

Fibromialgia: Talleres Psicológicos



Asociación Valenciana de
Afectados de Fibromialgia

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

FIBROMIALGIA: TALLERES PSICOLÓGICOS

Autora:

Alejandra Martín Fernández

Colegiada CV-12531

Licenciada en Psicología

Coordinación:

M^a Carmen Megía

Maquetación e Impresión: ITRES, S.L.

Depósito Legal: V-764-2012

Presentación



Apreciados lectores,

No queríamos dejar pasar este año sin volver a presentaros un nuevo trabajo.

Esta nueva guía “FIBROMIALGIA: TALLERES PSICOLÓGICOS” os servirá para poder llevar esta enfermedad mucho mejor, entenderla, aceptarla y así llevar mejor nuestro día a día.

Hemos incluido talleres que ya se imparten de manera periódica en la Asociación, y que sabemos que funcionan.

La Asertividad: Nos ayuda a defender nuestros derechos en cualquier ámbito de nuestra vida y de nuestras necesidades.

La Autoestima: Nos ayuda a mejorar la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos en muchos aspectos, físico, social, laboral, académico y familiar.

Control del tiempo: Nos ayuda a sacar mas partido a nuestro día a día.

Optimismo: Nos ayuda a ver las cosas de una manera mas positiva.

Dar las gracias al Ilmo. Sr. D. Alfonso Rus Terol, Presidente de la Diputación de Valencia, por avalar este trabajo y a Dña. Alejandra Martín Fernández, psicóloga de Avafi, por la elaboración de esta guía.

Deseo que esta Guía sea del agrado de todos ustedes.

Con todo nuestro cariño.

Minerva Morales
Presidenta AVAFI



Alejandra Martín Fernández es Licenciada en Psicología y Máster en Terapia de Conducta.

Especializada en dolor crónico, ha colaborado y trabajado en diversas asociaciones de fibromialgia por toda España desde hace 14 años.

En la actualidad es psicóloga de AVAFI, Asociación Valenciana de Afectados de Fibromialgia realizando Terapia Individual y de Grupo, así como talleres de autorrealización.

Ha participado, además, como coautora en diversas publicaciones, revistas y libros: Revistas 1, 2 y 3 de Avafi, “Fibromialgia: Preguntas más Frecuentes”, “Guía Avafi 2012: Se habla de Fibromialgia”

“Vivir mejor a pesar de la Fibromialgia (manual de autoayuda)

ÍNDICE

TALLER: LA ASERTIVIDAD	9
TALLER: AUTOESTIMA	22
TALLER: CONTROL DEL TIEMPO.....	41
TALLER: OPTIMISMO	58

TALLER: LA ASERTIVIDAD

Aprende a defender tus derechos y necesidades.

La forma de interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite aprender a defender nuestros derechos y necesidades de una forma adecuada, sin herir al otro ni ser agredido. La asertividad es una habilidad social, por lo tanto se puede aprender con el entrenamiento adecuado.

El primer paso en el entrenamiento asertivo es identificar los tres estilos básicos posibles en toda conducta interpersonal:

- 1. Estilo agresivo:** La persona que utiliza este estilo piensa que sus derechos y necesidades están por encima de los de los demás y para conseguirlos usará la acusación, el insulto, la amenaza y todo aquello que necesite para hacerse respetar. Sus relaciones sociales serán desequilibradas (los demás te temen o te odian) pero es un precio que no le importa pagar al agresivo porque consigue lo que quiere. Piensan *“Yo gano tú pierdes”*.
- 2. Estilo pasivo:** la persona que utiliza este estilo antepone los derechos y necesidades de los demás a los suyos propios, por lo que su autoestima estará baja y tendrá unas relaciones sociales desequilibradas (es la *“alfombra”* que se deja pisar y los demás pisan). Se sienten dominados por la culpa, creen que deben ser queridos por todo el mundo. Piensan: *“Yo pierdo tú ganas”*:
 - a. **No saben marcar límites**
 - b. **Eluden los conflictos**
 - c. **Sobre-empatizan (se ponen demasiado en el lugar del otro)**
 - d. **Están atrapados en el papel de amables, buenos, simpáticos, etc.**
 - e. **Se culpan cuando se niegan a hacer algo**
 - f. **No saben romper las relaciones con gente poco considerada**
 - g. **Piden disculpas constantemente**
 - h. **Se infravaloran y desprecian:** *“sólo soy un simple empleado”, “nunca me entero de nada”, etc.*
 - i. **Relativizan sus puntos de vista:** *“Quizá”, “alguna vez”, etc.*

3. Estilo asertivo: la persona consigue el equilibrio entre sus derechos y necesidades y los de los demás. Son personas con buena autoestima y unas relaciones sociales equilibradas y verdaderas, no se creen superiores a los demás pero tampoco inferiores. Piensan: *“hoy gano yo, mañana ganas tú, o los dos ganamos y los dos perdemos”*.

Existen unos derechos asertivos básicos que debemos conocer para ser asertivos:

- Ud. tiene derecho a ser el primero
- Ud. tiene derecho a cometer errores
- Ud. tiene derecho a tener sus propias opiniones y creencias
- Ud. tiene derecho a cambiar de idea, opiniones y creencias
- Ud. tiene derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto
- Ud. tiene derecho a pedir una aclaración
- Ud. tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional
- Ud. tiene derecho a sentir y expresar dolor
- Ud. tiene derecho a ignorar los consejos de los demás
- Ud. tiene derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho
- Ud. tiene derecho a negarse a una petición, a decir: NO
- Ud. tiene derecho a estar sólo, aún cuando los demás desean su compañía
- Ud. tiene derecho a no justificarse ante los demás
- Ud. tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás
- Ud. tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos
- Ud. tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás, o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás
- Ud. tiene derecho a responder, o no hacerlo
- Ud. tiene derecho a ser tratado con dignidad
- Ud. tiene derecho a tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás
- Ud. tiene derecho a experimentar y expresar sus propios sentimientos, así como a ser su único Juez

- Ud. tiene derecho a detenerse y pensar antes de actuar
- Ud. tiene derecho a pedir lo que quiere
- Ud. tiene derecho a hacer menos de lo que es capaz de hacer
- Ud. tiene derecho a decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo, y propiedad
- Ud. tiene derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta
- Ud. tiene derecho a cualquier cosa mientras no vulnere los derechos de otra persona

AUTOESTIMA

La autoestima está muy relacionada con la asertividad. Las personas **asertivas** tienen una autoestima alta y estable, saben quienes son, se quieren, se cuidan y se aceptan, por eso se respetan y se hacen respetar por los demás. Se puede dar en familias cuyos padres saben el equilibrio entre cariño y disciplina, refuerzan las virtudes del niño y les hacen ver sus defectos, sin machaques, para que aprendan a mejorar.

Las personas **pasivas** tienen una baja autoestima, del tipo **Catastrófica**: suele aparecer en casos de padres excesivamente protectores o muy estrictos y que ejercen un gran control. Que utilizan el chantaje emocional: *“si te comes el puré mamá te querrá más”* y crean sentimiento de culpa, por eso aprendemos a hacer las cosas no por lo que queremos sino para complacer a los demás. Por otro lado se centran más en los defectos del niño y le dan prevalencia sobre sus virtudes, suelen ser muy rígidos y hacen que la persona en la edad adulta haga lo mismo y se machaque continuamente por lo que hace mal. Son personas con miedos, obedientes, dependientes y que se valoran según las reacciones de los demás.

Por el contrario las personas **agresivas**, suelen tener una alta autoestima inestable, del tipo **Anastrófica**. Esta autoestima puede aparecer en hijos de padres excesivamente tolerantes (o por falta de tiempo o por exceso de mimos), el niño aprende a salirse siempre con la suya, se le está continuamente reforzando lo que hace bien (sus virtudes) y no se le pone límites ni se castiga. Son personas egoístas, prepotentes, narcisistas, intolerantes, caprichosas, que se creen superiores a los demás que no soportan la crítica (ya que no creen que tiene defectos) e insatisfechas.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

La comunicación no verbal es aquello que decimos sin palabras, lo que dice nuestro cuerpo, nuestra cara, nuestra mirada y nuestro tono de voz. Es un tipo de comunicación al que no prestamos atención de manera consciente, pero que resulta fundamental para las técnicas asertivas ya que diferencian los tres estilos de respuesta:

A las personas pasivas les cuesta mirar a los ojos, tienen la cara y el cuerpo en tensión, hombros bajos, cabeza baja, exceso de movimientos nerviosos de manos, piernas y brazos o falta de movimiento. Además tienen un todo de voz bajo, monótono, falta de fluidez verbal, tartamudeos, muletillas, etc.

Las personas agresivas tienen una mirada retadora, tienen la cara y el cuerpo en tensión, hombros hacia atrás, cabeza y barbilla hacia arriba. Tono de voz alto y seco.

Sin embargo las personas asertivas tienen habilidades sociales de comunicación, saben mirar a los ojos sin intimidar al otro, cara y cuerpo relajados, hombros relajados, pecho descubierto (sin brazos cruzados), tono de voz tranquilo y seguro, buena entonación, fluidez, claridad y velocidad adecuados a la situación.

COMUNICACIÓN VERBAL

Respuestas no Asertivas

1. **Bloqueo:** cuando nos quedamos paralizados

Qué pienso yo y el otro:

Yo	Otro
"Me quedo en blanco"	"Piensan que soy tonto" "Creen que paso" "El que calla otorga"

2. **Sobreadaptación:** respondemos como creemos que el otro quiere

Yo	Otro
“Si le digo lo que pienso se enfadará” “Realmente no sé qué opinión tengo”	“Tengo la razón” “Me da la razón como a los locos” “No tiene personalidad”

3. **Ansiedad:** tartamudeo, sudor, intranquilidad, etc.

Yo	Otro
“Me ha pillado” “No quiero discutir” “Tengo que justificarme”	“Excusas” “Tengo razón”

4. **Agresividad:** Elevo la voz, portazo, insulto, reproches, etc.

Yo	Otro
“Me toma por tonto” “Estoy indignado” “Es injusto”	“Piensan que soy tonto” “Creen que paso” “El que calla otorga”

Respuestas Asertivas

1. **Asertividad Positiva:** expresar algo positivo de la otra persona

Ej: “Qué bien te queda ese collar”, “Me encantó lo que dijiste el otro día”.

Por qué no lo hacemos:

- Damos por hecho que el otro ya lo sabe
- Nos da vergüenza
- No nos fijamos

2. **Respuesta asertiva elemental:** expresión sencilla de nuestros intereses y derechos

Situaciones	Respuesta
Interrupciones	"No he terminado de hablar y quiero hacerlo"
Peticiones desproporcionadas	"No puedo, lo siento"
Insultos y descalificaciones	"No me grites, me hace sentir mal"
Desvalorizaciones	"Si sigues hablándome así me marchó"

3. **Respuesta Asertiva Escalonada:** elevación gradual de la firmeza en la respuesta elemental (sin llegar a ser agresivos)

Situaciones	Respuesta
Cuando el otro no se da por aludido e ignora nuestra respuesta asertiva	"Te pedí que no me interrumpieras" "Por favor déjame hablar", "Por favor" "Déjame terminar de decirlo"
Si sigue sin hacernos caso: PARED	"Si sigues sin dejarme hablar no diré nada más"

4. **Asertividad Empática:** Hacemos ver al otro que lo entendemos y nos ponemos en su lugar, para que luego él se ponga en el nuestro.

Situaciones	Respuesta
Cuando no queremos herir al otro	"Entiendo que tú..." "Pero entiende que yo..."

5. Asertividad Subjetiva

Habría que seguir cuatro pasos:

- Descripción objetiva del comportamiento del otro: "*Cuando tu haces...*"
- Descripción de cómo nos sentimos: "*Entonces yo me siento...*"
- Descripción objetiva del efecto del comportamiento del otro: "*Por eso me comporto...*"
- Expresión de lo que queremos del otros: "*Preferiría que... o me gustaría que...*"

Es mejor decir al otro lo que hace que nos molesta que atacarle o echarle la culpa.

6. Respuesta asertiva frente a la agresividad o sumisión: Salimos de la conversación (del fondo de lo que decimos) para que el otro vea cómo se está comportando (como lo dice). Ejemplos:

- *“Te estás alterando mucho...”* (ante respuesta agresiva)
- *“Si sigues así no llegaremos a ninguna parte...”* (ante respuesta agresiva)
- *“Como no me dices nada me dejas confundido...”* (ante respuesta sumisa de bloqueo)
- *“Podrías aclararme a qué te refieres con...”*

ATAQUES VERBALES

La persona objeto de crítica se pone a la defensiva y niega la crítica. Nos pasamos la vida justificándonos, buscando razones sólidas que justifiquen nuestras acciones. Se nos enseña que debemos tener razón para querer lo que queremos.

Ej. Si su marido hace algo que le impide realizar sus deseos, como haraganear por la casa en lugar de salir a visitar a unos amigos, la esposa no tienen recursos asertivos para oponerse a este comportamiento y solo puede imponer a su marido su propia estructura no asertiva, arbitraria y manipulativa, y criticarle porque no se ajusta a su estructura –*“todo el día ahí tumbado... no me vales para nada”*.

Si su marido quiere repasar el motor de su coche, debe tener una razón para justificar este deseo, de lo contrario estará en falta y merecerá las críticas de su esposa – *“siempre con el coche, para eso siempre tienes tiempo”*.

La crítica destructiva aparece porque siempre podemos encontrar algún defecto en los demás. Y podemos imponer nuestra estructura arbitraria que determinan las reglas del bien y el mal: *“Es mejor ir a visitar a los amigos que repasar el motor del coche”*.

El que la esposa quiera hacer otras cosas no es manipulativo, pero defender sus derechos criticando el comportamiento de su marido sí es una actitud manipulativa por falta de asertividad.

Ante la crítica el marido (no asertivo) tratará de negar, mediante su lógica, la argumentación de su mujer con una contra-crítica: - *“No es cierto que siempre esté con el coche, hacía más de un mes que no lo arreglaba, mira quien habla, tú sí que pasas el día mirando programas de marujeo en la tele”*.

Esto a su vez lleva a nuevas críticas y así se produce el ciclo CRÍTICA-NEGACIÓN-CRÍTICA: que puede terminar, en casos extremos en más agresividad, golpes, portazos, rotura de objetos e incluso agresión física.

Reacción adecuada frente a la crítica:

1. Debemos distinguir entre las verdades que nos dicen los demás de nuestra conducta (pasamos mucho rato haciendo chapuzas en el coche) y la etiqueta arbitraria de bondad o maldad que los demás nos ponen (obras mal por preferir estar con el coche antes que con tu mujer).
2. Nos sentiremos cómodos cuando nos dicen una crítica constructiva verdadera o destructiva (nos hacen ver que hemos actuado mal), Olvidando la parte de indirecta y centrándonos en la parte de verdad: *“estuve horas con el coche”*.
3. Podemos preguntar abiertamente: *“¿Qué tiene de malo estar tantas horas arreglando el coche?”*. Y obligamos al otro a decir asertivamente lo que realmente desea: *“Prefiero que salgamos de casa juntos a pasear o quedar con los amigos en lugar de quedarnos todo el fin de semana en casa”*.
4. Aceptaremos nuestros errores, si los hay, y tendremos una actitud más positiva para superar nuestros defectos.

CÓMO CONTESTAR A LOS ATAQUES VERBALES

La agresión verbal (la crítica destructiva, el insulto, la burla, etc.) nos sorprende y hace que centremos la atención en el agresor. Eso puede bloquearnos y hacernos sentir pequeños (baja nuestra autoestima). ¿Cómo podemos responder a estos ataques?:

1. Hay que centrar la atención en nosotros y en cómo nos sentimos.
2. Respiramos profundamente
3. Guardamos distancia física (si estamos sentados nos levantamos)

4. No pretendemos ser rápidos o ingeniosos (no tenemos que impresionar al agresor)
5. Crea tu **escudo protector**
6. Ve al agresor como tonto, simple o ridículo y siéntete grande y fuerte (buena autoestima)
7. Controla tu postura (Postura no verbal inadecuada: hombros y cabeza bajos, espalda encorvada, no contacto visual, sonreír a menudo, ocupar poco espacio, etc.)
8. **Objetivo:** pasar de él, volverlo insignificante para nosotros.

TÉCNICAS

1. Ignorar

Cambiamos de tema, cuanto más banal mejor. Así el comentario queda fuera de contexto, no tiene réplica- no provoca indignación. Distraemos la atención del agresor.

Si insiste: no te justifiques, afirma: *“Sí he cambiado de tema”,* y aclara: *“No tengo nada que decir al respecto”,* o *“Ah, ¿es que tenía que decir algo?”*.

Ejemplo: - *Eres una imbécil*
- *Ya son las seis, ¿se me ha pasado la tarde volando!*

2. Gestos mudos

Mueve sólo la cabeza afirmativamente, levanta los hombros, sonríe, pero no digas ni una palabra.

3. Monosílabos

Contesta con monosílabos: *“Ya veo”, “vaya, vaya...”,* etc,

4. Volvernos imprevisibles

Para que tu agresor se quede confundido, podemos responder a su ataque con un refrán que no tenga nada que ver con lo que nos dice.

Ejemplo: - *Eres un aburrido*
- *Ya sabes que a quien madruga Dios le ayuda.*

5. Procesar el cambio

Centramos la atención en cómo lo dice y no en qué dice, y hacemos que el agresor se dé cuenta de lo destructivo que es. O centramos la atención en el motivo de su enfado.

Ejemplo: - *Eres un imbécil*
- *¿Por qué lo dices?*

*Normalmente el crítico es muy general y no tiene argumentos sólidos para defenderse, así que si sigue sin darnos una explicación podemos decir: *“tus argumentos son poco concretos y subjetivos, por eso no me sirve”*

Ejemplo: - *Vaya mierda de tarta*
- *No crees que estás siendo un poco duro, ¿Qué te ocurre?*

6. Técnica de asertividad positiva

Responde a la crítica con un cumplido.

Ejemplo: - *Si sigues así no llegarás a nada en la vida*
- *Admiro tu conocimiento y sabiduría*
- *Gracias por tus consejos*
- *Me has impresionado profundamente*

7. Técnica del Banco de niebla

No negamos la crítica, no contraatacamos con otra crítica. Reconocemos la parte de verdad que encierra esa crítica y afirmarla.

Ejemplo: Madre: *Siempre llegas tarde.*
Hija: *Es verdad, anoche volví tarde.*
Madre: *Si pierdes tantas horas de sueño enfermarás otra vez.*
Hija: *Es posible, si no saliera tanto dormiría más.*

*Y nunca añadir coletillas finales agresivas: *“llegaré a la hora que me dé la gana que ya soy mayorcita”*. Que nos meterían en el ciclo.

8. Técnica de Aserción negativa

Para enfrentarnos a nuestros errores SIN sentirnos culpables y SIN:

1. pedir perdón y tratar de compensarlos
2. negarlos y ponernos a la defensiva.

Tenemos la creencia de que cometer errores es MALO y nos hace sentir inferiores. Por ese motivo debemos reaccionar asertivamente y pensando que nuestros errores son eso: ERRORES y nada más.

Ejemplo: - *Olvidaste dejar una carpeta sobre la mesa para que pudiera trabajar con ella el fin de semana.*

- *“Es cierto olvidé dejarte la carpeta”.*

Cuando se nos critica por nuestra apariencia física, hábitos o competencia

- Ejemplo:** - *“Caminas como si te hubieras bajado del caballo”*
- *“Es cierto tengo una manera de andar cómica”.*

9. Constatación objetiva

El agresor con su crítica destructiva nos muestra una parte de su ser o de su estado de ánimo. Por eso una técnica es centrarte en lo que revela de sí mismo con sus palabras y no lo que dice de ti. No te impliqués en sus emociones.

- Ejemplo:** *“Eres un imbécil integral”*
- *Ahora sí que estás enfadado* (sus palabras son porque está enfadado no tiene nada que ver contigo)

- Ejemplo:** *“Estás de broma!”*
- *No opinas lo mismo que yo.*

- Ejemplo:** *“Vistes como una abuela”*
- *No tenemos los mismos gustos.*

10. Disco rayado

Consiste en repetir nuestro punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusión.

- Ejemplo:** - *Te llamo para ofrecerte un plan de pensiones...*
- *Agradezco tu ofrecimiento pero no me interesa*
- *Ya pero es una oferta única...*
- *Entiendo, pero en este momento no me interesa*
- *Escúchame con atención, tiene unas condiciones...*
- *No quiero hacerte perder el tiempo, gracias pero no me interesa.*

11. La confrontación

Hay insultos que no se pueden dejar pasar. En esos casos, subraya la ofensa, enfrenta al agresor con ella y exige una disculpa. No nos importa tanto la respuesta del agresor a la confrontación como el hacer gala de nuestra autoridad y que no nos dejemos pisotear por él.

- Ejemplo:** - *“Eres un subnormal profundo”*
- *“Ese comentario me ha ofendido y espero que te disculpes”*
- *El llamarme subnormal lo considero una ofensa.*

12. El recorte

Contestamos con un simple “sí” o “no”, esperando que el otro añada más información a sus palabras, y luego añadimos “...y?”.

Esta técnica es apropiada tanto si estamos siendo atacados y no estamos seguros de haber cometido un error, como si lo que nos dicen no es una crítica explícita, pero lo no verbal parece un enfrentamiento.

Es una clarificación antes de responder.

- Ejemplo:** - *“Has llegado tarde”*
- *“Sí, ...y?”*

13. Sandwich

Utilizamos esta técnica cuando queremos expresar una CRÍTICA. Decimos la crítica entre dos refuerzos positivos, así se pretende que la persona criticada escuche el mensaje negativo y no se ponga a la defensiva.

- Ejemplo:** LO POSITIVO *“el perrito caliente que me has preparado está bueno”*
LA CRÍTICA *“recuerda que me encanta con mostaza”*
LO POSITIVO *“hacía mucho que no comprabas perritos, qué buena idea has tenido!”*

- Ejemplo:** *“Te expresas muy bien pero si subieras un poco el tono te entenderíamos mejor. Sigue hablando por favor, es muy interesante lo que dices”.*

También podemos utilizar esta técnica para ser amables al **rechazar una PETICIÓN.**

- Ejemplo:* Si un amigo te invita a cenar y no deseas ir, puedes responder: *“Gracias por invitarme, hoy no me viene bien, pero podemos quedar otro día”*

14. La inversión

Utilizamos esta técnica cuando hacemos una petición y el otro no nos da una respuesta concreta.

- Ejemplo:** - *"Me dejas el coche?"*
- *"No sé si lo voy a necesitar"*
- *"Me lo vas a dejar, Sí o NO?"*

BIBLIOGRAFÍA

"La asertividad: Expresión de una sana Autoestima" (1996) Olga Castanyer. Descleé de Brouwer colección Serendipity.

"¿Porqué no logro ser asertivo?" (2001) Olga Castanyer y Estela Ortega. Descleé de Brouwer colección Serendipity.

"Cómo defenderse de los ataques verbales" (2004) Barbara Berckhan. RBA

"Cómo mejorar tus habilidades sociales" (2003) Elia Roca. ACDE Ediciones (Valencia)

TALLER: AUTOESTIMA

SESIÓN 1

- Introducción: Definición de la Autoestima
- Origen de la autoestima
- ¿Cómo afecta la Fibromialgia a nuestra Autoestima?
- Objetivos del curso
- Evaluación de la Autoestima

SESIÓN 2

- Componentes de la Autoestima
- Alimento de la Autoestima
- Tipos de Autoestima:
 - Alta
 - Baja
 - Estable
 - Inestable

SESIÓN 3

- Perfeccionismo
 - Autocrítica
- Tareas para casa

SESIÓN 4

- Autoestima social
 - Búsqueda de aprobación externa
 - Falta de Asertividad

SESIÓN 5

- Etiquetación
- Autoaceptación
- Claves para mejorar la autoestima

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN: Definición de la Autoestima

La autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, como su propio nombre indica la auto-estima (estima a nosotros). Aunque también estaría implicada la imagen que los demás tienen de nosotros y nuestra imagen ideal.

A pesar de su gran importancia la Autoestima es un concepto desconocido por la mayoría de la sociedad, del que no siempre tenemos conciencia.

Preguntas que debemos hacernos:

- ¿Quién soy?, ¿De qué soy capaz?, ¿Cuáles son mis éxitos y fracasos, qué cosas hago bien y en qué soy un desastre?, ¿Cómo me ven los demás?
- ¿Merezco la simpatía y afecto de los demás, o dudo a menudo sobre esto?, ¿Son mis actos acordes a mis deseos y opiniones?, ¿hay diferencia entre lo que quisiera ser y lo que soy?
- ¿Cuándo me sentí por última vez decepcionado de mí mismo?, ¿y orgulloso?

La autoestima se encuentra dividida en áreas, que conforman la auto-estima global. A veces el que sólo un área se encuentre deteriorada puede afectar a nuestra autoestima total.

- Área física
 - ¿Me gusta mi altura, mi peso, mi cara, mis piernas?, ¿qué parte de mi cuerpo me gusta más o cuál detesto?, ¿me cuido?, ¿evito mirarme a los espejos?, ¿hago ejercicio, me alimento correctamente?, ¿sé sacar buen partido a mi cuerpo, visto bien, sé arreglarme?
- Área social
 - ¿Me desenvuelvo bien socialmente?, ¿tengo buenos amigos?, ¿a menudo la gente se aprovecha de mí?, ¿sé hablar en público?, ¿me avergüenza hablar con extraños?, ¿me río a menudo?, ¿consideran mis amigos que soy simpático?

- Área laboral-académica
 - ¿Soy bueno en mi trabajo?, ¿estoy haciendo lo que me gusta?, ¿soy inteligente?, ¿mis compañeros de trabajo tienen buena opinión de mí?, ¿soy demasiado perfeccionista?, ¿tengo nivel cultural?, ¿siento curiosidad por el mundo?, ¿Cuándo no sé algo pregunto?, ¿soy creativo?
- Área afectivo-familiar
 - ¿Soy cariñoso?, ¿soy buena persona?, ¿soy buen padre/madre?, ¿soy buen hijo/hermano?, ¿soy generoso?, ¿soy detallista?

ORIGEN DE LA AUTOESTIMA

La autoestima se forja en la infancia en la relación con nuestros padres, hermanos, amigos o profesores.

Hasta los 8 años no tenemos conciencia global de nosotros mismos, somos capaces de definirnos y describir nuestros estados emocionales, aunque incluso antes podemos empezar a encontrar rasgos que se podría llamar “autoestima incipiente” en base a los éxitos y fracasos que cometemos.

Los cinco campos más importantes en la construcción de la autoestima en niños y adolescentes son:

- Aspecto físico
- Competencias atléticas
- Popularidad entre iguales
- La imagen que doy a los adultos
- El éxito escolar

El niño se alimenta del amor que recibe de sus padres, no basta sólo con la intención, este amor debe ir acompañado de gestos y actos concretos. Pero el amor no es suficiente, debe ir acompañado de la educación, debemos dar al niño las estrategias necesarias para aumentar su autoestima.

¿CÓMO AFECTA LA FIBROMIALGIA A LA AUTOESTIMA?

-“Me duele todo, estoy cansado, no duermo bien, me duele la cabeza.....”. Cuando nos planteamos la autoestima en la Fibromialgia la pregunta debería ser ¿Cómo se puede tener buena autoestima con un problema de dolor crónico de esta magnitud?

Si nos preguntamos ¿Quién soy?, tendemos a compararnos con la imagen ideal que tenemos de nosotros mismos, aquella que hemos ido forjando año tras año luchando con la vida. Pero ¿qué ocurre cuando surge un trastorno de dolor crónico y de pronto dudamos quienes somos?:

- “Yo era activa, y ahora no hago nada”, “Yo era trabajadora, y ahora estoy de baja”, “Yo era alegre, y ahora estoy triste e irritable”...

La autoestima va cambiando con nosotros y se va adaptando a las nuevas circunstancias de nuestra vida, no es lo mismo ser soltero que casado, tener hijos, ser trabajador o dueño de una empresa. Si nos comparamos continuamente con nuestra imagen pasada o con un ideal imposible (perfeccionismo) no podremos avanzar y nuestra autoestima se resentirá.

Además piensa que alguna de las virtudes de las que nos sentíamos más orgullosos puede que en realidad fueran defectos que a la larga nos han podido perjudicar.

¿Quién soy?: Yo soy quien soy:

No soy el que debería ser
No soy el que quisiera ser
No soy el que mi mamá quería que fuese
Ni siquiera soy el que fui
Yo soy quien soy.

“Cuentos para Pensar” Jorge Bucay (1999)

Vamos a analizar cómo afecta la fibromialgia a cada una de las áreas de la Autoestima.

***Ejercicio:**

Rellena este cuadro

YO ERA	YO SOY	YO SERÉ
ÁREA LABORAL		
ÁREA FAMILIAR		
ÁREA SOCIAL		
ÁREA AFECTIVA		

OBJETIVOS DEL CURSO

1. Conocer todo lo relativo a la Autoestima en general.
2. Autoconocimiento: cuales son nuestras habilidades, virtudes y defectos
3. Autoaceptación frente la aceptación de los demás
4. Optimizar nuestros recursos
5. Aplicar nuestra nueva imagen al día a día
6. Saber querernos

TAREAS PARA CASA

Rellena este cuadro

VIRTUDES/ HABILIDADES	DEFECTOS

SESIÓN 2

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

La autoestima está formada por varios componentes que deben combinarse entre sí: autoamor, autoconcepto, heteroconcepto y autoconfianza.

1. Autoamor

Contesta la siguiente pregunta de forma rápida, sin pensarla mucho: ¿Quién es la persona más importante de tu vida?

Si la contestación no ha sido:- “YO”, alto y claro tienes un problema de autoestima. Posibles causas:

- Te da vergüenza admitirlo, no está bien vista socialmente la persona que se quiere.
- Crees que es egoísta ponerse a uno en primer lugar.
- Siempre antepones a los demás a ti mismo para todo, incluso para quererte.

Tú eres la persona más importante de tu vida, eres el protagonista de tu vida, si no te quieres, si no te cuidas, no podrás querer ni cuidar a los demás y lo que es más importante, los demás no podrán quererte ni respetarte.

El amor a uno mismo es además un amor INCONDICIONAL “me quiero lo haga bien (éxitos) o lo haga mal (fracasos).

Reflexiona: “*Cuando sientes que tu vida es una montaña muy muy alta, y tú te encuentras muy muy pequeño ¿te tienes que querer más o menos?*”

***Ejercicio:** Piensa el último éxito que tuviste (no tienen que ser grandes cosas, por **ej:** una tarta que te salió muy rica) y el último

fracaso (**ej:** olvidaste comprar arroz y había paella para comer). Trata de recordar cómo te sentiste y cómo te trataste, te felicistaste por el éxito, te machacaste por el fracaso...

2. **Autoconcepto**

El autoconcepto es la imagen que tienes sobre ti, de tus defectos y virtudes. Puede ser real o no, es por tanto una visión muy subjetiva.

Esta visión debe ajustarse a la realidad, porque si es excesivamente positiva o negativa nos puede crear muchos problemas:

Por **ej:** una persona que cree que es más buena conduciendo de lo que en realidad es puede arriesgarse demasiado y tener algún accidente, y por otro lado una persona que cree que conduce peor de lo que lo hace puede evitar coger el coche y cada vez conducir peor o dejar de hacerlo.

***Ejercicio:** Vamos a revisar la tarea que teníamos para casa al finalizar la Sesión 1. ¿Te ha costado rellenarla?, ¿han sido más fáciles de encontrar los defectos que las virtudes?, ¿qué tienes más?, ¿crees que la fibromialgia ha cambiado tu autoconcepto?

3. **Heteroconcepto**

El heteroconcepto es la imagen que creemos que los demás tienen de nosotros. Esta imagen puede condicionar nuestro autoconcepto (por **ej:** *“mi madre siempre me ha dicho que soy una inútil y al final yo también me considero una inútil en algunas cosas”*) o ser radicalmente opuesta (por **ej:** *“todo el mundo dice que soy muy guapo y yo me veo horroroso”*).

¿Te importa la opinión que tienen de ti los demás?, ¿qué imagen intentas dar a los otros?, ¿escondes tus defectos o tus virtudes?

***Ejercicio:** Volvemos a la lista de virtudes y defectos y la analizamos desde el heteroconcepto.

4. **Autoconfianza**

El autoamor, el autoconcepto y el heteroconcepto son componentes teóricos de la autoestima, forman parte de nuestro interior,

son íntimos y privados. Sin embargo la autoconfianza es la parte práctica, es cuando paso a la acción, en función de ellos.

Por **ej.** Si en el autoconcepto considero que *“soy una persona que sabe expresarse bien”*, y en el heteroconcepto: *“todos mis amigos creen que me expreso bien”*, tendré la autoconfianza de salir cómo voluntario para dar una charla en público. Si lo hago bien fortalecerá mi autoconcepto y el heteroconcepto, y el autoamor, por lo que en próximas veces tendré más confianza en pasar a la acción y eso aumentará mi autoestima.

La autoconfianza procede de la educación que nos han dado, son fracasos son presentados al niño como una consecuencia posible pero no catastrófica de sus actos. Es recompensado tanto por haberlo intentado como por haberlo conseguido.

***Ejercicio:** Con el ejemplo anterior ¿qué ocurrirá si lo hago mal?. Piensa algún ejemplo tuyo.

ALIMENTO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima precisa satisfacer dos grandes necesidades:

sentirnos amados + sentirnos competentes
--

La autoestima es un elemento móvil y necesita ser alimentada frecuentemente.

TIPOS DE AUTOESTIMA

- BAJA - ALTA
- ESTABLE – INESTABLE

Que la autoestima sea alta o baja es insuficiente, necesitamos otra dimensión para conocerla más en profundidad: **la estabilidad**. Según se adapta a los acontecimientos vitales fluctúa.

Por tanto tenemos cuatro tipos de autoestimas:

1. Alta y estable
2. Alta e inestable
3. Baja y estable
4. Baja e inestable

ALTA ESTABLE	ALTA INESTABLE
Pocas fluctuaciones en lo cotidiano	Fluctuaciones importantes en respuesta a situaciones cotidianas
Poca autopromoción	Mucha autopromoción
Poca autodefensa y justificación de las críticas o fracasos menores	Mucha energía en la autodefensa y justificación
Escucha racional de las críticas	Escucha emocional de las críticas

BAJA ESTABLE	BAJA INESTABLE
Pocas fluctuaciones en lo cotidiano	Posibles fluctuaciones hacia arriba
Estados emocionales regularmente negativos	Estados emocionales mixtos: negativos pero con momentos positivos
No hay esfuerzos para aumentar la autoestima	Esfuerzos para aumentar la autoestima
Convicción de la inutilidad de perseguir objetivos personales	Deseabilidad social que aparte de los intereses personales

***Ejercicio para casa:** Durante esta semana debes estar atento a las cosas que has hecho bien y aquellas que no han salido tan bien como pensabas. Anota un ejemplo de cada uno de ellos y trata de analizar cómo te has sentido.

SESIÓN 3

PERFECCIONISMO

La idea de perfección es una ilusión para el hombre. No existe en el Universo, es un concepto que no coincide con la realidad. Todo lo que nos rodea se encuentra en el "*Término medio*": nadie es tan guapo, ni tan bueno, ni tan listo, ni nada es tan bonito, etc. Además todas las actividades, habilidades, ideas, etc. se pueden mejorar.

Si somos perfeccionistas tendremos una baja autoestima porque nos estaremos comparando con un ser ideal que nunca podremos alcanzar.

***Ejercicio:** Rellena una lista con las ventajas e inconvenientes de ser perfeccionista.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
<p>1. Puedo hacer un buen trabajo. Trataré de obtener un resultado excelente</p>	<p>1. Me produce tensión y nerviosismo y no hacer las cosas bien. Me pongo irritable.</p> <p>2. Me produce tristeza e inactividad.</p> <p>3. Me preocupa y resisto a cometer errores.</p> <p>4. Me hace demasiado autocrítico. No puedo disfrutar de mis éxitos.</p> <p>5. No puedo relajarme porque siempre encontraré algo que no esté perfecto (aumento de la autoobservación).</p> <p>6. Me deprimiré al no ser perfecto.</p> <p>7. Seré más intolerante con los demás. Buscaré que ellos también sean perfectos. Me encontraré solo porque a la gente no le gusta que les critiquen y yo sólo veré los defectos de los demás (alejamiento).</p> <p>8. No pruebo cosas nuevas por miedo a cometer errores. Por eso sólo hago las cosas que sé hacer.</p> <p>9. Las cosas que realizo, por mucho esfuerzo que me cueste no serán gratificantes, porque pueden estar mejor, o podría haber hecho más. Eso aumentará mi frustración.</p>

***Ejercicio:** Intenta analizar de qué forma ha podido influir e influye el perfeccionismo en el hecho de padecer un trastorno de dolor crónico como la Fibromialgia.

Autocrítica

La autocrítica son las frases automáticas, en ocasiones inconscientes, que nos decimos a nosotros mismo y que aumentan nuestras emociones negativas (tristeza, rabia, miedo, etc.). Nos convertimos en nuestro peor enemigo y esa actitud sólo nos ayuda a sentirnos peor y a bloquearnos y no pasar a la acción. Las personas perfeccionistas son muy críticas con ellas mismas y con los demás.

Frases del tipo: “No valgo nada”, “todo lo hago mal”, “soy un inútil”, etc., serían resortes que se disparan en nuestra mente.

Si durante años hemos practicado unos malos hábitos mentales que han contribuido a crear una baja autoestima, debemos tener en cuenta que el cambio no será inmediato. Habrá por tanto que llevar a cabo un esfuerzo sistemático y constante para resolver el problema.

Un método para reconocer los pensamientos autocríticos y ajustarlos a la realidad es la técnica de la doble columna. Debemos escribir nuestros pensamientos (columna autocrítica), para que pasen a la conciencia y puedan ser refutados desde la razón (columna autodefensa).

Por ejemplo:

AUTOCRÍTICA	AUTODEFENSA
“No sirvo para nada”	¡Tonterías sirvo para muchas cosas!: soy capaz de...
“Siempre llego tarde”	A veces llego tarde, el problema es que...
“Estoy gorda porque no me cuido”	Es verdad que he engordado unos kilos últimamente la causa es..., lo que debo hacer es...

La crítica interior tiene un fuerte impacto sobre nuestra autoestima:

- “Es inútil, ¿ para qué?”-Nos disuade de intentarlo
- “No funcionará”-Inquietud
- “No valía nada”-Desvalorización
- “No ha servido para nada”- Disuade de volver a empezar
- “No es suficiente”- Insatisfacción

***Tarea para casa:** trata de estar más atento a tus pensamientos autocríticos durante esta semana, anótalos y busca su respuesta racional.

Claves para superar el perfeccionismo

Ahora que tenemos claro lo perjudicial que es el perfeccionismo y cómo afecta a nuestro dolor crónico, vamos a tratar de mejorarlo:

- **Vamos a ser imperfectos.** Simplemente vamos a bajar el listón y vamos a tratar de hacer las cosas mal, para comprobar que no sucede nada. Si nos habituamos a hacer las cosas un poco peor de lo que las hacemos podremos comprobar que también nos pueden producir cierta satisfacción y con el tiempo se convertirá en mucha satisfacción. **Ej:** *“Si no limpio el baño cada día no pasa nada, no cogemos una infección, nadie en casa se da cuenta, y tengo más tiempo para hacer alguna actividad de ocio que me sea gratificante”.*

***Tarea para casa:** Esta semana realiza alguna cosa mal a propósito y analiza sus consecuencias. Por ej., llega tarde a una cita, no hagas la cena un día, etc.

- **La efectividad no se relaciona con la satisfacción.** Hay muchas actividades del día a día que nos producen mucha satisfacción y que no requieren ninguna habilidad. Por **ejemplo:** comernos una naranja jugosa, pasear por la playa, etc. Cuando estamos aprendiendo a hacer algo, y todavía cometemos muchos errores podemos sentirnos muy satisfechos por estar intentándolo. Por **ejemplo:** cuando aprendemos a cocinar y hacemos nuestra primera tortilla nos sabe a gloria aunque esté quemada o seca ¡Hemos sido capaz de hacerla y eso ya es un logro!

- **El perfeccionismo no existe y no es posible.** Te sentirás mejor y tu autoestima aumentará si aceptas tus límites y te fijas unos objetivos más alcanzables.

***Tarea para casa:** Mira a tú alrededor y observa los objetos y personas que te rodean, todo puede mejorarse.

- Debemos reforzarnos (premiarnos) por los logros alcanzados, aunque sean mejorables y no machacarnos por lo no conseguido.

SESIÓN 4

AUTOESTIMA SOCIAL

Dentro de los defectos que podemos tener en el área de autoestima social los más comunes son la búsqueda de aprobación externa y la falta de asertividad. Vamos a analizarlos:

Búsqueda de aprobación externa

Uno de los defectos más comunes que destruyen la autoestima es la necesidad de aprobación de los demás, ya que antepoemos la opinión que tienen los demás de nosotros a la nuestra propia.

En primer lugar debemos entender que la búsqueda de aprobación externa es un deseo más que una necesidad, a todos nos gustan que nos alaben.

La sociedad en que vivimos refuerza la búsqueda de aprobación como forma de vida:

1. Mensajes familiares: los niños necesitan la autorización de sus padres para todo lo que hacen...
2. Mensajes escolares: en el colegio debemos pedir permiso para todo.
3. Mensajes institucionales: el estado nos marca unas normas que debemos cumplir.
4. Mensajes sociales: los periódicos, los anuncios, la radio, nos mandan continuos mensajes que nos estimulan a la búsqueda de aceptación. Por **ejemplo**, las canciones: *"Sin ti no soy nada"*, *"Si tú te vas"*, *"Me haces sentir un hombre"*.

Es imposible agradar a todo el mundo, siempre habrá alguien en contra de lo que hacemos o decimos.

Si pensamos que la posibilidad de crítica es una realidad, la aceptamos y esperamos, dejaremos de considerar que el rechazo a un pensamiento nuestro implica el rechazo a nuestra persona.

***Ejercicio:** vamos a ver que inconvenientes tiene la búsqueda de aprobación.

INCONVENIENTES
Colocamos la responsabilidad en el otro
No habrá cambios en nuestro comportamiento (miedo)
Evitaremos correr riesgos
Autocompasión y heterocompasión
Los demás tienen que ocuparse de nosotros: nos volvemos mimados, protegidos y manipulados
Culpabilizar al otro
Crees que eres un "farsante", que si los demás supieran como eres realmente te repudiarían
Falta de independencia

***Ejercicio:** Piensa en la persona de tu entorno que más aprobación recibe de los demás. ¿Cómo se comporta? Analiza cómo dice las cosas, qué tipo de autoestima tiene...seguro que es una persona directa, honesta, en definitiva una persona asertiva. ¿No te parece irónico?, la gente que consigue más aprobación de los demás es la que nunca la busca.

***Ejercicio:** Analiza cómo afecta el tener fibromialgia a nuestra necesidad de aprobación externa.

Técnicas para mejorar la necesidad de aprobación externa

1. Responde a las críticas con "Tú" y no con "yo" (necesidad de defenderte). **Ej:** tu padre te dice: *no deberías haber dejado tu trabajo* (muy enfadado), respuesta incorrecta: *"Lo he hecho (yo) porque..."*, respuesta correcta: *"Estás enfadado (tú), y no piensas como yo, sin embargo es la decisión que he tomado"*.
2. Si alguien trata de manipularte y bajar tu autoestima di lo que piensas en alto: *"Te gustaría que cambiara de opinión, pero no voy a hacerlo (te reafirmas en tu opción)"*.
3. Agradecer al otro su opinión. **Ej:** tu marido dice: *"no me gusta que"*

te pongas nerviosa con el niño". En vez de tratar de complacerlo le agradeces que te lo haga notar.

4. Busca la desaprobación y trata de que no te moleste. **Ej.** Con alguien con quien no coincides en política o religión saca el tema.
5. Aumentar la opinión que tenemos de nosotros mismos para no valorarnos con lo que piensan los otros.
6. Cuando sientes que te critican pregúntate *¿Me iría mejor si estuviera de acuerdo conmigo?* La contestación es no. De hecho, las personas que te quieren y valoran lo hacen independientemente de que estés de acuerdo con ellas.
7. Acepta que mucha gente no te comprende, igual que tú no comprendes a mucha gente.
8. Toma decisiones pequeñas: compra ropa u objetos sin consultar con nadie.
9. Cuando afirmas algo deja de buscar respaldo en tu pareja o cualquier otra persona con frases del tipo: *"¿No es así querida?"*, *"¿Verdad que estaba bueno Julio?"*.
10. Deja de buscar excusas.
11. Observa las conversaciones en las que participas y mide el tiempo que hablas tú y los demás. Trabaja en hablar un poco más.
12. Fíjate cuantas frases afirmativas pronuncias y cuantas en interrogación. **Ej:** *"Qué buen día hace, ¿no?"*.
13. Sé asertivo.

Falta de Asertividad

La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos y necesidades de una manera clara, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.

Las personas no asertivas tienen problemas en sus relaciones interpersonales porque anteponen las necesidades de los demás a las propias y eso al final disminuye su nivel de autoestima. Además se sienten dominados por la culpa.

Situaciones problema
<ul style="list-style-type: none">• Recibir quejas• Negarnos ante peticiones• Manejar nuestros errores• Pedir favores• Aceptar las críticas y hacerlas• Cambiar de opinión• Hablar en público• Expresar nuestro estado de ánimo• Interrumpir una reunión de forma adecuada, etc.

***Tarea para casa:** Observa tu patrón asertivo y el de los que te rodean, busca durante esta semana un ejemplo de comportamiento en el que hayas sido asertivo, pasivo y agresivo.

SESIÓN 5

ETIQUETACIÓN

El primer paso para romper con el pasado, es trabajar la etiquetación.

Todos tenemos unas etiquetas que forman parte de nuestra manera de ser y creemos inamovibles:

- así soy yo
- siempre he sido así
- no puedo evitarlo
- es mi carácter

Algunas etiquetas nos las ponen los demás (en la infancia, en el colegio, en el trabajo, etc.) y otras nos las ponemos nosotros mismos (para evitar hacer cosas que no nos gustan, como excusa, por miedo, etc.)

Diez típicos “Yo soy”

1. Soy malo en matemáticas, inglés, literatura, etc.
2. Soy pésimo en manualidades, deportes, dibujo, etc.
3. Soy tímido.
4. Soy torpe

5. Soy feo
6. Soy desorganizado
7. Soy olvidadizo, descuidado, etc.
8. Soy mandón prepotente, autoritario, etc.
9. Soy viejo
10. Soy fibromiálgico

***Ejercicio:** reconoce tus etiquetas y analiza como limitan tu autoestima

MIEDO AL FRACASO

Una sucesión de fracasos forman una crisis, no todas las crisis son iguales pero todas tienen algo en común: la resistencia y el cambio. Nos sitúan en una posición ambivalente: amenaza y oportunidad. Sus consecuencias también son dos: te hundes o te fortaleces, pero nunca vuelves a ser el mismo. (Ej. Árbol que van muriendo hojas poco a poco, hasta que muere la raíz) Es la forma radical que tiene la vida en transmutar, de evolucionar, de aprender, de crecer.

El fracaso es el resultado fallido de una expectativa: algo que tenía que suceder y no sucede o al revés y acarrea un sentimiento de desaliento que incapacita. Y en los sentimientos derivados del mismo: **“El mal no está en las circunstancias sino en la opinión que nos hacemos de ellas”.**

El fracaso forma parte de la vida igual que el éxito. Sin embargo, muchas personas con baja autoestima se encuentran bloqueadas, sin cambiar nada, sin pasar a la acción, por miedo al fracaso. No se dan cuenta que una vida así es el mayor fracaso.

A nadie le gusta el fracaso pero para cambiar hay que actuar y el fracaso puede y debe formar parte de ese cambio:

- Reconocer que todo el mundo ha fracasado, fracasa y fracasará alguna vez.
- Un fracaso en un campo concreto (*“Mi negocio no ha funcionado”*) no debe generalizarse a todo (*“soy un fracasado”*).
- La fuente primordial de los fracasos es un error de expectativas.
- Hay que aprender de los fracasos, no busques el porqué sino el cómo y el para qué. (no justificar ni anticipar)
- Fracaso=mala suerte?

***Ejercicio:** Recuerda algún fracaso de tú vida, analiza que aprendizaje sacaste y cómo influyó en otros éxitos posteriores.

***Ejercicio:** ¿Crees que es un fracaso vivir con fibromialgia?

ACEPTACIÓN

La autoaceptación no significa resignación, es la condición previa al cambio. Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos podemos ser plenamente conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, y nuestro desarrollo no se bloquea. Aceptar no significa gustar, significa experimentar que un hecho es un hecho.

Cuando tenemos conciencia de quienes somos, nos conocemos, puede aparecer la vergüenza. La vergüenza transforma la conciencia de un defecto en complejo. Y nos aleja de su mejora o solución, al tratar de ocultarlo o negarlo.

Los dos aliados de la vergüenza son el silencio y la soledad. Hablar de nuestros defectos de forma clara, con la persona adecuada puede ser el primer paso de la aceptación.

CLAVES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

1. Ser positivo
2. Ser objetivo
3. Quererse a uno mismo
4. Asumir los problemas
5. No exigirse al máximo (no ser perfeccionista)
6. Ponerse metas alcanzables
7. No tener miedo al fracaso
8. Aceptarse físicamente
9. No dejar las cosas para mañana
10. Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida
11. Buscar apoyos
12. Aprovechar las oportunidades
13. Vivir el presente
14. No compararse con los demás
15. Desarrollar el sentido del humor

16. Controlar los sentimientos
17. Planear actividades agradables
18. No etiquetarse
19. Mimarse
20. No buscar la aprobación de los demás
21. Callar al crítico interior

BIBLIOGRAFIA

“La Autoestima” (1999) Christophe André y Francois Lelord. Editorial Kairos (Barcelona)

“La asertividad expresión de una sana autoestima”. Olga Castayer

“Tus Zonas erróneas” (1976) Wayne W.Dyer. Debolsillo (Barcelona)

“Cuentos para Pensar” Jorge Bucay (1999) Editorial Océano Expres

TALLER: CONTROL DEL TIEMPO

Aprende a sacar más partido a tu día a día.

Sesión 1

Introducción y planteamiento de objetivos

El que hayamos situado este curso a primeros de año no es casual. Es importante repasar el año que termina y hacernos nuevos propósitos para el año que empieza.

Esos propósitos son las metas. N. G. Willson y M.C. Luciano nos proponen una bonita metáfora: “Imaginemos que tenemos un jardín y que somos los únicos responsables de cuidarlo. Somos el jardinero de nuestro jardín. Las plantas simbolizan lo que tenemos en la vida. Si observamos podremos ver la planta del trabajo, de la familia, de los amigos, de las aficiones, de nuestro cuerpo...ante la visión de nuestro jardín podemos preguntarnos: ¿Cuido igual todas mis plantas?, ¿Cuáles están más secas?, ¿Es un número adecuado de plantas? Si tenemos muchas es imposible dedicarles el tiempo que necesitan y si tenemos pocas y nieva podemos perderlas todas. Además de plantas tenemos semillas, son nuestros objetivos, ¿Por qué hemos elegido estos objetivos y no otros?”

