



GUÍA DE

SALUD MENTAL

EN EL TRABAJO



GUÍA DE
SALUD MENTAL
EN EL TRABAJO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Entornos de trabajo saludables

CAPÍTULO I: SENTIDO DE VIDA

Proyecto de vida

Anexo 1: Identificando los “debería”

Anexo 2: Ejercicio de visualización: Auto perdón

Anexo 3: Ejercicio de visualización: Perdón

CAPÍTULO II: ANSIEDAD

Técnicas de autogestión de la ansiedad

¿Cómo puedo regular la ansiedad?

Entender mejor su ansiedad

Reducir los síntomas físicos

Modificar los pensamientos

Modificar los comportamientos

Anexo 1: Atención a la respiración-atención plena

Anexo 2: Construir pensamientos alternativos

Anexo 3: Tarjeta de aviso

CAPÍTULO III: DEPRESIÓN

Anexo 1: Inventario de depresión de Beck (BDI-II)

Anexo 2: Líneas de apoyo

CAPÍTULO IV: COMUNICACIÓN

Comunicación no violenta

Factores que bloquean la comunicación

Proceso de la comunicación no violenta

Anexo 1: Observar en lugar de evaluar

Anexo 2: La expresión de los sentimientos

Anexo 3: El reconocimiento de las necesidades

Anexo 4: La expresión de las peticiones

CAPÍTULO V: AUTOESTIMA

Anexo 1: Autoconocimiento

Anexo 2: Conocimiento

Anexo 3: Fantasía guiada (autoconcepto)

Anexo 4: Trabajo en el espejo (autoaceptación)

Anexo 5: Frases incompletas (autoaceptación)

Anexo 6: Mis necesidades (autorrespeto)

Anexo 7: Carta de amor

Anexo 8: La práctica de vivir conscientemente

Anexo 9: Integrar polaridades (la práctica de aceptarse)

Anexo 10: La práctica de asumir la responsabilidad de sí

Anexo 11: La práctica de la autoafirmación

Anexo 12: La práctica de la integridad personal

CAPÍTULO VI: LIDERAZGO

Anexo 1: Compromiso

Anexo 2: Reflexión

CONCLUSIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



INTRODUCCIÓN

“ La **salud mental** como un derecho humano universal
OMS 2023 ”

En cumplimiento a lo establecido en los artículos 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 106 Bis del Código de Instituciones y Procesos Electorales del Estado de Puebla y la Norma Mexicana en Igualdad laboral y No Discriminación (NMX-R025-SCFI-2015), la Dirección de Igualdad y No Discriminación ha elaborado la presente Guía con la finalidad de orientar a las personas trabajadoras del Instituto Electoral del Estado en la autogestión para controlar los efectos adversos de la mala salud mental en el entorno laboral en beneficio personal y de los equipos de trabajo.

Cabe destacar que, a través de esta Dirección, se procura **fomentar** la igualdad entre mujeres y hombres, respetar la diversidad y adoptar conductas o prácticas que promuevan una actitud de aceptación hacia esas diferencias para **impulsar** un entorno inclusivo y equitativo. Asimismo, se ofrece asistencia psicológica, lo cual es fundamental para generar un clima laboral adecuado y promover la salud mental de las personas.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

“El dolor mental es menos dramático que el dolor físico, pero es más común y también más difícil de soportar”

C. S. Lewis

Cuando las personas piensan en la salud es posible que venga a su mente principalmente el bienestar físico, sin embargo, **no hay salud sin salud mental**. Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce en su definición de salud que esta implica un bienestar mental y social y no solo

la falta de afecciones físicas. Tengamos presente entonces que es necesario que exista salud mental para alcanzar un verdadero bienestar, lo cual, además, implica que una persona desarrolle su potencial de manera íntegra y en plenitud.

PERO ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL? LA OMS LA DEFINE COMO:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar (2024).

Una persona mentalmente sana será capaz de desempeñarse de forma productiva en la sociedad, haciendo aportaciones a la vida comunitaria y construyendo relaciones sanas que disminuyan problemáticas sociales. Lo anterior, explica por qué la salud mental no es solo un tema de interés individual, sino que debe ser abordada por los gobiernos en la búsqueda de la construcción de sociedades fructíferas y seguras.



3 DE CADA 10 PERSONAS padecen algún **trastorno mental** a lo largo de su vida. (Robledo, 2023)

MÁS DEL 60% DE LA POBLACIÓN que sufre algún trastorno mental **no recibe tratamiento**



Como puede visualizarse en el cuadro anterior la afectación en la salud mental es una problemática que afecta a todos los sectores de la población y es de suma importancia atender tanto los padecimientos como los factores que los provocan.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos por mejorar y promover la salud mental con la implementación de programas y campañas de sensibilización, persisten muchos estigmas en torno a las personas que sufren algún padecimiento, así como a las

y los profesionales de la salud que se dedican a este campo y los tratamientos disponibles. Estos estigmas inhiben y limitan el acceso a una atención adecuada (Gaceta UNAM, 2021).

Una persona con una buena salud mental será capaz de reconocer sus cualidades y habilidades, además de sentirse valiosa, podrá identificar también sus derechos y el merecimiento de su bienestar en todas las dimensiones de su vida. Asimismo, será capaz de establecer relaciones interpersonales sanas que impliquen una comunicación asertiva y el reconocimiento de sus propios límites y los de las demás personas.

Por otro lado, quienes poseen salud mental gestionarán de forma adecuada sus emociones, identificando y expresando apropiadamente las necesidades y sanando aquellas que en algún momento les generen malestar. Esto les permitirá hacer frente a las tensiones, dificultades o conflictos que encuentren en su vida diaria.

Derivado de lo anterior, señalamos la importancia de normalizar el cuidado de la salud mental, de identificar las necesidades emocionales y autoresponsabilizarse de cubrirlas, así como de asistir a los servicios de salud mental brindados por una persona profesional en el ámbito de la psicoterapia cuando así se requiera.

ENTORNO DE TRABAJO SALUDABLE

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMMS) señala que el 75% de la población mexicana sufre de fatiga debido al estrés laboral, cifra que supera a la de países como China y Estados Unidos. El estrés laboral se define como la presión creciente en el ambiente de trabajo que puede resultar en agotamiento físico o mental, lo que conlleva diversas consecuencias que impactan tanto en la salud personal como en el equilibrio entre la vida laboral y personal del entorno cercano (s.f).

El tiempo que las personas trabajadoras permanecen en su trabajo representa una importante cantidad de su tiempo diario, es por ello que su bienestar, en muchos casos, estará íntimamente relacionado con su estado emocional y a la vez, su salud mental impactará en la productividad y la calidad de las relaciones laborales que establezca con sus superiores o pares.

Dificultades como la ansiedad, depresión, conflictos familiares, incapacidad del adecuado manejo de la ira o el enojo, situaciones como la violencia laboral, falta de comunicación y liderazgo, entre otros, serán fuente de ausentismo, baja de la productividad o dificultad para el logro de las metas establecidas por la organización.

Si bien, como se ha mencionado, la interacción entre trabajo-salud mental está influenciada tanto por el estado de ánimo y seguridad de quien trabaja como por las condiciones de trabajo y clima laboral, **la persona siempre será capaz de controlar aquellos factores personales que puedan favorecer su bienestar y mitigar el efecto negativo que sobre si puedan tener factores externos que escapen de su control.**

La implementación de estrategias individuales para que las y los trabajadores alcancen, mantengan y recuperen, en caso de desajuste, un bienestar psíquico que les permita satisfacción diaria, beneficiará tanto al centro de trabajo, al fomentar el logro de metas y la creación de un



entorno laboral saludable, como a la persona colaboradora, al favorecer su bienestar mental. Al promover un entorno de trabajo positivo, las instituciones pueden fomentar la salud mental de quienes trabajan en ellas y, a su vez, obtener resultados sólidos y duraderos.

El cumplimiento de los objetivos y metas del Instituto Electoral del Estado (IEE) dependen de capacidades y habilidades estrechamente relacionadas con el bienestar psicológico de las personas trabajadoras que influyen de forma directa en su rendimiento laboral. Por este motivo, el simple hecho de que las personas se sientan motivadas y seguras hacia las tareas que realizan, provoca una mejora cualitativa y cuantitativa en su rendimiento. El bienestar psicológico de quienes trabajan se puede autogestionar dando como resultado importantes beneficios individuales y sociales que pueden impactar al Organismo.

La presente **Guía de salud mental en el trabajo** tiene la finalidad de promover prácticas de salud mental en el entorno laboral a través del fortalecimiento de herramientas de autogestión emocional, técnicas de resolución de conflictos y pautas asertivas de interacción social.

La Guía está dirigida a todo el personal del Instituto y brinda herramientas individuales a quienes presenten dificultades en el manejo del estrés, la ansiedad, la depresión, o inadaptación al entorno laboral. A través de este documento buscamos incidir en el bienestar de las y los trabajadores con el propósito de impactar positivamente en su productividad, estabilidad y motivación laboral. Asimismo, es una acción de soporte ante posibles

efectos de los riesgos psicosociales permanentes, además de aquellos que podrían surgir en temporadas en que la carga de trabajo es mayor.

CAPÍTULO I SENTIDO DE VIDA

“La vida nunca se vuelve insopportable por las circunstancias, sino sólo por falta de significado y propósito”

Viktor Frankl

¿ALGUNA VEZ SE HA PREGUNTADO HACIA DÓNDE SE HA ENCAMINADO SU VIDA?

Es natural que de manera frecuente las personas se hagan preguntas como esta o, incluso, lleguen a experimentar una sensación de vacío, falta de motivación o hartazgo por nuestra rutina diaria. Lo anterior está relacionado con la búsqueda del sentido de la vida, es decir, la búsqueda de la razón del porqué o para qué de mi vida, de mi tiempo, mi dolor, mi trabajo, etc.



Solo el humano es capaz de hacer esa búsqueda del sentido, pues solo el humano puede verse a sí mismo, evaluarse, proyectarse hacia el futuro, aprender, crecer, modificar su vida conscientemente y encaminarla hacia algo.

El neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl en su obra "El hombre en busca de sentido", abordó este importante tema al fundar la «logoterapia», una corriente que propone que la sanación de las personas está relacionada con el descubrimiento del sentido de sus vidas. Lo que implica también el sentido en cada momento de su vida.

Viktor Frank habla sobre la «neurosis noógena» que se define como la pérdida de sentido por la cual las personas sienten que su vida no tiene significado alguno. Asimismo, a través de su ideología expone que el sufrimiento es inevitable, sin embargo, tiene un sentido y lo convierte en una experiencia de crecimiento.

ANTES DE CONTINUAR CON LA LECTURA DE ESTE CAPÍTULO

SE LE SUGIERE REALIZAR LA SIGUIENTE REFLEXIÓN:

¿Es mi vida actualmente una vida con significado?

¿Quién soy yo en este momento de mi vida?

¿Hasta qué punto puedo vivir eligiendo mi actitud hacia lo externo?

¿Cómo viviría el dolor, la culpa, la muerte?

¿Hasta qué punto soy capaz de dar y recibir de otras personas y del mundo?

¿Estoy consciente de lo que necesito modificar en mi vida?

Por otro lado, la logoterapia señala que las personas tienen **voluntad, es decir, la aptitud para tomar decisiones y llevarlas a cabo**, así como la habilidad para crear su existencia y pintar el cuadro de su vida dentro del marco de condiciones que lo limitan.

Incluso cuando la vida queda reducida a la mínima expresión y todo parece carente de significado, permanece aún la libertad fundamental de escoger la propia actitud frente al destino. Esta elección quizá no cambie el destino, pero ciertamente cambia a la persona.

Algunos principios guía para vivir nuestra vida con sentido son:

El sentido de vida es **subjetivo y relativo**, ya que pertenece únicamente a la persona que la vive. No existe un sentido universal, sino sólo el sentido individual que debe ser descubierto por cada persona.

Aceptar la búsqueda del sentido de la vida como expresión del impulso hacia el crecimiento, hacia la salud.

Buscar el **autoconocimiento**, la autoexploración de mí misma (o) con honestidad.

La **responsabilidad** es clave y es entendida como: Hacerme cargo de mi vida, de responder a las situaciones que plantea mi existencia. La vida me plantea situaciones a las que yo decido cómo responder. Esta tarea, que es hacerme cargo de mi vida, es mi misión, es intransferible y solo yo la puedo cumplir.

Aceptar la responsabilidad que tengo yo – y solo yo – sobre mi vida; y la responsabilidad que tengo yo –y solo yo – de responderle a la vida respecto a los retos que me plantea.

LA LIBERTAD.

Si vive con esquemas rígidos y fosilizados, utiliza poca flexibilidad y por eso sus decisiones son poco libres. Muchas de esas decisiones están basadas en «deberías», mandatos que ha comprado y que no son suyos, son externos y no corresponden a sus necesidades auténticas.

EN EL ANEXO 1:

Identificando los “debería” (tengo la obligación de...) de este capítulo usted podrá realizar un ejercicio sobre este tema.

Ejercer su capacidad inevitable de elección, de libertad y hacerse cargo de las consecuencias de sus elecciones.

Reconocer al ser como único e irrepetible, que nadie ha nacido ni nacerá igual a usted, que lo que realiza es único.

Desarrollar su **capacidad de dar** a las demás personas y al mundo, de ofrecer algo de usted. Asimismo, desarrollar su **capacidad de recibir**, es decir, abrirse a la experiencia.

Ser capaz de **actuar dignamente frente a las tragedias inevitables** de la vida: el sufrimiento, la culpa y la muerte. **Trascenderse** para encontrar lo mejor de usted, en lo que es capaz de dar a los demás.

Ahora bien ¿Cómo se puede encontrar el sentido de nuestra vida? ¿A dónde dirigirse? ¿Cómo contactar con la propia motivación y disfrute del presente? Para la logoterapia, **la vida adquiere sentido a través de ejercer tres tipos de valores: de creación, de experiencia y de actitud.**

Los valores **se ejercen en la acción**, en la realidad por lo que para descubrir el significado de mi existencia debo modificar mis actitudes.

VALORES DE CREACIÓN

Los valores de creación se ven reflejados en lo que yo puedo crear al servicio de las demás personas. Al dar lo mejor de mí, me trasciendo.

Si soy capaz de dar y lo que doy es valioso para mí, mi vida tiene energía, me siento útil, mi vida tiene significado y sentido.

VALORES DE EXPERIENCIA

Es lo que yo recibo. Si soy capaz de recibir de las demás personas, del mundo, mi vida tiene energía, es significativa y me produce disfrute, alegría.

En el siguiente ejercicio podrá trabajar en los valores de experiencia. Tome papel y lápiz y responda la siguiente pregunta:

¿QUÉ ES LO QUE PUEDO RECIBIR, A QUÉ ME PUEDO ABRIR?



A continuación, se expone un ejemplo: Me abro al afecto, al cariño, al amor de las demás personas. Me abro al arte, al disfrute de la música. Me abro al gozo de la naturaleza, de las cosas hermosas del mundo. Me abro a la espiritualidad, como quiera que yo lo conciba. Me abro al movimiento, al baile, al humor y a la risa.

VALORES DE ACTITUD

La actitud que asumo frente a los hechos a los que me enfrenta la vida y sobre todo a los hechos de dolor inevitable.

Para Frankl es posible perder la libertad de “hacer”, pero nunca nuestra de “ser”, es decir, la actitud que asumimos frente a los acontecimientos externos siempre será una elección libre.

Lo anterior puede ejemplificarse en la experiencia misma de Frankl: cuando es prisionero en el campo de concentración le quitan su libertad de hacer: de trabajar, de transitar, pero nadie le puede arrancar su libertad de ser: de luchar por seguir siendo un hombre digno y honesto. “Aun en la peor de las circunstancias, cuando ya no puedo ni dar ni recibir, aun cuando mi vida estuviera por acabar, la actitud que asuma frente a ese destino que no controlo ni comprendo, le puede dar pleno significado a mi existencia”.

El ser puede darle sentido a una vida terrible.

El siguiente poema escrito por Charles Swindell nos ayuda a reflexionar y a recuperar el control respecto a la toma de decisiones sobre las actitudes que se desea adoptar.

Cuanto más vivo, más me doy cuenta del impacto de la actitud en la vida.

La actitud, para mí, es más importante que los hechos.

Es más importante que el pasado, que la educación, que el dinero, que las circunstancias, que el fracaso, que los éxitos, que lo que otras personas piensan o dicen hacer.

Es más importante que la apariencia, el talento o la habilidad.

Crearé o destruiré una compañía...una iglesia... un hogar.

Lo notable es que todos tenemos una opción todos los días con respecto a la actitud que adoptaremos para ese día.

No podemos cambiar nuestro pasado.

No podemos cambiar el hecho de que las personas actuarán de cierta manera.

No podemos cambiar lo inevitable.

Lo único que podemos hacer es jugar con las cartas que tenemos,

Y esa es nuestra actitud.

Estoy convencido de que la vida es 10 por ciento lo que me pasa y 90 por ciento de cómo reacciono.

Algunos factores que obstaculizan la autorrealización y el contacto con el sentido:

El miedo a aceptar como parte de mí aquellos impulsos, emociones y sentimientos que he aprendido a ver como repudiables. Practique el autoconocimiento y el manejo de sus emociones, esto mejorará su autoestima y le ayudará a modificar sus conductas con mayor facilidad.

El sentimiento de culpa y menosprecio por no ser 'lo que debería', de acuerdo con la autoimagen idealizada de la persona.

EN EL ANEXO 2: EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN:

Auto perdón de este capítulo usted podrá realizar un ejercicio sobre este punto.

Dejar de rechazarse y castigarse por ser quien es, un ser lleno de limitaciones, imperfecciones y errores. Aceptarse y valorarse tal como es. La falta de reconocimiento y aceptación del pasado y de lo que no se puede cambiar en el presente: Los errores del pasado no se pueden modificar, pero la actitud ante ellos sí y es nuestra responsabilidad hacerlo: **tu pasado influye, pero no te determina.**

EN EL ANEXO 3: EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN:

Perdón de este capítulo usted podrá realizar un ejercicio sobre este punto.

El reforzamiento y las ganancias secundarias que la persona obtiene mediante sus conductas y actitudes no sanas.



PROYECTO DE VIDA

“ Saber navegar a vela no es dejar que el viento conduzca el barco, sino saber utilizar la fuerza del viento-tripular el barco- para que este vaya en determinada dirección, e inclusive, saber navegar contra el viento ”

Anónimo

La elaboración de un proyecto de vida es otro elemento que puede ser de utilidad para experimentar motivación, disfrutar el momento presente y servir como guía en el proceso de búsqueda del sentido de vida.

Es importante que su proyecto de vida abarque diversos aspectos de la misma y no se enfoque en uno solo. Por ejemplo, que su proyecto de vida no gire en torno a la vida profesional, sino que también contenga otras dimensiones relevantes para usted como la espiritual o familiar. Asimismo, es posible que haya discrepancias en las dimensiones que resultan relevantes para cada persona.

Las metas son un elemento fundamental en la elaboración de un proyecto de vida, estas reflejan

los deseos que alguien se propone para alcanzar la forma de vida deseada. Es posible que para alcanzarlas deba salir de su zona de confort, así como identificar y movilizar los recursos, fortalezas y capacidades que posee (Universidad Vizcaya de las Américas, 2022). Cada una de las metas establecidas dentro de su proyecto implica que identifique y realice una serie de acciones de forma consecutiva que le conducirán al alcance de sus metas.

