

GUÍAS DE AUTOAYUDA

APRENDA A CONTROLAR SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



© 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

Pertencientes 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.

Aprenda a controlar sus pensamientos negativos



Aprenda a controlar los pensamientos negativos

Cuando uno está deprimido, parece que no puede hacer nada para sentirse mejor. Sin embargo, esto no es cierto. Este folleto pretende ayudarle a sobrellevar la depresión y comenzar a mejorar. Para ello, vamos a presentar algunas técnicas basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC le puede ayudar a cambiar los pensamientos (cognitivo) y conductas (conductual) que le están perjudicando.

¿Qué revelan las investigaciones sobre la depresión?

La vida es a veces difícil y sabemos que factores como los problemas económicos, el divorcio, los problemas de pareja o la pérdida del trabajo pueden aumentar las probabilidades de deprimirse.

La investigación nos ha ayudado a comprender la depresión con mayor claridad. Ahora nos damos cuenta de que los pensamientos también pueden desempeñar un papel importante en la depresión. En la depresión no sólo nos "sentimos" progresivamente cada vez peor, sino que pensamos de forma muy diferente.

En cualquier episodio depresivo siempre están presentes pensamientos negativos intensos.

Piense en algunos ejemplos de pensamientos depresivos sobre sí mismo o sobre alguien que usted conoce que tiene o ha tenido depresión.

Éstos son algunos ejemplos:

- "No sirvo para nada".
- "Yo no le caigo bien a nadie".
- "Me va a ir mal en este trabajo".

Las personas que están deprimidas suelen tener estos pensamientos y creen que son ciertos. Cuando sucede esto, también comienzan a experimentar otros cambios.

Estos son algunos de los signos o síntomas que puede experimentar si padece depresión:

Las emociones o sentimientos - (marque si usted se siente así)

- Sentimientos de tristeza, culpabilidad o desesperación.
- Pérdida de interés o placer en las cosas.
- Llorar mucho o no a llorar cuando se produce algo verdaderamente triste.
- Sentimientos de soledad y abandono.
- Sentimientos de enfado e irritabilidad sin motivo o con mínimos desencadenantes.

Los signos físicos o corporales

- Cansancio.
- Falta de energía.

- Sensación de malestar general.
- Entumecimiento o sensación de bloqueo corporal.
- Trastornos del sueño.
- Se siente peor en un momento determinado del día - generalmente por la mañana.
- Cambios en el peso y el apetito.

Pensamientos

- La pérdida de confianza en sí mismo ("*no soy capaz*", "*no puedo*", "*no sirvo*").
- Pensamientos pesimistas o de que todo va mal.
- Pensamientos de desesperanza ("*es horrible*", "*no puedo hacer nada*", "*no hay solución*").
- Pensamientos de odio.
- Mala memoria o dificultad para concentrarse.

Comportamientos

- Tener dificultad para tomar decisiones.
- No ser capaz de realizar las tareas cotidianas o hacerlas con mucha dificultad.
- No tener iniciativa para empezar o proponer actividades.
- No hacer las cosas con las que solía disfrutar y disfrutar menos o nada con ellas.

La investigación ahora nos dice que cuando alguien está deprimido/a por lo general hay cambios en la forma de pensar, de sentir sus emociones y de comportarse. Los pensamientos negativos desempeñan un papel importante en la depresión, son la verdadera causa de sus emociones contraproducentes. Modificando estos pensamientos, podrá cambiar sus emociones y secundariamente sus comportamientos.

¿Cómo entender estos pensamientos?

La manera de pensar sobre las cosas afecta a la forma en la que siente y los sentimientos repercuten en la manera de comportarse.

Es difícil cambiar el modo de sentir, pero se pueden cambiar las formas negativas de pensar y eso mejorará nuestros sentimientos y nos hará actuar de forma más favorable.



Cuando una persona se siente deprimida puede tener pensamientos negativos una gran parte del tiempo. Con cada uno, los sentimientos de depresión tenderán a aumentar.

A veces los pensamientos negativos pueden hacer que usted deje de hacer las cosas que normalmente realizaba, como resultado, pueden aparecer otros críticos acerca de sí misma/o, como el de ser perezoso o irresponsable o haber perdido facultades, haciendo que se sienta aún peor. Además, al dejar de hacer actividades que nos gustaban dejamos de recibir gratificaciones, lo que hace que no tengamos satisfacciones para contrarrestar los sentimientos de malestar. En otras palabras, se queda atrapado en un círculo vicioso.

Por ejemplo:

Suponga que usted telefonea a una amiga para invitarla a tomar un café. Su amiga le dice que es un mal día y que tiene cosas que hacer. Usted podría pensar que es una faena ya que le apetecía quedar con ella. Más adelante habla con ella y le cuenta que ha estado muy ocupada con su mudanza. Normalmente usted lo entenderá y lo dejará pasar, pero si usted está deprimido/a puede que piense que ésta lo/a rechazó y que el motivo de no quedar ha sido porque no le cae bien a ella. Usted no valora otras posibles explicaciones. Puede que incluso no la vuelva a llamar, por lo que no tendrá la oportunidad de corregir su error.

Una persona deprimida es más propensa a cometer errores de pensamiento como éste una y otra vez.

¿Puedo reconocer estos pensamientos negativos erróneos?

Los pensamientos negativos pueden ser tan familiares y ocurrir tan a menudo que los acepte como una realidad. Aparecen de forma automática y los damos por válidos sin más.

Algunos pensamientos negativos frecuentes acerca sí mismo/a, son por ejemplo:

"Soy malo/a", "No caigo bien a nadie", "No sirvo para nada", "No soy atractivo/a", "Soy un/a inútil", "La gente me rechaza", "Soy una carga para mi familia".

Estos pensamientos a veces hacen referencia a otras cosas como el mundo que le rodea o el futuro. Por ejemplo:

"La gente no merece la pena", "Son unos/as egoistas", "Nada saldrá bien"

Características de los pensamientos negativos erróneos

Hemos dado ejemplos de los pensamientos negativos que tienen las personas cuando están deprimidas.

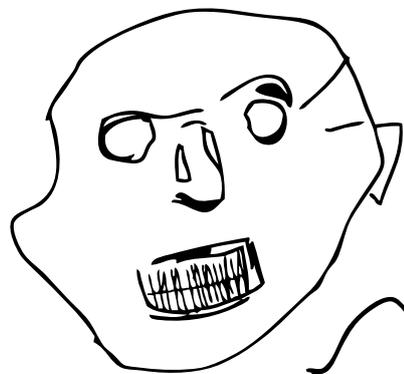
Es posible que de vez en cuando se tengan este tipo de pensamientos cuando no se padece esta enfermedad. La diferencia es que cuando uno no lo está, por lo general, no son frecuentes y son pasajeros. Sin embargo, cuando una persona está deprimida, estos pensamientos están presentes todo el tiempo.

A continuación, se explican algunas de las características de los pensamientos negativos:

1. **Los pensamientos negativos tienden a ser automáticos.** No aparecen de una manera racional ni lógica. Todos los tenemos, forman parte de la actividad mental normal.

2. **Muchas veces los pensamientos no son razonables y son poco realistas.** A pesar de que estos pensamientos no son razonables, sin embargo parecen razonables y correctos para usted en el momento, pero no sirven para nada, todo lo que hacen es hacerle sentir mal e interfieren en lo que realmente quiere conseguir de la vida. Si lo piensa con cuidado, probablemente encontrará que ha llegado a una conclusión que no es necesariamente correcta. Por ejemplo, pensar que su pareja no le quiere porque no le llama por teléfono.

3. **Cuanto más cree y acepta los pensamientos negativos, peor se sentirá.** Si usted permite entrar en sus garras, se dará cuenta que verá todo de manera negativa.



¿Le pasa algo similar a usted?

¿Tiene alguna idea sombría de sí mismo/a?

¿Tiene alguna idea pesimista sobre otras cosas?

Piénselos y escríbalos.

.....

.....

.....

.....

.....

Pensamientos negativos erróneos o distorsiones cognitivas

Cuando las personas se deprimen a menudo cambian su forma de pensar. Se pueden cometer algunos errores en la forma de interpretar las situaciones. Se trata de las llamadas **distorsiones cognitivas**. Lea atentamente la siguiente lista en la que se recogen las distorsiones cognitivas más frecuentes:

1. Exagerar lo negativo: filtro mental

Se presta atención selectiva a lo negativo y no ve lo positivo. Esto significa que usted piensa que las cosas son mucho peores de lo que realmente son. Usted elige un detalle negativo de cualquier situación y se fija exclusivamente en él, percibiendo así que toda la situación es negativa. Por ejemplo: "He fallado una pregunta del examen. Me ha salido fatal".

