

GUÍAS DE AUTOAYUDA

MEJORE SU AUTOESTIMA



© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertenecientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del “Cuaderno de vivencias” de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?*
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?*
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?*
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?*
- ¿Qué son los “tranquilizantes”?*
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?*
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?*
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?*
- ¿Cómo afrontar el Duelo?*
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?*
- ¿Cómo resolver problemas?*
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?*
- Comprendiendo la ansiedad*
- Afrontar la depresión posparto*
- Afrontando el estrés*
- Consejos para dormir mejor*
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos*
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos*
- Aprenda a relajarse*
- Aprenda a controlar la irritabilidad*
- Aprenda a organizar sus actividades*
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás*
- Mejore su autoestima*
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física*

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de:
<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>,
en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.

Mejore su autoestima



¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la **capacidad que tenemos las personas para valorarnos**. Esta capacidad tiene mucho que ver con la autoconfianza y la opinión general que tenemos de nosotros/as como consecuencia de hacer las cosas bien, con éxito, esto es importante porque según sea ésta, nos sentiremos más o menos capaces o estaremos más o menos en disposición de hacer determinadas cosas. Por ejemplo, si nuestra autoestima es muy negativa nos puede resultar muy difícil alcanzar algunas metas u objetivos **porque nuestros pensamientos y opiniones afectan a la manera en la que nos sentimos y nos comportamos**:

Positiva	Negativa
"Hago bien las cosas"	"Las cosas me salen fatal"
"Me gusta como soy"	"No me gusta como soy"

Reconociendo y entendiendo la baja autoestima

La baja autoestima puede ser fácilmente reconocida por las declaraciones negativas que hacemos de nosotros/as mismos/as. Prestemos atención a las creencias que tenemos y que aceptamos sin discusión. Éstas a menudo comienzan con "Yo soy..." o "yo debería ...". Por ejemplo:

Reconociendo la baja autoestima:

"yo soy incapaz de conseguir eso..."

"yo debería ser más expresiva y abierta, como hace cualquier persona..."

Es importante que empiece a considerar estas creencias sobre sí mismo/a **como opiniones que puede cuestionar y debatir**, es decir, empezar a considerar que pueden no ser ciertas (¿soy realmente incapaz?, ¿por qué debería ser más expresivo/a...?).

Entendiendo la baja autoestima:

- Puede comprender su baja autoestima, teniendo en cuenta **su experiencia, las dificultades que ha vivido**
- **Recibir críticas continuamente, el castigo o las amenazas permanentes, sentirse diferente y sin apoyo,** contribuyen a desarrollar una baja autoestima
- **Recuerde situaciones específicas o experiencias** de este tipo **en su pasado** (sus experiencias en la escuela, lo que decía su familia cuando empezaba a ser una persona adulta o las experiencias de relaciones importantes) **ya que podrían ayudarle a comprender mejor cómo se siente hoy**

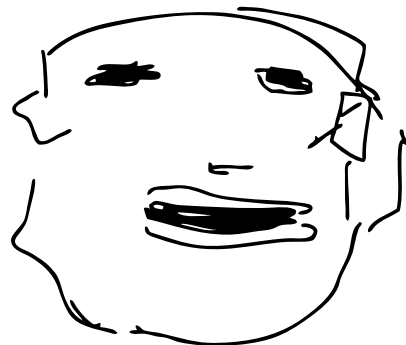
Recuerde: la responsabilidad de cambiar es suya, no importa lo difícil que haya sido su pasado. Los medios para cambiar están a su alcance y los éxitos que pueda alcanzar serán su mérito: USTED ES EL ÚNICO PROTAGONISTA DE SU VIDA

Motivación

Cuando se plantea inicialmente un cambio, podría sentir ganas de pasar a la acción, pero a veces simplemente quiere pensárselo y otras veces solo quiere permanecer como está.