A continuación, presentamos una tabla que puede utilizar para la elaboración de su proyecto de vida. Sugerimos tomarse su tiempo para contestar, ya que se requiere de mucha reflexión para encontrar lo que se desea y la forma de alcanzarlo.

PLAN DE VIDA PERSONAL

ÁREAS	PLAZO	META	VALORES PARA SU LOGRO	RECURSOS CON QUE CUENTO	ACCIONES
FAMILIAR	Corto				
	Mediano				
	Largo				
ESPIRITUAL	Corto				
	Mediano				
	Largo				
FINANCIERA	Corto				
	Mediano				
	Largo				
SALUD (FÍSICA Y EMOCIONAL)	Corto				
	Mediano				
	Largo				
RECREATIVA	Corto				
	Mediano				
	Largo				
PROFESIONAL	Corto				
	Mediano				
	Largo				
SOCIAL	Corto				
	Mediano				
	Largo				
PAREJA	Corto				
	Mediano				
	Largo				

ANEXO 1: IDENTIFICANDO LOS DEBERÍA (TENGO LA OBLIGACIÓN DE...)



INSTRUCCIONES:

Complete las siguientes frases escribiendo las primeras ideas que le vengan a la mente, por absurdas que parezcan. Después, lea sus respuestas en voz alta y reflexione.

Yo debería de _____

Yo debería de _____

Yo debería de _____

Yo debería de _____

Yo debería de _____

¿Qué sentimientos me genera leerlos en voz alta?

¿Hay alguna o varias frases que me provoquen un sentimiento de tensión o pesadez? En caso de que la respuesta haya sido afirmativa, reflexione ¿Para qué deseo cumplir con dicha obligación?

¿Quién o quiénes me inculcaron ese mandato?

¿Son personas significativas para mí?

¿Es posible modificar o flexibilizar dicho mandato por otro que realmente le haga experimentar sentimientos positivos?

Ahora, sustituya la frase “yo debo de...” por “yo quiero...” de todas sus afirmaciones y piense: ¿cambia en algo? ¿” Yo quiero...” expresa verdaderamente lo que deseo?

ANEXO 2: EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN: AUTO PERDÓN

Le sugerimos grabar la siguiente visualización guiada. Una vez grabada, podrá reproducirla en un lugar donde se sienta segura o seguro y en una posición cómoda para llevarla a cabo.

Tómate el tiempo preciso para respirar y centrarte en ti. Renueva la intención de liberarte del enojo y el odio hacia ti. Prepárate para recibirte con amor y compasión.

Pídele a tu fuente personal de inspiración espiritual que te acompañe en este proceso de perdón a ti y que llene tu corazón de fuerza y amor. Ha llegado el momento de que te desprendas de cualquier sentimiento agresivo, despectivo o colérico hacia ti.

Deja desvanecerse todos esos sentimientos destructivos. Rechaza cualquier tentación de rebajarte, reñirte, compararte y creerte superior o inferior a las demás personas. Date, de una vez por todas, permiso para ser tú.

Date cuenta de lo penoso que es saberte rechazada (o) por ti y vivir al lado de tu propio corazón.

Lentamente, ve invitando a tu corazón a recuperarte y amarte de nuevo.

Con una gran dulzura, escúchate decir a la parte mal amada de ti "Te perdono tus debilidades, tu humanidad herida, tus aspiraciones desmesuradas, todas tus faltas. Te perdono...te perdono..."
Deja que tu corazón te diga "[tu nombre] te recibo en mí. Quiero dejarte un amplio espacio. Te perdono...te perdono..."

Eso es. Suprime todo juicio desfavorable y cualquier amargura respecto a ti. Deja que desaparezca cualquier sentimiento de dureza hacia ti.

Continúa acogiéndote con amabilidad y amor, como harías con una niña o niño que te hubiese ofendido. Hazte aún más sitio en tu corazón e imagina cómo te envuelve con su luz y su calor.

Puede que te sorprendas juzgándote con demasiada indulgencia, hasta el punto de sentirte turbada (o). Acoge esos pensamientos severos que quieren impedirte que te perdones. Recíbelos y déjalos consumirse en el benévolo calor de tu corazón.

Percibe cómo, poco a poco, se va ablandando tu corazón y va volviéndose más tierno para contigo. Empieza a saborear la alegría de perdonarte y el nacimiento de una nueva libertad interior. El alivio experimentado te hará comprender que es absurdo que sigas resentida (o) contigo misma (o). Deja que la comprensión y la autoestima, la paz y la compasión de tu corazón impregnen todo tu ser.

Observa cómo la sensación de liberación producida por el perdón a ti misma (o) te permite mostrar mayor compasión por las demás personas y perdonarles.

ANEXO 3: EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN: PERDÓN

Se sugiere imprimir el siguiente ejercicio, puede pedirle a alguien que le ayude a leerlo o grabarlo para guiarse con el audio. Colóquese en una posición cómoda, cierre los ojos, y haga algunas respiraciones profundas. Puede acompañar el ejercicio con música suave de relajación.

Es importante mencionar que la persona que desea visualizar puede estar viva o no. No sienta temor, visualizar a alguien que ya ha fallecido para

perdonarle o aceptar su perdón le dará mucha paz y tendrá el mismo efecto que si la tuviera en frente suyo.

Imagina que estás en un lugar agradable, cómodo y seguro. Estás muy a gusto, en calma y en completa relajación. Inspira y advierte la paz que sientes allí. Ahora piensa en una persona que te provoque algún resentimiento, puede ser del pasado o alguien a quien ves cada día. Forma su imagen en tu mente. Inspira y siente tu fuerza interior.

Al dejar salir el aire, salen con él el temor y la inquietud. Invita a esa persona a que venga a ese lugar seguro en el que estás. Inspira y siente la integridad que hay dentro de tu ser, permítete mirar a esa persona. Comienza a comunicarte con esa persona, a manifestarle los pensamientos y sentimientos que hasta ahora has tenido callados. Con valor y buena disposición, cuéntale la verdad de tu experiencia. Ahora escucha lo que esa persona te dice.

Centra toda tu atención en atender a sus palabras y a los sentimientos que tal vez hay detrás de ellas. Sin prejuicios y con paciencia, escucha. Escucha todo lo que tenga que decir, pon atención a la verdad que se esconde detrás de sus palabras. Deja de lado toda acusación, toda crítica, deja de lado el orgullo que se aferra al resentimiento. Inspira hondo y siente la integridad que llevas dentro de tu ser.

Mira a esa persona a los ojos. Deja marchar todo tu temor y ve más allá de éste. Suelta la carga del resentimiento y permítete perdonar. Deja marchar

las críticas y ve con una nueva claridad. Mira más allá de los errores y equivocaciones de esa persona y ve su integridad. La miras nuevamente a los ojos y dejas que los aparentes problemas que se interponen entre ustedes se vayan desvaneciendo hasta que desaparecen. Inspira y siente tu fuerza interior.

Si hay alguna otra cosa que desees decirle, tómate unos momentos para hacerlo. Ahora dejas marchar el pasado y ves a esa persona como si en este momento la vieras por primera vez.

Ustedes saben ahora quién es realmente la otra persona. Con esa sensación de libertad que va más allá del entendimiento, te despides y la observas marcharse. Ahora te ofreces a ti ese perdón, dejando marchar todo sentimiento de culpabilidad, y de autoacusaciones.

Dejas marchar las autocríticas, abres el corazón con la seguridad de que siempre mereces tu amor. Siente cómo aumentan tu libertad y tu alegría a medida que abres totalmente el corazón a tu poder de amar y de vivir plenamente."

CAPÍTULO II ANSIEDAD

Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: El ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase

Russ Harris

La Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) informó que de la población adulta el 19.3% presenta síntomas de ansiedad severa y el 31.3% síntomas de ansiedad mínima o en algún grado. Es importante mencionar que las entidades que presentan porcentajes más altos de síntomas de ansiedad en la población adulta son Puebla, Chiapas y Michoacán (2021). En cuanto a las cifras relacionadas con la depresión, se señaló que las personas con estos síntomas ascendieron en un 15.4%, sin embargo, en la población femenina la cifra es más alta alcanzando 19.5%.

DE ACUERDO CON LA OMS (2023):

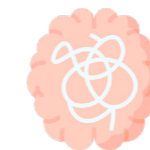
En todo el mundo

El **5%** de las personas adultas padecen depresión.

Los trastornos de ansiedad

son los trastornos mentales más comunes del mundo:

En 2019 afectaron a **301 millones de personas.**



Aproximadamente

1 de **4** personas con un trastorno de ansiedad recibe tratamiento para esa afección



Es evidente que tanto la ansiedad como la depresión son trastornos muy comunes que afectan a personas de todas las edades y condiciones. Por esta razón, consideramos fundamental ofrecer información detallada sobre estos temas en el presente capítulo, donde se proporcionarán herramientas para la identificación, manejo y tratamiento de estas condiciones.

TÉCNICAS DE AUTOGESTIÓN DE LA ANSIEDAD

El ritmo de vida actual expone a las personas a diversas situaciones que pueden aumentar su nivel de ansiedad, como trabajar bajo presión durante largas jornadas, enfrentar dificultades interpersonales y lidiar con un tiempo limitado para cumplir múltiples actividades, entre otros. Es común que ante estas circunstancias se incrementen los niveles de ansiedad. En ocasiones, esta se manifiesta incluso cuando no hay retos o amenazas aparentes, al encontrarse descansando y sin tener ningún pendiente o preocupación visible.

Lo anterior, conlleva a que un gran número de personas se habitúen a vivir con ansiedad, no obstante, es importante reconocer que la ansiedad que no se gestiona es fuente de consecuencias negativas en nuestra salud mental e incluso, si persiste, en nuestro estado físico. En ese sentido, es importante que comience por **identificar la ansiedad cuando la experimenta**, esto le permitirá dar los primeros pasos para manejarla.

Cuando se habla de gestionar la ansiedad, debemos tener presente que **el objetivo no es eliminarla de su vida sino aprender a manejarla** porque como todas las emociones, tiene un origen adaptativo. La podemos describir como la "respuesta mental y física que se produce ante situaciones de peligro... Puede proporcionarle una ayuda adicional para escapar del peligro o darle una energía mayor para completar las tareas que tiene pendientes" (Servicio Andaluz de Salud, 2013). La función positiva de la ansiedad es, por tanto, movilizarnos ante aquellas situaciones que se consideran amenazantes o peligrosas, manteniéndonos alerta y alistando al organismo para actuar e intervenir ante aquello que nos preocupa.



¿CUÁNDO ES QUE LA ANSIEDAD SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA AL QUE ES NECESARIO PRESTAR ATENCIÓN?

El Servicio Andaluz de Salud menciona al respecto:



Su presencia le produce síntomas graves y desagradables que son fuente de gran malestar.



Le limita en alguna área de su vida, por ejemplo, tener discusiones frecuentes con las personas que le rodean o le incapacite para alguna tarea.



Su frecuencia e intensidad son elevadas o, incluso, la ansiedad permanece por largos periodos de tiempo.



Si es fuente de malestares físicos como enfermedades gastrointestinales, dolores de cabeza, entre otros (p. 128).

Cuando la ansiedad es severa puede aparecer la depresión, y, en ocasiones, recurrir al abuso de sustancias nocivas u otras dificultades psicológicas. También puede afectar el desempeño laboral o escolar y las relaciones interpersonales. Asimismo, puede causar diversos malestares físicos como cansancio extremo, problemas cardiovasculares, gastrointestinales o dificultades en la piel, etc.

Aunque no todas las personas podrán superar la ansiedad sí es posible que logren gestionar y reducir los niveles en que se presenta.

El primer paso para una acertada gestión de la ansiedad es conocerla: Identificar qué la mantiene y cómo funciona es crucial. Esto le permitirá intervenir cuando esté presente para reducir sus síntomas. Cabe mencionar que **la ansiedad impactará principalmente: el pensamiento, las acciones y las reacciones fisiológicas.** A continuación, explicaremos a detalle cada uno de estos puntos.

1. PENSAMIENTO

En la ansiedad se pueden presentar tres tipos de pensamientos: catastróficos, irracionales y automáticos. La Universidad Nacional de Costa Rica en su Guía de autoayuda ¿Cómo controlar los pensamientos ansiosos? (s.f), los describe de la siguiente manera:



PENSAMIENTO IRRACIONAL

Se caracteriza por ser irreal y absolutista. No hay evidencia que lo sustente.

Estos pensamientos desencadenan emociones desagradables y en ocasiones conductas de escape o incapacitantes.



PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Aparecen instantáneamente, sin una reflexión de por medio.

Suelen ser poco realistas.



PENSAMIENTO CATASTRÓFICO

Se caracteriza por imaginar escenarios trágicos y con pésimo desenlace.

Es un tipo de pensamiento extremista.

Se ejemplifica esto a continuación:

SITUACIÓN:

D tuvo una presentación importante en su trabajo donde expuso un proyecto en el que había estado trabajando por varios meses.

Sin embargo, durante la presentación, olvidó mencionar información relevante debido a los nervios que sentía.



PENSAMIENTOS:

En consecuencia D comenzó a pensar : “Mi jefa va a pensar que mi trabajo no es bueno”, “Probablemente me despidan después de la presentación.

Si eso pasa tardaré mucho tiempo en encontrar otro trabajo”, “No podré soportarlo”, “Tal vez no soy tan bueno como pensaba, debería dedicarme a otra cosa”.

TUVO



CONSECUENCIAS

Tras presentar estos pensamientos, D dejó de proponer proyectos e incluso desistió de participar en otros que le ofrecieron desarrollar. ¿Cómo considera usted que estos pensamientos influyeron en las acciones posteriores de D?

2. NUESTRAS ACCIONES

La ansiedad puede ocasionar que las personas eviten acciones o situaciones: es común que eviten aquello que les genera ansiedad, ya que esto les produce un alivio inmediato. Sin embargo, a largo plazo, **la evitación mantiene e incrementa el problema**, dificultando aún más el afrontamiento de lo que causa la ansiedad y fortaleciendo la asociación entre la ansiedad y aquello que temen.

Además, las personas pueden sentir la necesidad de realizar ciertas cosas para controlar, prevenir y asegurarse de que todo esté bien. Un ejemplo de ello, es revisar varias veces si se cerró la llave del gas o hacer la misma pregunta, en repetidas ocasiones, para asegurarse que se realizó algo o limpiar varias veces en el mismo lugar, aunque ya no sea necesario.

3. REACCIONES FISIOLÓGICAS

Las reacciones físicas producidas a causa de la ansiedad pueden ser muy desagradables e intensas, son resultado de la segregación de adrenalina, la cual se produce al percibir que existe una amenaza o peligro, por lo que el cuerpo se prepara para la huida o el ataque.

Es importante tener en cuenta que al estar bajo ansiedad o estrés la respiración cambia automáticamente, volviéndose superficial y rápida. Esta reacción corporal facilita la huida al aumentar la llegada del oxígeno a los músculos y tejidos. No obstante, la respiración rápida

disminuye el dióxido de carbono en los pulmones, lo cual influye en la aparición de diversos síntomas físicos (Servicio Andaluz de Salud, 2013).

Algunas de las reacciones que pueden presentarse en nuestro cuerpo son: Cansancio, tensión muscular, taquicardia, problemas para dormir, dificultades gastrointestinales o respiratorias, zumbido en los oídos, dolor de cabeza, visión borrosa, boca seca, opresión en el pecho, debilidad o temblores en las piernas, sudor excesivo en las manos, náuseas o vómito, entre otros (Lasea, s.f.)

Cada persona puede experimentar reacciones diferentes, por lo que la observación es primordial para identificar cuáles son las reacciones y síntomas físicos que cada quien presenta y así poder gestionar la ansiedad de mejor manera, además de ayudar a comprender los factores que la mantienen.

Por último, cada una de las áreas -pensamiento, acción, reacción fisiológica- está interconectada con las demás, de modo que los cambios que ocurran en una de ellas como resultado de la ansiedad, provocarán o aumentarán los síntomas en las otras áreas, consolidándose un círculo vicioso. Por ejemplo, una persona podrá percatarse de experimentar palpitaciones y sudoración, lo que la puede llevar a pensar: “¡me está dando un ataque cardíaco, no puedo controlar estas sensaciones!”. Este pensamiento incrementará su percepción de que existe un peligro y, por lo tanto, es posible que las reacciones físicas aumenten también.

¿CÓMO PUEDO REGULAR LA ANSIEDAD?



Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.

En ese espacio está donde podemos elegir nuestra respuesta.

En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad

Victor E. Frankl



LOS BENEFICIOS DE APRENDER A REGULAR LA ANSIEDAD SON:

- Entender mejor este padecimiento y empezar a abordar algunas de sus causas.*
- Reducir los síntomas físicos.*
- Modificar los pensamientos relacionados con la ansiedad.*
- Cambiar los comportamientos relacionados a la ansiedad.*

En el siguiente apartado se presentan una serie de técnicas para el control de la ansiedad. Es posible que la práctica aislada de las mismas tenga un resultado inmediato, aunque limitado, por lo tanto, se hace hincapié en que, si usted realiza los ejercicios y técnicas de manera constante, logrará regular la ansiedad, reducir sus síntomas, así como la frecuencia de su aparición.

Hasta ahora, se ha examinado qué es la ansiedad y cómo impacta la vida de las personas. Sin embargo, es crucial abordarlo de manera más profunda. Esto implica observar las situaciones o preocupaciones que le aquejan, así como identificar las reacciones físicas que detonan la ansiedad y las respuestas habituales cuando se encuentra en ese estado emocional.

ENTENDER MEJOR SU ANSIEDAD

Identificar las causas que generan la ansiedad, le ayudará a gestionar tanto los síntomas físicos como los pensamientos que la desencadenan. En esta sección se le proporcionan algunas **técnicas para reconocer la ansiedad**:

REALIZAR UN REGISTRO DE SU ANSIEDAD.

Esto le ayudará a identificar los aspectos antes mencionados. Elaborar este registro le permitirá reunir información sobre usted y las fuentes de su ansiedad. Para ayudarse en la elaboración de este registro, aquí tiene algunas preguntas guía:

¿En qué lugar me encontraba?

¿Qué actividad estaba haciendo?

¿Estaba sola (o) o se encontraba alguien conmigo?

¿Qué cambios físicos experimenté?

¿Qué estaba pensando?

Calificar cada situación.

Esta técnica se puede implementar cuando se experimenta ansiedad en una escala del 1 al 10.

HACER UN ESCANEAMIENTO DE SUS EMOCIONES

Cada cierto tiempo puede detener sus actividades y tomarse un minuto para evaluar qué emociones tiene en ese momento, especialmente si se siente ansioso y en qué grado.

REDUCIR LOS SÍNTOMAS FÍSICOS

Los síntomas físicos en la ansiedad afectan el desempeño de una persona sin importar dónde se encuentre, por ello, es primordial aprender a reducir estos síntomas. Es imposible que coexistan la sensación de bienestar corporal y la de malestar mental. A continuación, se describen algunas técnicas para disminuir las reacciones físicas provocadas por la ansiedad.

RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración ayuda a controlar el sistema nervioso, además que aparta la mente de los pensamientos automáticos o catastróficos.

Para efectuar una respiración profunda proceda con los siguientes pasos:

1. COLOQUE UNA MANO EN EL ESTÓMAGO
2. TOME AIRE SUAVE Y LENTAMENTE POR LA NARIZ DURANTE 4 SEGUNDOS
3. NOTE COMO SE LLENAN LOS PULMONES Y SU ABDOMEN SUBE
4. MANTENGA EL AIRE DENTRO DE SUS PULMONES CONTANDO HASTA 4
5. EXPULSE EL AIRE EN UN INTERVALO DE 4 SEGUNDOS

MINDFULNESS (CONCIENCIA PLENA)

El mindfulness es una filosofía de vida cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de las personas. La psicóloga Sonia Castro del Instituto Europeo de Psicología Positiva lo define como: "un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo 'aquí y ahora', aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada" (2024).

Asimismo, Castro señala que, en ese proceso de aprendizaje, desarrollamos la habilidad de tolerar el impulso de seguir patrones que no nos sirven. Creamos un espacio entre lo que pensamos y hacemos para después, aumentar nuestra capacidad de estar entre este espacio y este momento. Nos permite reaccionar de manera menos compulsiva al considerar las opciones que tenemos a nuestro alcance y evitar funcionar en modo automático. Así, podremos tomar decisiones de manera más libre y adecuada.



Diversas investigaciones científicas han constatado los efectos positivos del mindfulness, no sólo en la reducción de ansiedad, sino en la salud mental en general. Si usted desea conocer más sobre el mindfulness puede consultar las siguientes fuentes:

LIBRO:

Mindfulness para principiantes de Jon Kabat-Zin
<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>



VÍDEO:

Clase práctica de introducción a Mindfulness MBSR de la Escuela Europea de Mindfulness
<https://www.youtube.com/watch?v=q--g38BJPJ4>
EN EL ANEXO 1:



Atención a la respiración-atención plena de este capítulo, podrá encontrar un ejercicio básico de mindfulness que puede realizar en momentos de ansiedad. Le recomendamos practicarlo de forma continua para que su eficacia sea aún mayor.

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica consiste en la relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria y cuando se realiza de modo correcto puede llegar a tener el mismo efecto que un fármaco que actúa reduciendo la ansiedad (Davis, et al., 1985, p. 37).

MODIFICAR LOS PENSAMIENTOS

IDENTIFIQUE SUS PENSAMIENTOS

La identificación de los pensamientos durante un episodio de ansiedad puede no ser sencillo. Recordemos que se presentan de manera automática, por lo cual, pueden aparecer y desaparecer muy rápido. En consecuencia, su identificación es el primer paso para regularlos, ya que tiene gran relación con el aumento y mantenimiento de la ansiedad.

Ahora, le pedimos que recuerde la última vez que experimentó ansiedad y haga una lista de los pensamientos que atravesaron su mente. Es posible, incluso, que se hayan manifestado en imágenes, anote todo lo que recuerde, cualquier pensamiento es importante.

CUESTIONE SUS PENSAMIENTOS

Tenga presente que los pensamientos en un momento de ansiedad son catastróficos y por lo tanto, extremistas, por lo que ponerlos en tela de juicio y dudar de su credibilidad le ayudará a reducir su ansiedad.

Algunas preguntas que puede hacerse para cuestionar la veracidad de sus pensamientos son:

¿Qué evidencia hay a favor de este pensamiento?	¿Qué evidencia hay en contra de este pensamiento?
¿En qué pruebas me estoy basando?	¿Cuántas veces se vuelven realidad los pensamientos que tengo cuando está presente mi ansiedad?

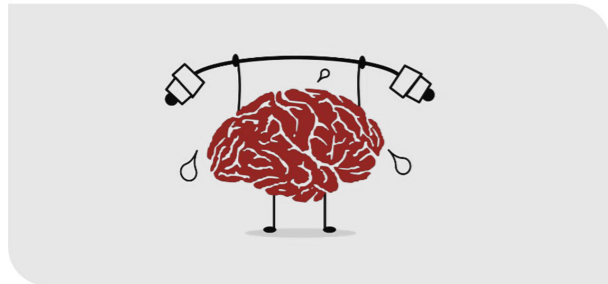
Aquí un ejemplo:

CONSTRUYA PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS Y REALISTAS

Pensamiento catastrófico/extremista	Olvidaré toda la información durante la presentación.	Evidencia en contra/ Pensamiento más realista	Ya otras veces he tenido muchos nervios y no he olvidado la información.
--	---	--	--

Construya pensamientos equilibrados en lugar de aferrarse a aquellos extremistas. Puede preguntarse: ¿Existe otra posibilidad diferente? Para unir los tres pasos que hemos visto hasta ahora, puede elaborar un registro como el que se muestra a continuación:

Suceso	Emoción identificada y % de intensidad	Pensamiento automático/catastrófico	Evidencias a favor y en contra de este pensamiento	Pensamientos alternativos/ equilibrados (% que tanto lo creo)	Resultado (% de ansiedad)
Tengo que realizar una presentación de un tema importante frente a mis compañeras(os) de trabajo y mi jefa.	Ansiedad -100% Anote qué tan intensa considera su emoción.	Seguramente a las personas no les gustará ni parecerá útil mi presentación.	A favor: En una presentación pasada dos personas dijeron que mi exposición no fue de su agrado. En contra: En la presentación pasada solo se quejaron dos personas pero a otras 15 les gustó mucho la exposición.	A algunas personas podría no gustarles mi presentación, mientras que a otras les gustará y les parecerá útil (100%). Estoy elaborando este trabajo cuidando que tenga buena calidad, si hay algunas observaciones no serán graves y mejorarán mi trabajo (89%). Anote el porcentaje que indique la veracidad de este pensamiento. Para que la técnica funcione es importante que los pensamientos sean creíbles para usted.	Ansiedad (50%) Una vez que haya generado pensamientos alternativos, revise y anote el porcentaje del nivel de su ansiedad.



EN EL ANEXO 2:

Construir pensamientos alternativos y realistas de este capítulo, usted encontrará una tabla para llenar como la del ejemplo anterior, la cual le ayudará a realizar la técnica por escrito cuando así lo requiera.

Es frecuente que la aplicación de las técnicas en torno al control del pensamiento represente cierta dificultad al inicio de su práctica, sin embargo, la aplicación correcta de estas ha reportado un alto índice de resultados positivos para la gestión de la ansiedad.

En ocasiones puede resultar difícil poder identificar los pensamientos catastróficos y automáticos cuando la ansiedad es intensa, en ese caso, se le recomienda aplicar primero alguna técnica que tenga efecto sobre su sintomatología fisiológica y posteriormente, aplicar alguna relacionada con el control de sus pensamientos.

Derivado de lo anterior, puede hacer uso de una "Tarjeta de aviso", la cual es un breve resumen de las acciones a implementar y pensamientos a recordar o modificar cuando se presenta la situación emocional que quiere trabajar. Procure llevarla con usted y hacer uso de ella en el momento que se presente la ansiedad.

EN EL ANEXO 3:

Tarjeta informativa del presente capítulo podrá encontrar una tarjeta de aviso para ponerla en práctica.

Otras estrategias que pueden ayudarle a mantener su mente libre de pensamientos ansiosos son las siguientes:

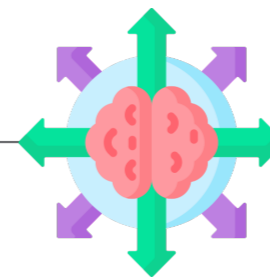


DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

Esta técnica le ayudará a detener todos los pensamientos automáticos y catastróficos que se presentan durante la ansiedad. Asimismo, aumenta el control que usted mismo tiene sobre sus pensamientos. Con la práctica constante descubrirá que tiene el poder de elegir aquello en lo que desea pensar.

Para llevar a cabo esta técnica, elija una palabra que funcione como señal para detener tales pensamientos y le recuerde que puede decidir llevar su atención a otros. Algunas palabras que pueden funcionar son: ¡Alto!, ¡Basta!, ¡Stop!

¹ Estrategias retomadas de Guía de autoayuda ¿Cómo controlar los pensamientos ansiosos? de la Universidad Nacional de Costa Rica, p. 11.



DISTRACCIÓN DEL PENSAMIENTO

Para esta técnica, fije su atención en algo totalmente distinto. Puede enlistar cinco objetos que observe a su alrededor, cinco sonidos que escuche o cualquier otra cosa, también puede recordar la letra de una canción.

Necesitará mantenerse distraída (o) alrededor de 3 min para que los síntomas empiecen a disminuir.

MODIFICAR LOS COMPORTAMIENTOS

Trate de reconocer cuando está evitando las cosas y en la medida de lo posible, **haga frente a esos temores**, quizá no todos a la vez, pero sí de manera gradual y estableciendo metas pequeñas. Puede hacer, incluso, una lista de las cosas que le generan ansiedad y numerarlas de la más sencilla a la más complicada. Después, realícelas iniciando por la más fácil.

Por otro lado, identifique aquellas actividades que disfrute y le ayuden a sentirse relajado (por ejemplo, leer, pintar, etc.) y asegúrese de realizarlas de manera regular. Hacer ejercicio de manera regular también es una fuente importante de liberación de ansiedad.

Cabe mencionar que el autoconocimiento es un elemento clave en el control de su ansiedad. Realice las técnicas aquí brindadas y descubra las que le ayudan más. A menudo, se requiere la aplicación de varias de ellas para que los síntomas se reduzcan, es decir, cuando tenga ansiedad realice respiraciones (las veces que sea necesario) pero también identifique y modifique sus pensamientos.

ANEXO 1: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN- ATENCIÓN PLENA

INSTRUCCIONES: Para el siguiente ejercicio, se recomienda contar con el apoyo de otra persona para que le ayude a leer el siguiente texto en voz alta o, en su defecto, grabar un audio para realizarlo de manera guiada.

Elige una postura cómoda, notando el cuerpo ahí respirando. Nota los puntos de apoyo del cuerpo en los pies, el asiento, la posición de tus manos, tu cabeza.

Nota también la actividad de la mente, pensamientos, emociones, imágenes. Detéctalos y déjalos ir y trae tu atención a esta inhalación y a esta exhalación.

Al inhalar soy consciente de que estoy inspirando y al exhalar soy consciente de que estoy exhalando.

Nada que haya que cambiar, simple observación de la respiración tal y como es en este instante, en este momento.

Dirige la atención a la zona donde sientas con más claridad la respiración: quizá la nariz, el labio superior, el tórax, o, quizá, puedes observar cómo el ombligo sube con cada movimiento de entrada de aire y baja con cada movimiento de salida de aire.

Cada vez que la mente se va, se despista en otros pensamientos, imágenes, planes, solo lo notamos y amablemente traemos la atención a esta inspiración y a esta exhalación, sin enredarnos en juicios, en críticas, solo trae amistosamente la atención a esta inspiración tal y como es.

ANEXO 2: CONSTRUIR PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta una tabla que podrá completar según sus necesidades, siguiendo el ejemplo de la página 35.

Suceso	Emoción identificada y % de intensidad	Pensamiento automático/catastrófico	Evidencia a favor y en contra de ese pensamiento	Pensamiento alternativo/equilibrado (%)	Resultado (%)

¿Dónde está la mente ahora? si la mente se ha despistado vagando por otros parajes mentales está bien, es su funcionamiento normal, solamente la traemos a esta nueva inspiración y a esta nueva exhalación.

Cada inspiración es un nuevo comienzo y cada espiración es un dejar ir.

Recuerda, cada vez que la mente se va, simplemente la traemos una y otra vez, incansablemente, al momento presente, a esta respiración y a esta y a esta.

ANEXO 3

INSTRUCCIONES: Complete el siguiente ejercicio. Lleve la tarjeta consigo y recurra a ella cuando experimente ansiedad.

TARJETA DE AVISO

Reconocimiento de los sentimientos actuales.

Ahora mismo yo me siento _____
(Emoción)

porque _____
(Situación desencadenante)

Identificación de los efectos de la ansiedad.

Sin embargo, yo sé que estas reacciones físicas y pensamientos son resultado de mi ansiedad. Esta me lleva a ir a los extremos e imaginar lo peor.

Comprobación de la realidad

Aunque yo piense que _____
(Pensamiento negativo)

la realidad es que _____
(Pensamiento apropiado/equilibrado)

La evidencia de esta argumentación se ha podido comprobar cuando _____

(Especificar ejemplos de situaciones ocurridas)

Instrucciones para actuar

- Hacer respiraciones profundas.
- Practicar la atención plena.
- Identificar el pensamiento que me causa ansiedad.
- Generar pensamientos alternativos.
- Aplicar la detención o distracción del pensamiento.

Ejemplos de actividades que haya identificado que le relajan: escuchar música, pasear a mi mascota, hablar con una persona de confianza, etc.

CAPÍTULO III DEPRESIÓN

“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”
Haruki Murakami

La depresión a menudo suele ser confundida con experimentar sentimientos de tristeza, desánimo o la presencia de pensamientos negativos. No obstante, estos sentimientos no necesariamente indican que una persona esté deprimida, ya que son experiencias comunes en la vida. La depresión se puede definir como:

Un trastorno del estado de ánimo que afecta a la capacidad de la persona para pensar con claridad; socava la motivación para actuar; modifica el funcionamiento corporal (afectando a la comida y el sueño) y sume a quien lo padece en un dolor y sufrimiento mental intensos totalmente incapacitantes (Segal et al., 2015).

En ese sentido, cuando una persona se siente deprimida:

Los síntomas de la depresión debieron estar presentes al menos por dos semanas y haber sido experimentados de manera continua.

Varias áreas de su vida debieron ser afectadas, puesto que se experimenta un malestar importante. Por ejemplo: tener problemas en el trabajo por una imposibilidad de levantarse o problemas físicos derivados de no comer o dormir.

La ciencia ha determinado que las causas de la depresión son resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos, sociales y emocionales. Cuando alguien presenta depresión se está hablando de una condición médica, esto quiere decir que no se puede mejorar por sí

sola y se requiere de un tratamiento psicológico específico y por lo tanto, también será necesario recibir atención psiquiátrica.

El diagnóstico de la depresión deberá ser realizado por un profesional del área de la psicología o la psiquiatría. Sin embargo, no todas las personas experimentan los mismos síntomas. A continuación, se describen algunos de estos que pueden aparecer en caso de padecer depresión³:

CONDUCTA



- Descuido de responsabilidades
- Aislamiento
- Desinterés en la apariencia
- Ataques de llanto
- Pérdida de la motivación

EMOCIONES



- Tristeza
- Ansiedad
- Culpa
- Ira
- Cambios de humor
- Embotamiento emocional (falta de emociones)
- Desesperanza

PENSAMIENTOS



- Autocrítica
- Dificultades para memorizar
- Falta de concentración
- Dificultades para la toma de decisiones
- Confusión
- Pensamientos acerca de ser rechazados

SÍNTOMAS FÍSICOS



- Cansancio
- Falta de energía
- Dormir mucho o poco
- Comer en exceso o pérdida de apetito
- Dolores sin explicación
- Pérdida del deseo sexual

³Información extraída de Guías de autoayuda para la depresión y trastornos de ansiedad del Servicio Andaluz de Salud

La depresión puede aparecer de manera gradual, por lo que los síntomas en un principio pueden no ser tan evidentes para quien la padece, lo que dificulta su identificación. El autoconocimiento le ayudará a percatarse de posibles cambios en usted que indiquen su presencia. Asimismo, es recomendable prestar atención acerca de sus cambios conductuales o anímicos que le hagan saber las personas cercanas a usted.

Algunos aspectos clave en la observación de la depresión son los siguientes:

- Cambios en el estado de ánimo.
- Ansiedad generalizada, incluso en situaciones que no representan un reto.
- Dejar de disfrutar o perder interés en actividades que le eran placenteras.
- Fatiga excesiva.
- Problemas de sueño: sueño no reparador, insomnio, despertar más temprano.
- Dificultad para llevar a cabo las tareas cotidianas.
- Cambios en el apetito.

Si usted identifica la presencia de varios de los síntomas antes mencionados se le sugiere buscar ayuda profesional.

En la Dirección de Igualdad y No Discriminación de este Instituto usted podrá encontrar asistencia psicológica en caso de necesitarla.

Recuerde que la depresión requiere de atención médica y no únicamente de la voluntad para salir de ella. Cuanto antes busque tratamiento, más sencillo será tratarla.

EN EL ANEXO 1:

Inventario de depresión de Beck (BDI-II), al final de este capítulo, encontrará un test de auto respuesta que le ayudará a identificar si está experimentando depresión.

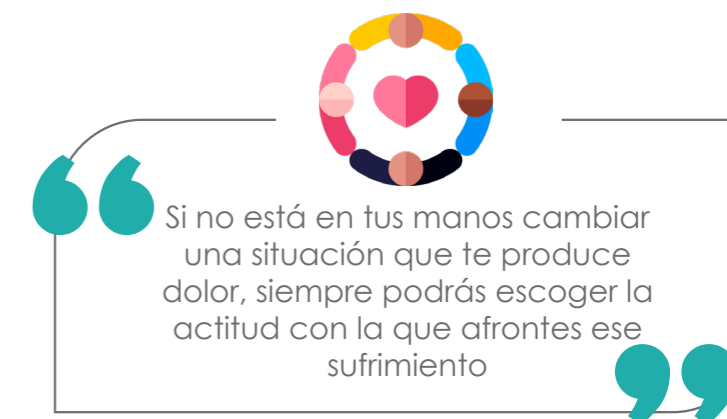
Algunas enfermedades asociadas con la depresión son los trastornos de ansiedad y el alcoholismo. Los tratamientos más eficaces para tratarla son la psicoterapia, los medicamentos y la combinación de ambos. Aunque hay diferentes tipos de medicamentos antidepresivos, la mayoría actúa sobre los químicos de nuestro cerebro, los cuales se llaman neurotransmisores.

Los neurotransmisores son mensajeros químicos liberados por las células del cerebro para ser recibidos por células vecinas. Este es un proceso bidireccional, ya que la célula que envía mensajes también necesita recibir neurotransmisores para funcionar de forma saludable. Es fundamental mantener niveles adecuados de estos neurotransmisores, sin embargo, en casos de depresión, estos niveles suelen ser insuficientes. Por ello, es necesaria la asistencia profesional para tratarla y no basta con la fuerza de voluntad.

Una vez iniciado el tratamiento médico es necesario esperar algunas semanas para notar los cambios producidos. Mantener el contacto cercano con su psiquiatra es primordial, ya que en ocasiones se puede requerir cambiar de medicamento o ajustar la dosis, de ahí la importancia de no abandonar el tratamiento.

Para sentirse mejor, puede comenzar por realizar las siguientes recomendaciones con el fin de reducir algunos síntomas que la depresión provoca, sin embargo, estas acciones no sustituyen la psicoterapia o el tratamiento médico.

- Ejercicio físico regular
- Ejercicios de relajación, meditación o mindfulness
- Mantener hábitos de sueño saludables
- Acepte la ayuda de otras personas
- Expresé sus sentimientos
- Limite el consumo de alcohol
- Procure mantenerse en actividad
- Afronte la causa de la depresión
- Evite estrés innecesario



POR ÚLTIMO, EN EL ANEXO 2:

Líneas de apoyo de este capítulo podrá encontrar distintas líneas telefónicas para la prevención del suicidio.