¿Alguna vez exagera lo negativo?

Piense en las 2 últimas semanas y haga una lista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Generalización excesiva

A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. En otras palabras, de una cosa puntual que le ha sucedido saca una conclusión negativa mucho más exagerada. Por ejemplo, si no ha sido capaz de terminar una tarea puede pensar: "No he hecho nada".

¿Alguna vez ha generalizado?

Piense en las últimas 2 semanas y haga una lista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Haciendo caso omiso de lo positivo

Las personas que están deprimidas tienden a centrar su atención en los acontecimientos negativos e ignorar los positivos o buenos. Se trata de una tendencia a transformar las experiencias neutras o incluso positivas en negativas. Un ejemplo cotidiano sería la forma en que la mayoría de nosotros hemos sido condicionados para responder a los halagos: "He aprobado todo el curso; seguro que es porque el profesorado ha sido muy benévolo a la hora de corregir los exámenes".

¿A veces ignora lo positivo?

Anote ejemplos de las últimas 2 semanas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Tomar las cosas personalmente: personalización.

A menudo, si nuestro estado de ánimo es bajo, asumimos la responsabilidad ante un hecho negativo cuando no hay fundamentos para hacerlo. La personalización le hará sentir una culpa paralizante. Por ejemplo: Una profesora que da clases particulares a un alumno perezoso y éste suspende el examen. La docente se dice a sí misma: "No ha aprobado porque no le he sabido enseñar bien el temario, ha sido culpa mía".

Incluso la propia depresión se personaliza, se dice "soy depresivo/a" en lugar de "tengo depresión" que es algo externo a la persona y que viene y se va de nosotros.

¿A veces toma las cosas personalmente cuando es probable que tengan poco que ver con usted?

Piense en algunos ejemplos de las últimas 2 semanas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Pensamiento todo o nada (dicotómico)

Se refiere a la tendencia a evaluar sus cualidades personales recurriendo a categorías extremas, blanco-negro, inteligente-torpe, bueno-malo. Si comete cualquier error o imperfección se considerará un absoluto perdedor/a, y se sentirá inútil o sin valor. Es normal cometer errores y eso no nos descalifica por completo, las cosas pueden hacerse de muchas formas intermedias entre "la mejor" y "la peor".

Por ejemplo "Si no consigo este empleo, nunca seré feliz" (feliz-triste).

¿A veces ha tenido pensamientos todo o nada?

Piense en algunos ejemplos de las últimas 2 semanas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Conclusiones apresuradas:

Lectura del pensamiento:

Usted supone que otras personas le desprecian y está tan convencido de esto que ni siquiera se toma la molestia de comprobarlo.

Error del adivino:

Usted imagina que va a suceder algo malo y toma esta predicción como un hecho aun cuando no sea realista. Esta predicción negativa le hará sentir desesperanza.

Ej. Si lo vuelvo a llamar otra vez, pensará que soy un pesado (lectura del pensamiento). Haré el ridículo (error del adivino).

¿A veces ha sacado conclusiones precipitadas?

Piense en algunos ejemplos de las últimas dos semanas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En Resumen

Cuando las personas están deprimidas a menudo tienen pensamientos negativos o inútiles sobre ellas mismas, el mundo y el futuro. También pueden cometer errores en su forma de pensar: Exagerando los hechos negativos, generalizando, ignorando aspectos positivos en sus vidas y tomándose las cosas personalmente. Es importante descubrir los pensamientos negativos y los errores en el pensamiento.

Modificar creencias cognitivas

Nuestros sentimientos vienen determinados por nuestros pensamientos, por la manera en la que interpretamos lo que nos sucede. Por ello, cambiando nuestra forma de pensar, modificaremos nuestras emociones y nuestra conducta también variará.

Una manera particularmente eficaz de conseguir esto es mediante la realización de un registro diario de sus pensamientos. Esto le ayudará a darse cuenta de los tipos de ideas que pasan por su mente cuando cambia su estado de ánimo, identificará qué respuestas le ayudarán a evitar pensamientos provocadores de ansiedad, tristeza o enfado, también podrá poner a prueba si son buenos los argumentos positivos y las respuestas racionales que plantea ante las situaciones.

A continuación se explica cómo completar los registros de pensamientos. El objetivo es hacerlos al menos durante dos semanas y realizar anotaciones cada vez que sienta cambios de humor.

Fecha - Si usted siente que su estado de ánimo está cambiando para peor, anote la fecha y la hora en el registro de sus pensamientos. Esto resaltarán si hay momentos concretos en los que su estado de ánimo está más afectado, haciéndole ver que éste no es permanente.

Emociones - Anote exactamente cómo se siente en este punto. Puede escribir acerca de la ira, la tristeza, la ansiedad, irritabilidad o cualquier cosa que sienta. Califique esta emoción con una nota de "0 a 100", donde el 50 significa que usted tiene un grado moderado de la emoción y el 100 significaría el grado máximo.

Situación - Anote la actividad relacionada con la aparición de esta emoción. Podría ser cualquier cosa, desde un encuentro con una persona en particular, estar en un ambiente específico o incluso sólo un pensamiento que pasaba por su cabeza. Esto le ayudará a conocer si hay circunstancias particulares que provocan cambios en su estado de ánimo. Estas situaciones no siempre se

asocian a los mismos estados de ánimo, dependerá de cómo interpretemos lo que está ocurriendo.

Los pensamientos automáticos - Anote las ideas exactas que le vinieron a la mente cuando su estado de ánimo comenzó a cambiar. No importa lo extrañas que sean, escríbalas y dele una calificación de "0 a 100" según el grado en que crea que esa idea puede ser cierta. Una calificación de 0 significa que usted siente que este pensamiento es absolutamente falso y 100 significa que a usted no le cabe duda de que este pensamiento es cierto.

Respuesta racional - Después de haber pensado la situación, trate de anotar las explicaciones (respuestas racionales) que usted podría dar acerca de las circunstancias, respuestas alternativas a esos pensamientos automáticos contraproducentes. Esto le ayudará a identificar que no siempre lo primero que pensamos es lo más probable.

Una técnica útil para abordar estos pensamientos se llama "buscar el equilibrio". Cuando tiene un pensamiento negativo o crítico, busque el equilibrio haciendo una declaración más positiva de sí mismo. Por ejemplo: El pensamiento: "Yo no soy bueno en mi trabajo", podría ser equilibrado con: "nadie es bueno en todo", "yo mismo soy bueno en algunas cosas aunque no en otras".

Resultado - Ahora escriba en una escala de "0 a 100" hasta que punto se cree su pensamiento original, después de pensar sobre él racionalmente. También debe anotar cómo se siente después de pensar en la situación racionalmente y la tasa de sus emociones en una escala de "0 a 100". Se trata de comprobar que al dar otra explicación también sentimos de otra manera. Lo último que debe tener en cuenta es lo que realmente puede hacer ahora para mejorar la situación.

Eche un vistazo a la tabla de abajo, por si necesita ayuda para rellenar su registro de pensamientos.

Fecha y hora	Emociones Qué siente Intensidad	Situaciones Qué hizo/qué pensó	Pensamientos automáticos Cómo son, intensidad	Respuesta racional	Resultados Intensidad Qué valores Qué sientes Qué hay que hace ahora
Lunes 12 1 pm	Triste (70) Rechazada (80) Enfadada (90)	Mi amigo dijo que me llamaría para tomar café durante la mañana y no lo ha hecho	Lo dijo por cumplir. No le interesa quedar conmigo (80). No le caigo bien (80).	Tiene mucho trabajo ahora con los exámenes finales. Puede que le venga mejor otro día.	Triste (50) Rechazada (55) Enfadada (60) Llamarlo a finales de semana y quedar para otro día.

Trate de recordar los detalles

La investigación nos dice que la persona que está deprimida no recuerda los detalles de los acontecimientos y tiende a pensar en términos generales, tales como "nunca me sale nada bien". Pruebe y entréñese en recordar los detalles de las buenas experiencias que sean fáciles de recordar.

Escribir un diario puede ayudar a hacer esto. Haga una lista de los logros actuales y los aspectos positivos de sí mismo como "colaboro en el negocio de un amigo", "soy una persona muy puntual", "me hicieron una fiesta por mi cumpleaños", "mi hermana me dijo que estaba agradecida por mi ayuda con su mudanza".

Trate de mantener un diario de acontecimientos, sentimientos y pensamientos. Use los enfoques descritos para conseguir pensamientos más equilibrados.

Esté atento a los errores en el pensamiento.

El hacer un plan diario, de tomar nota de los logros y el mantenimiento de un registro con ideas y pensamientos más equilibrados puede ayudar a combatir la depresión y los pensamientos sombríos.

Creencias a largo plazo

A veces las personas tienen creencias muy arraigadas acerca de sí mismas que son muy autocríticas - por ejemplo, "yo no soy una persona divertida". Éstas son a menudo producto de nuestra experiencia pasada y habitualmente no se dispone de pruebas que confirmen estos hechos en el presente. Ponga en duda esta autocrítica, deje de descalificarse a sí mismo/a y busque "pruebas" que contradigan dichas creencias.

¿Qué le diría a una buena amiga si tuviera dicha creencia sobre sí misma?

¿Estoy totalmente seguro/a de esta afirmación?

¿En qué me baso para decir esto?

Busque ejemplos en que haya mostrado simpatía.

¿Cómo superar la tendencia a no hacer nada? Activación conductual

Usted ha aprendido que puede modificar su estado de ánimo modificando su modo de *pensar*. Hay un segundo método fundamental para mejorar el estado de ánimo que es enormemente eficaz. Las personas no sólo piensan, también actúan, de modo que no es sorprendente que usted pueda cambiar su forma de sentir cuando cambia la forma de actuar. Existe sólo un inconveniente, cuando está deprimido, no tiene ganas de hacer nada. Uno de los aspectos más destructivos de la depresión es la manera en que paraliza la acción. Como no consigue hacer nada, se siente cada vez peor. No sólo se aparta de sus actividades preferidas, sino que además la falta de productividad puede provocar sentimientos de desprecio por uno mismo, lo cual se traduce en un mayor aislamiento e incapacitación. El hecho de mantenerse sin realizar ninguna actividad puede afectar también a su familia y amigos, quienes, al igual que usted, no pueden comprender su conducta.

Si una persona fuese condenada a pasar meses de aislamiento, separada de todas las actividades y relaciones personales significativas irremediabilmente se deprimiría, pues se trata de otro círculo vicioso: le cuesta hacer cosas porque está deprimido/a pero no actuar empeora la depresión. Si no hace nada, comenzará a preocuparse con ese flujo de pensamientos autodestructivos, negativos, si hace algo se distraerá transitoriamente de ese diálogo interno negativo y lo que es más importante, tendrá la sensación de actividad, utilidad, capacidad, y eso puede contrarrestar muchos pensamientos negativos acerca de usted mismo.

A continuación, describimos un ejemplo de técnicas de activación. Trabaje con ellas durante una semana o dos:

Haga un plan diario de actividades. El plan diario de actividades es simple pero eficaz y puede ayudarle a organizarse para combatir el letargo y la apatía. El horario tiene dos partes. En la columna *Por realizar* escriba hora por hora el plan que desea cumplir cada día. Aun cuando en realidad sólo pueda realizar una parte del plan, el simple acto de crear un método de acción cada día puede

resultarle inmensamente útil. Anote actividades como por ejemplo "ducharme", "almorzar", "salir a comprar el pan". Al principio comience con actividades que sean más fáciles de realizar. Al final del día llene la columna *Realizado*. Registre en cada casillero lo que realmente ha hecho durante el día. Puede ser igual a lo que planeó o diferente; no obstante, anote todas las actividades.

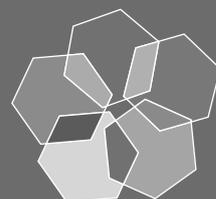
Plan diario de actividades

Hora	Por realizar	Realizado
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
.....		
.....		

El ejercicio físico y realizar actividades puede ayudarle a mejorar el ánimo. Trate de realizar un poco cada día. Reunirse con amigas/os, familiares y personas de la vecindad también le puede ayudar.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**