

CLASE 2 – SUS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO: La depresión
La Teoría de Aprendizaje Social
Métodos para lograr mayor libertad de acción
El Termómetro del Animo
¿Cómo le pareció llenarlo cada noche?
¿Le sorprendieron los resultados?

EJERCICIO: Relajamiento muscular profundo (vea instrucciones, páginas 5 y 6 de esta clase)

1. Los pensamientos afectan la forma como uno se siente:

Ciertos pensamientos hacen más probable que uno se deprima.
Otros por su parte, reducen la probabilidad de deprimirse.

2. Aprendiendo a utilizar los pensamientos:**Ventajas:**

Los pensamientos están siempre a su disposición.
Los pensamientos son su “medio ambiente” interno.
Pueden ser utilizados a cualquier hora, en cualquier sitio.
Solo usted puede controlarlos. Nadie puede hacer que usted piense lo que usted no desea pensar.

Desventajas:

Es muy fácil no percatarse en lo que está pensando uno.
Por eso es que a menudo uno siente que los pensamientos lo están controlando, en vez de uno controlarlos a ellos.
Existe asimismo la desventaja de que los demás no saben lo que uno está pensando, y por lo tanto no están en capacidad de ayudarnos a pensar mejor. Eso solo lo puede hacer uno mismo.

3. ¿Que es un pensamiento?

En este curso, cuando nos referimos a “un pensamiento” estamos hablando de una frase o oración que uno se dice mentalmente.

4. Aprenda a reconocer algunas clases de pensamientos:

a. Pensamientos alentadores y pensamientos destruictivos.

Los pensamientos alentadores le dan a uno ánimo.

Ejemplo: "Yo puedo aprender a tener mayor libertad de acción."

El pensamiento destructivo destruye nuestra paz mental y echa a perder nuestro estado de ánimo.

Ejemplo: "Soy inútil."

b. Pensamientos necesarios y pensamientos innecesarios.

El pensamiento necesario ayuda a hacer algo que tiene que hacerse para sentirse bien.

Ejemplo: "Tengo que desenchufar la plancha."

El pensamiento innecesario no le ayuda a cambiar nada, aunque Ud. piense y piense.

Ejemplo: "Va a haber un terremoto en cualquier momento."

c. Pensamientos positivos y pensamientos negativos.

El pensamiento positivo nos hace sentir mejor.

Ejemplo: "Aunque tengo bastantes problemas, estoy haciendo algo para resolverlos."

El pensamiento negativo nos hace sentir peor.

Ejemplo: "Todo me va a salir mal."

5. Aprenda a reconocer como es que a veces pensamos en forma dañina lo cual nos acarrea sufrir innecesariamente.

- Exagerar. Exageramos ciertos problemas, y el daño que nos pueden causar. Al mismo tiempo, menospreciamos nuestra habilidad para lidiar con ellos.

- Generalizar demasiado. Llegar a la conclusión de que porque algo salió mal, todo va a salir mal. Por ejemplo, pensar que si uno no le cae bien a alguien, uno nunca le va a caer bien a nadie.
- No poner atención a lo bueno en su vida. Mejor dicho, solo acordarse de lo malo que le ocurrió.
- Pesimismo. Pensar que es más probable que las cosas vayan mal que bien. Pensar de esa forma nos desanima. Si Ud. cree que no va a lograr lo que desea, ¿para que se va a esforzar?
- Culparse. Pensar que lo malo que le pasa es totalmente culpa suya.
- No reconocer sus esfuerzos. Pensar que lo bueno que ocurre es por casualidad, que es debido al trabajo de otros (a los que debe agradecer), y que no ha sido su propio trabajo el que ocasionó los buenos resultados obtenidos.

Estos pensamientos los hemos aprendido sin darnos cuenta, y los usamos automáticamente. Lo interesante es que cuando uno está deprimido, estos pensamientos equivocados nos parecen verdaderos. Muchas veces estamos convencidos completamente de algo que no es verdad. Si estos pensamientos nos causan sufrimiento y depresión, vale la pena preguntarse si debemos de creerlos tan firmemente.

6. Como Utilizar Pensamientos Para Sentirse Mejor

Comencemos escribiendo pensamientos específicos para aprender a reconocerlos fácilmente.

Recuerde lo que ha pensado últimamente. ¿Son pensamientos como los que hemos descrito?.

