

¡Alerta! Identifica y afronta tus trampas mentales

DESARROLLO PERSONAL



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

La **trampa** es el miedo, es la sensación de incapacidad para arriesgarse, de confiar en uno mismo y de la aportación de los demás...



Está comprobado científicamente que las historias mentales que las personas nos hacemos no están relacionadas con temas de felicidad, de amor, de alcanzar objetivos y metas, sino con escenas caóticas sobre nosotros mismos o en nuestra relación con los demás. A estas escenas los psicólogos les llaman **trampas mentales**, que son patrones de pensamiento y hábitos de conducta que transgrede nuestra percepción de la realidad. Son las “historias o rollos mentales” que deforman el sentido real de las cosas y que nos pueden llevar a comportarnos inadecuados y frustrantes.

Las trampas mentales son inconscientes, son **sesgos cognitivos**, también llamados **“creencias”** acumulados en la mente a través de experiencias pasadas que viven en nosotros con total familiaridad, a tal grado que los confundimos con el **“ser como somos”**: *“yo soy de esta manera”, “así me tomo las cosas”, “tengo razón en defender mi posición”, “eso no es para mí”...* La cuestión es que las trampas mentales actúan como barreras oppositoras a los resultados que queremos obtener, son obstáculos que evitan el logro de resultados y la productividad.

Trampas mentales más comunes

Las personas acumulamos gran variedad de trampas mentales que sesgan nuestra capacidad para atrevernos a hacer cosas y nos llevan a dudar de nuestra capacidad. Estas son algunas de las trampas mentales más frecuentes:

La trampa del “YO”: Es asumir que uno mismo es el culpable de lo mal que suceden las cosas: *“siempre me pasa a mí”, “soy estúpido, no me doy cuenta”, “no puedo con eso, es superior a mí”, “siempre lo echo a perder”.*

La trampa de la “autodefensa”: Sucede cuando nos sentimos amenazados por otros o por las circunstancias y, en vez de actuar con sensatez y objetividad, nos defendemos alegando que los problemas que tenemos es por culpa de otros. Esta trampa mental lleva a la victimización y a la pérdida de responsabilidad personal.

La trampa de “tengo la razón”: Es la trampa del ego, es cuando quedamos “cautivos de nuestras opiniones”, cuando asumimos que lo que pensamos es verdadero y contundente, mostrando un bajo nivel de empatía hacia el otro, que juzgamos a priori de está equivocado. Quien se obsesiona en querer tener siempre la razón se aísla y expone su salud emocional.

La trampa de las “metas muertas”: Se trata de persistir en el logro de una meta cuyo objetivo ya no tiene sentido para nosotros. La trampa está en seguir invirtiendo nuestro tiempo y esfuerzo en un proyecto que ya no nos motiva.

La trampa de la “actividad”: Cuando confundimos actividad por productividad. La inversión del esfuerzo tiene que ir precedida por un objetivo claro qué lograr, un propósito definido y un plan de cómo conseguirlo. La actividad desenfrenada, donde el hacer por sí mismo es la intención, es una forma de desgastarse físicamente y matar el tiempo.

La trampa de la “preocupación”: No saber vivir “aquí y ahora” y preocuparnos por lo que tenemos que hacer después, o mañana o la semana que viene produce ansiedad, elimina la sensación de satisfacción de vivir el momento presente. Domingo por la tarde, en vez de disfrutar la compañía de la familia en la intimidad del hogar, me pongo de mal humor pensando cómo resolver una situación al día siguiente en el trabajo.

La trampa de la rumiación: Es el hábito de darle muchas vueltas a una situación, no saber sacarla de la cabeza. Es un pensamiento repetitivo e inútil que llega a agotar mentalmente y a generar reacciones disfóricas, como es temor, ansiedad, tristeza, culpa, desesperación.

La trampa de la “procrastinación”: Tendencia a postergar lo más posible la toma de una decisión o una acción. Sus causas pueden derivarse de falta de disciplina, voluntad, interés o seguridad personal. De cualquier modo, el patrón conductual de procrastinar es una de las trampas mentales que más afectan a la productividad y el éxito personales.

Cómo afrontar las trampas mentales

Las trampas mentales o sesgos cognitivos que afectan nuestra capacidad de tomar decisiones objetivas. Son pensamientos fijos que obstaculizan el bien pensar y producen reacciones emocionales negativas.

Existe un modelo de 3 pasos que te ayudará a deshacerte de algunas de las trampas mentales que más te afectan.

Primero: Identifica la trampa mental que quieres afrontar: Date cuenta de los efectos que este pensamiento, fijo en tu mente, tiene en tus decisiones, acciones y resultados. Recuerda situaciones recientes de las que tienes experiencia y escríbelas en una hoja. Ejemplo, si tu trampa es rumiar, reconoce el tiempo perdido al permitir que una idea se cobije en tu mente y te lleve a un estado de tensión a tal grado que afecte tu estado de ánimo y tranquilidad. Identifica la idea invasiva y cómo te has sentido mientras ocupaba tu mente. El problema no se resolvió mientras la fijación permanecía y tu estado anímico ha quedado debilitado.

Segundo: Utiliza la técnica del “reencuadre”: Dobra una hoja tamaño carta por la mitad. De un lado escribe la situación en la que te encuentras estancado, las decisiones y acciones que tomas a causa de la trampa mental que domina tu mente. En la otra parte de la hoja escribe las decisiones y acciones que tomarías si no tuvieras esta trampa que te secuestra internamente. El objetivo es “cambiar la perspectiva”, el marco de referencia de tu percepción inicial. Cuando te das cuenta de que las cosas pueden ser de otra manera, resurge tu “yo verdadero” y se activa tu capacidad de pensar objetivamente sin trampas que te condicionen.

Tercero: Practica a través de *Mindfulness* la técnica del “aquí y ahora”. A través de ejercicios de “atención plena” podrás tomar conciencia de tu realidad, de lo que sucede en tu mente, en tu cuerpo, en tu entorno, obtendrás la experiencia del autocontrol cognitivo y emocional en tiempo presente.

Recuerda que las trampas mentales son sesgos inconscientes, son **pensamientos fijos que se anclan en la mente y obstaculizan el logro de nuestros objetivos**. Es importante que las reconozcamos, tomemos conciencia de sus efectos y realicemos prácticas efectivas para erradicarlas y permitir que nuestro potencial natural, sano e inteligente nos produzca felicidad y satisfacción.

REFERENCIAS:

TRAMPAS MENTALES: COMO DEFENDERSE DE LOS ENGAÑOS PROPIOS Y AJENOS
Matteo Montterlini -Ediciones Paidós.

CUIDADO CON LAS TRAMPAS MENTALES

https://licelus-com.translate.goog/insights/beware-of-mental-traps?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

ENTENDER LAS TRAMPAS MENTALES: UNA GUÍA PARA PENSAR MEJOR

https://cromsalvatera-com-au.translate.goog/mind-trap/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc