

BLOQUEO MENTAL

¿QUÉ ES?

Es un mecanismo de defensa que actúa cuando nuestra mente quiere **alejarse de ciertos pensamientos o emociones** que pueden alterarnos. Suele aparecer como una sensación de **no poder pensar con claridad**. Puede aparecer de manera puntual o de manera crónica, generando sentimientos de miedo, tristeza, enfado o culpa.

SÍNTOMAS

Tensión interna.

Cansancio mental.

Parálisis motoras o dificultades de coordinación.

Sensación de vacío o de no poder seguir adelante.

Evitar ciertas situaciones.

Pensamientos intrusivos y negativos.

Dificultades sexuales.

Quedarse en blanco.

Dolores corporales y problemas digestivos.

Problemas de concentración y rendimiento.

Temblores motores.

Aplazar tareas importantes hasta el último momento (procastinar).

CAUSAS

Sentimientos de culpa.

Miedo.

Equivocada percepción de ti misma.

Situaciones de estrés.

Traumas pasados no resueltos.

Falta de sueño.

Mala alimentación.

Tendencia a reprimir algunas emociones.

¿CÓMO AFRONTARLO?

- **Toma conciencia** del problema y afróntalo, busca cuál puede ser su origen.
- **Habla** con alguien de confianza **sobre el tema**, te ayudará a darle otro punto de vista al problema.
- Tómate un **descanso**, alejarte del problema puede darte otra visión sobre éste.
- Practica técnicas de **relajación**.
- **No juzgues** tus emociones, las emociones no son ni buenas ni malas.
- **No reprimas** tus emociones, déjate sentir.
- **Escribe** tus pensamientos y emociones, puede ayudarte a comprender por lo que estás pasando.

La felicidad no es la usencia de problemas, es la capacidad de tratar con ellos.

Anónimo.