

Desarrollo Humano

«Errores comunes del pensamiento humano.»

Manera de pensar

No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto.

Romanos 12:2 DHH

Tipos de pensamiento «distorsiones»

1. Leer la mente «Asumir»
2. Víctima «Culpar»
3. Etiquetado
4. Optimismo ingenuo
5. Personalización «Yo»
6. Pensamiento dicotómico «Todo o Nada»
7. Minimizar
8. Maximizar
9. Afirmaciones personales «Deber»
10. Razonamiento emocional

Leer la mente «Asumir»

Significado: Creer que algo es verdad o probablemente verdadero sin realmente saber si es verdad. Hacer conclusiones precipitadas. Suponer que conoces las intenciones y pensamientos de los demás.

Ejemplos:

- «**Pensé** que estaba bien ir a la casa de un amigo después del trabajo/clase»
- «**Imagine** que no te molestaría si yo usara tu chamarra»
- «**Creí** que estaba bien venir sin avisarte»
- «**Concluir** que alguien ha hecho algo para perjudicarte, cuando en realidad no tiene nada que ver contigo.»

Leer la mente «Asumir»

Por lo tanto, no juzguen ustedes nada antes de tiempo; esperen a que el Señor venga y saque a la luz lo que ahora está en la oscuridad y dé a conocer las intenciones del corazón. Entonces Dios dará a cada uno la alabanza que merezca.

1 Corintios 4:5 DHH

Leer la mente «Asumir»

- *No me toca a mí juzgar a los de fuera; Dios será quien los juzgue. Pero ustedes ya están juzgando a los de dentro. Por eso, quiten a ese pecador de en medio de ustedes. **1 Corintios 5:12-13**DHH*
- *Les hablo como a personas entendidas: juzguen ustedes mismos lo que les digo. **1 Corintios 10:15**DHH*
- *No juzguen ustedes por las apariencias. Cuando juzguen, háganlo con rectitud. **Juan 7:24** DHH*

EVALUAR VS. JUZGAR
HECHOS VS. PERCEPCIONES

Pensamiento «Victima»

- **Significado:** Buscar hacer responsable a otros de la situación que estoy atravesando, soy una víctima. Busco culpar o busco culpables.
- Ejemplos:
 - «*Mi mama nunca tenia tiempo para mi*»
 - «*Mi papa abuso de mi cuando tenia seis años*»
 - «*Ella siempre me molesta hasta el punto que yo ya no aguanto y entonces exploto*»

Pensamiento «Victima»

*20¿Por qué deja Dios ver la luz al que sufre?
¿Por qué le da vida al que está lleno de
amargura, 21al que espera la muerte y no le
llega, aunque la busque más que a un tesoro
escondido? 22 La alegría de ese hombre llega
cuando por fin baja a la tumba. 23 Dios lo hace
caminar a ciegas, le cierra el paso por todos
lados. **Job 3:20-23** DHH*

Pensamiento «Victima»

Preguntas de reflexión:

- ¿Se siente Usted vencido por las circunstancias de su vida?
- ¿Cree que los fracasos pueden más que Usted?
- ¿Siente que su vida es dolorosa o sacrificada?
- ¿Se siente “atado” por algo?

Reflexiones:

- Usted es el único responsable de su presente y de futuro. Todo lo que piensa, siente y hace es una siembra que, a la corta o a la larga, dará su cosecha.
- Aceptar sus errores y fracasos, le permite a su mente y a su corazón que se abran, para recibir la maravillosa sabiduría que se esconde detrás de toda adversidad.

Pensamiento «Victima»

Reflexiones:

- Usted es el único responsable de su presente y de futuro. Todo lo que piensa, siente y hace es una siembra que, a la corta o a la larga, dará su cosecha. (Gálatas 6:7)
- Aceptar sus errores y fracasos, le permite a su mente y a su corazón que se abran, para recibir la maravillosa sabiduría que se esconde detrás de toda adversidad.