ANEXO 1: INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)

Lea con atención cada una de las afirmaciones de cada grupo. Luego, elija la que mejor describa cómo se ha sentido durante las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Posteriormente, marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto.

RECUERDE:
EN CASO DE CONSIDERAR
QUE PADECE DEPRESIÓN ES
**FUNDAMENTAL PEDIR AYUDA
A PROFESIONALES DE LA
SALUD MENTAL.**

Importante: Asegúrese de no elegir más de una opción por grupo, incluyendo el ítem 16 “cambios en los hábitos de sueño” y el ítem 18 “cambios en el apetito”.

1. TRISTEZA

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. PESIMISMO

- 0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado con respecto a mi futuro de lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que solo puede empeorar.

3. FRACASO

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. PÉRDIDA DE PLACER

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas que solía disfrutar.

5. SENTIMIENTOS DE CULPA

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. SENTIMIENTOS DE CASTIGO

- 0 No siento que esté siendo castigado.
- 1 Siento que, tal vez, pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. DISCONFORMIDAD CON UNO MISMO

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. AUTOCRÍTICA

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. PENSAMIENTOS O DESEOS SUICIDAS

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Quisiera matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. LLANTO

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar, pero no puedo.

11. AGITACIÓN

- 0 No estoy más inquieto o tenso de lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso de lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12. PÉRDIDA DE INTERÉS

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

13. INDECISIÓN

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. DESVALORIZACIÓN

- 0 No siento que yo no sea valioso.
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. PÉRDIDA DE ENERGÍA

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. CAMBIOS EN LOS HáBITOS DE SUEÑO

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1a Duermo un poco más de lo habitual.
- 1b Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más de lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

17. IRRITABILIDAD

- 0 No estoy tan irritable de lo habitual.
- 1 Estoy más irritable de lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. CAMBIOS EN EL APETITO

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.
- 3a No tengo apetito en absoluto.
- 3b Quiero comer todo el día.

19. DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. CANSANCIO O FATIGA

- 0 No estoy más cansado o fatigado de lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. PÉRDIDA DE INTERÉS EN EL SEXO

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

PUNTAJE TOTAL: _____

El test tiene una puntuación mínima de 0 y una máxima de 63. Según el puntaje obtenido, se han establecido puntos de corte para clasificar a las personas evaluadas en uno de los siguientes cuatro grupos⁴:

0-13	Mínima depresión
14-19	Depresión leve
20-28	Depresión moderada
29-63	Depresión grave

Es importante tener en cuenta que este test por sí solo no es suficiente para emitir un diagnóstico de depresión. Si obtuvo una puntuación alta, le recomendamos buscar ayuda profesional con una persona especialista en salud mental, ya que ella podrá realizar una entrevista clínica exhaustiva, y en algunos casos, otras pruebas adicionales para obtener un diagnóstico preciso y brindarle un tratamiento eficaz.

⁴Evaluación del inventario BDI-II del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, p. 7. <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BDI-II.pdf>

ANEXO 2: LÍNEAS DE APOYO


LÍNEA DE LA VIDA

Apoyo emocional y orientación

 **800 911 2000**
24 hrs los 365 días del año.

LOCATEL

Servicios integrales como orientación médica, psicológica y jurídica.

 **55 56 58 11 11**
24 hrs los 365 días del año.

CENTROS DINÁMICA-MENTE

Atención a personas en situación de violencia, asistencia en prevención del suicidio y contención emocional

 **800 290 0024**


FUNDACIÓN ORIGEN

Apoyo psicológico, legal y médico.

 **800 015 16 17**
24 hrs los 365 días del año.

SÍ A LA VIDA

Prevención del suicidio

 **(800) 900 8432**
(800) 420 5782
(800) 420 5280

SIMISAE

Asesoría y orientación psicológica de manera gratuita.

 **800 911 32 32**
24 hrs los 365 días del año.

CAPÍTULO IV COMUNICACIÓN

“La mayoría de la gente no escucha con la intención de entender, escuchan con el objetivo de contestar”

Stephen Covey

Un buen clima **laboral** es esencial para la salud mental del personal, un entorno que fomente la comunicación abierta, el respeto, la equidad y la colaboración contribuye a reducir el estrés y promover el bienestar emocional. Asimismo, permite que las personas colaboradoras se sientan valoradas, apoyadas y tengan un sentido de pertenencia. La comunicación es un aspecto fundamental para conformar un clima laboral próspero y sano.

Cuando no se presta atención a lo que se dice, es posible expresar ideas que no se desea señalar, y comunicar mensajes que no se tiene la intención de transmitir. Por lo tanto, es crucial ser consciente de la importancia de las palabras y prestar atención a lo que se dice.

Las palabras que se usan tienen consecuencias en la salud, puesto que influyen en las relaciones afectivas y en la forma en que la gente interactúa entre sí.

Por otro lado, la **no violencia** se centra en inculcar actitudes positivas para reemplazar las actitudes negativas que en ocasiones dominan a las personas. Algunas veces, lo que hacen las y los demás está motivado por intereses personales al preguntarse: “¿qué gano con esto?”. En una sociedad tan materialista como la nuestra, este tipo de pensamiento es muy común, ya que se basa en el individualismo más despiadado. Ninguno de estos conceptos negativos llevará a crear una comunidad o una sociedad homogénea, por eso es importante modificar hábitos que nos lleven a una comunicación no violenta.

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

La **Comunicación No Violenta (CNV)** se basa en las habilidades relativas al lenguaje y la comunicación, que refuerzan la capacidad de las personas de seguir siendo humanas incluso en las condiciones más extremas: “La CNV enseña a observar cuidadosamente y a detectar conductas y situaciones que nos afectan. Con ella aprendemos a identificar y a expresar con claridad lo que esperamos en concreto de una situación dada” (Rosenberg, 2013, p. 26).

En el libro *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida* (2013), Marshall B. Rosenberg menciona que la CNV se puede aplicar en:

- Relaciones íntimas
- Familia
- Escuela
- Organizaciones e instituciones
- Terapia y asesoramiento psicológico
- Negociaciones diplomáticas y comerciales
- Disputas y conflictos de todo tipo

Además, señala que la CNV tiene como objetivo sustituir viejos hábitos de reacción como la defensa, la huida o el ataque ante juicios y críticas de otras personas promoviendo una nueva forma de percibirnos a nosotras y nosotros mismos, así como intenciones y relaciones. Esto beneficiará la disminución en las respuestas de resistencia, defensa y violencia.

Cuando las personas optan por aclarar lo que observan, sienten y necesitan, en lugar de enfocarse en diagnosticar y juzgar, descubren la profundidad de su humanidad. Al poner énfasis en **una escucha atenta y profunda**, no sólo a las demás personas, sino también a nosotras (os) mismas (os), se promueve el respeto, la empatía y se fomenta un deseo mutuo de relacionarse o colaborar de manera honesta.

Para ello, podemos hacer uso de varios estilos de comunicación:

ESTILO PASIVO:

La persona tiene una conducta pasiva cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piensa o sienta al respecto. La ventaja de este tipo de comunicación es que raramente recibe un rechazo directo por parte de los demás y su desventaja es que otras personas se aprovechan de ella.

ESTILO AGRESIVO:

En este tipo de conducta se muestran comportamientos de pelea, acusación y amenaza, es decir, todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a otras personas. La ventaja de este tipo de conducta es que las y los demás no suelen aprovecharse de este tipo de personas y la desventaja es que no quieren tenerla cerca.

ESTILO ASERTIVO:

A persona asertiva defiende sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que las demás se aprovechen de ella. La ventaja es que puede obtenerse lo que se desea sin dañar a los demás⁵.

⁵ Técnicas de autocontrol emocional (1985) de Davis, M., Mckay, M., y Eshelman, E., p. 200 y 2021.



Una persona asertiva tiene la habilidad para transmitir y recibir los mensajes con sinceridad, claridad y respeto hacia una misma (o) y hacia las otras personas, así como los sentimientos, creencias y opiniones.

Esta habilidad social favorece el diálogo para la resolución de conflictos y ayuda a contener los extremos de agresividad o pasividad entre las partes en desacuerdo, siendo una herramienta básica en la CNV.

Otro aspecto fundamental de la CNV es la **empatía**, la cual consiste en comprender de manera respetuosa lo que están experimentando las otras personas. En la relación con las y los demás, la empatía sólo se produce cuando una persona sabe desprenderse de todas las ideas preconcebidas y todos los prejuicios. Un aspecto que permite aplicar la empatía es: "preguntar antes de tranquilizar u ofrecer consejo" (Rosenberg, 2013, p.100).

A continuación, se muestran ejemplos de obstáculos que impiden la empatía:

ACONSEJAR	COMPETIR	EDUCAR
Creo que deberías...	Eso no es nada, voy a contarte lo que me ocurrió a mí...	Esto puede convertirse en una experiencia muy positiva para ti si...
¿Cómo es que no...?		
CONSOLAR	CONTARLE ALGUNA HISTORIA PARECIDA	MINIMIZAR
No es culpa tuya, hiciste lo que pudiste.	Esto me recuerda una vez que...	Ánimo, ¡No es para tanto!
COMPADECER	INTERROGAR	EXPLICAR
¡Oh, pobre...!	¿Cuándo empezó esto?	Yo habría venido, pero...

En ese sentido, empatice con el silencio de alguien intentando conectarse con los sentimientos y necesidades que esconde. Frecuentemente experimentamos el silencio como algo negativo y tratamos de llenarlo con cualquier frase, sin embargo, le sugerimos de ahora en adelante enfocarse en la conexión que el silencio y la escucha activa le puede brindar en su interacción con las demás personas.

FACTORES QUE BLOQUEAN LA COMUNICACIÓN

“Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo, que juzgar a los otros. Si eres capaz de juzgarte rectamente eres un verdadero sabio”
Antoine de Saint-Exupéry

La comunicación está íntimamente relacionada con la solución de conflictos: “Es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.

En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso” (Hernández, 2018, p. 6).

La manera en cómo decimos las cosas es determinante al momento de solucionar un problema, por ello, es indispensable saber identificar los factores que bloquean una comunicación no violenta. A continuación, presentamos la clasificación de estos factores de acuerdo con Rosenberg (2013):

A) JUICIOS MORALISTAS

A la hora de emitir juicios la preocupación se centra en «quién es qué». El análisis que hacemos de las personas es en realidad una expresión de

las propias necesidades y valores. Por ejemplo: si mi colega de trabajo presta más atención a los detalles que yo, es porque “tiene una actitud quisquillosa y compulsiva”. En cambio, si soy yo quien se preocupa más por los detalles, puedo ver a mi colega como una persona “descuidada y desorganizada”.

Cuando las demás personas actúan conforme a nuestras necesidades, no porque lo deseen, sino porque tienen miedo o culpa, el costo es muy alto. Tarde o temprano surgirán las consecuencias bajo la forma de una falta de buena voluntad por parte de quienes han actuado bajo coerción externa o interna. Por otro lado, cuando alguien actúa por miedo, culpa o vergüenza, también paga un precio de tipo emocional, ya que abrigará un resentimiento hacia quien le obligó, afectando su autoestima. Cada vez que otras personas nos asocien con ese tipo de sentimientos, la probabilidad de que en el futuro respondan de manera solidaria se verá reducida.

Es importante no confundir los juicios de valor con los juicios moralistas. Todas las personas hacen juicios de valor sobre aspectos de la vida que consideran importantes como la honradez, la libertad o la paz. Los juicios de valor reflejan las creencias sobre cómo podría mejorar la vida. En cambio, los juicios moralistas, se emiten sobre personas y conductas cuando no coinciden con nuestros juicios de valor.

“ Clasificar y juzgar a las personas promueve la violencia ”

B) LAS COMPARACIONES

Las comparaciones son una forma de juicio, pueden ser hacia nuestra persona o hacia las demás, sin embargo, al hacerlas hay una gran posibilidad de lastimar la autoestima, ya que tienen un efecto negativo para quien las recibe. Tanto en el ámbito laboral, como en la vida diaria, las personas contamos con diversas habilidades y fortalezas que nos hacen únicas, por lo que reconocer que tenemos potencial nos ayuda a no caer en comparaciones dañinas.

C) NEGACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

Al usar frases como: «tener que», «te guste o no», «tienes que hacerlo», «me haces enojar», «me haces sentir culpable», negamos nuestra responsabilidad con respecto a lo que se siente y se piensa: “El lenguaje que solemos usar oscurece la conciencia de nuestra responsabilidad personal” (Rosenberg, 2013).

Mucha gente no se percata de que gran parte de sus pensamientos proviene de **suposiciones** que a menudo toman como hechos. Cuando se ponen en claro estas suposiciones, es frecuente que se resuelvan los malentendidos y los consecuentes resentimientos. Muchas personas asumen que el simple hecho de decir algo equivale a que –la otra o el otro- oiga y entienda. Muchas relaciones han fracasado por esta suposición, no obstante, hay que tener en cuenta que para una adecuada comunicación: “La misma palabra puede tener significados completamente diferentes para dos personas” (Rosenberg, 2013).

Gran parte de los malos entendidos entre las personas ocurren debido a estas sencillas conductas humanas: “Lo que no oigo, lo invento y te responsabilizo de ello” (Satir, 1981, p. 53). Es por ello que es importante eliminar las suposiciones que hacemos sobre lo que piensa o siente la otra persona.

Las personas pueden llegar a negar la responsabilidad de sus actos cuando les atribuyen su causa a:

Fuerzas difusas e impersonales:

Decidí estudiar para el examen de matemáticas porque sabía que era importante para mi futuro, aunque no me guste la materia.

Su estado de salud, un diagnóstico o su historia personal o psicológica:

Bebo porque soy alcohólico.

Lo que hacen las demás personas:

Grité a mi compañero de trabajo porque hizo un error en el informe.

Órdenes de la autoridad:

No cumplí con el procedimiento porque mi supervisor me ordenó hacerlo de esa manera.

Presiones de grupo:

Empecé a fumar porque todos mis amigos lo hacían.

Políticas, normas y reglas institucionales:

Tengo que expulsarte por romper las reglas, ya que es la política de la escuela.

Los roles asignados según sexo, posición social o edad:

Me molesta tener que lidiar con esto en la oficina, pero como soy el gerente, se espera que resuelva todos los problemas, incluso si no son de mi competencia directa.

Impulsos irrefrenables:

Me superaron las ganas de comer bombones y me los comí.

En lugar de lo anterior, se puede sustituir el lenguaje que sugiere una falta de opciones por uno que reconoce la **posibilidad de elección** como en el siguiente ejemplo:

Maestra	Falta de opción.	Odio poner notas. Creo que no sirve para nada y causa una gran ansiedad en el alumnado. Pero tengo que hacerlo porque es una norma establecida.
	Posibilidad de elección.	Elijo poner notas porque valoro mi empleo y deseo cumplir las expectativas de la institución, además puedo buscar maneras de reducir la ansiedad en el alumnado.
	Reestructura Positiva.	

D) PETICIONES VS. EXIGENCIAS

La comunicación de los deseos expresados en forma de exigencias constituye otra forma de lenguaje que bloquea la CNV. Cualquier exigencia, explícita o implícita, conlleva la amenaza de culpa o castigo para la persona que la escucha por no satisfacer dicha exigencia. Se trata de una forma de comunicación muy común en nuestra cultura, sobre todo por parte de quienes ocupan posiciones de autoridad.

La comunicación que aliena (limitación o condicionamiento de la personalidad, impuestos a las o los individuos o a la colectividad por factores externos sociales, económicos o culturales) también se relaciona con el concepto de que ciertas acciones merecen recompensa, mientras que otras merecen castigo. Esta idea se puede expresar con la palabra «merecer», como en expresiones: Él merece castigo por lo que hizo. Esto supone cierta malicia por parte de las personas que actúan de determinada manera y requiere castigo para que se arrepientan y cambien su comportamiento.

Lo ideal es que las personas cambien no para evitar el castigo sino porque consideran que el cambio les beneficia. La mayoría de la gente ha crecido hablando un lenguaje que les estimula a etiquetar, comparar, exigir y emitir juicios más que a darse cuenta de lo que está sintiendo y necesitando.

PROCESO DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Para una CNV adecuada, en primer lugar, **observe lo que ocurre realmente en una situación determinada**, es decir, lo que dicen o hacen las demás personas. El truco está en expresarlo de forma clara evitando **incorporar algún juicio o evaluación**. En primer lugar, es importante poder decir cuáles acciones de las personas le gustan y cuáles no (Rosenberg, 2013, p. 40). En segundo

lugar, pregúntese cuál es su sentir: ¿dolor, miedo, irritación, alegría, entusiasmo, motivación? Y, en tercer lugar, diga cuáles de sus necesidades guardan relación con los sentimientos que ha identificado. La CNV se utiliza para expresar de forma clara y sincera cómo nos sentimos.

Del mismo modo, Rosenberg resume este proceso de comunicación no violenta en cuatro elementos de la siguiente forma:



Observar sin evaluar.
Actos concretos que están afectando nuestro bienestar.



Expresar Sentimientos.
Como se siente en relación con lo que observa.



Reconocer nuestras necesidades.
Valores, deseos, intereses que dan origen a sus sentimientos.



Petición.
Acciones concretas que usted pide para enriquecer su vida.

A continuación, se explicará cada uno de estos puntos con más detalle:

OBSERVAR SIN EVALUAR

Si combinamos la observación con la evaluación, es probable que la otra persona perciba una crítica.

Por ejemplo: Jamás he visto a un hombre perezoso. Conozco a alguien que nunca corría, y a otro que a veces dormía entre el almuerzo y la cena y se quedaba en casa cuando llovía, pero no era perezoso. Piense por un momento, ¿era perezoso o sólo hacía cosas que consideramos de una persona perezosa? La evaluación limita la percepción de la totalidad de la persona. Es importante saber hacer una distinción entre observaciones y evaluaciones.

La siguiente tabla sirve para establecer dicha distinción:

COMUNICACIÓN	EJEMPLO DE OBSERVACIÓN CON EVALUACIÓN	EJEMPLO DE OBSERVACIÓN SIN EVALUACIÓN
1. Uso del verbo «ser» sin indicar si la persona que evalúa acepta o no la responsabilidad de la evaluación.	Eres demasiado generoso.	Cuando te veo darle a alguien el dinero para su almuerzo, creo que eres demasiado generoso.
2. Uso de verbos con connotaciones evaluativas.	Luis siempre posterga las cosas.	Luis sólo estudia para los exámenes la noche anterior.
3. Dar por sentado que las interferencias que una persona hace de las ideas, sentimientos, proyectos y deseos de la otra persona son las únicas posibles.	No terminará el trabajo a tiempo.	No creo que termine el trabajo a tiempo, o ella dijo que no terminará el trabajo a tiempo.
4. Confundir una predicción con una certeza.	Si tu alimentación no es equilibrada, vas a enfermarte.	Si tu alimentación no es equilibrada, temo que te enfermes.
5. No ser específica(o) al dictar ejemplos.	Las minorías no cuidan su vivienda.	No he visto que la familia que vive en (dirección específica de la casa) corte el pasto de la acera de su casa
6. Usar palabras que implican habilidad sin precisar que se hace una evaluación.	Rocío Ramos juega mal al fútbol.	Rocío Ramos no ha marcado un gol en 20 partidos.
7. Usar adverbios y adjetivos de manera que no indiquen que se hace una evaluación.	Raúl es feo.	No encuentro a Raúl físicamente atractivo.

Las palabras **siempre** y **nunca** expresan observaciones cuando se emplean de la siguiente manera:

- Siempre que veo a Luis hablando por teléfono, la conversación dura como mínimo media hora.
- Nunca me escribes para saber cómo estoy.

En ocasiones, estas palabras se utilizan como **exageraciones**, en cuyo caso se mezclan observaciones y evaluaciones:

- ¡Siempre estás ocupado!
- ¡Cuando la necesitas, nunca la encuentras!

Cuando estas palabras se emplean como exageraciones, provocan una actitud defensiva en lugar de comprensión. De igual forma, vocablos como «a menudo» o «rara vez» contribuyen a confundir la observación con la evaluación.

EVALUACIONES	OBSERVACIONES
Rara vez haces lo que quiero	Los últimos 3 días que empecé una actividad, me dijiste que no querías hacerla.
A menudo vienes sin avisar	Vienes sin avisar al menos 3 veces por semana.

EN EL ANEXO 1:

Observar en lugar de evaluar de este capítulo usted podrá realizar un **ejercicio** sobre este tema.

IDENTIFICAR Y EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

Expresar la vulnerabilidad puede ayudar a **resolver conflictos**. Para tal efecto, es importante aprender a distinguir los sentimientos de los pensamientos.

Por ejemplo, en la frase: Siento que no he hecho un buen trato, sería más adecuado decir «creo» que «siento».

En general, los sentimientos no están expresados claramente cuando en una oración, después de «siento», se utilizan palabras como las siguientes:

- Siento que tú deberías haberlo sabido.
- Me siento como un fracasado.
- Siento como si viviera con una pared.

Por otra parte, tampoco es indispensable que se utilice la palabra «sentir» cuando realmente se está expresando un sentimiento. Se puede decir: “Me siento irritado” o “Estoy irritado”.

Distinga entre lo que siente y lo que piensa sobre la reacción o comportamiento de las otras personas hacia nosotras o nosotros.

Tomemos como ejemplo:

Siento que soy insignificante para mis compañeras en el trabajo. La palabra «insignificante» describe mi percepción sobre cómo las demás personas me evalúan más que un verdadero sentimiento. En esta situación podría decirse: me siento triste o me siento desalentada.

Del mismo modo, en la frase: Me siento incomprendido, la palabra «incomprendido» indica una valoración sobre el nivel de comprensión de la otra persona en lugar de expresar un sentimiento real. En esta situación, lo mejor sería mejor decir: me siento ansiosa(o) o molesta(o) o cualquier otra

emoción.

Por último, en la frase: Me siento ignorado, una vez más, la palabra «ignorado» es más una interpretación del comportamiento de las demás personas que una declaración clara de sus sentimientos.

A continuación, se muestra una lista de palabras que expresan cómo interpretamos a las demás personas, más que cómo nos sentimos⁶:

PALABRAS QUE EXPRESAN CÓMO INTERPRETAMOS A LAS DEMÁS PERSONAS					
abandonado/a	degradado/a	despreciado/a	incomprendido/a	olvidado/a	traicionado/a
acorralado/a	desamparado/a	estafado/a	intimidado/a	presionado/a	ultrajado/a
amenazado/a	desatendido/a	excluido/a	invisible/a	rebajado/a	utilizado/a
atacado/a	desdeñado/a	explotado/a	maltratado/a	rechazado/a	
atrapado/a	desfavorecido/a	forzado/a	manipulado/a	subvalorado/a	
coaccionado/a	despojado/a	humillado/a	obligado/a	superfluo/a	

Elaboración de un vocabulario para los sentimientos. Cuando se expresan los sentimientos, se utilizan palabras que hacen referencia a emociones específicas, en lugar de utilizar palabras vagas o de sentido general.

Si se dice, por ejemplo, me siento bien, este «sentirse bien» implica que nos sentimos felices o entusiastas. Palabras como «bien» o «mal» impiden que la otra persona conecte con los sentimientos que experimentamos en realidad. En la siguiente tabla, se muestra una lista de palabras que expresan de forma correcta sentimientos⁷:

SENTIMIENTOS CUANDO LAS NECESIDADES ESTÉN SATISFECHAS				
abierto/a	absorto/a	activo/a	afectuoso/a	afortunado/a
agradecido/a	alegre	alerta	aliviado/a	animado/a
apacible	apasionado/a	asombrado/a	atraído/a	audaz
benévolo/a	calmado/a	capaz	cariñoso/a	cautivado/a
cómodo/a	compasivo/a	competente	complacido/a	comprensivo/a

⁶ Tabla recuperada de Rosenberg, M. (2013). Comunicación No Violenta. Gran Aldea Editores, p. 54

⁷ Tabla recuperada de Rosenberg, M. (2013). Comunicación No Violenta. Gran Aldea Editores, p. 55.

SENTIMIENTOS CUANDO LAS NECESIDADES ESTÉN SATISFECHAS

comprometido/a	confiado/a	conmovido/a	contento/a	cordial
decidido/a	descansado/a	vigoroso/a	despejado/a	despierto/a
despreocupado/a	dichoso/a	divertido/a	efusivo/a	embelesado/a
emocionado/a	emprendedor/a	encantado/a	enérgica/o	entusiasmada/o
equilibrado/a	esperanzado/a	estimulado/a	estupenda/o	eufórica/o
exaltado/a	excitado/a	exuberante/a	exultante/a	fascinada/o
expansivo/a	expectante	fuerte	generoso/a	gozoso/a
feliz	fortalecido/a	humilde	ilusionado/a	independiente
inspirado/a	interesado/a	intrépido/a	intrigado/a	jovial
libre	ligero/a	lúcido/a	maravillado/a	motivado/a
optimista	orgullosa/a	preparado/a	Próspera/o	prudente
radiante	realizado/a	vivo/a	regocijado/a	relajado/a
renovado/a	satisfecho/a	sereno/a	sociable	sorprendido/a
sosegado/a	tierno/a	tranquilo/a	seguro/a	valeroso/a

EN EL ANEXO 2:

La expresión de los sentimientos de este capítulo usted podrá realizar un ejercicio sobre este tema.

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE LOS PROPIOS SENTIMIENTOS

De manera frecuente responsabilizamos a las demás personas por nuestros sentimientos o incluso por nuestras acciones, sin embargo, debemos tener presente que: "Lo que hacen las otras personas puede ser el estímulo de nuestros sentimientos, pero no la causa" (Rosenberg, 2013).

Por lo tanto, cuando una persona transmite un mensaje negativo usted tiene cuatro opciones para recibirlo:

- Culparse a sí misma (o).
- Culpar a las otras personas.
- Percibir los propios sentimientos y necesidades.
- Percibir los sentimientos y necesidades de las y los otros.

En ese sentido, tenemos las siguientes opciones de respuesta:

EJEMPLO 1:

A: Cuando la otra noche me enteré de que no ibas a venir, me provocaste un gran disgusto.

B: Tuve un gran disgusto, al enterarme la otra noche de que no ibas a venir porque quería hablar contigo de ciertas cosas que me están molestando.

En este ejemplo, la persona A atribuye la responsabilidad de su disgusto únicamente a la acción de otra persona, mientras que la persona B atribuye el origen de su disgusto a su propio deseo no satisfecho.

EJEMPLO 2:

A: ¡Me puso furioso que hayan anulado el contrato!

B: Tuve un gran disgusto al ver que habían anulado el contrato, porque lo considero una falta de responsabilidad.

En este ejemplo, la persona A atribuye la causa de su irritación sólo al comportamiento de la otra parte, mientras que la persona B acepta la responsabilidad de sus sentimientos al reconocer el pensamiento en que se basa.

Por otro lado, **será fundamental conectar nuestro sentimiento con nuestra necesidad**, por ejemplo, "me siento... porque yo...": Me siento triste porque yo quería que mi esfuerzo fuera alabado frente a mi equipo de trabajo, sin embargo, eso no sucedió.

3. RECONOCER LAS NECESIDADES QUE ESTÁN EN LA RAÍZ DE NUESTROS SENTIMIENTOS

Los juicios que formulamos sobre otras personas son proyecciones de nuestras propias necesidades insatisfechas. Por ejemplo, si alguien dice: Tú no me entiendes, en realidad está expresando que su necesidad de comprensión no está satisfecha.

A continuación, observemos algunas necesidades humanas que todas las personas comparten⁹:

Autonomía	Nutrición y cuidado físico
<ul style="list-style-type: none"> • Elección de ideales, objetivos y valores • Elección de proyectos para lograr los propios ideales, objetivos y valores 	<ul style="list-style-type: none"> • Aire • Agua • Alimentación • Descanso • Expresión sexual • Contacto físico • Movimiento, ejercicio • Protección de aquellas formas de vida que amenazan a la vida: virus, bacterias, insectos, animales depredadores • Vivienda
Celebración y conmemoración	Esparcimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Celebración de la creación de la vida y de los ideales alcanzados • Conmemoración de las pérdidas: de los seres queridos, los ideales, etc. (duelos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diversión • Risa

⁹ Información extraída de Rosenberg, M. (2013). Comunicación No Violenta. Gran Aldea Editores, p. 62-65.

Integridad	Comunión Espiritual
<ul style="list-style-type: none"> • Autenticidad • Creatividad • Propósito • Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Armonía • Belleza • Inspiración • Orden • Paz
Interdependencia	
<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Agradecimiento • Amor • Apoyo • Comprensión • Comunidad • Confianza/Consideración • Contribución al enriquecimiento de la vida • Empatía • Honestidad (la honestidad que permite aprender de las propias limitaciones) • Proximidad • Respeto • Seguridad • Seguridad emocional 	

En la tabla siguiente mostramos una lista de aquellos sentimientos que pueden aparecer si sus necesidades no se encuentran satisfechas¹⁰:

Sentimientos cuando las necesidades no estén satisfechas		
abatida/o	abrumada/o	aburrida/o
afligida/o	agitada/o	agobiada/o
aletargada/o	alterada/o	amargada/o
apagada/o	apática/o	apenada/o
asqueada/o	asustada/o	atemorizada/o
acobardada/o	acongojada/o	arrepentida/o
agotada/o	alarmada/o	cansada/o
angustiada/o	ansiosa/o	aprensiva/o
avergonzada/o	aterrada/o	aterrorizada/o
aturdida/o	celosa/o	confusa/o
conmocionada/o	consternada/o	contrariada/o
culpable	débil	decaída/o
decepcionada/o	defraudada/o	deprimida/o
desalentada/o	desamparada/o	desanimada/o
desconfiada/o	desconsolada/o	descontenta/o
desencantada/o	desengañada/o	desesperada/o
desilusionada/o	destrozada/o	desvalida/o
dolida/o	derrotada/o	desazonada/o
desconcertada/o	descorazonada/o	desesperanzada/o
disgustada/o	desdichada/o	desgraciada/o
distanciada/o	enojada/o	escandalizada/o
escéptica/o	enfadada/o	enfurecida/o
estancada/o	exasperada/o	fastidiada/o
fría/o	frustrada/o	furiosa/o
fatigada/o	hastada/o	herida/o
horrorizada/o	hostil	impaciente
indecisa/o	indiferente	indignada/o
inferior	inquieta/o	insegura/o
incapaz	inestable	intranquila/o
incómoda/o	infeliz	inútil

Al hablar de las necesidades tome en cuenta las siguientes consideraciones:

Si no valora sus necesidades es posible que las otras personas tampoco lo hagan.

Es importante que exprese sus necesidades de manera adecuada: no asuma la **responsabilidad** de los sentimientos ajenos y comuníquese con respeto y empatía.

Sentimientos cuando las necesidades no estén satisfechas		
irritada/o	malhumorada/o	melancólica/o
molesta/o	mortificada/o	nerviosa/o
paralizada/o	pasiva/o	perezosa/o
perpleja/o	perturbada/o	pesimista
postrada/o	preocupada/o	reacia/o
recelosa/o	rencorosa/o	resentida/o
traída/o	sobresaltada/o	sola/o
susceptible	temerosa/o	tensa/o
triste	trastornada/o	vencida/o

EN EL ANEXO 3:

El reconocimiento de las necesidades de este capítulo usted podrá realizar un ejercicio sobre este tema.

4. LO QUE PEDIMOS A LAS DEMÁS PERSONAS PARA ENRIQUECER NUESTRA VIDA

Una vez que puede centrarse en lo que observa, lo que siente y lo que necesita es preciso identificar lo que le gustaría pedir a las demás personas para enriquecer su vida. Para lograrlo, será necesario aprender a utilizar un lenguaje positivo para expresar sus peticiones, es decir, emplear un lenguaje de acción claro y concreto que revele lo que realmente queremos.

Por ejemplo, en la expresión: Siéntanse libres de expresar lo que quieran, el mensaje es vago, lo cual aumenta la confusión interna. Mientras que en la expresión: Me gustaría que me dijeran qué puedo hacer para que se sientan en plena libertad de expresarse, comunica no solo un deseo, sino que se hace uso de palabras positivas que aclaran el mensaje.

Para este propósito es importante que usted también aprenda a **solicitar la confirmación de sus palabras o compruebe su percepción**. Para garantizar que la otra persona haya comprendido con claridad lo que se ha comunicado, es recomendable solicitar una respuesta clara para confirmar su entendimiento y corregir cualquier malentendido. En ocasiones, una simple pregunta como: “¿está claro?” puede ser suficiente (Rosenberg, 2013, p. 83).

Puede que algunas personas lleguen a sentirse incómodas o agredidas. En ese caso, usted puede mostrar empatía y explicar que solo quiere verificar si se expresó con claridad. Si esto no resulta de forma positiva y la persona se sigue sintiendo agredida, puede optar por pedir sinceridad: Me gustaría que me dijeras qué sientes al respecto de lo que acabo de decir y cuáles son las razones por las que te sientes así.

Asimismo, es fundamental que podamos **diferenciar entre una petición y una exigencia**. La distinción principal radica en si su interlocutor le critica, juzga o intenta hacerle sentir culpable. Si esto sucede, es más probable que se trate de una exigencia que de una petición. El siguiente ejemplo le ayudará a expresar una petición en lugar de una exigencia: ¿Estarías en disposición de poner la mesa?, en vez de decir: Me gustaría que pusieras la mesa.

⁹ Información extraída de RoseZiolenta. Gran Aldea Editores, p. 62-65.

Otro aspecto importante será **aclarar su objetivo al pedir algo**. Resulta útil que antes de pedir algo revise sus pensamientos y vea si se parece a algunos de los siguientes, los cuales transformarán automáticamente sus peticiones en exigencias:

- Él debería haber dejado todo limpio.
- Ella tendría que hacer lo que le pido. Merezco que me aumenten el sueldo.
- Tengo motivos para hacer que se queden hasta tarde.
- Tengo derecho a más tiempo de descanso.

Otra técnica a utilizar en la resolución de conflictos es el parafraseo, esta consiste en prestar atención a lo que la otra persona necesita y no lo que piensa de usted. Esta técnica ayuda a comprobar su percepción y confirmar si ha entendido bien lo que quiere transmitirle a la otra persona (Rosenberg, 2013, p.103).

Una ventaja de esta técnica es si al parafrasear lo que usted dijo resulta que se ha equivocado, la persona receptora tiene la oportunidad de corregirle. Otra ventaja es ofrecerle su versión de lo que ha entendido y brindar a la otra persona la oportunidad de profundizar en lo que le ha dicho.

La CNV sugiere que el parafraseo se formule a través de una serie de preguntas, que revelan lo que usted entendió y da lugar a las correcciones oportunas por parte de su interlocutor. Las preguntas pueden centrarse en las cuestiones siguientes:

- a) Lo que las otras personas están observando: ¿Reaccionas así porque la semana pasada salí muchas veces?

- b) Lo que las y los otros están sintiendo y las necesidades que dan origen a sus sentimientos: ¿Te sientes herido porque te habría gustado que reconociera tus esfuerzos?

- c) Lo que las otras personas están pidiendo: ¿Te gustaría que te explicara por qué dije lo que dije?

Las siguientes recomendaciones pueden ayudarle a parafrasear:

- Repita los mensajes que tienen carga emotiva.
- Recuerde que detrás de un mensaje intimidante se esconden personas que nos están pidiendo la satisfacción de sus necesidades.

EN EL ANEXO 3:

La **expresión de las peticiones** de este capítulo usted podrá realizar un **ejercicio** sobre este tema.

Para finalizar este capítulo, se exponen algunas recomendaciones para una adecuada **expresión de la ira**. El sentimiento de ira suele surgir en situaciones que se perciben como una amenaza provocando un estado de inseguridad, envidia, miedo, etcétera. Puede aparecer también cuando las personas son incapaces de afrontar una situación concreta, puesto que les puede herir o molestar la forma en cómo actúan las personas de su entorno.

Fisiológicamente, la ira se caracteriza por un incremento del ritmo cardíaco, de la presión arterial y de los niveles de noradrenalina y adrenalina en la sangre. También es común que la persona se enrojezca, sude, tense sus músculos,

respire de forma más rápida y vea aumentada su energía corporal. Le sugerimos poner en práctica los siguientes cuatro pasos para expresar la ira:

“ La ira está fundamentada en sentimientos como el temor, el miedo, la frustración o incluso el cansancio. ”

1. DETENERSE

- Respire profundamente.
- Inspire de modo lento y profundo mientras cuenta hasta 5.
- Lleve el aire hacia el abdomen y repítalo cuantas veces sea necesario antes de que se dé cuenta que se ha calmado, preste atención a sus reacciones físicas.

2. IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS QUE CONTIENEN JUICIO

En primer lugar, hay que poner atención a los pensamientos, identificando los que tengan connotaciones negativas (prejuicios, odio, culpa, etc.). En segundo lugar, se debe detener el pensamiento mediante una orden: ¡Basta! Por último, se sustituyen los pensamientos negativos por otros más positivos. Por ejemplo: Lo hace a propósito para molestarme, puede ser reemplazado por: No se ha dado cuenta de lo mucho que me irrita.

3. CONECTARSE CON LAS PROPIAS NECESIDADES

Recuerde que sus necesidades están en la raíz de sus sentimientos

4. EXPRESE SUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES NO SATISFECHAS.

ANEXO 1:

OBSERVAR EN LUGAR DE EVALUAR

En los anexos siguientes, encontrará ejercicios para practicar los temas expuestos en este capítulo. De igual forma, podrá encontrar al final de los mismos las respuestas correspondientes a cada anexo.

INSTRUCCIONES: Marque con un círculo aquellas frases que no impliquen una evaluación.

1. Ayer Juan se enojó conmigo sin motivo.
2. Ayer por la noche, Lupita se mordió las uñas mientras veía televisión.
3. Mi padre es un buen hombre.
4. Rosa trabaja demasiado.