El propósito de esta primera sesión es revisar nuestras semillas y ver la manera adecuada de sembrarlas para que crezcan altas y fuertes. Las metas deben ser:

1. **Realistas.** Deben estar ajustados a la realidad, deben estar a nuestro alcance, si no generarán mucha frustración. Debemos ser conscientes de nuestras posibilidades. Debemos bajar el escalón hasta que sea muy fácil subirlo.
2. **Concretas.** No valen objetivos abstractos: *“voy ha hacer más ejercicio”*, porque no sabemos cuando ni cómo empezar a hacerlos. Debemos precisarlas al máximo, plantearlos como conductas concretas a realizar. Hay por tanto que concretar: qué tipo de ejercicio, qué días a la semana, a qué horas, con quién y donde. Entonces nuestra meta quedaría: *“Voy a montar en bici, los sábados por la mañana, con mi marido, en el parque de cabeceira”*. Y sería más fácil de realizar.

3. **Reto.** Que supongan algo importante para nosotros conseguirlas pero no un reto inalcanzable que sólo pueda hacer Superman.
4. **Personales.** No deben depender de otras personas para poder realizarlas.
5. **Divisibles.** Si una meta es muy amplia podemos dividirla en sub-metas. Por **Ej:** la meta de limpiar la cocina se divide en submetas (limpiar el frigorífico, organizar los cajones, limpiar los fuegos, etc.).
6. **Flexibles.** Sin son rígidos y perfeccionistas nos sentiremos muy culpables de no conseguirlos, deben adaptarse al momento y a nuestras posibilidades, a veces nos habremos pasado en el objetivo (caminar 1 hora al día) y otras nos habremos quedado cortos (caminar 10 minutos al día), por eso los vamos reajustando para dar con el tiempo adecuado a ese momento, por **Ej:** caminar 30 minutos al día.

***Ejercicio:** Revisa tus áreas vitales y busca tus plantas más secas o muertas y cómo revitalizarlas. Las que ya tengas sanas y frondosas no dejes de seguir cuidándolas.

No obstante es importante recordar que la felicidad está en la antesala de la felicidad y que el camino hasta nuestro objetivo es lo que importa.

Objetivos desajustados

Lo que ocurre en muchas ocasiones es que las personas tienen objetivos pero éstos no son adecuados (por exceso o defecto). Tienen un exceso de **responsabilidad** (se preocupan por todo, se culpabilizan por lo de los demás) o de **perfeccionismo** (quieren abarcar más de lo que pueden).

Solución de problemas: al llevar a cabo nuestros objetivos surgen problemas, debemos identificarlos para tratar de superarlos y que no nos boicoteen nuestras metas.

Fibromialgia y control del tiempo

¿Cómo afecta la enfermedad a mis tareas del día a día?, me fijo en los demás y me marco objetivos poco realistas: *“la gente de mi edad hace esto, yo debería hacerlo también”*. O me comparo conmigo mismo: *“yo antes lo hacía así, ahora no hago ni la mitad”*.

En nuestra sociedad, con tanto exceso de tareas, con tanto estrés es básico el saber establecer objetivos y reestructurar nuestras tareas pero si además tenemos un problema de dolor crónico y fatiga, es todavía más importante.

El dolor por un lado puede afectar a nuestra capacidad de atención (nos cuesta concentrarnos) y por otro nos puede hacer más difícil el realizar ciertas tareas que requieran movimientos repetitivos, coger peso, estar de pie mucho tiempo, etc. Por lo que nos cansamos más, Esto a su vez puede aumentar nuestra ansiedad y a la larga hacernos disminuir nuestras actividades diarias (evitación, miedo, baja autoestima, etc.).

***Tarea para casa:** plantea una lista de tareas pendientes y de metas en las distintas áreas vitales: trabajo de casa, remunerado, ocio, ejercicio, cuidado personal, social.

Autodisciplina: Un esfuerzo parcial genera un resultado parcial.

Una parte de ti no quiere la autodisciplina y piensa:

- *Me volveré un esclavo de la rutina.*
- *Perderé mi libertad.*
- *Perderé mi sentido de la diversión.*
- *Me ahogaré en un mar de responsabilidades.*
- *Pondré demasiada presión sobre mí.*

Los enemigos de la autodisciplina:

1. **Negativismo:** podemos centrarnos en todos los inconvenientes que van a surgir y ni siquiera intentarlo. O cuando aparezca el primer contratiempo abandonar. Nadie dijo que cambiar o comenzar de cero fue fácil, claro que aparecerán inconvenientes pero el resolverlos nos hará más fuertes. (Los pensamientos negativos son previos a la conducta y marcarán si hacemos o no algo y cómo lo hacemos)
2. **Derrotismo:** que es el hijo del negativismo. No lamente tus defectos redobla tus esfuerzos.
3. **Evasión:** miras para otro lado, huyes de un objetivo, ¿por qué? Puede que en el fondo pienses que no podrás hacerlo o temes ser capaz de hacerlo, eso qué supondrá en tu vida, en tu etiqueta, en tu autoestima...Piensa que las acciones que realizas son la causa y los resultados los efectos. Es la mejor forma de aprender.

4. **Postergación:** “*Lo haré más tarde*”, a corto plazo es un alivio pero a largo plazo una dura carga...las tareas se acumulan y se acumulan y cada vez es más complicado hacerles frente.

***Ejercicio:** ¿Qué problemas crees que van a surgir?

Si miramos en el interior de nuestra vida veremos que muchas tareas, poco importantes son denominadas como importantes y se acumulan hasta llenarla. Nos proponemos destinar un tiempo para las cosas importantes pero ese tiempo nunca llega y cuando llega estamos demasiado cansados. Nos conformamos con lo que tenemos.

Cuáles son tus propósitos para el año...o mejor cuáles son tus propósitos vitales, tus objetivos vitales

¿Qué estoy haciendo con mi vida?

¿Qué he conseguido realmente?

¿Por qué no sé utilizar mi tiempo?

¿Qué puedo hacer para ocuparme mejor de mi familia?, ¿Cuándo va a llegar mi turno?

Seguro que la vida es algo más que todas estas preocupaciones y frustraciones: ¿Qué sentido tiene entonces?

La mayor motivación para mejorar tu vida es que descubras la manera de vivirla de un modo que te permita ser fiel a ti mismo.

Tenemos una gran capacidad para recordar nuestros fracasos y olvidamos nuestros éxitos.

Nos hacemos demasiadas promesas que nunca llevan a nada:

- “*Cuando llegue a casa no pondré la tele*”
- “*Mañana dejo de fumar*”
- “*El lunes empiezo el régimen*”
- “*Llamaré a mi madre y le diré que la quiero*”.

Y eso nos va debilitando y la inercia y la apatía ganan la partida. Las creencias que tenemos sobre nosotros mismos son un muro de ladrillo que no nos permiten ver más allá. Nos hacen pensar en un montón de excusas:

- “*Cuando algo se estropea es imposible cambiarlo*”
- “*Para qué darle vueltas, no me lo puedo permitir*”

- *“Ya no soy el mismo, no podré hacerlo aunque lo intente”*
- *“No debo ser egoísta y pensar en mí”.*
- *“No podría fracasar una vez más”*
- *“Realmente no me importa, me da igual, no lo necesito...”*

***Tarea casa:** Escribe 10 objetivos para este año

Sesión 2

Control del tiempo

Actitud ante la vida

Aunque formamos parte de un todo, cada día al levantarnos, no nos encontramos con ese todo, sino con sus partes, con pequeñas proporciones de vida a las que decidimos prestar atención. Nuestra responsabilidad es ver con qué actitud afrontamos nuestra existencia.

Muchas personas escogen el papel de víctima. Entonces nuestro jardín se pone a merced de tiempo, la lluvia, el viento, o el sol y en constante amenaza de ruina. Los victimistas creen que lo que hagan o dejen de hacer no va a cambiar las cosas y lo que tenga que suceder sucederá, y eso será siempre lo peor. Ante esto sólo cabe la queja y la resignación.

Otras personas deciden que la única forma de sobrellevar tanta incertidumbre existencial es controlándolo todo, planificando al detalle.

La tercera vía es conjugar las circunstancias con nuestra capacidad creadora. Fuera hay un mundo que capto a través de mis sentidos pero yo decido que observo y qué pienso y siento ante esto. Por eso las cosas no son como son sino como somos.

No puede haber transformación sin aceptación previa. Debemos aceptar la realidad y nuestras limitaciones, pero aceptar no es resignarse. Lo que nos hace creadores es la capacidad de transformar las cosas, no soportarlas.

¿Aceptas que estás viviendo la vida que has escogido vivir? No podemos cambiar los hechos pero sí nuestra reacción a ellos.

Administración del tiempo

El tiempo se podría definir como una serie de decisiones pequeñas y grandes que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida.

La falta de administración del tiempo se traduce en:

- precipitación
- ansiedad / depresión
- vacilación crónica
- fatiga o apatía tras muchas horas de actividad no productiva
- incumplimiento constante de compromisos
- sensación de desbordamiento.

Autoconocimiento

En primer lugar debemos saber en qué estamos gastando o mal gastando nuestro tiempo.

***Tarea para casa:** Registra durante varios días las actividades que realizas. Analiza cuánto tiempo le dedicas a cada actividad. Qué tipo de actividades tienes (obligatorias, ocio, sociales, ejercicio, cuidado personal, etc.), registra lo que tenías previsto hacer y no te ha dado tiempo.

Claves para distribuir el tiempo:

1. Delegar responsabilidades
2. Decir no (ser asertivo)
3. Utilizar las agendas
4. Saber pedir ayuda
5. Conocer nuestras limitaciones
6. Dejar tiempo para no hacer nada

Establecer prioridades

- Debemos llevar una vida ordenada sin entrar en el perfeccionismo
- No debemos abarcar más de lo que podemos, por ello hay **que priorizar en las actividades que más nos ayuden en alcanzar nuestros objetivos.**
- Se pueden establecer prioridades a corto, medio y largo plazo.
- Primero debemos realizar una lista de tareas pendientes. Y en segundo lugar dividirla en tres categorías:

- **Tareas A**, muy prioritarias. Tienes que hacerlas en ese día sin falta.
- **Tareas B**, importantes (son las más comunes). Tenemos varios días para realizarlas, una semana, etc. Si no se hacen, se acumulan y terminan convirtiéndose en tipo A.
- **Tareas C**, menos prioritarias. No son urgentes, tenemos un plazo de varias semanas, meses para realizarlas.

***Tarea casa:** Lista de tareas pendientes

Organización

Tipos de patrones de actividad en pacientes con fibromialgia

Las personas que padecen dolor crónico y fatiga pueden presentar cuatro tipos de patrones de actividad:

Patrón activo

Estas personas tienden a realizar un mayor número de actividades a pesar del dolor. Además como cuando paran y descansan tienen el máximo nivel de dolor y cansancio tienden a pensar *“Para qué voy a descansar si estoy peor”*. Lo que a la larga aumentan los problemas físicos (contracturas, sobrecarga y fatiga) y psicológicos (estados de ansiedad, irritabilidad y emociones de rabia)

Patrón inactivo

La persona tiende a reducir sus actividades y movimientos para evitar el dolor. Esto afecta a nivel físico (pérdida de flexibilidad, debilitamiento muscular y fatiga) y psicológico (sentimientos depresivos, sentimiento de inutilidad, baja autoestima, etc.), lo que hace que a la larga el dolor aumente y la sensación de falta de autoeficacia.

Patrón mixto

La persona combina los patrones inactivo-activo según se encuentre, en la misma semana o incluso durante el día. De esa forma cuando están mal tienden a la inactividad, se acuestan o sientan y no hacen nada y cuando

se encuentran mejor, se pasan y hacen de más, lo que lleva asociado los problemas emocionales y físicos de los dos patrones descritos anteriormente.

Patrón equilibrado

Este patrón es el ideal, la persona acepta que tiene un problema de dolor crónico y aprende a hacer sus actividades de la forma adecuada, para no agotarse y poder disfrutarlas: Pide ayuda, no se sobrecarga, anticipa que viene una actividad más fuerte y descansa previamente y durante, se auto-refuerza, conoce su límite, es asertivo y sabe decir "NO". No hay actividades prohibidas si no formas de realizarlas.

Sesión 3

Replanteamiento de objetivos vitales

Lo más importante es pasar a la acción. ¿Quieres cambiar, quieres conseguir algo? Hazlo, los que triunfan actúan.

Diez preguntas para conseguir el mejor año de tu vida (o siguiendo con la metáfora de la primera sesión cómo conseguir un jardín más bonito):

1ª ¿Qué he conseguido en el pasado año? (qué plantas han crecido)

- Vamos a comenzar por lo bueno, para variar. Empieza por decirte a ti mismo las cosas que te hacen sentir bien. El fanfarroneo está permitido, es sólo para ti.
- Si empezamos por los logros aumentaremos nuestra autoestima y tendremos más motivación, con la que conseguiremos más logros y así hasta el infinito.
- (Cierra los ojos) Cambia la percepción que tienes sobre ti, adquiere plena conciencia de lo bueno que hay dentro de ti. Guarda el látigo y empieza por una palmadita.
- Muy pocas veces nos paramos a pensar en lo conseguido en un año. Siempre prestamos más atención a lo no conseguido (**Ej:** empieza el día con una lista de las cosas por hacer y apuntas 10, si al final del día consigues 8, qué dices: "*bien hecho*" o "*No está mal*". O por el contrario te machacas y culpabilizas por las 2 cosas que quedaron por hacer)

- El dolor produce pensamientos de catastrofismo y estado de alerta de nuestro organismo: *“algo no funciona bien”*. Por eso las personas que padecen dolor crónico son más negativas y catastróficas.
- Ciclo de la productividad
 1. Crear-decidir-empezar
 2. Hacer
 3. Finalizar
 4. Reconocimiento / elogio

Muchas personas se detienen en la fase 1 y no pasan ni a la 2 o se quedan en la 3, hacen pero nunca finalizan (son personas con muchas cosas inacabadas: un libro, un jersey, un curso, etc.). Pero la fase más importante es la 4, y muchos se conforman con la 3 y se saltan la última fase. No recapitamos con lo ocurrido, no nos premiamos, no reconocemos los errores, no paramos, si no que enseguida estamos pensando en lo siguiente que vamos a hacer, en el próximo 1.

Si el año fue duro, pasaron muchas cosas externas o tú te encontraste mal, todavía debes premiar tu esfuerzo y lo que conseguiste, que te parece poco, seguro que ha sido mucho.

2ª ¿Cuáles fueron mis mayores decepciones el año pasado? (Qué plantas se han secado)

- Sincerarte contigo mismo produce un gran alivio, nos hace enfrentarnos a la realidad, mirarla a los ojos y ser más fuertes.
- Mirar los errores sin culpa ni machaques.
- Conoces a alguien que cumpla todo lo que se propone, que no tenga fracasos ni desilusiones.
- Lo que ocurre, ocurre. La única cosa que podemos controlar es nuestra forma de responder a lo que nos acontece. Los fracasos son necesarios para construir nuestra autoestima y conseguir más éxitos.
- A las decepciones añadimos frustración y emociones negativas que son una pesada carga.

- El pasado: imagina dos puertas correderas la de la izquierda es el pasado y la de la derecha el futuro, ¿dónde está el presente? El secreto de la felicidad es abrir una grieta entre ambas puertas y vivir en el presente. *“No intentes conducir el coche con las manos en el espejo retrovisor”*. Las claves para superar el pasado son:
 - Perdonar
 - Olvidar
 - Aprender

3ª ¿Qué he aprendido? (quito malas hierbas, podo y abono el suelo)

- Ahora reflexiona en lo que has aprendido de la pregunta 1ª y 2ª.
- Hemos tardado muchos años en llegar a la conclusión de muchas cosas que ya nos habían advertido nuestros padres, amigos, etc., que en su gran mayoría son de sentido común. Sin embargo hemos hecho justo lo contrario: aguantar a gente que nos hace sentir inferior por miedo a quedarnos solos, escuchar los problemas de los demás y no ser escuchados, trabajar muy duro y no tener tiempo para cuidarme, etc. Es hora de tomar conciencia de esto para que no vuelva a repetirse.
- Exprésate en positivo, piensa en lo que tienes que hacer en lugar de pensar en lo que no tienes que hacer. **Ej:** *“Tengo que aprender a comer más sano, en lugar de “No tengo que comer tan mal”*.

4ª ¿Cómo me limito a mi mismo? (qué hace que mis plantas no crezcan)

- Muchas veces somos más conscientes de cómo nos frenan los demás o las circunstancias de la forma en que nos limitamos nosotros mismos sin darnos cuenta.
- Por **ejemplo:** pasamos años diciéndonos a nosotros mismos *“No voy a ser cómo mi madre”* y eso nos impide el apreciar cuánto nos parecemos a ella y el regalo que es tenerla como madre.
- Primero debemos responsabilizarnos de lo ocurrido hasta ahora.

- Ejemplos:
 - No puedo
 - Es la fibromialgia
 - No me dejarán
 - No sabré
 - Para qué
- Piensa en el precio que has pagado por tu autolimitación y la recompensa que has tenido.
- Profecía autocumplida. Conseguimos exactamente aquello que nos proponemos conseguir. Si centro mi atención en lo gorda que estoy no dejaré de comer, si pienso que jamás encontraré trabajo, no lo encontraré, etc.
- Teoría de la cebolla: imagina una cebolla, en el centro está **QUIEN SOY** es la parte más profunda y verdadera de mi yo interno, pero se encuentra tapada por una capa de **QUIEN TEMO SER** y aquí están mis inseguridades, miedos, ansiedad, dudas, etc, y los hábitos de conductas que me llevan a aumentar estos temores y a perpetuarlos. Pero encima de esta capa hay una tercera **QUIEN PRETENDO SER** y es la cara que quiero mostrar a los demás mediante mi conducta, para que no sepan que debajo están mis miedos, y a veces aparece el Síndrome del impostor (pienso: *“si los demás supieran quien soy realmente...”*) pero tú no eres la segunda capa, eres el centro, el núcleo (la primera capa). Debes descubrir que hay debajo de todas esas capas bajo las que te escondes y limitas a ti mismo.

***Tarea casa:** Contesta a las preguntas 1, 2, 3 y 4. Tómate un tiempo para hacerlo y reflexionar.

Sesión 4

Valores personales

Los valores personales son las creencias que tenemos profundamente arraigadas.

Pregúntate a ti mismo ¿Qué es lo que hace que te levantes de la cama por las mañanas?

Lo que nos impulsa debe ser mejorar nuestra calidad de vida sin renunciar a nosotros mismos. La mayoría de la gente quiere conseguir: un coche, una casa, más dinero, una pareja, un hijo, etc. Pero debajo de esos objetivos hay un objetivo más profundo. **Por ejemplo**, por qué quieres un coche: por la sensación de independencia, porque te gusta correr, por el sentimiento de prestigio...O el tener más dinero por tener la oportunidad de expresarme a mí mismo de forma más plena o poder amar más a mi familia siendo más generoso.

Limitaciones:

- Resentimiento
- Necesidad de desquite
- Deseo de generar compasión
- Victimización
- Querer que los demás se sientan culpables

Existen dos modelos de vida, que son la forma en la que inviertes tu energía vital:

Modelo 1º ¿Qué puedo hacer para demostrar mi valor, para ser suficientemente bueno?

Modelo 2º ¿Qué puedo hacer con las aptitudes que tengo?

Los que siguen el **modelo 1º** se limitan constantemente y viven hacia los demás. Se centran en su naturaleza interior y pierden el tiempo tratando de deducir qué es lo que no funciona bien en lo que hacemos. *“Es como un naranjo que se esfuerza por hacer crecer una naranja”*. Dudamos sobre nuestra capacidad y sintiendo miedo en lugar de centrarnos en lo que podemos hacer bien (modelo 2º). Este **modelo 2º** se basa en un paradigma positivo que nos hace vivir según nuestros valores personales y el primer propósito es cuidar de uno mismo.

Ejemplo: piensa en una pareja, perdemos mucho tiempo exigiendo cosas al otro: *¿Por qué estás siempre cansado?, ¿por qué no me ayudas más?, ¿por qué nunca llegas a la hora que dices?, etc.* Todo esto esconde un reproche más profundo: *¿por qué no me amas más?* Esto sería vivir según el modelo 1º, tratamos a forzar al otro a que nos demuestre que nos quiere a fin de saber que *“soy suficientemente bueno”*. Debemos pasar al modelo 2º y renunciar al *“lo haré si tú lo haces”* y llegar a la conclusión de que el matrimonio es una oportunidad para amar, no un lugar para demostrar que somos amados o buenos para que nos amen.

Para poder llegar a conocer y reconocer tus valores personales piensa ¿cómo te gustaría ser recordado?, ¿por qué quieres ser admirado?

Los valores más comunes son:

- integridad
- amar a mi familia
- importar a los demás
- cumplir las promesas
- sinceridad
- confianza
- serenidad
- felicidad
- compasión
- respeto
- sentimiento de logro
- demostrar lo mejor de mí
- expresarme a mí mismo

***Tarea para casa:** Escribe cuales son tus valores personales y reflexiona si la Fibromialgia ha cambiado tus valores

Papeles vitales

Los papeles vitales (también llamados roles) son los distintos comportamientos que desempeñamos las personas en las diferentes áreas vitales te dan una dirección hacia la que ir y proporcionan equilibrio (dejas de buscar y encuentras). A veces un papel ocupa el centro de nuestra vida y olvidamos otros igual o más importantes.

Centrarnos en los roles nos hace más pasar a la acción, ya que podemos empezar a llevar a cabo los cambios que necesitamos en cada papel para mejorar nuestra vida.

Tipos de papeles:

Hijo/a
Padre/Madre
Amante
Miembro de una familia
Dueño de una casa
Amo/a de casa
Director
Cocinero
Profesor
Poeta
Artista
Católico
Mi propio consejero
Cuidar de mi mismo
Aventurero, etc.

Es imprescindible que uno de los papeles se centre en ti. Debes cuidar de ti para poder cuidar de los demás (Es la base de la autoestima).

***Tarea casa:** escribe tus papeles actuales. Y puntúalos de 0-10 (0 nada de satisfacción-10 máxima satisfacción)

Ahora relaciona el ejercicio 1º y el 2º, une tus valores y papeles. Y comprueba la importancia de los valores en cada papel. Piensa que resultados te gustaría obtener en cada papel.

Piensa como podrías mejorar los papeles más abandonados (aquellos que tengan una puntuación más baja).

Reflexiona como afecta la fibromialgia a tus papeles vitales.

Objetivos concretos

La gente que se plantea objetivos consigue más resultados en su vida. Los objetivos que están impulsados por nuestros valores conducen a una conducta y una actuación que expresa quienes somos y aumenta nuestra autoestima.

Los objetivos pueden ser **generales**, **Ejemplo:** “*ser mejor padre*”, o **específico:** “*leer con mis hijos al menos 30 minutos 3 veces por semana*”. Y suelen comenzar por un verbo: dar, ganar, practicar, lograr, hacer, afrontar, etc.

También podemos agruparlos en **objetivo final:** lograr ir al cine, pero previamente tenemos que poner **objetivos de procedimiento:** elegir la película, quedar con un amigo, etc.

***Tarea casa:** Selecciona de nuevo tus 10 objetivos (generales y específico, finales y de procedimiento) teniendo en cuenta los papeles que has identificado con una puntuación más baja y tus valores y creencias vitales.

Sesión 5

Resumen final

Repasamos los 10 **Objetivos vitales** y las **Metas concretas** para hacerlos posibles.

Por ejemplo: si entre mis objetivos se encuentra: “Tener paz interior”, qué metas concretas necesito para cumplirlo: practicar yoga todos los días, respirar profundamente, hacer las cosas más despacio prestando más atención, etc. (y siempre ten presente tus valores personales para no alejarte de ellos).

Reflexiona sobre: ¿cuál es tu mayor impedimento para alcanzar el éxito o la felicidad en la actualidad?, ¿Qué consume más tu energía?, si pudieras dejar atrás un problema, ¿cuál sería?, ¿dónde poner el foco de atención?

Motivación y acción

Debes estar dispuesto a esforzarte lo necesario si quieres alcanzar tus objetivos. Debes sentirte motivado

Lo más difícil de efectuar una tarea es iniciarla.

Formas de motivarnos:

1. comprometerse a trabajar en el objetivo sólo cinco minutos, si finalizados queremos otros 5 más o abandonarlo, así hasta que paremos o finalicemos.
2. iniciar algo relacionado con el proyecto, dedicándole un espacio de tiempo corto. Por **ejemplo** quiero ir al teatro, miro en internet o en la revista que obras hay, horarios, etc.
3. No pienses, ¡Qué pereza!, como lo que cuesta es empezar: NO PIENSE, e inicie lo que desea.
4. Detectar las posibles resistencias: realmente lo pospongo porque no quiero hacerlo, porque me da rabia que siempre lo haga yo, porque me da miedo, etc. **Ejemplo:** *por qué no dejo de fumar?, PORQUE VOY A ENGORDAR.*
5. Resolver los problemas que vayan surgiendo
6. Controlar los pensamientos negativos o creencias erróneas que nos boicotean. **Ejemplo:** *soy un inútil, no lo lograré, para qué, no merece la pena, etc.*
7. Pesimismo (Tabla)

Situación	Lo peor que puede pasar	Lo mejor	Lo más probable	Qué puedo hacer

8. Ponernos un tiempo límite.
9. Bajar el listón. *Ejemplo salir perfectamente maquillada y vestida (100%), baje al 80% y compruebe que no pasa nada.

Los ladrones del tiempo:

- El teléfono no deja de sonar
- Me interrumpen continuamente
- Visitas inoportunas

- Reuniones interminables e inútiles
- Mi jefe, empresa, clientes, etc., me cambian continuamente las prioridades
- Siempre estoy resolviendo problemas de otros
- No tengo quién me eche una mano
- Todo lo que me piden es urgente
- Si quiero que algo salga bien lo tengo que hacer yo mismo (perfeccionismo)
- Todo el mundo pretende que le dedique mi tiempo
- La televisión, internet, etc.

“El enemigo son los otros”, es un mecanismo de defensa que funciona, nos sentimos justificados, pero no es cierto, o no en buena parte. Somos al final nosotros los que no hacemos lo que debiéramos.

La planificación de nuestro tiempo no es una cuestión de reloj, sino de brújula.

Ahora estás preparado para dirigir tu vida hacia donde quieres y comenzar a ser más feliz. Recuerda que es importante avanzar poco a poco, y que los altibajos y pasos atrás son necesarios para llegar más lejos. El intentarlo ya es un éxito.

BIBLIOGRAFIA

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy” (2001) Cristina Ruiz Coloma. Debolsillo (Barcelona)

“El mejor año de tu vida empieza hoy” (1994) Jinny S. Ditzler. Ediciones Urano (Barcelona)

TALLER: OPTIMISMO

“En nuestra vida no hay un día sin importancia”.

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN

Los profesionales de la medicina y la psicología llevaban siglos centrándose en los aspectos negativos y patológicos del cuerpo y la mente, y no en las actitudes positivas de las personas como la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la resiliencia, etc. Por este motivo hasta el año 2000 no se crea la asignatura de Psicología Positiva de la mano del profesor Martin Seligman.

Si pensamos en nuestros antepasados más primitivos y la conservación de la especie humana tiene sentido que la **esperanza** abundara entre sus miembros, servía como potente incentivo para hacer el amor y reproducirse, para buscar con tenacidad los frutos, de la naturaleza y resistir a las agresiones.

Vamos a analizar brevemente los enemigos del optimismo: la desesperanza, la indefensión y el pesimismo:

DESESPERANZA

Es, como su nombre indica, la pérdida de la esperanza. El filósofo Nietzsche la consideraba *“la enfermedad del alma moderna”*. Un estado en el que se ven debilitados o extinguidos el amor, la confianza, el entusiasmo, la alegría y la fe. Es una especie de frustración e impotencia en la que el individuo piensa que no es posible ninguna vía para lograr una meta o solucionar una situación negativa.

INDEFENSIÓN

Literalmente el término significa *“sin defensas”*. Cuando el sujeto siente que no puede controlar lo que le ocurre deja de intentar solucionar su problema y se vuelve pasivo. La indefensión mantenida tiene efectos devastadores, nos puede llevar a la depresión y a la muerte. El sentirnos impotentes ante la adversidad nos hace adoptar una disposición apática y derrotista,

alimenta la debilidad y el fracaso y nos lleva a la baja autoestima, consume la iniciativa y agota la esperanza.

El estrés crónico, el miedo, las fobias y el dolor crónico, nos hacen sentir indefensos ante el día a día y las actividades más cotidianas nos pueden superar.

Todos nacemos con un antídoto natural a la indefensión: la confianza, la esperanza y cualidades positivas del carácter que se desarrollan los primeros diez años de vida. Si aparece el abandono, los malos tratos, la crueldad y la explotación el niño no puede desarrollarlos.

PESIMISMO

La persona pesimista ve de forma negativa su realidad. En su extremo patológico el pesimismo puede llevarnos a la **depresión**. No todos los pesimistas sufren depresión pero todos los depresivos son pesimistas (independientemente de como fueran antes de la depresión). Ejemplo de pensamiento: *“Mi dolor estará siempre e irá a peor”*.

Como nos decía un artículo publicado en el País titulado “pandemia de pesimismo” (http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/05/11/actualidad/1336757656_038181.html) el bombardeo en los medios de comunicación de malas noticias extiende el pesimismo y las emociones negativas entre los españoles. *“Con la que está cayendo”*, es la muletilla que se ha instalado en las conversaciones cotidianas. Este manto de tristeza y falta de expectativas hace que hayan aumentado las consultas al médico de familia por malestar psicológico.

SALUD Y OPTIMISMO

Aparte de las hierbas medicinales hasta el siglo XIX se sabía muy poco sobre las causa de las enfermedades y como curarlas. La penicilina la descubrió Fleming en 1928 y tardó años en comercializarse. Hasta hace poco la eficacia de la medicina estuvo basada en el efecto placebo, en latín *“me gustará”*. Hoy día se ha demostrado que entre el 25 y 50% de los enfermos se curan tras ingerir sustancias que no afectan a su enfermedad.

Según Séneca en el 50 a.c. *“El anhelo de curarnos constituye la mitad de nuestra salud”*. Si esto es así, ¿Qué pasa cuando tenemos un trastorno

crónico como la fibromialgia? , los pensamientos del tipo “*No tiene solución*” (Desesperanza) o “*No hay nada que pueda hacer*” (Indefensión), aumentan nuestro pesimismo y nos hacen sentirnos sin control sobre la enfermedad. Por otro lado las enfermedades son más llevaderas si conocemos las CAUSAS y sobre todo los REMEDIOS, por este motivo se ha demostrado que la participación en grupos terapéuticos de apoyo psicológico está relacionada con mayor esperanza y calidad de vida en pacientes que sufren enfermedades crónicas.

Existen personas que después de ser diagnosticadas de fibromialgia afirman ser más felices porque han descubierto las cosas que de verdad importan en la vida, uniéndose más con los que tienen a su lado.

***Ejercicio:** vamos a pensar que puntuación le damos a nuestra satisfacción con la vida en general desde 0 “muy desgraciado” a 10 “muy dichoso”.

Roberto, un ingeniero de 46 años que quedó paralítico tras un accidente grave en su trabajo puntuó: 8, lo justificaba de esta forma: “*Desde el accidente mi vida ha adquirido un significado más profundo. Me he convertido en mejor persona, soy más comprensivo con los demás y aprecio mucho más las cosas pequeñas que antes consideraba triviales*” (La fuerza del optimismo)

¿Todavía te mantienes en la misma puntuación o te la quieres replantear?

PASAR A LA ACCIÓN

Las personas optimistas no temen al fracaso, se arriesgan, los problemas los valoran como retos, por eso consiguen más éxitos y si no lo hacen se sienten satisfechos “*Al menos lo he intentado*”, “*La próxima vez lo haré mejor*”.

Muchos creen que los pesimistas como se lo piensan más y miran todas las pegs tienen más propensión a no equivocarse y que los optimistas se lanzan a la aventura y fracasan más, pero se ha demostrado que esto no es así. Los optimistas buscan información sobre lo que les preocupa y antes de tomar decisiones importantes sopesan lo bueno y lo malo y los pesimistas solo ven lo malo por lo que tienen una visión más limitada.

PENSAMIENTOS

La forma en que pensamos determina como nos sentimos y por lo tanto como actuamos (qué hacemos). Por eso es normal que los pesimistas y los optimistas tengan formas diferentes de pensar.

“Si no actúas como piensas vas a terminar pensando como actúas”
(Blaise Pascal)

Se llama distorsión cognitiva al pensamiento negativo que no se ajusta a una realidad negativa (o sí, pero se ve más negativa de lo que es). Las distorsiones cognitivas son inconscientes y automáticas, por eso nos dejan el malestar (emoción) y muchas veces no sabemos ni cual ha sido la situación que nos ha llevado a ese malestar. Además una forma de distinguirlas es preguntarnos ¿me sirve?, la distorsión no me sirve, al revés, se convierte muchas veces en lo que los psicólogos llamamos, **Profecía auto-cumplida**, es decir, yo me receto una cosa (con mi pensamiento) y al final se cumple. Por ejemplo: si ante este curso pienso *“Lo voy a hacer mal, la gente se va a aburrir”*, eso hace que me ponga más nerviosa (emoción), dude (inseguridad), y al final lo termine haciendo mal (conducta).

Un tipo de distorsión cognitiva que se da en los pesimistas es la **anticipación: “y sí...”**, la anticipación es un pensamiento catastrófico que utilizamos como forma de protegernos, *“así si ocurre estoy preparado”*, *“si me pongo en lo mejor y no se cumple me voy a frustrar”*, sin embargo no es así, sufrimos por anticipado y ¿me sirve? No nos sirve. Otra distorsión es el pensamiento **Todo-nada**, que es típica de personas perfeccionistas, vemos la realidad de forma extrema y podemos utilizar términos categóricos: Nunca, siempre, jamás, por ej.

*Veamos en un ejemplo muy común: *“buscar aparcamiento en una zona difícil”*, como las distintas formas de pensar nos llevan a distintas formas de sentirnos y actuar, y al final haced esta reflexión ¿Cuál creéis que nos sirve más para encontrar el sitio para aparcar?, y si al final pensemos como pensemos tampoco lo encontramos, ¿para qué sufrir?, con cuál nos sentiremos mejor al final, pase lo que pase.

PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA
"Es imposible no lo voy a conseguir" "Me voy a poner nervioso" " Nunca lo encuentro" "No puedo hacer nada" "Si espero demasiado ni en la zona azul" "Llegaré tarde a mi cita" " Siempre me pasa igual"	RABIA / INCERTIDUMBRE NERVIOSISMO DESESPERANZA INDEFENSIÓN FRUSTRACIÓN	Busco desmotivada y poco tiempo No me concentro Pierdo oportunidades por lentitud Doy más vueltas No improviso nuevas zonas
"Lo voy a intentar, no pierdo nada" " Lo voy a conseguir" "Es difícil pero no imposible" "Seguro que en...hay sitio" "Siempre me queda la zona azul" "Un último intento" "Al menos lo estoy intentando"	SEGURIDAD TRANQUILIDAD OPTIMISMO	Me río, bromeo Pongo música Doy más vueltas Respiro y me relajo Estoy más concentrada, más motivada y más rápida

AUTORREFUERZO

Son las frases de motivación que nos decimos a nosotros mismos para hacer cualquier actividad: antes, durante o después. En este caso es el propio sujeto el que se administra el refuerzo o recompensa.

***Ejercicio**, busca tu frase de aliento para ser más optimistas, la utilizarás ante las situaciones complicadas, o incluso en las fáciles y sencillas. Trata de intentar que sea tuya personal para que puedas interiorizarla y automatizarla, utiliza tus propias palabras y expresiones. Algunos ejemplos:

- "valgo mi peso en oro"
- "YO PUEDO"

- *“hoy es el principio del resto de mi vida”*
- *“sólo puedo conseguir aquello que me proponga”*
- *“sólo nos arrepentimos de las cosas que no hacemos”*
- *“VIVA YO”*
- *“soy un ser único y maravilloso”*

SESIÓN 2

Existen dos tipos de memoria:

Memoria verbal: es donde almacenamos por separado los sucesos recientes y del pasado, es la que utilizamos en el día a día y contiene nuestra **autobiografía**. Aquí también guardamos la interpretación que hacemos de los sucesos y los sentimientos que los acompañan.

Memoria emocional: son las experiencias que nos conmocionan las guardamos sin palabras, con imágenes, sonidos, olores, sensaciones y muy unidas a las emociones con las que las experimentamos. Por eso las víctimas de traumas deben hablarlos y escribirlos para disminuir su intensidad, entenderlos y guardarlos en la memoria verbal.

La autobiografía influye constantemente en las decisiones que tomamos (etiquetas) y en las perspectivas de futuro. Rememorar el pasado es un tema recurrente en cualquier conversación (un promedio de 6 veces por conversación). La inexactitud de los recuerdos es muy conocida.

“LOS RECUERDOS QUE GUARDAMOS REVELAN MUCHO NUESTRO NIVEL DE OPTIMISMO”.

Los optimistas tiene guardados en su memoria los buenos recuerdos (los éxitos que han tenido, las cosas buenas que les han pasado, etc.) y constantemente los están recordando y si evocan lo negativo, siempre es desde el lado más positivo (lo que he aprendido, que ya lo he superado, etc.). Por eso tienen una perspectiva más positiva del presente y del futuro.

Por otro lado el olvido es muy beneficioso y necesario. Una dosis razonable de amnesia selectiva nos ayuda a sobrevivir.

Tendemos a responsabilizarnos más de los triunfos que de los fracasos.

ATRIBUCIONES

Es la forma en la que las personas se explican a sí mismas los hechos positivos y negativos que les ocurren. Las atribuciones tienen varias dimensiones:

1. PERMANENCIA: (Tiene que ver con el tiempo que durará). Los pesimistas creen que los malos momentos persistirán, estarán siempre, sin embargo los optimistas piensan que son circunstanciales, y al revés ocurre con los éxitos.

OPTIMISTAS

PERMANENTE (siempre/nunca)	CIRCUNSTANCIAL (algunas veces/últimamente)
Éxitos	Fracasos

PESIMISTAS

PERMANENTE (siempre/nunca)	CIRCUNSTANCIAL (algunas veces/últimamente)
Fracasos	Éxitos

2. AMPLITUD (tiene que ver con el alcance). Las personas que dan explicaciones universales ante sus fracasos, se rinden ante cualquier contratiempo (pesimistas), sin embargo las que dan explicaciones específicas pueden sentirse desvalidos por esa parte de sus vidas y tener ánimo para todo lo demás (optimistas). Y al revés ocurre con los éxitos. Los pesimistas piensan que son específicos y los optimistas universales.

OPTIMISTAS

UNIVERSAL	ESPECÍFICA
Éxitos	Fracasos

PESIMISTAS

UNIVERSAL	ESPECÍFICA
Fracasos	Éxitos

3. PERSONALIZACIÓN. Si nos ocurre algo malo o bueno podemos buscar la causa dentro de nosotros (internalizar) o fuera (externalizar).

OPTIMISTAS

INTERNOS	EXTERNOS
Éxitos	Fracasos

PESIMISTAS

INTERNOS	EXTERNOS
Fracasos	Éxitos

***Ejemplos:** Suspendo un examen de matemáticas (fracaso)

El pesimista pensará que es PERMANENTE: *“Siempre fallo en los exámenes de matemáticas”* y el optimista que es CIRCUNSTANCIAL: *“Algunas veces fallo en los exámenes de matemáticas”*.

El pesimista pensará que es UNIVERSAL: *“No se me da bien hacer exámenes”*, y el optimista que es ESPECÍFICO: *“Lo hice mal porque ese día no me encontraba bien”*.

El pesimista pensará que es INTERNO: *“Suspendí porque no soy bueno en matemáticas”* y el optimista que es EXTERNO: *“Suspendí porque había mucho ruido en clase”*.

*Al revés con un éxito como *“Saco buena nota en el examen de matemáticas”*.

SESIÓN 3

AFRONTAMIENTO

“Son los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente para controlar las demandas específicas externas y/o internas que cargan o exceden los recursos de la persona”.

Modos de afrontamiento:

1. Confrontación: acciones directas
2. Distanciamiento: separarse de la situación
3. Autocontrol: regular los sentimientos y acciones
4. Búsqueda de apoyo social: buscar consejo, información o comprensión.
5. Aceptación de la responsabilidad: reconocer la responsabilidad en el problema
6. Huida-evitación: de la situación de estrés
7. Planificación: esfuerzos para alterar la situación que implican una aproximación analítica a ésta.
8. Reevaluación positiva: esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal.

Las personas según el tipo de afrontamiento que utilicen se pueden dividir en:

- **Autorreferente** (Baja autoestima)
 - Se centran en sí mismo entresacan lo negativo.
 - Se autocompadecen.
 - No se centran en lo que les pide el ambiente, por lo que no resuelven la situación.
 - No toman decisiones.
 - Se comparan con los demás.
- **Autoeficaces** (Alta autoestima estable)
 - Se centran y afrontan los problemas, y los solucionan.
 - Proponen alternativas
 - Buscan información
 - Se mueven y deciden
 - Se sienten satisfechos, tranquilos, con sensación de control

- **Negativistas** (Alta autoestima inestable)
 - Niegan la existencia de problemas
 - No resuelven la situación
 - Son personas poco maduras y egoístas
 - Culpan a los demás de sus problemas

AUTOEFICACIA

Es la convicción de que poseemos la capacidad para ejecutar las acciones necesarias para lograr lo que deseamos.

Fuerza de voluntad + habilidades concretas (expectativas favorables) diligencia, y motivación.

Las perspectivas optimistas de mañana amortiguan los desencuentros del presente. La esperanza más útil es la que nos mantiene conscientes de los riesgos reales y motivados para vencerlos.

Es más eficaz en invertir en estrategias que aumenten la visión positiva de las cosas que en cambiar las creencias pesimistas: **Focalización a lo positivo que nos ocurre, o hacer cosas que despierten nuestras emociones positivas.**

SOCIAL

Las personas que manifiestan continuamente emociones y actitudes positivas es más probable que sean correspondidas de la misma forma.

La propagación de los sentimientos positivos o negativos, podrían estar incluso a una mayor profundidad, impulsados por **neuronas espejo** que automáticamente emulan en el cerebro lo que vemos en el rostro de quienes nos rodean.

Se ha demostrado que la gente más feliz es la que tiene mayor número de conexiones sociales, aunque no sean profundas. La amistad no sería una cuestión de calidad sino de cantidad. No es una cuestión de mantener intensas conversaciones íntimas, sino de tener pequeños momentos de alegría contagiosa.

Nosotros también podemos influir en los demás. Casi todos estamos conectados a más de 1000 personas en un radio de tres grados de distancia. Saber que puedes influir en tantas personas debe cambiar tu percepción del mundo.

AUTOESTIMA

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos. La más beneficiosa es la que se construye de pequeños y frecuentes logros y de la ilusión hacia objetivos alcanzables.

El optimismo forma parte de nuestra personalidad y configura nuestra forma de vernos a nosotros y valorar los sucesos que vivimos.

- Analiza el pasado (nuestra autobiografía)
- Explica e interpreta los sucesos positivos y negativos del presente
- Nuestras perspectivas de futuro en general y de las probabilidades de conseguir los objetivos específicos que nos proponemos.

Los niños que con dos años han sido cuidados por adultos alegres y atentos ya evidencian claros signos de esperanza ante las contrariedades.

Rasgos que se relacionan con el optimismo:

- El carácter extrovertido:
 - La facilidad de expresar a los demás nuestros sentimientos, o simplemente hablar (por vínculo que hay entre las palabras y las emociones. Nos ayuda a desahogarnos y liberar carga. Evocar, ordenar y verbalizar nuestros pensamientos.
- La capacidad de perdonar.
- Ser alegres. El sonreír estimula recuerdos placenteros y bloquea los desagradables.

Tener ocupaciones o actividades que nos estimulan física o intelectualmente, que nos permiten practicar y desarrollar aptitudes y talentos, que exigen un grado moderado de esfuerzo, induciendo a sentimientos gratos de utilidad y eficiencia. O simplemente por el *fluir* que supone hacerlos y entregarnos durante ese rato completamente a ellos. Ejemplo de actividades:

- Hablar con amigos o familiares
- Escuchar música
- Rezar o meditar
- Ayudar a otros
- Darse un baño o una ducha
- Jugar con un animal doméstico
- Hacer ejercicio
- Comer

- Cuidar plantas
- Leer un libro, el periódico o una revista
- Dar una vuelta con el coche
- Tener relaciones sexuales
- Conectarnos con algún aspecto del universo, la salida o puesta del sol, pasear por la playa, el monte, etc.

La participación en grupos terapéuticos de apoyo psicológico está relacionada con mayor esperanza y calidad de vida en pacientes con trastornos crónicos.

La necesidad de sentir que uno gobierna su vida es algo fundamental en el ser humano y una pieza importante en el equilibrio mental (CONTROL). Es evidente que no tenemos control sobre muchos factores: genes, la personalidad, la salud física y mental, sucesos del medio inesperados. Pero podemos alimentar nuestras emociones positivas y programar situaciones que las favorezcan.

Estimular nuestra mente puede ser algo muy beneficioso (gimnasia mental), hacemos siempre lo mismo, por ese motivo debemos excitar y sorprender a nuestras neuronas, sacarlas de la rutina:

- Hacer cosas con los ojos cerrados
- Usar la mano no dominante de vez en cuando para actividades rutinarias (por ej., lavarse los dientes)
- Cambiar la ruta para ir a cualquier sitio conocido
- Cambiar los objetos cotidianos de sitio
- Improvisa, prueba a hacer cosas diferentes, que nunca hayas hecho (cursos de tartas, karaoke, etc.)

SESIÓN 4

APRENDE DE LOS FRACASOS

(Sacado del artículo de Xavier Guix para EL PAIS)

No existen fracasos sino resultados. Llamamos fracaso a un resultado fallido y frustrante de una expectativa: algo que tenía que suceder no sucede, o lo que no tenía que suceder sucede y acarrea un sentimiento de desaliento que incapacita.

Existen dos dimensiones: unos resultados y unos sentimientos. El que algo no haya salido bien es un resultado, si lo vemos así podremos analizar lo sucedido y corregirlo con vistas al futuro. El problema son los sentimientos, la interpretación que hacemos de los estados emocionales que produce el mal resultado y cómo los asociamos a nuestra identidad. Es decir que somos lo que hacemos. No es lo mismo tener un fracaso que ser un fracasado.
Ej: *mi matrimonio fracasó.*

Cuando estamos ante un éxito o un fracaso, podemos atribuir la causa a factores internos o externos.

Tras un fracaso hay una situación de crisis. Hay que replantear, sobre todo CAMBIAR. *“Si siempre hacemos lo mismo, siempre acabaremos obteniendo los mismos resultados”* decía Pitágoras. Soltar las amarras y dejarnos llevar por el cambio nos cuesta porque perdemos la sensación de comodidad, protección y control. No podemos ir hacia atrás porque la crisis ha llegado por llevar demasiado tiempo aguantando algo insostenible. Pero no sabes ir hacia delante porque no sabes qué te vas a encontrar (incertidumbre) y nos falta la confianza necesaria. Ni para adelante, ni para atrás, las crisis son paralizadoras y están dominadas por el MIEDO. Nuestra autoestima está entonces resentida y nos sentimos muy pequeños para hacer frente a nuestra vida.

AQUÍ ES DONDE SURGEN LAS POSIBILIDADES, en el vacío, si tu vida estuviera llena no habría sitio para nada más. Hay que vaciar para renovar: *“hay que podar el árbol de las ramas viejas, pesadas, para que vuelvan a salir brotes nuevos”.*

Tropezar es lo normal en la vida, lo que mide nuestra capacidad de respuesta es el tiempo que necesitamos para volver a levantarnos. Crisis, disgustos, fracasos, los vamos a pasar todos, son inevitables. A veces la fuente primordial de los fracasos es un error en las expectativas. Hay que contar con la INCERTIDUMBRE, pero unos lo verán desde el optimismo y otros del pesimismo. No hay que excederse con las expectativas, cuanto más altas mayor será la caída.

No busques el porqué, sino el cómo y para qué. Cuando estamos en la incertidumbre sólo le damos vueltas a las justificaciones y porqués de lo ocurrido (pasado) y anticipar lo que nos va a ocurrir (futuro). Y olvidamos lo que más necesitamos estar en el presente. Lo único que necesitas es centrarte en ¿cómo? Cómo lo hemos hecho, en qué hemos fallado y ¿para qué? Nos orienta hacia el sentido ¿qué sentido o significado puede tener

este fracaso?, ¿qué tengo que aprender de esta experiencia?, ¿qué oportunidades se abren ahora?

La no permanencia de la vida nos permite entender que todo ocurre a la vez y que nada es para siempre.

Equilibrio PESIMISMO-OPTIMISMO

Cuando nos encontramos tantos pesimistas en nuestra sociedad, nos planteamos la pregunta: ¿Por qué existe el pesimismo? El optimismo ha tenido un papel evolutivo, para sobrevivir a la hambruna, la peste y todos los males que han azotado al hombre en su evolución, sin embargo el pesimismo debe tener algún papel, si no la selección de la especie habría acabado con ellos.

Se ha encontrado que las personas pesimistas son más tristes, se deprimen más, pero también son más juiciosas. El pesimismo refuerza nuestro sentido de la realidad y nos permite actuar con mayor precisión.

En una vida llena de acontecimientos buenos y malos, es necesario en ocasiones ser optimistas y en otras pesimistas, por eso lo importante es lograr un equilibrio entre ambos. El pesimismo nos frena del optimismo desmedido, nos obliga a pensarnos las cosas dos veces, a no tomar decisiones apresuradas ni hagamos actos irreflexivos o temerarios. El éxito es efímero pero el fracaso también. Debemos trabajar un pensamiento dual en el que analicemos nuestro día a día viendo lo bueno y malo que nos ocurre y entendiendo y aceptando nuestra realidad, pero siempre desde una forma constructiva que nos haga pensar ¿qué puedo hacer? Y pasar a la acción y ¿qué no puedo hacer? Y no frustrarme ni ponerme expectativas inalcanzables.

ANALISIS PERSONAL

Llegado a este punto estamos en condiciones de hacer un análisis personal de nuestro nivel de optimismo en las diferentes áreas vitales:

- Familiar
 - Pareja
 - Hijos
 - Padres
 - Hermanos
- Social
- Laboral
- Salud

Si hemos identificado el área más afectada, por ejemplo: Laboral, vamos a hacer un análisis de la situación *¿Por qué soy más pesimista en esta área?* Si analizo el problema en profundidad puedo encontrar qué factores están afectando directamente a mi problema, y paso a la acción (les pongo solución). O simplemente mi problema es la forma en la que percibo mi trabajo, los pensamientos que tengo sobre mí mismo, mi autoestima, la falta de estrategias de afrontamiento, la falta de apoyo social, o familiar.

Eres pesimista porque distorsionas la realidad, la exageras y catastrofizas o porque tu realidad en esa área vital es negativa (tendrías que aplicar la técnica de Solución de Problemas).

Frases de optimismo:

“No podemos evitar que nos ocurran cosas negativas pero sí la forma en que nos afectan”

“No importa que los problemas me persigan, yo intento siempre ser más rápido”.

“Acostumbro a sonreír a la vida, es la mejor forma de que la vida me devuelva la sonrisa”.

“Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, si no en haberse levantado después de cada caída” (Confucio).

BIBLIOGRAFIA

“La fuerza del Optimismo” (2005) Luis Rojas Marcos. Ediciones Santillana (Madrid)

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy” (2001) Cristina Ruiz Coloma. Grupo Editorial Mondadori (Barcelona)

“Aprenda Optimismo” (1990) Martin E.P.Seligman

“Sentirse bien” (1990) David D. Burns. Paidós autoayuda (Barcelona)