

# CONTROL DEL ESTRÉS ANTE LA ENFERMEDAD



Unidad de Psicología Hospitalaria

## Descripción del programa

- Información sobre la enfermedad crónica y aspectos psicológicos asociados
- Motivación y emociones. Técnicas de afrontamiento
- **Manejo de pensamientos asociados a la enfermedad**
- Desarrollo y aplicación de la Técnica de Solución de problemas

## Sesión 3: Pensamientos



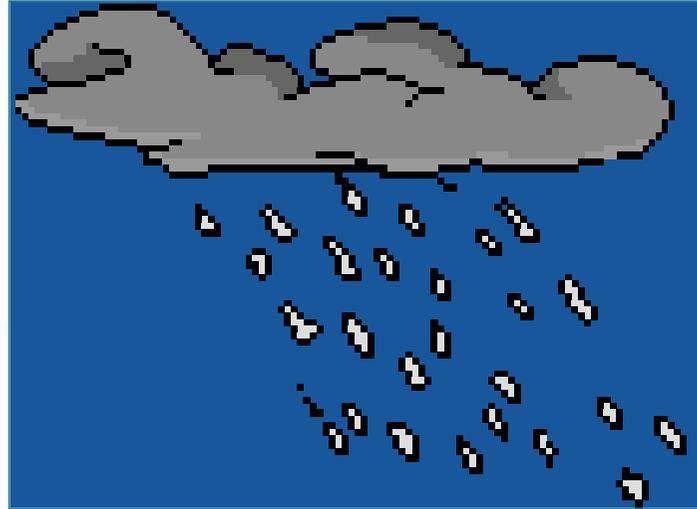
- Revisión de tareas para casa.
- Manejo de Pensamientos asociados a la enfermedad
- Práctica de la visualización
- Fase III relajación muscular progresiva

# 1. Revisión de tareas para casa

- Dudas o problemas en la práctica de la Fase II de Jacobson
- ¿Cuántas veces la habéis practicado?
- ¿Dónde?
- ¿En qué momento?
- Esta semana empezaremos la fase III de Jacobson

## ¿Cómo respondemos ante el estrés?

### Respuesta a nivel mental



- ★ Emociones intensas desagradables
- ★ Falta de confianza
- ★ Preocupación
- ★ Pensamientos negativos
- ★ Bloqueo ( mente en blanco)
- ★ Incapacidad para concentrarse
- ★ Sensación de Falta de Control
- ★ Desorganización en la Toma de decisiones

# PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

La manera de pensar sobre las cosas afecta a la forma en que sentimos y a la vez los sentimientos repercuten en nuestro comportamiento

Por experiencias desde pequeños vamos aprendiendo a pensar de determinada manera, no siempre adaptativa, generando así nuestras creencias



## *Pensamientos y creencias*

**CREENCIAS**

**SE FORMAN EN  
BASE A  
NUESTRA  
EXPERIENCIA-  
VIVENCIA**

**SE PUEDEN  
ADQUIRIR Y  
ELIMINAR**

**AUTOMÁTICOS  
POR  
REPETICION**

**PROYECCION  
DE  
CREENCIAS  
PROFUNDAS  
EN LA  
INFANCIA**

## Los Pensamientos Automáticos negativos

**“Yo no valgo para eso...”**

**Son específicos**

**Aparecen en forma de mensaje taquigrafiado**

**No son fruto de la reflexión**

**Son espontáneos, relativamente autónomos**

**No se suelen cuestionar**

**Contenido muy personalizado**

**Suelen responder a preocupaciones sin base real**



### PENSAMIENTOS AUTOMATICOS

- Las cosas que nos pasan a diario son interpretadas inmediatamente de forma automática para responder de forma rápida y efectiva:

**ADAPTATIVO**



**DESADAPTATIVO**

- Las personas desarrollamos a veces formas particulares de interpretar las situaciones y al ser automáticas no nos damos cuenta de que lo hacemos

# Principales errores de pensamiento

- Generalización (todo, nada, siempre, nunca)
- Descalificación de lo positivo (visión de túnel)
- Pensamiento dicotómico (blanco/negro)
- Lectura del pensamiento (de los demás)
- Adivinar el futuro (catastrofizar, pensar lo peor)



Formas de interpretar las situaciones de un modo sesgado que afectan a nuestro día a día, nuestra actitud y comportamiento

# Síntomas de pensamiento distorsionado

- Presencia de emociones negativas e intensas: sentirse nervioso, deprimido, triste, angustiado o crónicamente irritado
- Sentirse dolido con uno mismo, repetirse las mismas preocupaciones una y otra vez



# Cómo controlar las distorsiones cognitivas

✓ Identificar los pensamientos



✓ Analizar los pensamientos

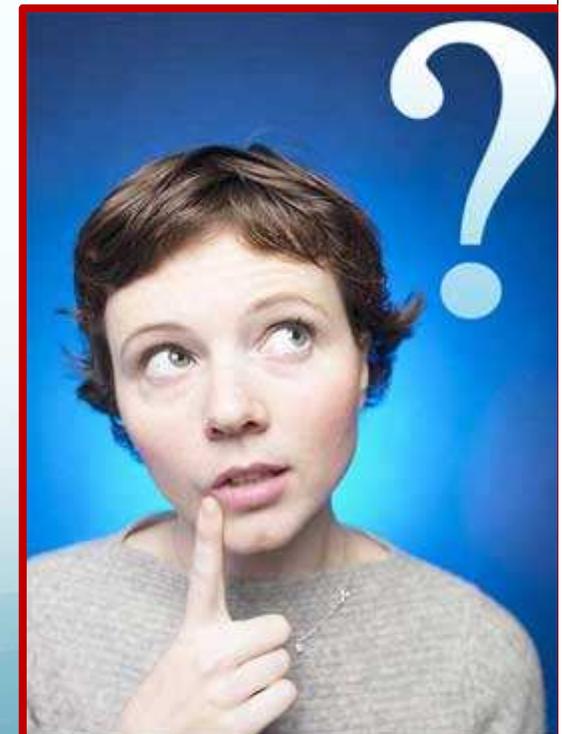
✓ Buscar pensamientos alternativos



# Cómo manejar las preocupaciones no reales

## Pensamientos irracionales

- Parada de pensamiento
- Reemplazar el pensamiento por una idea más racional
- Enviarnos mensajes positivos. Autoinstrucciones positivas
- No rumiar estos pensamientos
- Refutarlos
- Distraerse con una actividad mental o física



# Eliminar los “Debería”



# EVALUACIÓN Y REEVALUACIÓN COGNITIVA



¿Cuál es la realidad de lo que percibimos?



Las situaciones adquieren el significado  
que nosotros le damos...



## EVALUACIÓN COGNITIVA DE SITUACION: “Quedo a cenar con mi pareja (reciente) a las 9, son las 9.45 y no llega...”



### EMOCIONES

- Enfado
- Tristeza
- Preocupación
- Contrariedad, ambivalencia...
- Etc...

### PENSAMIENTOS

- Se le habrá olvidado
- No me quiere
- Habrá tenido un accidente
- Me estará comprando un detalle
- Etc...

*“No son las circunstancias  
sino tu opinión sobre  
ellas lo que te afecta  
profundamente.”*

*Epiteto*

# El arte de pensar en positivo

## No depende de mi:

- No envejecer ni morir
- Que algunas personas actúen mejor.
  - El comportamiento de los demás
- Que no existan injusticias, guerras ni enfermedades
- Que sucesos ya pasados fuesen diferentes

## Depende de mi:

- Tener una actitud positiva
- Aprender a ser asertivo
- Desarrollar mis potencialidades
- Cuidar mi salud, mi bienestar
- Trabajar en mejorar lo posible en mi y en los demás

# Práctica de Relajación

## La Visualización

- **Colores y movimientos.** El verde, movimiento de las nu
- **Olores y ruidos.** La hierba, las olas del mar
- **Objetos específicos.** Imaginarse a sí mismo convertido en diversos objetos
- **Conceptos abstractos.** La felicidad, la primavera
- **Sentimientos.** La alegría, la serenidad
- **Personas reales.** Un cartero, un buzo
- **Escenas fantásticas.** Imagina la inmortalidad, el sentido de tu vida

# Práctica de Relajación

## Práctica de la visualización

- Intentaremos relajarnos visualizando una escena agradable. Seguiremos instrucciones sobre lo que debemos imaginar. Lo haremos con los ojos cerrados y en una postura cómoda
- Iniciamos la práctica con la respiración abdominal para conseguir un estado relajado. Intentaremos comenzar la visualización con pasos progresivos, pasando de imágenes más simples a otras más elaboradas, y después repetiremos de nuevo imágenes fáciles para ir terminando
- Enlace



# Entrenamiento en relajación muscular progresiva

**FASE III:** tensar- relajar 4 grupos musculares (12')

Ambos puños y brazos

Cara (frente, nariz, boca) y cuello

Pecho y estómago

Ambas piernas

**Entrenar una o dos veces diarias durante esta semana**



# Tareas para casa

- Seguimos entrenando relajación. Empezamos fase III
- Continuamos con el ejercicio de registro de emociones y pensamientos automáticos asociados

# PREGUNTAS

- Todas las preguntas son buenas, no existen las preguntas malas o inadecuadas
- Este es un espacio para solventar dudas o problemas que surjan, hablar de nuestras experiencias...
- Unidad de Psicología Hospitalaria



¡Muchas gracias!