

PREVENGEST FORMACIÓN

ESPECIAL SALUD MENTAL

“GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE Y LOS CAMBIOS”

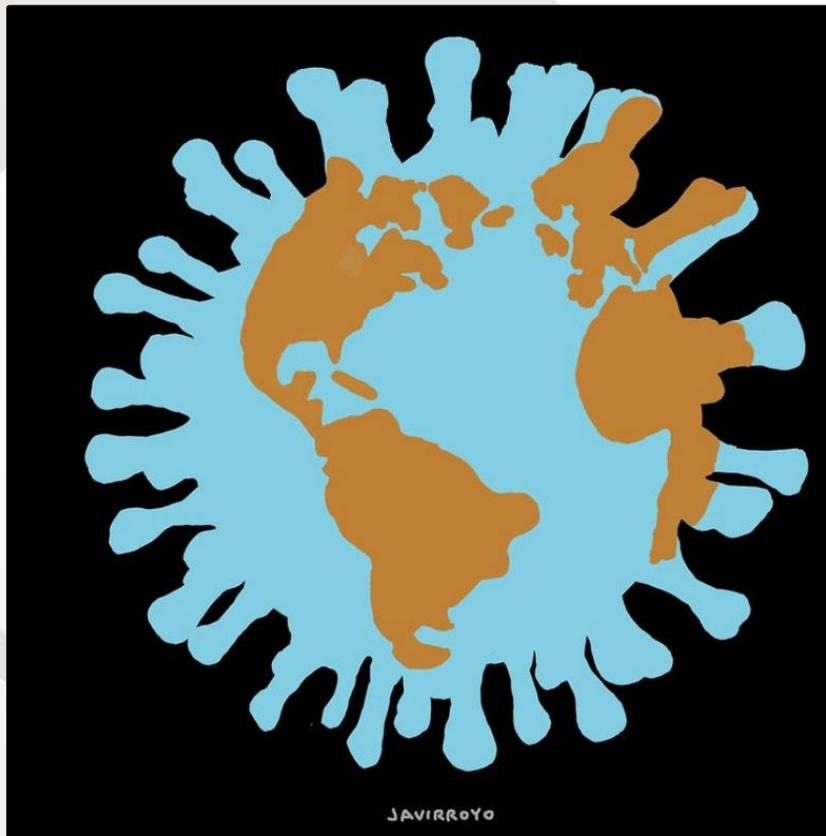


ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Contexto: COVID-19
2. La incertidumbre y los cambios
3. Obstáculos: preocupaciones, control y zona de confort
4. Herramientas: ¿qué puedo hacer?



1



- Virus desconocido.
- Restricciones y medidas de contingencia en cambio constante.
- Convivencia con la incertidumbre.



2

“¿Cuándo escucho lo palabra **cambio**, qué es lo primero que me viene a la mente?”

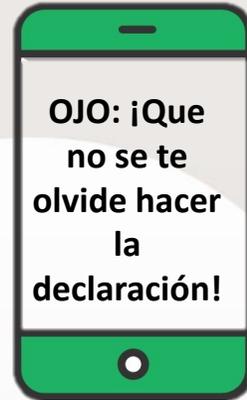


- El estrés o la ansiedad funcionan como un **SISTEMA DE ALARMA**.
- Este sistema de alarma nos ayuda a **ANTICIPAR** o **PREVENIR** los “posibles peligros” que conllevan los cambios.

