GUION PROGRAMA RADIAL No. 50

Jueves 10 de abril

Meditando Ando “Una ventana para el Alma”

GRAN PROGRAMA RESUMEN MEDITANDO ANDO No. 50

**Fortaleciendo nuestro ser interior para ejercer la solidaridad,
servir y dejar huellas positivas en nuestro entorno**

Intro del programa

Locutor 1 Omar

Saludo de bienvenida y recuerda del propósito del programa
Meditando Ando

Promover un espacio de reflexión entre los radioescuchas que contribuya a elevar el nivel de conciencia en torno a nuestra misión como seres humanos y nuestra relación con la madre tierra y el universo.

Locutor 2 Wilman

Recordemos que en el programa No. 49, el pasado martes 8 de abril, hablamos sobre la importancia de superar la culpa desde asumir un enfoque diferente de los errores, al verlos como una gran oportunidad de aprendizaje, que nos permite tomar responsabilidad de las consecuencias de nuestros actos, crecer y avanzar en nuestra evolución como personas.

Locutor 1

Si nos quedó claro que como seres humanos hechos a imagen y semejanza del creador, somos personas con capacidad creadora y transformadora, por eso cuando se cometen errores, más allá de echar culpas debemos buscar la forma de asumir la situación, responsabilizarnos de las fallas y avanzar en nuestro aprendizaje.

Meditando ando No. 49

Bueno siguiendo con esta línea de temas que nos fortalecen en nuestra vida espiritual y humana, hoy vamos a hablar de Fortalecer nuestro ser interior para ejercer la solidaridad, servir y dejar huellas positivas en nuestro entorno

Locutor 2 Wilman

Si, Hoy vamos a hablar del significado y la importancia de fortalecer nuestro proceso de búsqueda del mejoramiento de la conexión con nuestro ser interior, para ser cada vez mejores seres humanos, más solidarios e integrales y dejar huellas positivas a nuestro paso

MEDITANDO ANDO No. 50

“Cuando soy capaz de sentirme unido a la vida en todas sus manifestaciones y trato a los demás como quiero ser tratado, estoy expresando mi unidad con el creador y mi poder interior.”

Fortaleciendo nuestro ser interior para ejercer la solidaridad, servir y dejar huellas positivas en nuestro entorno

Asistimos a un periodo de gran importancia en el desarrollo espiritual de la humanidad que nada tiene que ver con el anclaje y aferrarse a alguna de las religiones existentes; es más bien un proceso de búsqueda interior de esa conexión con lo sagrado que yace en cada uno de nosotros.

Se trata más bien de liberarnos de paradigmas asociados a deidades egocéntricas y dotadas de emocionalidad humana, que han sido alimentadas por las elites de poder para mantenernos en el miedo y la manipulación.

En este nuevo periodo, tenemos el privilegio de buscar en nuestro propio templo, el encuentro sublime con el creador, para reconocer y tener siempre presente que lo sagrado esta en nosotros y desterrar de nuestra conciencia esas creencias enfermizas que los humanos somos seres pecadores, llenos de miseria y poca cosa ante el creador; cómo podemos concebir que la obra principal de la creación sea considerada basura y poca cosa, para su propio creador?, eso nos lo han querido hacer creer para llenarnos de miedo y pánico y podernos manipular con salvadores externos, para que nunca se nos ocurra en pensar que somos sujetos de nuestro propio cambio, de nuestro propio renacer, al ser creados a esencia e imagen del Dios todo poderoso creador.

Cuando desarrollamos esa capacidad de conectar con nuestra esencia y descubrimos y hacemos consciencia de nuestra divinidad y todo el poder que encarnamos, nos volvemos más sensibles, más fuertes más humanos y entramos en armonía con la naturaleza y todos los seres vivos, para alcanzar mayores niveles de integración con la vida en todas sus manifestaciones.

Una vez damos ese gran paso de conectar con nuestro ser interior, con nuestra esencia y nos volvemos más sensibles, desarrollamos toda nuestra capacidad de colocarnos en el lugar de los otros, de las demás personas y de todos los seres vivos, para hacernos más solidarios con la humanidad y con el mundo entero.

En ese transitar por el mundo, desde nuestra fortaleza interior, sintiéndonos uno con el todo, uno con la divinidad, vamos tomando consciencia de nuestras acciones y tratamos de afectar lo menos posible a quienes nos rodean en cada decisión y acción emprendida.

Por eso es importante tomar conciencia de nuestro poder interior, de nuestra conexión con la divino para decidir y actuar, haciendo las cosas de la mejor manera posible y en armonía con el universo.

Porque de nada sirve levantar nuestra mirada clamorosa hacia el cielo y elevar las más bonitas oraciones, cuando no somos capaces de ver a Dios en nuestros semejantes y mucho menos en la naturaleza que es expresión sagrada de la vida.

EJERCITANDO NUESTRA FORTALZA INTERIOR PARA EJERCER LA SOLIDARIDAD AL SERVICIO DE LA HUMANIDAD

1. ¿Cómo vives y expresas lo sagrado que hay en ti?
2. ¿Cuándo y en qué momento has sentido el poder que encarnas como criatura divina que eres?
3. ¿Por qué crees que nos cuesta trabajo ver a Dios reflejado en otras personas y seres vivos?
4. ¿Cuál crees que son las huellas más bonitas que has dejado a tu paso por esta vida?

¿COMO DESARROLLAR LA FUERZA INTERIOR PARA SER RESILIENTES?

La resiliencia es una fuerza interior. Lo ayuda a recuperarse de situaciones estresantes sin agobiarse ni actuar de forma destructiva.

Su modo de pensar puede influir en cómo se siente

Ser resiliente no significa que le será fácil lidiar con situaciones complicadas o estresantes. Tampoco implica que no vaya a enojarse, entristecerse o preocuparse en momentos difíciles. Significa que no se sentirá tan abrumado. Y será menos probable que se rinda o más probable que pueda lidiar con situaciones estresantes de manera saludable.

Seis maneras de ser más resiliente

Aceptar los cambios

Usted no puede cambiar lo que sucede. Sin embargo, puede modificar lo que siente al respecto.

Tener una visión general de la situación

Las dificultades pueden enseñarnos algo sobre nosotros mismos. Pregúntese qué podría hacer diferente la próxima vez.

Aprovechar el poder del optimismo

Propóngase pensar en al menos una cosa por la que esté agradecido cada día.

Establecer relaciones

Ayude a las personas importantes de su vida sin esperar nada a cambio. Y no tema dejar que lo ayuden.

Confiar en usted mismo

El desarrollo de la autoestima es un proceso que dura toda la vida. Empiece por decir algo bueno sobre sí mismo en voz alta.

Cuidarse a sí mismo

Preste atención a sus sentimientos y necesidades. Haga cosas que disfrute y lo relajen.

**CANCION NO. 1 MUNDO INTERIOR – JESUS ADRIAN
ROMERO / 2019**

Sé que hay un mundo en mi interior
Invisible a los demás
Que requiere mi atención
Y cuando el ruido se apagó
Me susurra "Cuídame"
No me debes descuidar
Me hace vulnerable su presencia
Me conecta con mi esencia
Y me vuelve a mi lugar
Me hace vulnerable y me recuerda
Que mi vida está completa
Cuando estoy cerca de Él
Y cuando el alma empieza a hablar
Debo escuchar su suave voz
Debo inclinar mi corazón
Me quiere al centro regresar
A mi norte, mi razón
No la debo de ignorar
Me hace vulnerable a su presencia
Me conecta con mi esencia
Y me vuelve a mi lugar
Me hace vulnerable y me recuerda
Que mi vida está completa
Cuando estoy cerca de Él
Me hace vulnerable a su presencia
Me conecta con mi esencia
Y me vuelve a mi lugar
Me hace vulnerable y me recuerda
Que mi vida está completa
Cuando estoy cerca de Él

CANCIÓN NO. 2 CHARLY - SANTA BARBARA

**Le llamaba Charly / La encontré en la calle tendida
Y lloró de hambre / Charly / Temblorosa y perdida
Casi sin vida / Se sintió sola y vencida
Sus chillidos sordos / Sin aliento ni fuerza en sus alas abiertas
Pobre Charly / Yo le di nido nuevo, esperanza / Y calor entre mis
dedos**

**Tuviste suerte al cruzarte en mi camino / Yo te salvé de tu
destino, oh Charly**

**Tuviste suerte al cruzarte en mi camino / Yo te salvé de tu
destino, oh Charly**

**Te presté cuidados / Poco a poco viviste y curaste Siempre a mi
lado Charly**

**Más tus ansias de vuelo te llevaron / A volar libre hacia el cielo
Tuviste suerte al cruzarte en mi camino / Yo te salvé de tu
destino, oh Charly**

**Tuviste suerte al cruzarte en mi camino / Yo te salvé de tu
destino, oh Charly**

**Le llamaba Charly / La encontré en la calle tendida Y lloró de
hambre / Charly**

**Se marchó de mi vida, vivo esperando Que regrese algún día
Tuviste suerte al cruzarte en mi camino Yo te salvé de tu destino,
oh Charly**

**Tuviste suerte al cruzarte en mi camino / Yo te salvé de tu
destino, oh Charly**

**Tuviste suerte al cruzarte en mi camino / Yo te salvé de tu
destino, oh Charly**

**Tuviste suerte al cruzarte en mi camino / Yo te salvé de tu
destino, oh Charly**

**Tuviste suerte al cruzarte en mi camino
Yo te salvé de tu destino, oh Charly**

CANCION No. 3 CANTARES – JOAN MANUEL SERRAT
Todo pasa y todo queda Pero lo nuestro es pasar Pasar
haciendo caminos Caminos sobre la mar
Nunca perseguí la gloria Ni dejar en la memoria De los
hombres, mi canción
Yo amo los mundos sutiles Ingrávidos y gentiles Como
pompas de jabón

**Me gusta verlos pintarse De Sol y grana, volar Bajo el cielo
azul, temblar**

**Súbitamente y quebrarse Nunca perseguí la gloria
Caminante Son tus huellas el camino y nada más
Caminante, no hay camino**

**Se hace camino al andar Al andar, se hace camino Y al
volver la vista atrás Se ve la senda que nunca Se ha de
volver a pisar Caminante, no hay camino Sino estelas en la
mar**

**Hace algún tiempo, en ese lugar Donde hoy los bosques se
visten de espinos Se oyó la voz de un poeta gritar
Caminante, no hay camino Se hace camino al andar
Golpe a golpe, verso a verso**

**Murió el poeta, lejos del hogar Le cubre el polvo de un país
vecino Al alejarse, le vieron llorar**

**Caminante, no hay camino Se hace camino al andar Golpe a
golpe, verso a verso**

**Cuando el jilguero no puede cantar Cuando el poeta es un
peregrino Cuando de nada nos sirve rezar**

**Caminante, no hay camino Se hace camino al andar Golpe a
golpe, verso a verso**

Golpe a golpe, verso a verso Golpe a golpe, verso a verso

CANCIÓN NO. 4 INTUICION – JAVIERA MENA

**He andado bailando Recorriendo la ciudad En diferentes
pistas**

**Viviendo entre fantasías Y en un solo momento La música
se apagó**

Y donde subí Tan alto me caí Intuición

Intuición

**Oiga usted que si domina El arte de la intuición Le vine a
preguntar**

¿Cómo seguir en el camino de las trampas? Ah, ah, ah

Tantas trampas, tantas trampas

Intuición, Intuición

**Oh oh oh oh oh Tantas trampas, tantas trampas Tra-, tra-,
tra-. tra-**

Y aquí sigo bailando En el ritmo de la vida Y aquí yo seguiré

Hasta el final de mis días. Intuición, Intuición

**Me lo dice el corazón, No es tan sólo mi intuición Pon el
alma en lo que haces**

**Está todo en la intención, Muévete con este son Al ritmo de
esta canción, Tus sentidos se conectan**

**Y así me conecto yo, Yo, yo, yo, yo, yo, yo, yo, Me lo dice el
corazón, Me lo dice la intuición Me lo dice el corazón, Me lo
dice la intuición**

Intuición, Intuición, Intuición, Intuición

FRASES Y REFLEXIONES Fortaleciendo nuestro ser interior para ejercer la solidaridad, servir y dejar huellas positivas en nuestro entorno

1. Mantén tus pies en el suelo, pero deja que tu corazón se eleve tan alto como puedas
2. Dejemos huellas, sin pisar a nadie.
3. La vida no se trata de los pasos que has andado, sino de las huellas que has dejado.
4. En nuestro caminar diario, hay que dejar huellas bonitas no cicatrices.
5. Eres tan increíble como te dejas serlo.
6. Sabes más de lo que crees que sabes, por eso ver a tu interior.
7. Sé fiel a lo que existe dentro de ti, conecta con tu esencia.
8. Conecta con tu esencia y sé el protagonista de tu vida, no la víctima.
9. Eres único, y eso te hace especial y asombroso.
10. Eres lo que decides hacer, no lo que dices que harás.
11. Empieza por ser el cambio que deseas ver en el mundo.
12. El amor propio es el mejor regalo que puedes darte a ti mismo.
13. Aceptarte y amarte a ti mismo es crear y darte tu propio cielo.
14. Tú eres tu única competencia, el enemigo a vencer está dentro de ti.
15. No te conformes con lo que necesitas, lucha por lo que te mereces.
16. Eres capaz de mucho más de lo que crees que puedes hacer.
17. La autoestima no viene de lo que tienes, viene de lo que aceptas, crees y confías de ti mismo.
18. Acepta el valor que hay en ti y atraerás todo lo mejor del universo.
19. Vístete cada día con una actitud de fuerza y dignidad.

20. los limites están en tu mente, conecta con tu fuerza interior.
21. Siempre que dudes de ti, apaga el ruido y escucha tu corazón.
22. Recuerda que la suerte para triunfar en la vida se llama: "Crear en ti".
23. reconoce que eres capaz de afrontar cualquier reto y superarlo.
24. Cuanto mejor te sientes contigo ti mismo, menos necesitas demostrarlo.
- 25 Quien mira afuera, sueña: quien mira adentro, despierta.
26. El amor más importante es el que te das a ti mismo.
27. Cree que puedes y ya estás a medio camino.
28. Cuando elevas tu energía ilumina hasta la ciudad más oscura.
29. Más allá del miedo que hay en tu mente está la libertad.
30. Cree que puedes y así lograras todo lo que sueñas.

HISTORIAS Y PARABOLAS

SE COMO EL LÁPIZ

El niño miraba al abuelo escribir una carta. En un momento dado le preguntó: - ¿Abuelo, estás escribiendo una historia que nos pasó a los dos? ¿Es, por casualidad, una historia sobre mí?

El abuelo dejó de escribir, sonrió y le dijo al nieto: - Estoy escribiendo sobre ti, es cierto. Sin embargo, más importante que las palabras, es el lápiz que estoy usando. Me gustaría que tú fueses como él cuando crezcas. El nieto miró el lápiz intrigado, y no vio nada de especial en él, y preguntó: - ¿Qué tiene de particular ese lápiz? El abuelo le respondió:

- Todo depende del modo en que mires las cosas. Hay en él cinco cualidades que, si consigues mantenerlas, harán siempre de ti una persona en paz con el mundo.

Primera cualidad: Puedes hacer grandes cosas, pero no olvides nunca que existe una mano que guía tus pasos. Esta mano la llamamos Dios, y Él siempre te conducirá en dirección a su voluntad.

Segunda cualidad: De vez en cuando necesitas dejar lo que estás escribiendo y usar el sacapuntas. Eso hace que el lápiz sufra un poco, pero al final, estará más afilado. Por lo tanto, debes ser capaz de soportar algunos dolores, porque te harán mejor persona.

Tercera cualidad: El lápiz siempre permite que usemos una goma para borrar aquello que está mal. Entiende que corregir algo que hemos hecho no es necesariamente algo malo, sino algo importante para mantenernos en el camino de la justicia.

Cuarta cualidad: Lo que realmente importa en el lápiz no es la madera ni su forma exterior, sino el grafito que hay dentro. Por lo tanto, cuida siempre de lo que sucede en tu interior.

Quinta cualidad: Siempre deja una marca. De la misma manera, has de saber que todo lo que hagas en la vida, dejará trazos, huellas en tu entorno. Por eso intenta ser consciente de cada acción, **RECORDANDO QUE TIENES EL PODER DE PENSAR, SENTIR, HABLAR, ACTUAR Y CORREGIR PARA DEJAR HUELLAS BONITAS A TU PASO.**

COMPARTE TU LUZ

Hu-Song, filósofo de Oriente, contó a sus discípulos la siguiente historia:

"... Varios hombres habían quedado encerrados por error en una oscura caverna donde no podían ver casi nada . Pasó algún tiempo, y uno de ellos logró encender una pequeña tea. Pero la luz que daba era tan escasa que aun así no se podía ver nada. Al hombre, sin embargo, se le ocurrió que con su luz podía ayudar a que cada uno de los demás prendiera su propia tea y así compartiendo la llama con todos la caverna se iluminó".

Uno de los discípulos preguntó a Hu-Song:5

¿Qué nos enseña, maestro, este relato?

Y Hu-Song contestó : Nos enseña que nuestra luz sigue siendo oscuridad si no la compartimos con el prójimo. Y también nos dice que el compartir nuestra luz no la desvanece, sino que por el contrario la hace crecer.

"El compartir nos enriquece en lugar de hacernos mas pobres"

"Los momentos más felices son aquellos que hemos podido compartir"

Que Dios nos dé siempre la luz para iluminar a todos los que pasen por nuestro lado.

La verdadera luz. Es flor, que se siembra con honestidad se riega con afecto y crece a con el brillo de la comprensión

Si una vela enciende a otra, y así pueden llegar a brillar miles de ellas.

De igual modo si iluminas tu corazón con amor, puede que ilumines a otro corazón, así se pueden llegar iluminar a miles de corazones con amor.

