



# Quien piensa claro, siente claro.

José Antonio Panduro  
[joseantonio@pestalozzi.edu.pe](mailto:joseantonio@pestalozzi.edu.pe)  
Departamento Psicopedagógico

Desde muy niño eres capaz de sacar conclusiones de la interacción con tu mundo, de las experiencias, del contacto con los demás, y de los mensajes que recibes. Así se va generando tu forma individual de pensar y enfocar las cosas, lo cual constituye tu lenguaje interno, el que usas en tus conversaciones contigo mismo. Tú eres la persona a la cual siempre estás oyendo, nunca cesas de hablarte.

Pero, ¿Qué es lo que sueles decirte? ¿Qué has aprendido a decirte? ¿La conversación contigo mismo está llena de pensamientos positivos? ¿O por el contrario llena de pensamientos negativos que no proyectan la realidad?

## ¿Cómo saber si nuestros pensamientos son negativos?

Los pensamientos negativos no se refieren a "malos pensamientos", aunque sí pueden causar efectos desagradables, éstos suelen:

- 1) Usar muchas suposiciones no demostrables ("Voy a equivocarme, estoy seguro").
- 2) Hablar de la realidad como si fueran catástrofes o dramas ("Es terrible no ser perfecto")
- 3) Expresarse en términos de exigencias o demandas ("Los demás deben ayudarme")
- 4) Producir emociones negativas de larga duración e intensidad ("Si no controlo todo será un caos")
- 5) Interferir con la solución de los problemas o el logro de nuestras metas ("Será mejor dejarlo para otro día")

## ¿Pensar exageradamente puede ser considerado negativo?

Nuestros hijos, al igual que nosotros, también generan sus enfoques del mundo y los usan en sus diálogos internos.

He observado que uno que se presenta con frecuencia es el pensamiento EXTREMISTA. Este tipo de pensamiento se caracteriza por:

- 1) Ver las cosas en blanco y negro, sin considerar la existencia de intermedios o grises: bueno/malo, feliz/infeliz, amado/odiado, popular/impopular, perfecto/imperfecto, etc. Es un pensamiento de todo o nada, si algo no está perfecto está terrible y fatal. Por ejemplo: Papá me llama la atención, mamá sale en mi defensa, y pienso "mi padre es malo y mi mamá es buena", me invitan a una fiesta del aula y pienso "soy popular".
- 2) Desesperanzarse y abatirse por un solo hecho negativo que ocurre, y concluir que a partir de ello todo saldrá igual de mal o equivocado. Las palabras con las que suelen empezar estos pensamientos son: "siempre" o "nunca", por ejemplo, salgo desaprobado en un curso y pienso "nunca voy a mejorar en este curso", no encuentro mi hoja de trabajo para una tarea a entregar al día siguiente y pienso "ya repetí el año".
- 3) Una pequeñez negativa oscurece los otros aspectos de la realidad, como un pequeño punto negro en una hoja blanca, como un poco de tinta negra en el agua clara, por ejemplo: comienzo una exposición con un error y pienso "ya fregué todo", o sólo hay un compañero a la fiesta donde llego y digo "no la voy a pasar bien, esto va a estar *monse*".



"La persona más influenciada con la que hablarás todo el día eres tú. Ten cuidado entonces acerca de lo que te dices a ti mismo" Zig Ziglar

## Me he dado cuenta de que esto me pasa a mí... pero también a mis hijos. ¿Qué puedo hacer frente al pensamiento extremista?

Así como te hablas, así sientes, actúas y decides. Nuestro lenguaje extremista tiene un poder tremendo en nuestra autoestima, a través de él podemos, programarnos para fracasar, perder, desesperarnos, juzgarnos y sancionarnos, descalificarnos, desvalorizarnos o angustiarnos.

Es prioritario, por salud emocional, aprender a modificar nuestros pensamientos para hacerlos más realistas, proporcionales a lo ocurrido y más estimulantes para enfrentar las situaciones o alcanzar nuestras metas.

