

# GUIA PSICOVIDA10

ADAPTA: DEPARTAMENT ORIENTACIÓ

ELABOREN LA GUIA: @lauramartinfreijepsicologa @lapsiquedepatri @sarasubirats.psicologia @psheda @calmapsicologia  
@axonoyeaxon  
@isabel\_garcia\_psicologa @psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope\_dani

# ANSIETAT

**TREBALLEM ELS NOSTRES  
PENSAMENTS**

INCERTESA  
CONFUSIÓ  
AVORRIMENT  
SOLITUD  
TELE-TREBALL  
ANGOIXA  
FRUSTRACIÓ  
HOSTILITAT  
TENSIÓ  
IRRITABILITAT

**SITUACIÓ+PENSAMENTS**



**EMOCIÓ I CONDUCTA**

MIEDO



*Calma*



# Pensaments irracionals

SÓN NEGATIUS I AUTOMÀTICS  
SÓN CREIBLES TOT I NO PODER-SE  
DEMOSTRAR AMB EVIDÈNCIES  
PRODUEIXEN ALTES EMOCIONS  
NO SÓN ÚTILS  
ELS EXPRESSEM DE MANERA SEGURA,  
GLOBAL I GENERALITZAT





# Exercicis pràctics

**FORMULA UNA HIPÒTESI,  
REUNEIX DADES I PROVES, SI  
AÇÒ NO ÉS SUFICIENT PER  
MANTENIR LA HIPÒTESI,  
REBUTJA-LA!**

- **ANOTA TOTS ELS TEUS PENSAMENTS IRRACIONALS (RECORDA LES SEUES CARACTERÍSTIQUES)**
- **FILTRA'LS**
- **PLANTEJA'T UN PENSAMENT ALTERNATIU**

## INTENSITAT

Els pensaments saludables ens aporten emocions moderades que estan baix control.

**ENS DONEN CONTROL!**

## UTILITAT

Els pensaments saludables ens serveixen per aconseguir els nostres objectius i ser feliços.

**SIGUES FELIÇ!**

## LLENGUATGE

Els pensaments saludables utilitzen paraules moderades

## OBJECTIVITAT

Els pensaments saludables estan sustentats en evidències **FA SOL, ÉS DE DIA!**

# TREBALLAR ELS PENSAMENTS



## PENSAMENTS

- SEGUR QUE M'INFECTE (JO O ELS MEUS FAMILIARS)
- TINDRÉ ANSIETAT SI PASSE TANT DE TEMPS A CASA

## DESMONTANT PENSAMENTS

**INTENSITAT:** ELEVADA ANSIETAT I PREOCUPACIÓ

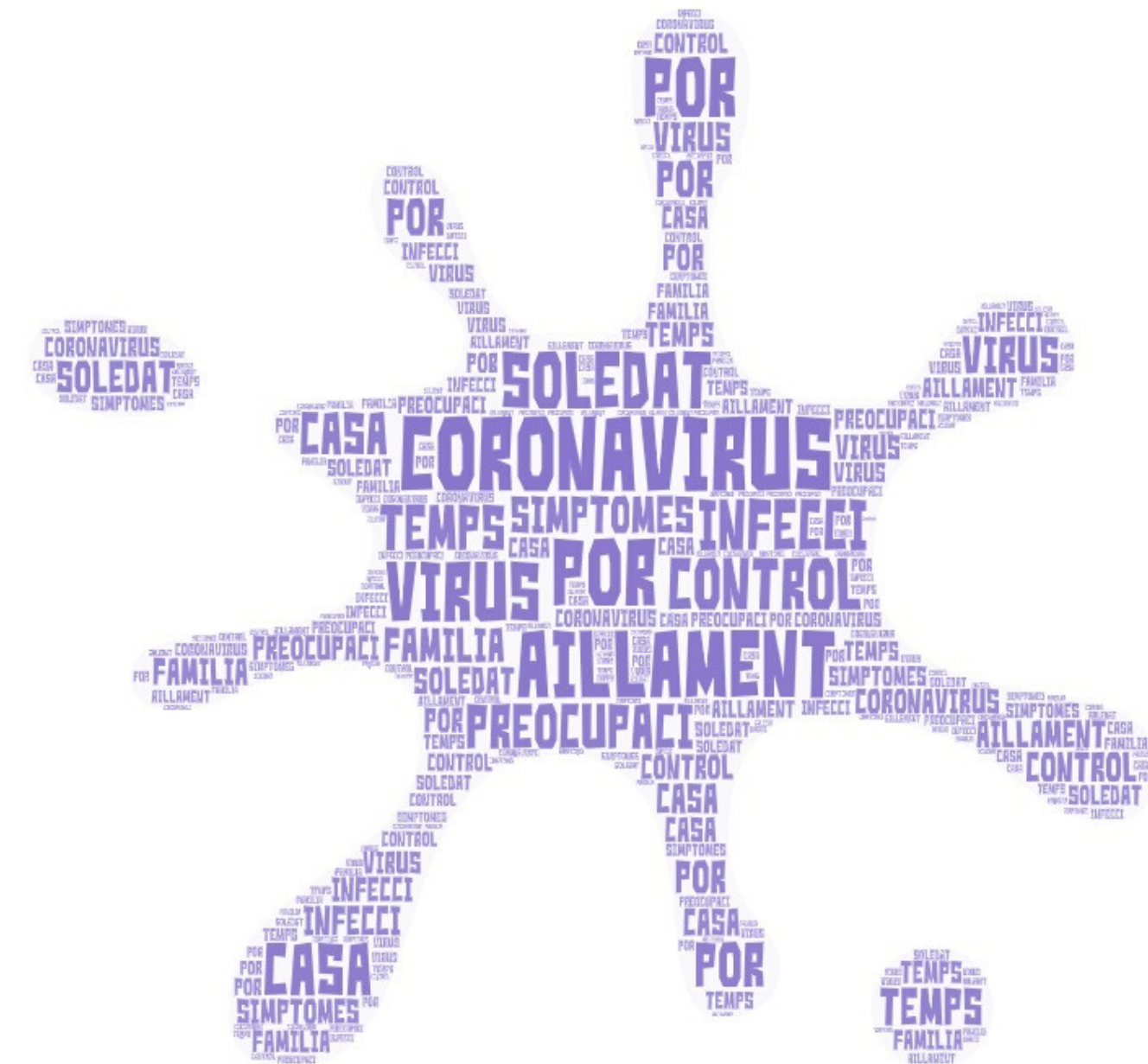
**UTILITAT:** NO SERVEIXEN PER A RES. EM BLOQUEGEN I FAIG COSES NEGATIVES (INFORMATIUS, INTERNET, IXIR AL CARRER PER ANAR A LA FARMÀCIA...), PROCASTINACIÓ, DESMOTIVACIÓ

**LLENGUATGE:** EXTREM AMB UN ELEVAT MALESTAR

**OBJECTIVITAT:** HAVER SENTIT ANSIETAT ALGUNA VEGADA NO ÉS INDICADOR DE TINDRE-LA PER ESTAR A CASA. ESTEM EN UNA SITUACIÓ ESPECIAL. PRESENTAR UN SÍMPTOMA NO VOL DIR TENIR EL VIRUS

## PENSAMENTS ALTERNATIUS

- ÉS MOLT POC PROBLABLE QUE JO O ALGÚ DE LA MEUA FAMILIA TINGA EL VIRUS
- ÉS POC PROBABLE QUE TINGA ANSIETATA INTENSA PER ESTAR EN CASA



## RECOMANACIONS PER A ESTAR A CASA



- Desperta amb un pensament positiu "AQUEST VIRUS EL GUANYEM JUNTS"
- Un PESSIC al pensament negatiu: Un xicotet acte allunyarà el malestar. (no vos feu mal!)
- Ves a dormir en calma, amb tranquil·litat, FORA PENSAMENTS D'ANGOIXA





**DES DE L'IES,  
GRÀCIES**

**DEPARTAMENT D'ORIENTACIÓ**