



# PLAN DE PSICOSALUD GRUPO PREVING CÓMO CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

---

**Abril de 2020**

---



## INDICE

1. PRESENTACIÓN .....	3
2. CÓMO CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS .....	4

# 1. PRESENTACIÓN

---

**Grupo Preving** es un grupo de empresas con vocación de liderazgo, en el que se integran un completo conjunto de disciplinas orientadas a mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras de nuestras empresas Clientes.

La situación que ha originado el COVID-19 y la creciente demanda de información y apoyo por parte de trabajadores, empresas y la sociedad en general, promueve esta iniciativa de **Grupo Preving** de poner a disposición de los trabajadores de nuestras empresas clientes un servicio de apoyo psicológico: **Plan de Psicosalud Grupo Preving**.

El objetivo de este Plan es brindar nuestra ayuda a aquellos trabajadores afectados por el coronavirus, en situación de aislamiento, en riesgo de contagio o que estén desarrollando cualquier tipo de malestar derivado de esta situación durante la declaración del estado de alarma.

En esta situación pueden presentarse casos de estrés, bajo estado de ánimo, miedo, desconfianza, etc...y desde **Grupo Preving** ponemos a su disposición este documento con recomendaciones para afrontar dichos casos.

**Grupo Preving**

**Juntos hacia una empresa saludable**

## 2. CÓMO CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS

<b>Detectarlos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me encuentro mal. ¿Qué es lo que estoy pensando?</li> <li>• ¿Por qué me perturba eso?</li> <li>• ¿Qué significa para mí?</li> </ul>
<b>Pongo a prueba el pensamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tengo pruebas de que sea cierto?</li> <li>• ¿Estoy confundiendo pensamiento con un hecho?</li> <li>• ¿Estoy saltando a las conclusiones?</li> <li>• ¿Por qué esto es verdad? Evidencia en contra.</li> </ul>
<b>¿Qué consecuencias tiene que piense así?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Me hace sentir bien?</li> <li>• ¿Estos pensamientos me ayudan o me hunden?</li> <li>• ¿Qué ventajas y desventajas tiene pensar así?</li> <li>• ¿Son preguntas que no tienen respuesta?</li> <li>• ¿Me valen de algo? ¿Para qué?</li> </ul>
<b>¿Qué otras interpretaciones puedo hacer?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Estoy considerando mi perspectiva como la única?</li> <li>• ¿Hay otro modo de enfocar esto?</li> <li>• ¿Qué puedo pensar que me haga sentir bien?</li> <li>• ¿Qué otras experiencias tengo relacionadas con este pensamiento, positivas, que me hagan sentir bien?</li> <li>• ¿Es realmente tan malo como parece?</li> </ul>
<b>¿Cometo algún error al pensar así?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Estoy pensando en términos de todo o nada?</li> <li>• ¿Me estoy condenando a partir de un hecho aislado?</li> <li>• ¿Me estoy concentrando en mis puntos débiles olvidando los fuertes?</li> <li>• ¿Me estoy culpando por algo que en realidad no es culpa mía?</li> <li>• ¿Me estoy tomando cosas personalmente que tienen poco o nada que ver conmigo?</li> <li>• ¿Estoy esperando ser perfecto?</li> <li>• ¿Estoy prestando atención sólo al lado oscuro de las cosas?</li> <li>• ¿Estoy sobrestimando las posibilidades de que ocurra un desastre?</li> <li>• ¿Estoy exagerando la importancia de los sucesos?</li> <li>• ¿Me estoy preocupando por cómo deberían ser las cosas en vez de aceptarlas cómo son?</li> <li>• ¿Estoy prediciendo el futuro en vez de experimentarlo?</li> <li>• ¿Estoy adivinando lo que los demás piensan?</li> </ul>
<b>Elijo otras interpretaciones que me haga sentir mejor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál de las interpretaciones me gusta más?</li> <li>• ¿Cuál me creo más?</li> </ul>
<b>¿Cómo me siento ahora?</b>	¿Mejor o peor?