

CONSEJO 3: EMPLEA LAS HERRAMIENTAS DE LA TCC Y MAXIMÍZALAS

Hay muchas herramientas simples que pueden ayudarte a entender mejor tus pensamientos, así como los pensamientos que podrían estar arraigados. Es importante que las uses y las maximices para poder sumergirte completamente en el tratamiento. En este aporte, te presento algunas de las herramientas más comunes de la TCC y cómo puedes utilizarlas.

8. Diario.

Piensa en el diario como un medio para reunir datos sobre tus pensamientos y tus diferentes estados de ánimo. Cuando escribas en tu diario, siempre trata de ampliarte con el estado de ánimo o el pensamiento. Responde algunas de estas preguntas:

1. *¿Cuál fue la fuente?*
2. *¿Qué tan intenso fue el pensamiento o el humor?*
3. *¿Cómo respondiste a ello?*

Esta herramienta puede ayudarte a identificar mejor tus tendencias emocionales y patrones de pensamiento. Tener un registro te permite mirar hacia atrás, y ver todo desde la perspectiva de un extraño. Un diario también ayuda a evitar que estés demasiado metido en tu cabeza, ya que esto puede llevarte a tener pensamientos negativos si no tienes cuidado.

Los beneficios de empezar un diario

El diario es una forma relajante y efectiva de expresar pensamientos y emociones libremente, sin preocuparte por lastimar a otros o ser escudriñado. Después de todo, eres el único que puede leer tus pensamientos cuando los pones en el papel. Puedes decir todo lo que quieras sin inhibiciones en tu diario. Por lo tanto, puedes desahogarte sin hacer el ridículo en público.

Puedes mantener tu diario oculto para mantener las entradas en secreto o iniciar un diario online que esté disponible para el público. No te preocupe porque, aunque tu diario virtual esté disponible para que todos los usuarios de Internet lo vean, podrás mantener el anonimato, siempre y cuando no publiques información personal

como tu nombre completo, dirección y datos de contacto. También es posible que desees cambiar los nombres de las personas involucradas para proteger sus identidades.

Del mismo modo, esto puede ser demasiado trabajo para ti, especialmente si no tienes tiempo para editar los nombres o utilizar nombres en clave. Una ventaja de usar un diario virtual es que tienes espacio ilimitado. Puedes escribir tantas cosas como quieras, y no tienes que comprar un nuevo diario. Además, no tienes que preocuparte por perderlo y que alguien más lo encuentre y lo lea. También puedes escribir desde cualquier lugar, siempre y cuando traigas tu computadora contigo.

El diario te permite comunicarte con las áreas de tu psique que han sido congeladas; por lo tanto, te permite aprovechar las reservas más profundas de la resolución de problemas y la creatividad. Cuando escribes en un diario, eres capaz de obtener un destello de conciencia y saber, que no has visto antes. Esto te permite ganar claridad y reducir cualquier sentimiento de depresión o ansiedad.

Según el Dr. Michael Rank, codirector y profesor asociado del Instituto Internacional de Traumatología de la Universidad del Sur de Florida, un diario te obliga a actuar y a hacer algo. ***La Dra. Jessie Gruman, directora ejecutiva del Centro para el Avance de la Salud en Washington, está de acuerdo en que un diario es una excelente manera de lidiar con la depresión y la ansiedad.***

Es más, el diario te da la oportunidad de ver tus sentimientos en blanco y negro. La mayoría de las veces, juzgas tus sentimientos y pensamientos subjetivamente. Esto no es saludable porque puedes tener una interpretación errónea. Cuando escribes tus pensamientos, puedes darte una pausa o releerlos, permitiéndote reflexionar y averiguar adecuadamente cómo lidiar con ellos.

9. Haz espacio para una agradable programación de actividades.

La idea aquí es darse el gusto en una actividad que estimule los sentimientos positivos que hay en ti. Para algunos, esto podría ser un buen libro y una buena taza de café, para otros podría ser ponerse al día con los amigos. Lo importante es que debe ser una actividad que sea saludable para ti, así que no comas en exceso ni fumes. Estas

cosas pueden estimular los sensores de placer en tu cerebro, pero en realidad pueden empeorar tu estado mental general.

El azúcar puede causar choques de energía. Fumar puede causar adicciones.

Una buena opción para intentarlo es crear una rutina de ejercicios regular. Regular, como algo que haces muy a menudo si no puedes hacerlo todos los días.

Los beneficios del ejercicio:

Los beneficios físicos y mentales del ejercicio se han establecido desde hace mucho tiempo. Todos los expertos están de acuerdo en que el ejercicio regular puede ayudar a luchar contra las enfermedades y mejorar el bienestar general. El ejercicio no sólo es bueno para el cuerpo físico, sino también para la salud mental.

Numerosos estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir la fatiga, mejorar la función cognitiva general, mejorar la concentración y aumentar el estado de alerta. Dicho esto, el ejercicio regular puede ayudarte a concentrarte mejor, así como a aumentar tus niveles de energía. Y lo que es más importante, puede ayudarte a controlar tus niveles de estrés y ansiedad.

Cuando el estrés afecta al cerebro, junto con tus conexiones nerviosas, el cuerpo siente el mismo impacto negativo. Por eso es necesario acondicionar tanto la mente como el cuerpo cuando se está estresado o ansioso. Dado que el cuerpo se llena de adrenalina en los momentos de estrés y ansiedad, es necesario que esta adrenalina se dirija hacia la actividad física, como los ejercicios aeróbicos, para hacerte sentir mejor.

Además, los científicos dicen que los ejercicios aeróbicos regulares pueden reducir significativamente los niveles de tensión, mejorar el sueño, aumentar la autoestima y, aumentar y estabilizar los niveles del humor. Así que, incluso si estás demasiado ocupado con el trabajo y no tienes tiempo para ir al gimnasio, puedes hacer ejercicio. Puedes realizar ejercicios en cinco minutos y seguir obteniendo los mismos buenos beneficios que cuando pasas de media hora a una hora en el gimnasio.

Lo que hace el ejercicio:

No es ningún secreto que el ejercicio es realmente efectivo para mantenerse en forma, saludable y feliz. Los siguientes son los efectos inmediatos del ejercicio en tu mente y cuerpo:

- Bombeo de endorfinas. Cuando realizas cualquier actividad física, fomentas la producción de endorfinas. Esto permite que tu humor cambie rápidamente de enojado, triste o frustrado a feliz, tranquilo y optimista.
- Tienes los beneficios de la meditación, algo que también es importante cuando se trata de la TCC, ya que te **impide rumiar**. El ejercicio puede ser considerado como una meditación en movimiento. Requiere enfoque mental como la meditación, pero con el movimiento corporal añadido. Cuando haces ejercicio, tienes que concentrarte en tu respiración, movimiento y postura, sin dejar espacio para pensamientos negativos.
- Sirve como una distracción positiva. Si estás estresado o ansioso, puedes practicar deportes activos como el fútbol y la natación, o cualquier otra actividad de ritmo rápido. Después, te darás cuenta de que ya no te sientes tan irritado y malhumorado como antes. Esto sucede porque el ejercicio también sirve como una distracción positiva. Así que, en lugar de seguir consumido por las preocupaciones, te ves obligado a centrarte en el movimiento.
- Mejora tu estado de ánimo. Cuando haces ejercicio regularmente, mejoras los niveles de confianza en ti mismo. La actividad física puede ayudar a lograr la relajación, así como a reducir los síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión. El ejercicio también puede ayudarte a dormir mejor por la noche para que puedas descansar y despertarte sintiéndote renovado y rejuvenecido.

Si quieres algo un poco menos pesado físicamente o si algo te impide hacer ejercicio, también puedes optar por la meditación mindfulness. Puede proporcionarte los mismos beneficios mentales que el ejercicio y puede dejarte sintiéndote mejor y mucho más claro.

10. Meditación Mindfulness.

Hay una amplia gama de beneficios en esto, pero es una de las técnicas de la TCC más efectivas cuando se trata de lidiar con PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS. Te permite desentenderte de la obsesión y la rumia, permitiéndote permanecer en tierra. De esta manera, tus sentimientos y comportamiento no se verán influenciados por la negatividad que pueda existir en tu mente.

Los beneficios de la meditación mindfulness

Numerosos estudios han demostrado que la meditación mindfulness es efectiva para controlar la depresión, el dolor y la ansiedad. Se trata de entrenar al cerebro para que se centre en el momento presente, en lugar de los arrepentimientos del pasado o las ansiedades del futuro.

Siempre que te preocupas, te centras más en lo que puede pasar en el futuro y en lo que tienes que hacer al respecto. Esto puede hacerte sentir ansioso y estresado. A través de la meditación mindfulness, puedes liberarte de estas preocupaciones y volver a poner tu atención en el presente.

Se trata de observar tus pensamientos y reconocerlos antes de finalmente dejarlos ir. Se refiere a tu capacidad de ser consciente de tus sentimientos actuales, así como de las experiencias externas e internas de momento a momento.

Cuando practicas la meditación mindfulness, eres capaz de determinar dónde tu pensamiento causa problemas. También te ayuda a estar en contacto con tus emociones. En esencia, la meditación mindfulness consiste en reconocer y observar tus sentimientos y pensamientos ansiosos, dejar de lado tus preocupaciones, y permanecer enfocado en el momento presente.

La meditación mindfulness puede ayudarte a mantenerte concentrado y tranquilo en el presente para que puedas devolver el equilibrio a tu sistema nervioso. La meditación mindfulness se ha practicado durante mucho tiempo en diferentes partes del mundo para reducir la ansiedad, el estrés y la depresión entre otros problemas de salud mental.

Empezando

Antes de que puedas practicar la meditación mindfulness, en primer lugar, necesitas encontrar un ambiente tranquilo. Lo ideal es que elijas un lugar aislado, silencioso y pacífico. Puede ser en cualquier lugar, en tu casa, en el bosque o en un templo. Cualquiera que sea el lugar que elijas, tiene que ser relajante y libre de cualquier interrupción o distracción.

También tienes que asignar un tiempo específico para tu práctica de meditación. Según los expertos, las horas más ideales son las tempranas de la mañana, particularmente entre las 3 y las 5 de la mañana. Los antiguos maestros y practicantes de meditación decían que es durante estas horas cuando la mente está en su estado más refrescante. Añaden que la mente es como una pizarra en blanco que puedes llenar fácilmente con pensamientos positivos y útiles.

Además, meditar por la mañana te ayuda a prepararte para el largo día que se avecina. Por la noche, meditar te permite despejar la mente y deshacerte de las cosas estresantes que pasaron durante el día. También te prepara para una buena noche de sueño para que puedas despertarte sintiéndote renovado y rejuvenecido al día siguiente.

Tener horarios específicos para practicar la meditación mindfulness te ayuda a formar un hábito consistente. Cuanto más a menudo lo haces, más automático se vuelve. Puedes ajustar tu temporizador o despertador a una hora específica. Muy pronto, ya no pensarás o planearás en practicar la meditación mindfulness porque tu cuerpo irá automáticamente a tu sala de meditación y empezarás a meditar.

Sentirás la necesidad de meditar al despertar por la mañana y antes de acostarte por la noche. Los hábitos son difíciles de romper, por lo que necesitas hacer de la meditación un hábito sólido.

1. Empieza por encontrar una posición cómoda. Cuando medites, debes sentirte cómodo al sentarte. Si no estás cómodo, no podrás concentrarte en la meditación. Asegúrate de usar también ropa cómoda. Elige ropa suelta, ligera y transpirable para que puedas moverte libremente.
2. Puedes sentarte en el suelo o en una silla, lo que te resulte más cómodo. Hay diferentes posiciones para sentarse que

puedes elegir. Por ejemplo, puedes elegir un loto completo, medio loto o un cuarto de loto.

3. Si utiliza un reloj despertador para ayudar a llevar la cuenta de la hora, debes colocarlo cerca de ti pero no demasiado cerca para que no te distraiga. También tienes que colocarlo lejos de ti para no tener la tentación de comprobar la hora de vez en cuando. Esto te puede distraer de tu sesión de meditación.
4. No olvides tu punto de enfoque. Esto puede ser cualquier cosa, ya sea real o imaginario. Si prefieres meditar con los ojos abiertos, puedes mirar fijamente a un objeto como punto de enfoque. Por ejemplo, puedes mirar fijamente la llama de una vela o un punto en la pared.
5. Si prefieres meditar con los ojos cerrados, puedes visualizar tu punto de enfoque. Por ejemplo, puedes imaginarte viendo un rayo de luz. También puedes seleccionar un mantra o una frase o palabra con un significado especial. Si tienes un mantra, tienes que repetirlo a lo largo de tu sesión de meditación.

Es importante que tengas una actitud no crítica y observadora hacia la meditación mindfulness. No debes preocuparte por albergar pensamientos que te distraigan porque es normal que los principiantes tengan una mente errante. Si los pensamientos que distraen se cruzan con tu mente, deberías dejarlos ir

. No debes intentar luchar contra ellos, sino que debes devolver tu atención suavemente al punto de enfoque.

11. Reestructuración cognitiva.

El Re encuadramiento o reestructuración cognitiva es una de las partes fundamentales de la TCC. También se considera un tratamiento muy eficaz cuando se trata de problemas comunes que las personas enfrentan, incluyendo: trastornos de ansiedad, atracones y depresión.

¿Cómo hacerlo? Básicamente es tomar algo que te hace sentir mal y convertirlo en algo bueno. Tomemos la ansiedad, por ejemplo.

Reencuadrar la ansiedad como excitación

Cuando reformulas tu ansiedad como excitación, eres capaz de dedicar más recursos y energía a la situación. Según Alison Wood, profesora adjunta de la Escuela de Negocios de Harvard, la forma más ideal de tratar la ansiedad es excitarse. Este hallazgo contrasta con la creencia de la mayoría de las personas, que es mantener la calma.

Verás, tus emociones ocurren en dos niveles: excitación y valencia. La excitación se refiere a la sensación física que ocurre en el mundo psíquico mientras que la valencia se refiere a la forma en que interpretas esta excitación mentalmente.

Cada vez que te pones ansioso, tu ritmo cardíaco se dispara. Cuando esto sucede, experimentas una gran excitación, y eso es una valencia negativa. Así que, cuando te sientes ansioso, tienes que reformularlo como un sentimiento de excitación en lugar de vivirlo como sentimientos de temor. Al reformularlo, tu ritmo cardíaco se dispara, pero con él vienen los sentimientos positivos en lugar de la inquietud.

Además, los investigadores han descubierto que aquellos que reformulan su ansiedad como excitación pueden mejorar a la hora de tratar el tema de su problema. Estas personas tienden a tener mayores niveles de confianza, lo que es beneficioso para ellos. También tienden a ser más optimistas y amigables, rasgos que pueden llevarte lejos en la vida. Así que, la próxima vez que te sientas ansioso, deberías encontrar algo por lo que entusiasmarte.

Reconocer que lo estás haciendo bien

Todos los días, tienes que reconocer que lo estás haciendo bien. Durante los momentos aleatorios de tu día, tienes que hacer una pausa y felicitarte por estar bien.

Rick Hanson, un neuropsicólogo que escribe para Psychology Today, dice que tus instintos de supervivencia te hacen constantemente temeroso e inquieto. Mientras que estos instintos te protegen evitando que bajes la guardia por completo, también te ponen ansioso.

¿Te sientes ansioso? Debes decirte a ti mismo que todo está bien, y que está bien sentirse así. Es natural, después de todo, estás

haciendo algo enorme y EXCITANTE. No dejes que el sentimiento dicte la negatividad en tu mente. Úsalo en su lugar, como combustible recordándote a ti mismo que lo estás haciendo bien.

12. Escribe auto-afirmaciones.

Esto puede parecer similar a la recitación de afirmaciones positivas, pero hay una diferencia clara y es el TEMA DE TUS AFIRMACIONES. Este ejercicio se centra en ti como individuo y en tus valores fundamentales, los que pudiste haber formado durante tu infancia. Estos son los que tienen la asociación más fuerte con los sentimientos de positividad, especialmente si están relacionados de alguna manera con tu familia.

Por ejemplo: Si te encuentras con un ataque de ansiedad antes de presentar una nueva idea a la empresa, dite a ti mismo: "Mi madre siempre me enseñó que no hay grandes desafíos, sólo gente que no está a la altura". Repite ese pensamiento hasta que el pensamiento negativo desaparezca y sólo te llenes de estas palabras alentadoras.

Siempre asegúrate de afirmar los valores fundamentales antes de cualquier situación difícil, especialmente si comienzas a sentirte aterrorizado o plagado de pensamientos de fracaso y rechazo. Haciendo esto, puedes mantenerte positivo en cualquier situación.

Así que la próxima vez que vayas a una entrevista de trabajo o te enfrentes a una situación difícil, tienes que hacer una pausa por un tiempo y recordar tus valores fundamentales. Respira hondo y recuerda los valores con los que creciste.

Estos valores fundamentales pueden ser sobre tu familia, relaciones, creatividad o éxito profesional entre otros. Tienes que seleccionar uno de estos valores y determinar por qué es importante para ti. Consigue un papel y escribe tus razones de por qué son importantes. Tienes que ser lo más vívido posible.

Tanto los psicólogos como los investigadores están de acuerdo en que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. En un estudio en el que participaron ochenta y cinco estudiantes universitarios, se descubrió que escribir sobre los valores fundamentales ayuda a reducir los niveles de estrés.

Se les dijo a los participantes que dieran discursos de cinco minutos mientras los miembros de la audiencia les gritaban que hablaran más

rápido. Sin embargo, antes de pronunciar sus discursos, los participantes seleccionaron el valor que consideraban más importante, así como el valor que consideraban bastante irrelevante. Luego, escribieron a medias sobre tales valores.

Por supuesto, los que han escrito sobre sus valores más altos se encontraron menos estresados durante su discurso. También tenían niveles más bajos de cortisol que los que escribieron sobre sus valores más bajos.

13. *Exposición basada en imágenes.*

Este ejercicio implicaría que recordaras un recuerdo reciente que produjo una intensa sensación de negatividad en tu interior. Ahora, una vez que lo tengas en mente, analiza la situación.

Por ejemplo, te encontraste en una situación angustiosa en el trabajo donde terminaste discutiendo con uno de tus compañeros de oficina. Podrían haber dicho algo hiriente que te dejó tambaleante y completamente fuera de tí.

Sí, el ejercicio puede traer de vuelta algunos de esos sentimientos, pero intenta centrarte en el propósito que tienes a mano en lugar de esas emociones. Recuerda que la situación ha pasado y ahora, sólo estás estudiando para entender mejor cómo reaccionaste.

A continuación, etiqueta los pensamientos y emociones que pasaron durante el conflicto. Identifícalos y escríbelos.

¿Cómo ayuda esto? Al visualizar esta situación, puede ayudarte a quitarte el poder de desencadenar las mismas emociones en ti. Exponerse de nuevo a esos sentimientos e impulsos negativos te quitará parte de su capacidad de afectarte una vez más.

14. *Grabación del pensamiento.*

Para este ejercicio, se pondrá a prueba la validez de tus pensamientos. Básicamente, esto implicaría tener que reunir y luego analizar cualquier evidencia a favor y en contra de un pensamiento que puedas tener. Lo que esto te permite ver es una conclusión basada en hechos sobre si dicho pensamiento es válido o no.

Por ejemplo, podrías pensar que tu jefe te tiene una baja estima y que te encuentra inadecuado para el trabajo. Necesitarías reunir todas las pruebas que te hagan creer que esto es cierto, como "No sonreía mientras hacía mi presentación y él hizo muchas preguntas

como para avergonzarme". Luego piensa en las pruebas que van en contra de esta creencia, como "Me dio una palmadita en la espalda después de la presentación" y "También me dijo que siguiera así". Si pensaba mal de mí, entonces no me habría animado de esa manera".

El objetivo aquí es crear una imagen más equilibrada en tu mente, así como deshacerse de los pensamientos negativos irrazonables que has formado anteriormente.

Por ejemplo, "Tal vez mi jefe estaba escuchando atentamente mi presentación por lo que no sonrió mucho e hizo muchas preguntas. Al contrario, debería escuchar su estímulo, y seguir haciendo lo que hago para ser un mejor empleado."

Continuará en los consejos 4

Dr. Edgar Rodríguez V. y Equipo de Formación en TCC Integrativa