ANEXO 2: LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

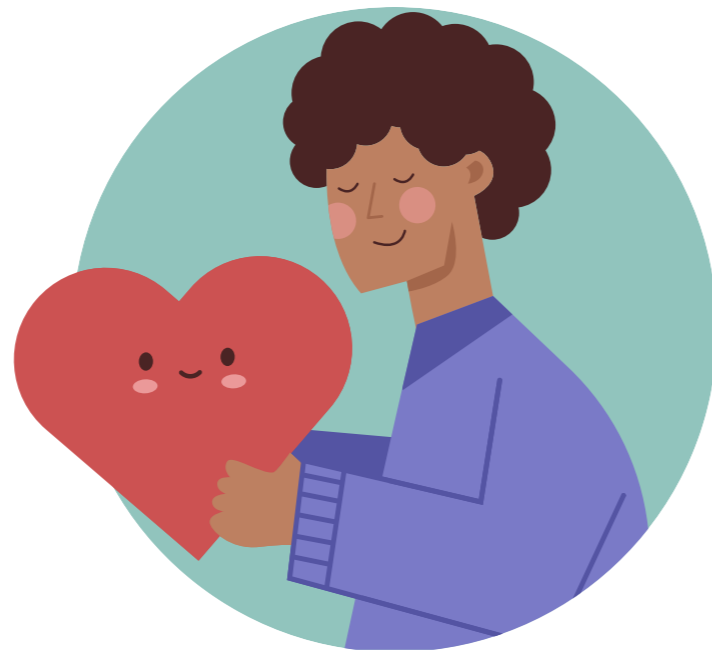
INSTRUCCIONES: Marque con un círculo aquellas frases que expresan verbalmente sentimientos.

1. Siento que no me quieres.
2. Me entristece que te vayas.
3. Cuando no me saludas, me siento rechazada.
4. Me alegra que venga.

ANEXO 3: EL RECONOCIMIENTO DE LAS NECESIDADES

INSTRUCCIONES: Marque con un círculo aquellas afirmaciones en las que una persona asume la responsabilidad de sus sentimientos.

1. Me irrita cuando dejas papeles de la empresa en el piso de la sala de reuniones.
2. Me siento furioso cuando dices eso porque te estoy pidiendo respeto y tomo tus palabras como un insulto.
3. Me decepciona que llegues tarde.
4. Me siento decepcionado porque dijiste que lo harías y no lo hiciste.



ANEXO 4: LA EXPRESIÓN DE LAS PETICIONES

INSTRUCCIONES: Marque con un círculo aquellas afirmaciones en las que la persona que habla pide realizar una acción específica.

1. Quiero que me comprendas.
2. Quisiera que mencionaras algo que haya hecho por lo que estás agradecido.
3. Me gustaría que confiaras más en ti mismo.
4. Quiero que no bebas más.



RESPUESTAS DEL ANEXO 1:

Observar en lugar de evaluar

1. En esta afirmación, la declaración «sin motivo» implica una evaluación, ya que presupone la ausencia de emociones. Además, al afirmar que Juan se enojó, se realiza una evaluación que podría no captar completamente sus emociones. Tal vez se sintió herido, asustado, triste o experimentó cualquier otra gama de emociones. Ejemplos de observaciones sin evaluación podrían ser: Juan me dijo que estaba enfadado, o bien, Juan dio un golpe en la mesa.
2. En esta afirmación, podemos reconocer que se realiza una observación sin hacer una evaluación.
3. En esta afirmación, consideramos que al decir «es un buen hombre» se está realizando una evaluación. Una observación sin evaluación sería la siguiente: Durante los últimos veinticinco años mi padre donó la décima parte de su salario a obras de caridad.
4. En esta afirmación, consideramos que al decir «demasiado» es hacer una evaluación. Una observación sin evaluación podría ser: Esta semana Rosa trabajó sesenta horas.

RESPUESTAS DEL ANEXO 2:

La expresión de los sentimientos

1. En esta afirmación, consideramos que al decir: «No me quieres», no se está expresando un sentimiento, ya que no refleja lo que siente la persona que habla está experimentando emocionalmente, sino más bien una percepción sobre los sentimientos de la otra persona. Cuando el verbo «siento» está seguido por las palabras «que» o «como si», las palabras subsiguientes por lo general no expresan un sentimiento. En cambio, al decir: Estoy triste o Me siento angustiado, sí estamos comunicando nuestros sentimientos de manera clara y directa.
2. En esta afirmación, consideramos que se expresa verbalmente un sentimiento.
3. En esta afirmación, consideramos que al decir: «Me siento rechazada» no se está expresando un sentimiento, sino más bien una interpretación sobre la acción de la otra persona. Por otro lado, expresar un sentimiento sería decir: Cuando no me saludas, me siento sola.
4. En esta afirmación, consideramos que se expresa verbalmente un sentimiento.

RESPUESTAS DEL ANEXO 3:

El reconocimiento de las necesidades

1. En esta afirmación, consideramos que la frase se presupone que la conducta de la otra persona es la única responsable de los sentimientos de quien habla, sin tomar en cuenta las necesidades o los pensamientos propios que podrían haber contribuido a provocar esos sentimientos. Para expresarlo de manera más completa, podría haber dicho: Me irrita que dejes papeles de la empresa en el suelo de la sala de reuniones, ya que para mí es importante que estén bien guardados y sea fácil encontrarlos.
2. En esta afirmación, consideramos que la persona asume la responsabilidad de sus sentimientos.
3. En esta afirmación, consideramos que, para expresar las necesidades o pensamientos, la persona podría haber dicho: Me decepciona que llegues tarde, ya que quería llegar temprano al teatro para comprar localidades de primera fila.
4. En esta afirmación, consideramos que para expresar las necesidades o pensamientos que se esconden detrás de sus sentimientos, la persona podría haber dicho: Dado que no cumpliste con lo que prometiste, me siento decepcionada, porque me gustaría poder confiar en ti.

RESPUESTAS DEL ANEXO 4:

La expresión de las peticiones

1. En esta afirmación, el verbo «comprender» no expresa de forma clara lo que la persona quiere. En su lugar, podría haber dicho: Quiero que me digas qué comprendiste.
2. En esta afirmación, consideramos que la oración expresa con claridad lo que la persona quiere comunicar.
3. En esta afirmación, consideramos que la frase: confiaras más en ti mismo no expresa claramente lo que la persona desea comunicar. En cambio, podría haber dicho: Me gustaría que hicieras algún curso de asertividad que te ayude a confiar más en ti.
4. En esta afirmación, consideramos que la frase: que no bebas más no expresa claramente lo que quiere la persona desea comunicar, sino sólo lo que no quiere que haga su receptor. En cambio, podría haber dicho: Quiero que me digas por qué necesitas beber y que reflexionemos juntos sobre otras maneras de satisfacer esas necesidades.



CAPÍTULO V AUTOESTIMA

“Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama sino en sus propias alas”

Anónimo

La autoestima es un aspecto determinante en las experiencias de las personas. Influye en la forma de trabajar, en la resolución de conflictos, en nuestras relaciones interpersonales, así como en nuestros éxitos y fracasos, e incluso en qué tanto somos capaces de disfrutar la vida. Como refiere el autor Nathaniel Branden: “Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos” (s.f).

Para que una persona pueda experimentar un completo bienestar y una vida plena, es imprescindible que tenga una autoestima positiva. Es por esto que las dificultades emocionales (depresión, ansiedad, trastornos de la personalidad, entre otros) están relacionadas con la calidad de la autoestima.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y CÓMO SE COMPONE?

Tiene dos componentes: El sentimiento de capacidad personal y el sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). (Branden, s.f, p.1).

En ese sentido, una persona con alta autoestima resistirá mejor las presiones, estará mejor preparada para enfrentar las adversidades, aumentará sus posibilidades de construir vínculos sanos y satisfactorios con las demás personas, y deseará

vivir muchas experiencias y ser feliz. Cuanto mejor sea la autoestima de una persona, mayor será su tendencia a tratar a otras con amabilidad, respeto y buena voluntad. Aunque nuestra autoestima se ve influenciada por las experiencias de la infancia y posteriores, es importante tener claro que **las personas pueden tomar un papel activo para modificarla y mejorarla.**

Recuerde que la autoestima hace referencia a lo que usted siente y piensa de sí. Muchas personas fracasan en construir una autoestima positiva, ya que buscan la opinión de la gente que las rodea, las posesiones materiales, el poder, el matrimonio, etc., cuando la confianza y el autorrespeto son meramente cuestiones internas.

La “Pirámide de la autoestima” o “Escalera de la autoestima” describe los elementos que componen la autoestima:



AUTOCONOCIMIENTO.

Se refiere a conocer y tomar consciencia de las partes que lo componen: necesidades, deseos, fortalezas, habilidades, pensamientos, debilidades, motivaciones, sentimientos y comportamientos. Implica conocer por qué y cómo actúa y siente la persona.

Otra definición señala que es “la capacidad de comprender, sentir y entender qué necesitamos, valoramos y cómo nos comportamos, en una amplia variabilidad de contextos” (Gares, 2024). Si desea trabajar en este apartado revise los **Anexos 1 y 2** sobre conocimiento del presente capítulo.

AUTOCONCEPTO.

Se define como “el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y que pueden limitarnos ante ciertas situaciones en la vida”. (Esteban, s. f., p. 3). El autoconcepto es multifacético e incluye varias dimensiones como la identidad personal, social, corporal y cultural. **En el Anexo 3:** Fantasía guiada de este capítulo usted podrá realizar un ejercicio sobre este tema.

AUTOEVALUACIÓN.

Es la capacidad interna de evaluar y valorar nuestra forma de ser y de actuar de manera positiva si consideramos que son satisfactorias, enriquecedoras e interesantes, o de manera negativa si percibimos lo contrario. Cuando una persona tiene una buena autoestima, su autoevaluación positiva es realista y no se siente superior a otras personas o se atribuye características que no posee.

AUTOACEPTACIÓN.

Implica dejar de evaluarse y etiquetarse de forma positiva o negativa. Está relacionada con ver a las personas como imperfectas y propensas a cometer errores sin dejar de ser valiosas y dignas de amor. No significa que ignoremos nuestros errores o dejar de esforzarnos por alcanzar objetivos y mejorar. Por el contrario, al combinar la autoaceptación con la motivación promoveremos una autoestima positiva. En resumen, reconoceremos nuestras limitaciones mientras nos enfocamos en desarrollar nuestro potencial. (Roca, 2013, p. 25).

Por otro lado, la autoaceptación nos ayudará a reducir la diferencia entre como deseo ser (mi yo ideal) y nuestros logros y persona (mi yo real) que también es parte de una autoestima positiva. Si desea realizar ejercicios para fortalecer su autoaceptación, le recomendamos revisar los **Anexos 4 y 5** de este capítulo.

AUTORRESPECTO.

Implica comprender y satisfacer las propias necesidades y valores, así como expresar y gestionar nuestras emociones y sentimientos. También implica ser consciente de nuestras propias necesidades y responsabilizarnos de cubrirlas.

Otro aspecto que forma parte del autorrespeto es el diálogo interno: ¿Cómo me hablo habitualmente? ¿Me regaño o me critico continuamente? ¿Me digo cosas positivas o negativas? ¿Me dirijo con la misma paciencia y comprensión con la que lo haría con mis seres queridos? Es importante observar y modificar este diálogo interno para construir una conversación interna más amable y compasiva

con usted misma (o). Si desea realizar un ejercicio que le ayude a mejorar el autorrespeto revise los **Anexos 6 y 7** de este capítulo.

Por otro lado, Yolanda Falcón en su Taller de autoestima. Gestalt-Branden (s.f.) retoma a Nathaniel Branden para hablar **de los seis fundamentos o prácticas que fomentan una adecuada autoestima**, los cuales se explican a continuación:

La práctica de vivir conscientemente

La práctica de aceptarse a sí mismo

La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo

La práctica de la autoafirmación

La práctica de vivir con propósito

La practica de la integridad personal

1. LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE.

Vivir conscientemente consiste en generar un estado mental acorde a la tarea que estamos realizando (comer, bañarse, salir de paseo, trabajar, etc.). Cada actividad requiere de un estado mental distinto por lo que elegir el adecuado se convierte en un acto voluntario; esto nos permite estar en el «aquí y ahora». Asimismo, vivir conscientemente implica establecer conexión con propias acciones, necesidades, propósitos, valores y metas sin importar cuáles sean, y actuar de acuerdo con lo que percibimos y conocemos.

Esta práctica requiere que las personas estén en contacto y respeten lo que sucede en su interior, al igual que conozcan la realidad y el mundo exterior. Implica reconocer que el uso de nuestra consciencia es una elección; nosotros podemos elegir ser o no ser conscientes. Es importante tener presente que la consciencia es fundamental para el desarrollo del ser humano y que sus logros son resultado de la capacidad de pensar. Por lo tanto, **elegir** “vivir conscientemente” alimenta el desarrollo del potencial y la capacidad de experimentar sentimientos y sensaciones en el momento presente.

RESPECTO

- El respeto por la realidad (agradable o dolorosa) contra la evitación de la realidad.
- El respeto por la verdad contra el rechazo de la verdad.

VOLUNTAD

- La voluntad de correr riesgos adecuados, aunque despierten miedo.
- La voluntad de ver y corregir los errores.
- Enfrentarse a uno mismo contra evitarse a uno mismo.
- Distinguir los hechos en sí mismos de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen.

ACTITUD

- La actitud activa contra la actitud pasiva.
- La honestidad con uno mismo contra la deshonestidad.
- Vivir en el presente y de acuerdo con él, contra replegarse en la fantasía.
- Saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida.

Para la práctica de este fundamento son necesarias las siguientes actitudes:

El terapeuta Joseph Zinker refleja la elección de vivir conscientemente cuando se trata de estar en contacto con nuestro interior: ...para crecer como persona y tener con los otros experiencias de conflicto más productivas, **tengo que estirar el autoconcepto**. Debo enseñarme a invadir aquella parte de mí mismo que no apruebo.

Debo poner al descubierto esa parte de mí misma(o) de la que me desentiendo. Necesito entrar en contacto con esa parte de mí mismo que no asumo (Zinker, 1979 como se citó en Falcón).

EN EL ANEXO 8:

Práctica de vivir conscientemente usted podrá realizar un ejercicio para llevar a cabo esta práctica.

2. LA PRÁCTICA DE ACEPTARSE A SÍ MISMA (O)

Esta práctica implica "ser amiga(o) de mí misma (o)". Persigue el logro de la **comprensión en lugar del enjuiciamiento**, es decir, no se niega la realidad ni las propias conductas, pero en lugar de etiquetarse a sí misma (o) como «mala (o)» o «culpable», busca visibilizar el contexto y las razones por las que se llevó a cabo dicha acción.

La aceptación de sí misma (o) se refiere a "estar de nuestro lado", valorarse, perdonarse, comprenderse, tratarse con respeto y ser fiel a su derecho de existir y ser feliz. También implica aceptar nuestras emociones, pensamientos, opiniones, actitudes y comportamientos como propios. La autoaceptación es la condición previa al cambio. Una persona que acepta lo que es y lo que siente será capaz de ser consciente de sus elecciones y acciones para así avanzar en su desarrollo.

Puede ser que haya aspectos de usted que no le agradan, sin embargo, tenga presente que aceptar no significa gustar. Tampoco significa que no tenga el deseo de mejorar o cambiar. **Aceptar implica reconocer, sin negar ni rechazar, que un hecho es simplemente un hecho** (Branden, s.f., p. 18). Por último, señalamos que el nivel de nuestra autoestima no podrá ser mayor al de nuestra aceptación.

EN EL ANEXO 9:

Integrar polaridades (la práctica de aceptarse) usted podrá realizar un ejercicio que le ayudará a trabajar este aspecto.

3. LA PRÁCTICA DE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE UNA MISMA (O)

Consiste en ser conscientes del control que tenemos sobre nuestra propia vida, esto implica saber que:

- Soy responsable de lo que elijo.
- Soy responsable de mis conductas y de las consecuencias de mis acciones.
- Soy responsable de los comportamientos que asumo ante las demás personas.
- Soy responsable de mi felicidad y bienestar.
- Soy responsable de elegir los valores con los que vivo.
- Soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.
- Soy responsable del uso que hago de mi tiempo.
- Soy responsable de cómo me comunico.
- Soy responsable de elevar mi autoestima.

Asumir la responsabilidad implica que la orientación hacia la vida sea activa y no pasiva o a la deriva de las circunstancias. Una persona responsable de sí misma se preguntará al enfrentar un problema: "¿Qué puedo hacer para solucionarlo? ¿Cuáles son las opciones de acción que están a mi alcance?".

Cabe mencionar que esto no quiere decir que una persona sea responsable de todo lo que

le acontece, ya que también es fundamental reconocer que hay eventos externos, así como acciones y pensamientos de otras personas que no están bajo nuestro control. Pretender asumir responsabilidad por asuntos que no nos corresponden podría perjudicar nuestra autoestima.

EN EL ANEXO 10:

La práctica de asumir la responsabilidad de sí encontrará un ejercicio para trabajar con esta práctica.

4. LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

Significa validar, respetar y actuar a favor de sus necesidades, valores y deseos, expresándolos de una manera adecuada y acorde con la realidad. A su vez, implica practicar la autenticidad, es decir, ser nosotras o nosotros mismos y no actuar únicamente para satisfacer las expectativas y necesidades de las demás personas. En otras palabras, significa enfocarnos en cumplir nuestras propias expectativas y no solo las de quienes les rodean.

La autoafirmación conlleva valernos por usted misma(o) y reconocer que la vida le pertenece. ¡Tenga valor para respetar lo que desea y luchar por ello! Al practicar la autoafirmación usted será capaz de mantener su identidad en relaciones interpersonales cercanas o íntimas, además de mostrar empatía y amabilidad hacia otras personas sin comprometer sus convicciones, respetando la congruencia entre sus valores y acciones.

EN EL ANEXO 11:

La práctica de la autoafirmación usted podrá realizar un ejercicio para fortalecer su autoafirmación.

5. LA PRÁCTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO

Establecer metas concretas y asumir un papel activo es esencial para vivir con propósito. Ser personas productivas favorece el desarrollo de sus recursos y potencial, además de incrementar la energía y vitalidad. Es importante cultivar el hábito de observar si sus acciones le conducen a la meta que quiere alcanzar. Asimismo, es necesario ser conscientes de los propios recursos y debilidades.

Algunas preguntas que puede hacerse para identificar sus metas se enlistan a continuación:

- ¿En qué quiero que consista mi vida?
- ¿Qué quiero lograr en mi carrera profesional?
- ¿Cómo deseo que sean mis relaciones interpersonales?
- ¿Qué metas puedo establecer en cada una de mis relaciones (por ejemplo, pareja, madre, padre, hijas, hijos, amistades, etc.)?
- ¿Son claras mis metas y tengo consciencia de las acciones necesarias para alcanzarlas?

6. LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL

Significa cultivar la congruencia y coherencia en nuestros actos, valores y sentimientos. Para que seamos capaces de alcanzar la integridad personal es necesario integrar diferentes aspectos de nuestro yo: Ideales, convicciones, valores por un lado y, por otro, nuestra conducta.

