y han llegado a diferentes órganos, por lo tanto dependiendo de su organismo, usted puede tener dolor de estómago debido a la gastritis, o a una colitis, o le dio dolor de cabeza, se pone poco tolerante con las demás personas, si sufre de alergias le comenzó los síntomas de la alergia, en fin, la lista es muy larga. Es decir, usted mismo, se provocó su malestar físico y emocional y todo para qué?, a la mayoría de las personas que vieron que usted botó unas bolsas de papas ya se les olvidó.

Si recordamos que somos los creadores de nuestros pensamientos, entonces también entendemos que todo pensamiento produce distintos efectos en nosotros, por lo tanto, respecto a lo que ocurrió en el supermercado, podríamos reconocer que nuestro enojo o molestia respecto al hecho, no fue debido a que la gente volvió a ver cuando botamos las papas, sino que lo que nos molestó fue lo que nos dijimos cuando las personas volvieron a ver, fueron nuestros pensamientos y creencias lo que nos afectó y no la situación en sí.

Entender nuestra forma de pensar y cómo los pensamientos intervienen en nuestra vida es algo sumamente valioso ya que nos ayuda a aprender y mantener sentimientos de tranquilidad, paz, armonía, optimismo, esperanza día a día y por lo tanto a conservar nuestra salud integral. Esto y aún cuando no nos guste lo que ocurre a nuestro alrededor, y

aunque no nos guste la forma de actuar de quienes nos rodean.

Entonces, lo que determina cómo nos sentimos son nuestros pensamientos, y si podemos comprender mi forma de pensar, la puedo cambiar, por lo tanto podemos decidir cómo nos queremos sentir.