

GUIA DE AUTOAYUDA

*Aprenda a examinar su forma de pensar y actuar
y si no le genera emociones agradables,
el cambio es posible*

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA





¿Por qué será que algunas personas piensan lo que pasa en el mundo de manera más positiva y optimista que otras?

¿Por qué ante una misma circunstancia algunos actúan más proactiva o relajadamente que otros?

Esta puede ser un explicación:

La mayoría de las personas nacemos y crecemos en una familia, sea cual sea la forma en que esté constituida. En la misma se transmiten valores, límites y otras formas de comportarse.


La familia se ve influenciada por la comunidad en donde vive (si le ofrece lugares para la recreación, acceso a centros de salud, contacto con vecinos, seguridad) y esa comunidad refuerza, complementa, modifica o elimina algunos de los factores aprendidos en la familia.



Al mismo tiempo, la comunidad responde a valores y posibilidades permeadas por la sociedad en la cual está inmersa: por ejemplo, pertenecer a una sociedad sin ejército, en contraposición a una militarizada, permite que la juventud tenga mayores posibilidades de decidir qué rumbo tomará su vida después de cumplir 18 años y ser considerada una persona independiente.

Finalmente, pasa lo mismo con la influencia de la cultura (tómese el caso de un país oriental como Irak y uno occidental como Costa Rica en lo referente a los derechos y por tanto el actuar de las mujeres en contraposición al de los hombres).

Así, nuestra forma de ver el mundo la aprendimos de una familia que a su vez se condujo según las posibilidades que la comunidad le facilitaba, las normas y expectativas que la sociedad marcaba y aquello que se traía como un bagaje cultural.



Su historia personal es única pese a que haya compartido su proceso de crecimiento y desarrollo con personas cercanas que vivieran los mismos eventos que usted.

Así, cada individuo tiene esquemas de pensamiento propios que le llevan a actuar de manera distinta ante diferentes experiencias.

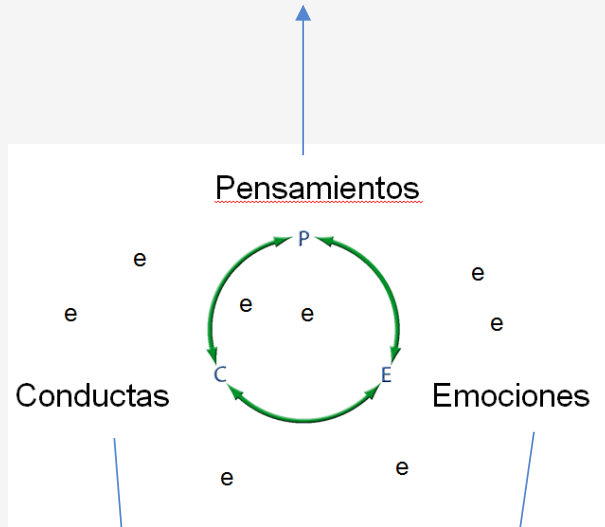
Veamos un ejemplo

Karla y Oscar son amigos y compañeros en varios cursos. Debido al coronavirus, se suspendieron las clases presenciales.

Así es como cada uno enfrentó la situación:

Karla

“Esto es terrible, voy a perder los cursos porque soy muy inútil con las computadoras”



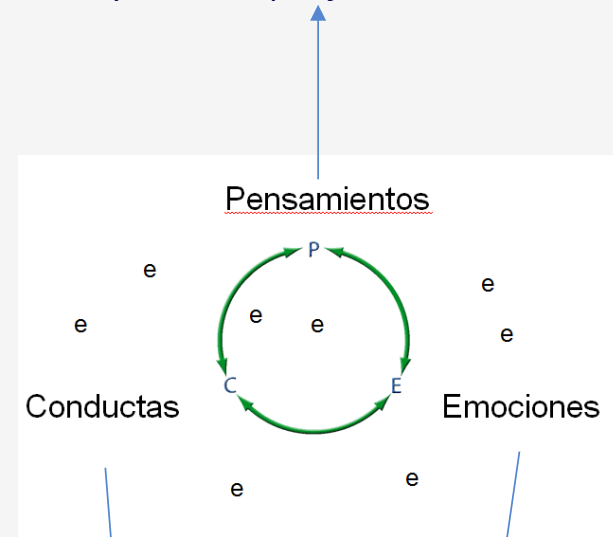
*Come en exceso
Se distrae
Llora*

*Ansiedad
impotencia*

Los pensamientos conducen a emociones que generan conductas o las conductas generan pensamientos que producen emociones y esto puede darse en un círculo infinito que sólo trae más malestar emocional.

Oscar

“Este es un cambio inesperado, pero bueno, yo me adapto fácilmente”



*Busca en internet
las plataformas
que se usarán
para impartir
lecciones y se
prepara
practicando*

*Tranquilidad
Seguridad*

Fue su propia historia, la que llevó a cada uno a tener una visión de mundo distinta y a enfocarse más en lo positivo o lo negativo




Karla viene de un pueblo pequeño, con pocos habitantes, la mayoría de ellos familiares; su familia es conservadora y se relaciona muy poco con los vecinos. Karla creció viendo a su mamá vivir con miedo a todo y escuchándola decirle que no se fuera a la universidad porque no le iba a bien y que iba a perder el tiempo. Así, Karla aprendió a vivir con miedo y ante las adversidades, es común que piense que no podrá salir adelante.