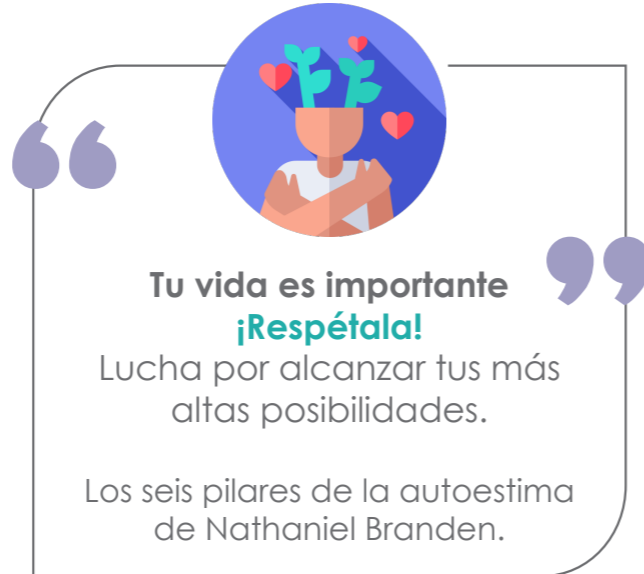
La práctica de la integridad implica el desafío de la autoridad, si es necesario, para mantenerse fieles a los propios valores. También requiere tener total claridad de sus valores, compromisos y prioridades, así como la reformulación de los mismos cuando sea necesario.

EN EL ANEXO 12:

La práctica de la integridad personal podrá realizar un ejercicio referente a este tema.

Para lograr una mayor autoestima es necesario ser constante y tener paciencia.

Tenga presente que es un proceso de cambio que implica tiempo y esfuerzo.



ANEXO 1: AUTOCONCEPTO

INSTRUCCIONES: Sitúese en un lugar tranquilo y responda el siguiente cuestionario. No es necesario que responda todo de inmediato, puede hacerlo gradualmente en diferentes días, ya que algunas preguntas requieren de una reflexión profunda.

- ¿Sé por qué me comporto de la manera en que lo hago?
- ¿Puedo identificar qué creencias me ayudan y cuáles me limitan?
- ¿Sé cuál es mi verdadera motivación en la vida? ¿Cuáles son mis necesidades? ¿Cómo las asumo?
- ¿Cuáles son mis miedos? ¿Los evito o soy capaz de afrontarlos?
- ¿Qué situaciones me generan dolor en la vida?
- ¿Cuáles son mis talentos y capacidades para afrontar las diferentes situaciones de la vida?
- ¿Estoy satisfecha(o) con mis relaciones familiares, sociales, de pareja y laborales?
- ¿Qué tan flexible soy en la búsqueda de alternativas y soluciones?

ANEXO 2: AUTOCONOCIMIENTO

INSTRUCCIONES: Seleccione diez momentos clave que considere hayan definido su vida y reflexione sobre ellos.

¿Qué sentimientos surgieron al recordar esas experiencias?

¿Qué aspectos nuevos de mí descubrí a partir de esas experiencias?

¿De qué manera estas experiencias me han definido?

¿Qué aprendizajes puedo extraer de esas situaciones?

¿Cómo influyen estas experiencias en mis acciones presentes?

ANEXO 3: FANTASÍA GUIADA (AUTOCONCEPTO)

INSTRUCCIONES: Colóquese en una postura cómoda y relájese haciendo algunas respiraciones profundas. Luego, con la ayuda de una persona de confianza lea la siguiente fantasía guiada.

Imagina a una persona que te haya hecho sentir muy amada(o) como nadie en tu vida frente a ti. Observa el amor que hay en su mirada y lo que siente por ti. Ahora, cambia de lugar con ella y conviértete en esa persona, reconociendo lo que ve en ti que la hace amarte tanto ¿Qué cualidades valora de ti? ¿Qué aspectos te hacen tan especial ante sus ojos? Enumera esas características y cualidades que ella aprecia de ti y que la hacen quererte tanto.

Acéptalo y vuelve a hacer el cambio. Ahora, siente el amor que esa persona te tiene y el amor que tú tienes a ti misma (o). Permite que ese sentimiento te acompañe el resto del día¹³.

¹³Ejercicio retomado de Taller de autoestima. Gestalt-Branden de Yolanda Falcón, p. 83.

ANEXO 4: TRABAJO EN EL ESPEJO (AUTOACEPTACIÓN)

INSTRUCCIONES: Ubíquese en un lugar que considere seguro para usted. Si así lo desea, puede pedirle ayuda a una persona de confianza que le ayude a leer el siguiente ejercicio.

Colócate frente a un espejo que abarque toda tu figura y mírate la cara y cuerpo. Presta atención a tus sentimientos mientras lo haces. Quizá algunas partes de lo que veas te gustarán más que otras.

Puede que algunas partes de tu cuerpo te resulten más difíciles de mirar detenidamente porque te disgustan. Tal vez veas en tu rostro alguna emoción que no deseas afrontar, tal vez haya una parte de tu cuerpo que te desagrade y no quieras mantener la mirada fija en él, de modo que te sientes impulsada(o) a huir, negar o escapar. Pero sigue mirando tu imagen en el espejo unos instantes más y di: "Sean cuales sean mis defectos e imperfecciones me acepto sin reservas y por completo".

Sigue contemplándote, respira hondo y repite esa frase una y otra vez durante dos minutos permitiéndote experimentar plenamente el significado de tus palabras.

Quizá te descubras protestando mientras haces el ejercicio y pensando: "Pero hay partes que no me gustan ¿cómo puedo aceptarlas sin reservas por completo?" Recuerda que aceptar no significa gustar, significa experimentar sin rechazo

o negación que lo que vemos en el espejo es nuestro cuerpo.

Practica el ejercicio todas las mañanas durante un tiempo y comenzarás gradualmente a tener una relación de autoaceptación¹⁴.



ANEXO 5: FRASES INCOMPLETAS (AUTOACEPTACIÓN)

INSTRUCCIONES: Complete las siguientes frases con las primeras ideas que le vengan a la mente, sin razonar mucho; deje fluir sus pensamientos libremente.

1. Cuando estoy en el trabajo me gusto más cuando...

2. Dentro de mi trabajo me gusto menos cuando...

¹⁴Ejercicio retomado de Cómo mejorar su autoestima de Nathaniel Branden, p. 17 y 18.

3. Cuando estoy en el trabajo la emoción que más me cuesta aceptar es...

4. Cuando estoy en el trabajo la acción que más me cuesta aceptar es...

5. La parte de mi cuerpo que más me cuesta aceptar es...

6. Si yo aceptara más mi cuerpo...

7. Si aceptara más las cosas que he hecho...

8. Si aceptará más mis sentimientos...

9. Si fuera más honesta(o) con mis deseos y necesidades

10. Lo que me asusta de aceptarme a mí misma(o) es...

11. Lo bueno de no aceptarme podría ser...

12. Comienzo a darme cuenta de que...

13. Comienzo a sentir que...

ANEXO 6: MIS NECESIDADES (AUTORESPETO)

INSTRUCCIONES: Realice la siguiente visualización, la cual le ayudará a identificar sus necesidades. Puede grabarla en un audio o pedir el apoyo de una persona de confianza para llevarla a cabo. Posteriormente, conteste las actividades que se le piden.

Siéntate cómodamente y cierra tus ojos. Piensa en ti misma (o): “¿Quién soy ahora realmente? ¿Cuáles son mis necesidades reales, en la vida normal, aquí, en este momento? Dentro de mi trabajo, al realizar mis funciones reales ¿Qué necesidades tengo?”

Deja de lado las normas y expectativas que te han impuesto y concéntrate en identificar con claridad cuáles son tus propios deseos: ¿Qué sentimientos has experimentado últimamente? ¿Estos sentimientos reflejan alguna necesidad emocional? ¿Te gustaría sentirte más aceptada (o), amada(o), validada(o), segura (o)? Dentro de tu trabajo ¿hay alguna necesidad que sientas que no está siendo cubierta? Quizá de aceptación, reconocimiento, valoración, etc.

Presta atención a tu cuerpo: ¿Sientes que te está expresando sin palabras algo que necesitas? ¿Te dice que necesita cuidado, descanso, movimiento, relajación o alguna otra cosa?

Si algunos de estos deseos no están aún satisfechos pregúntate: “¿Qué es aquello en lo que no estoy satisfecha (o)? ¿Cómo puedo conseguir la satisfacción? ¿Hay alguna acción que pueda

llevar a cabo dentro de mi trabajo para cubrir mis necesidades?” Reflexiona, incluso, sobre tus deseos más fantasiosos o menos confesables. Empieza a imaginar la manera en que puedes satisfacer tus necesidades.

Ahora, centra tu atención en tu respiración. Inhala y exhala. Siente cómo tu abdomen sube con cada movimiento de entrada de aire y baja con cada movimiento de salida de aire. Haz varias respiraciones y cuando te sientas lista (o), abre tus ojos y regresa al momento presente.

A continuación, reflexione y escriba sus respuestas:

¿Después de este ejercicio descubrí alguna necesidad de la que no era consciente anteriormente? ¿Cuál?

¿Qué necesidades detecte que están presentes en mi vida laboral?

¿Qué acciones llevé a cabo para cubrir mis necesidades?

¿Qué me gustaría recibir de las demás personas para cubrir mis necesidades?

Dentro de mi trabajo ¿hay algo en específico que me gustaría recibir de mis compañeras o compañeros, de mi jefa o jefe?

¿Hago por mí misma (o) alguna de estas cosas?

¿Hasta hoy a quién he puesto a cargo de cubrir mis necesidades?

Con respecto a mis necesidades me doy cuenta que...

Por último, enliste cinco acciones que puede llevar a cabo para cubrir sus propias necesidades:

ANEXO 7: CARTA DE AMOR

INSTRUCCIONES: En una hoja escriba una carta para usted misma(o) teniendo en cuenta los puntos de abajo, puede seguir el orden que sea y expresar todo lo que usted quiera:

- Reconozca las cosas buenas que ve en usted.
- Exprese todo lo que agradece a sí misma (o).
- Perdónese por aquello de lo que se culpa.
- Dígase que se ama y se apoya incondicionalmente.

ANEXO 8: LA PRÁCTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE

INSTRUCCIONES: En un lugar seguro, colóquese en una posición cómoda para realizar la siguiente actividad. Puede grabar el siguiente texto en un audio o pedir el apoyo de una persona de confianza para llevarla a cabo.

Cierra tus ojos, toma conciencia de tu propio cuerpo, siéntelo, respira a fondo, lenta y profundamente. Saborea el aire fresco que entra por tu nariz hasta los pulmones. Fija la atención en tu vientre que se levanta y baja con cada movimiento de entrada y salida de aire. Observa también los músculos de tu cara, si notas en tu cuerpo alguna parte rígida, tensa esa parte y después la relajas de forma que se vayan reduciendo poco a poco las tensiones.

Concéntrate en tus brazos, en tus piernas, toma conciencia de tu cuerpo, relájalo lentamente. Ahora, fija la atención en tu espalda, en tu vientre, en tu pecho. Date cuenta del calor de tu piel, de su contacto con la ropa o con tu asiento.

Empieza una verdadera meditación sobre tu cuerpo. Date cuenta de tus molestias y también del placer de estar cada vez más concentrado en tu cuerpo. Ahora, explora tu cara con tu mano, acaríciala, pálpala para que se relaje cada vez más. Toca también tu pelo, juega con él, esto puede ser agradable, sigue en contacto con tus sensaciones personales, con tus sentimientos, explora tus brazos, llenos de fuerza y calor.

Concéntrate en tus manos, la textura de tu piel, su suavidad, su grado de tensión o de relajación. Inúndate de ternura hacia ti al descubrir tu propio cuerpo. Concéntrate en tus piernas, sé sensitiva (o), cálida (o), continua con tus pies. Tómate tu tiempo, como un niño que descubre su cuerpo, sin prejuicios, sin dudas, ni temores a la opinión de los demás. Explora tu espalda moviéndote, poniéndola en tensión primero y relajándote después. Frota tu vientre o cualquier parte de tu cuerpo que te apetezca en este momento.

Capta todos los olores que hay en el ambiente. Fíjate en tu lengua y tus labios. Escucha el ruido o el silencio del entorno en el que estás, oye el ritmo de tu respiración.

Ahora, ponte en contacto con tus sentimientos. Los que te ocupan en este momento. Toma el tiempo necesario para volver a descubrirlos ahora. Mantente aquí en el presente.

Abre tus ojos para tomar consciencia de tu entorno, fíjate en los objetos que tienes cerca, explóralos con las manos, tócalos, pálpalos, acarícialos. Observa sus formas y siente su textura.

Concéntrate con todos tus sentidos. Toca con tus manos, olfatea a través de tu nariz, toma conciencia de la temperatura, del aire.

Finalmente haz unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Has terminado el ejercicio con éxito, felicítate por haberlo hecho y sigue adelante con tu día.

ANEXO 9: INTEGRAR POLARIDADES (LA PRÁCTICA DE ACEPTARSE)

INSTRUCCIONES: Lea con atención todo el ejercicio antes de empezar. Posteriormente, resuelva punto por punto. Sobre una hoja dibuje una silueta que le represente, hágala lo más parecida a usted y realice la actividad que se presenta a continuación.

1. Del lado izquierdo de la silueta, anote las **cualidades y fortalezas** que considera que usted posee; del lado derecho, escriba la **polaridad**, es decir, lo contrario a esas palabras. Por ejemplo: paciente-impaciente.
2. Ahora, escriba en el lado izquierdo aquellas cosas que **no le gustan** de usted; en el lado derecho, anote las **polaridades** de esas características que no le agradan. Por ejemplo: ansiosa (o) - tranquila (o).
3. Una vez que haya terminado, observe su dibujo y anotaciones por unos instantes. Esa o ese eres tú, un todo completo, un todo que incluye contrarios y polaridades, un todo con defectos y virtudes. Ten presente que el todo es más que la suma de sus partes.
4. Para integrar esas polaridades lea en voz alta y firme las características que escribió como en el siguiente ejemplo: lo que yo observo de mí es que soy paciente, también en ocasiones soy impaciente. Hay una parte mía que es ansiosa y otra que es tranquila.

5. Por último, termine diciendo la siguiente declaración en voz alta: No soy perfecta (o), pero soy eso, soy un ser humano, soy única (o) y me acepto con todas las partes que me conforman. Todo lo que viene de mí es mío y lo acojo con aprecio.

ME AMO COMO SOY.



ANEXO 10: LA PRÁCTICA DE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

INSTRUCCIONES: Evalúe su nivel de responsabilidad en las siguientes áreas de su vida, clasificándolas del 1 al 10. Después, en la columna correspondiente, anote una acción que considere que aumentará su nivel de responsabilidad en cada área.

Áreas	% de responsabilidad	Acción para aumentar la responsabilidad
Salud		
Emociones		
Relación de pareja		
Amistades		
Economía		
Trabajo		
Relaciones interpersonales		
Desarrollo intelectual		
Felicidad		
Autoestima		

ANEXO 11: LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN

INSTRUCCIONES: Realice el siguiente ejercicio en un lugar seguro y de ser posible, con una persona de confianza.

Repita frente a la persona que eligió la frase: tengo derecho a existir. Dígala de la manera más convincente posible. Dígalo no solo con la voz, sino con su lenguaje no verbal: con su cuerpo, con sus ojos y con sus movimientos. Pregunte a su acompañante si ha sido convincente, en caso de responder que no, repita la afirmación hasta que lo sea.

Haga conciencia y reflexione sobre el significado de la frase ¿Qué siente usted al decirla?

La repetición constante de este ejercicio le permitirá generar gradualmente el sentimiento de certeza ante la frase.



ANEXO 12: LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL

INSTRUCCIONES: Complete las siguientes frases y posteriormente reflexione sus respuestas.

1. Integridad significa para mí

2. Si considero los casos en los que encuentro que la integridad total es difícil

3. Si apporto un 5% más de la integridad a mi vida

4. Si apporto un 5% más de integridad a mi trabajo

5. Si apporto un 5% más de integridad a mis relaciones

6. Si mantengo la lealtad a los valores que creo correctos

7. Si me niego a vivir de acuerdo con los valores que no respeto

8. Si considero mi autoestima algo prioritario

CAPÍTULO VI LIDERAZGO

“La calidad de una persona líder se refleja en el estándar que establece para sí misma”
Ray Kroc

Es fundamental reconocer los factores que pueden impactar de forma negativa la salud mental de quienes trabajan para una organización, entre ellos el liderazgo y la comunicación deficiente. Estos problemas se manifiestan en estilos de mando agresivos o ineficaces, con líderes que no prestan atención a su equipo. Además, la falta de canales de comunicación adecuados y las carencias en la transmisión de información sobre las tareas a realizar o la organización del trabajo contribuyen a este problema.

Para John Kotter “El liderazgo no es más que la actividad o proceso de influenciar a la gente para que se empeñe voluntariamente en el logro de los objetivos del grupo, entendiendo por grupo un sector de la organización con intereses afines” (s.f., como se citó en González).

Implementar medidas preventivas en el entorno laboral, así como mejorar la cultura, el liderazgo y la organización institucional son esenciales para generar una buena salud mental en quienes trabajan. A continuación, presentamos algunas medidas:

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ENTORNO LABORAL

Cambiar la cultura de mando con estilos de liderazgo que no den lugar a conflictos

Adecuar los tiempos a las tareas para evitar acumulaciones

Dar autonomía para decidir cómo realizar la tarea

Mejorar la planificación de las tareas

Mejorar los procesos de trabajo

Establecer procedimientos para gestionar personas de forma saludable

Organizar modelos de trabajo participativo y justo que mitiguen el aislamiento

Establecer flujos de comunicación adecuados

Fomentar valores de respeto, tolerancia e igualdad

Una administración autoritaria en el trabajo protege a una jefa o un jefe sin capacidad de liderazgo y escasas cualidades de personalidad basadas en principios. Estos dos aspectos son fundamentales para quienes tienen la responsabilidad de conducir una Institución, dirección, área, etc.

La persona líder debe ser capaz de dirigir, pero también de saber motivar a su equipo. Quien posee estas habilidades no necesita recurrir a acciones autoritarias, ya que sabrá determinar en cada caso el estilo y la forma más apropiada para lograr el mejor desempeño de su equipo de trabajo.

Liderar personas no es una tarea fácil, requiere de habilidades específicas y de hábitos que se adquieren con la práctica, la capacitación y el desarrollo de gestión. Stephen Covey menciona que la gente confía instintivamente en las personas cuya personalidad se basa en principios básicos correctos como la rectitud, la equidad, la justicia, la integridad, la honestidad y la confianza (s.f.). Cuando hay suficiente confianza, la comunicación es cómoda, fluida y de manera instantánea, incluso si cometemos errores, las demás personas seguirán entendiendo nuestro mensaje.

Sin embargo, cuando no hay confianza, la comunicación se vuelve lenta y difícil.

Trabajar sobre la personalidad para mejorar puede ser fácil, hasta cierto punto. Requiere de aprender nuevas técnicas, ajustar los patrones de expresión, incorporar técnicas de relaciones humanas, emplear afirmaciones positivas y fortalecer la autoestima. Por otro lado, cambiar hábitos, desarrollar virtudes, cultivarse en disciplinas básicas, cumplir con lo establecido, mantener compromisos, actuar con valentía y respetar los sentimientos y las convicciones ajenas resulta desafiante. Esta es la auténtica prueba y manifestación de nuestra madurez.

