

Gestión de los pensamientos y de la ansiedad



Actualmente nos enfrentamos a una situación completamente nueva generada por el COVID- 19, por lo que no sabemos a qué nos enfrentamos, nuestros pensamientos nos invaden y están llenos de incertidumbre. Esto, nos lleva a sentir emociones como la ansiedad, el miedo, angustia, Inseguridad, irritabilidad, desanimo, entre otras. Pero ¿sabes? ... Está bien no estar bien. Estos estados, son completamente normales y esperables en estas circunstancias.

Frente lo anterior, hablaremos de los pensamientos que podrías tener o que ya han aparecido en tu mente estos días y la gestión que puedes tener sobre ellos. Por lo tanto, podrás tener un mayor control sobre ellos, logrando una mayor sensación de calma y bienestar.

Cómo hemos comentado anteriormente, la ansiedad es una respuesta de nuestro organismo que se activa cuándo detectamos un peligro. Por ejemplo: Cruzando la calle ves que viene hacia ti viene un auto a toda velocidad... piensas que te puede atropellar o que incluso, puedes ser víctima de asalto. En ambas situaciones, tu ansiedad se activará, aportándote emociones que movilizarán todo tu cuerpo y atención, con el fin de que tomes las decisiones más convenientes para tu supervivencia. **Por tanto, la ansiedad no es algo malo, puede ser una herramienta muy útil para ti.**

Por otro lado, la ansiedad puede ser perjudicial cuando se activa ante peligros que no son reales (fantasías) o que su probabilidad de ocurrencia es muy baja.

¿Qué papel juegan nuestros pensamientos en el desarrollo de la ansiedad?

Te pongo un ejemplo:

Dos amigos, Juan y Leo, quedaron para ver la nota de su última prueba de matemáticas. Los dos tienen la misma edad, están en el mismo curso, misma clase social y comparten gran parte de sus intereses. Cuando miran las notas, ambos tienen una nota bajo 4.0 .

En el caso de Juan, sale de allí y se va directamente a su casa, independiente del haber quedado con sus amigos el celebrar el fin del periodo de pruebas. Se siente mal, por lo que decide pasar la noche en su pieza y no llamar a sus amigos.

#psicologiateacompañá #quedateencasa #cuarentena

Por su parte, a Leo, tampoco le ha gustado nada su baja nota, pero sí acude al panorama con sus amigos. Habla con ellos y estos le apoyan y dan consejos, bajándole su sensación de malestar. Poco a poco se le olvida el tema del examen.

¿Qué diferencia hay entre Juan y Leo, si en los dos casos la situación es la misma? ¿Qué pensamientos puede tener Juan? ¿Y Leo?

La diferencia entre ambos: Los pensamientos que tienen ante esa situación y la interpretación que hacen de ella.



Juan ha tenido pensamientos más catastróficos, generalizadores y orientados al futuro (“que horrible”, “nunca aprobaré esta prueba”, “no sirvo para estudiar”, “decepcionaré a mis padres”).

Leo ha tenido pensamientos específicos de esa situación, sin anticipar el futuro y orientados a soluciones (“es solo un examen”, “he hecho exámenes más difíciles y los he superado”, “tendré más oportunidades”).



Entonces, podemos decir que nuestra conducta o emociones no están causadas directamente por una situación sino por la suma de la situación más el pensamiento. Por tanto, los pensamientos siempre están mediando entre la situación y nuestras emociones o acciones y determinan nuestra manera de interpretar las cosas.

Situación + pensamientos = emoción y conducta.



¿Qué son los pensamientos irracionales?

Pensamientos irracionales		
Características	Como trabajamos estos pensamientos?	Criterios para trabajar con nuestros pensamientos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Negativos 2. Creíbles 3. Automáticos, por lo que no ejercemos control sobre ellos 4. No se basan en evidencia 5. Producen intensas emociones 6. No son útiles 7. Se expresan en un lenguaje extremo,, global y generalizado 	<p>Te propongo que tomes un lápiz y papel y anotes todos tus pensamientos irracionales. Los podrás reconocer gracias a las características descritas en la columna de al lado.</p> <p>Ya anotados, los pasarás por unos criterios (tercera columna). Si tus pensamientos no pasan por esos filtros, plantéate otro pensamiento alternativo</p> <p>Este pensamiento, no es el extremo positivo del original, simplemente se adapta mejor a tu realidad y es objetivo.</p>	<p>Intensidad: Los pensamientos poco saludables nos producen emocionales muy intensas, impactando negativamente en nuestro funcionamiento y en la toma de decisiones.</p> <p>Utilidad: Los pensamientos saludables nos ayudan a cumplir con nuestros propósitos y objetivos.</p> <p>Lenguaje: Los pensamientos saludables utilizan palabras moderadas, no extremistas. Aterrizadas a nuestra realidad.</p> <p>Objetividad: Pensamientos saludables están sustentados por pruebas evidentes y apresables. <i>Ejemplo: No porque me saque una mala nota en una prueba seré incapaz, pues en otras ocasiones me ha ido muy bien.</i></p>

A continuación te planteo dos tipos de pensamientos que pueden surgir estos días:

Pensamiento #1: Seguro que este año lo tendré que hacer de nuevo



Intensidad: Este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: Este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, a no tener apertura a nuevos aprendizajes, a la desmotivación por estudiar. Por tanto, no me ayuda a mi objetivo de pasar de curso.

Lenguaje: Estoy 100% seguro/a que me ira muy mal este año y no aprenderé nada.

Objetividad: Es un periodo de incertidumbre para todos. Estudiar en la casa no quiere decir que no sacare el año adelante. Si realizo las guías que me mandan mis profesores, pido ayuda a mis redes de apoyo al necesitarla y me esfuerzo para aprender lo que más puedo dentro de mis posibilidades... lo más probable que no me vaya mal, ni pierda el año.

Pensamiento alternativo: Es poco probable que pierda el año.

Pensamiento # 2: Tendré muchísima ansiedad si paso tanto tiempo en casa.

Intensidad: Emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: Este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y no haga las actividades que tenía programadas. A su vez, puede que impacte negativamente el cómo me relaciono con mi familia.

Lenguaje: Lenguaje extremo y alto malestar.



Objetividad: No tengo pruebas para decir que tendré mucha ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en mi casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debo tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar, haciendo actividades que me gusten, para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: Es poco probable que tenga altísimos montos de ansiedad por estar en la casa.

Recomendaciones

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo, ya sea de agradecimiento, un recuerdo bonito o decirte a ti misma/o lo bueno y capaz que eres.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo hacer un paso de baile, cantar, acordarte de algo lindo, llamar a algún amigo/a, acariciar a tu mascota, etc.
- ✓ Planifica tu día, escribe lo que te propones hacer. Ojo, que lo que te propongas no sea tan ambicioso., pues la idea no es terminar frustrada/o, pues es importante que sea realizable y te deje con sensación de logro.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo misma/o. Ya mañana es otro día.
- ✓ Ten un momento en el día para tomar conciencia de tu estado... parar... preguntarte cómo te sientes, que sensaciones tienes en el cuerpo, que pensamientos y seguir con tu día.

Espero que te haya ayudado este material. Si necesitas apoyo de Psicología del colegio, no dudes en contactarme: camila.morales@matte.cl