

ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL PARA LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

¿Por qué es útil la relajación?

- Porque la tensión muscular causa sensaciones corporales molestas, como el dolor de cabeza y el dolor de espalda.
- Porque los dolores y molestias debidos a la tensión contribuyen a aumentar sus preocupaciones.
- Porque la gente que está tensa a menudo se siente cansada.
- Porque la relajación ayuda a frenar las funciones del organismo que se aceleran cuando se está ansioso.

¿Por qué hablamos de “aprender” a relajarse?

Porque la relajación no es algo que se produzca de manera espontánea. Poca gente puede llegar a relajarse cuando quiere, aunque lo desee de verdad. Es especialmente difícil si se está ansioso.

¿COMO APRENDER A RELAJARSE?

- Deberá aprender a relajar completamente su cuerpo. Se puede empezar por medio de una cinta grabada con las instrucciones para que la oiga Vd. en su casa. Será necesario, por supuesto, que practique Vd. diariamente con la ayuda de esta cinta.
- El siguiente paso será acortar la duración de los ejercicios de manera que sea Vd. capaz de relajarse más rápidamente.
- Finalmente deberá aprender a realizar estos ejercicios cuando se sienta ansioso o tenso.

LO ESENCIAL.

- Práctica constante.
- Lugar tranquilo y agradable.
- Generalizar a otros lugares y a otros ambientes.

APRENDA A RELAJARSE FÍSICA Y MENTALMENTE

Algunas personas pueden llegar a relajarse físicamente, pero siguen preocupadas e inquietas. Su mente no se relaja al mismo tiempo. No acaban de concentrarse en sus sensaciones corporales.

Si le sucede esto puede mejorar su relajación usando pensamientos e imágenes relajantes.

1. Escriba una lista de lugares o situaciones que considere muy relajantes. Intente encontrar tres o cuatro cosas diferentes, por ejemplo, sentarse en su casa frente al hogar, una tarde de invierno, mientras saborea una taza de su infusión favorita, o tumbarse en verano a la orilla de un río en un fresco y maravilloso valle, o escuchar música que le guste y que Vd. conozca bien.

2. Al relajarse después de hacer los ejercicios, imagine que está en una de estas situaciones apacibles. Imagínese de la forma más viva y real que pueda. Si no se puede pensar en una imagen relajante, concéntrese en algo interesante o divertido.

No se preocupe si no puede concentrarse durante mucho tiempo en una imagen. Si tiene varias puede imaginarlas una detrás de la otra. Con la práctica será capaz de apartar de su mente los pensamientos que le preocupen durante periodos de tiempo cada vez más largos.

¿COMO UTILIZAR LA RELAJACIÓN CUANDO SE ESTÁ ANSIOSO?

Si ya ha aprendido a relajarse en un ambiente tranquilo, deberá a continuación usar la relajación en situaciones en las que esté ansioso.

A poco que Vd. domine la técnica se dará cuenta fácilmente de cual es la parte de su cuerpo que se halla más tensa. Mejorará su relajación si trabaja para mantener esa parte relajada.

SUGERENCIAS.

1. Dejar los hombros sueltos.
2. Relajar una parte del cuerpo, por ejemplo, una mano o un pie.
3. Respirar pausadamente de un modo profundo.
4. Dirigirse a sí mismo frases como: “mantente en calma”, “no te preocupes”.

MAS COSAS SOBRE LA RELAJACIÓN.

1. Control de la respiración.

Inspire hondo, retenga la respiración mientras cuenta despacio hasta tres, y suelte aire. Repítalo si es necesario e intente sustituir su respiración rápida y entrecortada por otra más lenta y relajada. Un ritmo en torno a 8-12 respiraciones completas por minuto supone, en general, un nivel de relajación satisfactorio.

No intente respirar hondo a un ritmo demasiado rápido. Suele ser contraproducente: se sentirá Vd. mareado e incómodo.

2. Postura.

Tanto si está de pie como sentado busque siempre una postura relajada. No se siente en el borde de los asientos, no encoja los hombros, no apriete los puños. Estar tenso puede resultar agotador.

3. Las prisas.

¿Tiene Vd. el sentimiento de estar desbordado?, ¿de tener que correr para llegar a todas las cosas que tiene que hacer al cabo del día?. Esto puede ser una fuente de tensión considerable.

Reflexione sobre el contenido de las siguientes preguntas:

- ¿De veras piensa que hace las cosas mejor si las hace deprisa?.
- ¿Podría organizarse de forma que no tuviera que estar todo el día corriendo?.
- ¿Qué pasaría si no consigue hacer algo de lo que tenía previsto? .¿Sería realmente tan importante?.
- ¿Se concede tiempo suficiente para descansar y recuperarse después de haber estado corriendo de un lado para otro?.

TÉCNICAS DE BIOFEEDBACK.

El “Biofeedback” es el proceso por el cual se proporciona información al individuo sobre determinados estados biológicos propios.

El objetivo del entrenamiento en “biofeedback” es conseguir que el sujeto logre interpretar la información biológica que se le proporciona y la use para adquirir control sobre los procesos y parámetros biológicos concretos.

Práctica de ejercicio físico y mantenimiento de la buena condición física.
--

Existe cierta evidencia de que el ejercicio físico puede mejorar el bienestar y la salud. En relación con el estrés y el Síndrome de Burnout, parece ser que los sujetos con buena condición física tienen una respuesta reducida a LOS estresores psicosociales.

El tipo de ejercicios que proporciona más beneficios para la salud es el aeróbico (correr, bicicleta estática, natación, etc.). Existe bastante acuerdo en que para obtener resultados óptimos el ejercicio debe realizarse tres o cuatro veces por semana, con una duración de 30-40 minutos por sesión, para un ejercicio aeróbico de una intensidad moderada.

TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL.

1- TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN.

¿Cómo puede ser útil la distracción?.

Cuando nos encontramos preocupados o tensos suele ser difícil no pensar en ello. Pero estos pensamientos, a la larga, solo sirven para que nos sintamos peor. Mantienen en marcha el círculo vicioso de la ansiedad y de sus síntomas.

Si consigue no prestar atención a los síntomas derivados de la ansiedad, éstos acabarán por desaparecer por sí solos. Pero como Vd. sabe de sobra, es muy difícil no prestar atención a sentimientos desagradables. Para conseguirlo son necesarias dos cosas:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Decidir no pensar en los pensamientos que nos preocupan, y2. Ocupar la mente con otra cosa, es decir, distraerse. |
|---|

Conteste, por favor, a estas preguntas:

- Cuando está tenso, ¿cree que se siente mejor si se pone a hacer algo?
- Si es así, ¿qué es lo que suele hacer Vd.?

¿COMO DISTRAERSE?.

Técnicas más útiles.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Concentrarse en lo que está pasando alrededor.- Práctica de la actividad mental.- Práctica de la actividad física. |
|--|

2- APRENDA A CONTROLAR SUS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS INQUIETANTES.

¿Qué utilidad tiene aprender a controlar los pensamientos automáticos inquietantes?.

Se habrá dado cuenta de que hay pensamientos que pueden ponerle ansioso o mantener alto su nivel de ansiedad, y eso aunque no lleguen a verbalizarse claramente. Es más, a veces ni siquiera son auténticos pensamientos, sino algo así como medio ideas o imágenes en su mente. Juegan, sin embargo, un papel importante en la mayoría de los círculos viciosos descritos anteriormente.

Un ejemplo:

Imagínese que está corriendo escaleras arriba y siente, repentinamente, un dolor agudo en el pecho. Se asusta y un pensamiento cruza su mente: "Igual es que tengo algo en el corazón". Este pensamiento por sí solo puede hacer que se asuste aún más, y como consecuencia su corazón lata más de prisa y le parezca que el dolor tarda una eternidad en desaparecer. Si más tarde, ese mismo día, le asalta de nuevo el mismo pensamiento, su corazón se acelerará y sentirá miedo otra vez. Es el ejemplo clásico de cómo un pensamiento puede hacer que se sienta aún peor y acabe añadiéndose al resto de los síntomas como uno más.

Sepa en qué piensa, descubra la naturaleza de sus pensamientos.

Lea atentamente y piense en la respuesta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué le pasa por la cabeza cuando está tenso o ansioso?

- ¿Piensa en cosas que hacen que se sienta peor?
- Si es así, ¿de qué pensamientos se trata?

COMO ENCONTRAR UNA RESPUESTA A LOS PENSAMIENTOS INQUIETANTES.

Una vez que ha averiguado en que piensa cuando está ansioso, podrá aprender a considerar y hacer frente a esos pensamientos de manera que se sienta Vd. mejor.

