



Textos de autoayuda posteados por Miotroyo

Personalidad depresiva: puerta abierta a las depresiones

Enrique Rojas,
Adiós, depresión:

“La personalidad depresiva es un padecimiento estable que puede o no coincidir con una enfermedad depresiva”.

La personalidad depresiva está constituida por un patrón de conductas y pensamientos que se inician en la edad adulta y que emergen a través de un estado de ánimo permanentemente triste, decaído, con un bajo nivel de autoestima, tendencia a criticarse por todo y visión pesimista de uno mismo y del mundo que le rodea.

.....

Forma de ser que se caracteriza por adelantar, facilitar y predisponer hacia la enfermedad psíquica (depresión).

Según Dupré, se trata de sujetos tímidos, sensibles, con un cansancio anterior al esfuerzo, ansiosos, psicasténicos en muchas ocasiones (con escrúpulos, vacilaciones, dudas perennes), que tienen luchas de conciencia moral y se ven afectados extraordinariamente por las reacciones de los demás, saliendo con mucha frecuencia traumatizados y heridos en el contacto social y con inhibición de sus reacciones agresivas casi de modo permanente. Esta paranoia sensitiva se desarrolla siempre con angustia y grandes tensiones emocionales internas, por lo cual sus reacciones a largo plazo son más depresivas y proclives al bloqueo psicológico que agresivas.

.....

Los trabajos del psiquiatra japonés M. Shimoda (1932-1960) recogen los rasgos predepresivos más típicos de su país, entre los que destaca la hipersensibilidad del aparato emocional, que da lugar a un pensamiento insistente y tenaz que se considera manifestación de un determinado gen. Poseer este gen es la condición previa para padecer una depresión, a la que se suma la escrupulosidad, la ejemplaridad social y la obsesión de estos sujetos por hacer todo con una exagerada perfección.

.....

El rasgo esencial de este tipo es, según Tellenbach, la fijación a un afán desmedido de orden: “Cuando reconocemos en el afán de orden un rasgo esencial de la estructura del tipo

melancólico, ello no significa que toda persona ordenada corra el riesgo de tornarse melancólica: Lo decisivo es que la personalidad melancólica está firmemente fijada en una actitud caracterizada por el orden, que no siempre se manifiesta en todos los sectores de la existencia, pero sí al menos en alguno esencial.

.... El orden predomina también en cuanto a las relaciones con los demás, sobre todo en la escrupulosidad, en ocasiones incluso angustiosa, con que se procura mantener el ambiente libre de perturbaciones, roces, conflictos y sobre todo de lo culpable en todas sus modalidades.

.....

Resumiendo, la personalidad previa a la depresión se caracteriza por la aplicación excesiva al trabajo, entrega a fondo en una actividad, honradez patológica, escrupulosidad terrible, orden enfermizo, elevado sentido de la justicia rayando en los límites excesivos, ausencia de pereza... Todo ello de forma excesiva o patológica.

Es importante señalar que, **mientras el depresivo está triste, la personalidad depresiva es triste.**

La diferencia estriba en lo pasajero y transitorio frente a lo permanente y estable: lo primero aparece y desaparece, lo segundo tiene residencia fija.

* * *

Sobre ser asertivos

Mucha gente necesita **aprender como defender sus derechos (*) personales, cómo expresar pensamientos, emociones y creencias en formas directas, honestas y apropiadas sin violar los derechos de cualquier otra persona.**

La esencia de la conducta asertiva puede ser reducida a cuatro patrones específicos :la capacidad de decir "no"; la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos; la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Definición de R. Lazarus (1983)

- **CUESTIONARIO PARA EVALUAR TU GRADO DE ASERTIVIDAD (R.Lazarus, 1980)-**

1. Cuando una persona es abiertamente injusta, ¿tiene usted a no decirle nada al respecto ?Si No
2. ¿Siempre hace lo posible por evitar problemas con otras personas?.....Si No
3. ¿Suele evitar contactos sociales por temor a hacer o decir algo inadecuado?.....Si No
4. Si un amigo le ha traicionado revelando algún secreto suyo , ¿le dice lo que piensa realmente?.....Si No
5. Si compartiera la habitación con otra persona, ¿insistiría en que él o ella haga parte de la limpieza?.....Si No
6. Cuando un empleado en un comercio atiende primero a una persona que llegó después de usted, ¿se lo hace notar?.....Si No
7. ¿Conoce pocas personas con las que pueda sentirse relajado y pasarlo bien?.....Si No
8. ¿Dudaría antes de pedirle a un amigo dinero?.....Si No
9. Si usted prestó una suma de dinero de importancia a una persona que parece habersele olvidado de ello, ¿se lo recordaría?.....Si No
10. Si una persona se burla de usted constantemente, ¿tiene dificultad para expresarle su irritación o desagrado?.....Si No
11. ¿Prefiere permanecer de pie al fondo de un salón de actos con tal de no buscar asiento adelante?.....Si No
12. Si alguien pateara continuamente el respaldo de su butaca en el cine, ¿le pediría que dejara de hacerlo?.....Si No
13. Si un amigo o amiga le llamara todos los días a altas horas de la noche , ¿le pediría que no llamara mas tarde de cierta hora?.....Si No
14. Si usted estuviera hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero, ¿expresaría su irritación?.....Si No
15. Si usted está en un restaurante elegante y su bistec está demasiado crudo, ¿le pediría al camarero que lo pida cocinar un rato más?.....Si No
16. Si el propietario de un piso que usted alquila no ha hecho ciertos arreglos a los que se comprometió, ¿usted le insistiría en que los hiciera?.....Si No
17. ¿Devolvería una prenda con errores que compró unos días antes?.....Si No

18. Si una persona a quien usted respeta expresara opiniones contrarias a las suyas, ¿se atrevería a exponer su propio punto de vista?.....Si No
19. ¿Puede decir "no" cuando le piden cosas poco razonables?.....Si No
20. ¿Considera que cada persona debe de defender sus propios derechos?.....Si No

Corrección: (Subrayar)-Asertiva :

1-Si, 2-No, 3-No, 4-Si, 5-Si, 6-Si, 7-No, 8-No, 9-Si, 10-No, 11-No, 12-Si 13-Si, 14-Si, 15-Si, 16-Si, 17-Si, 18-Si, 19-Si, 20-Si. Total=-No asertiva : 1-No, 2-Si, 3-Si, 4-No, 5-No, 6-No, 7-Si, 8-Si, 9-No, 10-Si, 11-Si, 12-No 13-No, 14-No, 15-No, 16-No, 17-No, 18-No, 19-No, 20-No Total=---

Interpretación: Compara los totales asertivos y no asertivos. El predominio de cada uno de ellos te indicará tu **tendencia** asertiva o no asertiva. También puedes considerar tus respuestas no asertivas por si mismas, como indicativa de esa situación particular, por si deseas trabajarla.

(*) LOS DERECHOS ASERTIVOS

Todos tenemos derecho a :

- A ser tratados con respeto y dignidad.
- A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.
- A tener nuestras propias opiniones y valores.
- A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
- A cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- A protestar cuando se nos trata injustamente.
- A intentar cambiar lo que no nos satisface.
- A detenernos y pensar antes de actuar.
- A pedir lo que queremos.
- A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
- A ser independientes.
- A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- A sentir y expresar el dolor.
- A ignorar los consejos.
- A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
- A estar solos aun cuando deseen nuestra compañía.
- A no justificarse ante los demás.
- A no responsabilizarse de los problemas de otros.
- A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
- A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
- A elegir entre responder o no hacerlo.
- A hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
- A hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.

- A escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente hábil.

El aprendizaje de una conducta asertiva requiere de al menos tres **pasos**:

1º-Identificar TU estilo de conducta en una relación (pasivo, asertivo, agresivo). (**)

2º-Conocer el cambio u objetivo que deseas en esa relación.

3º-Practicar y ensayar una conducta asertiva adecuada a esa situación.

(**) **QUÉ ES:**

Conducta asertiva o socialmente hábil

Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La aserción implica respeto hacia unos mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. Las personas tienen que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esa situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes; pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

Conducta pasiva

Transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan de tal modo no hacerle caso. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como para la persona con la que está interactuando. La probabilidad de que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades o de que sean entendidas sus opiniones se encuentra sustancialmente reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Además, puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas. Después de varias situaciones en las que un individuo ha sido no asertivo, es probable que termine por estallar. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que un individuo puede almacenar dentro de sí mismo. El que recibe la conducta no asertiva puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables. Tener que inferir constantemente lo que está realmente diciendo la otra persona o tener que leer los pensamientos de la otra persona es una tarea difícil y abrumadora que puede dar lugar a sentimientos de frustración, molestia o incluso ira hacia la persona que se está comportando de forma no asertiva.

Conducta agresiva

Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o

indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos. Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás. La conducta agresiva puede traer como resultado a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados. No obstante, pueden surgir sentimientos de culpa, una enérgica contraagresión directa en forma de un ataque verbal o físico por parte de los demás o una contraagresión indirecta bajo la forma de una réplica sarcástica o de una mirada desafiante. Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas.

* * *

Trabajamos nuestra autoestima?

Reglas de oro para mejorar la autoestima :

- Tolerar los propios fracasos
- Aceptar los propios errores
- Proponerse metas alcanzables
- Relacionarse con los demás adecuadamente
- Controlar las emociones negativas
- Solucionar sólo lo que puede solucionarse (el presente)
- Atender a lo positivo de uno mismo
- No compararse constantemente con los demás
- Realizar actividades agradables
- Mimarse uno mismo de vez en cuando

Educación

El Dr. Noel H. Sbarra halló estas sentencias escritas en el Bernardos's Home, la institución más antigua a cargo de niños abandonados de Inglaterra, adonde concurrió invitado por el British Council en marzo de 1965 para conocer este tipo de instituciones.

Dicen así:

- Si un niño vive en medio de la hostilidad, aprende a pelear.
- Si un niño vive en medio de la tolerancia, aprende a ser paciente.
- Si un niño vive en medio de la alabanza, aprende a sobrestimarse.
- Si un niño vive en medio de la equidad, aprende a ser justo.
- Si un niño vive en medio del miedo, aprende a temer.
- Si un niño vive en medio de la seguridad, aprende a tener fe en sí mismo.
- Si un niño vive en medio del engaño, aprende a mentir.
- Si un niño vive en medio de la comprensión, aprende a ser confidente.
- Si un niño vive en medio de amor, aprende a amar.
- Si un niño vive en medio de la amistad, aprende que el mundo es un lugar maravilloso para vivir.

Esta es otra versión, actualizada:

Los niños aprenden lo que ven

Si un niño vive criticado, aprende a condenar.
Si un niño vive con hostilidad, aprende a pelear.

Si un niño vive avergonzado, aprende a sentirse culpable.
Si un niño vive con tolerancia, aprende a ser tolerante.
Si un niño vive con estímulo, aprende a confiar.
Si un niño vive apreciado, aprende a apreciar.
Si un niño vive con equidad, aprende a ser justo.
Si un niño vive con seguridad, aprende a tener fe.
Si un niño vive con aprobación, aprende a quererse.
Si un niño vive con aceptación y amistad, aprende a hallar AMOR EN EL MUNDO.

