

# DELE UNA PATADA A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



**FUNDACIÓN SUEÑOS DE ESCRITOR**

David Francisco Camargo Hernández

# DELE UNA PATADA A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



**¡ Usted tiene el poder  
para hacerlo !**



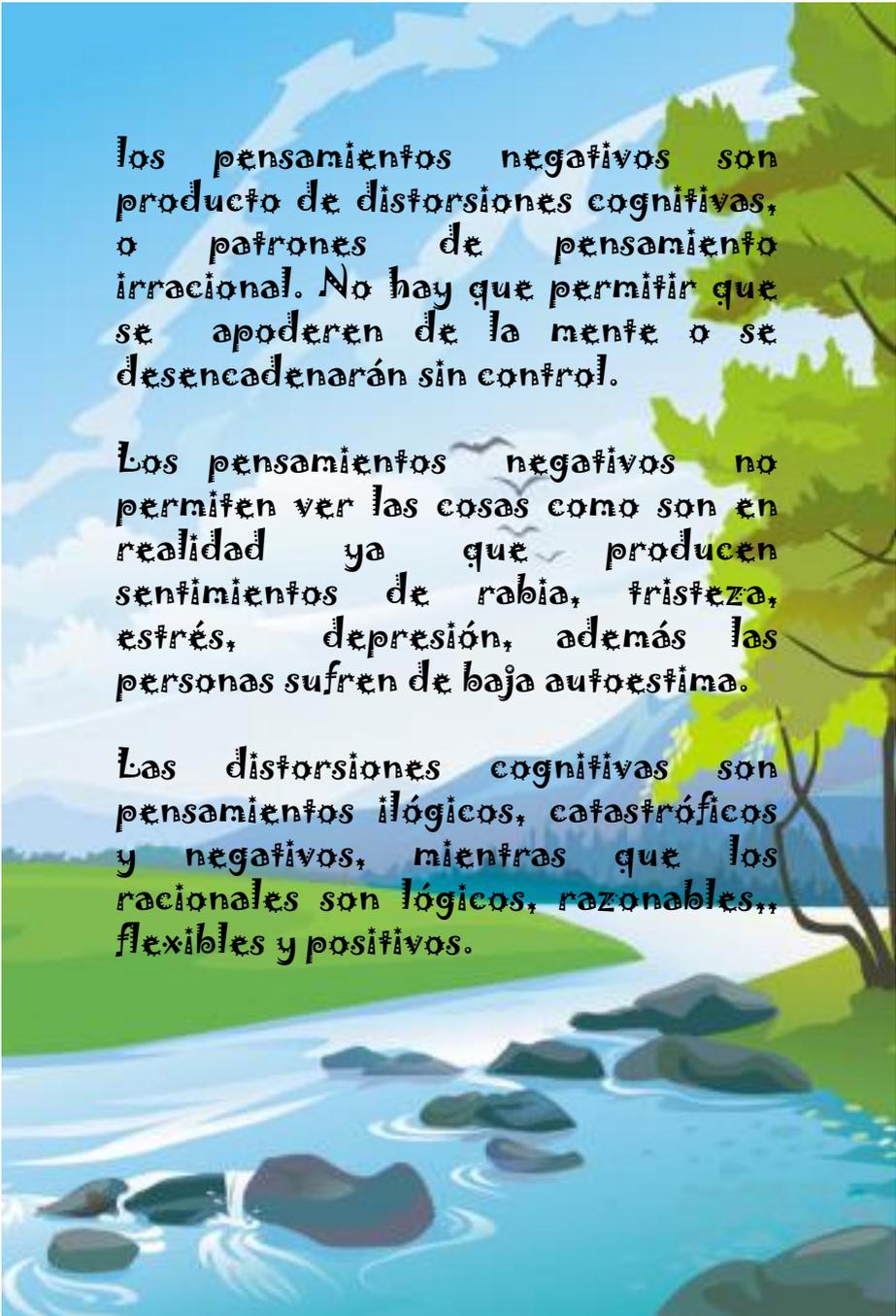
**DAVID FRANCISCO CAMARGO HERNÁNDEZ**

# INTRODUCCIÓN

El cerebro tiene la capacidad de interpretar de manera automática nuestro entorno y, aunque en la mayoría de las oportunidades los mensajes son positivos también hay mensajes negativos automáticos (ANT), que son ideas dañinas que aparecen en nuestra cabeza sin que las busquemos y se constituyen en una fuente de emociones perturbadoras.

Los pensamientos negativos perjudican nuestro accionar cotidiano y, si no sabemos controlarlos acaban generando situaciones de ansiedad, por lo que se requiere de estrategias dirigidas a disminuir su impacto.

El libro presenta una encuesta científica con profesionales en psiquiatría y psicología para profundizar sobre los comportamientos negativos y los trastornos de oposición desafiante en adultos. (TOD).



Los pensamientos negativos son producto de distorsiones cognitivas, o patrones de pensamiento irracional. No hay que permitir que se apoderen de la mente o se desencadenarán sin control.

Los pensamientos negativos no permiten ver las cosas como son en realidad ya que producen sentimientos de rabia, tristeza, estrés, depresión, además las personas sufren de baja autoestima.

Las distorsiones cognitivas son pensamientos ilógicos, catastróficos y negativos, mientras que los racionales son lógicos, razonables,, flexibles y positivos.

## CUENTO ZEN



Un grupo de discípulos le preguntó una vez a su maestro Zen:

-¿De dónde viene el lado negativo de nuestra mente?

El maestro se retiró un momento y enseguida regresó con un gigante lienzo en blanco...En medio del lienzo había un pequeño punto negro.

¿Qué ven en este lienzo? -preguntó el maestro.

Los discípulos respondieron: -vemos un pequeño punto negro-.

El maestro dijo:

-Ahí está el origen de nuestra mente negativa. Ninguno de ustedes ve la enorme extensión blanca que lo rodea...