

## CONSEJOS PARA PREVENIR ESTADOS DEPRESIVOS

**Como activarse a uno mismo:**

**El problema:**

La depresión es un círculo vicioso. Te hace ir más despacio, mental y físicamente, todo se convierte en un esfuerzo y te cansas con facilidad. Haces menos cosas y después te culpas por haber hecho menos. Llegas a creer que no puedes hacer nada, y que nunca conseguirás superar la depresión. Entonces te sientes más deprimido. Lo cual hace que sea más difícil todavía hacer algo. Y así una y otra vez.

Superar el problema: programa de actividades

Ser más activo es una de las formas de cortar el círculo vicioso. Esto tiene muchas ventajas:

- La actividad te hace sentir mejor, como mínimo hace que desvíes tu atención de los sentimientos dolorosos. Te da la sensación de que vuelves a tomar el control de tu vida, consiguiendo valía. Incluso puedes encontrar que hay cosas que te gustan, una vez que lo pruebas
- La actitud te hace sentir menos cansado. Normalmente, si estás cansado, necesitas descansar. Cuando estas deprimido, es justo al contrario. Necesitas hacer más, no hacer cosas te hará sentirte más letárgico y exhausto. Y no hacer cosas deja además tu mente desocupada, con lo que es posible que medites tristemente sobre tus dificultades y te sientas más deprimido
- La actividad te motiva a hacer más. En depresión, la motivación funciona al revés. Cuanto más se hace, más se disfruta al hacerlo.
- La actividad mejora tu habilidad para pensar. Una vez consigues empezar, los problemas que te parecían imposibles de resolver se ven desde otra perspectiva.

A pesar de estas ventajas, empezar no es sencillo, porque los pensamientos pesimistas, melancólicos, típicos de la depresión se interponen en tu camino. Cuando estás deprimido, puedes pensar que no haces nada, ni consigues nada, ni disfrutas con nada. Puede resultar difícil organizar tu tiempo productivamente o implicarte en cosas que normalmente te gustan. Si te planteas algo que quieres hacer, aparecen pensamientos como: “No me lo pasare bien”, “es demasiado difícil”. Pensamientos como estos te frenan a actuar y te condenan a seguir en el círculo vicioso.

Más adelante en terapia, aprenderás a trabajar directamente en los pensamientos depresivos que te frenan a la hora de hacer las cosas que quieres. Tu meta será identificarlos y desafiarlos, para que no se interpongan en tu camino.

Sin embargo, lo primero que necesitas es tener una idea concreta de que vas a hacer exactamente y cuanta satisfacción y agrado te dará lo que vayas haciendo. Lo que descubras te ayudara a planificar tu tiempo y aprovechar al máximo cada actividad diaria. Eso se llama programa de actividades y encontraras detalles de cómo llevarlo a cabo a continuación. Esto tiene que ver con dos pasos: auto observación y planificación.

### **1º Paso: auto observación:**

Quiere decir simplemente observar tu patrón de actividades. Eso conlleva registrar detalladamente lo que haces, hora a hora. Lo puedes anotar en un block de notas o en un diario, o tu terapeuta te dará una hoja de registro especial

Este registro te mostrara muy claramente como empleas tú tiempo y te hará consciente de cuanta satisfacción consigues con ello. Lo cual te permitirá comprobar pensamientos como “no hago nada” o “no disfruto con nada”, y así veras si esos pensamientos se desvanecen al compararlos con los hechos. Puedes notar que eres más activo y competente de lo que asumías y que disfrutas más de lo que pensabas. Incluso aunque no ocurra esto, tendrás un registro concreto que te ayudara a conocer mejor lo que estas consiguiendo de esta forma, y a decidir cambiar como empleas tu tiempo.

## ¿Cómo hacer esto?

En los próximos días anota en tu diario o registro:

- 1) Tus actividades, registra exactamente lo que haces hora tras hora
- 2) Agrado y dominio. Da a cada una de esas actividades un valor entre 0 y 10 para agrado (A) y dominio (D). "A" se refiere a cuanto te gusto lo que hiciste, es decir A10 querría decir que te gusto muchísimo. A0 significaría que no te gusto nada en absoluto. Usa cada número de 0 a 10 para mostrar cuanto te gusto una actividad en concreto. "D" se refiere a cuanta maestría o dominio notaste en lo que hiciste ¿Cuánto éxito obtuviste teniendo en cuenta como te sentías? D10 querría decir que lo que hiciste fue un éxito importante. D0 significaría que no fue un éxito en absoluto. De nuevo, puedes usar un número de 0 a 10 para anotar cuanto dominio implicó una determinada actividad.

### *Problemas habituales en la "autobservación"*

*Pensar que no has hecho nada.* Estar sentado en un sillón delante de la televisión es una actividad. Como también es una actividad estar en la cama, o mirar por la ventana pensando melancólicamente. Nunca estas sin hacer nada, aunque a veces, algunas actividades pueden ser menos útiles para ti que otras. Si las especificas en tu hoja de registro, las identificaras mejor que si simplemente anotas "nada"

*Subestimación de tus éxitos:* "D" debería ser evaluado basándose en cuanto de difícil es esa actividad para ti ahora, no tomando como base cuanto de difícil era antes de estar deprimido, o para otra persona. Si estas deprimido, las cosas que normalmente son fáciles, se transforman en complicadas. Incluso levantarse de la cama, o hacerte una tostada puede ser un gran éxito, tomando en cuenta como te sientes.

Cuidado con pensamientos como "pero yo debería ser capaz de hacerlo mejor" o "¿Qué? Cualquiera puede hacer eso". Estos pensamientos solo te llevarán a quedarte atrapado en el círculo vicioso. Lucha contra ellos, asegurándote de que valoras lo que haces.

Retrasar las anotaciones en el registro. Es importante registrar tus actividades en A y D tan pronto como puedas. Si esperas a hacerlo después, la propia depresión puede distorsionar lo que ha sucedido, y será la causa de que ignores o infravalores las cosas buenas que has hecho. Cuando las personas están deprimidas, los eventos malos que ocurren se perciben y se recuerdan fácilmente. Por el contrario, los acontecimientos buenos son oscurecidos o no se toman en cuenta. Si anotas en el momento, estos sesgos en la forma de ver las cosas son menos probables. Además, anotar inmediatamente te ayudara a ser más sensible incluso a pequeños grados de agrado y dominio, que se hubieran pasado por alto de otra forma.

## 2º Paso: planificación

Ahora ya sabes cómo empleas tu tiempo, el siguiente paso es planear cada día con antelación, tomando en cuenta que hay que incluir actividades que te den sensación de agrado y dominio.

Planificar las cosas te hará sentir que tienes el control de tu vida, y dará sentido a lo que haces. Este sistema te servirá para prevenir tener que tomar un montón de decisiones menores ¿Qué hago ahora?, y te ayudará a seguir incluso aunque te sientas mal. Una vez las actividades del día se especifiquen por escrito, parecerán menos abrumadoras. Divides el día en una serie de metas manejables, más que verlo como un largo y confuso espacio de tiempo que debes rellenar de no se que forma.

### ¿Cómo hacer esto?

- 1- Planifica tus actividades. Cada noche, o nada más levantarte, tomate un tiempo para planificar el día con antelación. Busca el mejor momento para hacer esto, recordando que eres capaz de planificar más realista y constructivamente las cosas si te sientes bien y con la mente despejada. Si te resulta difícil recordar tomarte ese tiempo para planificar con antelación, podrías ponerte señales recordatorios. Sitúa signos o pistas por la casa, por ejemplo, o pídele a alguien que te recuerde que

a las siete es la hora para planificar el día siguiente. Intenta asegurarte, tanto como sea posible, que el tiempo para planificar no se interrumpa, y que no haya otras circunstancias o presiones que te distraigan. Apaga la tele y descuelga el teléfono.