* * *

Sobre padres e hijos

“Educa, no pegues”.

No resulta sencillo afrontar los conflictos con nuestros hijos, con nuestros pequeños o adolescentes. Las dudas sobre el enfoque de los mismos y sus repercusiones en el desarrollo de las relaciones y de los propios procesos madurativos de aquellos suelen “invadir” las conversaciones de padres y madres, deseosos de encontrar la mejor respuesta, la salida útil y coherente, la acción efectiva y constructiva.

[http://www.dmenor-mad.es/pdf/publicacio ... pegues.pdf](http://www.dmenor-mad.es/pdf/publicacio...pegues.pdf)

Carta de un hijo a los padres

No me des todo lo que te pida,
a veces sólo pido para ver hasta dónde puedo llegar.

No me grites, te respeto menos cuando lo haces,
y me enseñas a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo.

No me des siempre órdenes...
Si en vez de órdenes a veces me pidieras las cosas
yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumple las promesas, buenas o malas...
Si me prometes un premio dámelo,
pero también si es castigo.

No me compares con nadie,

especialmente con con mi hermano o mi hermana.
Si tu me haces lucir mejor que los demás alguien va a sufrir,
y si me haces lucir peor que los demás seré yo quien sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer:
decídetete y mantén esta decisión.

Déjame valerme por mí mismo,
sí tu haces todo por mí yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí ni me pidas que las diga por ti,
aunque sea para sacarte de un apuro...
me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices.

Cuando yo hago algo malo no me exijas que te diga por qué lo hice,
a veces ni yo mismo lo sé.

Cuando estés equivocado en algo admítelo
y crecerá la opinión que yo tengo de ti,
y me enseñarás a admitir mis errores y equivocaciones también.

No me digas que haga una cosa que tú no haces,
yo aprenderé y haré siempre lo que tu hagas aunque no lo digas,
pero nunca haré lo que tu digas y no lo hagas.

Cuando te cuente un problema mío no me digas:
No tengo tiempo para boberías o Eso no tiene importancia,
trata de comprenderme y ayudarme.
Y quíereme, y dímelo, a mí me gusta oírte decir
aunque tú no creas necesario decírmelo.

Como una Mosca contra el cristal

Franco Soldi, Conferencista.

¿Atravesar el cristal de una ventana? ¿Te has fijado como golpea una y otra vez tratando de encontrar una salida?

Muchas veces nos hemos reído o compadecido de la pobre mosca sin ser conscientes que a lo largo de nuestra vida nos comportamos igual cuando nos encontramos ante un obstáculo y no sabemos que hacer para seguir adelante.

Analícemos de cerca la situación de la mosca.
Si observamos detenidamente podremos darnos cuenta que este insecto tiene innumerables cualidades dignas de admiración:

1. La mosca está en acción. Se encuentra en movimiento tratando de conseguir lo que

quiere. Definitivamente no tiene una actitud pasiva o autocomplaciente ante su problema.

2. La mosca sabe donde quiere ir.

Ella quiere pasar al otro lado de la ventana, allá afuera.

Se puede decir que la mosca conoce perfectamente su "estado actual" y su "estado deseado".

3. La mosca tiene energía.

Se le puede ver lanzándose contra el cristal incansablemente una y otra vez con fuerza y determinación.

Hay que decir que este insecto posee una increíble perseverancia y un muy buen estado físico.

4. La mosca posee "habilidades".

Puede volar como mosca, tiene una visión que le permite ver en varias direcciones y ha desarrollado un instinto que la guía hacia afuera.

5. La mosca tiene valor.

Independientemente de lo crítico de su situación ella ha aprendido a dominar sus temores. No piensa en la posibilidad del fracaso y no tiene tiempo de pensar en miedos que la alejan de su meta.

La mosca sabe como transformar su miedo en poder.

Ahora, te pregunto: ¿Cómo acaba generalmente esta historia?

Tristemente, en la mayoría de los casos, la mosca termina agotada por tantos golpes.

Confundida, frustrada y cansada se rinde finalmente y cae en el borde de la ventana en donde poco tiempo después muere.

¿Cómo es posible que un animalito con tantas cualidades, determinación, entrega y deseos de vivir tenga un destino final tan lamentable?

¿Qué es lo que le faltó a la mosca para poder atravesar el cristal de la ventana?

A la mosca le falta lo que se llama "pensamiento flexible". Esto se traduce como: la capacidad de desarrollar alternativas que te permitan cambiar de estrategia con el propósito de siempre conseguir llegar a tu objetivo final.

Si la mosca se hubiera detenido por un momento y analizado la situación, se hubiera dado cuenta que estaba repitiendo el mismo error una y otra vez.

Tal vez podría haber cambiado de estrategia, por ejemplo: volar un poco hacia atrás y darse cuenta, desde otra perspectiva, que la ventana de al lado estaba abierta.

O que tal vez podría haber salido por el conducto de aire un poco más abajo, o por el otro lado de la habitación donde había una puerta abierta.

El problema es que la mosca no posee la capacidad de razonar y analizar las cosas.

Paradójicamente los seres humanos no sacamos provecho de esta "capacidad" e incluso a veces el pensar demasiado se convierte en un problema más.

Lo único que quiero decirte amigo lector es que:
Siempre hay una ventana abierta, siempre hay una posibilidad, siempre hay un camino.
Produce energía, desarrolla habilidades, ten presente en dónde estas y hacia dónde quieres ir. Transforma tu miedo en poder y no te olvides de ser "flexible de pensamiento" para que puedas cambiar de dirección o crear nuevas alternativas.
En conjunto estos elementos te llevarán a volar libremente dejando el cristal de la ventana a tus espaldas. En ese momento habrás superado a la "mosca" que todos llevamos dentro.

* * *

La resistencia al cambio

http://www.rmm.cl/index_sub.php?id_cont...eccion=661

Cuando una persona se somete a una terapia de cualquier tipo, a veces lo hace con la esperanza de que el terapeuta le ayude a resolver problemas de relaciones personales, tales como que el marido no le presta suficiente atención o que los hijos se comportan de manera inadecuada. No suelen pensar estas personas que **lo único que puede hacer una terapia es ayudarles a modificar su propia conducta, ya que ése es el único ámbito en que podemos influir: la manera en que nosotros mismos nos comportamos.**

Todo cambio que desees introducir en la manera en que los demás se comportan, debe ser realizado de forma indirecta a través del cambio de tu propia conducta. Mientras no cambies la forma en que te conduces, te seguirán ocurriendo las mismas cosas que ahora. A veces cuesta entender esto, porque a nadie le gusta cambiar. Cada uno de nosotros tiene un patrón de conducta que ha adquirido a lo largo de la vida por una u otra razón, y esas razones son las que hay que analizar para ver si siguen siendo válidas o no. No puedes pedir al psicoterapeuta que mágicamente cambie la forma de actuar de los demás, ni que te dé la receta secreta para que tú lo consigas. Lo que el profesional puede hacer es ayudarte a identificar qué es lo que tú haces que provoca determinada respuesta de los demás.

Una vez determinado esto, el paso siguiente es determinar si quieres cambiar o no. Puede ser que decidas aprender a conseguir que las cosas no te preocupen de la manera que antes lo hacían, lo cual ya es, en sí, una solución a tus problemas.

Si se presenta la necesidad de cambiar ciertos comportamientos, ya sea por indicación profesional o por decisión propia, la tarea implica el estudio de las razones que llevaron en primer término a adoptar esos comportamientos. Cada conducta tiene un motivo que la

provoca, y que en su momento fue válido. Si ese motivo continúa siendo válido, es porque a través de la conducta estás satisfaciendo una necesidad que sigue estando vigente, y no va a ser fácil cambiar en tanto no encuentres una manera alternativa de satisfacerla, o consigas eliminar dicha necesidad.

Para entender mejor esto, veamos el caso de una persona que se quejaba de que no podía hacer amistades porque las otras personas la rehuían. Haciendo un análisis de su comportamiento, se halló que era su trato altanero lo que provocaba el rechazo de los demás. Esta persona había desarrollado en su infancia, que es cuando habitualmente ocurre, un sentimiento de inseguridad que le hacía temer el desprecio de los demás. Su talante altanero tenía como objeto evitar la intimidad que podría dar la oportunidad para sentirse lastimada por ese desprecio que suponía inevitable. Para conseguir tratar a las otras personas de un modo que le permitiera hacer amistad, esta persona tenía que eliminar ese sentimiento de inseguridad que la llevaba a comportarse de forma altanera.

El cambio de conducta no es fácil porque, aunque errada, una conducta que se ha ejercitado durante mucho tiempo da una sensación de seguridad. Aquí interviene el miedo que todos tenemos a lo desconocido, a lo que no hemos probado antes, a lo que se sale de lo rutinario. Solamente una pequeña fracción de personas gusta de situaciones nuevas y de comportamientos innovadores; la mayoría preferimos lo viejo y conocido. El problema es que, a veces, eso viejo y conocido es justamente lo que está jugando en tu contra.

Para poder cambiar nuestra situación tenemos que cambiar nuestra conducta, dejar esas viejas formas de comportarnos que durante tanto tiempo nos han servido torcidamente y seguir el camino recto de la verdad y la sinceridad. Tienes que ser sincero contigo mismo para poder cambiar tu rumbo, y esta es una de las cosas que cuestan porque al ser sincero tienes que empezar por reconocer esos miedos que tanto tiempo has estado ocultando.

El miedo es una de las grandes fuerzas motoras de la conducta, ya que a nadie le gusta tener miedo y hacemos todo lo posible por evitarlo, hasta llegar a engañarnos a nosotros mismos.

Si cuando eras niño tus padres no pudieron o no quisieron eliminar tus miedos infantiles, de grande los seguirás manteniendo en alguna parte de tu personalidad y te corresponde a ti, como adulto, ser tu propio padre y tu propia madre, tranquilizar y dar seguridad a ese niño atemorizado que tienes dentro de ti. En la enorme mayoría de los casos, si no cuentas con la ayuda de un buen terapeuta o de una persona que realmente te ame, te verás solo en esta tarea de hacer frente a tus miedos y de decidir cuál es la conducta que debes adoptar.

Tomar y mantener la decisión de adoptar una nueva conducta es una de las tareas más difíciles para el individuo, porque a ello se oponen todos los miedos que han estado durante toda su vida tratando de mantener bajo control mediante la conducta que ha llevado hasta el momento.

Será un proceso difícil que, sin embargo, debes llevar a cabo con coraje, con el convencimiento de que puedes caer pero también levantarte y seguir intentando para así

conseguir avanzar en el camino del crecimiento personal.

* * *

Ansiedad del Ego

Por Albert ELLIS

Se define *ansiedad del ego* como la tensión emocional que resulta cuando las personas piensan:

- 1 que su valor como personas está siendo amenazado
- 2 q siempre “deben” comportarse perfectamente
- 3 q es horrible y catastrófico cuando fallan y /o si otras personas les rechazan cuando “deberían” aceptarlas

La ansiedad del ego es un sentimiento dramático, poderoso y aparentemente abrumador, frecuentemente acompañado por otros sentimientos como depresión, vergüenza y culpa. La ansiedad es un miedo exagerado e innecesario, habitualmente relacionado más con “daño” mental que físico, donde el paciente confunde lo que es posible con lo que es probable.