- 1) En la vida no hay absolutos: entre el blanco y el negro tenemos una serie de matices extraordinarios. Nadie es completamente infeliz o feliz, bueno o malo, amado u odiado, popular o impopular, todos tenemos un poco o algo de todo. En lugar de calificar a la experiencia desde una visión total ("todo me sale mal") es mejor optar por un visión puntual ("no me fue bien en el coloreo", "creo que no expresé con claridad lo que le quise decir"). También ayuda mucho a evitar las calificaciones extremistas, medir en porcentajes el concepto que usamos, por ejemplo: si piensas "soy un



completo inútil" podrías decir "soy un 30% inútil". Además ¿para qué esforzarse en hacerlo todo bien y perfecto? O ¿lo mejor posible y más aún?, mejor solo hacer esfuerzo en las cosas que son importantes y todo lo demás solo hacerlo, y disfrutar de aquello que nos gusta y vale la pena.

- 2) Si te sientes derrotado, busca pruebas –a ver si encuentras- que evidencien que siempre va a ser así. Por ejemplo: Cambia el pensamiento "nunca voy a ser feliz" por "hoy ha sido un día difícil" o "esta semana ha sido dura". Convierte lo aparentemente estable en temporal.
- 3) Cambia el radar que selecciona sólo lo negativo y el error, para que alcance a todo el panorama. Considera que si usas contigo mismo el *radar negro*, lo más probable es que afectes tu sensación de valor personal, y para los otros será difícil valorar a alguien que no se valora. Ten en cuenta un listado de tus habilidades y cuando tengas la tentación de usar tu *radar negro*, léela o recuérdala. Agradece cuando alguien te haga un cumplido, acéptalo como parte de la percepción positiva que el otro tiene de ti, quizá has hallado una nueva habilidad para poner en tu lista.

La salud mental no solamente se construye acumulando experiencias agradables, creándolas y viviéndolas intensamente. Es fundamental también tener pensamientos e interpretaciones claras y realistas acerca de lo que experimentamos, pues quien piensa claro, siente claro también. Enséñales a tus hijos a hacer lo mismo.



Miki era un chico alegre, optimista y simpático. Nadie recordaba haberle visto enfadar, y daba igual lo que le dijeran, parecía incapaz de insultar a nadie. Hasta sus maestros se admiraban de su buena disposición para todo, y era tan extraño que incluso se corrió el rumor de que era debido a un secreto especial; y bastó que fuera secreto para que nadie pensara en otra cosa. Tanto preguntaban al pobre Miki, que una tarde invitó a merendar a don José Antonio, su profesor favorito. Al terminar, le animó a ver su habitación, y al abrir la puerta, el maestro quedó como paralizado, al tiempo que una gran sonrisa se dibujaba en su rostro.

¡La enorme pared del fondo era un único collage de miles de colores y formas que inundaba toda la habitación!. Era el decorado más bonito que había visto nunca.

- Algunos en el cole creen que yo nunca pienso mal de nadie - comenzó a explicar Miki-, ni que nada me molesta o que nunca quiera insultar a nadie, pero es mentira. A mí me pasa como a todo el mundo. Y antes me enfadaba mucho más que ningún niño. Sin embargo, hace años con ayuda de mis padres comencé un pequeño collage especial: en él podía utilizar todo tipo de materiales y colores, siempre que con cada pequeña pieza pudiera añadir algún mal pensamiento o acción que hubiera sabido contener.

Era verdad. El maestro se acercó y en cada una de las pequeñas piezas se podía leer en letras finísimas "tonto", "bruto", "pesado", "aburrido" y otras mil cosas negativas.



- Así que comencé a convertir todos mis malos momentos en una oportunidad de ampliar mi collage. Ahora estoy tan entusiasmado con él, que cada vez que alguien me provoca un enfado no dejo de alegrarme por tener una nueva pieza para mi dibujo.

De muchas cosas más hablaron aquel día, pero lo que el buen maestro no olvidó nunca fue cómo un simple niño le había mostrado que el secreto de un carácter alegre y optimista está en convertir los malos momentos en una oportunidad de sonreír. Sin decírselo a nadie, aquel mismo día comenzó su propio collage, y tanto recomendó aquel secreto a sus alumnos, que años después llamaron a aquel barrio de la ciudad, "El barrio de los artistas" porque cada casa contenía las magníficas obras de arte de aquellos niños optimistas.