Recuerde como piensan las personas que Ud. conoce. Escoja pensamientos positivos y negativos que haya notado en ellos.

Haga una lista.

7. ¿Cómo piensa Ud.?

- Anote sus pensamientos en tarjetas para darse cuenta de que pensamientos están en su mente frecuentemente.
- Acuérdesse de los pensamientos que ha tenido y escríbalos a la hora de almuerzo, comida, y al acostarse.
- Si se está sintiendo deprimido(a) o alegre, ¿pregúntese, que estoy pensando? Anote esos pensamientos, porque son muy importantes en términos de su estado de ánimo.
- Naturalmente que no podrá anotar todos sus pensamientos.
- Anote solo los importantes, mejor dicho, los que mas afectan su estado de ánimo.

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. ¿Como me siento cada día?
Continúe llenando el "Termómetro del Animo" cada noche.
2. Practique los ejercicios de relajamiento.
3. Examine sus pensamientos.
Utilice una tarjeta por día.

Escriba la palabra "**POSITIVOS**" en un lado de la tarjeta y "**NEGATIVOS**" en el otro lado. En el lado positivo, escriba los pensamientos que le hacen sentir bien. En el lado negativo, aquellos que le hacen sentir mal. Cuente cuantos pensamientos positivos ha tenido cada día, y ponga el número en su "Termómetro del Animo" en el día indicado. Haga lo mismo con los pensamientos negativos.

RELAJAMIENTO MUSCULAR PROFUNDO: INSTRUCCIONES

- ◆ Siéntese en una silla cómoda en un cuarto sin distracciones. Este método utiliza el sistema muscular para lograr un estado de relajamiento y tranquilidad. Se hace tensión y se relaja cada músculo dos veces. La tensión debe de ser vigorosa, pero no tan fuerte que le cause dolor o lastime.
- ◆ Mantenga la tensión por 5 segundos. Ponga atención a la sensación de tensión. (Esa sensación es la que quiere reconocer inmediatamente, para evitarla en el futuro).
- ◆ Relaje el músculo por 15 segundos. Ponga atención a la sensación de relajamiento. (Esa sensación es la que quiere poder reproducir cuando lo desee).

Lista de músculos y como producir tensión en ellos.

- MANOS:** Haga un puño con la mano derecha, y apriete.
Haga lo mismo con la izquierda.
- ANTEBRAZOS:** Ponga sus manos y brazos sobre sus piernas, con la palma de la mano hacia abajo. Levante los dedos (sin mover la mano) y apúntelos hacia arriba.
- BICEPS:** Levante sus brazos y doble el codo, como si estuviera examinando lo grandes que son sus músculos del brazo.
- HOMBROS:** Levante sus hombros, como si quisiera tocarse las orejas.
- FRENTE:** Levante sus cejas lo mas que pueda.

- CARA:** Cierre los ojos con fuerza, y arrugue la cara.
- LABIOS:** Apriete los labios.
- LENGUA:** Apriete la lengua contra el paladar.
- CUELLO:** Ponga su mano detrás de su cabeza, y produzca tensión al empujar con la cabeza hacia atrás, y con la mano hacia adelante.
- PECHO:** aspire/inhale profundamente. Que el aire llene su pecho hasta que este se sienta expandido totalmente. Suelte el aire suavemente. Ponga atención a como se siente cuando sale el aire. Siga respirando normalmente.
- ESTOMAGO:** Comprima el estómago, como si alguien fuera a darle un puñetazo.
- ESPALDA:** Manteniendo sus hombros contra el espaldar, mueva su cintura hacia adelante.
- PIERNAS Y MUSLOS:** Empuje sus talones hacia el suelo, creando tensión en sus piernas y muslos.
- PANTORRILLAS:** Manteniendo los talones en el suelo, levante los dedos del pie hacia arriba, produciendo tensión en las pantorrillas.
- PIES:** Manteniendo sus pies en el suelo, doble los dedos del pie, como si los estuviera metiendo en la arena. Sienta la tensión en la planta de sus pies.

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DIA | | | | | | | |
| MEJOR ESTADO DE ANIMO | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| ESTADO DE ANIMO REGULAR | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| PEOR ESTADO DE ANIMO | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| PUNTAJE | | | | | | | |
| POSITIVOS | | | | | | | |
| NUMERO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS | | | | | | | |