

Madrid, 1 de abril de 2020

Estimadas familias:

Dando continuidad a los comunicados que os estamos haciendo llegar desde el Departamento de Orientación, hoy hemos pensado que podría ser muy interesante aprender a detener el pensamiento y rechazar esas ideas que nos resultan dañinas.

En los diferentes medios de comunicación aparecen noticias de personas que, debido al confinamiento, empiezan a estar desesperadas, y eso es debido a una mala gestión de las emociones.

Vamos a analizar mediante un esquema cómo funciona nuestro pensamiento:

E—(i---em)---R

La E son los hechos que nos acontecen, o en otras palabras los estímulos. La i son los pensamientos que generamos a partir de esos estímulos, es decir, nuestras ideas. em son las emociones que nos surgen a partir de esas ideas y la R son las conductas que emitimos a raíz de todo lo anterior, o en otras palabras las respuestas que emitimos.

Por poner un ejemplo actual y válido para todas las edades, vamos a volver al confinamiento al que estamos sometidos (E). Hay diferentes formas de plantearlo, así, habrá quien piense que mira qué bien, poder trabajar desde casa (pensamiento positivo), quien incluso lo utiliza como objeto de comicidad, haciendo y enviando fotos y vídeos por las redes sociales (+)... Pero también quien vea esta situación como algo agresivo hacia su persona (pensamiento negativo) o como una privación de la libertad (-).

Ante cada uno de estos pensamientos surge una emoción. En los dos primeros casos será positiva como la alegría, o la tranquilidad. En los dos segundos, la emoción va a ser negativa, incluso pernicioso o nociva, como la ira, la pena o incluso la depresión. A partir de aquí, podemos dedicarnos a hacer videos cómicos, reírnos de ellos, o por el contrario dar golpes a los muebles, ponernos iracundos con el resto de la familia, etc.

Casi todos los elementos pueden ser reforzados de manera positiva, negativa o incluso castigados. Y digo casi todos porque el primero, los estímulos (E) son inamovibles. Estamos confinados y no podemos hacer nada para evitarlo, salvo cometer alguna ilegalidad, pero aún así el confinamiento es inevitable. Podemos reforzar nuestras conductas y nos las pueden reforzar, porque si mi comentario o mi vídeo recibe muchos "like", nos sentiremos orgullosos.

Las emociones son más difíciles de controlar, pero podemos hacerlo si reforzamos nuestros pensamientos. Veamos: si me fastidia tener que vivir sin salir de casa y eso me genera tristeza, y pienso

que soy un desgraciado, eso me va a generar mayor tristeza, lo cual me va a llevar a pensar, de nuevo que esto es horroroso, haciéndome sentir aún peor.

¿Qué podemos hacer para evitar que esto ocurra?

La única manera es cambiar ese pensamiento negativo y modificarlo por otro más positivo. Pero eso es muy complicado, porque si me acucian los pensamientos negativos en general, o uno solo en particular, pero me lo estoy reforzando continuamente, jamás voy a sentirme bien. La mejor solución es PARAR ese pensamiento y a partir de aquí, modificarlo por otro más positivo, lo que ya nos va a permitir razonar y sentirnos mucho mejor.

Hay una señal de tráfico que es totalmente diferente al resto, sencillamente, porque nos va la vida en ello. Es la de STOP. Si no paras es un STOP, es muy fácil que tengas un accidente. Por eso es diferente y muy fácil de ver frente al resto. Pues bien, si cuando algún pensamiento negativo nos acucia, pensamos en esa señal, estaremos parando el pensamiento y, a partir de aquí, seremos capaces de pensar en algo más tranquilizador e incluso razonar que la cosa tampoco está tan mal, a fin de cuentas, no nos han mandado a la guerra como a nuestros abuelos, solo nos piden que permanezcamos en nuestras casas.



Ya va quedando menos para volver a estar todos juntos. Así que... ¡Ánimo!, que somos el Fuelle.

Os recordamos que podéis contactar con nosotros a través del correo electrónico y realizar vídeo-llamadas con cada orientador. Estamos a vuestra entera disposición para ayudaros.

- Psicopedagoga de E. Infantil: Gloria Sánchez Fernández: [g.sanchez@colegiofuentelarreyna.org](mailto:g.sanchez@colegiofuentelarreyna.org)
- Psicólogo de E. Primaria y Bachillerato: Jesús Ramírez Cabañas: [j.ramirez@colegiofuentelarreyna.org](mailto:j.ramirez@colegiofuentelarreyna.org)
- Psicóloga de ESO: Pilar Ramírez Díaz de Mendoza: [p.ramirez@colegiofuentelarreyna.org](mailto:p.ramirez@colegiofuentelarreyna.org)

**Departamento de Orientación**

