

“Piensa y vive en positivo”



Las patologías de origen **psicológico y emocional** han sufrido un incremento en los últimos años, consecuencia del ritmo frenético del mundo en que vivimos, suponiendo un importante impacto para las personas, las empresas y sociedad en general.

Queremos abordar con la documentación proporcionada los diferentes conceptos relacionados con el bienestar emocional, para contribuir en la potenciación de una cultura preventiva en este ámbito.

¿Qué es el **Estrés**?



El estrés es la sensación de amenaza que surge cuando percibimos que las demandas a lo que nos enfrentamos (trabajo, casa, familia, etc.) son superiores a la capacidad que tenemos para afrontarlas.

Aprender a identificar y canalizar lo que sentimos o pensamos, es una herramienta fundamental para poder manejar tanto el estrés, como las distintas situaciones que surgen a diario, evitando así que nos afecten negativamente a nosotros o a los que nos rodean.

Para estar en una buena forma psicológica, es imprescindible aprender a encontrar pensamientos y actitudes adaptativos y saludables.

¿Qué es el **Pensamiento**?



Los pensamientos son diálogos internos que nos permiten interpretar y comprender el mundo que nos rodea.

Las diferentes formas de pensar, están influenciadas por diferentes factores entre los que destacan algunos aspectos como la personalidad, las emociones y las experiencias previas.

¿Podemos elegir nuestra forma de pensar?

No es sencillo modificar ciertos hábitos adquiridos a lo largo de nuestra vida. No obstante, la realidad es que **podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos**.



Para que nuestros pensamientos resulten saludables, es fundamental aprender a identificar aquellos que resulten nocivos y que puedan generar malestar.

Pensamientos distorsionados

Nuestro cerebro utiliza de forma inconsciente algunos patrones estereotipados para filtrar la realidad, son automáticos y pueden llevarnos a cometer ciertos errores de interpretación deformando nuestra percepción de manera negativa y generando un importante foco de malestar; denominándose “pensamientos distorsionados”

Distorsiones más representativas de los pensamientos:

Distorsión	Ejemplo de pensamiento	Analiza y ajusta
“Los debería”	“debería ser una buena madre”	¿En todo soy mala madre?, ¿qué cosas hago bien?
“Catastrofismo”	“y si esto sale mal”	Aún no ha pasado, no es lo único.
“Efecto blanco/negro” los toda/nada	“o, lo hago bien o no lo hago”	De cualquier forma quedará hecho, mejor que no hacerlo
“Efecto tinta china” una gota en agua oscurece su contenido	“ha sido un día nefasto”	Se juzga todo el día, ¿tan malo ha sido?, ¿han pasado cosas buenas?
“Culpabilitis”	“mi hijo no aprueba por mi culpa”	¿En qué me baso para pensar eso?, ¿puede haber otras causas?

Cada vez que se sea consciente de un pensamiento distorsionado, puedes plantearte algunas preguntas como las siguientes:

- ✓ ¿Qué pasaría en el peor de los casos?
- ✓ ¿Qué probabilidad hay de que realmente suceda la peor de las consecuencias? En el caso de que eso suceda, ¿qué opciones tendría?
- ✓ ¿Cómo veré esta situación dentro de un año? ¿qué importancia le atribuiría a lo que ha pasado cuando pase el tiempo?
- ✓ ¿En qué me baso para pensar que algo malo sucederá?
- ✓ ¿Cuántas veces han sucedido consecuencias negativas? En dichas ocasiones, ¿en qué medida han tenido un impacto negativo en mi vida?
- ✓ ¿Qué importancia ha tenido esta situación concreta en toda mi vida?
- ✓ ¿Qué parte de la situación depende directamente de mí?, y en tal caso, ¿cómo puedo mejorarlo?
- ✓ ¿Qué podría aprender de esta situación para mejorar en un futuro?

Existe una potente relación entre los pensamientos y las emociones, de forma que los pensamientos positivos se relacionan con emociones positivas, y los pensamientos negativos evocan emociones fundamentalmente negativas.

¿Qué son las **Emociones**?



Las emociones son estados afectivos que surgen como respuesta a las situaciones que percibimos.

Cada persona experimenta las emociones de una forma particular, en función de sus experiencias, creencias y respuestas previas.