Llega a un equilibrio entre agrado y dominio a lo largo del día. Si empleas todo el tiempo en deberes y obligaciones, y no dejas tiempo para disfrutar o relajarte, te podrías sentir cansado, resentido y deprimido al final del día.

Por otro lado, si ignoras completamente las cosas que tienes que hacer, podrías notar que tu agrado se agria por la sensación de que no has conseguido nada, y que tu lista de las tareas necesarias se amontona. Puede serte de ayuda utilizar el patrón de actividades que encontrabas satisfactorio en el pasado. Hay bastantes posibilidades de que, una vez lo vayas utilizando, encuentres que ese patrón te funciona de nuevo.

Animate a empezar el día con una actividad que te de sensación de dominio o agrado, y que tengas, una alta probabilidad de completarla satisfactoriamente. Hazlo así, sobre todo, si sueles tener más problemas por la mañana. Planifica también recompensarte con una actividad agradable o relajante tras manejar algo difícil. Podrías, por ejemplo, sentarte a tomarte un café oyendo tu programa de radio favorito cuando hayas hecho una hora de tareas de casa. Evita la cama. Las camas son para dormir, no para refugiarse durante el día. Si necesitas descanso o relajación, planea conseguirlo de otra forma.

Para empezar, tal vez intentar planificar un día completo de un tirón, sea demasiado. Si es así, divide el día en pequeños espacios de tiempo y enfréntate uno a uno.

2. Registra lo que haces realmente. Pon el plan en acción. Anota como empleaste el tiempo en tu hoja de registro, tal

como lo hiciste en la fase de auto-observación. Evalúa cada actividad de 0 a 10 para dominio y agrado.

3. Revisa lo que has hecho. Al final del día, revisa lo que has hecho, Siéntate un rato, y examina de que forma empleaste el día, cuanto agrado y dominio conseguiste en esas actividades, y cómo conseguiste sobrellevar las actividades que te habías planeado. Eso te ayudara a ver claramente como estas empleando tu tiempo, que aspectos hay para mejorar, y que cambios sería bueno introducir en el patrón de actividades.

Si has seguido más o menos el plan, y lo encuentras razonablemente satisfactorio, ese puede ser un buen punto para continuar.

Si por el contrario, no aguantaste el plan, o te dio poca satisfacción al completarlo, eso te va a servir para saber la clase de cosas que te impiden aprovechar el tiempo como tu quisieras. ¿Cuál fue exactamente el problema? ¿Sobreestimaste lo que podías hacer en el tiempo disponible? ¿Te sentiste demasiado cansado para sobrellevar todo lo planificado? ¿Te pusiste metas demasiado altas, no tomando en cuenta como te sentías en esos momento? ¿Empezaste tu día haciendo cosas que sentías que debías hacer, más que cosas que te dieran placer o te ayudaran a relajarte? ¿Tus esfuerzos positivos fueron bloqueados por pensamientos pesimistas?

Si puedes darte cuenta de donde estuvo el problema, aprenderás de esas experiencias. Usa lo que has concluido para ayudarte a planear el futuro.

La depresión, a menudo, hace que la gente deje de hacer aquellas tareas prácticas que necesita realizar. Se amontonan cada vez más y al final, se sienten completamente derrotados, aplastados.

Te puede ser de ayuda para empezar a hacer esas cosas, seguir estos pasos:

- 1) Haz un listado de las cosas que has estado dejando, en el orden en que te ocurrieron.
- 2) Numera las tareas en orden de prioridad. ¿Qué sería más preciso realizar? Si no te puedes decidir o si no hay diferencia de importancia, numéralas en orden alfabético. Lo importante en este punto es hacer algo
- 3) Toma la primera tarea y divídela en pasos pequeños. Escribe las dificultades prácticas que encuentres, y decide qué hacer con ellas
- 4) Revisa las tareas mentalmente, paso a paso. Prevé cualquier dificultad práctica que pudieras encontrar, y piensa que podrías hacer para solucionarlas.
- 5) Escribe en una lista cualquier pensamiento negativo que pudieras tener sobre hacer las tareas, y rebátelos si puedes (ver más adelante). Si no puedes encontrar respuestas, simplemente, anótalos (aprende a reconocerlos), ponlos en una lista a mano para que luego los discutas con el terapeuta, y concéntrate en lo que estás haciendo.
- 6) Haz la tarea paso a paso, lucha con las dificultades y los pensamientos negativos cuando aparezcan, exactamente igual como hiciste en el ensayo mental.
- 7) Escribe lo que vayas haciendo en tu agenda de actividades, y gradúa de 0 a 10 en D y A, en cuanto completes cada actividad.
- 8) Céntrate en lo que ya has conseguido, no en lo que te queda por hacer. Busca pensamientos negativos, que te hagan sentir descontento o que quiten valor a lo que has hecho. Escríbelos, y contéstalos si puedes. Si no, llévalos a consulta para discutirlos con el terapeuta.
- 9) Pasa a la siguiente tarea, y actúa de la misma manera

## PROBLEMAS CORRIENTES EN EL PLAN DE ACCION

No ser capaz de hacer algo. Si tienes dificultades en hacer una actividad concreta, pídele a tu cuerpo con mucho detalle lo que quieres hacer. Decir hazlo es muy vago. Intenta: piernas, andad. Mano, toma el bolígrafo. Ahora, escribe. "Esto te dará el ímpetu necesario para empezar. Tan pronto como te digas a ti mismo lo que tienes que hacer, hazlo. No te permitas ninguna pausa por muchas dudas que te bloqueen.

Ser demasiado rígido. Tu plan es una guía, no una ley divina. No está grabado sobre tablas de piedra. Está ahí para ayudarte, no es una regla de vida. Así, por ejemplo, no podría ocurrir algo que boicotease tu agenda: un amigo aparece inesperadamente, o se te rompe la lavadora. En este punto, podrías sentir que los esfuerzos para planificar el día se han estropeado, a menos que puedas reestructurar lo que has planeado de una forma adecuada.

Hay una serie de cosas que puedes hacer para afrontar lo inesperado:

- Aceptar la interrupción. Acepta que las cosas no han salido como tú habías planificado, y continúa con el plan original en cuanto puedas. Tu amigo se va a las cuatro, ¿Qué habías planificado para esa hora?
- Piensa en alternativas. Algunas de las actividades que planifiques podrían depender de factores que vayan más allá de tu control, tales como el tiempo o la salud de otras personas. Supongamos, por ejemplo, que has planificado un picnic, y a última hora, el se pone a 40 de fiebre. Busca una alternativa que te haga disfrutar, en vez de no hacer nada en concreto.
- No intentes hacer actividades que se te han pasado. Si por alguna razón no pudiste hacer una actividad que habías planificado para un momento concreto (querías limpiar el dormitorio y hablar con tu hijo sobre sus planes para las



vacaciones), no vuelvas atrás y trates de hacerlo. Pasa a la siguiente actividad de tu plan, y deja la actividad perdida para la agenda del próximo día. De la misma manera, si acabas una actividad más pronto de lo que habías planificado, espera a hacer la siguiente actividad hasta la hora en que la habías planificado. Cubre el hueco con algo que te haga disfrutar. Encontrarás que es de mucha ayuda tener a mano un listado de actividades agradables (alternativas), entre las que puedas elegir para llenar huecos.

