

# Pensando Diferente: La historia de Jess

¡Hola! Soy Jess. Hace aproximadamente un año, me sentía bien durante el desayuno.

Después mi hijo me preguntó si recordaba que él tenía un juego de básquetbol ese día. Vaya, por supuesto que lo había olvidado.

Y cuando vi mi calendario, había algo que hacer en el trabajo que ya no podía cancelar. De pronto, solo tuve pensamientos horribles de ser una "mala madre".

El resto del día, dejé que esos pensamientos cambiaran mis sentimientos sobre mí misma. No importaba lo que hacía, no dejaba de pensar esas cosas terribles. Estuve de mal humor con mis compañeros de trabajo.

No podía hacer bien mi trabajo. Estos pensamientos y sentimientos convirtieron un error en un pésimo día. Cuando llegué a casa, yo era un desastre.

¿Y mi hijo? Él estaba bien. Estaba feliz celebrando con sus amigos que habían ganado el partido. Después ocasioné una situación incómoda cuando le grité por haber tirado las papas fritas o algo así.

Ya ni me acuerdo. Solo sé que fue un mal día. En algún momento, me di cuenta de que estaba teniendo más días malos que buenos.

Y que mis sentimientos estaban afectando mi comportamiento con otras personas. Encontré una asesora. Ella me enseñó que podía aprender a modificar mis pensamientos.

No es necesario hablar con un asesor sobre esto. Es útil, pero es algo que usted puede probar ahora mismo. Esto es lo que quiero decir. Todos tenemos pensamientos automáticos a lo largo del día.

De hecho, miles de ellos. Pensamientos positivos. Pensamientos negativos. Verdades. Ideas poco realistas.

Pero nuestros pensamientos a veces pueden afectarnos negativamente acerca de nosotros mismos, los demás y nuestra vida. Lo que he aprendido de la lectura y la terapia es poder controlar lo que sucede después de que surgen pensamientos o sentimientos.

Puedo decidir si un pensamiento es útil para mi bienestar. ¿Cómo? Puedo cuestionar si el pensamiento es algo verdadero para mí.

Y puedo encontrar un pensamiento que sea más útil. Veamos un ejemplo. Sentí profundamente el pensamiento de que "Soy una mala madre".

Pero luego me pregunté: "¿Es eso realmente cierto?" Me di cuenta de que, incluso si no puedo asistir a todos los partidos de Chris, voy a todos los que puedo.

Vaya o no vaya al juego, nos divertimos y nos reímos juntos durante la cena hablando del partido. Creo que es eso lo que hacen las buenas mamás.

Cuando brotan pensamientos que no son útiles, me tomo el tiempo para desacelerarme. Y exploro si mis pensamientos son realistas y útiles, o no. Por supuesto, no puedo hacer esto con cada pensamiento.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Pensando Diferente: La historia de Jess

Pero cada vez soy más consciente del modo en que a veces me veo a mí y a mi vida. El "desacelerarse" y tomar conciencia de la manera en que pensamos es una habilidad.

Es una habilidad que he aprendido para ayudarme a replantear mis pensamientos. También me ayudó trabajar con una asesora. Si eso es algo que le pueda interesar, consulte a su médico.

Como todo lo nuevo, se necesita práctica para aprender a cuestionar y cambiar los pensamientos poco útiles por otros más útiles. Siga intentándolo.

Puede hacer que se sienta mejor consigo mismo, con los demás y con su manera de ver el mundo.