



Azucena González

De donde partimos

¿Cómo estás ahora?



¿Cómo estás ahora?

¡En primer lugar, enhorabuena por descargar este material!

Gracias e infinitas gracias, por descargarlo, por querer tener un material para reflexionar sobre tu vida y por seguirme en redes, me gratifica mucho mi profesión y más aún si se extiende y puede ofrecer ciertos rayitos de luces.

Esta idea surge por la celebración del **día internacional de la salud mental, día 10 de octubre**, cuando se sube y se dispone este material de descarga gratuita.

Mi motivación para elaborarlo solo era una, que sirva, que aporte, que ayude, al igual que la cuenta de redes, ya que se le dedica tiempo y esfuerzo.

Y... **¡Me adelanto!**

Me encantaría tras vuestra lectura de este material que me contarais qué os ha aportado.

AG

Azucena González

Objetivo 1

Nos adentramos, en dar respuesta a algo imprescindible, a ver que os parece.

Quiero que antes de leer la respuesta, pienses que contestarías.

¿Qué es lo que determina cómo nos sentimos y actuamos de una manera u otra?

Veamos, las situaciones que se nos presentan día a día, bien sean internas (ej.: dolor de cabeza) o externas (ej.: me ponen una multa, no me llaman de la entrevista de trabajo que hice la semana pasada) pueden ser muy variadas.

Además del contexto, no hay que obviar lo que determina mucho la activación de determinados pensamientos e interpretación de los hechos. Esto se analiza mirando los factores de riesgo (como pueden ser, un entorno de familia desfavorecedor, conductas de riesgo, falta de apoyo social y familiar...) y protectores (apoyo familiar, apoyo social, actividades agradables, nivel cultural e intelectual medio-alto...), no es lo mismo sufrir un duelo de un familiar y sentir el apoyo de amistades, que vivirlo y gestionarlo bajo la soledad.

Teniendo en cuenta el contexto y los factores comentados, sin duda podemos reflexionar dicha pregunta que planteo.

Veamos un par de ejemplos, para que analicemos dónde está el foco de reflexión:

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
"Mi pareja no me ha propuesto ningún plan en el último mes"	"Mi pareja ha perdido el interés en pasar tiempo conmigo y ya no soy su prioridad" "no me quiere como antes"	"Desilusión" "tristeza" "agobio o ansiedad" "miedo al abandono"	"dejar de hablar con la pareja" "estar seria, distante, aislada"
"No apruebo las dos últimas convocatorias la oposición"	"no lo voy a conseguir" "no valgo para esto, he suspendido no es mi destino" "todo lo hago mal"	"tristeza" "desasosiego" "ansiedad"	Dejar de estudiar Tirar papeles de la oposición a modo agresivo.

Si nos damos cuenta, son los **pensamientos** que tenemos, y no la **situación** en sí misma, los que afectan directamente a nuestras **emociones** y a la forma de **comportarnos** en consecuencia.

Nuestra **reacción** ante un acontecimiento depende principalmente de cómo lo **percibimos**, atendemos, valoramos e interpretamos, de las atribuciones que hacemos y de las **expectativas** que tenemos.

Esto es una gran noticia, porque normalmente el poder de control sobre las situaciones que se nos presentan es menor que el que podemos ejercer sobre nuestros propios pensamientos y la forma en que interpretamos los acontecimientos.



Te animo a que empieces a chequearte de forma diaria preguntándote qué pensamientos te invaden, si son positivos, son temerosos o negativos y comiences a ser más consciente de ellos.

No obstante, la psique humana es lo suficientemente compleja para que no resulte tan sencillo cambiar o modificarlos, por ello este primer objetivo es simplemente que analices qué piensas y cuándo lo piensas, pero si deseas realmente conocerte mejor, saber que te está pasando y cómo gestionarlo mejor, te animo mucho a que inicies terapia y si quieres que te acompañe en el proceso al final del dossier añadido dónde puedes encontrarme bonitx.

Describe cómo te sientes ¿Cómo son tus pensamientos sobre ti mismx? ¿Qué emociones te visitan con más frecuencia?

Describe tu imagen personal, a nivel físico ¿Te encuentras bien, te gusta lo que ves cuando te miras al espejo?

Salud y energía ¿Cómo están tus niveles de energía?, ¿Sientes que tienes salud mental y física?

Tu tiempo de ocio y descanso ¿Tienes tiempo libre en tu día a día y ese tiempo lo inviertes en lo que te gusta?

Mi familia ¿Cómo describirías tu círculo familiar? ¿Te sientes querido, apoyado y arropado?

Describe el área pareja ¿Estás dónde quieres estar? Si no tienes pareja, ¿sientes el deseo de tenerla y eso te impide estar en paz en esta área? ¿estás superando una ruptura o te encuentras bloqueado por no avanzar en conocer personas? Si tienes pareja, ¿cómo es tu situación sentimental? ¿Es agradable?

Tu parte económica ¿Te gusta lo que haces? ¿Es dónde querías estar? ¿El entorno es bueno y agradables?

Mi trabajo ¿Te gusta lo que haces? ¿es dónde querías estar? ¿el entorno es bueno y agradables?

Mi casa ¿Cómo es tu casa? ¿Te gusta el espacio?

Motivación ¿Sientes pasión por la vida, por tu trabajo, por algún hobby?

Ahora, después de haber contestado esas preguntas, te dejo una actividad más visual que seguro que ayuda a ver tu rueda de la vida con más claridad.

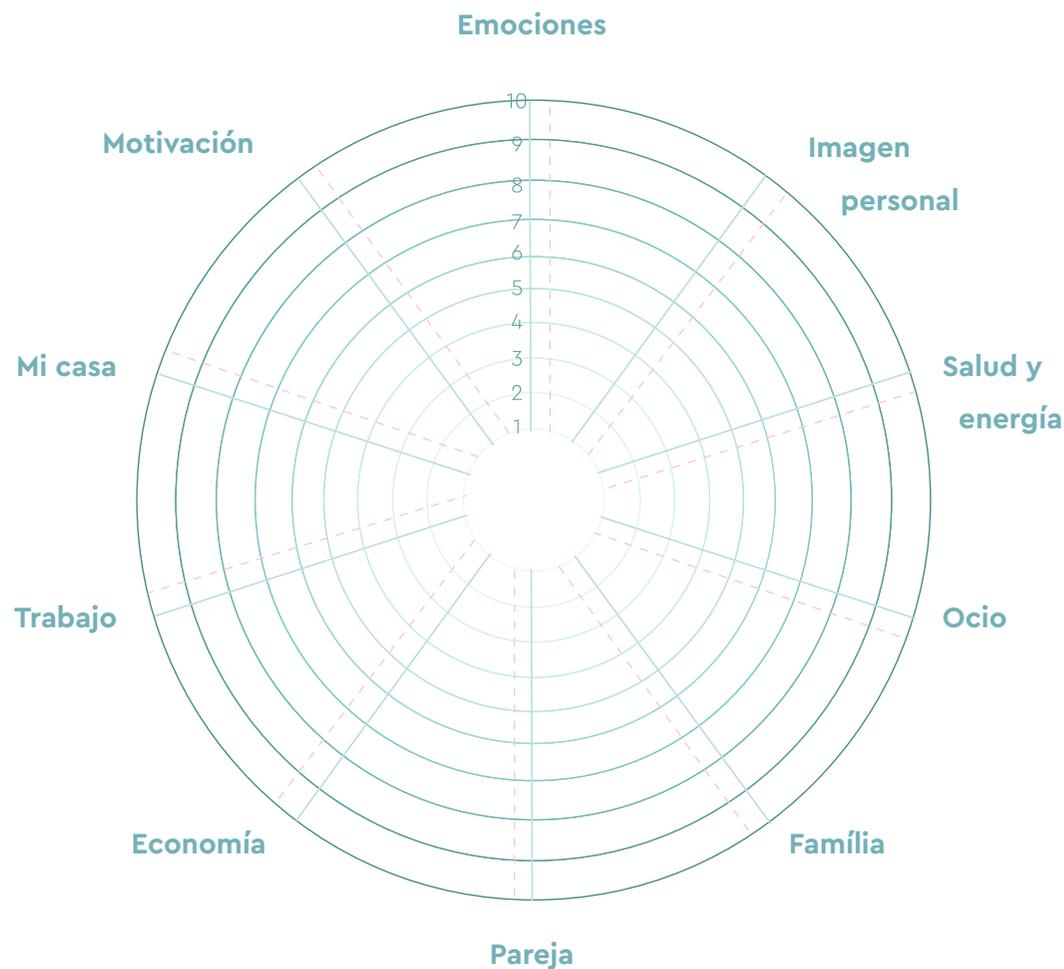
Proyecta con una puntuación cada área que hemos revisado antes y eso sería tu "yo real".

Una vez hecho, te animo a que realices tu "yo ideal", cómo te gustaría estar en las diferentes áreas de tu vida. (Ej. Si no tienes pareja, pero te da igual si la tienes o no, quizás estás dónde quieres estar y no se aleja mucho tu yo ideal del yo real) otro (ej. Si tienes una familia conflictiva, pero no te atormenta y lo tienes gestionado quizás no te gustaría modificar nada porque no sientes la necesidad, y tu yo ideal está en paz) sin embargo, (si siento que los amigos que tengo no me aportan energía o bienestar, quizás tu yo ideal, se imagina poder tener otras personas con la que compartir experiencias y se distanciará del yo real).

Vamos allá hermosuras.

Tu rueda de la vida

— Yo real - - - - - Yo ideal



Solo tú eres responsable de tu bienestar

Espero que te haya gustado, si quieres comentarme que te ha parecido, haz una historia en Instagram, etiquetándome o escíbeme por mensaje directo que me gustará mucho leerlos.

Si necesitas o sientes que quisieras mejorar alguna de esas áreas en tu vida, no dudes en consultarme si quieres o buscar un profesional de la salud mental.





Puedes encontrarme en



psclinicazucena@gmail.com



@azu.psicologa



azu psicóloga



Doctoralia: Azucena González Rodríguez

Made with  by Pau