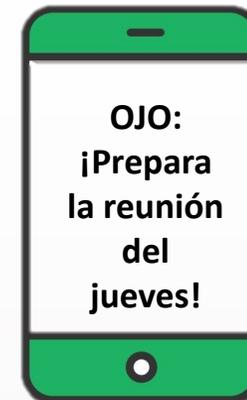


OBSTÁCULOS: LAS PREOCUPACIONES

3



PRE-OCUPACIÓN



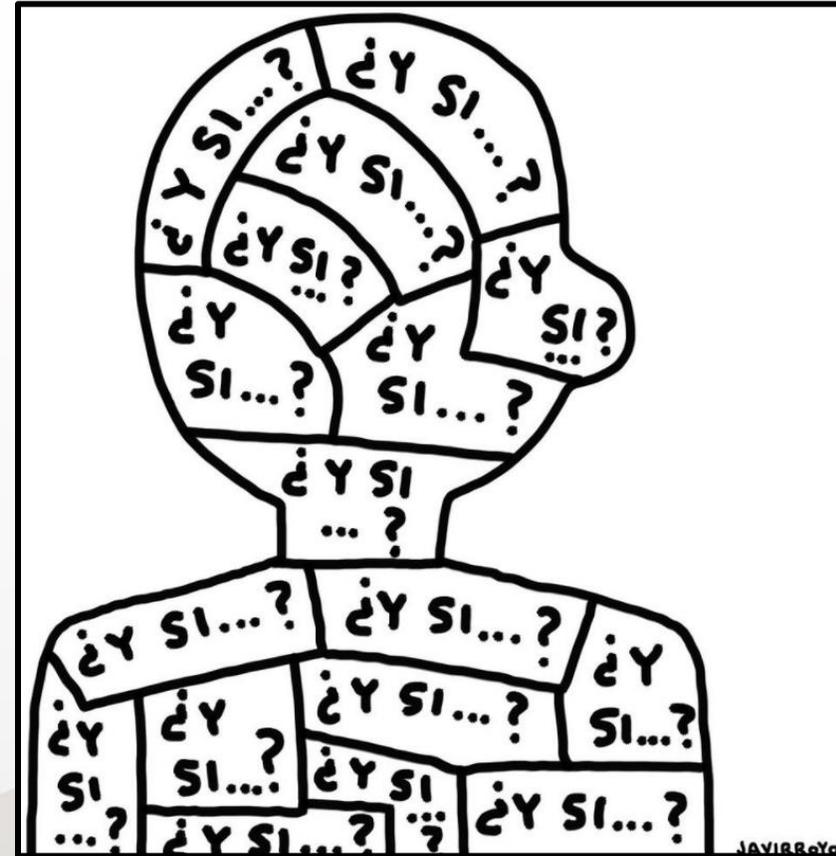
Me avisa de que hay algo de lo que me tengo que ocupar.

Como me ocupo, prevengo o anticipo con éxito la aparición de un peligro.

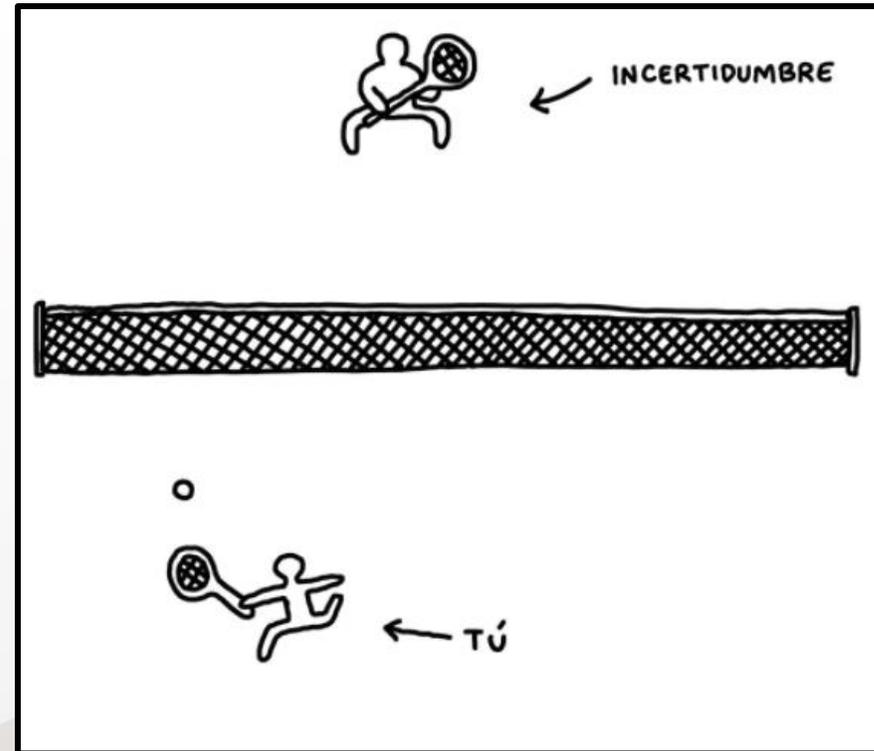


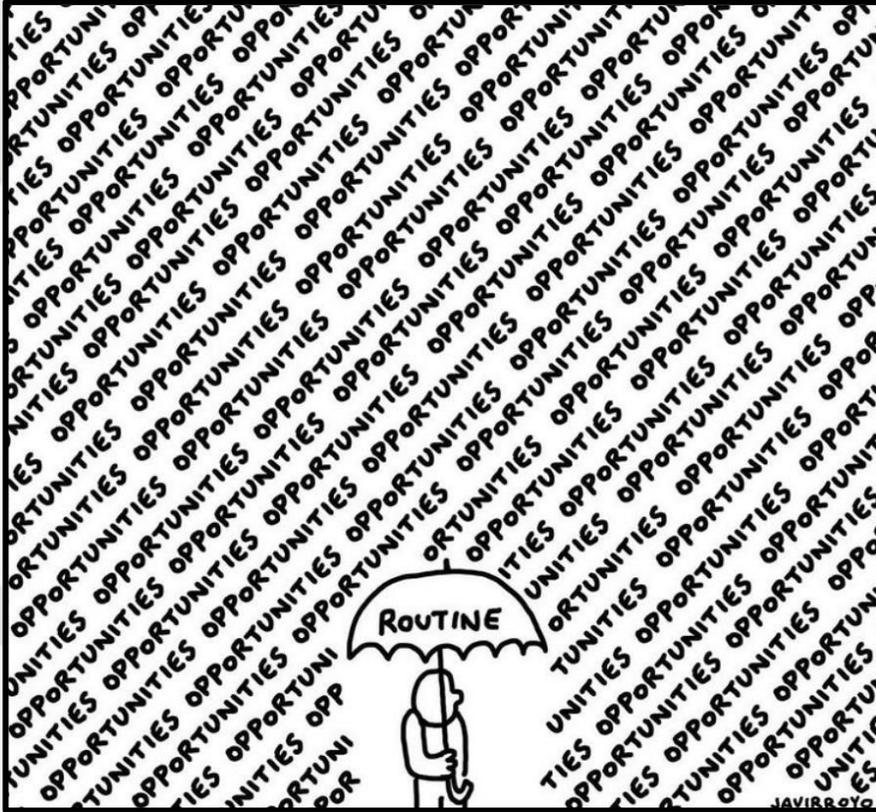
“¿Y si...(algo negativo)?”

- Cadena infinita de posibilidades negativas.



- Pretendemos controlarlo todo.
- “La única certeza es la incerteza”.
- Posibilidad vs. probabilidad.





- Falsa apariencia de “seguridad”.
- Nos ayuda a no cambiar NADA.
- Intolerancia a los cambios.



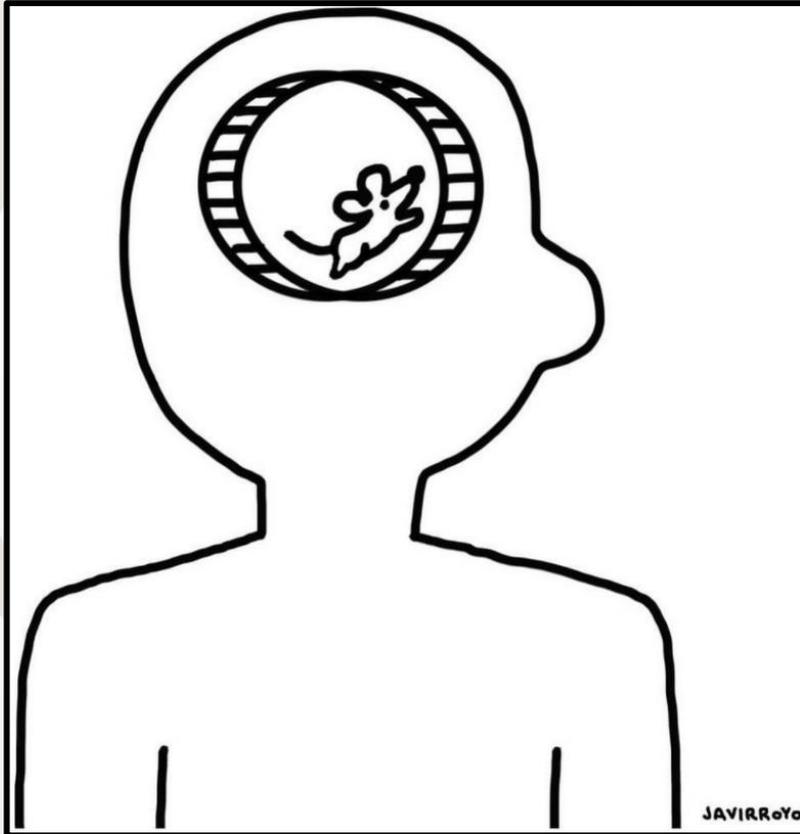


PREOCUPACIÓN → OCUPACIÓN

RECOMENDACIÓN: "Haz una lista con dos columnas, en la primera anota lo que puedas controlar y en la otra lo que no. Empieza a cambiar esas que sí puedas hacer algo"

"Fíjate en la columna de las cosas que NO puedo cambiar: ¿las cambiaré si me preocupó?"





“¿No puedo ocuparme ahora?”

“¿No está bajo mi control?”

