MÓDULO SNC Y DOLOR

ANEXO.

Los pensamientos, aliados o enemigos

Goretti Solà I Prat

2021

www.ephedraformacion.com

QUIÉN SOY

GORETTI SOLÀ PRAT
Psicóloga especialista en Neuropsicologia y Psicopatologia clínica
Colegiada nº 13392

Mail: goresp@gmail.com
Telefon: 652491689

El pensamiento

¿Qué es el pensamiento y cómo nos puede ayudar a mejorar nuestra vida?

El pensamiento se define como la construcción mental elaborada fruto de la actividad del cerebro.

Cuando se habla de pensamiento, por lo general se hace referencia a cualquier actividad intelectual o mental.

ETAPAS DESARROLLO COGNITIVO (PIAGET)

1) ETAPA SENSORIO-MOTRIZ

2) ETAPA PREOPERACIONAL

3) ETAPA OPERACIONES CONCRETAS

4) ETAPA OPERACIONES FORMALES

CASOS DE NIÑOS SALVAJES / CASO DE GENIE

Genie Wiley: la "niña salvaje" que fue atada y encerrada durante 13 años

Relación entre pensamientos y comunicación no verbal:

PENSAMIENTO

EMOCIÓN → CONDUCTA

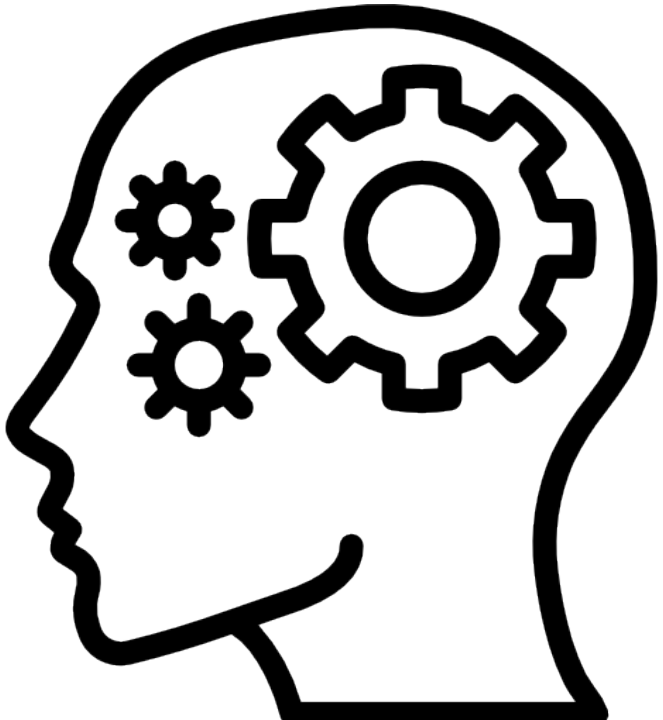
ES LA FORMA DE DIRIGIR Y PLANIFICAR LA INFORMACIÓN QUE SE TRADUCIRÁ EN UNA ACCIÓN CONCRETA.

60000 PENSAMIENTOS DIARIOS

- ES LA INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN QUE SE ACUMULA EN NUESTRO CEREBRO.

- ACONDICIONADA POR LO QUE NOS HAN ENSEÑADO, NUESTRAS PROPIAS VIVENCIAS, EL AMBIENTE, LA CULTURA Y SOCIEDAD ASÍ COMO EL SITIO DONDE VIVIMOS.

