



PSICOLOGA

EBOOK

¿COMO DEJAR DE AUTO- PERTURBARNOS?

JACQUELINE LAPIDUS

PERTURBARNOS A NOSOTR@S MISM@S CON PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Los pensamientos irracionales son creencias rígidas, exageradas o poco realistas que influyen directamente en cómo nos sentimos y actuamos.

Muchas de nuestras emociones negativas, como ansiedad, miedo, culpa, enojo, frustración o tristeza, no surgen directamente de los eventos externos, sino de cómo interpretamos esos eventos a través de nuestras creencias internas.

Absolutismo: los pensamientos irracionales suelen ser absolutistas y exigentes, utilizando palabras como:

- “Debo”,
- “Tengo que”, o
- “No puedo soportar”.

Estas creencias generan presión sobre nosotr@s y sobre el los demás, y nos llevan a reaccionar con miedo, ansiedad o frustración ante situaciones que en realidad son manejables.



EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Por ejemplo, una persona con ansiedad puede pensar:

- “Si cometo un error, todos pensarán que soy un fracaso total”.

Este tipo de pensamiento no refleja la realidad, pero desencadena emociones intensas y conductas de evitación.

Identificar y cuestionar estos pensamientos irracionales es clave para reducir la ansiedad y recuperar control emocional.

Al reemplazarlos por creencias más realistas y flexibles, podemos enfrentar los desafíos de la vida de manera más calmada y efectiva.

Los pensamientos irracionales no solo afectan nuestro estado emocional, sino también nuestras decisiones y relaciones, porque nos llevan a reaccionar desde el miedo, la culpa o la necesidad de control.

¿CUÁLES SON LOS 10 PENSAMIENTOS IRRACIONALES QUE MÁS NOS PERTURBA?

Hace unas semanas trabajé con Marcela, una paciente que vivía paralizada por la ansiedad antes de cada reunión de trabajo. Cada vez que tenía que hablar, pensaba: "Si digo algo incorrecto, todos pensarán que soy incompetente". Esto le generaba tensión, sudor frío y bloqueos que afectaban su desempeño.

Lo que parecía un problema puntual en las reuniones era en realidad un patrón más amplio: Marcela tenía pensamientos automáticos que la limitaban, la hacían anticipar catástrofes y le generaban malestar constante. Juntas identificamos que esos pensamientos eran irracionales, los cuestionamos y aprendimos a reemplazarlos por otros más realistas. Marcela empezó a poder expresarse sin miedo, y con el tiempo, sus reuniones dejaron de ser un tormento.

Lo que le sucedió a Marcela es muy común: la ansiedad muchas veces nace de cómo interpretamos la realidad, no de la realidad en sí.

Hoy vamos identificar los patrones de pensamiento irracionales que más afectan a quienes sienten ansiedad. Reconocerlos y cuestionarlos es clave para recuperar control emocional y tranquilidad.

1. "DEBO SER PERFECT@ Y NO COMETER ERRORES."

- Creer que cometer errores es sinónimo de fracaso absoluto. Ejemplo: "Si fallo en la presentación es porque soy incompetente."
- Confrontación:
 - ¿Es realista esperar perfección?
 - ¿Existe alguna persona que nunca se equivoque?
 - ¿Hay otra forma de afrontar las equivocaciones?
 - ¿Qué consejo le daría a un amigo frente a ese error? ¿Por qué no podría darme el mismo consejo a mí?
 - ¿Realmente es tan terrible cometer errores? ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Si eso sucediera como podría afrontarlo?
 - ¿Sería verdaderamente insoportable? ¿Nunca más podría disfrutar de la vida?
- Reestructuración racional: "Cometer errores es parte del aprendizaje y no define mi valor." 'Todos los seres humanos nos equivocamos'
- Aplicación práctica: En la próxima tarea, permítete equivocarte conscientemente, escribe nuevos pensamientos alternativos y anota qué aprendiste de cada error.



2. "DEBO SER APROBADO Y QUERIDO POR TODOS."

- Identificación: "Si alguien no me aprueba, es porque yo tengo algo malo, no valgo, no soy querible, no puedo soportarlo'.
- Confrontación:
 - ¿Es posible agradar a todos siempre?
 - ¿A mi me agradan todos?
 - ¿Si alguien no me cae bien es porque siempre algo malo tiene la otra persona?
 - ¿Es posible que existan diferentes tipos de personalidades que sean mas afin que otras a uno?
 - ¿Mi valor depende de la opinión de otros?
 - ¿Puedo seguir valiendo aunque alguien me rechace?
 - ¿Puede ser que el rechazo del otro hable más del otro que de mi?
 - ¿Puedo seguir mi vida y disfrutarla aunque alguien decida alejarse?
- Reestructuración racional: 'No todos me van a aprobar, y eso está bien; mi valoración principal viene de mí mism@'
- Aplicación práctica: Haz algo que te guste aunque otros no lo aprueben y nota que sucede.



3. "LAS COSAS DEBEN SALIR COMO YO QUIERO."

- Identificación: "Si algo no sale como lo esperaba es terrible, se arruinará todo, será un desastre total."
- Confrontación:
 - ¿Es realista controlar todo lo que sucede?
 - ¿Qué pasa si algo no sale como lo planeé?
 - ¿Sería realmente una tragedia?
 - ¿Podría afrontarlo y seguir adelante?
 - ¿Cuanto de lo que quiero controlar no depende de mí?
 - ¿Acaso la preocupación realmente hace que pueda controlar el futuro?
 - ¿Qué es lo mejor que podría pasarme si dejara de querer controlarlo todo? ¿Cómo me sentiría?
- Reestructuración racional: "Puedo adaptarme y buscar soluciones; los cambios no arruinan mi vida."
- Aplicación práctica: Ante un cambio inesperado, escribe al menos dos alternativas posibles antes de frustrarte. Algo no sale como lo planeaste en el trabajo. Opción 1: Pedir ayuda o aclarar dudas antes de seguir. Opción 2: Hacer una parte más simple ahora y dejar lo complejo para después.



4. "EL PASADO DETERMINA MI PRESENTE Y FUTURO."

- Identificación: 'Mis fracasos pasados me condenan para siempre.', 'Nunca podré superar lo que me sucedió en el pasado', 'Siempre seré así no importa cuanto intente'
- Confrontación:
 - ¿Todos mis errores pasados se repiten automáticamente?
 - ¿Realmente no he tenido ningún acierto en todo este tiempo?
 - ¿Ha existido alguna excepción en donde haya respondido de una forma diferente?
 - ¿Nunca he visto a alguien mejorar o cambiar?
 - ¿Puedo probar alguna estrategia nueva o repetir alguna herramienta que no he practicado tanto?
- Reestructuración racional: "El pasado es información, no sentencia; puedo actuar diferente hoy."
- Aplicación práctica: Haz una lista de cosas actuales distintas a tu pasado para recordarte que puedes elegir.



5. "LOS PROBLEMAS SON CATASTRÓFICOS E INTOLERABLES."

- Identificación: "Si ocurre algo malo, será un desastre total." 'Tener un conflicto con alguien es insoportable'
- Confrontación:
 - ¿Es realmente intolerable?
 - ¿Puedo soportarlo o solucionarlo?
 - ¿Puedo afrontarlos de una forma más saludable?
 - ¿Qué me convendría pensar?
 - ¿Qué podría hacer?
 - ¿Existe una posibilidad de aprendizaje y de resiliencia?
 - ¿Sería realmente tan terrible?
- Reestructuración racional: "Puedo enfrentar dificultades; no todo es catastrófico."
- Aplicación práctica: Clasifica los problemas en "grave" y "manejable" y actúa solo sobre ellos con una nueva perspectiva.