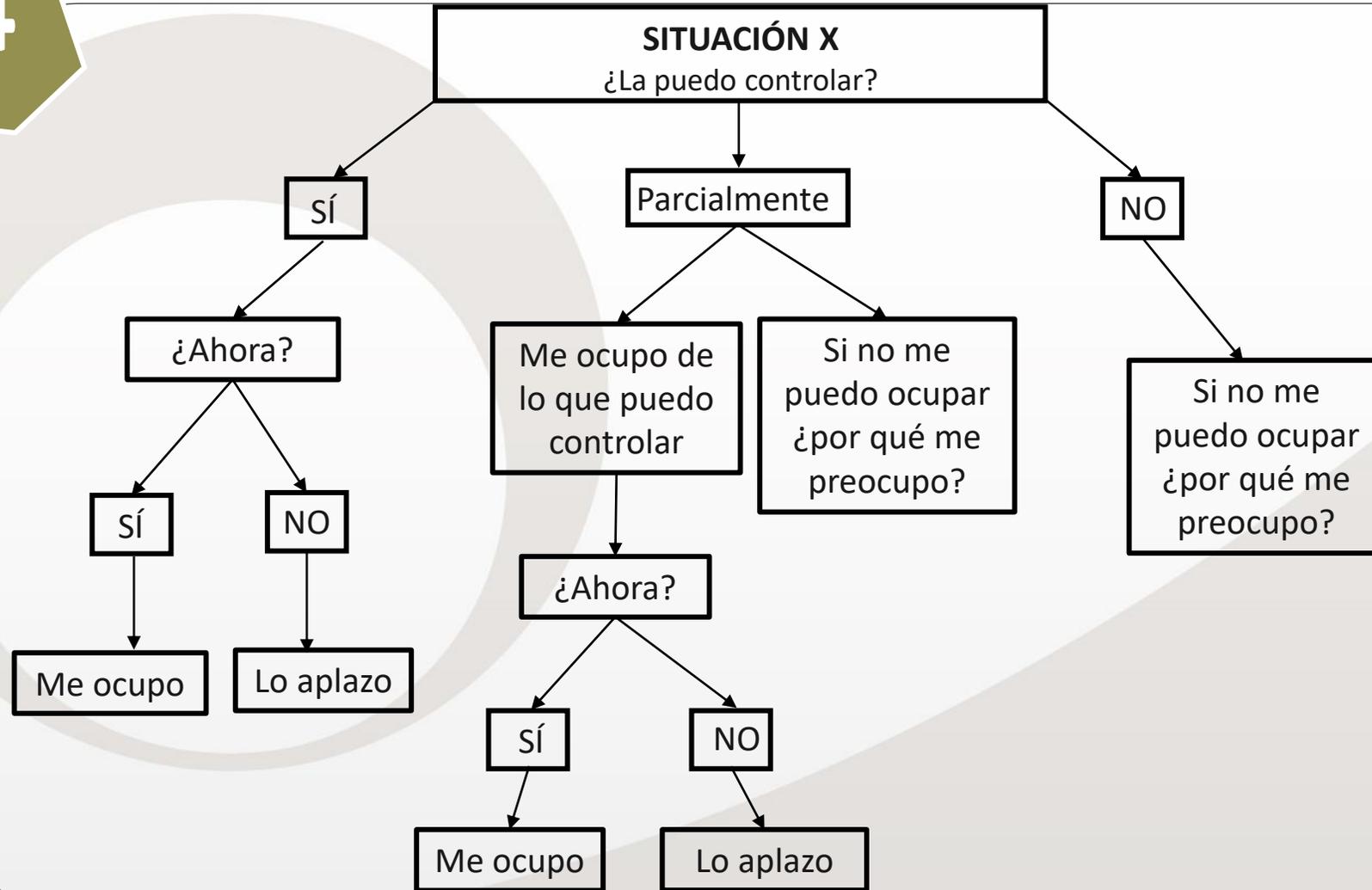
RECOMENDACIÓN: “*Técnica del aplazamiento*”

- *Fija el tiempo que le dedicarás a las preocupaciones (25-30 minutos máx.).*
- *Aplaza los pensamientos automáticos negativos (preocupaciones) a esa franja, en la que nos dedicaremos a analizarlos o a ocuparnos, si se puede.*



HERRAMIENTAS: ¿QUÉ PUEDO HACER?

