

DEJA DE PENSAR TANTO

Técnicas para superar las cavilaciones y vivir una vida con menos estrés

Contenido inspirado en el libro en inglés **“Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress”** de Nick Trenton

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



EXTRACTOS

www.extractodelibro.com



Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



EN ESTE EXTRACTO:

- Qué es lo que te causa ansiedad
- Consecuencias de preocuparte constantemente
- Cómo evitar la angustia de pensar demasiado
- Técnicas para aprender a manejar el estrés

Vivimos en un mundo de ruido y sobreestimulación. Pensar más de la cuenta hace que nuestros recursos cognitivos se agoten y nos generen estrés y ansiedad

A ese proceso de pensamientos excesivos y de alta intensidad [overthinking] se le conoce como **cavilación** o **rumia mental**. Este proceso genera angustia [a veces es al revés]. No siempre se sabe qué sucede primero: angustia o cavilaciones

Si sabemos que existen detonantes que hacen que este proceso empeore, como lo son las inseguridades y ciertos factores mentales y físicos

El psicólogo del comportamiento Nick Trenton lleva años escribiendo sobre el estrés, cómo este afecta al cuerpo y la mente, y sobre las técnicas para superarlo

En este extracto en particular se toca el tema de las cavilaciones, el proceso mental indetenible en el que repetimos indefinidamente pensamientos negativos

CAUSAS DE LA PREOCUPACIÓN



CONSECUENCIAS DE PREOCUPARTE TODO EL TIEMPO

| Físicas | Mentales |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| -Incremento en los latidos | -Fatiga |
| -Incremento de la respiración | -Paranoia |
| -Dolores de cabeza | -Nervios |
| -Náusea | -Irritabilidad |
| -Tensión y dolor muscular | -Problemas de concentración |
| -Fatiga | -Falta de motivación |
| -Boca seca | -Alteración de la libido |
| -Sensación de mareo | -Alteración del apetito |
| -Temblores | -Pesadillas |
| -Sudoración | -Depresión |
| -Problemas digestivos | |
| -Problemas con la memoria | |
| -Supresión del sistema inmunológico | |
| -Insomnio | |

También tiene repercusión en nuestra vida social, ya que estas consecuencias afectan nuestro desempeño en el día a día y la actitud que tenemos al relacionarnos

DESÓRDENES MENTALES

- Muchos desórdenes de ansiedad y depresión están asociados a eventos traumáticos recientes
- Uno de los mayores predictores de desórdenes mentales en adultos son episodios de abuso, abandono o trauma en la niñez
- Los desórdenes de ansiedad tienen un 26% de margen de heredabilidad, pero no quiere decir que sean una "condena"
- La ansiedad es perderse en el pasado o el futuro y es tratable de forma natural utilizando terapia conductual
- Si sientes que no puedes manejar tú solo lo que estás sintiendo visita a un profesional en salud mental

“ Cuando nos enfocamos en las cosas que están fuera de nuestro control, naturalmente nos sentimos impotentes ”

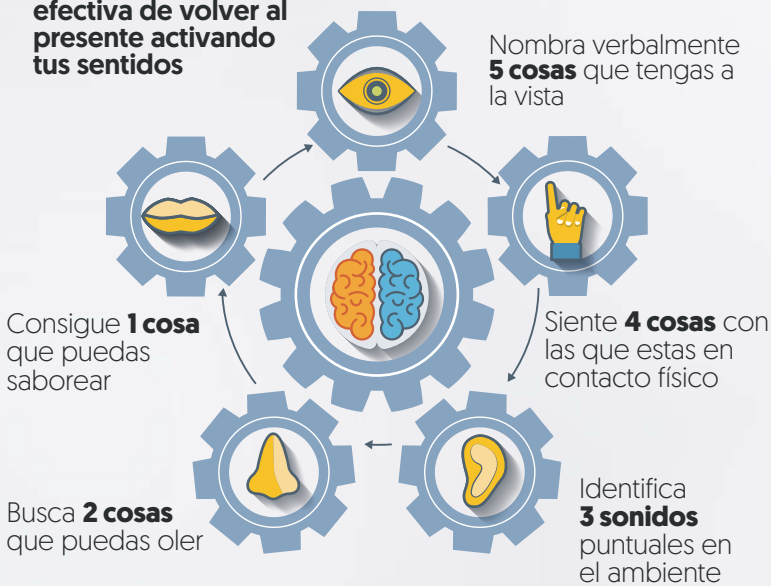
Nick Trenton

7 INDICADORES DE QUE SUFRES DE CAVILACIONES

- 1-Siempre estás consciente de tus pensamientos y les das muchas vueltas
- 2-Tratas de controlar y manejar tus pensamientos sin tener éxito
- 3-Cuestionas, dudas y analizas tus pensamientos
- 4-Dedicas mucho tiempo a tratar de descifrar cómo funciona tu mente
- 5-Te preocupas y estresas por muchas cosas a menudo
- 6-Reconoces que caes en un patrón de pensamientos negativos
- 7-No puedes evitar volver repetidas veces a un mismo pensamiento

LA TÉCNICA 5-4-3-2-1

Esta es una forma efectiva de volver al presente activando tus sentidos



CONTROLAR EL TIEMPO

Saber manejar el tiempo ayuda a no darle espacio al estrés para entrar en tu vida. Usualmente, le damos prioridad a las cosas que nos estresan, y suele ocurrir que nos causan estrés por el mal manejo del tiempo o por malos cálculos



“Mientras menos cosas tengas en mente, menos preocupaciones”

Nick Trenton

IDENTIFICA LOS DESENCADENANTES

Una de las maneras más sencillas y efectivas de identificar detonantes o desencadenantes de las cavilaciones que llevan a estados de estrés es llevar un diario. Cuando sientas estrés o un pensamiento repetitivo, anota:

- ¿Sobre qué estás pensando?
- ¿Cuándo comenzaste a pensar en ello?
- ¿Qué efectos ha tenido en ti desde que comenzó?
- ¿Con qué evento pasado existe alguna asociación?



MÉTODO DE LAS 4 A's

1A

Apartar

Si sabemos que una situación nos genera estrés, trata de evitarla

2A

Alterar

Si no puedes evitar una situación, puedes intentar alterarla

3A

Aceptar

Si no hay manera de alterar la situación, lo mejor es aceptarla tal cual

4A

Adaptar

Si no puedes cambiar una situación, cambiar tu percepción y expectativas

DISTORSIONES DE PERCEPCIÓN

Nuestra percepción del mundo muchas veces se distorsiona debido a nuestras creencias, valores, actitudes, expectativas e ilusiones

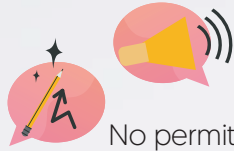
Es importante saber identificar cuáles pensamientos son distorsiones y cuáles son hechos o verdades

Algunas distorsiones comunes son:

- Pensamiento extremo [acudir al todo]
- Generalización [“siempre” o “nunca”]
- Internalizar o externalizar [culparme o culpar a otros]
- Enfoque en lo negativo [ignorando lo positivo]
- Pensamiento mágico [fantasías]
- Procesamiento emocional [abandona objetividad]
- Leer mentes [asumir que sabes qué piensan los demás]

7 MANERAS DE MINIMIZAR EL ESTRÉS

- 01 • Planea actividades de entretenimiento para los miércoles (expectativa)
- 02 • Duerme bien. Eso significa 8 horas, sin luz, sin ruidos
- 03 • Disminuye tu consumo de cafeína a lo largo del día
- 04 • Ejercítate con regularidad (evita el sedentarismo)
- 05 • Come bien, balanceado y con alta dosis nutritiva y natural
- 06 • Socializa con la gente que quieres o con la que te sientes bien
- 07 • Escribe listas de cosas por hacer a corto y mediano plazo



TÉCNICA DE MANEJO DE PENSAMIENTOS

No permitas que se acumulen los estímulos que lleguen a la mente. Cada vez que pienses en algo (una cosa pendiente, por ejemplo), haz lo siguiente:

- 1- Toma nota del estímulo o pensamiento y nómbralo
- 2- Decide si es prioridad o puede esperar
- 3- Si es prioridad hazlo de inmediato
- 4- Si el pensamiento no es urgente, deséchalo o ponlo en agenda
- 5- Los pendientes deben tener día y hora. Luego sácalos de tu mente

MÉTODO DE EISENHOWER

Consiste en crear cuatro categorías para las tareas a realizar:

- Importantes: hacerlas nos acercan a una meta
- Urgentes: no hacerlas tendrá consecuencias



- Importante y urgente > Hazla de inmediato
- Importante, no urgente > Define cuándo hacerlas
- Urgente, no importante > Que la ejecute de inmediato alguien más
- Ni urgente, ni importante > Deséchala

BLOQUES DE TIEMPO

Consiste en dedicar bloques específicos de tiempo a ciertas tareas, enfocándose en una tarea a la vez y quitando de la mente las demás que estén en otro bloque



5 CAMBIOS DE ACTITUD

1. Enfócate en lo que puedes cambiar, no en lo que no
2. Enfócate en lo que tienes, no en lo que te falta
3. Enfócate en lo que puedes hacer, no en lo que no
4. Enfócate en el presente, no en el pasado o futuro
5. Enfócate en lo que necesitas, no en lo que quieres

“ La mente, el cuerpo y las emociones están todas conectadas y se influyen entre sí ”

Nick Trenton

ES BUENO SABERLO

- En modo de autopiloto priorizamos las cosas que nos hacen miserables
- No tendemos a cuestionar la veracidad de nuestros pensamientos
- La manera en que te hablas afecta a ti mismo(a) te afecta más de lo que piensas
- Llevar una dieta balanceada ayuda a reducir los problemas físicos y mentales
- Practicar journaling y meditación a diario reduce los niveles de ansiedad y estrés
- Enfocar en cosas fuera de nuestro control es un detonante común de estrés