Cómo gestionar el malestar, las emociones y los pensamientos desagradables

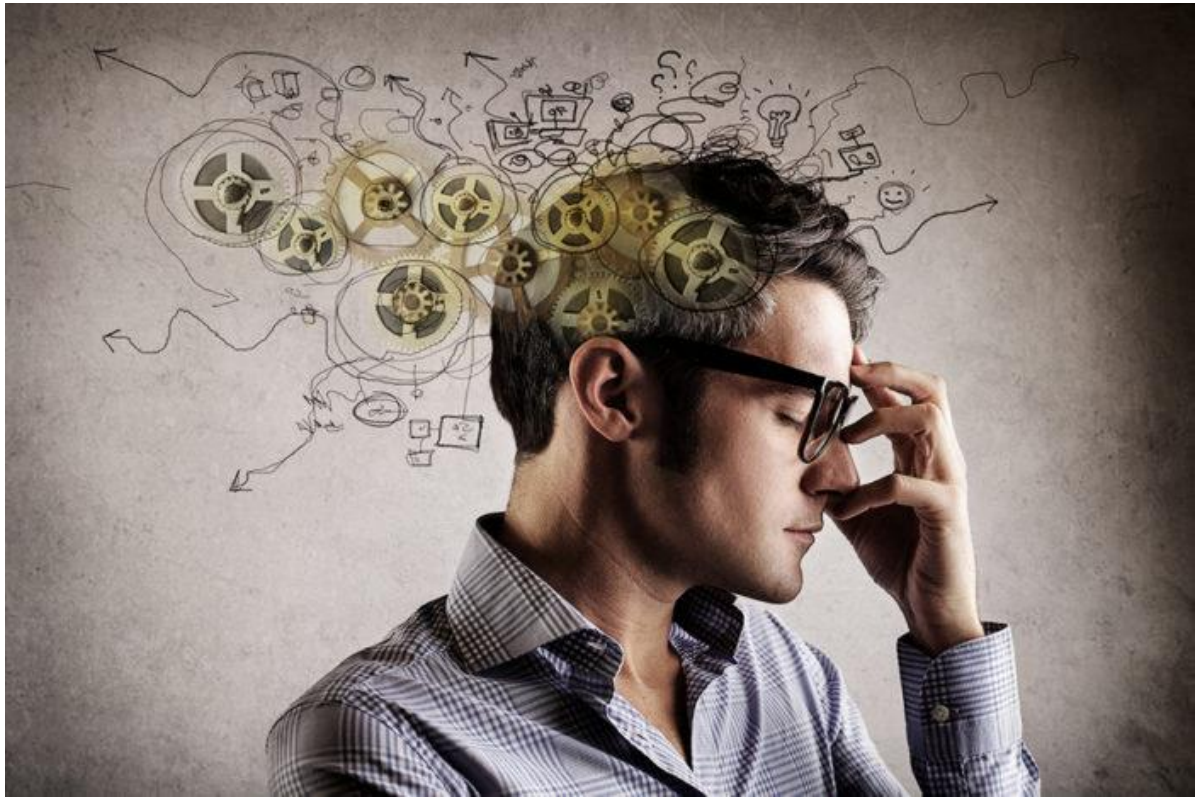
Centro de Rehabilitación Psicosocial Fuencarral

Centro concertado con

Comunidad de Madrid
Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES, FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD

Pincha para continuar

¿Y qué hacer cuando el conflicto es conmigo mismo?



Pincha para continuar

¿Porqué me siento mal?

A veces lo que nos pasa no tiene que ver con lo que el otro hace o dice, o aunque lo sea, no es posible que esa persona cambie lo que nos hace sentir mal, o tiene que ver con situaciones externas a nosotros en las que no podemos intervenir , o simplemente son pensamientos, y las emociones que estos nos producen, lo que nos genera el malestar. Podríamos decir que las principales fuentes de nuestro malestar son:

- Miedos.
- Prejuicios o ideas preconcebidas.
- Pensamientos distorsionados y no adaptativos.
- Malas interpretaciones.
- Complicaciones en la comunicación con los demás.

Pincha para continuar

¿Cómo gestiono mi propio malestar?

❖Entender que es normal.

Los periodos de aislamiento conllevan una serie de consecuencias psicológicas de carácter negativo, destacando la presencia de síntomas de estrés agudo, ansiedad y bajo estado de ánimo, así como agotamiento, desapego, irritabilidad, insomnio, confusión y estados de ira ante la frustración y pérdida de los refuerzos habituales, como salir a la calle o a realizar las actividades de ocio que nos hacen sentir bien.

❖No pretender estar siempre “bien”.

El malestar también es adaptativo y necesario para nuestro organismo, es una forma de expresar algo que no va bien, por eso es importante permitirnos sentir también esas emociones y sentimientos negativos, y no ocultarlos o taparlos.

Pincha para continuar

Identifica lo que te genera malestar

Lo primero que tenemos que hacer es analizar de dónde vienen esos pensamientos y qué sentimientos me producen, así como las consecuencias de éstos, para ello vamos a realizar un proceso de reflexión, a modo de diálogo con nosotros mismos, también lo puedes hacer por escrito o si tienes confianza en alguien, puedes pedirle que te ayude en la reflexión.

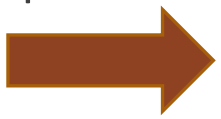
Empezaremos por:

- Identificar aquellos acontecimientos que me producen malestar y las sensaciones que desencadenan.
  - Por ejemplo, cuando veo las noticias y dan cifras de contagios, fallecidos o sobre síntomas de la enfermedad.
  - Cuando salgo a la calle y veo a personas con mascarillas y guantes o sin ellos.
  - Si alguien se acerca demasiado a mí.

Pincha para continuar

Una vez que tengo identificado esas situaciones…

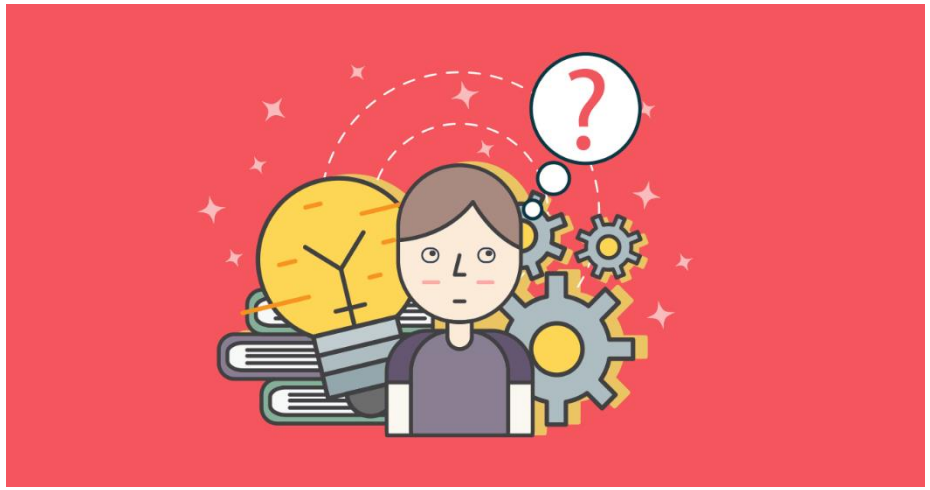
- Detectar los pensamientos que tengo alrededor de dichas situaciones.
  - Pensamientos extremistas “todo va a salir mal” o catastrofistas “no hay nada que podamos hacer”.
  - Interpretaciones o buscar segundas intenciones “teorías de la conspiración”.
  - Juicios acerca de las cosas que pasan.
  - Extraer conclusiones generales a partir de un hecho aislado.
- Analizar los pensamientos que me producen las situaciones y determinar si:
  - Hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad, es decir cómo de objetivos son.
  - Qué consecuencias me producen esos pensamientos, cómo me hacen sentir.
  - Razonar qué pasaría si lo que se piensa fuese cierto, relativiza, normalmente la explicación más sencilla es la correcta.



Pincha para continuar

Estas preguntas te pueden ayudar a analizar tus pensamientos:

- ¿Tengo todos los datos para formarme una opinión objetiva al respecto?
- ¿Qué datos confirman lo que estoy pensando?
- ¿Puedo estar exagerando?
- ¿Me sirve de algo darle vueltas de manera improductiva?
- ¿Cómo inciden estos pensamientos en mi estado de animo o mi relación con los demás?



Pincha para continuar

¿Qué más puedo hacer?

Una vez que hayas a analizado esos pensamientos ahora toca sustituirlos por otros más realistas. Puedes ayudarte con estas preguntas:

- ¿Es ésta la única manera posible de interpretar la realidad?
- ¿Hay otras maneras de hacerlo?¿Cuáles?
- ¿Qué le diría a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?
- ¿Qué me diría un amigo o un familiar? ¿Por qué?
- ¿Podría hacer alguna cosa más productiva para afrontarlo que darle vueltas al mismo tema una y otra vez?¿Qué?

Pincha para continuar

Y además…

- Mantente activo
  - Mueve tu cuerpo de la forma que más te guste: deporte, bailar, yoga, ordenar y limpiar tu casa…todo vale!!
  - Realiza ejercicios manuales: pintar, coser, puzles, etc.
- Practica ejercicios o técnicas de relajación, mindfulness o cualquier actividad que te ayude a conseguir serenidad.
- Habla de lo que te pasa con otras personas con las que tengas confianza, puedes darte cuenta de que a ellos también les pasan cosas similares y eso hará que te sientas más acompañado.

Pincha para continuar

Puedes encontrar más información en nuestro blog y redes sociales

Facebook: crpsvirtual crpsvirtual

Instagram: @crpsvirtual

Blog: crpsvirtual.com

Youtube: crpsvirtual

Centro de Rehabilitación Psicosocial Fuencarral

Centro concertado con

Comunidad de Madrid

Dirección General de Atención a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES, FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD