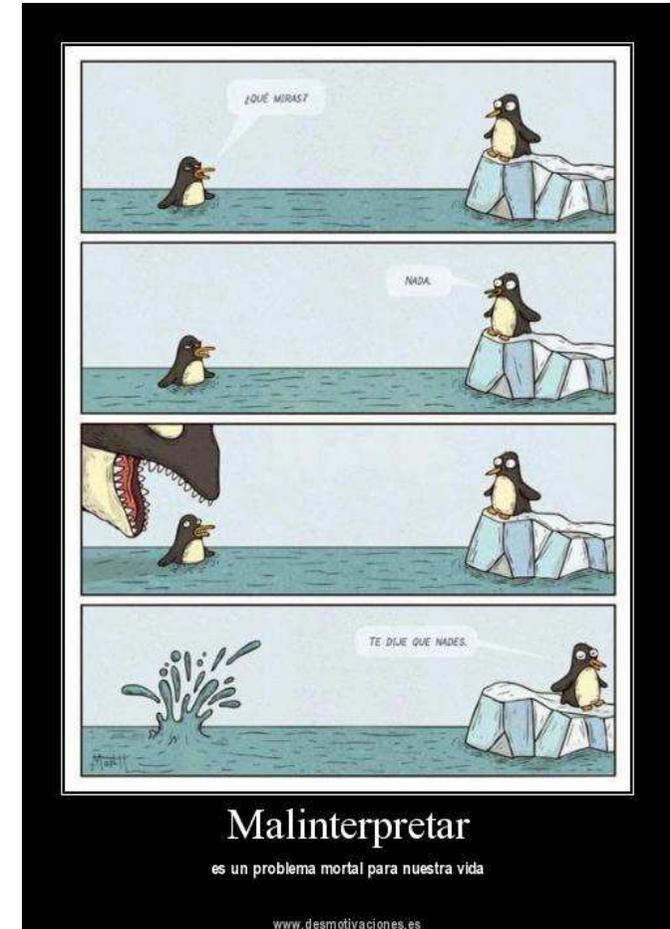


Contra el estrés... NO INTERPRETES

Cuando una persona interpreta el pensamiento hace juicios repentinos sobre los demás: "Es lógico que actúe así porque está celoso...Ella está contigo por tu dinero..."- no son una prueba pero casi parecen verdad. Si un compañero no saluda, interpreto que está enfadado conmigo cuando puede ser que haya dormido mal o simplemente se la ha olvidado. Aquellos que interpretan el pensamiento hacen suposiciones sobre cómo sienten los demás y qué les motiva a ello.

Las interpretaciones del pensamiento dependen de un proceso denominado **proyección**. Una persona imagina que la gente siente y reacciona a los pensamientos de la misma forma que ella. Por lo tanto, no se molesta en mirar o escuchar atentamente, ni se da cuenta de que realmente es diferente. Si una persona es muy estricta respecto a unos hábitos o rasgos particulares, asume que los demás participan de su creencia. Las interpretaciones del pensamiento pasan por alto conclusiones que sólo son verdad para sí mismos sin molestarse en comprobar si son apropiadas para el resto de las personas.

El problema es que nosotros actuamos en función de estas interpretaciones del pensamiento de los demás, si estas no son correctas podemos actuar de forma poco adaptada y generar situaciones de más estrés.



**PALABRAS Y FRASES
CLAVE PARA
IDENTIFICARLOS**



ES LÓGICO QUE ACTÚE ASÍ PORQUE...
QUIERE PONERME NERVIOSO...
PIENSA QUE SOY...

MODIFICA EL PENSAMIENTO



¿Qué pruebas tienes?
Si es importante compruébalo, habla con esa persona.

La fábula del elefante

Seis varones de Indostán, muy dados a aprender, fueron a ver al elefante, a pesar de ser todos ciegos, para satisfacer la curiosidad de su mente.

El primero se acercó al elefante y al tropezar contra su ancho y robusto costado inmediatamente comenzó a gritar: ¡Por Dios! ¡El elefante es como un muro!

El segundo al tocar un colmillo exclamó: ¡Vaya! ¿Qué es esto tan redondo, suave y afilado? Para mí esta muy claro que esta maravilla de elefante es como una espada.

El tercero se aproximó al animal y al tomar entre sus manos la retorcida trompa dijo: ¡Ya veo, el elefante es como una serpiente!

El cuarto alargó su inquieta mano y palpó a la altura de la rodilla: Esta claro que a lo que más se parece esta curiosa bestia es a un árbol.

El quinto al tocar la oreja dijo: Hasta el más ciego es capaz de descifrar que a lo que más se parece esta maravilla de elefante es a un abanico.

El sexto nada más empezar a tantear a la bestia por lo oscilante cola dijo: Ya veo, el elefante es como una cuerda.

Y así estos hombre de Indostán comenzaron a discutir largo y tendido, cada uno defendiendo su opinión y cada uno de ellos tenía parcialmente la razón y todos ellos estaban equivocados.

Muchas veces discutimos porque cada uno ve una parte de este elefante, sin darnos cuenta de que en realidad el verdadero elefante es la suma de esas partes.

Nuestras mentes ven, sienten, perciben a veces la realidad, su realidad, solo en una parte, y la interpretan a su modo, como los hombres de Indostán.

