



¿PIENSA MAL Y ACERTARÁS?

Si eres de las que crees que echando mano de este refrán siempre acertarás, **puede que no estés en lo cierto.** La *coach* Verónica Rodríguez nos explica qué se esconde tras él.

la cual se ponen en funcionamiento sus indicadores instintivos del peligro que, de forma cotidiana, llegue a suponer que hasta los más allegados traman y conspiran en su contra.

Todos hemos escuchado alguna vez ese viejo refrán de “piensa mal y acertarás”, que podemos considerar como una especie de pilar sustentador del pesimismo más intuitivo y primario. Pensar mal supone un ejercicio gratuito de autodefensa, utilizando otro refrán recurrente, ponerse la venda antes de que surja la herida.

HABITUAL O ESPORÁDICO

Quienes lo creen suelen ser individuos con comportamientos y reacciones guiados por la desconfianza, además de por una actitud cautelosa y preventiva. Se muestran vigilantes, observadores, en continua alerta,

escasamente expresivos salvo para expresar hostilidad, sarcásticos y a menudo obstinados.

Cabe reseñar que la desconfianza en una justa medida, como procedimiento de autoprotección, no debe considerarse como un factor negativo, pues permite preservarnos de peligros concretos y habituales. Sin embargo, no es lo mismo que una persona recele de manera puntual y ocasional ante una situación en

CUANDO TOCAS FONDO

Como en todo, existen grados permisibles en la prevención y el recelo, pero cuando un individuo llega al extremo de su “piensa mal y acertarás” incluyendo a su entorno más cercano: pareja, hijos, amigos, acaba logrando que su convivencia diaria sea un infierno insuperable en medio de reproches y protestas.

En este caso, tras el refrán, se esconden una persona con una necesidad

Cuando pensamos mal de los demás lo que realmente hacemos es dañarnos a nosotros y construir un mundo lleno de desconfianza.

CUANDO PENSAR MAL TE LLEVA A ACTUAR PEOR

EJEMPLO 1

Ana fue seleccionada para una entrevista de trabajo. Al principio estaba muy ilusionada y comenzó a preparársela revisando los datos de la empresa y, dado que tiene mucho respeto y siente veneración por su padre, decidió comentar con él esta posibilidad laboral.

Al enterarse, lo primero que hizo su progenitor fue advertirle que en realidad esas empresas tan grandes ven al empleado como un número más y que, por lo general, la adjudicación de algunos puestos estaba ya amañada. "Tú hazme caso, piensa mal y acertarás". Ana comentó en su sesión de coaching lo insegura que estaba frente a una posibilidad que le atraía mucho, pero que creía que su padre podía tener razón y ya no conseguía entusiasmarse

pues le tenía terror al rechazo. Finalmente, Ana decidió no acudir a la entrevista aduciendo "para qué voy a ir si seguro que pierdo el tiempo y el puesto ya está reservado para otro". Nunca llegaría a saber qué hubiera pasado de haber asistido.

EJEMPLO 2

Pablo fue convocado por su expareja para reunirse y resolver ciertas cuestiones económicas pendientes entre ambos. Al enterarse de esto, su mejor amigo le comentó "ya verás como empieza a desempolvar viejos temas que no tienen nada que ver con el motivo de la cita y otra vez volveréis a discutir" "Hazme caso con ella, tú piensa mal y acertarás". Pablo postergó por enésima vez la reunión y el asunto, como no podría ser de otra forma, sigue aplazado.

de controlar su entorno vital y unos elevados niveles de inseguridad y desconfianza, además de tener una baja autoestima y una gran dificultad para integrarse en un grupo afectivo de referencia.

BUSCA UNA VISIÓN POSITIVA

Existe una infinidad de herramientas en salud emocional que resultan útiles, tanto para descubrir esas creencias limitantes que nos hacen sufrir como para ponerles coto. La forma en que interpretamos la realidad de los acontecimientos que nos rodean va a influir en nuestra manera de obrar y de reaccionar. Nadie nos aseguró que viniéramos a un mundo justo y armónico; hay aspectos en el mismo que nos impulsan a la autodefensa y al hermetismo, pero si desarrollamos la capacidad de gestionar adecuadamente un conflicto, un momento de incertidum-

bre o una desilusión, dispondremos del instrumento que nos conducirá a dejar de pensar mal continuamente. Ciertas personas tienen una tendencia natural a pensar mal, y ese sentimiento surge tan espontáneamente en sus vidas como las emociones que sostienen dichas creencias: el rencor, el miedo e incluso la envidia van generando en ellos y en su entorno niveles innecesarios de estrés y ansiedad. Si te encuentras dentro de este grupo y crees que estás destinado a que todo lo malo te termine ocurriendo a ti, es importante que puedas aprender a hacer algo diferente con este tipo de pensamientos.

VERÓNICA RODRÍGUEZ ORELLANA.

Psicoterapeuta y Experta Internacional en Coaching Ejecutivo. Directora de Coaching Club, imparte sesiones de coaching individual, grupal y talleres en el ámbito educativo y empresarial.



CONSEJOS

- **Trabaja en tu autoestima** y refuerza el concepto que tienes de ti mismo.
- **Las experiencias que en el pasado te han ocurrido** no siempre son determinantes para tu futuro. Por el contrario, puedes y debes darte una nueva oportunidad.
- **Trabaja en detectar tus pensamientos** negativos y cotejarlos con tu realidad.
- **Somos lo que pensamos**, por eso es tan importante crear tus propios filtros e identificar adecuadamente cada situación.
- **Huye de las generalizaciones** y acepta el reto de vivir tu propia experiencia.
- **Cambia tu perspectiva.** Muchas veces las cosas no son lo que parecen. Nos obsesionamos con pensar que son de una determinada manera y asumimos nuestro parecer como una verdad incuestionable. Hay que buscar nuevos planteamientos y enfoques.
- **Infórmate.** Analiza lo que creas ver de los demás y, si es negativo, ponlo "en cuarentena". Espera a tener más datos, piensa en si estás generalizando e intenta analizar tu criterio desde otros puntos de vista. Recuerda que el camino más corto y más fácil para saber es preguntar.
- **Ten en cuenta** que cuando piensas mal de los demás estos se suelen poner a la defensiva, lo que hace más difícil comunicarse y provoca que las relaciones empeoren en todos los sentidos.