El objetivo es aprender a atrapar y reducir los pensamientos automáticos, inquietantes o aterradores, y encontrar una forma mejor de pensar sobre las mismas cosas.

Es, desde luego, difícil al principio, pero poco a poco, con la práctica, va resultando más fácil.

No se trata de pensar que el mundo es de color de rosa y así poder fingir que todo saldrá bien bajo un falso optimismo. Es una forma de parar la espiral depresiva barajando opciones positivas, pero realistas.

La interpretación que hacemos de las situaciones estresantes es la que tiene el verdadero control sobre nuestras emociones. La interpretación necesita de nuestros pensamientos, son ellos los que le dan contenido a la interpretación (o atribución).

TIPOS DE ERRORES DEL PENSAMIENTO.

1.- TODO-NADA-SIEMPRE-NUNCA.

- - “Nunca haré nada bien”.
- - “Siempre estás igual”.
- - “Nadie me quiere”.
- - “Todos piensan mal de mí”.
- - “No sé nada”.

2.- AUTOCASTIGO.

- Consiste en tener pensamientos que funcionan como un castigo para uno/a mismo/a; como autoacusándose de sus defectos (que no se tienen o se exageran).
- - “Soy un desastre”.
- - “No sirvo”.
- - “Toda la culpa es mía”.

3.- ATENDER SOLO A LO NEGATIVO.

- Cuando en las conversaciones se buscan solamente las palabras claves negativas, las que verdaderamente “duelen” para autoaplicarnoslas.

4.- PERSONALIZACIÓN.

- El error de personalización consiste en creer que todas las cosas, todas las conversaciones, temas, palabras, comentarios... tienen que ver con nosotros, y (Seguro que están hablando de mí).

5.- SUPERRESPONSABILIDAD.

- Consiste en creer que uno/a es responsable de TODO lo que ocurre a su alrededor.
- (El equipo de trabajo no funciona bien. Seguro que es por mi culpa.).

6.- ANTICIPACIONES ERRÓNEAS.

- Este error de pensamiento consiste en “adivinar” el futuro, pero negativamente:
 - - “Ya verás como...”
 - - “Seguro que irá mal, ya lo sabía yo”.

7.- EXCESO DE “DEBERES”.

Consiste en exigirse demasiado a uno/a mismo/a:

- “Debería hacer esto”.
- “No debo cometer errores”.
- “Debo hacerlo perfecto”.
- “No debería equivocarme”.

8.- CATASTROFISMO.

Tendencia a exagerar los acontecimientos en sentido negativo, de desgracia personal, desvalorización.

- “Esto es un completo desastre”.
- “Esto no hay quien lo aguante”.
- “Es un horror”.

Todos estos pensamientos se denominan irracionales porque no siguen el proceso lógico (deducción, generalización,...) de una manera correcta. Son inadecuados para interpretar las situaciones que pueden generar estrés, no se ajustan a la realidad y provocan emociones negativas.

IDEAS IRRACIONALES DE A. ELLIS.

1. La idea de que para el ser humano existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
2. La idea de que uno tiene que ser competente y saber resolverlo todo si se quiere considerar útil y necesario.
3. La idea de que ciertas personas son malas y deberían ser castigadas.
4. Es horrible que las cosas y las personas no son como uno quisiera que fueran.
5. La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene posibilidades de controlar sus emociones y disgustos.

6. Hay que sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
7. En la vida, hay veces que es más fácil evitar los problemas y responsabilidades que hacerles frente.
8. Uno depende de los demás, siempre se necesita algo o alguien más fuerte que uno en quien poder confiar.
9. El pasado tiene mucho que ver en la determinación del presente, si algo nos afectó sobremanera una vez, debe continuar perturbándonos indefinidamente.
10. Uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.
11. Existe invariablemente una solución perfecta y precisa para los problemas humanos y es catastrófico que uno no dé con esa maravillosa solución.

CÓMO AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS INQUIETANTES: RECHAZO DE IDEAS IRRACIONALES.

Hay cinco pasos (de A hasta E) para discutir y eliminar las ideas irracionales. Empiece por elegir una situación que genere en usted, de forma continuada, emociones estresantes.

