Universidad Nacional

Vicerrectoría de Vida Estudiantil

Departamento de Orientación y Psicología

**Programa de Psicología**

**GUIA DE AUTOAYUDA**

**PENSAMIENTO EMOCIÓN CONDUCTA**

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

**¿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 una explicación:

**El individuo como sujeto principal, se encuentra rodeado de los siguientes factores:**

**Familia**: 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.

**Comunidad:** 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.

**Sociedad:** 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.

**Cultura:** 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***:

**Pensamientos:** “Esto es terrible, voy a perder los cursos porque soy muy inútil con las computadoras.

**Conductas**: Come en exceso, se distrae y llora

**Emociones**: 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.

***Óscar:***

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

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

**Emociones**: 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 inicia<vas 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.

**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. Puede ser: 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: Si aprendemos a pensar negativamente, tendremos emociones negativas. Pero podemos aprender a tener una visión más optimista y positiva.

La conducta, pensamiento y emoción siempre estarán conectadas.

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 8ene 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 cuanta 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.

**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.

*Material adaptado a formato accesible por Melany Ugalde y Daniela Vargas Araya, estudiantes asistentes del Programa de Psicopedagogía de la Universidad Nacional.*