



Cómo gestionar un bloqueo mental



Sumario

1. ¿Qué es la carga mental?	3
2. ¿Por qué sientes bloqueo o carga mental?	4
3. Las consecuencias de no gestionar un bloqueo emocional	4
4. Herramientas psicológicas para liberarte de la carga mental	6
5. Ejercicio práctico para afrontar el bloqueo mental	8
6. Cómo puede ayudarte el #PAE	9
7. Referencias bibliográficas	10

¿Qué es la carga mental?

Seguramente has experimentado alguna vez en tu vida la sensación de carga mental, una especie de agotamiento, bloqueo y malestar; ya sea en el ambiente escolar, con algún asunto familiar, de pareja o de ámbito económico.

Es complejo salir de ese bloqueo mental generado por la carga emocional que experimentamos ante tales situaciones. Por ello, queremos ofrecerte algunas técnicas que te ayuden a gestionarlo de la mejor forma posible. Y para ello, lo primero que necesitaremos será comprender qué significa este concepto.

La **carga mental puede definirse como el cúmulo de esfuerzos psíquicos que una persona invierte en cuestiones relacionadas consigo misma o con su entorno.** Nos referimos a la cantidad de esfuerzo que le implica, para su pensamiento y emociones, enfocarse en realizar una actividad concreta, considerando que en ocasiones dicho esfuerzo y dedicación pueden sobrecargarle y generarle un embotamiento emocional significativo.

Hay cosas que nos afectan más que otras por los miedos implicados, por las consecuencias, por las personas, incluso por el potencial sufrimiento... **Es normal que nuestro cerebro tenga problemas para lidiar con todo lo relativo a grandes cambios o a la posibilidad de perder cosas**, por ejemplo.

Una persona que se va a presentar sus exámenes de grado, necesita invertir tiempo y energía significativos, estudiar sobre diversos temas que generan que sus procesos mentales sean más lentos que de costumbre.

Cualquiera de estos componentes es vital para que la carga mental no supere tu capacidad de gestionarla y, de esta manera, te ayude a abordar exitosamente las actividades a realizar.

Existen dos factores importantes respecto a la actividad a realizar que influyen directamente en cómo experimentamos la carga mental: la **cantidad y calidad de la información** (el nivel de dificultad de la información que se recibe contribuye a la probabilidad de que puedas dar respuestas rápidas y claras); **y el tiempo que dispongas** para realizar la tarea.

Si esa persona que tiene que prepararse para su examen de grado tiene ya de entrada fatiga emocional acumulada por su vida privada, posiblemente el tener que organizarse para estudiar le pueda llevar al bloqueo.

Todos estos factores, en su conjunto, conforman la **carga mental que puede convertirse en fatiga mental**, una situación que puede afectar nuestra salud mental y que hay que prevenir.



¿Qué es un bloqueo mental?

La carga mental está delimitada por la suma de información que necesita ser focalizada, el tiempo del que se dispone para realizar la tarea y la toma de decisiones que hacemos para llevarla a cabo

¿Por qué sientes bloqueo o carga mental?

Tu bloqueo mental habla de una **relación disfuncional entre tus tareas y retos**, tus capacidades en ese momento y el entorno. No depende tanto de la dificultad de la tarea, o de cómo seas tú en general, sino de la relación entre estos factores en un momento concreto.

¡Recuerda!

Los tres factores que influyen en el bloqueo mental son:

1. Demandas de la actividad o tarea
2. Las condiciones del trabajo
3. La autopercepción

Estos tres factores cambian constantemente en base a tus experiencias, a la organización en la que te encuentras y a todas las realidades que influyen en ti y en tu entorno. **Lo único constante es el cambio.**

Es importante es que no interpretes que un momento de bloqueo frente a algo determinado se tiene que repetir en el futuro. Tu propia experiencia, tras haberlo solucionado, te aportará **herramientas** para afrontarlo de forma distinta.



¿Por qué sientes un bloqueo mental?

Las consecuencias de no gestionar un bloqueo emocional

La carga mental es una sensación muy desagradable, que te genera bloqueo en tu toma de decisiones, que baja tu rendimiento y, además, puede perjudicar tus relaciones.

