



Conoce los patrones que empleas para manejar el estrés

Programa vuelta a la rutina
MIND HAPPY PLACE
[@anamasvilla](#)



Frecuentemente, sin darnos cuenta, empleamos estrategias autodestructivas para manejar el estrés, las emociones desagradables, etc. A veces ni siquiera somos conscientes de éstas estrategias, simplemente nos dejamos llevar por ellas; el cerebro no nos ofrece otras opciones, solo se nos ocurre hacer lo que siempre hacemos.

Observar y conocer nuestros patrones nos permite tomar conciencia de el funcionamiento de nuestra mente y esto nos ayuda a plantearnos OTROS patrones diferentes para manejar situaciones estresantes.

Dentro de los patrones autodestructivos encontramos conductas variada, que lejos de ayudarnos a regularnos emocionalmente o elaborar estrategias adecuadas de gestión y resolución, nos llevan a un aumento de la angustia. Te dejo algunos ejemplos:

RUMIAR: darle vueltas obsesivamente al pasado, flagelándonos de forma intensa por errores cometidos. Está bien reflexionar sobre errores del pasado si esto nos ayuda a asumir nuestra naturaleza imperfecta y nos ayuda a aprender... pero no tiene sentido maltratarnos psicológicamente por haber errado. Este tipo de pensamientos no son adecuados, no nos ayudan a nada ni nos ofrecen ninguna mejora.

ANTICIPARSE: preocuparse en exceso por posibles sufrimientos o errores futuros, creyendo que por pensar en ello vamos a evitarlos. La anticipación nos genera un desgaste innecesario porque no somos dueños del futuro, no sabemos lo que va a ocurrir y por eso no podemos prevenirlo. Evidentemente existe una parte de planificación necesaria, pero tenemos que aprender a no pretender tenerlo todo controlado... esta tentación nos aparece con frecuencia y es algo sobre lo que tenemos que trabajar para no perder nuestra energía en esta actividad tan estéril y angustiada.

ALIVIAR LA TENSIÓN CON LA COMIDA: comiendo en exceso, vomitando o restringirndo lo que comemos.

COMPRAR DE FORMA COMPULSIVA: para mitigar el malestar trato de “compensarlo” con el subidón de tener algo nuevo.

AISSLARSE: un mecanismo que pretende evitar posibles sufrimientos derivados del trato con los demás.

EVITAR EL MALESTAR A TRAVES DEL ALCOHOL O LAS DROGAS: tratando de evadirnos del malestar disminuyendo el nivel de conciencia y la intensidad de la emoción.



DESCARGAR EL MALESTAR CONTRA LOS DEMÁS O CONTRA LAS COSAS: mostrándote irritado o desagradable en el trato, soltando borderías por ejemplo, gritando o pegando, rompiendo cosas, etc.

SEXUALIDAD COMPULSIVA: para mitigar la tensión, llegando a exponerse a situaciones de riesgo (infecciones, etc) utilizando a los demás como bienes consumibles, cayendo en infidelidades...

QUEJARSE CONSTANTEMENTE Y ADOPTAR UNA ACTITUD RESIGNADA renunciando a la responsabilidad que tenemos sobre nuestra propia vida y renunciando también a nuestro poder de decisión.

CONSUMIR TV, REDES SOCIALES DE FORMA INCONSCIENTE: dejando pasar las horas retrasando el momento de hacer algo para estar mejor.

Cada uno de estos mecanismos de afrontamiento acarrea una serie de consecuencias negativas:

RUMIACIÓN- pérdida de disfrute del momento presente por estar pensando en el sufrimiento pasado

ANTICIPACIÓN- igual que el punto anterior, incurrimos en la incapacidad para disfrutar del momento actual por el miedo a que ocurran cosas malas. Pérdida de bienestar y aumento del estrés global y percepción de amenaza.

Piensa posibles consecuencias negativas de los demás puntos de la lista:

COMIDA-

COMPRAS-

AISLAMIENTO-

ALCOHOL Y DROGAS-

HETEROAGRESIVIDAD (contra objetos o personas, verbal o física)-



SEXO-

QUEJAS CONSTANTES-

TV Y RRSS -

Quizá has identificado otros patrones que no se mencionan, escríbelos por si quieres reflexionar sobre ello al realizar el registro:

-
-
-
-
-

RECUERDA

El objetivo es aprender a conocer nuestros propios patrones de afrontamiento del estrés. Para ello sería interesante estar pensantes de como nos sentimos ante situaciones estresantes y como reaccionamos ante ellas. Con este ejercicio podemos aprender qué tipo de cosas nos estresan, qué emociones aparecen (tristeza, frustración, ira) cuales con nuestras tendencias de respuesta y si estas maneras de gestionar la situación nos sirven o no.

El objetivo NO ES criticarse, juzgarse con dureza, sentirse humillado, etc. Simplemente observar los qué, los cómo, los cuándo.

Es normal, ante las actividades de reflexión sentir cierta resistencia... nos da un poco de miedo lo que podemos encontrar y a veces preferimos evitar este momento: ¡no caigas en la trampa! Apunta en tu registro que sentarte a registrar te genera cierto estrés y que observas que tu cerebro intenta evitar el momento.

¡ÁNIMO!



REGISTRO DE PATRONES PERSONALES DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

SITUACIÓN DESAGRADABLE (Breve descripción de emoción y pensamientos asociados)	PATRÓN DE GESTIÓN UTILIZADO (Reflexión sobre su eficacia)



SITUACIÓN DESAGRADABLE (Breve descripción de emoción y pensamientos asociados)	PATRÓN DE GESTIÓN UTILIZADO (Reflexión sobre su eficacia)