

PROCESO DE REPRIMIR SENTIMIENTOS

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

QUE EL ESTUDIANTE PUEDA: Determinar la importancia de no ocultar sentimientos y pensamientos asociados con un hecho desagradable.

Proceso de Reprimir Sentimientos

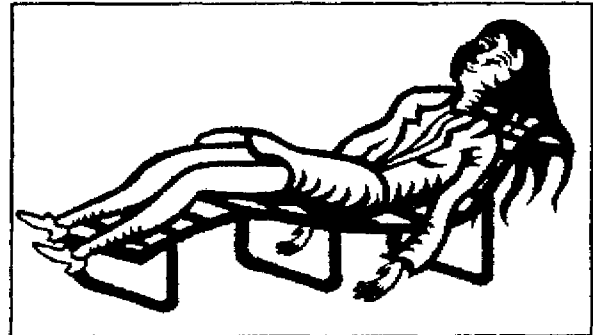
Muchas personas cuando tienen un problema inicialmente evaden la capacidad de afrontarlos o posponen sus estresores a largo plazo.

Ejemplo:

Cuando una persona ha enfrentado situaciones generadoras de estrés elevado como:

- ◆ Víctimas de asalto.
- ◆ Violación.
- ◆ Acoso sexual.
- ◆ Divorcio.
- ◆ Rompimiento de noviazgo.
- ◆ El no haber estado preparado para la muerte de un ser querido.
- ◆ Una situación desastrosa (huracán o terremoto).

Estas situaciones pueden producir: Coraje, tristeza, inquietud, ansiedad, deseo de aislarse y evitar relacionarse con otras personas.



El sujeto puede no expresarlo (ni a sus padres, hermanos, maestros o amigos) es decir guardarlo para sí, es esta manera está reprimiendo emociones negativas y favoreciendo el estrés.

El reprimir algunos problemas implica un esfuerzo extra, desgaste físico y psicológico que al mantenerse por periodos prolongados aumenta la posibilidad de que se presenten diversas enfermedades e incluso contribuir a padecimientos crónico - degenerativos.

Los niveles elevados y sostenidos de reprimir estas emociones, afectarán seriamente la salud física y mental de los individuos, provocando en un principio reacciones de manos y/o pies fríos, tensión muscular y cambios en la presión arterial entre otros.

Cuando una persona oculta sentimientos y pensamientos significativos asociados con un hecho desagradable o traumático; generalmente es incapaz de llegar a pensar en ellos de manera amplia e integradora. Por ejemplo, al evitar hablar de un determinado suceso y en ocasiones manifiestan "no deseo ni recordarlo"

en este caso las personas no manifiestan su problema, lo que impide que lo entiendan y, por lo tanto, se les dificulta plantearse posibles soluciones, lo que implica traer "el problema a cuestras".

Por lo que se hace necesario considere las siguientes recomendaciones:

Técnicas para control del Estrés

- ◆ Reestructuración cognoscitiva.

- ◆ Generalmente las personas combinan entre pensamientos positivos y negativos.
- ◆ Los pensamientos positivos corresponden con la realidad objetiva y los pensamientos negativos no son congruentes con la realidad.
- ◆ Es importante interpretar objetivamente la realidad con el fin de disminuir el estado de tensión emocional.

A continuación se les presenta una serie de frases negativas que pueden ser convertidas en frases positivas (adaptadas por Albert Ellis)

NEGATIVOS

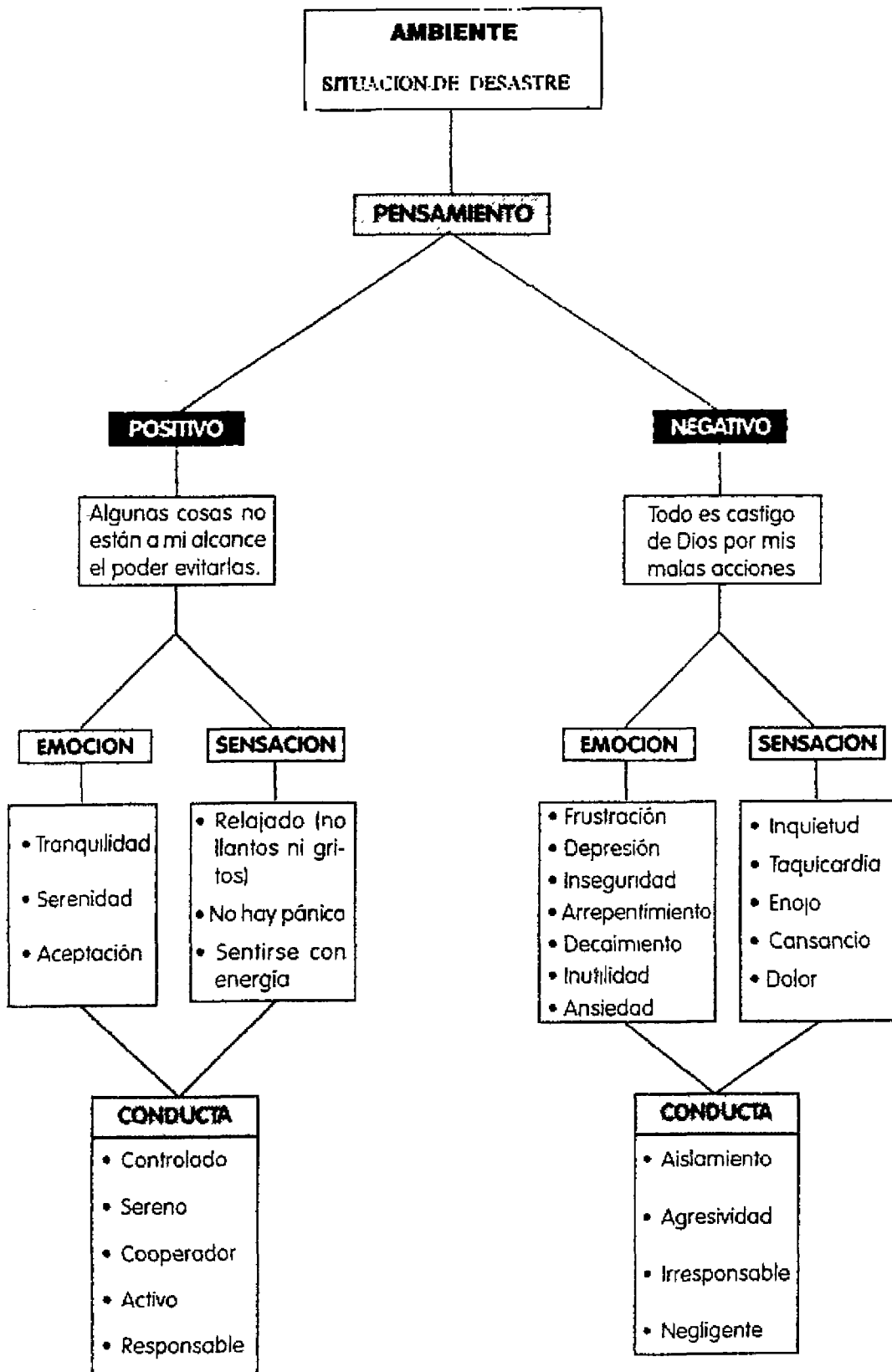
- ◆ Recibir aprobación por nuestras acciones es siempre necesario.
- ◆ Tenemos que ser competentes, inteligentes y lograr siempre lo que nos proponemos.
- ◆ El pasado es sumamente importante, si algo me afectó profundamente esto seguirá indefinidamente afectándome.
- ◆ Uno necesita de otra persona más sabia, para poder enfrentarse al futuro.

POSITIVOS

- ◆ La aprobación de los demás es deseable, pero no necesaria.
- ◆ Es más recomendable aceptarse así mismo con limitaciones algunas deficiencias. Es importante aprender de las experiencias.
- ◆ El darle tanta importancia al pasado es irracional. Lo que importa es lo que puede hacer ahora y esto probablemente me ayude para mi futuro.
- ◆ Es mejor enfrentar los riesgos, actuar y pensar independientemente.

Generalmente mucha de las situaciones no las podemos cambiar, pero podemos modificar la interpretación que tenemos de ellas.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE ESTRÉS.



EJERCICIO No. 2

Instrucciones: Trabajo en grupo

Analice conclusiones

Realice plenaria general.

1. ¿Cuál es el proceso de adaptación emocional que puede convertirse en estrés negativo?
2. Mencione cuatro situaciones que puede enfrentar una persona y le puede generar estrés elevado.
3. ¿Qué sucede cuando una persona reprime un problema y no lo comunica a nadie?
4. Realice una lista de frases negativas y luego conviértalas a frases positivas?
5. El reprimir algunos problemas, ¿qué implicaciones tiene en el cuerpo humano?
6. ¿Qué sucede cuando una persona no comunica lo que siente ante una situación desastrosa? (Huracán Mitch).
7. ¿Qué son pensamientos positivos y negativos?
8. Realice un cuadro comparativo entre pensamiento positivo y negativo.