6. "MI FELICIDAD DEPENDE DE OTROS O DE CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS."

- Identificación: "Si no pasa algo externo, no seré feliz.", 'Si no rindo bien el examen no podré disfrutar nunca más', 'Si me dejan me quedaré sol@ para siempre y nadie me va a querer'...
- Confrontación:
 - ¿Es verdad que no puedo elegir ser feliz ahora mismo?
 - ¿Hay algo que puedo hacer para disfrutar ahora mismo?
 - ¿Existe alguna persona que a pesar de los problemas puede igualmente ser feliz?
 - ¿Mi felicidad depende realmente de que todo salga como lo espero?
 - ¿Hay alguna evidencia en donde yo logré disfrutar a pesar de las circunstancias externas?
- Reestructuración racional: "Puedo generar satisfacción desde mis propias acciones, pensamientos y decisiones." 'No todo tiene que estar bien para poder disfrutar de la vida'
- Aplicación práctica: Haz diariamente algo que te haga sentir bien sin depender de nadie, ni nada.



7. “DEBO CONTROLAR TODO Y TODOS A MI ALREDEDOR.”

- Identificación: “Si no controlo todo, algo malo ocurrirá.” ‘Si estoy atent@ no sucederá nada malo y podré prevenir cualquier evento catastrófico’
- Confrontación:
 - ¿Es posible controlar cada situación y a cada persona?
 - ¿Cuáles son las consecuencias de querer controlarlo todo?
 - ¿Qué cosas intento controlar pero me doy cuenta que en verdad no dependen tanto de mí?
 - ¿Qué puedo soltar hoy?
 - ¿Cómo me siento cuando dejo de intentar controlar todo? ¿Qué pasaría si lo practicara más veces durante un tiempo prolongado?
- Reestructuración racional: “Solo puedo influir en lo que depende de mí; el resto debo aceptarlo.” ‘No todo se puede controlar aunque lo intente’
- Aplicación práctica: Haz dos listas: lo que puedo controlar y lo que no; Enfócate solo en lo primero.



8. "NO PUEDO SOPORTAR LA INCOMODIDAD, ANSIEDAD O ESTRÉS."

- Identificación: "Si me siento incómod@, no lo soportaré." 'La ansiedad es terrible, no puedo tolerarla y es lo peor que podría pasarme'
- Confrontación:
 - ¿Es imposible tolerar emociones difíciles?
 - ¿Recuerdas cuantas veces has podido tolerarlas y seguir adelante?
 - ¿Qué tan terrible fue? ¿Fue peor lo que sucedió o lo que pensaste que sucedería?
 - ¿Cuáles fueron las consecuencias reales de esa emoción?
 - ¿Acaso las emociones no han sido siempre pasajeras y se han ido en algún momento?
 - ¿Realmente fueron tan terribles?
 - ¿Podrías aprender a afrontar tus emociones sin tanto juicio? ¿Qué crees que pasaría si pudieras sentir ansiedad sin juzgarte?
- Reestructuración racional: "Puedo sentir ansiedad o estrés y aún así tolerarlas y seguir adelante; las emociones son temporales y no son terribles."
- Aplicación práctica: Por 3 minutos permítete sentir alguna emoción incómoda sin juzgarte y practícalo varias veces al día.



9. "OTROS DEBEN ACTUAR DE MANERA JUSTA O RAZONABLE."