Más de un 90% de lo q llamamos ansiedad se deriva de la preocupación exagerada del individuo por lo que alguien piense de él.

El perfeccionismo y la tendencia al pensamiento grandioso están también relacionados con la ansiedad del ego.

Comete el mismo error filosófico quien se considera un ser superior por actuar de forma sobresaliente q quien se cree una persona inferior por comportarse de manera deficiente. Ambos casos están generalizando la representación de un rol al valor del individuo como ser humano “bueno” o “malo”. Por eso la persona rígida piensa irracionalmente que debe actuar perfectamente, ya que cree que el más mínimo error compromete seriamente su sentido de bienestar personal, su autoimagen y su aceptación por parte de los demás, en lugar de verlo como lo que es, un comportamiento deficiente.

Por esta razón, conceptos como “miedo al fracaso” y “miedo al éxito” están también estrechamente relacionados con ansiedad del ego, depresión y perfeccionismo.

Por otra parte, las personas deprimidas se culpan a sí mismas de su ineficacia y tienden a presentar una imagen pobre de sí mismas, y a la vez insisten, de manera grandiosa, en controlar el resultado de los acontecimientos de su vida y se deprimen al no lograrlo. Es decir, estos individuos se autodenigran y se autoendiosan al mismo tiempo.

“Debo tener éxito y ser aceptado por personas importantes en mi vida o no soy tan bueno

como tendría que ser, y por consiguiente no valgo nada” (ansiedad del ego), y “Las condiciones de mi vida deben ser fáciles, pues sería terrible tener que esforzarme demasiado, lo que convertiría el mundo en un lugar inaguantable” (ansiedad situacional). Estas exigencias grandiosas se encuentran en la base de la mayoría de las perturbaciones emocionales y cuando no son satisfechas, como sucede a menudo en la realidad, la persona se siente ansiosa, deprimida y desesperada. Sin estas insistencias omnipotentes, el individuo sólo se sentiría triste, apesadumbrado e irritado.

Además de una autoimagen pobre, los individuos deprimidos presentan una tolerancia a la frustración extraordinariamente baja, lo que les hace quejarse y lamentarse por inconvenientes leves que son parte de la vida cotidiana.

* * *

La personalidad inmadura

Cómo es una personalidad inmadura? - Enrique Rojas - Catedrático de Psiquiatría

La personalidad es la suma total de las pautas de conducta actuales y potenciales determinadas por tres notas: la herencia (el equipaje genético, lo que recibimos de nuestros padres), el ambiente (el entorno) y la experiencia de la vida (la biografía de cada uno). La personalidad es el sello propio y específico de cada uno. La tarjeta de visita. Dicho en otros términos, la personalidad es una organización dinámica, en movimiento, en donde confluyen los aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales de un individuo. Los psiquiatras nos dedicamos a la ingeniería de la conducta. Somos perforadores de superficies psicológicas, intentamos ahondar en la mecánica interna del comportamiento, para corregirlo, mejorarlo, hacerlo más equilibrado.

La inmadurez significa una persona a medio hacer, que da lugar a una psicología incipiente, incompleta, que no está bien terminada y que tiene muchos flecos negativos, pero que puede cambiar y mejorar y hacerse más sólida, con la ayuda de un psiquiatra o de un psicólogo.

Voy a intentar sistematizar sus principales ingredientes en este decálogo, para que el lector pueda adentrarse en la frondosidad de lo que ahí reside. Los síntomas son los siguientes...

Decálogo de la personalidad inmadura:

1. Desconocimiento de uno mismo
2. Desfase entre la edad cronológica y la edad mental
3. Inestabilidad emocional
4. Falta sentido de responsabilidad. Comportamientos caprichosos
5. Poca educación de la voluntad. Impaciencia, intolerancia a la frustración (no acepta los fallos y limitaciones) tendencia a la fantasía, apatía

6. Ausencia de objetivos vitales o poco realistas. Ausencia de proyecto de vida
7. Escaso control de impulsos y tendencias. Irritabilidad crónica
8. Falta de madurez afectiva. Relaciones superficiales y poco duraderas, exigentes y dependientes
9. Mala percepción de la realidad. Desarmonía intrapersonal e interpersonal. No sabe medir las distancias ni las cercanías
10. Criterios éticos y valores inestables

* * *

Sin prisas pero sin pausas

LA SABIDURÍA DE LA TORTUGA

Por: Jose Luis Trechera

Profesor de Psicología del Trabajo en ETEA (Córdoba)

"La sabiduría de la tortuga. Sin prisa pero sin pausa". Editorial Almuzara

“Tanta prisa tenemos por hacer, escribir y dejar oír nuestra voz en el silencio de la eternidad que olvidamos lo único importante: vivir”

(R. Stevenson)

En la costa oeste de Nicaragua se produce en las tardes-noche de julio un espectáculo inolvidable: cientos de tortugas emergen de las aguas del Pacífico para conquistar la orilla y con sus movimientos pausados buscan un lugar idóneo para enterrar sus huevos en la arena. Con el objetivo de cumplir con la misión de mantener la especie, cada animal quizás haga un recorrido de miles de kilómetros para volver al sitio donde nació y en ello, según la tradición popular, puede que empleen unos treinta años.

Desde nuestro contexto, ¿cómo evaluaríamos ese modo de proceder? ¿Es una pérdida de tiempo? ¿Es una baja productividad? Quizás nos surja el deseo de poder acelerar el proceso para que fuesen más rápidas y eficaces. Seguro que también se buscaría alguna justificación racional: de esa manera se les ayudaría y facilitaría su ardua labor y podrían tener más descendencia.