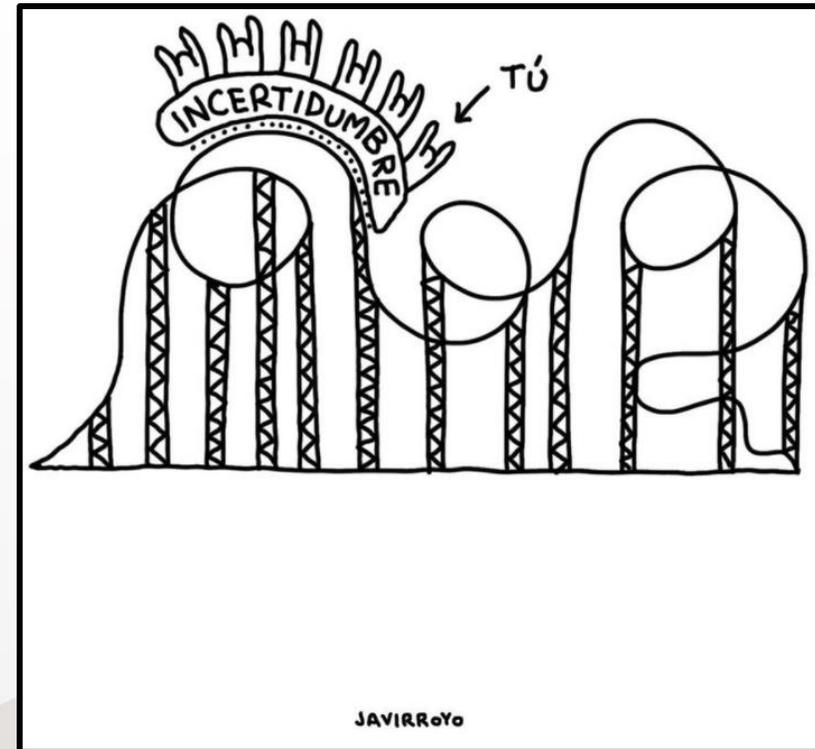
4



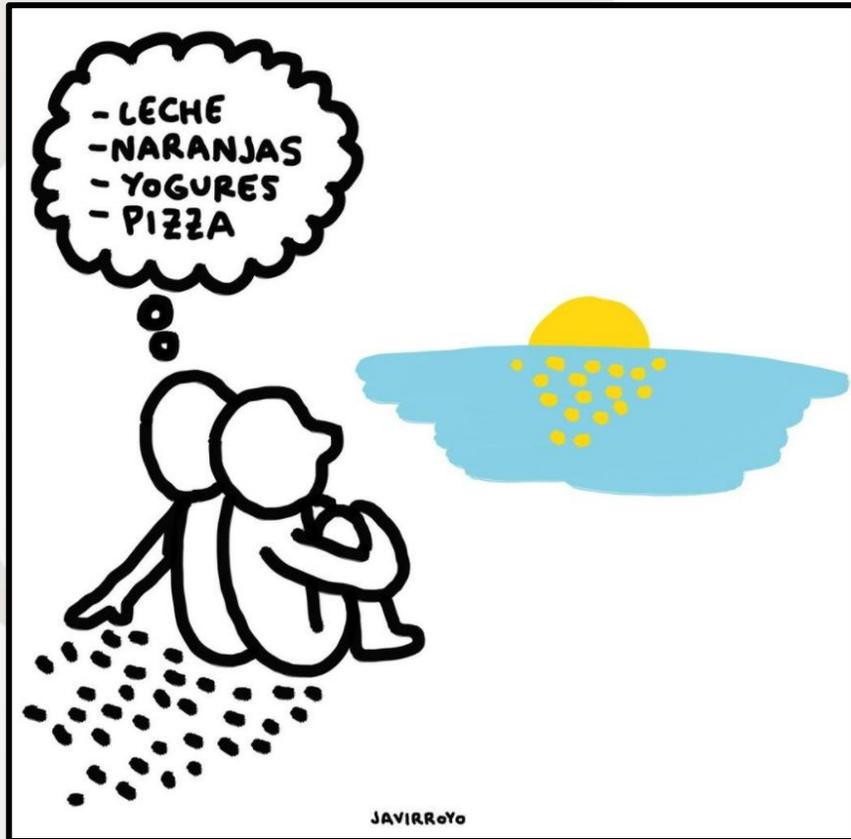
SALIR DE MI ZONA DE CONFORT

- El miedo se supera con exposición.

RECOMENDACIÓN: *“Introduce pequeños cambios diarios”. Por ejemplo: coge una camino distinto para ir al trabajo, pide un plato nuevo en el restaurante que todavía no hayas probado...*



Y EL PRESENTE: ¿PARA CUÁNDO?



RECOMENDACIÓN: “Haz una lista de preocupaciones anotando todas las cosas que te preocupaban la semana pasada o el mes pasado incluso. Verifica si tus preocupaciones hicieron algo por ti. Averigua también si algunas de las cosas que te preocupaban llegaron a suceder.”

RECOMENDACIÓN: “Práctica de Mindfulness”