- A. Escriba cómo fue la realidad de los acontecimientos en el momento en que le resultaron motivo de distorsión. Asegúrese de que describe sólo los hechos objetivos, sin incluir conjeturas, impresiones subjetivas ni juicios de valor.
- B. Escriba su lenguaje interior respecto al acontecimiento. Anote todos sus juicios subjetivos, sus suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones. Después observe cuántas de estas afirmaciones coinciden con las que se han descrito previamente como ideas irracionales.
- C. Concéntrese en su respuesta emocional. Elija una o dos palabras claras a modo de etiqueta: mal humor, deprimido, sentimiento de autodesprecio, miedo, etc.
- D. Discuta y varíe el lenguaje interior que ha descrito en el punto B. A continuación le mostraremos cómo debe hacerse, de acuerdo con Ellis:
 1. Elija la idea irracional que desea discutir. A modo de ejemplo, utilizaremos la siguiente idea: "No hay derecho a que tenga que sufrir por este problema".
 2. ¿Existe algún soporte racional a esta idea?. Dado que, debido a una larga sucesión de relaciones causa, efecto, todo es como debe ser, la respuesta es "No". El problema debe soportarse y resolverse ya que ha ocurrido, y ha ocurrido porque se han dado todas las condiciones necesarias para que tuviera lugar.
 3. ¿De qué evidencias disponemos de la falsedad de esta idea?.
 - a. No hay leyes en el universo que digan que no debe existir el dolor ni los problemas. Tengo un problema cuando se dan las condiciones necesarias para que aparezca.

- b. La vida no es una fiesta. La vida es tan sólo una sucesión de acontecimientos, algunos de los cuales son agradables y otros son incómodos y dolorosos.
 - c. Cuando los problemas aparecen, es asunto mío resolverlos.
 - d. Intentar que un problema no aparezca es adaptativo, pero resentirse y no afrontarlo una vez que ya ha surgido es algo contraproducente.
 - e. No hay nadie especial. Algunas personas pasan por la vida con menos problemas que yo, pero ¿es que esto no puede deberse a que, a veces, yo contribuyo a que se den las condiciones para que surjan los problemas?
 - f. Sólo por el hecho de tener un problema no significa que tenga que sufrir. Incluso puede ser una buena oportunidad para aumentar mi autoestima intentando encontrar la solución adecuada de la que pueda sentirme orgulloso.
4. ¿Existe alguna evidencia de la certeza de esta idea?
No; mis sufrimientos se deben a mi lenguaje interior a través del cual he interpretado este acontecimiento. Me he convencido a mí mismo de que debo sentirme mal.
5. ¿Qué es lo peor que puede ocurrirme si lo que quiero que ocurra no ocurre o sí, al contrario, lo que temo que suceda, sucede?
a. Podría verme privado de varios placeres mientras tengo que solucionar el problema.
b. Podría sentirme incómodo.
c. Podría no llegar a solucionar nunca el problema y sentirme inútil en ese aspecto.
d. Tendría que aceptar las consecuencias del fracaso.
e. Podría ser que los demás no aprobaran mi conducta y me rechazarán.
f. Podría sentir más estrés, más tensión o una sensación desagradable.
6. ¿Qué cosas buenas podrían ocurrirme si lo que quiero que ocurra no ocurre o sí, al contrario, lo que temo que suceda, sucede?
a. Podría aprender a tolerar mejor la frustración.
b. Podría mejorar mi capacidad de afrontamiento.
c. Podría hacerme más responsable.
- E. Sustituya el lenguaje interior por otro, ahora que ha examinado detenidamente la idea irracional que ha originado y ha podido compararla con lo que sería una forma de pensamiento racional.
- 1. No hay nada especial en mí. Puedo aceptar las situaciones dolorosas siempre que surjan.
 - 2. Afrontar los problemas es más adaptativo que resentirme o huir de ellos.
 - 3. Me siento de acuerdo con mi forma de pensar. Si no tengo pensamientos negativos, no tengo emociones estresoras. Como mucho, me sentiré molesto, arrepentido o enfadado, no ansioso, deprimido ni furioso.

LA TÉCNICA DE DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO.

Los pensamientos negativos que interpretan los acontecimientos y situaciones se caracterizan por:

- Son automáticos, aparecen sin intención del sujeto (obsesivos).
- Son repetitivos (aparecen una y otra vez).
- Son parciales o distorsionados, es decir sólo atienden a un aspecto de la realidad y, además suelen desvirtuarla o describirla incorrectamente (se atiende sólo a lo negativo).
- Son inútiles. No contribuyen a solucionar los posibles problemas que se plantean.
- Provocan malestar psicológico.

Por todas estas razones se hace necesario aprender a “controlarlos” y sustituirlos por otros más adecuados.

Existe una técnica denominada detención del pensamiento para eliminar los pensamientos negativos que se repiten una y otra vez en la mente.

- DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO.

1. En el momento que aparezca un pensamiento negativo en tu mente emplea una expresión fuerte para pararlo: ¿STOP! ¿ALTO!...
2. Inmediatamente ocúpate de otra cosa que te distraiga: reír, silbar, mirar a cualquier parte.
3. Repite el paso 1 muchas veces. Cada vez que el pensamiento negativo aparezca en tu mente, no consientas que esté más de uno o dos segundos “fastidiándote”.
4. Conforme vaya practicando la palabra ¡STOP! O ¡ALTO! Las deberás pronunciar cada vez más débiles hasta que apenas las digas.
5. Cada vez que consigas eliminar un pensamiento negativo de tu mente: AUTORREFUERZATE. (“Muy bien, soy capaz de conseguirlo”)

RECUERDA: SÉ EXACTO EN TUS REFUTACIONES.

- “Yo no soy feo/a, ... tengo la nariz algo larga”.
- “Yo no soy bajito/a,... mido 1,60”.
- “Yo no soy desagradable,... en una ocasión me pasé un poco”.
- “Yo no soy tímido/a,... solo que prefiero estar callado/a en algunos momentos o situaciones”.

TÉCNICAS DE MANEJO DE LA ANSIEDAD.

La ansiedad es siempre mucho más fácil de controlar en sus primeras manifestaciones, pero ¿qué debe hacer si no hizo caso de las primeras señales de alarma y se ha desarrollado la ansiedad?

Cuando nos encontramos ansiosos y asustados es difícil pensar con claridad. Actuar con sensatez es todavía más difícil. Por eso es conveniente tener pensado con antelación qué vamos a hacer si sentimos un pánico, o una angustia horrible.

1. - Los sentimientos de angustia son sensaciones corporales normales.
2. - Acepte lo que le está pasando.
3. - Practicar el control de la ansiedad.
4. - Intente pensar en la situación de la forma más positiva posible.
5. - Piense lo que va a hacer a continuación para soportar mejor la situación.

1.¿QUÉ ES LA PRÁCTICA GRADUAL?

Las conductas de evitación y la pérdida de confianza son consecuencias de la ansiedad. Como la ansiedad es muy desagradable la reacción natural es evitar todo lo que la produce.

La “práctica gradual” es una forma de aprende a enfrentarse a situaciones difíciles poco a poco. Su principio es que al practicar cosas sencillas uno adquiere confianza para atreverse con otras más difíciles.

Con una práctica organizada cuidadosamente, Vd. será capaz de enfrentarse a cosas que pensaba no poder superar. Esto le devolverá la confianza en sí mismo. Para realizar la “práctica gradual” hace falta programas individualizados, adaptados a cada persona.

COMO PLANIFICAR UNA PRACTICA GRADUAL.

Para planificar el tipo de práctica adecuada a su caso, le será útil completar los siguientes pasos:

- 1.- Hacer una lista con las situaciones que evita, o que le producen ansiedad.
- 2.- Ordenarlas según el grado de dificultad que le supone enfrentarse a ellas.
- 3.- Escoger la más fácil de la lista como primer objetivo de la práctica gradual.
- 4.- Repetir la práctica de esta situación todas las veces necesarias hasta que pueda manejarla sin dificultad.
- 5.- Pasar a la siguiente situación de la lista.

¿POR CUAL DE LAS TÉCNICAS DESCRITAS DEBO EMPEZAR?.

No tiene importancia la técnica de manejo de la ansiedad que escoja para empezar pero no es bueno intentar aprender más de una a la vez.

RECOMENDACIÓN:

Control de la ansiedad y de sus síntomas:

- RELAJACIÓN
- DISTRACCIÓN

Conductas de evitación:

- PRÁCTICA GRADUAL

RESUMEN PARA RECORDAR.

Cuando se sienta ansioso o estresado recuerde:

1. Las sensaciones corporales producidas por la ansiedad no son dañinas.
2. No se enfrenta a un peligro real.
3. No huya, si espera lo suficiente el miedo cederá.
4. Considérelo como una oportunidad para practicar las técnicas de manejo de la ansiedad.
5. Practique sus ejercicios de relajación.
6. Distráigase.
7. Controle sus pensamientos inquietantes.