

Deshaciéndote de juicios negativos



Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 10

Los juicios que realizamos sobre los acontecimientos que vivimos afectan no sólo cómo evaluamos la realidad que nos rodea, sino también cómo lo que nos sucede nos hace sentir y, también, cómo actuamos en consecuencia.

No es lo que nos sucede sino cómo evaluamos lo que nos sucede, lo que acaba determinando la calidad de nuestra vida emocional y las acciones que acaban configuración nuestro destino.

Objetivo

Hacernos conscientes de cómo los juicios conscientes, y con mucha frecuencia, inconscientes, que realizamos sobre lo que nos sucede determinan no sólo la calidad de nuestra vida emocional (cómo nos sentimos), sino también cómo influyen en nuestras relaciones.

Identificar situaciones cotidianas que generen juicios de valor tóxicos acerca de uno mismo, de otras personas, de otros colectivos o de “situaciones” en general, con el objetivo de observarlas desde otras lentes que nos causen menos dolor emocional o que nos resultan más útiles para nuestra vida.

En la medida en que aprendamos a desprendernos de los ciclos negativos de pensamiento-emoción nos podemos liberar de las consecuencias de las emociones negativas y beneficiarnos de maneras más constructivas de pensar.

Instrucciones

Precauciones: No debes martirizarte con cada juicio negativo acerca de ti, de los demás o de una situación. Se trata simplemente de poner identificar y poner distancia con el pensamiento y observar cómo es el pensamiento el que provoca que te sientas de una manera u otra. Acepta los pensamientos y juicios inmediatos, con ecuanimidad.

Paso 1. Identificar una situación

Durante las próximas dos semanas tienes que identificar y darte cuenta de todas las situaciones que te provoquen juicios negativos acerca de ti mismo, de otras personas, de otros colectivos o de “situaciones” en general.

Describe esa situación con pocas palabras.

Paso 2. Hacerte consciente de tu juicio automático

Cuál ha sido el juicio inmediato que esa situación ha generado en mí. ¿qué he me dicho a mí mismo acerca de la situación y/o de las personas involucradas?

Paso 3. Identifica cómo te has sentido

Qué sentimientos o emociones han surgido como consecuencia de esos juicios.

Paso 4. Reencuadra la situación

Describe la situación de una manera más objetiva, señalando simplemente hechos y despojándola de todo juicio.

Como siguiente paso, puedes realizar un juicio menos “crítico” de la situación.

**Paso 5. ¿Ha cambiado cómo te sientes?**

¿Cómo se ha transformado la emoción? ¿Se siente de forma diferente? ¿La intensidad de la emoción es más leve? ¿Ha cambiado incluso el “signo” de la emoción?

**Pilar nº 1:
La Mente.**
Ejemplo

1. Descripción de la situación.
 - 1.1. Un socio tenía que enviarme una tarea realizada a las 10 de la mañana, algo que sabe que es importante para mí. Son las 13 horas y, a pesar de dos llamadas, sigue sin contestarme.
 - 1.2. Tu pareja llega tarde a una cita y te está haciendo esperar.
2. Juicio inmediato
 - 2.1. Está pasando de mí, es un irrespetuoso y un desconsiderado.
 - 2.2. Como siempre, llega tarde. No valora mi tiempo. Yo podría estar haciendo otras cosas.
3. Mis sentimientos.
 - 3.1. Rabia y enojo.
 - 3.2. Enfado y tristeza.
4. Reencuadra la situación
 - 4.1. Le pedí un trabajo, no lo ha remitido a tiempo. Alguna vez ha sido al revés, muchas veces ha hecho las cosas a tiempo. Seguro que hay un motivo por el retraso. Lo más probable es que esta tarde o mañana lo tenga.
 - 4.2. Yo estoy incómodo aquí vestido para la ocasión, ella aún no ha llegado.
 - a) ¿Le habrá pasado algo?
 - b) ¿Cómo puedo aprovechar estos minutos?
5. ¿Ha cambiado cómo te sientes?
 - 5.1. El nivel de enojo se ha moderado considerablemente.
 - 5.2. El enfado se puede convertir en preocupación o en una oportunidad para hacer otra cosa.

Situación 1

Descripción de la situación



**Pilar nº 1:
La Mente.**

Juicio inmediato

Mis sentimientos

Reencuadra la situación

¿Ha cambiado cómo te sientes?

Situación 2

Descripción de la situación

Juicio inmediato

Mis sentimientos



**Pilar nº 1:
La Mente.**

Reencuadra la situación

¿Ha cambiado cómo te sientes?

Situación 3

Descripción de la situación

Juicio inmediato

Mis sentimientos

Reencuadra la situación

¿Ha cambiado cómo te sientes?

Situación 4

Descripción de la situación



Juicio inmediato

**Pilar nº 1:
La Mente.**

Mis sentimientos

Reencuadra la situación

¿Ha cambiado cómo te sientes?

Situación 5

Descripción de la situación

Juicio inmediato



**Pilar nº 1:
La Mente.**

Mis sentimientos

Reencuadra la situación

¿Ha cambiado cómo te sientes?

Situación 6

Descripción de la situación

Juicio inmediato

Mis sentimientos

Reencuadra la situación

¿Ha cambiado cómo te sientes?



**Pilar nº 1:
La Mente.**