Si utilizamos el símil de la tortuga es para interrogarnos sobre los estilos de vida actuales. En nuestra cultura ser lento es sinónimo de ser torpe, “tonto” o inútil. Se impone la rapidez y la impaciencia, todo tiene que estar disponible “al momento”.

¿Qué nos pasa? ¿Hemos incrementado la felicidad con ese modo de vivir? ¿Somos más eficaces? La experiencia demuestra que todos nos quejamos de las prisas pero sucumbimos a ese ritmo frenético.

1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

“Los occidentales tienen el reloj, los orientales poseen el tiempo” (Proverbio Árabe)

Una de las características principales de nuestro mundo actual es la aceleración, la rapidez, el cambio brusco, la inmediatez. Decir que “no hay tiempo” es una expresión demasiado generalizada.

- En nuestro contexto actual nos invade la prisa. Se tiene la experiencia de que las actividades nos superan y desbordan. La urgencia precipita un modo de proceder en el que casi todo tiene que estar terminado para ayer. Así, no se vive en el presente, porque el presente “ya es pasado” y en consecuencia, difícilmente se proyectará un futuro, porque nunca podrá llegar.

2. CONSECUENCIAS

“Cuando las cosas suceden con tal rapidez, nadie puede estar seguro de nada. De nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo” (M. Kundera)

El tiempo se está convirtiendo en uno de los bienes más escasos en los países “desarrollados”. La presión se hace insostenible y comienza a “pasar factura”. He aquí algunos comportamientos que pueden reflejar esa “protesta”:

- Alteraciones psicosomáticas. Los nuevos ritmos de vida están fomentando distintas patologías: desequilibrios metabólicos, obesidad, trastornos digestivos, insomnio, trastornos del sueño, etc.
- Ansiedad y tensión. Aumento de la agresividad, la competitividad y la sensación de vivir en un estado de alerta permanente. Se acude a “muletas” – drogas o sustancias estimulantes-, para que “ayuden” a mantenerse en pie, con el consiguiente coste psicológico y fisiológico que provocan dichos psicofármacos.
- Activismo. Tendencia a potenciar las “multitareas”. Nos convertimos en hombres orquesta que al mismo tiempo queremos realizar diferentes actividades: conducir comiendo, bebiendo o hablando por el móvil. En Japón va en aumento una patología laboral que se denomina karoshi o muerte por agotamiento laboral.
- Omnipotencia, omnipresencia y creerse imprescindible. Se piensa que se es insustituible y necesario para realizar todas las actividades. ¿Cómo van a salir las tareas, si no la hacemos nosotros? Según B. Russell, “creer que nuestro trabajo es terriblemente importante, es uno de los síntomas que nos muestra que el colapso nervioso es inminente”.
- Deshumanización personal. No se piensa, se actúa como robots, ya que no hay tiempo para pararse y reflexionar. Se funciona con recetas. A su vez, cuando se va tan deprisa, se pierde la capacidad de sentir y “saborear” las experiencias. Muchas veces no somos ni conscientes de lo que comemos, ya que quizá no nos demos ni cuenta. Curiosamente, parece que se tiene como objetivo “construir robots que piensen y personas que sean autómatas”.
- Fragmentación y “temporalidad”. Se potencia la sociedad del contrato temporal. Se sacraliza lo provisional y relativo, con lo cual ya no hay compromiso ni proyectos a largo plazo. Se pone en práctica al fenómeno Kleenex, todo es para “usar y tirar”, y tiene “fecha de caducidad”. En consecuencia, lo mismo que se hace con los utensilios, se realiza con las personas.

- Desestructuración social. La “falta de tiempo” la están pagando las familias, las madres trabajadoras, etc. Lamentablemente, los buenos momentos no vividos con los hijos cuando tienen dos años, no se pueden recuperar cuando cumplan dieciséis.

La situación actual se podría sintetizar en los siguientes trastornos que se observan en la práctica clínica:

- o La enfermedad de la prisa: “el hombre orquesta”.
- o La adicción al trabajo: “Adicción decente y respetable”.
- o El estrés: “La chispa de la vida o la carcoma que corroe y mata”.
- o El síndrome “bournout” o estar quemado.
- o El narcisismo: “Narcotizados y aplastados por el Yo”

3. ALTERNATIVA: “LA CALMA ES ORO”

“La gente siempre culpa a sus circunstancias por ser lo que son. Las personas que progresan en este mundo son aquellas que buscan las circunstancias que quieren y, si no son capaces de encontrarlas, las crean”
(G.B. Shaw)

En los últimos años empieza a abrirse camino el movimiento “Slow” que parte del supuesto de que la serenidad aumenta la calidad de vida, Como afirma C. Honoré no se pretende una declaración de guerra contra la velocidad. Hay situaciones en las que viene muy bien actuar más rápido, “pero lo que no podemos es convertir la velocidad en una obsesión”. La “desaceleración” nos puede hacer más efectivos y de ahí que a través de la sensibilización sobre los estilos de vida, el movimiento Slow nos empuja a saborear la vida y no sólo a sobrellevarla. En la misma línea se ha desarrollado algunos movimientos más especializados: “Slow Food” (comida tranquila) que surgió en Roma como respuesta a la invasión de los establecimientos de comida rápida o la “Cittá Slow”, red de más de cien “ciudades lentas” que levantan barreras al coche y reivindican la reconquista de las calles.

Desde nuestra experiencia ofrecemos un decálogo, “la calma es oro”, que puede aportar algunas pistas para cambiar de estrategia:

Decálogo para aprendices: La calma es oro

1. Cambiar el reloj por la brújula: tener un norte claro.
2. Convertirse en el protagonista de la propia historia: poner los medios.
3. Aprender a conocerse: fortalezas y debilidades.
4. Saber priorizar: jerarquía de valores.
5. Saborear el presente: carpe diem.
6. Saber perder el tiempo: ganar calidad de vida.
7. Darle tiempo al tiempo: la creatividad necesita tiempo.
8. Saber simplificar: soltar lastre.
9. Saber ser paciente y perseverante: ser proactivo y no reactivo.
10. Saber vivir: ser positivo y tener sentido del humor.

* * *

Crisis de ansiedad, qué hacer?

Ninguna de las reacciones físicas o emocionales que produce la ansiedad significan que te estés volviendo loco o que estés gravemente enfermo. Estos síntomas pueden sentirse como muy desagradables, pero pueden ser tolerados (lo compruebas a diario) y desaparecen por sí mismos más rápido si dejas de alimentarlos con pensamientos catastrofistas, más ansiógenos (“me va a dar un infarto...no lo puedo soportar...voy a morir....”).

A veces es fácil ver la situación desencadenante de una crisis (aglomeraciones de gente, un centro comercial, viajar en metro...) otras veces no es tan fácil, pero siempre hay una causa, un desencadenante. Cuando no se ve a simple vista, suelen ser tus propias sensaciones y tus propios pensamientos (primero, os observáis mucho, estáis muy pendientes de vuestros propias sensaciones internas).

Por ejemplo: una discusión con alguien, ver una película emocionante, tener relaciones sexuales...producen una serie de sensaciones que, con la hipervigilancia que tienes enseguida detectas y empiezas a pensar “qué raro/a estoy...me siento extraña...a ver si esto...” cada vez te vas poniendo más nervioso con esos pensamientos ... Cuanto más te asusten y desesperen, cuanto más rabia te den estos síntomas, más van a aumentar, cayendo en **el círculo vicioso de la ansiedad, el miedo al miedo, la ansiedad por tener ansiedad**. Cualquier sensación de malestar puede terminar desencadenando una crisis así.

¿Qué hacer?

Antes de que llegue una crisis, es importante intentar controlar los pensamientos. Estos suelen ser tremendistas (“es horrible...nunca lo podré superar...tengo algo grave...voy a morir en una de estas"...), Sentirte así no quiere decir que las cosas sean así realmente, de hecho, soportas muchas situaciones así y nunca pasa nada más allá de la propia ansiedad.

Controlar la respiración: es bueno practicar a menudo, fuera de las crisis, para que si tienes alguna esta técnica se pueda utilizar de forma automática.

La respiración debe ser profunda, lo que no quiere decir coger mucho aire sino que el aire llene la parte baja de los pulmones, es decir, que si pones una mano en el pecho y otra en el estómago la que se mueva debe ser la del estómago.

Toma aire lentamente, llena los pulmones despacio, lo retienes un momento así (3/4 seg; 8/10 seg si tienes la crisis) y lo expulsas lentamente. Hazlo unos minutos varias veces al día.

Durante las crisis emplea este tipo de respiración, lenta y profunda. El método de

emergencia es respirar dentro de una pequeña bolsa, o con las manos abombadas delante de la boca. Por qué? En una crisis, aunque parezca que te asfixias, sucede todo lo contrario, estás hiperventilando, respiras demasiado rápido, tomando demasiado oxígeno y expulsando demasiado anhídrido. Esto hay que invertirlo, o controlando la respiración, o respirando con la bolsa para respirar aire ya respirado (con menos oxígeno).

Relajación: hay muchas páginas en internet que explican técnicas de relajación, la mejor, relajación muscular progresiva. Requiere un tiempo de aprendizaje y práctica, pero es muy útil. En general, es aprender a soltar la tensión aflojando los músculos cada vez que te notes tenso por algo. También es bueno hacer yoga o cualquier deporte que ayude a disminuir la tensión general.

<http://www.todocancer.com/ESP/Informaci...jacion.htm>

Distracción: ¿por qué funciona la distracción? Hablar con un amigo por teléfono, mirar escaparates, concentrarte en el trabajo... No es una técnica de relajación propiamente dicha, más bien funciona porque apartas la atención de tus propios síntomas, con lo cual disminuyen solitos... entonces... no pueden ser tan graves, no?? una enfermedad grave no se aliviaría solo con distracción....

Los pensamientos ansiógenos no sólo van después de la crisis, sino que la preceden. Más bien, suelen ser la CAUSA de que se desencadenen muchas crisis. ¿No crees q la distracción funciona precisamente por eso, porque si te pones a hablar con una amiga te impides pensar en esas cosas?? Impides también observar lo que te está pasando... te olvidas y la ansiedad disminuye. Si ya ha empezado la crisis es difícil controlarla, claro que sí, es mejor dejar que pase sin añadirle más pensamientos amenazantes, pero si todavía no ha empezado, aunque te sientas mal, puedes pararla controlando los pensamientos ANTES, es más fácil.

Decirte “no pasa nada...” no es un buen pensamiento, porque claro que pasa, y mucho, es mejor pensar que lo que te está pasando no es porque te vayas a morir, sino pq tu cuerpo está teniendo unos síntomas relacionados con la ansiedad y el miedo. Cuanto más te asustes, más van a aumentar.

Los pensamientos posteriores son más bien de culpa, derrota, inutilidad, indefensión. También es importante cambiarlos porque no ayudan nada para afrontar la siguiente vez...

Antes de una crisis, tu cerebro percibe un peligro (sensaciones que no te explicas y q te asustan), se activa una parte de tu sistema nervioso y se producen una serie de cambios fisiológicos con los que tu organismo se prepara para afrontar el peligro:

Tu cuerpo libera adrenalina y noradrenalina, que producen una sensación de nerviosismo e inquietud.