- Ser demasiado específico o demasiado general. No necesitas listar lo que vas a hacer de forma exageradamente detallada. Hacer un listado de cada mueble u objeto que vas a limpiar, es demasiado específico. Igualmente, no seas demasiado general. "Tareas para casa", por ejemplo, es demasiado general para entender bien lo que tienes que limpiar, porque no te permitiría saber cuando has conseguido tus metas. Programa tus actividades en lapsos de media hora o una hora. La experiencia te irá diciendo cuanto tiempo tardarás en realizar cada actividad.
- Planificar teniendo en cuenta la calidad, no la cantidad. Anota cuanto tiempo vas a dedicar a una determinada actividad, no cuanto vas a hacer en ese tiempo. Cuando el tiempo se acabe, para. Lo que puedas hacer en un periodo de tiempo concreto podría depender de factores fuera de tu control (por ejemplo interrupciones, maquinas que se rompen) u otro tipo de problemas (por ejemplo dificultades de concentración, fatiga,) Si te dices a ti mismo que debes arrancar las malas hierbas de todo el jardín esta tarde y no lo haces, probablemente pensarás que has fracasado y no valorarás lo que has conseguido. Si por otra parte, te dices a ti mismo que quitarás malas hierbas durante una hora, haberlo hecho será lo importante y no cuanto hayas hecho. Premia esfuerzo, no el resultado.

- Esperar milagros. Tu meta inmediata es hacer lo que has planeado lo mejor que puedas, no superar de golpe tu depresión. Probablemente te sentirás menos deprimido cuando estés haciendo ciertas cosas que cuando hagas otras. Y si trabajas consistentemente y te vas activando, te empezaras a sentir mejor. Pero una cosa aislada que hagas no va a producir una cura milagrosa. No esperes superar la depresión después de una hora de tele, o después de limpiar el armario. Si lo esperas, lo único que conseguirás es desmoralizarte.
- Parar cuando la cosa se pone mal. Deja la actividad cuando estés bien, no cuando estés exhausto o cuando se ponen difíciles. Parar en un momento de satisfacción te hará sentir bien sobre lo que has conseguido, y te dejara preparado y dispuesto para seguir trabajando.

## PENSAMIENTOS QUE PUEDEN PARALIZAR TU ACTIVACION

Hemos hablado acerca de cómo los pensamientos pesimistas y oscuros pueden bloquear tus intentos de reactivarte, y atraparte en el círculo vicioso de la depresión. La forma más potente de superar la depresión, es identificar los pensamientos depresivos cuando ocurran, y cambiarlos. Aprenderás como hacer esto más adelante. Mientras tanto, observar lo que haces y planificar con antelación es una buena oportunidad para empezar a ser más consciente de los pensamientos depresivos que impiden la mejoría y disfrutar de tu vida.

Seguidamente, encontrarás ejemplos de pensamientos que puedan dificultarte a la hora de ser más activo, y al lado aparecen las posibles contestaciones a esos pensamientos. No son las respuestas correctas ni las únicas respuestas. Son solo sugerencias. Las contestaciones que te funcionaran a ti personalmente pueden ser otras diferentes. Cuando vayas practicando,

aprenderás a encontrar respuestas efectivas, que cambiaran tus sentimientos y te ayudarán a afrontar las dificultades de forma constructiva.

PENSAMIENTOS AUTOMATICOS	POSIBLES RESPUESTAS
No puedo hacer nada, hay demasiadas dificultades practicas	Siempre hay algún tipo de dificultad práctica al hacer cualquier cosa. Eso es parte de la vida. ¿Qué haría con esas dificultades si no estuviese deprimido? ¿Hay alguien que podría aconsejarme sobre lo que no se manejar?
No puedo seguir un horario  Nunca se me ha dado bien tomar notas	Llevar registros escritos es una habilidad que puedo aprender. Quizá no lo he hecho nunca antes pero eso no quiere decir que no pueda hacerlo. Después de todo, si que he usado listas antes, para hacer la compra o para recordar lo que me voy a llevar para vacaciones. Podría empezar haciendo un listado de las cosas que tengo que hacer.
Hay demasiado que hacer  No soy capaz de hacerlo	Crear eso es parte de la depresión  Puede no ser cierto. Si pongo por escrito lo que necesito hacer, no me parecerá tan abrumador. No tengo que hacerlo todo a la vez. Hare las cosas de uno en uno
Es demasiado difícil	Solo parece difícil porque estoy deprimido. He hecho cosas mucho más difíciles en el pasado
No sabré como hacerlo	La idea es hacerlo, no hacerlo

	<p>perfecto</p> <p>Es mejor intentarlo y averiguar cómo se hace, que no hacer nada en absoluto</p>
No quiero hacerlo	<p>Es cierto. Pero ¿Qué me conviene más: hacerlo o no? ¿Qué me hará sentirme mejor y tener más control sobre las cosas? ¿Hacerlo o no hacer?</p>
No puedo hacerlo ahora, esperare a sentirme mejor	<p>No sabré si soy capaz de hacerlo hasta que lo intente. Si espero hasta sentirme mejor, nunca lo haré. Hacerlo me hará sentir mejor</p>
Es demasiado tarde, debería haberlo hecho antes	<p>Quizá hubiese sido mejor si lo hubiese hecho antes. Pero la cuestión es que no lo hice. Sentirme culpable no me va a servir. Mejor tarde que nunca. Hazlo ahora y deja de lamentarte</p>
No puedo decidir qué hacer en primer lugar	<p>No importa. Lo importante en este punto es hacer algo. Voy a empezar por la actividad que sea la primera en orden alfabético. Una vez hecha, es probable que decida más fácilmente que hacer en siguiente lugar. Si no, seguiré en orden alfabético.</p>
No me sirve de nada intentarlo. Solo conseguiré hacerlo mal y sentirme peor	<p>No puedo saber esto hasta que no lo intente. Nadie me pide que lo haga para sobresaliente. Incluso si lo hago mal no es el fin del mundo. Puedo aprender de mis errores si no me los</p>

	tomo tan en serio.
No me gustará	¿Cómo lo es? No soy adivino. Tal vez me lo pase mejor de lo que creo, en cuanto me ponga a hacerlo. Eso me ha pasado antes
No seré capaz de hacer todo lo que he planeado	Nadie hace todo lo que tenía planeado siempre, así que no hay que sentirse mal por ello. Antes de estar deprimido, si no conseguía hacerlo todo, simplemente lo intentaba hacer al día siguiente. Haz lo que puedas y olvida lo que no puedas. El mundo no se acabara porque no limpie el ático hoy mismo
No estoy haciendo nada	¿Seguro que no? ¿O es que no doy valor a las cosas que hago? Registrare durante unos días y ya veremos. Igual solo creo que no estoy haciendo nada.
No estoy haciendo nada útil	Yo no lo veía así antes de deprimirme. Hacia muchas de las cosas que estoy haciendo ahora, pero las veía como valiosas, útiles, aunque ninguna era dramática o excitante. Si infravaloro todo lo que hago, solo conseguiré destrozarme
No merezco divertirme. Yo debería hacer todo lo que debo hacer.	Hacer cosas que me gustan me servirá para ayudarme a sentirme mejor. Eso es lo que quiero. Así pues, si estoy más relajado y me siento mejor, es más probable que haga lo que

	<p>tengo que hacer más eficazmente, en vez de hacer las cosas desordenadamente y pasar de unas cosas a otra precipitadamente. Lo sé por experiencia, consigo hacer más cosas cuando hago descansos que cuando me empeño en no parar.</p>
<p>Ya he limpiado el coche ¿y qué?</p>	<p>Normalmente, limpiar el coche no tiene porque ser nada especial. Pero teniendo en cuenta como te sientes, es de hecho muy difícil. Con lo cual, hacerlo es un logro. Me merezco premiarme por ello.</p>

¿Cómo REBATIR los pensamientos negativos?

- El problema: las personas que están deprimidas típicamente piensan de forma sesgada y negativa. Tienen pensamientos negativos sobre sí mismos ( por ejemplo, NO soy bueno) sobre el mundo (por ejemplo La vida no tiene sentido) y sobre el futuro (por ejemplo Siempre me sentiré así)

Los pensamientos negativos como estos se caracterizan por ser:

- Automáticos: simplemente aparecen en tu cabeza sin que hagas ningún esfuerzo por tu parte
- Distorsionados: no se basan en los hechos
- Inútiles: te hacen seguir deprimido, te dificultan el cambio, y te frenan el conseguir lo que quieres en la vida
- Plausibles: los aceptas como hechos, y no se te ocurre cuestionarlos

- Involuntarios: no eliges tenerlos, y es difícil quitárselos de encima

Este tipo de pensamientos puede atraparte en un círculo vicioso. Cuanto más deprimido estas, más pensamientos negativos habrá y más te los creerás. Cuantos más pensamientos negativos tengas, y más te los creas, mas deprimido estarás. La meta principal de la terapia cognitiva es ayudarte a romper ese círculo vicioso.

- Superar el problema: Probablemente ya habrás examinado con tu terapeuta ejemplos de tus propios pensamientos negativos y habréis hablado del efecto que producen sobre lo que sientes y haces. Ahora es el momento de focalizar en esa forma de pensar negativa. Ese es el corazón de la terapia cognitiva: aprender a reconocer cuando estas pensando negativamente, buscar formas más positivas y realistas y de interpretar tus experiencias y ponerlas a prueba en la realidad.

Al principio, puede que no te sea fácil atrapar y responder a los pensamientos. Buscar pensamientos alternativos es como cualquier otra habilidad, hay que practicar con regularidad para ser capaces de hacerlo fácilmente. Por lo tanto, no te desesperes si tienes dificultades cuando comiences a intentarlo. En las sesiones, tú y tu terapeuta trabajareis juntos en identificar y buscar alternativas a tus pensamientos, y las tareas para casa te darán la oportunidad de practicar por ti mismo. Cuanto más practiques, los pensamientos alternativos aparecerán con mayor naturalidad.

A continuación se describen los pasos necesarios para conseguirlo:

**Paso 1:** Ser consciente de los pensamientos negativos:

El primer paso para superar la forma de pensar negativa es ser consciente de tus propios pensamientos y de los efectos que tienen. Los pensamientos

negativos te hacen sentir mal: ansioso, triste, deprimido, sin esperanza, culpable, enfadado. A pesar de estar abrumado por estos sentimientos puedes aprender a usarlo como señal para actuar. Nota cuando tu estado de ánimo empeora, y observa que estaba pasando por tu mente en ese momento. Al cabo de unos días de hacer esto, serás más sensible a los cambios en tus sentimientos y a los pensamientos que los dispara, y te darás cuenta de que los mismos pensamientos aparecerán una y otra vez.

### ¿Cómo hacerlo?

La mejor forma de identificar los pensamientos negativos es escribirlos tan pronto como ocurran. Puedes hacerlo en el Registro de Pensamientos Disfuncionales – Anota:

- a) La fecha
- b) Las emociones que sientes. Evalúa de 0 a 100 cuanto de mal estas en cada una de las emociones que notas. Puntuar 0, por ejemplo, significaría nada de emoción, 50 un grado moderado de emoción y 100 el grado más fuerte de emoción que podría ocurrir. Gradúa cualquiera de los puntos de 0 a 100.
- c) La situación. ¿Qué estabas haciendo cuando empezaste a sentirte mal? Esto incluye, en términos generales, lo que estabas pensando o recordando en ese momento. Anota solo el tema general aquí (por ejemplo: Pensando en lo dura que es la vida). Los pensamientos precisos y concretos que pasaron por tu mente se anotaran en la siguiente columna.
- d) Los pensamientos automáticos: ¿Qué pensamientos estaban pasando por tu mente en el momento en que empezaste a sentirte mal? Intenta registrarlos tan detalladamente como puedas, palabra por palabra. Alguno de tus pensamientos podría tomar forma de imagen en tu mente, más que palabras. Podrías, por ejemplo, imaginarte siendo incapaz de afrontar una situación en el futuro. Anota exactamente la imagen, tal como la veas.



Hay veces en que no puedes identificar ni pensamientos ni imágenes tal cual. Si te ocurre, pregúntate por el significado que tiene la situación. ¿Qué conclusiones sacas sobre ti mismo, tu situación y tu futuro? Esto puede darte una pista de porque la situación es tan deprimente, o que te está poniendo ansioso, o enfadado. Una discusión, por ejemplo, puede significar para ti que esa relación se ha acabado, o incluso que nunca serás capaz de tener una relación con nadie. Una vez hayas podido identificar el significado, podrás desafiarlo de la misma forma que desafiarías cualquier otro pensamiento (Para saber más detalles sobre cómo hacer esto véase Paso 2: Debatiendo pensamientos negativos)

Problemas corrientes al registrar pensamientos negativos:

El momento: Idealmente lo mejor es registrar tus pensamientos y sentimientos inmediatamente después de que aparezcan. Pero, por supuesto, no es siempre posible hacerlo. Quedaría mal, por ejemplo, sacar la hoja de registro en medio de una reunión o en una fiesta. En ese caso, toma nota mental de lo que te estreso o haz una pequeña anotación para recordarlo en cualquier trocito de papel que tengas a mano. Después tomate tiempo por la noche (20 minutos) para anotarlos adecuadamente en el registro. Rememora lo que paso intentando recordar al detalle lo que ocurrió, como te sentiste y que pensamientos aparecieron.

Evitar escribir los pensamientos negativos. Identifica que excusas te pones para no buscar los pensamientos y emociones. Puedes decirte, por ejemplo, "lo hare más tarde" o "seria mejor olvidar todo lo que ha sucedido" Puedes notar que estas poco dispuesto a mirar a tus pensamientos cara a cara. Quizá temas que puedan contigo o pienses que son estúpidos. Es natural que quieras evitar pensar en experiencias desagradables, pero hacer eso es precisamente la mejor forma de combatir tu depresión. Si te encuentras poniendo excusas, es probable que sea porque es importante, así que, anótalo. Después sería bueno distraerte haciendo alguna actividad

agradable si quieres. Pero ignorar los pensamientos no los hará desaparecer.

## **Paso 2: Debatiendo los pensamientos negativos**

Una vez hayas aprendido a identificar los pensamientos negativos, el siguiente paso es evaluar los pensamientos que hayas registrado, y buscar alternativas útiles y realistas.

¿Cómo hacer esto?

Puedes usar 4 preguntas fundamentales para encontrar alternativas a tus pensamientos negativos:

- 1) ¿Cuál es la evidencia? ¿Los hechos de la situación apoyan lo que piensas, o los contradicen?
- 2) ¿Qué puntos de vista alternativos hay? Hay diferentes formas de ver cualquier acontecimiento. ¿Cómo podrías interpretar lo que ocurrió de otra forma? Busca tantas alternativas como puedas y revisa la evidencia a favor y en contra de cada una de ellas. Cuando las consideres objetivamente, pregúntate. ¿Qué alternativas tienen más probabilidades de ser correctas?
- 3) ¿Qué efecto tiene pensar de la manera en que lo haces? ¿Cómo influye en lo que sientes y en lo que haces? ¿Qué ventajas y desventajas tiene pensar de esta manera? ¿Puedes encontrar otra alternativa que sea más útil para ti?
- 4) ¿Qué errores de pensamiento estás cometiendo? La gente deprimida, típicamente, distorsiona lo que ve o vive de forma sistemática. Llegan a conclusiones sin tener datos, sobre generalizan a partir de cosas aisladas que ocurrieron, asumen toda la responsabilidad por errores que no cometieron y muchas más. ¿Cuál de estos errores puedes encontrar en tu propio pensamiento? Más adelante, en este manual encontraras 20 preguntas específicas, agrupadas con ejemplos, siguiendo estas cuatro

líneas. Las puedes usar para ayudarte a encontrar alternativas a tus pensamientos alternativos.

5)

Recuerda que los ejemplos son solo posibilidades. Las respuestas que funcionaran para ti personalmente, podrían ser diferentes. Necesitaras encontrarlas tu mismo.

Es extremadamente importante registrar y discutir tantos pensamientos como te sea posible cada día. Escribirlos te permitirá distanciarte de ellos. Al final probablemente, podrás discutirlos mentalmente tan rápido como aparezcan. Pero si tratas de hacerlo así desde el principio, es muy probable, que sean demasiado poderosos para contestarlos directamente, y te desbordarán. Escribir las discusiones las hace potentes, ahí están sobre el papel. Puede que tengas que escribir las discusiones de 50 a 100 pensamientos, antes de que puedas hacerlo mentalmente. Al mismo tiempo, encontrar las discusiones más eficaces te será cada vez más fácil, cuanto más las practiques.

Autorregistro:

Usa el registro de pensamientos disfuncionales para anotar tus discusiones, de esta forma (encontraras un ejemplo de una hoja de Autorregistro rellena más adelante):

1) Respuesta racional. Escribe todas las discusiones que puedas encontrar para cada pensamiento, Da a cada respuesta un valor de 0 a 100 según cuanto te las creas. El valor 100 significa que te la crees completamente, 0 que no te la crees en absoluto, 50 que te la crees a medias, y así. Puedes usar cualquier valor entre 0 y 100

2) Resultado.

a) Vuelve a los pensamientos automáticos negativos originales. Una vez que ya los has discutido ¿Cuánto te lo crees? Da a cada uno un nuevo valor de 0 a 100. Si tus discusiones han

sido eficaces, encontraras que tu creencia ha decrecido algo. Si no es así, puede ser que estés descalificando la discusión de alguna forma (diciéndote que es solo una racionalización, o que eso se puede aplicar a otras personas pero no a ti) Anota esas "sí, pero..." en la columna de los pensamientos negativos automáticos y discútelos de la misma forma que has contestado los pensamientos originales. No esperes que tu creencia en los pensamientos negativos desaparezca completamente a la primera. Han estado contigo muchísimo tiempo, mientras que las discusiones pueden ser bastante nuevas para ti. Te tomara tiempo y practica creértelas más y necesitaras, probablemente, probarlas en la realidad.

- b) Vuelve a la columna de la emoción y comprueba cómo te sentías antes de discutir los pensamientos negativos. ¿Cómo son tus emociones ahora, a la luz de las discusiones que has hecho? (Gradúa cada una de ellas de 0 a 100´). De nuevo, si tus discusiones han sido eficaces, encontraras que tus emociones desagradables han decrecido algo. No te desanimes si no han desaparecido del todo. Esto cuesta tiempo y practica.
- c) Decide un plan de acción. ¿Qué puedes hacer para mejorar la situación, o para poner a prueba las discusiones a tus pensamientos negativos? ¿Cómo te gustaría enfrentarte a la situación, de forma diferente, la próxima vez que ocurra? ¿Qué harás si te encuentras pensando y sintiendo lo mismo otra vez? Intenta decidir una estrategia que puedas usar en el futuro, si te encuentras afrontando un problema parecido. (Encontraras más detalles sobre cómo probar tus pensamientos en la realidad, en el paso 3 más adelante)

## Problemas comunes discutiendo pensamientos negativos

La necesidad de práctica. Localizar, cuestionar, evaluar y contestar a pensamientos no es algo que hacemos normalmente. Podrías encontrar que al principio resulta difícil ser objetivo y encontrar discusiones que mejoren tus emociones claramente. Tendrás la oportunidad de practicar en las sesiones con tu terapeuta, y también por ti mismo, así que date la oportunidad de coger la sartén por el mango, y no te desanimes, si al principio, no encuentras siempre una alternativa eficaz (¿esperarías ganar Wimbledon después de seis lecciones de tenis?)

Manejando malestar extremo. Encontraras que es particularmente difícil crear alternativas racionales de tus pensamientos automáticos cuando te estas sintiendo muy mal. En estos casos, podrías encontrar de ayuda anotar los pensamientos que te están perturbando, distraerte hasta que te sientas más calmado, y entonces volver a lo que registraste y buscar respuestas racionales. Estarás en una mejor posición para hacerlo, si te sientes mejor. Cuidado con empeorar la situación diciéndote a ti mismo que eres un fracaso, o que la terapia no funciona.

Buscando niveles perfeccionistas. Tu Autorregistro no tiene que ser una obra maestra literaria. No busques la única alternativa correcta, o la que tu pienses que aprobará el terapeuta. Una buena alternativa es aquella que cambia la forma en que te sientes, reduce el nivel de creencia en tus pensamientos negativos, y te da la oportunidad de ponerte en marcha. NO hay ninguna alternativa buena para todo el mundo. Se trata de buscar aquellas que mejor funcionen para ti.

Machacándote a ti mismo. Busca auto criticismo cuando estés registrando tus pensamientos. Te puedes encontrar pensando por ejemplo: "...debo ser realmente tonto por pensar de esta forma..." Recuerda que el pensamiento negativo es un signo de depresión que te puede desbordar, no una falta de inteligencia.

La necesidad de repetición. No te desanimes si notas que los mismos pensamientos vienen una y otra vez. Si llevas deprimido algún tiempo, el pensamiento negativo puede haberse convertido en un hábito bien asentado. Tomará tiempo romperlo. Cuanto más ocurra un pensamiento particular, más oportunidades y cambiarlo.

## VEINTE PREGUNTAS PAR AYUDARTE A CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

¿Cuál es la evidencia?

1. ¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?

El hecho de que tú creas que algo es cierto, no significa que necesariamente lo sea.

¿Se sigue lo que tú piensas de los hechos? ¿Otras personas lo aceptarían como cierto? ¿Se aceptaría como prueba irrefutable en un juicio o como algo meramente circunstancial? ¿Qué evidencia objetiva tenemos para demostrar los pensamientos o para contradecirlos?

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Cuando encontré a Pedro esta mañana en la calle, no me sonrió. Debo haber hecho algo que le ha ofendido	Es cierto que no me sonrió, pero no tengo ninguna razón para pensar que le he ofendido. Seguramente no me prestó atención porque estaba pensando en algo

2. ¿Estoy llegando a conclusiones sin datos? Este es el resultado de basar lo que piensas en evidencia débil. Por ejemplo, a menudo, la gente deprimida piensa que los demás piensan críticamente sobre ellos. Pero ninguno de nosotros es un lector de mentes. ¿Cómo puedes saber lo que alguien está pensando? Podrías acertar, pero no llegues a conclusiones sin datos. Mantén aquello sobre lo que puedas estar

seguro. Si no tienes la suficiente evidencia para pensar algo con seguridad, analiza los hechos que te han provocado el pensamiento para ver si la interpretación es realista.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Mi marido no se ha comido el pastel de chocolate que le prepare. Piensa que lo hago fatal como cocinera	Lo único que se seguro es que no se lo comió. Realmente no sé si piensa si soy mala cocinera o no. Puede que no tuviera hambre. Puede preguntárselo.

¿Qué alternativas hay?

- ¿Estoy asumiendo que mi punto de vista de las cosas es el único posible? Hay más de una forma de ver la situación. ¿Cómo hubieras reaccionado incluso ahora, un día en que te sintieses relativamente bien? ¿Cómo vería otra persona las cosas? ¿Cómo reaccionarías si un amigo te contara que se siente mal por la misma reacción que te hace daño? ¿lo verían tan negro si fuera otra persona la que está en tu situación?

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Fue un error terrible. Nunca aprenderé a hacer esto bien	Si no estuviese deprimido, posiblemente me encogería de hombre y lo tomaría como una experiencia más. Aprendería de mi error. Tom cometió el mismo error la semana pasada, e hizo una broma sobre ello.

¿Qué efecto produce pensar de esa forma?

4. ¿Los pensamientos negativos me ayudan o me estorban? ¿Qué quieres? ¿Cuáles son tus metas? ¿Quieres superar la depresión, ser feliz, y sacarle partido a la vida? ¿Tu forma de pensar te ayuda a conseguir esto? ¿O te está bloqueando?

Pensamientos automáticos	Discusión posible
<p>Esto es desesperanzador</p> <p>Debería de ser capaz de hacerlo mejor a estas alturas</p> <p>Nunca voy a ser capaz de discutir mis pensamientos</p>	<p>Lo que yo quiero es superar la depresión. Pensar así no me ayudara a hacerlo, me hace sentir peor. No es bueno que me cuente que ya debería hacerlo mejor. Lo que necesito es práctica, y no menospreciarme en vez de practicar.</p>

5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de pensar de esta forma? Algunos patrones de pensamiento distorsionado tienen ciertas ganancias. Esto es lo que hace que sigan ahí. Por ejemplo, algunos te podrían permitir evitar situaciones que veas difíciles. Pero ¿Pesas más las ventajas que las desventajas? Si es así, sería bueno que buscaras una nueva forma de ver las cosas que te de ventajas y que elimine las desventajas de la forma negativa de pensar.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
<p>Debo causar buena impresión en la fiesta</p>	<p>Ventajas: hablare con la gente y, si le gusto a todo el mundo me sentiré muy bien.</p> <p>Desventajas: si creo que no le gusto a alguien me sentiré fatal y pensare muy mal de mí mismo/a.</p>



	<p>Así que decirme a mí mismo que DEBO causar buena impresión me presiona y me impide relajarme y disfrutar. Es posible gustar a todo el mundo. Si se consigue, es muy agradable, pero sin no, no es el fin del mundo.</p>
--	--

6. ¿Me estoy haciendo preguntas que no tienen respuesta? Esto se refiere a preguntas como "¿Cómo puedo cambiar el pasado? ¿Por qué no soy diferente? ¿Cuál es el sentido de la vida? Y otras parecidas. Haciéndote preguntas que no tienen respuesta, te garantizas estar deprimido. Si las puedes convertir en preguntas contestables, mucho mejor. Si no, no pierdas el tiempo en ellas. En su lugar centra tus pensamientos en aéreas mas constructivas.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
¿Cuándo estaré bien?	<p>No puedo responder a eso</p> <p>Preguntármelo me hace sentir preocupado y perturbado. Sera mejor emplear el tiempo en trabajar en lo que puede hacer que supere esta depresión lo más pronto posible</p>

¿Qué tipo de errores de pensamientos estoy cometiendo?

7. ¿Estoy pensando en términos de todo o nada? Casi todo es relativo. Por ejemplo, la gente no es completamente buena o completamente mala, es una mezcla de las dos cosas ¿Estas aplicando esta forma de pensar en blanco-negro a ti mismo? Busca los grados de gris.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Lo hice fatal. Hubiese sido mejor no molestarme en absoluto	La verdad es que no lo hice tan bien como quería. Eso no quiere decir que no hiciera nada bien. No puedo esperar conseguir de cada cosa el 100% de perfección, si así lo espero nunca estaré satisfecho

8. ¿Estoy usando palabras ultimátum en mis pensamientos? Ten cuidado con palabras como: siempre, nunca, todos, ninguno, todo y nada. Es muy probable que las situaciones sean menos dicotómicas. En la mayoría de los casos es más aplicable usar "algunas veces", "algunas personas" y "algunas cosas".

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Todo me sale mal	¿Qué es todo? Es una exageración. Algunas cosas me salen mal, como a cualquiera, pero otras veces me salen bien.

9. ¿Me estoy condenando totalmente como persona basándome en un hecho aislado? Las personas deprimidas, a menudo, toman las dificultades como señal de que no tienen ningún valor como persona. ¿estás haciendo esa clase de juicios tan generales? Tienes miles de pensamientos, sentimientos y acciones. No es muy sensato que te juzgues como persona en base a un elemento aislado. Esto es especialmente cierto cuando estás deprimido porque focalizas en percibir tus debilidades y errores, y en ignorar tus logros y aciertos.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Me he irritado demasiado con los	El hecho de que un día concreto,

<p>niños esta mañana. Soy una madre terrible, y una persona muy débil.</p>	<p>en un momento concreto, y en unas circunstancias concretas, me haya enfadado, no me convierte en una madre terrible o en una persona débil. No puedo esperar no enfadarme nunca. Pensar así y deprimirme más, no me va a ayudar a estar más cariñosa con los niños cuando vuelvan del colegio.</p>
--	---

10. ¿Me estoy centrando en mis debilidades y olvidando mis valores? Cuando las personas se deprimen, a menudo, sobreestiman los problemas que resolvieron en el pasado y olvidan los recursos y habilidades que les ayudarían a superar las dificultades actuales. En vez de ello, focalizan en fallos y debilidades. Les es difícil encontrar la mínima cualidad o valor positivo. Es importante conseguir una perspectiva equilibrada de ti mismo. Desde luego, hay cosas en las que no eres muy bueno, hay cosas que lamentas haber hecho, y cosas tuyas que preferirías cambiar. Pero ¿Qué hay en el otro lado de la ecuación? ¿Cuáles son las cosas en las que si eres bueno? ¿Qué te gustaba de ti mismo cuando no estabas deprimido? ¿Qué valoran otras personas de tí? ¿Cómo te has enfrentado a dificultades del pasado? ¿Cuáles son tus habilidades y recursos?

Pensamientos automáticos	Discusión posible
<p>He hecho un lío total con mi vida. Me odio a mí mismo, así que ¿para qué seguir intentándolo?</p>	<p>Eso no es cierto. Hay cosas que he hecho bien. Solo que no puedo verlas claramente porque estoy deprimido. Si yo fuese tan desastre, no tendría amigos. Pero los tengo, y un marido y unos hijos que me quieren. Eso querrá decir</p>

	algo. De hecho, que este intentando luchar contra mi depresión es una señal de fortaleza
--	--

11. ¿Me estoy culpabilizando por algo que, en realidad, no es mi fallo?

Por ejemplo, a menudo, las personas deprimidas se culpan por estar deprimidas. Se auto denigran por su falta de energía, debilidad o inhabilidad. Creen que deberían resolver su problema y dejar de ser tan patéticos. Cuando ven que esto es imposible se vuelven extremadamente autocríticos. En realidad, la depresión es un problema muy común; en algún momento de la vida, una de cada diez personas experimentan síntomas de depresión. Los científicos han estado estudiando la depresión durante muchos años, y todavía no tienen la cabeza completa de sus causas.

La depresión es un problema difícil de resolver, y culpabilizarte a ti mismo por ello, solo hará que te deprimas más.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Debo ser realmente estúpido por tener estos pensamientos	La estupidez es una de las posibles explicaciones. Pero si me miro a mi mismo globalmente, no tengo pruebas de que sea estúpido. Tengo estos pensamientos porque estoy deprimido. No es mi culpa, y estoy haciendo lo que puedo para superar esto. Una vez me sienta mejor, pensare de forma bastante diferente.

12. ¿Me estoy tomando personalmente cosas que tienen muy poco o nada que ver conmigo? Cuando las cosas van mal, las personas deprimidas, a menudo, creen que de alguna forma tienen que ver con ellos o que han ocurrido por su causa. En realidad, puede que no tengan nada que ver con ellos.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
No le gusto a María. Nunca me habría gritado como lo hizo si le gustara	Yo no soy la única persona a la que María grita, ella suele tener los nervios de punta cuando las cosas no le van bien, y entonces grita a cualquiera que esté cerca. La he visto hacerlo antes. Después pesara en lo que ha hecho y probablemente se arrepentirá.

13. ¿ Espero de mi mismo ser perfecto? La gente deprimida, a menudo, se pone metas extremadamente altas. Por ejemplo, suelen pensar que deberían ser capaces de hacer las cosas igual de bien, tanto si están muy deprimidos, como si sienten estupendamente. Esto claramente no es muy realista, y da paso a la autocrítica y a mas depresión. Desde luego, no es posible hacer las cosas con un 100 por 100 de perfección siempre. Si esperas eso, te estás predisponiendo a cometer errores.

Aceptar que no puedes ser perfecto no quiere decir que tienes que dejar de intentar hacerlo bien, sino que debes ser realista, y tomar en cuenta como te sientes al trazar tus metas. Eso hará que tengas más posibilidades de tener éxito. Los éxitos te harán sentir bien, y el siguiente paso será mucho más sencillo. Además, todo ello te puede servir para aprender de tus errores y dificultades, en vez de preocuparte y paralizarte por ellos. Recuerda: Lo que realmente importa es participar, no ganar.

Pensamientos automáticos	Discusión posible

<p>No está del todo bien, debería haber acabado todo lo que me planifique</p>	<p>No puedo esperar que siempre lleve a cabo todo que me planifique. NO soy Dios, soy falible, como cualquier otro humano. Hubiera sido muy agradable si hubiese acabado pero el hecho de no haberlo finalizado, no es un desastre. Es mejor centrarse en lo que hice que en lo que no. De esta forma me animare a intentarlo de nuevo.</p>
---	---

14. ¿Estoy usando una regla doble? Puede ser que te exijas más a ti mismo de lo que le exigirías a otras personas. ¿Cómo reaccionarías si fuera otra persona la que estuviera en tu situación? ¿Serías tan duro con él/ella? ¿o le alabarías y le darías ánimos para ayudarlo a manejar sus dificultades? Puedes afrontar esto como si, en vez de a ti mismo, ayudases a otro. Así no abandonarás.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
<p>Soy patético, no debería perturbarme por cosas tan triviales</p>	<p>Si alguien esta perturbado por una situación, yo no pensaría que es trivial. Sería buena idea ser empático y tratar de ayudarlo a buscar una solución a su problema. Realmente yo no pensaría que es patético. Claramente esto no le ayudaría. Puedo hacer lo mismo por mí mismo. Voy a tener el valor de hacerlo.</p>

15. ¿Le estoy prestando atención solo al lado negro de las cosas? ¿No estarás, por ejemplo, centrándote en todo lo que ha ido mal durante el día, y olvidando o descalificando las cosas que has conseguido o de las que has disfrutado?

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Ha sido un día realmente terrible	Para un momento, llegue tarde a una reunión, y tuve una pequeña discusión con mi hijo, pero el resto del trabajo fue bien y disfrute del cine esta tarde. Así que, realmente, todo el día no ha sido malo, solo recordar las cosas negativas es parte de la depresión. ¡Ten cuidado!

16. ¿Estoy sobreestimando las posibilidades de desastres? La gente deprimida, a menudo, cree que, como todo va mal, va a ocurrir un desastre. Por ejemplo, si el día empieza mal, seguro que empeorará. Estas ideas pueden actuar como profecías negativas auto cumplidas. Pero ¿Qué probabilidad real hay de que ocurra lo que tú cree? ¿Cómo puedes cambiar el curso de los acontecimientos?

Pensamientos automáticos	Discusión posible
No he acabado todo el trabajo previsto para hoy, me van a despedir	¿Cuándo fue la última vez que despierno a alguien en esta empresa por no acabar una tarea a tiempo? Es perfectamente normal no acabar el trabajo a tiempo cuando trabajamos con tanta presión. Si mi jefe dice algo, se lo explicare.

17. ¿Estoy exagerando la importancia de los hechos? ¿Cómo cambia un acontecimiento concreto el resto de tu vida? ¿Qué pensarás sobre ello la semana que viene, el mes que viene, dentro de un año o dentro de diez años? ¿recordara alguien lo que ocurrió? ¿Lo recordarás tú? Si así fuera, ¿sentirás lo mismo que ahora? Probablemente no.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Ayer sí que, de verdad, metí la pata. No sé cómo voy a ser capaz de hablar de nuevo con ellos	No hagas una montaña de un grano de arena. La mayoría de la gente, ni siquiera se dio cuenta. No tengo por qué pensar que mucha gente le diera importancia, la mayoría están demasiado ocupados pensando en ellos mismos. Si me hubiera ocurrido cuando yo no estaba deprimido, me habría reído. En realidad, hasta es gracioso

18. ¿Me estoy obsesionando por como deberían ser las cosas en vez de aceptarlas y tratar de mejorarlas? ¿estas dejando que lo que ocurre en el mundo te haga sentir más deprimido? ¿te dices a ti mismo que la vida no es agradable y que la gente es mala? Es triste que haya tanta gente sufriendo en el mundo y podrías pensar que hacer para intentar mejorar el sufrimiento. Pero si estas deprimido, pocas cosas puedes hacer para ayudar.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
Este programa de TV sobre ancianos es muy duro. La vida es tan cruel. NO debería ser así	Las cosas son como son, e intentar que sean distintas es irreal, tan irreal como que mida dos palmos más. El hecho es que no soy así de alto. Estar deprimido por ello no va



	a mejorar la situación. ¿Por qué no veo si puedo visitar a alguien en la residencia de ancianos? Eso sí que es algo que puedo hacer.
--	--

19. ¿Estoy asumiendo que no puedo hacer nada para cambiar mi situación? El pesimismo sobre las posibilidades de cambiar las cosas es un punto crucial en la depresión. Te pone fuera de combate incluso antes de empezar. Solo que no puedes saber que tus problemas no tienen solución a menos que lo intentes. ¿La forma que tienes de pensar te ayuda a resolver problemas? ¿O te hace desechar soluciones posibles incluso antes de evaluarlas?

Pensamientos automáticos	Discusión posible
No es buena idea. Nunca podre hacerlo.	Si me digo eso a mí mismo, seguro que nunca podre. Lo que voy a hacer es sentarme y decidir lo que voy a hacer paso a paso. Incluso si alguna de mis soluciones no funciona anteriormente, eso no quiere decir que no funcione ahora. Puedo pensar que hacer en caso de que haya problemas.

20. ¿Estoy prediciendo el futuro en vez de experimentar con él? El hecho de que actuases de una determinada forma en el pasado, no quiere decir que tengas que seguir actuando de la misma forma en el futuro. Si predices el futuro, en vez de tratar de hacer algo diferente y ver qué ocurre, estas cortando las posibilidades de cambio. El cambio puede ser difícil, pero normalmente no es imposible.

Pensamientos automáticos	Discusión posible
--------------------------	-------------------

<p>Nunca conseguiré levantarme por mí mismo. Nunca lo hago</p>	<p>El hecho de que nunca lo hice por mí mismo, no quiere decir que no pueda. Si lo intento, puede ser desagradable al principio, pero si sigo, puedo conseguirlo, y será cada vez más fácil. Quizá entonces, otras personas me respeten más, y yo me respetare más a mí mismo. Nadie respeta a un felpudo, simplemente se le pisa.</p>
--	--

### PASO III: ACTUAR PARA PONER A PRUEBA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Razonar contra tus pensamientos negativos automáticos podría no ser suficiente para convencerte de que son incorrectos. Podrías necesitar crear un cuerpo de vivencias que los contradigan. La mejor forma de hacer esto, es actuar en base a las respuestas racionales, y así ver si están en concordancia con los hechos y son de ayuda, o si necesitan ser cambiadas. Actuar te permite evaluar tus respuestas racionales en el mundo real. Te permite romper los viejos hábitos de pensamientos y fortificar los nuevos.

*Probar predicciones:* la gente somos científicos. Hacemos predicciones (por ejemplo: "si le doy a la clavija, la luz se encenderá" "no le gustara que le lleve la contraria", " si me mojo por la lluvia, cogeré un resfriado) y actuamos en base a ellas. Usamos la información acerca de lo que nos ocurre y de lo que hacemos, para confirmar nuestras predicciones o para cambiarlas.

*La depresión* nos puede hacer predicciones realistas, o ponerlas a prueba con mente abierta. Cuando la gente deprimida hace predicciones (por ejemplo no seré capaz de superarlo, todo el mundo piensa que soy un idiota, si digo lo que pienso me rechazaran) tienden a

verlas como hechos, no como interpretaciones que podrían ser más o menos acertadas. Por ello, es difícil pararse, volver atrás y buscar evidencia objetiva, o poner a prueba nuestra predicción conductualmente y ver si de verdad, los hechos la confirman. Después de eso ¿Cuál será el resultado? El resultado es una conclusión inevitable.

El paso final para superar el pensamiento negativo es probar lo que piensas en la realidad. Para hacer esto, necesitas centrar tus predicciones, revisar la evidencia que hay (por ejemplo de pasadas experiencias), y hacer lo que necesites para descubrir hasta que punto tus pensamientos negativos siguen a los hechos.

Estos son los pasos necesarios para actuar y poner a prueba los pensamientos negativos:

- 1) Especifica claramente tu predicción (el pensamiento negativo automático)
- 2) Revisa la información existente a favor y en contra ¿Qué te dice la experiencia anterior cuando lo miras objetivamente? ¿Qué predecirías para otra persona en esta situación?
- 3) Prepara un plan de acción que te sirva para ver si tus predicciones son acertadas o no.
- 4) Céntrate bien en los resultados. Hay dos principales posibilidades:
  - a. Tus predicciones no son acertadas. Esto es, la experiencia te demuestra que los pensamientos negativos son desacertados. Esto te demuestra, vía acción (en vez de solo el razonamiento) cuan distorsionados pueden ser los pensamientos depresivos. Así que mejor que mejor
  - b. Tus predicciones son acertadas. Esto es, tus pensamientos negativos automáticos parecen ser demostrados por los hechos. No desesperes. Esta es información valiosa. Piensa lo que podrías aprender de esto. ¿Podrías aprender formas más

eficaces de manejar este tipo de situaciones en el futuro? Esto podría implicar actuar de forma diferente, así como cambiar la propia situación. Por supuesto, hay algunas situaciones que no se pueden cambiar. En esos casos, siempre podrías cambiar lo que piensas para no sentirte tan mal. Cuando hayas decidido lo que necesitas mejorar, trabaja en el nuevo plan de acción.

5) Saca conclusiones de los resultados. ¿Qué te cuentas sobre ti mismo, o sobre cómo te afecta la depresión? ¿Qué reglas generales podrías concluir y que te ayudasen a luchar mejor con situaciones similares en el futuro?

A continuación, encontraras dos ejemplos de cómo poner a prueba pensamientos negativos automáticos vía acción. Si hay algo que no entiendas, pregúntalo.

#### EJEMPLO UNO:

Pepe ha sido invitado a una fiesta. El pensar ir, casi le produce pánico. Está convencido de que no sabrá que decir cuando hable con la gente y que no lo pasara nada bien. Esto le deprime, porque cree que a menos que pueda ir a fiestas, perderá el contacto con todos sus amigos.

1. Predicción: si voy, no seré capaz de hablar con nadie, y lo pasare fatal.
2. Revisión de la evidencia existente. Antes de estar deprimido, solía pasarlo muy bien en las fiestas. Es cierto que desde que estoy deprimido no lo he pasado muy bien en fiestas, aunque ha habido una o dos que no estuvieron mal. Esta vez todos los invitados van a ser buenos amigos. Saben lo mal que lo he pasado y no me van a exigir demasiado. Si no voy, perderé una oportunidad de pasarlo bien que me hará sentirme mejor.

3. Plan de acción, ve y mira que ocurre. Usa distracción si te pones ansioso. Habla primero con la gente que tengas más confianza. Relájate y escucha lo que tengan que decirte.
4. Resultados. No lo pase bien. Me fui demasiado pronto ¿Qué fue mal? Me pase la noche pensando cuan felices parecían todos, y en lo poco que yo disfrutaba. Estuve tan concentrado en mi malestar, que no me podía centrar en la gente.
  - Nuevo plan de acción: la próxima vez, intentare discutir mis pensamientos negativos con más energía antes de ir, y distraerme mientras este allí. Mientras tanto, practicare ejercicios de distracción todos los días, y veré con que amigos puedo quedar, en circunstancias más fáciles para mí. Empezare llamando a Pedro e invitándole a jugar a squash.
5. Conclusiones. Mi predicción original era correcta, pero fue cierta porque estaba demasiado centrado y preocupado por mis pensamientos automáticos. Aun así, dos amigos me han seguido llamando, eso significa que no necesariamente voy a perder el contacto.

#### EJEMPLO DOS:

Lucia ha estado deprimida por algún tiempo. Probó varios antidepresivos sin resultados. Nos fue remitida para terapia Cognitiva hace poco. Lleva 8 sesiones, y ha aprendido a como identificar sus pensamientos depresivos y a buscar alternativas realistas, racionales y de ayuda. Las cosas parecían ir desarrollándose muy bien, pero en los últimos días se ha sentido más deprimida. Ha empezado a dudar del tratamiento. La desesperanza le está haciendo pensar que su única solución es el suicidio. El plan que sigue a continuación, se trabajo en terapia.

1. Predicción: estoy volviendo atrás. NO tiene sentido hacer nada, no hay nada por lo que luchar. Siempre voy a ser igual. La única solución es matarme.
2. Revisión de la evidencia. Es cierto que estoy peor que la semana anterior. Pero no es cierto que este volviendo a estar como al principio. Incluso ahora, estoy mucho mejor que la última vez que fui al hospital. Hago las tareas de casa, cuido de los niños y voy al trabajo. Para ser completamente realista, a veces, hasta disfruto de ello, así que no es un desastre absoluto. Me siento mal, pero ya convinimos que era normal tener empeoramientos. Como he estado mejor, al empeorar de nuevo, lo veo peor. Manejar mis pensamientos y sentimientos depresivos es una habilidad nueva para mí, y me costara tiempo dominarla. Después de todo, he estado deprimida tres años, pero solo estoy siguiendo este tratamiento unas semanas, y de hecho, yo diría que manejo mejor el 75% de mis problemas, partiendo de un 25%. El suicidio no es una solución. Ver cómo han cambiado mis pensamientos con la terapia, demuestra que funciona.
3. Plan de acción. No pierdas la calma. Esto es un pequeño empeoramiento que no tiene el porqué complicarse. Volvamos a lo básico. Planea tu agenda con cuidado, de forma que hagas cosas agradables, y que te de noción de control y logro. Ten cuidado, si puedes encontrar alternativas a tus pensamientos negativos, hazlo. Pero si no puedes, no te preocupes, lo harás mejor. Mientras tanto, distráete. Habla con Pedro (marido), sabes que te ayuda, en vez de hundirte más.
4. Resultados. ¡Funciona! No al momento, pero insistiendo, en un par de días la cosa va mucho mejor. Al volver a discutir los pensamientos adecuadamente, la cosa va mucho mejor, y me siento menos deprimida.
5. Conclusiones. Acepta los empeoramientos ocasionales como parte de la recuperación. NO dejes de usar lo que ya sabes para luchar



contra la depresión. Ten cuidado con tu tendencia a juzgarte muy duro cuando las cosas van mal, no te ayuda. Recuerda que la desesperanza es parte de la depresión, no refleja la forma real en que tú eres.