De esta manera, los efectos que se producen al no gestionar de una forma adecuada la carga mental se encuentran tanto a nivel psicológico como fisiológico y comportamental. Y sus consecuencias pueden darse en el ámbito educativo, laboral, social y familiar. Si sientes que no puedes dejar de pensar en

una actividad pendiente, no encuentras la forma de realizarla o gestionarla y, además, empiezas a tener síntomas como cansancio, irritabilidad, falta de concentración, dolor de cabeza o dificultad para dormir... Es muy probable que tengas una carga mental que no has podido superar o resolver adecuadamente.

El bloqueo emocional no es una sensación sencilla y **puede darse con diferentes niveles de intensidad.**

A continuación te exponemos dos grados:

Ejercicio práctico



Piensa en una tarea de tu educación que te resulta más difícil. Tras haberla elegido, pregúntate...

- ¿Cuál es el nivel de demanda de la tarea? ¿Qué exige de ti?
- ¿Qué elementos de tu ambiente escolar pueden estar favoreciendo que sientas esa carga mental?
- ¿Tienes toda la información necesaria para realizar la tarea con un nivel de presión satisfactorio?
- ¿Te sientes preparado para la realización de la tarea de manera óptima?

Primer grado:

No podemos identificar con claridad el motivo de nuestra emoción; por lo tanto, es difícil expresarlo con palabras y explicarlo tanto a nosotros mismos como a terceros.

Algunos **ejemplos de los síntomas de este primer grado** podrían ser:



1. No saber nombrar las emociones que sientes.
2. Sentirte insensible en determinadas situaciones, que te afectan directamente o que suceden a tu alrededor; o bien, sentir que cualquier cosa te afecta sin saber cómo manejarlo.
3. Sentir que no eres capaz de vivir tus emociones, como si hubiera una barrera que te alejara de ellas.

Segundo grado:

Ser capaces de identificar bien nuestras emociones, pero aun así pensar que no contamos con los recursos necesarios para gestionar de la mejor forma posible la situación que genera el problema.

A continuación, se detallan los **síntomas que podrías tener en este segundo nivel:**

1. Tienes claridad sobre lo que sientes y piensas respecto a la situación de conflicto y sabes cuál sería la manera adecuada de solucionarlo pero no tienes las herramientas necesarias para salir de esa situación.
2. Te consideras una persona capaz de identificar, nombrar y encauzar tus emociones y pensamientos; sin embargo, en este caso, no sólo no tienes las herramientas para solucionarlo, sino que además no sabes cuál es la solución que podrías dar.



¿Qué consecuencias tiene el no gestionar adecuadamente un bloqueo mental?

Puede ser que esa persona que se encuentra en preparación para estudiar su examen de grado tenga cierta dificultad para organizarse y de momento esto le bloquea; A pesar de saber que está más estresada, más ansiosa e incluso conocer el origen... ¡No sabe cómo pedir ayuda para salir de esa situación!

Ahora que ya tenemos identificado qué es el bloqueo mental y sus causas, vamos a ver algunas **herramientas para que aprendas a gestionarlo** adecuadamente y no impacte negativamente en tu salud emocional.

Herramientas psicológicas para liberarte de la carga mental

Reconocer en qué nivel te encuentras respecto a tu bloqueo emocional **es el primer y más importante paso** para que puedas elegir alguna de las técnicas que a continuación te mostraremos para gestionarlo.

Herramientas para afrontar el Grado 1

1. Apertura emocional

Ante el cierre emocional que podemos experimentar debemos empezar a identificar nuestras emociones conociendo más acerca de ellas. Para ello, podemos buscar información sobre las emociones con el objetivo de aprender a reconocerlas y profundizar en sus características. Etiquetar nuestras emociones puede darnos una sensación de alivio y claridad que afecte positivamente a nuestro bienestar.

2. Asimilación o aceptación emocional ante la negación o evitación de nuestras emociones

Muchas veces, el problema que tenemos es que no nos permitimos ser la persona que realmente somos. Nos contamos "quién" deberíamos ser y sufrimos por no ser esa persona. Es necesario que pensemos en todo aquello que consideramos que una persona "no debería" de sentir en determinadas circunstancias. No obstante, las personas no elegimos lo que sentimos, por ello es importante centrarse en la causa de esa emoción y en cómo podemos trabajarla.

Por ejemplo, si esa persona se encuentra en preparación para su examen de grado, tendrá dificultad para organizarse, pero tiene que aceptar que se trata de un reto que la llevará a conseguir un logro para superar otro nivel en su educación.

Herramientas para afrontar el Grado 2

1. Análisis emocional y respuestas asertivas

A continuación, te presentamos algunos ejemplos en los que se suele presentar dificultad a la hora de analizar adecuadamente las emociones. Si tú no eres consciente de lo que te sucede, no podrás hacer nada por mejorar.

a) Me siento desilusionado/a con la vida y no le encuentro sentido a nada.

Si la persona que se encuentra estudiando para su examen cae en su propia trampa de confundir sus emociones y generalizar su malestar con todos los procesos de su vida, haciendo un "todo" abstracto, es muy complicado que pueda superar su bloqueo, ya que no sabrá ni por dónde empezar.

b) Frecuentemente me siento ansioso/a, sé que tiene que ver con el estudio, pero aun así



no puedo gestionar lo que me sucede. Además, estoy enfrentando un cambio muy importante vital que también me afecta.

En este punto es importante considerar que si bien todas nuestras emociones son un indicador de algo que quiere expresarse, es necesario aprender a diferenciar cuándo los mensajes que recibimos por parte de ellas son verdaderos y cuándo son falsas alarmas.

Por ejemplo, el análisis "x" tiene un mensaje verdadero: la persona siente que hay ansiedad y lo importante es entender la causa de esa ansiedad en los aspectos específicos de su trabajo que le están provocando dicho malestar.

Una vez identificados estos aspectos, es clave que identifiquemos qué acciones se encuentran bajo nuestro control con objeto de implementarlas y así regular nuestro nivel de ansiedad.

También es importante detectar qué acciones se encuentran fuera de nuestro control, pero a las cuales podríamos acceder buscando apoyo, como el diálogo con terceras personas. De esta forma, las falsas alarmas van a disminuir una vez localizadas y atendidas las situaciones que nos causan ansiedad; esa sensación tenderá a disminuir y dejaremos de experimentar ansiedad la mayor parte del tiempo.

2. Reestructuración de nuestros pensamientos

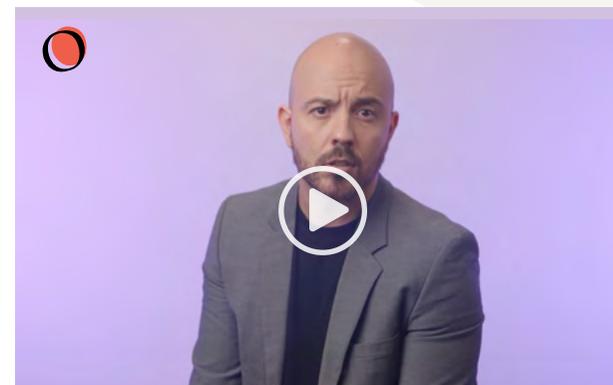
Cada persona tiene su propio sistema de pensamientos, creencias e ideas que se han ido construyendo a lo largo de su vida. Cuestionar ese sistema no es sencillo, pero con práctica y constancia se pueden obtener buenos resultados.



1. En una hoja, coloca los pensamientos que pasen por tu mente respecto a la situación que te genera bloqueo mental o emocional.
2. A continuación, coloca las emociones que te provoca cada pensamiento.
3. Al lado de estos listados, intenta cambiar el pensamiento original por un pensamiento opuesto o que refleje distintos matices de la misma situación.

Ejemplos:

- *Pienso que a mi profesor no le gustará mi trabajo porque me resulta difícil sintetizar la información que escribo.*
 - > Pensamiento opuesto o con distintos matices: si me planteo trabajar con más tiempo de anticipación, tendré la oportunidad de revisarlo previamente y entregar un mejor trabajo.
- *Subiré de peso con facilidad ahora que no puedo ejercitarme como antes.*
 - > Pensamiento opuesto o con distintos matices: puedo planear una alimentación nutritiva y



¿Qué herramientas psicológicas puedo utilizar para gestionar mi carga mental?

balanceada que me ayude a mantener el peso que tengo ahora.

La carga o bloqueo mental puede visualizarse de distintas formas; sin embargo, hay que considerar que no es más que una señal que nuestra mente y cuerpo nos envían para posibilitar cambios en la manera en la que gestionamos y resolvemos situaciones difíciles o conflictivas. Es necesario enfocarnos en encontrar alternativas y soluciones rápido, ya que así saldremos antes de ellas.

Ejercicio práctico para afrontar el bloqueo mental

El primer paso para despejarte de un bloqueo mental es hacerte consciente de aquellos factores que nos están generando dicha situación.

Te planteamos el siguiente ejercicio para que puedas combatir los bloqueos mentales:

Observación:

Toma 15 minutos de tu tiempo, siéntate en algún espacio que consideres cómodo y realiza esta técnica de respiración al empezar:

1. Inhala profundo por la nariz, retén el aire durante 4 segundos.
2. Exhala el aire por la boca, haciendo un conteo mental de 4 segundos.
3. Realiza este ciclo de respiraciones por 5 minutos.

Tras realizar este ejercicio, centra tu atención en el bloqueo mental que estás experimentando actualmente y cuestionate sobre las siguientes preguntas:

- *¿Cómo me estoy sintiendo en este momento?*
- *¿Qué emociones siento con mayor frecuencia y quisiera cambiar?*
- *¿En qué situaciones o experiencias del día se intensifican estas emociones?*
- *¿Logro identificar una fecha o momento aproximado en el que comencé a sentir estas emociones? ¿Cuál fue ese momento?*

Anota las preguntas y las respuestas en una hoja con la finalidad de que puedas analizar cada una valiéndote del recurso de la escritura.

Sin duda este ejercicio te ayudará a clarificar tu mente, organizar tus ideas e identificar el problema de una forma concreta y puntual.



Cómo puede ayudarte el #PAE

Si en algún momento sientes que necesitas apoyo emocional o conoces a alguien que podría beneficiarse de él, no dudes en acudir a nuestro **Programa de Ayuda al Estudiante (#pae)**.

Ofrecemos asesoramiento psicológico para ayudarte a gestionar el malestar y fortalecer tu bienestar mental. Nuestro equipo de psicólogos/as te proporcionará orientación y estrategias para afrontar cualquier situación.

El servicio es anónimo, confidencial y está disponible para tí 24/7. Estamos aquí para escucharte y acompañarte.

Llama: 91 159 98 81

Escribe: pae@afforhealth.com

Chatea: App forHealthHUB

forHealthHUB



Descarga la app ahora:



ACCESO ANDROID



ACCESO IOS



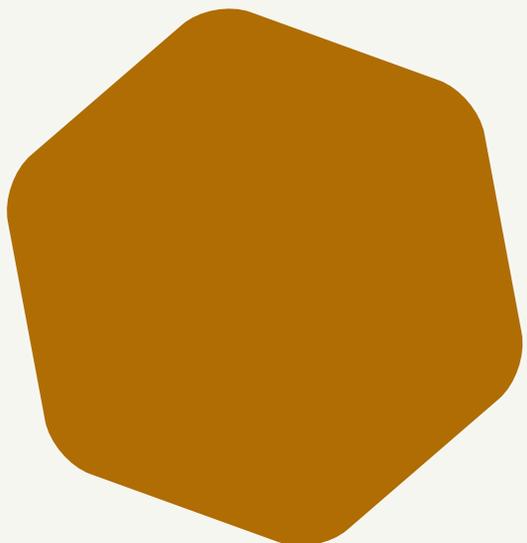
Referencias bibliográficas

Álvarez A.(2014, Enero-Junio). **Carga mental en el trabajo**, Sapienza Organizacional.
[Link aquí](#)

Arquer M.I.(s.f.). NTP 534: **Carga mental: Factores**.
[Link aquí](#)

Serrano J.(2018). **Bloqueo mental versus bloqueo emocional**, Área Humana.
[Link aquí](#)





AfforHealth