SENSACIONES TEMIDAS EN UNA CRISIS Y SU EXPLICACIÓN REAL

- MAREO: Lo produce la tensión de cervicales que disminuye el aporte de sangre bien

oxigenada a la cabeza. Efectos diversos de la hiperventilación (respiración rápida y superficial).

- SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE: La produce el aumento de oxígeno en la sangre debido a la hiperventilación (lo contrario a asfixia).
- TAQUICARDIA, PALPITACIONES: Cuando percibimos un peligro, real o imaginario, el corazón trabaja con mayor fuerza y rapidez.
- HORMIGUEO EN LAS MANOS, PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD, PALIDEZ: La afluencia de sangre es mayor en los lugares donde puede ser más necesaria, dejando al resto del cuerpo con un riego menor.
- OPRESIÓN, DOLOR O PINCHAZOS EN EL PECHO. DOLOR EN BRAZO IZQUIERDO: Tensión de los músculos intercostales debida a la hiperventilación o a mantener los pulmones demasiado llenos. Contracturas en cervicales o dorsales que irradian el dolor a esas zonas.
- PERCIBIR LAS COSAS DE FORMA EXTRAÑA. VER “LUCECITAS”, ETC.: Disminución de oxígeno en ciertas zonas del cerebro debida a la hiperventilación. Dilatación de las pupilas.
- TEMBLOR, PINCHAZOS, PARESTESIAS: Tensión muscular excesiva
- CUALQUIER SENSACIÓN INTERNA TEMIDA: La focalización de la atención en captarlas, la hipervigilancia, aumenta la percepción de cualquier sensación. Cualquier pensamiento de que suponen un peligro, puede producirlas o incrementarlas.

Todas son reacciones normales en cualquiera cuando estamos asustados...el problema está en temerle a las propias sensaciones.

MIEDO AL MIEDO

El miedo al miedo es el concepto que expresa el temor a sentir las propias sensaciones de la ansiedad, el miedo a la activación fisiológica que conlleva el miedo. Es un concepto clave en el Trastorno de Pánico y en la Agorafobia, puesto que el paciente se autoobserva frecuentemente y detecta cambios mínimos producidos en su actividad fisiológica, interpretándolos como algo peligroso (un posible infarto, volverse loco, perder el control...), iniciándose así el círculo del pánico.

En la agorafobia, este miedo al miedo impide la exposición y fomenta la evitación de situaciones en las que el paciente cree que podrían desencadenarse esas sensaciones, que para él son el inicio de una crisis de angustia por la interpretación que hace de ellas.

La ansiedad no aparece sólo al exponerse a las situaciones temidas, sino también al anticipar éstas. Así, sólo al pensar que debe ir a un sitio determinado, o utilizar un

transporte público, el paciente empieza a sentir esa activación, propia del miedo, la interpreta como que puede ocurrirle algo “peor”, y decide evitar la situación porque ya se siente mal y teme “lo peor”

RESPIRACIÓN Y MAREOS

La hiperventilación es un tipo de respiración rápida y superficial, que permite la entrada de pequeñas y frecuentes cantidades de aire, a la vez que grandes cantidades de oxígeno, que pueden provocar taquicardias, mareos y otros síntomas, como cosquilleo en los miembros periféricos, manos o pies, sensación de irrealidad, debilidad, dolores musculares, etc. Otro síntoma suele ser una sensación repentina de pérdida de equilibrio, o inestabilidad.

Se trata de un estado de sobrerrespiración; a la vez que aumenta excesivamente el nivel de oxígeno en sangre, disminuye el de dióxido de carbono al expulsar demasiado en las inspiraciones, por lo que cambia el pH de la sangre y de las células nerviosas. Esto las hace cada vez más excitables, iniciándose así una reacción en cadena que puede desembocar en una crisis de ansiedad.

En muchas ocasiones, la primera crisis de ansiedad se produce por la hiperventilación producida por una situación de estrés.

Una de las técnicas más utilizadas para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, es el entrenamiento en respiración diafragmática.

Se trata de un tipo de respiración consistente en la realización de respiraciones lentas y profundas, que movilizan más el abdomen, haciendo trabajar más al diafragma y permitiendo así una mayor oxigenación en la parte inferior de los pulmones, pero que sobre todo aminora el exceso general de oxígeno provocado por la hiperventilación que las personas que sufren de ansiedad presentan frecuentemente.

En algunas ocasiones, los primeros indicios del comienzo de una crisis de ansiedad, suelen manifestarse mediante un ligero cosquilleo en las manos. Esto significa que hay un exceso de oxigenación provocado por la hiperventilación.

En este momento resulta ideal la respiración diafragmática, respiraciones lentas, reteniendo el aire (8/10 segundos) con la inspiración y expulsándolo con la mayor lentitud posible. Lo ideal es inspirar llenando los pulmones al máximo a la vez que observamos cómo aumenta el volumen de nuestro abdomen, retener un poco el aire e inmediatamente expulsarlo lentamente, de tal forma que la espiración dure aproximadamente el doble que la inspiración.

En ocasiones, durante una crisis, se utiliza una bolsa pequeña de papel o de plástico para respirar dentro de ella, de tal manera que después de unos minutos se consigue reducir el nivel de oxígeno en el organismo y desaparece la sensación de cosquilleo.

Como recurso de emergencia, se puede respirar con las manos abombadas delante de la boca durante unos minutos. El caso es respirar aire con MENOS oxígeno.

Firma de Psicalipsis

.....
La verdadera medida de la grandeza de un hombre es cómo trata a quien no puede beneficiarle en nada
.....