

# GUÍAS DE AUTOAYUDA

## APRENDA A CONTROLAR SUS PENSAMIENTOS ANSIOSOS



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

Edita: Servicio Andaluz de Salud [www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud](http://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<sup>a</sup> 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.

# Aprenda a controlar sus pensamientos ansiosos



## ¿Qué es el pensamiento ansioso?

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

Cuando sentimos ansiedad, se producen cambios en la manera de pensar, así como en la manera de sentir. Tendemos a ver el lado negativo de todo y a imaginar que van a suceder cosas desagradables. Estos pensamientos pueden incrementar aún más la ansiedad. Todo el mundo mira hacia el futuro

tratando de prever y evitar los problemas, estableciendo un equilibrio entre lo positivo y lo negativo, pero cuando tenemos pensamientos ansiosos, esto está alterado, siempre esperamos que ocurra algo desagradable. En estos casos, nos preocupamos antes de que nada suceda, esperamos lo peor o nos repetimos que no seremos capaces de afrontar algo, cuando en realidad no tenemos ningún fundamento para pensar de esta manera.

Es difícil cambiar el modo de sentir, pero se puede cambiar la forma de pensar y eso mejorará nuestros sentimientos y nos hará actuar de forma más favorable.

Ejemplo:

### El desacuerdo con un colega

Persona A	Persona B
Ella no está de acuerdo conmigo, seguramente piensa que he dicho una tontería.	Así que tenemos un punto de vista diferente. Eso está bien.
He quedado como un imbécil. ¿Qué pensarán mis colegas de mí? No tenía que haber hablado.	Fue interesante confrontar nuestras ideas.
Me siento incómoda en esta situación. Tengo que salir de aquí.	Exponer diferentes puntos de vista nos enriquece a las dos.
Ansiedad / pánico.	Interesado / estimulado.

*Aprender a reconocer pensamientos poco realistas o negativos y a equilibrarlos con pensamientos más realistas y tranquilizadores puede ser muy útil. Sin embargo, cambiar la manera de pensar es bastante difícil al principio, y tendremos que seguir trabajando en ello. Puede ayudarnos conseguir el apoyo de alguien de confianza.*

## Identificar pensamientos ansiosos

Los pensamientos negativos que nos generan temores, pueden ser difíciles de detectar, debido a que aparecen de forma automática y rápida, convirtiéndose en un hábito; la mayoría de la gente no está acostumbrada a darse cuenta de ellos. Aprender a detectarlos es una habilidad que se puede dominar con el tiempo. Cuando estamos ansiosos, se tiende a pensar de forma distorsionada. A esto se le denomina **"Errores de pensamiento" o "distorsiones cognitivas"**.

Éstos son algunos ejemplos comunes. A continuación trate de detectar aquellos pensamientos que suelen aparecer en su mente:



### 1. Exagerar lo negativo

Se comete esta distorsión cognitiva cuando pensamos que las cosas son mucho peores de lo que realmente son. Por ejemplo, "si continúo estando así me moriré" .

¿Alguna vez exagera lo negativo?

Piense en las 2 últimas semanas y haga una lista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. Generalización

A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. Por ejemplo "Seguro que como haya mucha gente en el autobús, me darán otra vez las palpitaciones". Anteriormente sólo ha ocurrido una vez, pero este tipo de pensamientos hacen que partiendo de un hecho puntual se llegue a una conclusión negativa mucho más exagerada.

¿Alguna vez ha generalizado?

Piense en las últimas 2 semanas y haga una lista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. *Pensamiento todo o nada.*

Se refiere a la tendencia a evaluar sus cualidades personales recurriendo a categorías extremas, blanco-negro, inteligente-tonto, etc. Por ejemplo: "Si no lo hago a la perfección, seré inútil".

¿Alguna vez ha tenido pensamientos de todo o nada?

Piense en las últimas 2 semanas y haga una lista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. *Tomar las cosas personalmente*

Usted puede tener creencias sobre sí mismo/a o sobre otras personas que no son realistas. La gente ansiosa suele imaginar que los demás les están juzgando con severidad. Ej: "Si la gente me mira es porque estoy haciendo el ridículo"

¿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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ¿Cómo se puede cambiar la forma de pensar?

Es probable que haya estado pensando de un modo irrealista o negativo.

Al principio nos puede resultar muy difícil cambiar la forma de pensar y esto puede desencadenarnos aún más pensamientos negativos, tales como: "soy inútil...", "yo no puedo hacer nada bien...". Dése tiempo y en caso de necesidad busque la ayuda de un amigo o de su médico/a. Recuerde que usted puede aprender a pensar de manera más realista y este cambio le hará mejorar en gran medida su calidad de vida.

Aquí le proponemos algunas sugerencias:

- En primer lugar, anote sus pensamientos negativos o atemorizantes, tan pronto como sea posible. Si es difícil detectarlos todos, trate de darse cuenta cuando se sienta mal de ánimo y pregúntese, "¿Qué pasó por mi mente justo antes de empezar a sentirme ansioso?"
- En segundo lugar, pregúntese: "¿Lo que pienso corresponde con la realidad?". Para comprobar si sus pensamientos se ajustan a la realidad puede:
  - Pedir la opinión de alguien de su confianza que ve desde fuera la situación.
  - Preguntarse si todas las personas tendrían la misma creencia en esta situación.
  - Preguntarse si esta creencia es válida para todas las situaciones.
  - Reflexionar sobre otras situaciones similares.
  - Analizar otras posibles explicaciones como causa de lo que ha ocurrido.
  - Preguntarse si podría estar cometiendo un error en la forma en que está pensando.
- En tercer lugar, debe luchar contra cada uno de los pensamientos irrealistas / negativos cambiándolos por otros más realistas y tranquilizadores:
  - Éstos deben ser diferentes a la creencia poco realista.
  - Debe tratar de llegar a conclusiones realistas.
  - Debe tratar de producir tantos pensamientos como sea posible.

## Ejemplos

Por favor, lea el siguiente ejemplo y luego trate de crear sus propios ejemplos. Trate de encontrar soluciones a los mismos utilizando el mismo método.

SITUACIÓN: Sentirme ansiosa en una reunión de trabajo.

Pensamientos atemorizantes o negativos:

- Me están notando nerviosa.
- Pensarán que soy tonta.
- Pensarán que no se de lo que hablo.
- Mi jefe querrá echarme.

**Sentimiento resultante:** Pánico

Equilibrio de los pensamientos positivos o tranquilizadores:

- Es poco probable que noten mi inquietud.
- Yo lo noto pero ellos no.
- Es normal estar inquieta en una reunión importante.
- Voy a centrarme en el tema de la reunión.

**Sentimiento resultante:** Ansiedad manejable

Es importante que busque pensamientos positivos incluso cuando realmente no los crea. Si genera pensamientos tranquilizadores o positivos con frecuencia, encontrará que el miedo y los pensamientos autocríticos que produce automáticamente desaparecerán gradualmente.

Ahora puede trabajar utilizando sus propios ejemplos.

Escriba una situación que le haya generado ansiedad, las ideas negativas que ha tenido y los sentimientos resultantes de estas ideas.

A continuación, busque un pensamiento positivo que sea capaz de sustituir el pensamiento negativo que tuvo e intente imaginar el sentimiento que este pensamiento le habría generado.

Después de practicar esta técnica durante un tiempo, posiblemente consiga equilibrar sus pensamientos mucho mejor.

La importancia de cambiar nuestros pensamientos se debe a que - como se ha puesto de manifiesto en los ejemplos anteriores - los sentimientos son consecuencia de los pensamientos. Aunque lo que pretendamos cambiar sea nuestro sentimiento de ansiedad, no podemos actuar directamente sobre él sin hacerlo sobre los pensamientos que lo están condicionando. Si con estas habilidades, somos capaces de "volver a pensar", modificaremos nuestra respuesta emocional ante aquellas circunstancias en la que no hayamos sido capaces de controlar nuestra ansiedad.

**RECUERDE QUE CAMBIAR LA FORMA DE PENSAR Y SENTIR REQUIERE TIEMPO**

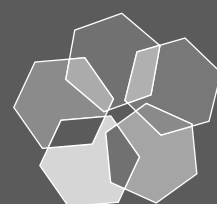








Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL**



**Plan Integral  
de Salud Mental  
de Andalucía**