Oscar, por su parte, viene de un pueblo pequeño, su mamá es maestra de escuela y su papá es policía. Ambos siempre han incentivado a sus hijos para que estudien, les han estimulado a participar en actividades comunitarias: equipos deportivos, actividades escolares y les han impulsado a desarrollar iniciativas para ayudar a la comunidad en distintas áreas. Oscar entonces aprendió que tiene la capacidad de salir adelante y desarrollar estrategias para resolver los problemas que se le presentan.



La visión de mundo de cada uno es distinta, en unos casos más positiva y en otros más negativa, sin embargo, esa visión no es estática, es posible transformarla cuando nuestra forma de pensar o actuar no nos lleva a alcanzar los objetivos que quisiéramos.

An illustration on the left side of the page shows several hands in white and light blue tones, reaching in to assemble puzzle pieces. The puzzle pieces are light blue and green, set against a background that transitions from light blue at the top to dark purple at the bottom. The hands are positioned as if they are carefully placing the pieces together.

Entonces ¿qué se puede hacer para cambiar si su forma de pensar y actuar no es favorable a sus objetivos?

Enfóquese en lo positivo y en la solución efectiva de las situaciones que le afectan.

1. Si se siente mal, dese tiempo para examinar cuál emoción está sintiendo.

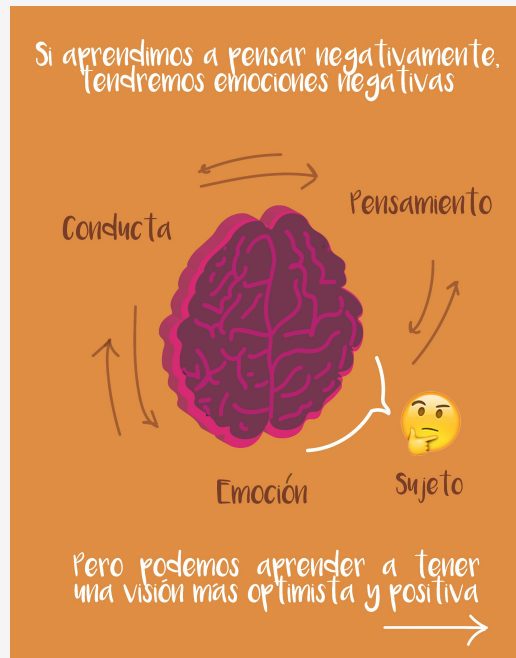
Miedo Enojo Tristeza Ansiedad Culpa
Desesperación Frustración Impotencia
Pánico Furia Desesperanza

2. Reflexione sobre cuál situación le está llevando a sentir esa emoción.

3. Defina cuál o cuáles pensamientos está teniendo con respecto a esa situación.

4. Reconozca cuáles conductas está emitiendo cuando piensa y se siente de esa forma.

Por ejemplo



Al reconocer la relación entre la situación que atraviesa, la forma en que la piensa y la forma en que actúa, puede notar las emociones que eso genera en usted. De esta forma, es posible detener el pensamiento o la conducta y preguntarse:

¿Qué prueba tengo de que esto es así como lo pienso?

¿Cuál beneficio me trae esta forma de pensar o actuar?

¿Qué consecuencias trae a mi vida esta forma de pensar o actuar?

¿Esto que me pasa tiene solución?

¿La solución está en mis manos?

¿Qué quisiera hacer para resolver esta situación?

- *Detener el pensamiento o la conducta negativa le permite tomar otro camino, dirigirse hacia donde usted quisiera llegar, no se quedará hundido en la cadena de negatividad que se hace cada vez más grande cuanto más atención le da.*
- *Cuando tenga instalado el hábito de identificar sus emociones, sus pensamientos y sus conductas relacionadas con las experiencias vitales que le sacan de su equilibrio emocional, podrá tener mayor conciencia y control y por tanto mayor capacidad de decisión y acción, según lo que usted determine que le lleve al logro de sus objetivos vitales.*
- *Al repetir esta forma de reflexión sobre usted mismo, le será posible modificar su forma de ver las cosas, se enfocará más en sus posibilidades de cambio, sus acciones serán distintas y sus emociones serán más positivas.*

Importante

Esta guía de autoayuda fue elaborada por profesionales en Psicología del Departamento de Orientación y Psicología y sólo pretende ser material de apoyo para su autocuidado. Contiene algunas recomendaciones para el control de los pensamientos y conductas que le llevan a mantener emociones desagradables, pero para que estos ejercicios surtan el efecto deseado, se requiere de práctica y compromiso.

Para obtener más información y estrategias para la promoción de la salud mental, le invitamos a acceder a las redes sociales del Programa de Psicología en Facebook e Instagram con el nombre de: **UNA Conexión Mental**.

* Esta guía no sustituye una atención psicológica oportuna, por lo cual, si su situación emocional se dificulta, se le sugiere consultar con una persona profesional en Psicología.

Universidad Nacional
Vicerrectoría de Vida Estudiantil
Departamento de Orientación y Psicología
Programa de Psicología



Bibliografía

Astin, M., Resick, P. (2007). Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno por estrés postraumático. En: Caballo, V. Manual para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de los trastornos psicológicos. Vol. 1, Trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos. 2ª. edic. p. 177-199. Madrid: Siglo XXI de España, editores, S.A.