



# CAMBIA TUS PENSAMIENTOS Y CAMBIARÁ LA MANERA COMO VEZ EL MUNDO



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

## MI MANERA DE PENSAR PUEDE AFECTAR MI COMPORTAMIENTO

Por: Carlos J. Figueroa Vega, MA  
Psicólogo Inspira

Alguna vez te habías cuestionado, si los pensamientos que proceso pudiesen llegar a afectar o alterar de alguna forma mi manera de comportarme. Esto ocurre cuando tenemos pensamientos continuos y obsesivos acerca de algo o situaciones de nuestro pasado, presente o futuro. Cuando estos pensamientos son negativos, no saludables y autodestructivos mi comportamiento se va afectar de manera adversa.

### ¿Que pensamientos pueden afectarme negativamente?

- Culpa
- Fracaso
- Minusvalía
- Desanimo
- Conclusiones apresuradas
- Impotencia
- Pesimismo

### ¿Que comportamientos pueden resultar de estos pensamientos?

- Gritos
- Tono de voz alto o bajo
- Agresividad
- Errores frecuentes
- Llanto
- Aislamiento
- Pobre aseo personal
- Ausentismo y tardanzas (trabajo, actividades sociales, etc.)
- Pobres relaciones sociales
- Bajo aprovechamiento académico
- Fracasos sentimentales y profesionales
- Aumento consumo alcohol, medicamentos, cigarrillos y drogas

El poder que tienen los pensamientos sobre la conducta no se puede ignorar. Si podemos modificar nuestra forma de pensar a una más positiva y productiva nuestra calidad de vida podría ser mejor.

### ¿Que puedo hacer para identificar y manejar los pensamientos negativos?

- Cuando una persona que te conozca te haga la observación de que “no eres el mismo, ya no te comportas de la misma manera”, detente y reflexiona las personas a tu alrededor son las primeras en darse cuenta de tus cambios en comportamiento.
- Conversar con alguien de confianza y comunicarle.
- Sustituir los pensamientos negativos por positivos.
- Puedes escribir un diario de tus pensamientos.
- Buscar ayuda profesional esta forma de pensar puede ser el inicio de un trastorno de estado de ánimo o un trastorno de ansiedad.

## ¿Cómo te trata la gente?

Después de haber atravesado un camino largo y difícil, el viajero llegó a la entrada del pueblo en el que pasaría los próximos años de su vida. Inquieto sobre la forma de ser de la gente en ese lugar, le preguntó a un viejo hombre que descansaba recostado bajo la sombra de un frondoso árbol de



cedro: -  
¿Cómo es la gente en este lugar? -le dijo al viejo, sin saludarlo-. Es que vengo a vivir aquí y donde yo vivía las personas eran complicadas y agresivas. La

arrogancia y la insensibilidad eran el pan de cada día. El anciano, sin mirarlo, respondió: - Aquí la gente es igual. El viejo siguió reposando.

El caminante prosiguió su camino. Horas después otro viajero que también llegaba al pueblo se acercó al anciano y le dijo: - Buenas tardes, señor, disculpe la molestia, yo vengo a vivir a este pueblo y me gustaría saber cómo es la gente, porque en donde yo vivía las personas eran atentas, generosas y sencillas.

El anciano levantó la cabeza, sonrió y le contestó: - Aquí la gente es igual. En vez de preguntarte cómo te tratan los que te rodean, mejor pregúntate cómo los tratas tú a ellos. A la larga la gente se termina comportando contigo como tú te comportes con ellos.

Observa si las actitudes de los demás contigo no son más que tu propio reflejo.

Tomado de clubpositivo.com

Llámanos, queremos servirte...

Hato Rey · (787) 753-9515 ·  
Bayamón · (787) 995-2700 ·  
Caguas · (787) 704-0705 ·  
Ponce 709-4130

Visítanos <http://www.inspirapr.com>  
“Sirviendo a todo PR”