- ELICITADA POR LA PERCEPCIÓN



La percepción

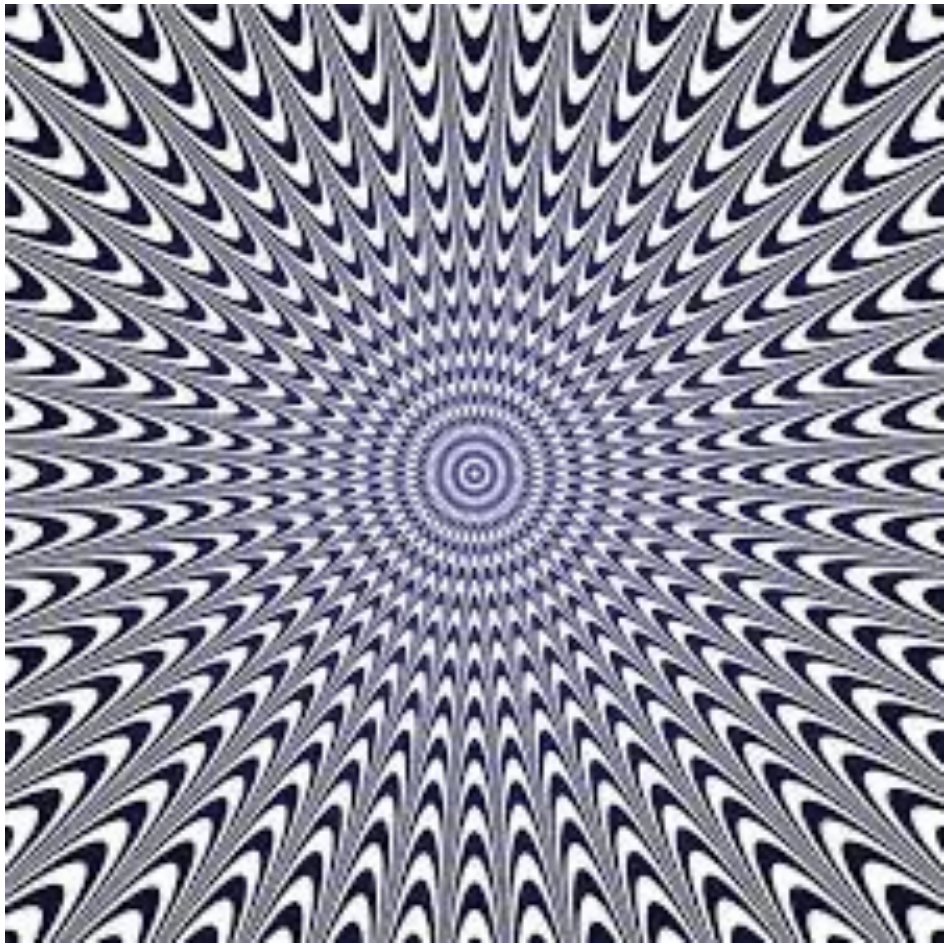
El pensamiento depende directamente de la **Percepción**; hay muchas definiciones de lo que es la percepción, pero sintéticamente, los puntos clave que contienen son los siguientes:

-Es un proceso en el tiempo, un flujo continuo y dinámico

-Siempre debe ser elicitada por estímulos del medio, por tanto, es necesario que los receptores entren en contacto con la energía física del estímulo

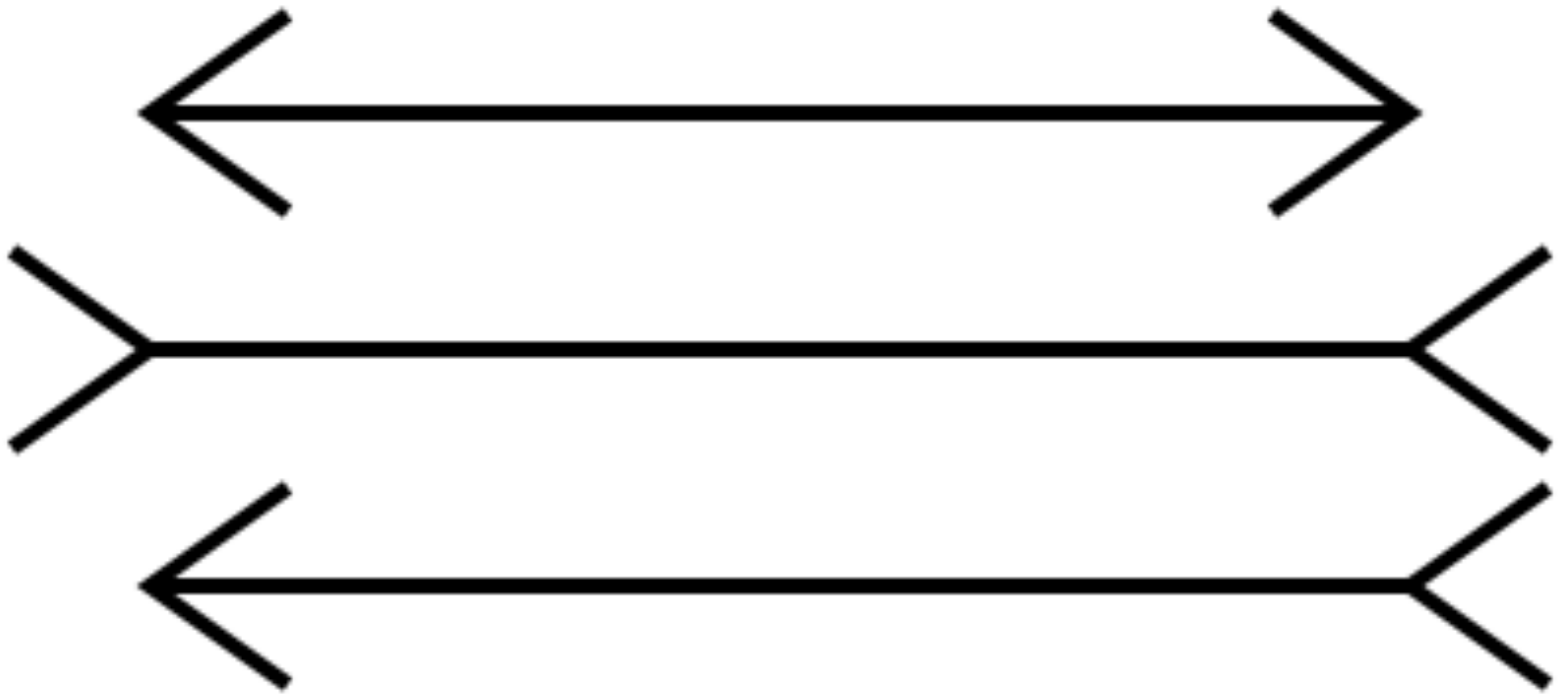
-Transforma la información registrada por los receptores en respuestas (representaciones)