Para fortalecer tu ser interior y dejar huellas positivas en el mundo, puedes reflexionar sobre la importancia de quererte a ti mismo, de ser resiliente y de vivir el presente.

Amor propio

"Tú eres tu única limitación"

"Merezco ser respetada por quien soy"

"Quererse a uno mismo es el principio de un romance para toda la vida" (Oscar Wilde)

"Cuando te quieres a ti mismo, no necesitas la aprobación de nadie" (Oscar Wilde)

Resiliencia

"Las dificultades no existen para hacerte renunciar sino para hacerte más fuerte"

"Si quieres el arcoíris, tienes que aguantar la lluvia"

"Más allá del miedo está la libertad"

Vivir el presente

"No cuentes los días, haz que los días cuenten"

"Vive como si fueras a morir mañana; aprende como si fueras a vivir siempre" (Mahatma Gandhi)

"Haz algo hoy que tu futuro yo te agradezca"

Otras reflexiones

"Cambia tus pensamientos y cambiarás tu mundo" (Norman Vincent Peale)

"Solo al arriesgarnos podemos hacer que nuestras vidas mejoren" (Walter Anderson)

"Donde no hay lucha, no hay fuerza"

"El mayor enemigo del progreso es el conformismo"

Fortalecer la fuerza interior puede ayudar a tener una mejor autoestima, a enfrentar situaciones difíciles, y a ser más optimista.

Fortalecer la autoestima

Mejorar la sensación de control sobre tu vida

Sentirte más confiado al conocer gente nueva

Sentirte más capaz de resistir la presión de los demás

Enfrentar situaciones difíciles

Desarrollar resiliencia, es decir, la capacidad de recuperarte de las adversidades

Aprender a manejar el estrés y la frustración

Superar obstáculos y salir fortalecido de cualquier experiencia negativa

Ser más optimista Tener una actitud positiva y realista, Enfocarte en los aspectos positivos de tu vida, Practicar la gratitud.

Para fortalecer tu fuerza interior, puedes:

Establecer metas claras y alcanzables

Desarrollar un plan de acción

Practicar el autocontrol Cultivar la disciplina diaria

Identificar y reconocer distorsiones cognitivas en tu forma de pensar

Trabajar sobre esas distorsiones cognitivas

Practicar el pensamiento positivo

Cuida tu salud mental y física

Busca apoyo emocional y social cuando sea necesario

¿Cómo desarrollar tu fuerza interior? junio 29, 2022

La capacidad de reponernos de los problemas, las enfermedades o los momentos de oscuridad de la vida y salir fortalecidos de cualquier situación sin que nadie pueda detenernos en la búsqueda de nuestros objetivos se conoce como fuerza interior. La fuerza interior se refiere a la correcta gestión de las emociones y actitudes y a esa capacidad de ser responsables con nosotros mismos que nos lleva a convertirnos en constructores de nuestro propio bienestar y nos ayuda a encontrar el camino hacia la sanación. Seguramente has oído hablar de ella, incluso en ocasiones es posible que hayas sentido que no la tenías. Por eso hoy, te invito a conocer más sobre ella y a aprender a desarrollar esta capacidad.

Pilares de la fuerza interior

La fuerza interior requiere lograr un equilibrio en nuestras emociones y las energías que invertimos en el logro de nuestras metas. Conoce los tres pilares de la fuerza interior y cómo estos pueden ayudarnos a proyectarnos al futuro.

Resiliencia: es la confianza en nuestras capacidades y recursos para sobrevivir en las condiciones más difíciles de la vida. Implica un equilibrio entre la perseverancia y la flexibilidad para adaptar nuestro pensamiento y comportamiento a las circunstancias.

Sentido de la vida: se refiere a la capacidad de encontrar un significado a la vida para tener un mayor entendimiento de lo que nos ocurre y comprender las circunstancias más difíciles para elegir la mejor forma de afrontarlas. Implica empoderamiento y cierto grado de control sobre la situación.

Autotrascendencia: implica ir más allá de los intereses personales y asumir una distancia psicológica e ir más allá de la

preocupación. A través de ella es posible ampliar los límites personales e incluso tomar las experiencias negativas con sentido del humor.

Sin duda, la fuerza interior constituye un factor importante para la calidad de vida de las personas y alcanzar el bienestar. Hoy te invito a aprender cómo puedes cultivarla.

Pasos para desarrollar la fuerza interior

No olvides que para mantenerte a salvo de la depresión, por ejemplo, es importante tener una actitud positiva y cultivar la fuerza interior. Conoce a continuación algunas recomendaciones para trabajar en fortalecer esta capacidad.