- Identificación: 'Si alguien me ignora, está haciendo algo injusto', 'Las personas deberían comportar de acuerdo a mis valores o son malas'
- Confrontación:
 - ¿Es realista creer que todos actuarán en base a mis valores?
 - ¿Es posible que la gente no sea toda 'mala' cuando se comporta de una forma que no lo esperaba?
 - ¿Hay alguna otra forma de verlo o interpretarlo?
 - ¿Puedo ponerme en el lugar del otro aunque no acuerde con su postura?
 - ¿Yo siempre actúo de forma razonable y de acuerdo a valores 'correctos'?
 - Es posible que las personas sean valiosas aunque actúen injustamente por momentos.
- Reestructuración racional: 'Cada persona actúa según sus motivos, sus experiencias de vida, sus traumas, sus valores y sus posibilidades,; puedo ajustar mis expectativas.' 'No existen personas buenas o malas', 'Puedo juzgar sus comportamientos sin juzgar su identidad' (Hizo algo mal, pero no es mala)
- Aplicación práctica: Antes de enojarte, pregúntate: "¿Puedo aceptar que otros respondan diferente a mi y que mis opiniones no son una ley para otros?"



10. "DEBO ANTICIPAR TODOS LOS PELIGROS O PROBLEMAS ANTES DE QUE OCURRAN."

- Identificación: 'Si no planifico todo y pienso en todos los posibles escenarios, algo terrible pasará.' 'Debo ser capaz de prevenir todo evento negativo'
- Confrontación:
 - ¿Es posible preverlo todo?
 - ¿realmente tengo la capacidad de anticiparme a todo?
 - ¿Que consecuencias pago por creer que puedo prevenir todo conflicto?
 - ¿Tengo el poder de prevenir todos los eventos negativos?
 - ¿Si algo malo sucediera es realmente por mi culpa?
 - ¿Puedo aceptar que no tengo el control de todo?
 - ¿Podría adaptarme si algo malo sucediera?
- Reestructuración racional: 'Planifico lo necesario y confío en mi capacidad de adaptación y afrontamiento'
- Aplicación práctica: Tan sólo por un día intenta no anticiparte al futuro y fíjate que sucede y cómo te has sentido. Practícalo varias veces.



CONCLUSIÓN

Entonces, no son los eventos los que mas nos hacen sufrir, sino la forma en la que los interpretamos.

Si seguimos creyendo que debemos ser perfect@s, que otros deben aprobarnos o que no podemos soportar la incomodidad, estaremos atrapad@s en un ciclo de ansiedad y frustración constante.

Mi mensaje es claro: desafía esos pensamientos irracionales ahora mismo.

Pregúntate: “¿Es absolutamente cierto? ¿Qué evidencia real tengo? ¿Qué alternativa más racional puedo adoptar?”

No esperes a “sentirte list@” o a que la ansiedad desaparezca sola: comienza a cambiar tu forma de pensar. .

Toma acción. Haz algo pequeño que contradiga tus creencias rígidas. Cada vez que lo haces, le demuestras a tu mente que no necesita controlar todo y que puedes sobrevivir, aprender y crecer incluso frente a la incomodidad.

Recuerda: la vida no te debe nada, nadie te debe nada y tú no tienes que ser perfect@. Puedes ser feliz ahora, ya mismo, con lo poco o mucho que tengas.

Si aplicas estas herramientas de manera consistente, la ansiedad perderá su poder sobre ti. Tú puedes entrenar tu mente para pensar de manera más racional y saludable. Puedes vivir sin tanto ruido en tu mente.

Con amor

Jacqueline Lapidus.

Psicóloga

Master en Mental Health Counseling

Especialista en Ansiedad.





QUIERO TU AYUDA



ENCUENTRAS MAS EN

MI LIBRO:

ANSIOS.O.S: 100 TECNICAS EFECTIVAS PARA SUPERAR
EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

COMUNIDAD:

DESPREOCUPATE CLUB.
TU ESPACIO SEGURO PARA TRASFORMAR EL MIEDO EN
SEGURIDAD.

SESIONES 1 A 1

TODO MI ACOMPAÑAMIENTO ESPECIALIZADO Y
PERSONALIZADO PARA GUIARTE.

TODO EN WWW.JACQUELINELAPIDUS.COM
IG: ANSIEDAD_LIFE_COACHING

[VISITA MI WEB](http://WWW.JACQUELINELAPIDUS.COM)