A veces lo que percibimos a través de los sentidos no corresponde con la realidad, provocando lo que llamamos como **ilusiones**.



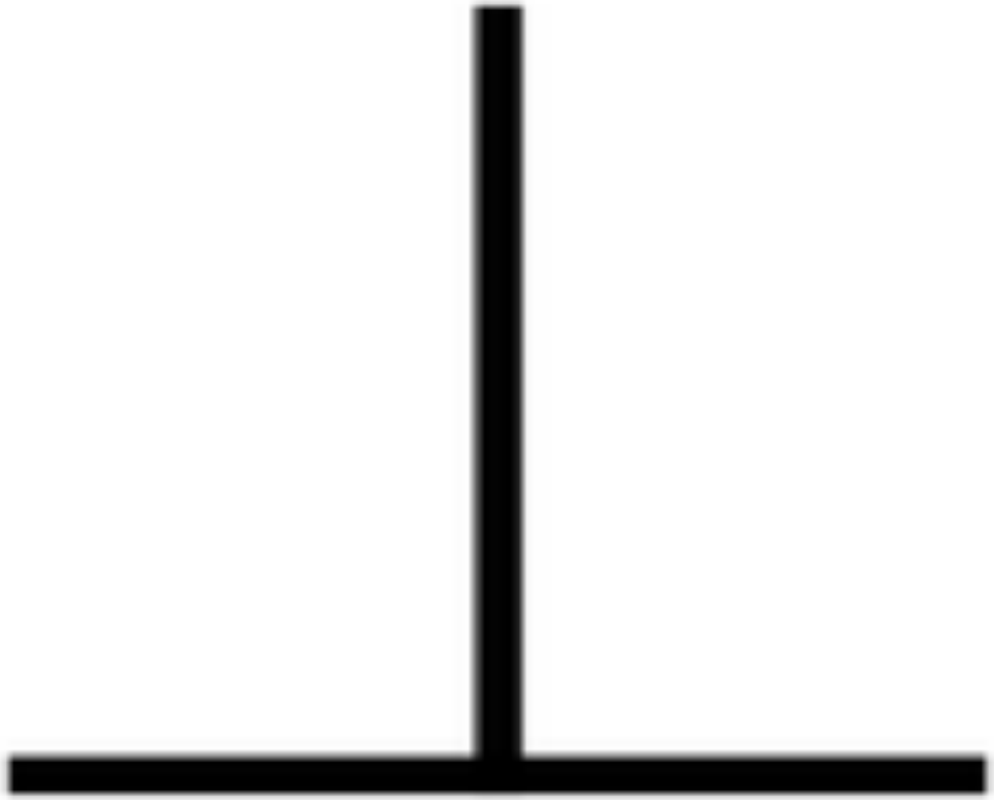
EPHEDRA
FORMACIÓN

Algunos ejemplos de ilusiones ópticas son los siguientes:

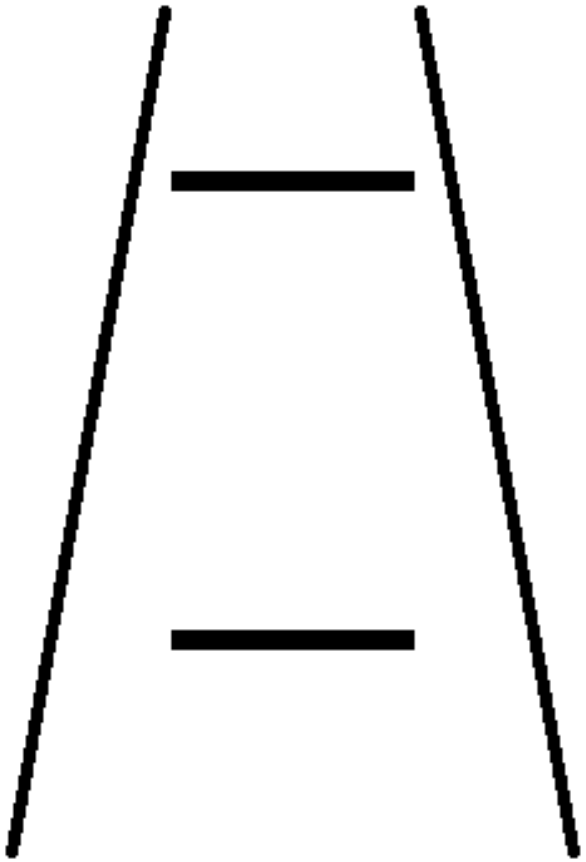


Ilusión de Müller-Lyer

EPHEDRA
FORMACIÓN

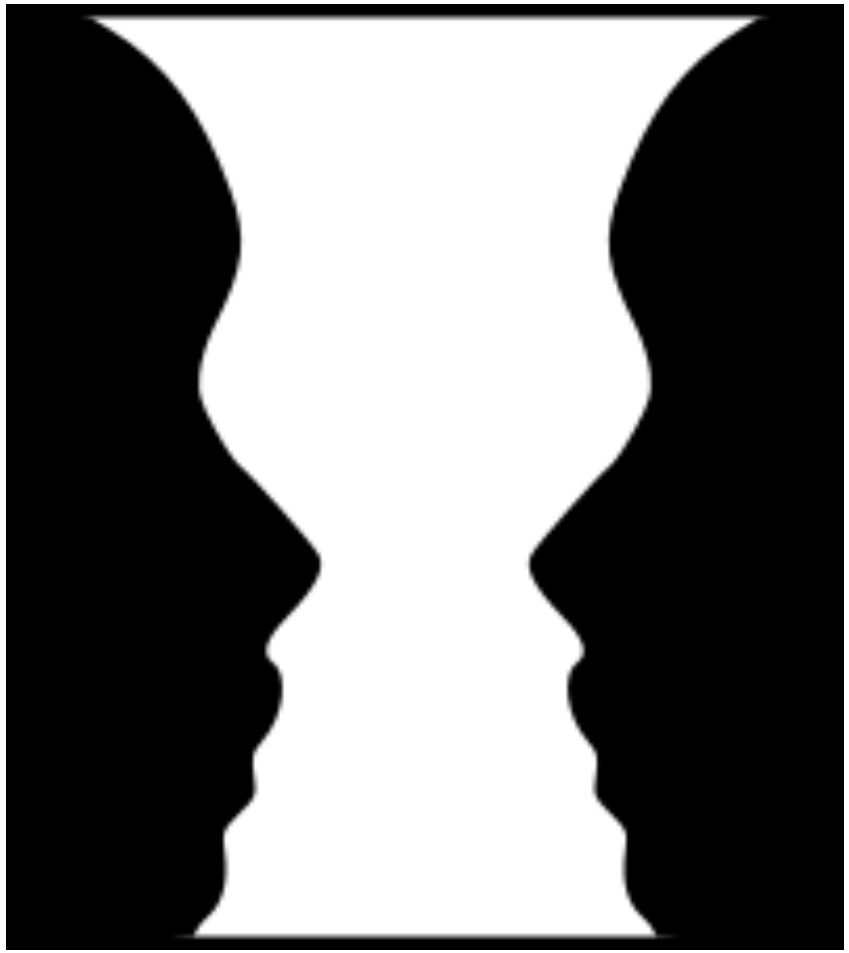


Ilusión de la perpendicular



Ilusión de Ponzo

EPHEDRA
FORMACIÓN



Figuras ambiguas de Rubin

EPHEDRA
FORMACIÓN

Vaso medio lleno o medio vacío?

Pesimismo - Optimismo

EPHEDRA
FORMACIÓN

ENTORNO

COMPORTAMIENTO

CAPACIDADES

CREENCIAS

VALORES

IDENTIDAD

VALORES

Los valores son las **cualidades** que dan forma a la vida de las personas.

El hecho de que las personas conozcan su escala de valores, permitirá que sean conscientes de ello y poder modificar su propia vida si es necesario.

“Los valores son ideales abstractos que representan las creencias de una persona sobre los modelos o ideales de conducta y sobre los fines últimos. Son autoconcepciones que la persona tiene sobre sí mismo, los demás y el mundo, por los que elige y actúa de una determinada manera” (Bolívar, 1992)

VALORES

Escala de Valores: (ESTRELLA)

Salud

Relaciones sociales

Relaciones personales

Dinero

Trabajo

EPHEDRA
FORMACIÓN

EJEMPLO DE VALORES

Respeto
Comprensión
Paciencia
Igualdad
Confianza

EJEMPLO DE VALORES

Poder
Sinceridad
Placer
Alegría
Honestidad

CREENCIAS

A lo largo de la historia, las creencias han estado presentes en la humanidad, criterios y valores han sido y siguen siendo fuente de prejuicios y enfrentamientos.