Conoce las fortalezas y cómo potenciarlas. Conocerse es el punto de partida para vencer los obstáculos, mejorar la autoestima y trabajar para no dejarte derrotar por adversidades.

Comparte con otras personas y pasa tiempo contigo mismo. De este modo puedes aprender nuevas habilidades, motivarte, inspirarte y alimentar tu alma con nuevos conocimientos.

Enfoca tus esfuerzos en objetivos claros y evita la procrastinación. Esfuérzate por rebasar tus límites y retirar bloqueos.

Para mantener la fuerza interior también es importante fomentar los hábitos saludables, mantener la salud física y una alimentación equilibrada.

Busca una fuente de poder en tu interior que te permita renovar tu energía. Sé consciente del valor de las experiencias, pero no te encadenes al pasado.

Evita focalizarte en la queja y en los errores cometidos. Quedarse en la actitud de queja y centrarse en los aspectos

negativos no resulta favorable. No pierdas la motivación ni por un instante y disfruta lo que has conseguido.

Aprender a confiar en nuestras potencialidades y cualidades nos permitirá lidiar mejor con las situaciones retadoras de la vida, nos evitará desfallecer en el momento de afrontar los obstáculos.

Dosificar la fuerza interior

Ten presente que es importante aprender a dosificar la fuerza interior y focalizar la energía en el logro de nuestros objetivos, pues esta no es un recurso infinito. Recuerda que trabajar consistentemente para fortalecer esta habilidad se convierte en una inversión para la vida. Si quieres recibir más recomendaciones sobre cómo mejorar la fuerza interior es importante que identifiques las cualidades de las personas con fuerza interior y trabajes para fortalecer aquellas que lo requieran. Además, en mi podcast podrás encontrar herramientas valiosas para que puedas avanzar en el logro de tus objetivos.

<https://mariatrUSA.org/blog/como-desarrollar-tu-fuerza-interior/>

Cómo fortalecer tu fuerza interior construyendo un pensamiento positivo

En el mundo actual, el tema del pensamiento positivo es muy popular. Hay libros y guías disponibles para ayudarte a aprender a ver el mundo a través de lentes color de rosa. Pensar es un proceso que tiene lugar en nuestra cabeza, en el que analizamos muchas situaciones, factores individuales, nuestras propias declaraciones y las de nuestros interlocutores.

También es un proceso en el que pueden ocurrir muchas trampas y errores. A continuación, presentaremos los errores de pensamiento más comunes que agravan el estado de ánimo e indicaremos los pasos para construir nuestra fuerza interior, elemento que es de gran ayuda para enfrentar con eficacia una enfermedad oncológica.

El pensamiento es uno de los muchos procesos cognitivos a los que la terapia cognitivo-conductual concede gran importancia. También cabe mencionar aquí: el proceso de aprendizaje, la formación de hábitos, opiniones, la formación de juicios y creencias. Todo esto afecta a nuestro comportamiento cotidiano, pero también a la formación y mantenimiento de una determinada forma de pensar y ver la realidad.

La terapia cognitivo-conductual utiliza técnicas que asumen el cambio de varios tipos de factores cognitivos, es decir, los procesos y el contenido del pensamiento. Este cambio posibilita la modificación del comportamiento y las emociones.

¿Qué vale la pena cambiar en la forma de pensar?

Ciertamente, lo que nos agobia, genera emociones negativas, exagera los miedos. En primer lugar, vale la pena mirar el contenido de los pensamientos. Conozca su especificidad, cree

una característica modelo para cada uno de nosotros. Los estilos de pensamiento no son fijos, podemos modificarlos aprendiendo un estilo nuevo y diferente.

Esto suele ser difícil, porque con el paso de los años consolidamos y atesoramos nuestros esquemas y atajos mentales. También copiamos a menudo la forma de pensar que aprendimos de nuestra casa familiar. Es importante, sin embargo, que este proceso puede estar sujeto a modificaciones.

Distorsiones cognitivas

Comencemos con ejemplos de las distorsiones cognitivas más comunes y sus definiciones. Las distorsiones cognitivas nos suceden a todos. Son patrones de pensamiento exagerados y/o irracionales que sustentan y perpetúan la presencia de síntomas de trastornos mentales, especialmente de depresión y ansiedad. La tristeza y el miedo suelen acompañar a los pacientes con cáncer, pero no siempre son diagnosticados con trastornos o dificultades emocionales, sin embargo, vale la pena conocer las razones de su perpetuación.

La presencia de distorsiones cognitivas en el pensamiento da como resultado una percepción de la realidad de forma falsa y muy negativa. Son falsos y tienden a reforzar los pensamientos y sentimientos negativos. Como resultado, una persona que a menudo percibe el mundo a partir de distorsiones cognitivas (no identificarlo) puede tener una imagen muy negativa del mundo, de los demás y de sí mismo.

Las distorsiones cognitivas ocurren en todas las personas, incluidas aquellas que no experimentan problemas o enfermedades mentales, incluida la oncología. Solo su

intensidad significativa, la alta frecuencia de aparición y la naturaleza de las distorsiones individuales pueden dar lugar a la aparición de trastornos del estado de ánimo (depresión) o trastornos de ansiedad.

Ejemplos de distorsiones cognitivas

Intentemos identificarlos en nosotros mismos, ¿quizás algo te resulte familiar?

Pensamiento en blanco y negro, también conocido como dicotomización:

Consiste en percibir los eventos en términos de «cero-unos» y no tonos reales de gris o continuos. Ejemplo: «Tengo cáncer, nunca me recuperaré».

Sobregeneralización o sobregeneralización: Implica hacer generalizaciones apresuradas sin evidencia suficiente o sacar conclusiones de gran alcance a partir de un solo evento.

Ejemplo: «Esta propuesta de terapia no es buena. No ayudó a Tomasz, tuvo complicaciones, será lo mismo conmigo».

Filtro mental o atención selectiva: Consiste en centrarse solo en los aspectos negativos de la situación, omitiendo los elementos positivos. Refleja la tendencia del cerebro a rechazar información que es inconsistente con las creencias previas.

Ejemplo: «Este tratamiento es ineficaz, una vez que no ayudó, no volverá a funcionar».

Rechazar los aspectos positivos: Consiste en ignorar sesgadamente, negando el valor de las experiencias positivas.

Ejemplo: «El tratamiento da resultados, hay mejoría, pero tengo que estar atento, no puedo ser feliz».

Lectura de la mente: Es hacer inferencias sobre los pensamientos de otras personas en base a su comportamiento o comunicación no verbal, aquí asumimos el peor de los casos sin verificar lo que pensamos. Ejemplo: «El médico definitivamente no me está diciendo la verdad, no quiere preocuparme, puedo ver cómo me mira».

Prediciendo el futuro: Es una predicción sesgada de resultados negativos sin ninguna base fáctica. Ejemplo: «No voy a mejorar, no voy a salir de esta».

Catastrofismo: Consiste en centrarse en el peor escenario improbable. Ejemplo: «Siento un bulto, definitivamente es cáncer».

Justificación emocional: Es asumir que los sentimientos negativos revelan la verdadera naturaleza de las cosas. Experimentar la realidad como un reflejo de pensamientos cargados emocionalmente. La creencia de que algo es verdad basada únicamente en la emoción. Ejemplo: «Siento que algo malo podría pasar, así que probablemente pasará». «Tengo la impresión de que este es un caso incurable, definitivamente será así».

Personalización: Es atribuir responsabilidad por eventos sobre los que tenemos una influencia limitada o insignificante. Ejemplos: «La enfermera fue grosera, debo haber dicho algo estúpido». «Un caso perdido como mi enfermedad probablemente se deba a cómo me comporté en el pasado, como castigo».

Abuso de imperativos: Consiste en una referencia excesiva a reglas de conducta rígidas, siempre vinculantes e incluso absolutas. Se manifiesta por pensamientos frecuentes en términos de «debo», «debería», «debería». Entonces tenemos

una idea rígida y precisa de cómo debemos comportarnos. Esto también se aplica a otras personas. Sobreestimamos el impacto negativo de una situación si alguien no cumple con nuestras expectativas o no cumple con nuestros propios estándares. Ejemplo: «¿Cómo me pudo pasar esto a mí? Siempre me reviso regularmente».

Al identificar y reconocer este tipo de distorsiones cognitivas en nuestra forma de pensar, podremos trabajar sobre ellas y, en consecuencia, pensar de manera positiva y realista. Recordemos también que la reestructuración cognitiva (cambiar la forma de pensar) es un proceso en el que un psicólogo o psicoterapeuta puede ayudar. No tenemos que pasar por esto solos.

¿Por dónde empezar a cambiar tu forma de pensar?

Estos son algunos consejos de la psicología positiva:

No te preocupes por las cosas que no puedes controlar: Cultiva la capacidad de dejar ir las cosas. Establece prioridades y cosas que son importantes para ti. Establece metas a las que llegarás en pequeños pasos. El objetivo debe ser realista, medible y con un límite de tiempo. Deja ir las cosas necesarias para el aquí y el ahora: el mundo no se derrumbará.

Cultive relaciones con personas que son importantes para usted: La satisfacción con las relaciones cercanas es un elemento muy importante del pensamiento saludable. Si estás apoyando a alguien, debes saber que tú también puedes recibirlo. Aplica la regla de la reciprocidad, es decir, trata a las personas cómo te gustaría ser tratado. No estamos hablando de interés propio aquí, sino de respeto, enfoque igualitario, cooperación.

Conócete y desarróllate: alcanza tus metas y sueños, llévate a cabo en varias esferas: profesional, social, familiar, de pareja: No tienes que ser perfecto en todas estas áreas, y eso es perfectamente natural.

Conoce tus emociones y date el derecho de sentir las negativas también: Permitirte sentir tristeza o enojo (emociones negativas) eliminará la culpa que a menudo aparece más adelante. Las emociones negativas son emociones básicas, sentirlas y expresarlas no debe asociarse con debilidad. Reserva un tiempo para sentirte triste y, por ejemplo, para llorar. Fija una fecha, hora y lugar concretos para despejar tus emociones y tener fuerzas para seguir luchando.

Cuide su salud: Para lograr el bienestar, debemos equilibrar los desafíos de la vida con los recursos que tenemos para enfrentarlos. Uno de los recursos más importantes es la salud: mental y física.

El bienestar subjetivo es una creencia sobre el bienestar de cada uno de nosotros. Se compone de elementos emocionales (inteligencia emocional), de personalidad (rasgos, temperamento) y sociales (origen, educación, hábitos).

El equilibrio en estos elementos es nuestro bienestar subjetivo percibido como felicidad y satisfacción con la vida. Entonces tenemos la creencia de que las cosas van bien, la vida va bien, todo fluye en la dirección correcta y tiene sentido. Al mantener ese equilibrio, entramos en la modalidad del pensamiento positivo.

¿Cómo desarrollar la fuerza interior en la enfermedad?

En el contexto de la enfermedad, es importante el aspecto de la adaptación a la misma, es decir, acostumbrarse al diagnóstico, estado de salud, todos los procedimientos y métodos de tratamiento.

La adaptación, o adaptación a la enfermedad, consiste en recuperar el equilibrio en la esfera emocional perturbada. Para hacer esto, debe comenzar con la esfera cognitiva y, para sentirse mejor, debe pensar mejor. Adaptarse a una nueva situación es un proceso.

Hacemos un esfuerzo para obtener una respuesta a la pregunta: ¿Cuál fue la causa de la enfermedad? Estamos buscando formas de influir en el curso de la enfermedad. Procesamos información sobre nosotros mismos, las personas y la vida todo el tiempo para fortalecer nuestra autoestima.

Factores que afectan la adaptación a la enfermedad

También identificamos factores que afectan la adaptación a la enfermedad. El primero es el ámbito social. Se mejora la comunicación con, entre otros, la familia o la atención médica. El paciente comienza a demandar información. El paciente analiza limitaciones, posibilidades de futuro y dificultades que puedan surgir.

Otro factor es el propio paciente y tres fuentes personales, como son:

Ámbito intrapersonal (personalidad, madurez emocional, estrategias de afrontamiento, creencias sobre la enfermedad, experiencias).

La esfera interpersonal, es decir, el apoyo social.

El ámbito socioeconómico, es decir, la clase social del paciente, los recursos materiales disponibles, el acceso a la atención.

También existen otros factores más médicos que afectan la adaptación a la enfermedad, tales como: síntomas, pronóstico, tratamiento, impacto a largo plazo en el funcionamiento, rehabilitación.

Para fortalecer nuestra fuerza y adaptarnos efectivamente a la enfermedad, necesitamos una imagen adecuada de la enfermedad, transformándola en una tarea a realizar. Lo más probable es que sea un proceso largo, por lo que se necesita tiempo.

Tengamos en cuenta que el curso de la enfermedad tiene su propia dinámica y el cuadro de la enfermedad puede cambiar, así que trate de ser flexible. Prestemos atención también a la aparición de algunos mecanismos de defensa humanos, naturales en una situación de enfermedad, a menudo llamada crisis: negación, represión, supresión, proyección, racionalización.

¿Dónde más puedes buscar inspiración para construir tu fuerza interior? Los grupos de apoyo, la terapia individual y familiar, las conversaciones con especialistas, los fundamentos oncológicos, el mindfulness y la educación pueden ser útiles.

Autora: Natalia Fuchs – Dzierżyc, psicooncóloga, Clínica de Salud Mental HARMONIA Grupo LUX MED.

<https://alivia.es/sobre-el-cancer/como-fortalecer-tu-fuerza-interior-construyendo-un-pensamiento-positivo/>