Algunas de las reacciones que generan las emociones son innatas, mientras que otras se aprenden a través de la experiencia.

Las emociones son:

Adaptativa en intensidad moderada (ejemplo: el miedo es útil para detectar peligros y protegerse ante ellos).

Nociva cuando es excesiva tanto por defecto como por exceso (ejemplo: el miedo, si es excesivo puede llegar a paralizar y bloquear, mientras que su déficit puede conllevar conductas temerarias).

Todas las emociones son adaptativas y necesarias.

Principales emociones primarias		
Emoción	Definición	Utilidad
"Ira"	Es la emoción que surge ante la sensación de haber sido perjudicado, estando relacionada con la idea de injusticia.	Nos ayuda a coger fuerza para enfrentarnos a los problemas, aprendiendo a poner límites a aquello que nos disgusta.
"Tristeza"	Es la reacción fundamental ante la percepción de una pérdida personal o material, así como ante la decepción o el incumplimiento de expectativas.	Nos sirve para replantearnos nuestros objetivos y prioridades, así como para valorar las relaciones que mantenemos y lo que invertimos o esperamos de ellas..
"Miedo"	Es la respuesta ante una posible amenaza, sea real o percibida.	Ese miedo nos ayuda a ser cautelosos y a prevenir, tomando ciertas precauciones que, en su justa medida, nos facilitan a protegernos de posibles riesgos.
"Alegría"	Es la reacción que experimentamos al valorar un suceso como altamente gratificante, estando frecuentemente asociada a situaciones concretas.	Nos produce una fuerte sensación de bienestar y satisfacción, fomentando nuestro vínculo y proximidad con los demás.
"Asco"	Es la reacción de defensa y de rechazo a situaciones potencialmente peligrosas, siendo un importante mecanismo de defensa y precaución.	Nos ayuda a rechazar sustancias, personas o situaciones que pueden ser potencialmente peligrosas para nosotros, protegiéndonos de ellas.

Las emociones son inherentes a las personas y no se pueden evitar, pero siempre podemos elegir qué hacer con ellas, aprender a



entenderlas y expresarlas de la forma más apropiada posible de manera acorde a cada contexto y situación concreta.

Expresar nuestras emociones, hablar de cómo nos sentimos y compartir nuestras sensaciones, puede ayudarnos a adaptarnos y entender mejor lo que nos sucede. Para ello podemos

utilizar algunas preguntas como:

- ✓ ¿Cómo te sientes?
- ✓ ¿Qué ha generado ese malestar/bienestar?
- ✓ ¿Qué ha pasado para que te sientas así?
- ✓ ¿Qué te dices a ti misma?
- ✓ ¿En qué medida puede ser útil esta emoción?
- ✓ ¿Cuál sería su finalidad?
- ✓ ¿Qué puedes hacer con ella?

Una vez identificadas las emociones, se pueden adoptar, entre otros, los siguientes planteamientos para modularlas:

- ✓ Cambiar de actividad y retomarla cuando estemos en mejor disposición
- ✓ Realizar ejercicio moderado y otras actividades
- ✓ Visualizar situaciones agradables y divertidas
- ✓ Repasar mentalmente las experiencias positivas del día
- ✓ Emplear la técnica del semáforo
 - **Rojo**, cuando estamos muy nerviosos, es el momento de decir "STOP" y detenernos.
 - **Amarillo**, disminuye la intensidad, valorando la situación para considerar las posibles soluciones y poder tomar acción.
 - **Verde**, pensamos con mayor nitidez y es hora de hacer la acción tomada en el color amarillo.

La Relajación



Las técnicas de relajación nos ayudan a disminuir los elevados niveles de tensión que percibimos cuando no nos encontramos bien. Estas técnicas están basadas fundamentalmente en la respiración, dado que ésta no solo es necesaria para oxigenar nuestro organismo, sino que influye en la regulación de nuestro cerebro y sistema nervioso.

Para más información, **Diputación de Cáceres** pone a tu disposición:

- ✓ Manual; Tu salud emocional: Piensa y vive en positivo
 - ✓ Video; Práctica de atención plena
- Hipervínculo: [RELAJACIÓN](#)



¡Juntos para mejorar nuestra salud!