Las personas a medida que van viviendo situaciones, van construyendo un esquema de pensamiento que tiene que ver con su comportamiento. La cultura, la educación y la experiencia serán primordiales por esta construcción. Se forman creencias, expectativas y pensamientos que influyen en las decisiones que se toman a diario.

Henry Ford dijo “tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes, estás en lo cierto”. Las creencias que tenemos sobre lo imposible o posible marcarán nuestra forma de comportarnos y por consiguiente, los resultados que obtendremos en la vida.

Presupósitos

PRESUPOSICIÓN

Se trata de una creencia inconsciente que determina el **CÓMO** afrontamos los problemas.

En este sentido la PNL (Programación Neuro Lingüística) aporta mucha información y recursos necesarios para llevar a la conciencia nuestras presuposiciones

EPHEDRA
FORMACIÓN

PNL-PRESUPOSICIÓN

1-”El Mapa no es el territorio”.

Existe una diferencia entre la realidad (territorio) y mi experiencia de la realidad (mapa)

“NO VEMOS EL MUNDO TAL Y COMO ES, LO VEMOS TAL Y CÓMO SOMOS”

2- **Problema**

Una persona tiene un **problema** cuando el EA (estado actual) estado problemático, es diferente del ED (estado deseado).

Generalmente suele deberse a que la persona tiene mapas poco útiles o una gama ineficaz y limitada de conductas, para resolver los problemas, es decir para anclar el objetivo deseado.

EXPECTATIVAS

3-Error es Aprendizaje

Se parte de la base de que no existe el **fracaso**.

Fracaso es una información (feedback) de que para conseguir el objetivo deseado debo hacer algo distinto al que he hecho hasta ahora.

Un error es una oportunidad de aprender algo nuevo: Si haces lo que siempre has hecho, obtendrás los mismos resultados, si quieres obtener resultados nuevos, ¡haz algo diferente!

EPHEDRA
FORMACIÓN

4-"La experiencia no es lo que le pasa a la persona, sino lo que la persona hace con lo que le pasa"

EPHEDRA
FORMACIÓN

5- **“Si la única herramienta que tienes es un martillo, cada problema que te encuentres creerás que es un clavo”.**

Si sólo tengo una alternativa, soy un robot, si tengo dos, tengo un dilema, por eso es aconsejable disponer de tres o más alternativas distintas.

FLEXIBILIDAD

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS/ESQUEMAS DISFUNCIONALES/DISTORSIONES COGNITIVAS

-Polarización: Blanco-negro, bueno-malo…

-Sobregeneralización: Todo-nada, siempre-nunca…

-Inferencia arbitraria: lectura del pensamiento/ Personalización

-Visión catastrófica: Y si ocurriera…

-Falacia de control: No puedo hacer nada por cambiarlo / / toda la responsabilidad es mía…

-Etiquetación: Soy un X… (¿puede describir una conducta totalmente a una persona?)

-Focalización en lo negativo: Todo me sale mal…

-Estilo atribucional (interno para los fracasos y externo para la consecución de objetivos)

¿Se pueden modificar las distorsiones cognitivas?

SI!

Las distorsiones congitivas se pueden modificar una vez detectadas. Así seremos capaces de ver el mundo de forma más adaptativa, haciendo interpretaciones de la realidad que no nos provoquen tan malestar.

Debemos buscar pensamientos alternativos realistas y adaptativos.

EPHEDRA
FORMACIÓN

OCUPARNOS PARA EVITAR PREOCUPARNOS

EPHEDRA
FORMACIÓN

ESTAR PRESENTES CON PRESENCIA

Los pensamientos son tan poderosos que son capaces de enfermarnos (depresión, ansiedad, toque…) o de hacernos curar (efecto placebo)

INTERPRETACIONES SUBJETIVAS (pensamientos)

↓

EMOCIONES

↓

CONDUCTA

Obstáculos

-El miedo
-Una baja autoestima
-Ira
-Apatía
-Desilusión

Pasos necesarios

CAMBIO DE PENSAMIENTO

DETERMINACIÓN

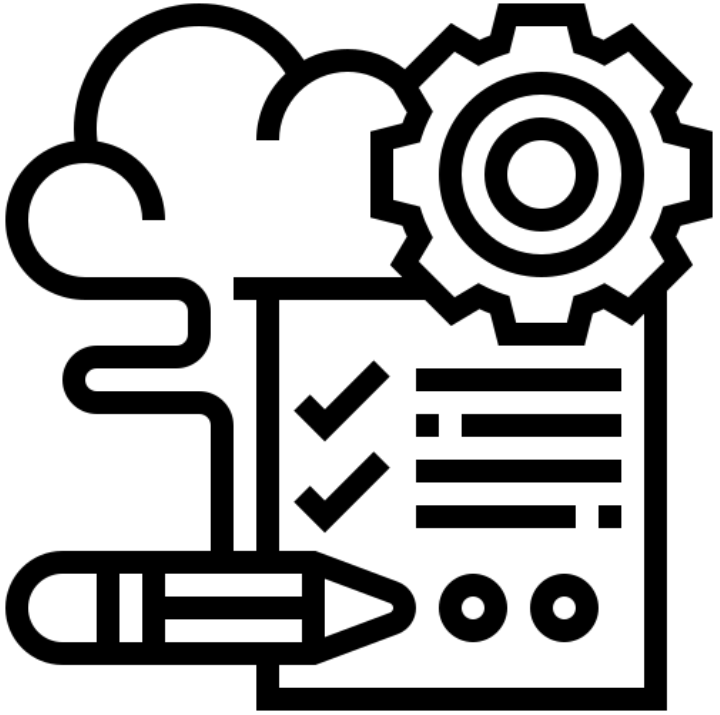
AUTOANÁLISIS OBJETIVO

PREPARACIÓN

PLANIFICACIÓN DE METAS

PERSISTENCIA Y CORAJE

IMAGEN Y VISUALIZACIÓN FUTURO



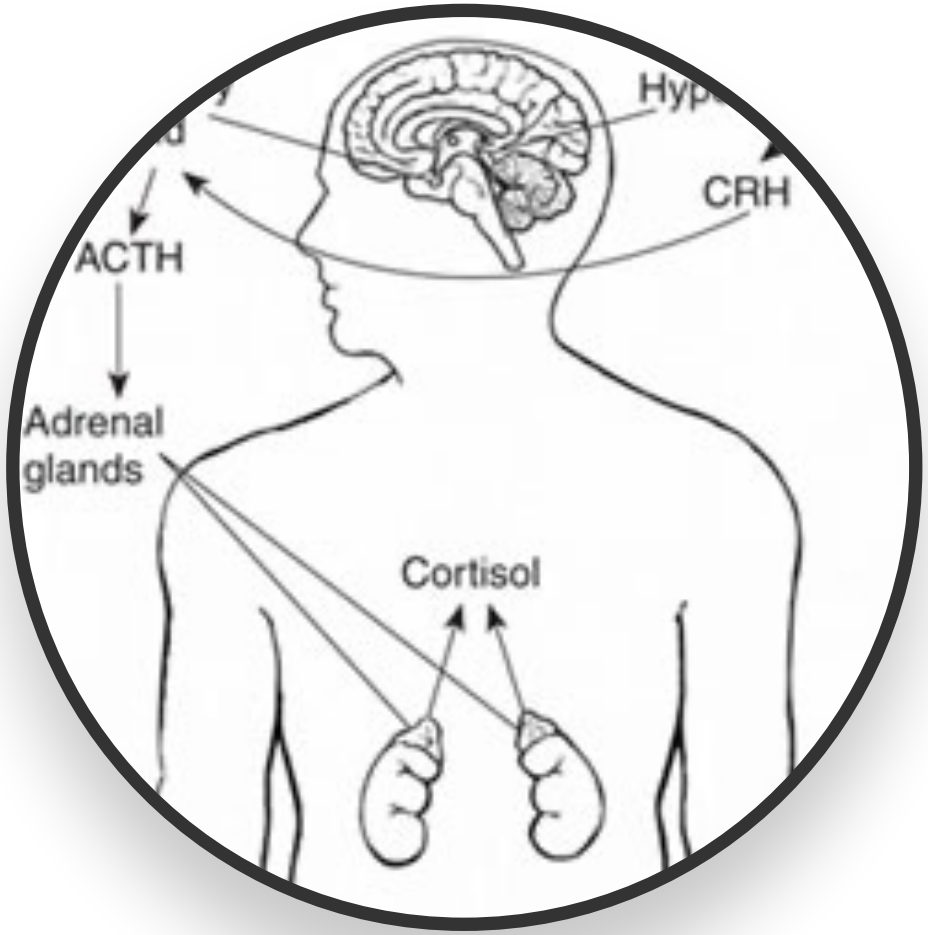
Metáfora del bambú

EPHEDRA
FORMACIÓN

www.ephedraformacion.com

Ejes de relación

Relación entre pensamientos negativos/ estresantes y fisiología:



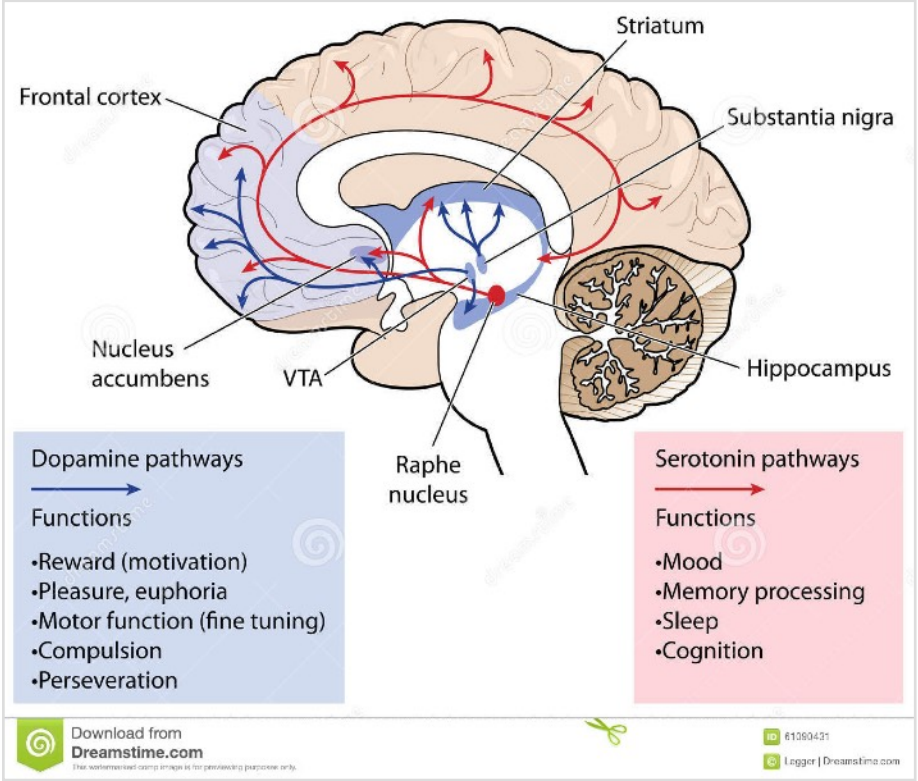
EL CORTISOL:

Cuando se produce situación de alarma y estrés nuestro cerebro envía un mensaje a las glándulas renales para que liberen el cortisol: esta hormona hace que el organismo suelte glucosa a la sangre para enviar cantidades masivas de energía a los músculos. De esta forma todas las funciones de recuperación y regeneración de tejidos quedan paralizadas.

Cuando la situación de alarma es puntual, una vez superada la situación los niveles hormonales vuelven al estado de equilibrio y regeneración, pero si es una situación mantenida como puede ser etapas estresantes de la vida, se disparan los niveles de cortisol en sangre y al ser el único proveedor en el cerebro, éste lo toma a través de otras vías como la destrucción de tejidos, de proteínas musculares… haciendo que el organismo se deteriore.

DOPAMINA

El estrés afecta a la dopamina que es el principal neurotransmisor relacionado con las sensaciones de **placer**.

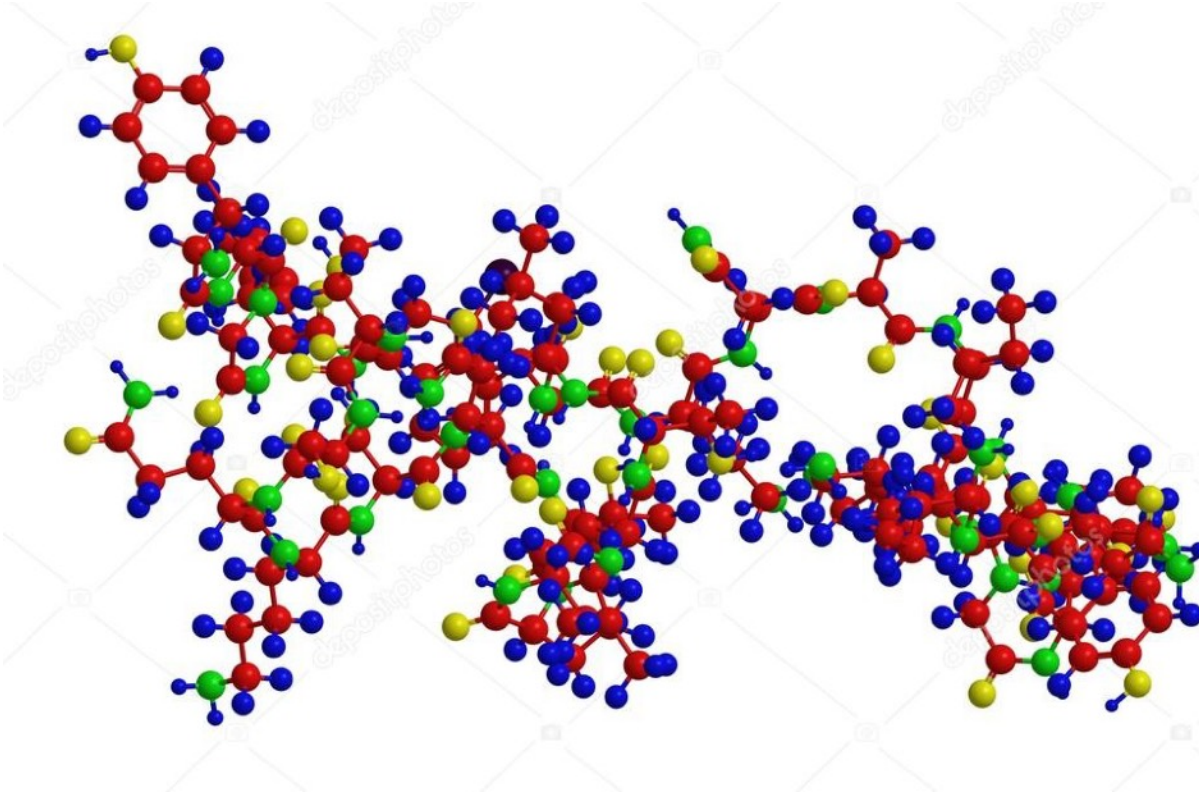


Una situación de estrés agudo, moderado y pasajero aumentará la liberación de dopamina en las vías del placer, provocando cierto bienestar. En cambio, la exposición a un estrés agudo, grave y/o permanente, es decir, crónico, disminuye la actividad del sistema dopaminérgico, y por tanto, hace disminuir las sensaciones de placer.

EPHEDRA
FORMACIÓN

Relación entre pensamientos positivos/bienestar y fisiología

LAS ENDORFINAS



Las endorfinas son neuropéptidos (pequeñas cadenas proteínicas) que se liberan a través de la médula espinal y del torrente sanguíneo. Son opiáceos naturales del organismo que pueden ser hasta 20 veces más potentes que los medicamentos contra el dolor.

EPHEDRA
FORMACIÓN

Las actividades como escuchar música, bailar, darse un baño, el sexo, caminar, quedar con los amigos.. Y **sobre todo** pensar en positivo y reír hacen aumentar los niveles de endorfinas.

Nuestro cerebro produce al menos 20 tipos diferentes de endorfinas, que se almacenan principalmente en el Hipotálamo.

Las endorfinas tienen un rol muy importante en la recuperación y tienen funciones esenciales para la salud:

-**Promueven la calma**

-Mejoran el humor

-Reducen el dolor

-Renlentizan el proceso de envejecimiento

-Potencían las funciones del sistema inmunitario

-Reducen la presión sanguínea

contrarrestando los niveles elevados de adrenalina y cortisol asociados a la ansiedad

-Creen un estado de bienestar y placer

-Generan emociones y sentimientos positivos:

EPHEDRA
FORMACIÓN

No se trata de ser el mejor, si no mejor!

- Si crees que estás vencido/a, lo estarás.
- Si crees que no te atreves, no te atreverás.
- Si te gustaría ganar pero piensas que no puedes, seguramente no vas a ganar.
- Si crees que vas a perder, ya has perdido.
- Si crees que estás fuera de juego, lo estarás .

Que el éxito comienza con la voluntad. Todo está en tu convicción.

Necesitas proponerte objetivos de altura para levantarte, para ganar un premio

Antes necesitas **creer** en ti mismo/a.

Las batallas en la vida no siempre las ganan Las personas más fuertes o las más rápidas, ¡Tarde o temprano quien gana Es quien cree que puede hacerlo!

Walter D. Wintle (1900)

EPHEDRA
FORMACIÓN

FRASES CÉLEBRES PARA HACER REFLEXIONAR

EPHEDRA
FORMACIÓN

“LA FELICIDAD ES LA ÚNICA COSA QUE SE MULTIPLICA CUANDO SE COMPARTE”

Albert Schweitzer

EPHEDRA
FORMACIÓN

“SIEMPRE VIVIR EN CASAS DONDE DESDE LA VENTANA PUEDA VER LEJOS.”

Dostoievski

EPHEDRA
FORMACIÓN

“SOY OPTIMISTA PORQUE NO PARECE ÚTIL SER NINGÚNA OTRA COSA”

W.Churchill

EPHEDRA
FORMACIÓN

“CUIDA TUS PENSAMIENTOS PORQUE SE TRANSFORMARAN EN COSTUMBRES,CUIDA TUS PALABRAS PORQUE SE TRANSFORMARAN EN ACTOS”

Mahatma Gandhi

EPHEDRA
FORMACIÓN

“LO QUE SE RESISTE, PERSISTE. LO QUE SE ACEPTA, SE TRANSFORMA”

Carl Jung

EPHEDRA
FORMACIÓN

“LA VIDA NO ES COMO NOS LA DAN, SINO COMO NOS LA TOMAMOS”

Mosén Ballarín

EPHEDRA
FORMACIÓN

Vivid plenamente!

www.ephedraformacion.com

EPHEDRA
FORMACIÓN

Gracias ;