Estas son experiencias normales cuando se empieza a pensar en cambiar. Tómese su tiempo para hacerse estas preguntas (referido al cambio):

- ¿Cómo de importante es para mí cambiar y tener una visión más positiva de mí?
- ¿Qué hace que sea importante para mí el cambio?
- ¿Qué me hace tan difícil el cambio?
- ¿Cómo creo que afectará este cambio a mi autoestima?
- ¿Qué sucederá si cambio?
- ¿Qué sucederá si no cambio?
- ¿Qué riesgos tiene para mí ese cambio?
- ¿Qué riesgos tiene para mí no cambiar?



Desechemos la crítica

Comenzaremos por pensar en algunas de las experiencias que no encajan con la visión negativa que tenemos de nosotros/as mismos/as. Nuestra cultura y los mensajes que hemos escuchado mientras crecíamos a menudo alientan hacia la modestia. Hablar abiertamente de las propias cualidades y de las cosas que a uno/a le gustan de sí mismo/a puede parecer presuntuoso. El reto será conseguir ¡echarse flores a uno/a mismo/a!

No pasemos nada por alto, no importa lo pequeño e insignificante que pueda parecer. Hágase una pregunta: **“si las personas más cercanas a mí supieran cómo me veo yo, ¿qué me dirían?, ¿me verían de esta manera?.**

Con esta pregunta **aprendemos a poner en tela de juicio** nuestra propia visión de cómo somos, aportando otros aspectos o matices de cómo nos ven otras personas.

Ahora piense en una cualidad personal que encaje con una experiencia real que haya vivido o un hecho que haya ocurrido en su vida. Por ejemplo: mi amiga Elisa estaba preocupada y me llamó para pedirme consejo.

Pasé 30 minutos escuchando sus preocupaciones y dándole consejos. Esto significa que mis cualidades son la comprensión, la amabilidad y la capacidad de escucha.

Desarrollar una forma de comprobar la exactitud de sus pensamientos es un elemento fundamental para empezar a contrarrestar la visión negativa de su propia persona, pero es poco probable que sea suficiente. Es necesario además un cambio de comportamiento. Este es un desafío que requiere compromiso y determinación.

Aprendamos a desafiarnos a nosotros/as mismos/as

El primer paso es saber qué pienso cuando me siento mal.

La forma en que pensamos influye en cómo nos sentimos y determinará nuestra conducta. Así, pensar sobre cosas agradables nos hace sentirnos felices y relajados/as, mientras que los pensamientos negativos (ejemplo: cuando pensamos que no vamos a ser capaces de aprobar un examen) nos hace sentir una emoción desagradable. Cuando los pensamientos negativos aparecen en nuestra mente sin ningún sentido y sin control, entonces hablamos de *pensamientos automáticos negativos* (PAN). El diálogo autocrítico interno crea una sensación de inutilidad. Las afirmaciones autodegradantes como por

ejemplo: "No tengo nada bueno", "Soy un desastre", "No sirvo para nada" son las que crean y alimentan los sentimientos de desesperación y baja autoestima.

Los pensamientos automáticos producen errores a la hora de interpretar los hechos, errores a los que se les llaman "**distorsiones cognitivas**".

Las **distorsiones cognitivas más comunes** en estos casos son:

- **Exagerar lo negativo:** Se presta atención selectiva a lo negativo y no se ve lo positivo. Ejemplo cometer un pequeño error en el trabajo, le hace pensar que puede ser despedido/a por ello.
- **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. Si cometí un error una vez, siempre fracasaré. Por ejemplo, si una persona le rechaza, usted puede pensar: "nadie me quiere".
- **Pensamiento dicotómico o "todo o nada":** Tendencia a categorizar las experiencias en polos opuestos sin tener en cuenta los posibles puntos intermedios. Verlo todo negro o blanco. Por ejemplo, bueno-malo, magnífico-terrible, etc.
- **Conclusiones apresuradas:**

Lectura del pensamiento: Usted supone que otras personas le desprecian y está tan convencido/a de esto que ni siquiera se toma la molestia de comprobarlo. Por ejemplo, está dando una charla y ve que alguien está bostezando, piensa: "Estoy aburriendo a la gente", cuando en realidad puede que esa persona esté cansada por no haber dormido bien la noche anterior.

Error del adivino: Usted imagina que va a suceder algo malo y toma esta predicción como un hecho aun cuando no es realista. Esta predicción negativa le hará sentir desesperanza/a. Por ejemplo, suponga que telefonea a un/a amigo/a que no le devuelve la llamada, usted podría pensar que probablemente vio la llamada y no mostró interés alguno en contestarle, a causa de esto usted evita a su amigo/a y se siente rechazado/a. Dos semanas más tarde descubre que ha cambiado de teléfono.

- **Personalización:** Tendencia a atribuirse a uno/a mismo/a sucesos o acontecimientos externos sin datos objetivos suficientes para realizar dicha atribución, ejemplo, un padre tras ver las notas negativas de su hijo piensa: "Soy un mal padre". En este ejemplo, usted se ha echado toda la culpa.

Para superar este peligroso hábito mental, es necesario seguir tres pasos:

1. Acostúmbrese a reconocer y anotar los **pensamientos autocríticos o automáticos negativos (PAN)** cuando pasen por su mente. Esto necesita práctica, por eso, cuando se sienta mal (triste, irritado/a, enfadado/a...), tome conciencia de lo que estaba pensando.
2. Identifique cual ha sido la distorsión cognitiva que se ha producido.

3. **Razone** por qué esos pensamientos no son reales.
4. **Practique respuestas** alternativas para esos pensamientos a fin de desarrollar un sistema de autoevaluación más realista.

Un método muy útil para lograr esto es la “*técnica de las columnas*”. Se aplica para reestructurar la manera de pensar que tenemos de nosotros/as mismos/as cuando de algún modo se ha cometido un error. El objetivo es **reemplazar con pensamientos racionales más objetivos** las autocríticas más duras e ilógicas que automáticamente inundan la mente cuando sucede algún hecho negativo.

Ejemplo:

Situación: Mi mujer no me habló al volver a casa

Emoción/sentimiento	Pensamiento automático	Distorsión cognitiva	Respuesta racional	Nueva emoción	Acción
Triste, enojado, irritado.	Ya no le importo, ya no me quiere.	Error del adivino	Puede que haya tenido un mal día en el trabajo. Puede que no se haya dado cuenta que estaba en casa.	Más relajado Más animado	Me acercaré y le preguntaré qué le ocurre.

Suponga que ha llegado su mujer a casa y no le ha saludado, tras esto se siente mal, triste, irritado. Apunte estos sentimientos en la primera columna. Ahora pregúntese: ¿Qué pensamientos están pasando por mi mente en este momento?, ¿Qué me estoy diciendo?, ¿Por qué esta situación me está perturbando? Puede que haya pensado: “Ya no le importo”, “Ya no me quiere”. A continuación escriba estos pensamientos en la segunda columna.

¿Cuál es el paso siguiente? Utilice la lista de distorsiones cognitivas frecuentes, fíjese si puede identificar los errores de pensamiento, por ejemplo “ya no me quiere” es un caso de **error del adivino**, apúntelo en la tercera columna.

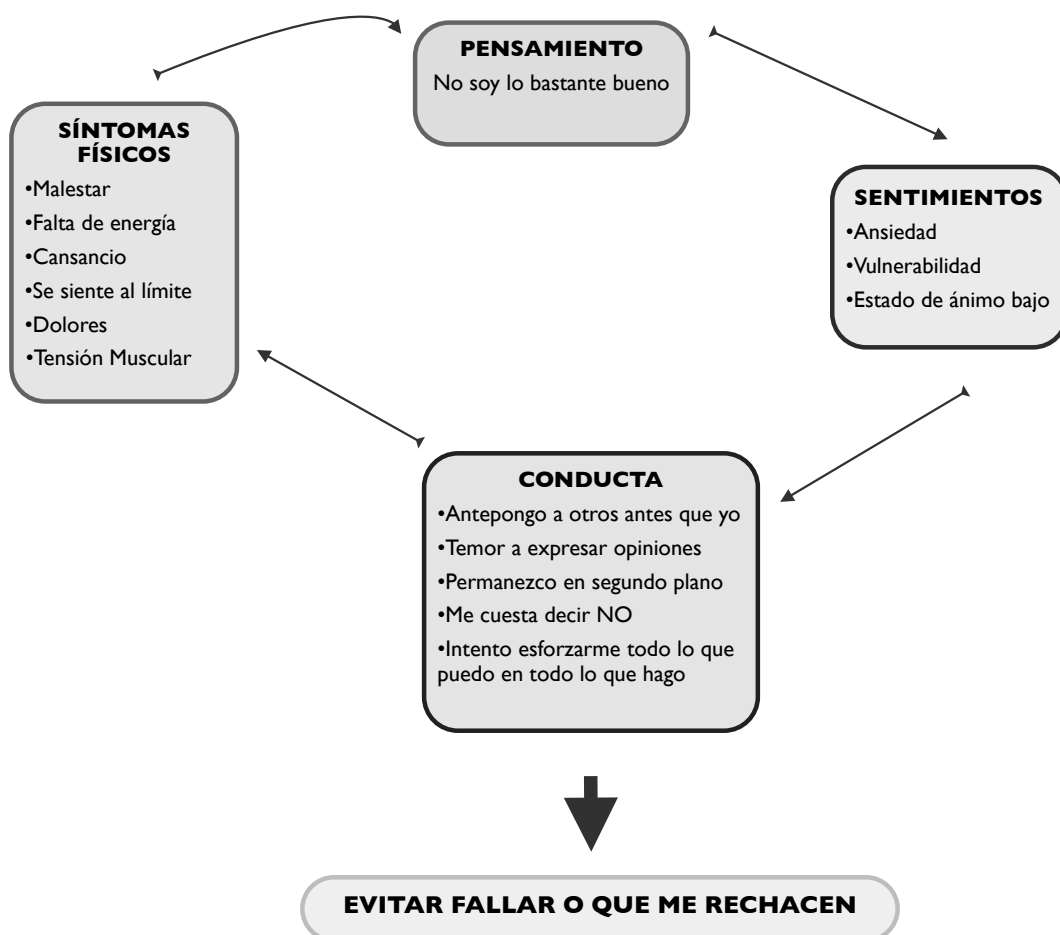
Ahora ya está preparado para el paso decisivo de la transformación del estado de ánimo: escribir un pensamiento más racional y menos inquietante en la cuarta columna. No se trata de animarse diciendo cosas que no se cree o que no son ciertas. Se trata de reconocer la verdad, de ser más objetivos. Siguiendo con el ejemplo, en respuesta a “ya no le importo”, “ya no me quiere” podría escribir: “Puede que haya tenido un mal día en el trabajo”, “Puede que no se haya dado cuenta que estaba en casa”.

Tras esto, se dará cuenta que su emoción cambiará hacia una más positiva (regístrela en la siguiente columna) y su acción será más productiva y adecuada que si no hubiera realizado esa reestructuración del pensamiento (regístrela también en la última columna).

A medida que trabaje con esta técnica durante quince minutos diarios durante un mes o dos, comprobará que cada vez es más fácil. No tema preguntar a otras personas cómo responderían a un pensamiento negativo si no puede pensar en una respuesta racional adecuada.

CAMBIE SU CONDUCTA

Imagine que tiene la creencia: "No soy lo bastante bueno".



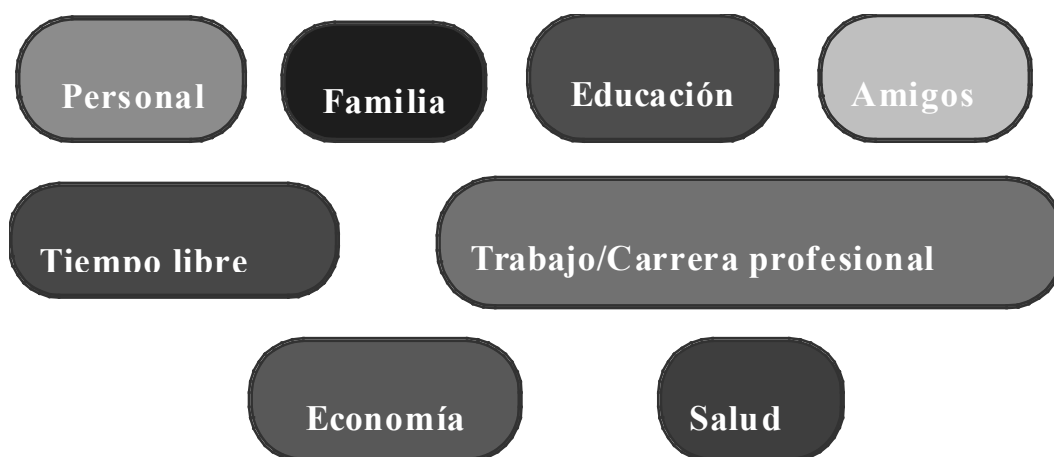
¿PUEDE VER CÓMO ESTA CREENCIA NEGATIVA CREA UN CÍRCULO VICIOSO DE NEGATIVIDAD?

- **Seleccione algo que desee cambiar.** Cambiar es arriesgarse, hacer frente y asumir posibles decepciones, pero *los cambios duraderos se construyen a base de pequeños cambios.*

- **Aprenda a salir de su zona cómoda**, a salir de las situaciones y las cosas habituales, salir de ellas a propósito, planificándolo y con seguridad.
- **Comience a experimentar las situaciones de manera diferente.**

Diferentes áreas de la vida

A veces, cuando nuestra autoestima es baja es difícil ver que cambiar es posible, pero ser capaz de mirar distintas áreas de su vida puede resultar útil para conseguirlo: **área personal, amistades, trabajo, familia, tiempo libre, economía, salud, educación...**



Nuestra autoestima **no es algo fijo**, cambia en las diferentes etapas de nuestra vida, así como en diferentes situaciones. Por ejemplo, sería poco razonable esperar que nuestra autoestima estuviese alta al perder un empleo, al tener dificultades en una relación o al hacer frente a una enfermedad prolongada. Sin embargo, sería razonable esperar recuperarse de este bajón temporal.

Ser capaz de reflexionar sobre una etapa de su vida en la que se sintió mejor podría ser una rica fuente de ideas para mejorar su situación actual.

Piense en un momento en que su autoestima era mejor

- ¿Dónde estaba?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Me comportaba de forma diferente?
- ¿Pensaba de forma diferente?

Compare esto con su situación actual

- ¿Dónde estoy?
- ¿Qué estoy haciendo?



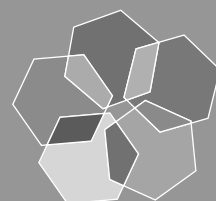
- ¿Cómo me comporto?
- ¿Hay alguna pauta en particular?
- ¿Existe alguna solución evidente que podría mejorar mi situación actual aunque fuera sólo un poco?

Avisos sobre la salud

- Aprender a ser tolerante consigo mismo/a es una habilidad vital para el bienestar emocional. Las personas con baja autoestima a menudo se critican duramente, pretenden alcanzar metas que no corresponden con lo que su entorno espera de ellas ¿Le suena esto familiar?, ¿Le parece razonable?, ¿Puede encontrar la forma de ser una persona más compasiva, tolerante y alentadora consigo misma? **Si puede pensar en alguien de su vida pasada o presente, que le haya dado un estímulo positivo, recuerde sus palabras y téngalo en cuenta cada vez que se critique.**
- La vida de muchas personas está ocupada con obligaciones hacia otras (la familia, las amistades, compañeros/as de trabajo...). Pero recuerde que **no cuidar de sí mismo/a conlleva un peligro para su salud**. Si está continuamente cuidando a otras personas y olvidando sus propias necesidades, probablemente siga manteniendo baja su autoestima, padezca estrés, frustración y bajo estado de ánimo.
- Recuerde que su autoestima no se desarrolló ni mejorará de la noche a la mañana. No existe un tratamiento milagroso. Identifique sus sueños, visualícelos, tráigalos vivamente a su imaginación (como si usted pudiera conseguirlos) y comience a trabajar para estar cada día un poco más cerca de ellos. **Recuerde que sólo usted tiene el control de ser la persona que quiera ser. Aprenda a aceptarse sin condiciones.**



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**