Pensamiento «Victima»

*Yo sé que tú lo puedes todo y que no hay nada que no puedas realizar. 3 ¿Quién soy yo para dudar de tu providencia, mostrando así mi ignorancia? Yo estaba hablando de cosas que no entiendo, cosas tan maravillosas que no las puedo comprender. 4 Tú me dijiste: «Escucha, que quiero hablarte; respóndeme a estas preguntas.» 5 Hasta ahora, sólo de oídas te conocía, pero ahora te veo con mis propios ojos. 6 Por eso me retracto arrepentido, sentado en el polvo y la ceniza. **Job 42:1-6 DHH***

Pensamiento «Etiquetado»

- **Significado:** Poner etiquetas imaginarias a uno mismo o los demás, considerando a la persona por su personalidad y no por su carácter. Siembra una predisposición y no permite construir positivamente.
- Ejemplos:
 - «*Soy un perdedor*»
 - «*Cuidado con el o ella ya que es de esta forma*»

Pensamiento «Etiquetado»

*26 Cuando Saulo llegó a Jerusalén, quiso reunirse con los creyentes; pero **todos le tenían miedo, porque no creían que él también fuera creyente.***

*27 Sin embargo, Bernabé lo llevó y lo presentó a los apóstoles. Les contó que Saulo había visto al Señor en el camino, y que el Señor le había hablado, y que, en Damasco, Saulo había anunciado a Jesús con toda valentía. 28 Así Saulo se quedó en Jerusalén, y andaba con ellos. Hablaba del Señor con toda valentía, **Hechos 9:26-28 DHH***

Pensamiento «Etiquetado»

*21 Después me dirigí a las regiones de Siria y Cilicia. 22 En cambio, los hermanos de las iglesias de Cristo que están en Judea **no me conocían personalmente.** 23 Solamente oían decir: «El que antes nos perseguía, anda ahora predicando el evangelio que en otro tiempo quería destruir.» 24 Y alababan a Dios por causa mía. **Gálatas 1:21-24 DHH***

Optimismo ingenuo

- **Significado:** Es una tendencia a ver solo lo positivo, no reconocer los problemas y no hacer nada porque piensas que todo se solucionará por sí mismo. Es una negación de la realidad y los problemas que te impide afrontarlos.

Optimismo ingenuo

20 Más tarde Absalón preguntó a Ahitófel: —¿Qué aconsejan ustedes que hagamos? 21 Y Ahitófel respondió a Absalón: —Acuéstate con las concubinas de tu padre, las que él dejó para que cuidaran el palacio. Así todos en Israel comprenderán que te has hecho odioso a tu padre, y tendrán más ánimo todos los que están de tu parte.

14 Absalón y todos los israelitas estuvieron de acuerdo en que el plan de Husai era mejor que el de Ahitófel. (Y es que el Señor había determinado frustrar el plan acertado de Ahitófel, para acarrear el desastre sobre Absalón.)

2Samuel 16:20-21;17:14 DHH

Optimismo ingenuo

*El prudente ve el peligro y lo evita; el imprudente sigue adelante y sufre el daño. **Proverbios 27:12***

DHH

pues la guerra se hace con buenos planes y la victoria depende de los muchos consejeros.

Proverbios 24:6 DHH

Pensamiento «Yo»

- **Significado:** Se refiere a la tendencia a verse a uno mismo como la causa de cualquier cosa. La persona piensa que el mundo gira a su alrededor.
- Ejemplos
 - Saúl | 1 Samuel 13:7-14

Pensamiento «Todo o Nada»

- Acostumbrarse a ver las cosas en dos categorías: blanco y negro. Si nuestra actuación esta lejos de ser perfecta, nos consideramos un fracaso total y viceversa.
- Ejemplos: *Extremismo o radicalismo*
 - «Tengo que ser el o la numero 1»
 - «Eché a perder mi dieta completamente»

Pensamiento «Minimizar»

- **Significa:** Consiste en restar importancia a lo positivo o no tenerlo en cuenta. Es un modo de pensar que puede acabar llevando a la depresión porque cuando sucede algo bueno o tienes algún logro le restas importancia y no lo disfrutas.

Pensamiento «Maximizar»

- **Significa:** Consiste en exagerar la importancia de un acontecimiento negativo, considerándolo una terrible tragedia o catástrofe. Esto hace que tengas una reacción emocional también exagerada, ya sea de ira o de otro tipo.
- Ejemplos:
 - «Que estalle una guerra y bombardeen tu ciudad y tu casa puede considerarse una tragedia; que tu perro rompa una zapatilla a mordiscos no lo es.»

Razonamiento emocional

- **Significa:** Implica suponer que si te sientes mal en una situación, entonces debe haber algo malo en ella y si te sientes bien debe ser algo bueno. Es decir, utilizas tus emociones negativas y positivas para determinar el estado de una situación.
- Ejemplos:
 - *«Tus emociones no reflejan la realidad, sino que reflejan la interpretación que has hecho de esa realidad. Y esa interpretación puede ser correcta o incorrecta.»*

Someter todo pensamiento

*Todo pensamiento humano lo
sometemos a Cristo, para que lo
obedezca a él*

2 Corintios 10:5b DHH