



PLAN DE PSICOSALUD GRUPO PREVING PENSAMIENTOS DAÑINOS

Abril de 2020



INDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. PENSAMIENTOS DAÑINOS	4

Plan de Psicosalud Grupo Preving

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. PENSAMIENTOS DAÑINOS

Antes de cualquier **emoción**, previamente ha tenido que haber un pensamiento que la haya generado, una emoción negativa vendría tras una interpretación negativa de lo que tenemos delante.

Es muy posible que estos pensamientos pasen desapercibidos y nos sintamos mal sin saber por qué. A veces se convierten en pensamientos automáticos que pasan por nuestra mente.

Los pensamientos guían nuestra conducta e incluso nuestras emociones. Si son incorrectos pueden llevar a pensamientos negativos que nos hagan tener gran malestar.

Las características de los pensamientos automáticos negativos (pensamientos dañinos) son las siguientes:

- ❖ Son rápidos, breves y parecen brotan automáticamente
- ❖ Les damos como válidos y no los cuestionamos
- ❖ Son exagerados, dramáticos, negativos y generan malestar

Los errores de pensamientos más comunes son:

TODO O NADA: Lo vemos todo en categorías de blanco o negro. Si los resultados no son perfectos se considera como un fracaso. Ignoramos la escala de grises que hay en medio de hacerlo bien o mal.

GENERALIZACIÓN EXCESIVA: Considerar un solo hecho negativo como si fuese un completo modelo de derrota. Llegamos a la conclusión de que algo que una vez nos salió mal volverá a suceder una y otra vez y utilizamos expresiones como: *“todo”, “siempre”, “nunca”, “jamás”, “nada”, “imposible”, “incapaz”...* que no permiten concretar el problema.

FILTRO MENTAL: Es como si nos pusiésemos unas gafas de cristales especiales que no nos dejan ver lo positivo. Es una atención selectiva hacia lo negativo.

DESCALIFICAR LO POSITIVO: Rechazar las experiencias positivas porque creemos “que no cuentan”. Transformamos las experiencias neutras o positivas en negativas. De esta manera solemos pensar que “somos como de segunda clase”, “que valemos menos que los demás”. Si ocurre algo negativo nos decimos “ves, eso prueba lo que siempre he sabido”; si es positivo “Ha sido una casualidad. No tiene importancia” Así podemos mantener pensamientos negativos aunque se contradigan con las cosas que nos pasan día a día.

CONCLUSIONES APRESURADAS: Sacamos una conclusión negativa aunque no existan hechos que sostengan esa conclusión de manera firme. Hay dos tipos:

LECTURA DE PENSAMIENTO: A veces hacemos inferencias sobre los pensamientos de otras personas. “Adivinamos” lo que el otro piensa y “sabemos” porque se comporta de determinada manera. Y además, estamos tan convencidos que no nos molestamos en comprobarlo.

EL ADIVINO: Es como si tuviésemos una bola de cristal que predijera lo malo. Imaginamos que nos puede suceder algo malo y tomamos esa predicción como un hecho, aun cuando no esté pasando o no sea realista.

MAGNIFICACIÓN Y MINIMIZACIÓN: Consiste en exagerar o aumentar las cosas de manera desproporcionada o bien reducirlas demasiado. Normalmente magnificamos nuestros errores, temores, imperfecciones y exageramos su importancia; o también el logro de los demás. Sin embargo si pensamos en nuestras cualidades veremos cosas pequeñas y sin importancia; o los errores del otro. En estos casos solemos utilizar adjetivos desproporcionados como “horrible, horroroso, lo peor, catastrófico, insoportable...”
RECUERDA que las cosas que nos decimos a nosotros mismos influyen en nuestras emociones.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Tomamos las emociones como una realidad. Ej: “Me siento como si fuese la rara de la clase, por lo que soy rara”. Recuerda que los sentimientos son respuesta de aquello que pensamos y no al revés.

OBLIGACIONES: Muchas veces nos intentamos motivar con frases como: “Tengo que hacer esto”, “Debería conseguir lo otro” Estos pensamientos nos hacen sentir presionados, agobiados y resentidos porque no terminamos de conseguir llegar a la meta que creemos que es la adecuada. Y si las utilizamos con los demás pueden hacernos sentir frustrados porque no controlamos la conducta de los demás. Hay que cambiar nuestras expectativas, nuestras metas y acercarlas a la realidad. La perfección está en los ojos que lo miran y nunca coincide con la de los demás, LA PERFECCIÓN POR LO TANTO, NO EXISTE.

ETIQUETACIÓN: Consiste en ponerse etiquetas personales generales ante errores concretos. Esto hace que nos creemos una imagen de nosotros mismos negativa. SER es distinto a HACER o ESTAR. De ninguna cosa que hagas se puede deducir que eres algo.

PERSONALIZACIÓN: Asumimos la responsabilidad de algo que ha sucedido negativo cuando en realidad no hay pruebas de que haya sido nuestra culpa o es la responsabilidad de otra persona. Este sentimiento de culpa nos paraliza porque sentimos una pesada carga a cuestas. No hay que confundir el tener INFLUENCIA con tener el CONTROL sobre otras personas.

ECHAR LA CULPA A LOS DEMÁS: Cuando responsabilizamos a los demás de nuestras circunstancias constantemente, nos sentimos víctimas de otras personas y del destino. Esto implica que sintamos que no tenemos el control sobre las cosas que nos pasan y por lo tanto, no hacemos nada para arreglarlo. SIEMPRE PODEMOS HACER ALGO.

LOS PENSAMIENTOS NO SON HECHOS:

Pero existen y nos hacen sentirnos mal. Estos sentimientos negativos nos hacen creer que esos pensamientos son reales porque los sentimos como si lo fueran. Pero las emociones no pueden probar que nuestros pensamientos sean verdaderos. Las emociones negativas solo indican que estamos pensando en negativo.