



Colegio Club Hípico

2020



Guía para padres

Técnicas y estrategias



CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



Quizás puedas estar experimentando aquello que los psicólogos llamamos pensamientos irracionales, es decir que un pensamiento irracional, es una idea de características negativa no basada en la realidad que suelen ser dramáticos y exagerados.

Generalmente, provoca un malestar enorme en la persona que los presenta.



Un pensamiento irracional, pese a que pueda ser normal que aparezca en situaciones estresantes y de carácter desconocido, no es normal. Es decir, es un modo de pensamiento que en nada te ayudará a la hora de enfrentar alguna situación que te genere malestar.



CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



El primer paso para deshacerte de ellos es la correcta detección, y lo que permitirá realizarla es saber que muchas veces se caracterizan por:



a) ser automáticos – no se generan de forma voluntaria.

(b) ser infundados – no se corresponden con la realidad.

(c) ser estresantes – provocan una respuesta emocional negativa.

En decir, en el caso de que detectes una serie de pensamientos negativos y molestias que desees eliminar, deberás pensar si estos son o no, reales a la situación a la que te enfrentas.



TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



El siguiente paso será, como es evidente, poner en marcha una serie de estrategias que te permitan eliminarlos. Quiero proponerte las siguientes:



TÉCNICA: “STOP THINKING”



Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comienzas, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente “¡STOP!”.

Después de cortar la línea de pensamiento negativo , intenta combatir la idea cambiándola por otra de mas agradable y normal por ejemplo (“Hoy será un lindo día, junto a mi familia”.)



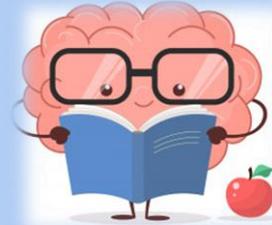
TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



TÉCNICA: RACIONALIZACIÓN

Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos por medio de analizarlos. Es decir, tomando la idea y reflexionar con mucha atención qué parte es verdad y cuál no. Puede ser especialmente útil la formulación de preguntas ¿Por qué lo estoy pasando mal?

También es posible que experimentes ideas sobrevaloradas, es decir, pensamientos a los que se les está mayor valor del que realmente deberían tener. En el caso que las detectes (o que una de las personas de tu entorno cercano te las señale), teniendo en cuenta que tampoco son normales, es recomendable que pongan en marcha las anteriores técnicas.



Ideas Sobrevaloradas:
Creencias que todos tienen y aceptan, pero que no son normales en una persona por persistencia e intensidad con que se mantienen en tu mente.





GESTIÓN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1

Es probable que emociones negativas aparezcan

2

Deberás aprender a gestionar con propiedad si no quieres que tu estado general de salud y emocional empeore

3

En consecuencia, has de saber que experimentar una reacción emocional negativa ante una dificultad es algo normal de lo que no has de avergonzarte.



CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



RESPUESTAS EMOCIONALES

1

Hipotimia

Estado de ánimo decaído, bajo (triste, afligido, sin que llegue a ser depresión Clínicamente diagnosticable).

3

Irritabilidad

Hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar, etc.

5

Enfado

Reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa

2

Ansiedad

Estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo, irritabilidad, etc. NO hace referencia al trastorno de ansiedad, sino a ansiedad como síntoma.

4

Aplanamiento

Rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental.

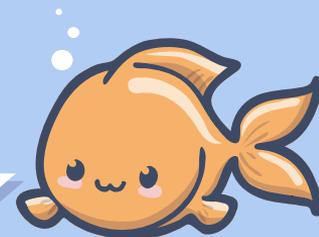
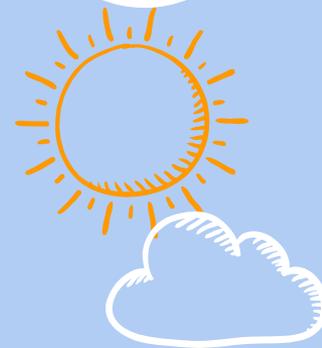


“

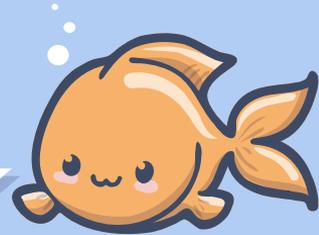
TÉCNICA: REPIRACIÓN CONTROLADA

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:

1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.



TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS



TÉCNICA: MEDITACIÓN



Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación.

Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, recuerda imágenes placenteras y tranquilizadoras (una playa de arenas templadas donde se oiga el quedo rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.





“

TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que pueda haberte provocado alguna situación de malestar es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de generar emociones positivas.

Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer con entusiasmo un libro de aventuras.



Es probable que puedas sufrir de:



INSOMNIO EPISÓDICO

Si eres una persona que, por desdicha, eres vulnerable a manifestar dificultades para lograr conciliar el sueño, que en una combinación de los anteriores factores tales como pensamientos y emociones negativas provocadas por el momento en el cual nos encontramos, pueda provocar un episodio temporal de insomnio.





Es probable que puedas sufrir de:

INSOMNIO

El insomnio hace referencia a la dificultad e insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, lo cual puede darse por una o más de las siguientes manifestaciones:

1. Dificultad para iniciar el sueño
→ aparición de problemas a la hora de conciliar el sueño, incrementándose el tiempo que se tarda en pasar de la vigilia al sueño.

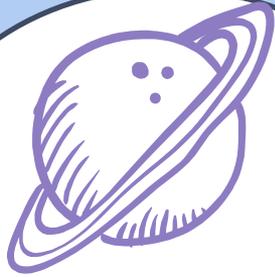


3. Despertar precoz → despertarse, aproximadamente, dos horas antes de haber cumplido los objetivos de sueño (8 horas).

2. Dificultad para mantener el sueño → aparición de despertares frecuentes o problemas para reconciliar el sueño después de un despertar.



RECUERDA QUE!!:



Un sueño de calidad, es decir, aquel que es capaz de lograr una recuperación adecuada de tu cuerpo después de una jornada, será crucial para el afrontamiento de muchas dificultades.

Es decir, la calidad del sueño ayuda notoriamente a mantener la estabilidad emocional y de las capacidades de pensar adecuadamente.

Por tanto, si sufres un episodio de insomnio o dificultades para lograr dormirte, puede que sea adecuado comiences una serie de técnicas que te ayuden a mantener un sueño de calidad que favorezca tu bienestar.

¡Allá vamos!





1ª TÉCNICA: RELAJACIÓN MUSCULAR

Relajar tu musculatura esquelética puede ser una alternativa eficaz para favorecer la conciliación del sueño. Haz lo siguiente:



1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
2. Selecciona un músculo (muslos) y tensiónalo con suavidad.
3. Mantén la tensión durante 10 segundos.
4. Relaja el músculo y repite otra vez.





TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL INSOMNIO EPISÓDICO

2ª TÉCNICA: HIGIENE DEL SUEÑO

Algunos elementos que debes tener en cuenta para poder conciliar el sueño son los siguientes:



1. Despertarse y acostarse a la misma hora.



2. Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas).

3. Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador.



4. Evitar largas siestas durante el día.

5. Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse.

6.- Tomar baños de agua a temperatura corporal.



7.- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).





RESPIRA Y DESPEJA TU MENTE...



EXTERIORIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA



1

Guardarte para ti mismo los sentimientos y las ideas que hayan podido ocurrirte durante este periodo, no te va a servir de nada.



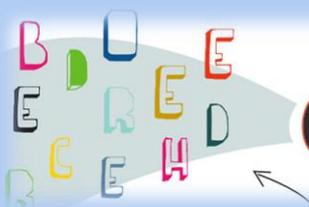
2

Por el contrario, tomar las experiencias personales y emocionales que estás experimentando y compartirlas con otras personas, es decir, hablar lo que te sucede y compartirla con el resto de las personas, puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo y a obtener ayuda en un momento de necesidad.



3

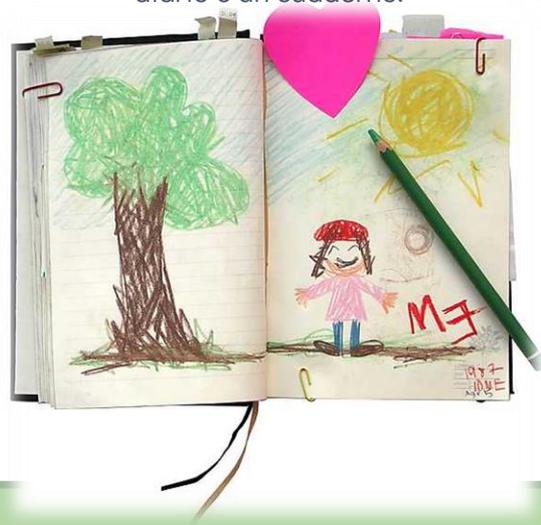
Si tus reflexiones y comentarios sobre lo que te sucede, puede ser mejor que los compartas en tus redes sociales, llegan hasta otras personas y estás haciendo más llevadera lo que sucede a otras personas





1ª TÉCNICA: Escribir un diario

Si eres una persona que prioriza su derecho a la intimidad, siempre podrás exteriorizar tus experiencias por medio de medios más tradicionales, como por ejemplo un diario o un cuaderno.



TÉCNICA: ARTE

Si eres una persona dotada de dones artísticos, pintar un cuadro o escribir un relato breve sobre lo que te ocurre puede ser de mucha ayuda para sacar tu experiencias y situaciones que te están afectando





USO POSITIVO DE TUS EXPERIENCIAS PASADAS

Siempre puedes disponer de tus experiencias pasadas que te ayuden a afrontar las situaciones de dificultad actuales.

Eso no significa, sin embargo, que no puedas juntar tus experiencias positivas con dificultades pasadas con el fin de lograr un mejor afrontamiento de tu situación actual.

Es decir, y en el supuesto caso de que no pudieras hallar nada similar en tu pasado, siempre te quedará la alternativa de consultar a tus familiares y amigos, quienes puede que tengan algo que decir al respecto.



TÉCNICAS DE BÚSQUEDA DE EXPERIENCIAS PASADAS POSITIVAS

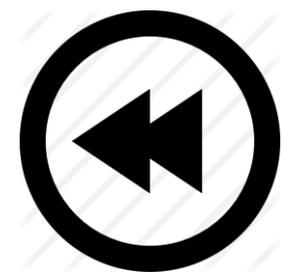


TÉCNICA: ¡REBOBINA Y RECUERDA!

Tómate unos minutos (largos de ser necesario) para hacer un repaso exhaustivo de las veces en las que has pasado por una situación negativa.

¡No te centres en cualquier experiencia aleatoria al respecto!

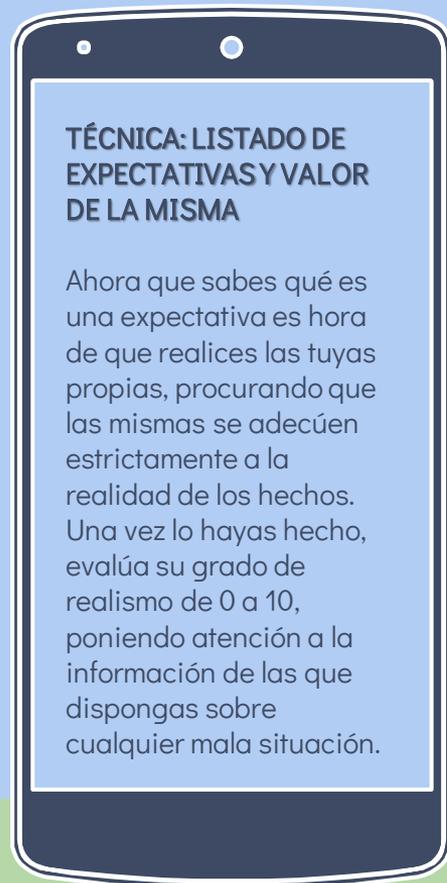
Busca de forma consciente y activa las veces en las que hiciste frente exitosa y de manera adecuada a una experiencia de dificultad similar por la que pasas hoy.



TÉCNICA DE ESTABLECIMIENTO DE EXPECTATIVAS REALISTAS

Expectativa: esperanza o valoración de las posibilidades que existen sobre la consecución de uno o múltiples objetivos vitales.

Mantener una actitud positiva es una excelente actitud para enfrentar cualquier situación, pero debes cuidarte mucho de no establecer expectativas poco realistas que entorpezcan tus avances y tu bienestar psicológico y emocional.





¡MANTENTE OCUPADO!



Puede que una excelente idea para evitar que tus pensamientos se pierdan se vean envueltos en un caos y que tus emociones se desajusten y tornen negativas sea mantenerte ocupado trabajando o haciendo las cosas que más te gustan.





¡HAZ LO QUE MÁS TE GUSTA!

Tienes una buena oportunidad para entregarte a hacer lo que más te gusta:



