

CAPÍTULO 1

CÓMO NOS PUEDE AYUDAR *EL CONTROL DE TU ESTADO DE ÁNIMO*

Una ostra crea una perla a partir de un grano de arena. El grano irrita a la ostra, que reacciona recubriéndolo con una capa protectora hasta formar una bonita perla. Para la ostra, el grano que la irrita se convierte en la semilla de algo nuevo y bello. Del mismo modo, *El control de tu estado de ánimo* nos ayudará a desarrollar algo nuevo: unas técnicas muy útiles que nos permitirán superar nuestro sufrimiento actual. Las técnicas que aprenderemos en este libro nos ayudarán a sentirnos mejor y seguirán teniendo valor para nuestra vida mucho después de que hayamos superado nuestros problemas iniciales.

Esperamos que, al igual que muchas personas que han aprendido los métodos que se enseñan en este libro, el lector acabe viendo que el problema que le ha llevado a *El control de tu estado de ánimo* le ha ofrecido la oportunidad y la motivación para adquirir unos conocimientos y unos puntos de vista que le han hecho disfrutar de la vida con más plenitud.

¿CÓMO NOS AYUDARÁ ESTE LIBRO?

El control de tu estado de ánimo enseña estrategias, métodos y técnicas que han demostrado su utilidad en alteraciones del estado de ánimo como la depresión, la ansiedad, la ira, el pánico, los celos, la culpa y la vergüenza. Estas técnicas también ayudan a solucionar problemas de relaciones, a controlar mejor el estrés, a mejorar la autoestima, a tener menos miedo, a ganar confianza y a superar el consumo de alcohol u otras sustancias. *El control de tu estado de ánimo* está pensado para enseñar estas técnicas paso a paso y llevar a cabo con rapidez y eficacia los cambios deseados.

Las ideas de este libro proceden de la terapia cognitiva conductual, una de las formas de psicoterapia más eficaces. El adjetivo *cognitiva* se refiere a lo que pensamos y cómo

lo pensamos. Los terapeutas cognitivos conductuales destacan la comprensión de los pensamientos, las creencias y las conductas relacionadas con nuestros estados de ánimo, nuestras experiencias físicas y lo que sucede en nuestra vida. Una idea fundamental de la terapia cognitiva conductual es que los *pensamientos* sobre un suceso o una experiencia influyen con fuerza en la respuesta emocional, conductual y fisiológica a ese suceso o experiencia.

Por ejemplo, si estamos en la cola del supermercado y pensamos: «Esto va para largo, más vale que me relaje», es probable que nos sintamos tranquilos. Nuestro cuerpo se relaja y puede que empecemos a conversar con la persona de al lado o que hojeemos una revista. En cambio, si pensamos: «Deberían abrir más cajas para no tener una cola tan larga», puede que nos sintamos enfadados e irritados. El cuerpo se tensa, nos sentimos alterados y podemos acabar quejándonos a otros clientes o al cajero.

El control de tu estado de ánimo nos enseña a identificar y entender las relaciones entre los pensamientos, los estados de ánimo, las conductas y las reacciones físicas, no solo en situaciones cotidianas como esta, sino también frente a sucesos importantes. Aprenderemos a pensar en nosotros mismos y en las situaciones de una manera más útil, a cambiar las pautas de pensamiento y las conductas que nos mantienen atrapados en emociones y relaciones disfuncionales, y a hacer cambios en nuestra vida cuando los pensamientos nos avisen de que hay problemas que se deben resolver. Al final, estos cambios nos ayudarán a ser más felices, a estar más tranquilos y a sentir más confianza. Además, las técnicas que aprenderemos nos ayudarán a establecer relaciones más positivas y a disfrutar de ellas.

¿CÓMO SABREMOS SI ESTE LIBRO NOS AYUDA?

Nos es mucho más fácil seguir intentando algo cuando sabemos que estamos progresando. Por ejemplo, cuando un niño aprende a leer, suele empezar aprendiendo el alfabeto y reconociendo las letras. Al principio hace falta mucho esfuerzo y mucha práctica, pero a medida que la capacidad del niño se desarrolla, reconocer las letras le es más fácil y automático. Con el tiempo, el niño deja de prestar atención a las letras sueltas porque ya ha aprendido a unir las palabras sencillas y puede mirar una página en busca de palabras que ya sabe. Más adelante desarrolla la capacidad de leer frases simples y acabará leyendo frases más complejas, párrafos y libros sencillos. Pronto dejará de fijarse en las palabras y centrará su atención en el significado de lo que lee. En la escuela, los niños leen mejor cada curso, y sus avances se pueden medir con test.

Del mismo modo, podremos observar y medir nuestros avances cuando utilicemos *El control de tu estado de ánimo*. En las primeras semanas aprenderemos técnicas sueltas. Con el tiempo, las iremos combinando para mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra vida. Una manera de evaluar estos avances es puntuar nuestro estado de ánimo a medida que practicamos las técnicas descritas en el libro. En el capítulo 4 veremos cómo podemos representar estas puntuaciones para visualizar nuestros avances con el paso del tiempo.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

El control de tu estado de ánimo es distinto de otros libros que el lector pueda haber leído. Su objetivo es ayudarnos a desarrollar maneras nuevas de pensar y de actuar para que nos sintamos mejor. Las técnicas que ofrece exigen práctica, paciencia y perseverancia. Por lo tanto, es importante que hagamos los ejercicios de cada capítulo. Algunas técnicas pueden ser más complicadas de lo que parecen cuando intentamos ponerlas en práctica. La mayoría de las personas se dan cuenta de que el beneficio obtenido es mayor cuanto más practican.

Al principio es conveniente dedicar un poco de tiempo a practicar estas técnicas cada día. Si avanzamos con demasiada rapidez y no practicamos lo suficiente, no aprendemos a aplicarlas a nuestros problemas. Así pues, lo importante no es la velocidad del aprendizaje, sino dedicar a cada capítulo el tiempo suficiente para entender las ideas y poder aplicarlas de una manera adecuada. Veremos que bastará con dedicar una hora o poco más a las técnicas de algunos capítulos. Pero para otras técnicas harán falta semanas o hasta meses de práctica para que se hagan automáticas y podamos beneficiarnos plenamente de ellas.

Podemos leer los capítulos de *El control de tu estado de ánimo* en el orden que consideremos más útil. Por ejemplo, si hemos acudido al libro para trabajar con un estado de ánimo concreto, al final del capítulo 4 se recomiendan los capítulos pertinentes (13, 14, y/o 15) y nos podremos saltar los restantes. Otra opción es leer el libro desde el principio hasta el final y realizar los ejercicios del capítulo 2 al capítulo 16.

Si usamos *El control de tu estado de ánimo* en el contexto de una terapia, el terapeuta puede recomendar un orden de lectura diferente. Hay muchas maneras de adaptar el desarrollo de las técnicas del libro, y el terapeuta puede tener su propia idea sobre la secuencia más adecuada para cada caso. Si el terapeuta desconoce el libro, será conveniente que le sugiramos la lectura del apartado «Breve mensaje a profesionales y lectores interesados», en las páginas 17-19.

¿Se pueden aplicar las técnicas del libro a otros problemas?

Sí. Las mismas técnicas que se aplican a los estados de ánimo pueden servir para el estrés, el consumo de alcohol y otras sustancias, los trastornos de la alimentación, los problemas de relación, la baja autoestima y otros problemas. También se pueden utilizar para cultivar estados de ánimo positivos, como la felicidad y la sensación de significado y finalidad en la vida.

¿Qué ocurre si deseamos usar los formularios más de una vez?

A lo largo del libro se presentan ejercicios pensados para ayudarnos a aprender y aplicar las técnicas importantes que se introducen en cada capítulo. El objetivo de los

formularios que acompañan a estos ejercicios es practicar con ellos. En el Apéndice se presentan más copias de muchos de ellos y todos están disponibles en para que los lectores los puedan utilizar y copiar a su conveniencia.

Las técnicas y estrategias de *El control de tu estado de ánimo* se basan en decenios de investigación. Son métodos prácticos y de eficacia demostrada que, una vez aprendidos, aportan a nuestra vida más felicidad y satisfacción. Dedicar tiempo a leer este libro y a practicar lo que enseña nos acerca a transformar nuestra vida de una manera positiva.

Resumen del capítulo 1

- La terapia cognitiva conductual ha demostrado su eficacia para el tratamiento de la depresión, la ansiedad, la ira y otros trastornos del estado de ánimo.
- La terapia cognitiva conductual también se aplica al tratamiento de los trastornos alimentarios, el consumo de alcohol y otras sustancias, el estrés, la baja autoestima y muchos otros problemas.
- *El control de tu estado de ánimo* está pensado para enseñar, paso a paso, las técnicas de la terapia cognitiva conductual.
- La mayoría de las personas se dan cuenta de que cuanto más practican cada técnica mayor es el beneficio obtenido.
- El libro ofrece guías para adaptar el orden de lectura de los capítulos al estado de ánimo que interesa al lector.