El liderazgo basado en principios es un paradigma de transformación, una nueva forma de pensar que ayuda a la resolución de los dilemas cotidianos, reflexiona y se pregunta a sí misma o mismo:

- ¿Cómo lograr y mantener un inteligente y renovado equilibrio entre el trabajo y la familia,

entre las ambiciones personales y profesionales, en medio de permanentes conflictos e imposiciones?

- ¿Cómo acceder a la simplicidad entre la niebla de una terrible complicación?
- ¿Cómo mantener el sentido de la orientación, cuando los constantes cambios vuelven obsoletas las minuciosas y cuidadosamente elaboradas estrategias y planes?
- ¿Cómo poder calificar la debilidad humana con genuina empatía y comprensión en lugar de concebirlo de forma acusadora o auto justificatoria?
- ¿Cómo sustituir el prejuicio (la tendencia a juzgar y a etiquetar a las personas para manipularlas) por un efecto de respeto y descubrimiento para incitar en ellas el aprendizaje, la construcción y la integridad profesional?
- ¿Cómo robustecer (y fortalecer a las y los demás) y alcanzar la confianza y capacidad para resolver problemas y cosechar oportunidades sin temer y tener que mantenerse en estado de tensión y alerta constante?
- ¿Cómo motivar el deseo de cambio y mejora sin causar más daño que beneficio?
- ¿Cómo pertenecer activamente a un equipo que se complementa, establecido en el respeto mutuo y la apreciación de la diversidad y el pluralismo?

¿Dónde comenzar a incentivar y motivarme y cómo seguir haciéndolo para conservar el impulso de instruirme, evolucionar y perfeccionarme?



1. APRENDEN CONTINUAMENTE

Las personas centradas en principios se enriquecen de forma continua con sus propias experiencias. Están en la búsqueda constante de conocimiento, tomando clases y escuchando a las demás personas; consideran la capacitación como una inversión, ya sea en términos de tiempo o económico y aprenden utilizando todos sus sentidos y explorando cualquier tema que despierte su interés. Todo esto, con el objetivo de satisfacer su necesidad de conocimiento y desarrollar nuevas habilidades e intereses.

Para desempeñar un liderazgo efectivo, es importante cultivar un impulso personal que motive a desarrollar las capacidades y habilidades. Este impulso puede ser fortalecido al establecer y cumplir promesas y compromisos. A medida que se progresa en el cumplimiento de estos aspectos, se experimenta una mayor autovaloración y confianza, lo que impulsa a alcanzar niveles más elevados de éxito y autorrealización.

Por ello, es importante destacar, que al asumir este compromiso es necesario mantener la formalidad y la consistencia. De lo contrario, se corre el riesgo de debilitar la autoestima y ver reducida la capacidad de cumplir promesas. En el **Anexo 1: Compromiso** del presente capítulo usted podrá llevar a cabo un ejercicio relacionado con el aprendizaje continuo.



2. TIENEN VOCACIÓN POR SERVIR

Quienes lideran consideran la vida como una misión y no como una carrera. Tienen la preparación suficiente para el servicio, poseen una actitud que se refleja en la disposición de ayudar a las demás personas, de colocar las necesidades de las y los otros en conjunto y en coordinación para cumplir con las diversas responsabilidades y tareas para alcanzar los objetivos.

Todos estos cuestionamientos se disipan ejercitando **las características de las personas líderes centradas en principios**. Para Covey (s.f) estas características son:



3. IRRADIAN ENERGÍA POSITIVA

La actitud de estas personas es optimista, positiva, animosa, el semblante es alegre, placentero, feliz y su espíritu es entusiasta, esperanzado, confiado, su energía positiva influye también en la de las colaboradoras y los colaboradores. En ocasiones, en medio de la confusión y el altercado, lucha por ser una persona pacificadora que actúa para revertir esas actitudes y acciones destructivas.



4. CREEN EN LAS DEMÁS PERSONAS

Las personas centradas en valores no responden negativamente ante comportamientos, críticas o debilidades. De igual forma, no consideran que han progresado al identificar las debilidades de otras personas. Para esto, se debe tener claridad y saber diferenciar entre la capacidad y la potencialidad. También deben saber perdonar y olvidar las ofensas de manera compasiva, abstenerse de etiquetar, estereotipar, clasificar y juzgar, en su lugar, deben saber reconocer y fomentar las potencialidades de las personas, ayudándoles a desarrollarse para afrontar situaciones cambiantes y superar desafíos.

Para convertir una potencialidad en una capacidad son fundamentales la paciencia, la constancia y la fuerza de voluntad para aprender y practicar, así como el acceso a las herramientas, ayudas o apoyos necesarios. Es crucial creer en el potencial de las personas, ya que esto va a generar un clima de crecimiento y oportunidades.



5. DIRIGEN SUS VIDAS DE FORMA EQUILIBRADA

Las personas que lideran tienen la capacidad de equilibrar todos los aspectos de su vida. Se mantienen saludables y hacen ejercicio dentro de las limitaciones de su edad y condición. Son personas socialmente activas, tienen amistades y confidentes. En el aspecto intelectual, se mantienen al tanto de los acontecimientos, leen, miran, observan y aprenden. Están informadas y actualizadas con los hechos del día a día.

No son personas adictas al trabajo; son imparciales, prudentes, templadas y sensatas. Tienen la capacidad de comprender y descubrir semejanzas y discrepancias en cada contexto. Se comunican con franqueza y no necesitan manipular a nadie ni denigrar mediante arranques de ira o actitudes intimidatorias. Están satisfechas con sus propios éxitos sin alardear y saben reconocer los logros de las demás personas.

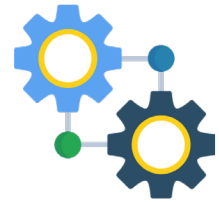


6. VEN LA VIDA COMO UNA AVENTURA

Las personas basadas en principios disfrutan de la vida porque su seguridad proviene de su interior y no depende de factores externos. No sienten la necesidad de catalogar ni estereotipar todo ni a todas las personas para proyectar una impresión de seguridad y predictibilidad. No saben con certeza qué va a suceder, pero confían en que será algo estimulante y que las hará evolucionar, podrán descubrir nuevos territorios y contribuir con su trabajo.

Su confianza se cimenta en su propia iniciativa, recursos, creatividad, fuerza de voluntad, valentía y firmeza. Además, muestran un interés genuino en las personas, y cuando las escuchan, lo hacen con todos sus sentidos, aprendiendo de ellas sin etiquetarlas por sus logros o fracasos pasados. No consideran a nadie superior ni rinden excesiva reverencia a las personalidades en ningún ámbito.

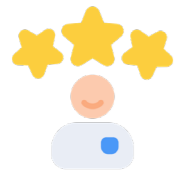
En fin, son personas que no se dejan influenciar en situaciones difíciles y tienen la capacidad de adecuarse a las diferentes circunstancias de la vida.



7. SON SINÉRGICAS

La Real Academia de la Lengua Española define la sinergia como: “Acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos individuales” (2024). En ese sentido, las personas basadas en principios son facilitadoras del cambio, optimizan la mayoría de los escenarios en los que se encuentran, son muy productivas, innovadoras y creativas. Asimismo, no titubean en delegar responsabilidades para lograr resultados, ya que creen en la determinación y capacidades de su personal.

Cuando negocian y se comunican con otros contextos que se parecen opuestos son capaces de separar a las personas del conflicto. Se centran en los intereses de los demás y no en la confrontación de opiniones. En conjunto, llegan a soluciones sinérgicas, que generalmente son superiores que cualquiera de las propuestas originales, evitando los típicos procedimientos de compromiso donde las partes no logran una situación de ganar-ganar.



8. SE EJERCITAN PARA LA AUTORREALIZACIÓN

Finalmente, ejercitan extensiones de la personalidad humana: física, mental, emocional y espiritual. Son personas que fortalecen su cuerpo por medio del ejercicio físico y entrenan su intelecto mediante la lectura, la resolución de problemas creativos, la escritura y la observación. En el área emocional, perseveran por ser pacientes, son amables, gentiles, practican la empatía y respetan los sentimientos de las demás personas y asumen el compromiso de sus decisiones, así como su forma de actuar y responder.

Estos principios de autorrenovación nos conducirán gradualmente a desarrollar un carácter sólido y saludable, con una voluntad dirigida al servicio. En el **Anexo 2: Reflexión** de este capítulo encontrará un ejercicio para practicar estos principios.

ANEXO 1: COMPROMISO

INSTRUCCIONES: Propóngase una meta pequeña. Puede elegir algo simple como no interpretar negativamente el comentario de alguna persona compañera de trabajo, ejecutar inmediatamente la elaboración de entregables en el ámbito laboral hacer 10 minutos de ejercicio diario, no consumir alimentos a base de harinas, o cualquier cosa que usted desee. El objetivo es cumplir con la meta hasta que sienta que tiene más control sobre ella, para luego poder afrontar el siguiente nivel de compromiso. Cada vez que cumpla una meta, deberá avanzar al siguiente nivel, que implicará un compromiso de mayor dificultad.



ANEXO 2: REFLEXIÓN

INSTRUCCIONES: Si tiene una posición de mando dentro de la institución en la que trabaja, conteste las siguientes expresiones considerando **cómo cree que se sintió su colaboradora o colaborador** y el impacto de esas palabras a corto, mediano y largo plazo.

¿Alguna vez has utilizado o escuchado alguna de estas frases?

1. ¿Acaso no haces nada bien?
2. Que sea la última vez que...
3. No es mi problema...
4. No tengo tiempo para esto...
5. Así se han hecho siempre las cosas...
6. Llegaste 10 min tarde...
7. Lo siento, no hay nada que pueda hacer...
8. Tienes suerte de trabajar aquí. En otros lados...
9. Para eso te pago...
10. No te pagan por pensar, te pagan por hacer:
11. No lo entregues hasta que lo hagas bien...
12. Los problemas personales no los traigas a la oficina...
13. Aquí el/la que manda soy yo...
14. El proyecto/empresa no es tuyo...

A continuación, se explican los efectos negativos que podrían provocar estas frases en el personal a su cargo, con el objetivo de sensibilizar y crear conciencia sobre el impacto de las palabras que usamos para dirigirnos a otras personas.

1. ¿ACASO NO HACES NADA BIEN?:

Es común que las cosas no salgan bien a la primera. Decir este tipo de frases resulta ofensivo y podría dañar gravemente la motivación del personal a su cargo. En su lugar, puede optar por pedir las cosas con anticipación para así revisar los errores en conjunto y con calma. Pida a la persona que explique lo ocurrido, y al reconocer su equivocación proponga soluciones.

2. QUE SEA LA ÚLTIMA VEZ QUE:

Esta frase resulta amenazante para las colaboradoras y colaboradores. Es la frase típica de una jefa o un jefe autoritario. Normalmente, la amenaza hace referencia a un posible despido de la persona trabajadora, lo que genera temor y hace que trabajen por miedo en lugar de motivarse para alcanzar los objetivos. En su lugar, intente proporcionar retroalimentación frecuente para discutir los errores de cada quien y cómo corregirlos.

3. NO ES MI PROBLEMA:

Un buen líder no se deslinda de responsabilidades, si alguien de su personal no puede resolver un problema trate de orientarlo. Recuerde que son un equipo; enfóquese en proveer todas las herramientas, recursos e incentivos que permitan que el trabajo se realice.

4. NO TENGO TIEMPO PARA ESTO:

Dar una negativa a las personas a su cargo da la sensación de desinterés y mala comunicación, la cual es fundamental en todo equipo de trabajo. Escuche a cada integrante y céntrese en proporcionar soluciones en conjunto.



5. ASÍ SE HAN HECHO SIEMPRE LAS COSAS:

Es la frase típica de una jefatura obsoleta y sin innovación. Reprimir a las personas integrantes de su equipo cuando aportan nuevas ideas, con este tipo de frases fragmenta la creatividad, iniciativa e innovación. No se cierre a nuevas ideas e intente escuchar lo que proponen, si les limita sólo logrará que hagan las cosas de mala manera. Procure no dar respuestas negativas, sino dar alternativas o sugerencias. Considerar una nueva idea o forma distinta de operar e implementarlo podría generar proyectos innovadores o agilizar los procesos, haciendo el trabajo más eficiente.

6. LLEGASTE 10 MIN TARDE:

Es importante fomentar la puntualidad en su personal, pero como buen líder, no es necesario reprender a su equipo cada vez que alguien llegue tarde. Es más efectivo centrarse en resultados y cumplimiento de objetivos en lugar de revisar cuánto tiempo pasan en la oficina.

7. LO SIENTO, NO HAY NADA QUE PUEDA HACER:

Esta suele ser una frase que utiliza una jefa o jefe para deslindarse, aunque no siempre sea cierto, ante una solicitud del personal a su cargo, como un permiso, aumento de sueldo. Se trata de ser más flexible, ya que la satisfacción de su equipo y la toma de decisiones que estén en sus manos dependen de usted. Afronte la situación y busque soluciones.

8. TIENES SUERTE DE TRABAJAR AQUÍ:

En otros lados...: Nunca compare la situación laboral de su lugar de trabajo con la de otros. Puede que no conozca las políticas laborales de otros lugares. Además, la persona colaboradora

seguramente pasó por un proceso de selección y/o tiene experiencia en el campo. Es importante ser humilde y no considerar el trabajo como una cuestión de suerte o aleatoriedad.

9. PARA ESO SE TE PAGA:

Suele ser una frase muy utilizada por las jefas y los jefes autoritarios. Al decir estas palabras, está dando a entender que la persona es de tu propiedad y debe hacer lo que usted diga solo por recibir un salario. Si desea que su equipo le respete, evite mencionar temas relacionados con los sueldos y su posición de autoridad.

10. NO TE PAGAN POR PENSAR, TE PAGAN POR HACER:

Esta frase es utilizada por jefas y jefes de baja autoestima para aumentar su ego y reafirmar su situación de poder. Sin embargo, desmotiva la creatividad, innovación y el crecimiento del área y, por ende, de la institución.





11. NO LO ENTREGUES HASTA QUE LO HAGAS BIEN:

Esta desagradable frase muchas veces va acompañada de papeles aventados o tirados a la basura. Este es un comportamiento tirano porque quienes lideran disfrutan humillar a sus empleadas y empleados haciéndoles sufrir. En lugar de esto, observe bien lo que se entrega y proporcione una retroalimentación efectiva que impulse a mejorar en futuras entregas. Un buen liderazgo se basa en motivar y guiar, no en infundir temor.

12. LOS PROBLEMAS PERSONALES NO LOS TRAIGAS A LA OFICINA:

Es esencial recordar que una persona colaboradora no es una máquina; tienen sentimientos, emociones, ambiciones y deseos. Cuando alguien trabaja, ejecuta con su cuerpo, pero lo realiza gracias a su mente y corazón. Como jefa o jefe, es fundamental ser una persona comprensiva y abierta. Escuche y procure ofrecer su respaldo.

13. AQUÍ LA/EL QUE MANDA SOY YO:

Si eres líder, el personal a tu cargo lo reconocerá por tu ejemplo, no porque lo afirmes con altanería. Empoderando a tus compañeras y compañeros se consiguen mejores resultados.

14. EL PROYECTO/EMPRESA NO ES TUYO:

Es un error decirle a una persona colaboradora que lo que está trabajando no es de su propiedad. Si bien es cierto que no puede adueñarse completamente de él y hacer lo que quiera, es importante reconocer que el proyecto o la organización forma parte de su vida. Después de todo, una persona dedica más de un tercio de su día a un proyecto, y hacer que se sientan parte de él es lo único que genera lealtad a la institución.

Por último, trate de motivar al personal a su cargo y evite usar este tipo de frases que sólo provocarán un sentimiento de desaliento en el personal. Tener una buena comunicación con las compañeras y compañeros de trabajo hará que se mantenga un buen clima laboral, lo que ayudará a mejorar su productividad y bajar los niveles de ausentismo.



CONCLUSIONES

A través de todos los capítulos tratados anteriormente observamos que la Salud Mental es un factor determinante en el bienestar de las personas y que tiene injerencia en todos los ámbitos de sus vidas, incluyendo el laboral. Es por ello que resulta fundamental la toma de consciencia sobre su importancia y el cuidado que esta requiere, normalizando que las personas se ocupen de ella de manera cotidiana y en un sentido de prevención y no únicamente en aquellos casos en que su salud mental se encuentra significativamente afectada.

Asimismo, una buena salud mental implica el conocimiento de la persona sobre su responsabilidad en el estado de la misma, en la certeza de que, si bien los seres humanos no tienen el control de todas las circunstancias o actos ajenos, si tienen un poder personal y de voluntad que siempre pueden ejercer, contando con opciones que le acercan al cuidado de la salud mental y el bienestar personal. Fomentar una buena autoestima y prestar atención a la manera

en que se ejerce la comunicación, el frecuente contacto con una(o) misma para ser conscientes de los valores, metas, actitudes, comportamientos y estado de ánimo propios ayudarán en el recorrido de este camino.

Por otro lado, contribuir de manera individual, a la creación de espacios de trabajo dignos y saludables mediante el trato hacia las demás personas basado en el respeto mutuo, la cortesía y la igualdad, sin importar la jerarquía, evitando actitudes y conductas ofensivas, así como el empleo de lenguaje soez, prepotente o abusivo y cualquier acción u omisión que menoscabe la dignidad humana, los derechos humanos, las libertades o que constituya o pueda constituir alguna forma de discriminación, favorece que las personas alcancen mayor bienestar y salud mental, lo cual a su vez ayudará a las Instituciones a lograr sus objetivos y funcionar de manera eficiente y eficaz.



https://www.ieepuebla.org.mx/2020/normatividad/codigo_conducta_.pdf

De esta manera esperamos que tras la lectura de esta guía usted tenga mayor claridad sobre las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Cómo puedo elevar el cuidado de mi salud mental? ¿Cómo puedo contribuir a un ambiente de trabajo saludable? ¿Qué interacciones son saludables para el cuidado de mi salud mental y la de las demás personas que me rodean?

Finalmente le reiteramos que el cuidado de la salud mental es un camino que debe recorrerse con bondad y comprensión hacia nosotras (os)

mismos y las demás personas, y que necesita de autocuidado, constancia, dedicación y disciplina, dando como resultado la potencialización de nuestros recursos personales y la experiencia de emociones positivas como la tranquilidad, satisfacción personal, un mayor bienestar y una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Branden, N. (s.f.). Cómo mejorar su autoestima. Consultado el 8 de mayo. <https://ttmib.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>

Branden, N. (2022). Los seis pilares de la autoestima (primera edición). Paidós. https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/50/49324_Los_seis_pilares_de_la_autoestima.pdf

Castro, S. (2024, 5 de febrero). Qué es el mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar? Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>

Cembrero, M., Díez, L., Gómez, M., Hernández, L., y Molinos, Z. (2017). Buenas prácticas. Promoción de la Salud Mental en Entornos Laborales. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/publicaciones/Buenas-practicas-salud-mental-entornos-laborales.pdf>

Colegio Profesional de Psicólogos de Misiones. ¿Qué es la logoterapia? (s.f.). CCPM. <https://www.cppm.org.ar/wp-content/uploads/2015/06/Logoterapia.pdf>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (s.f.). Declaración Universal de Derechos Humanos. CNDH. https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Discapacidad/Declaracion_U_DH.pdf

Consejo General de Consejos Oficiales de Psicólogos. (s.f.). Evaluación del Inventario BDI-II. <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BDI-II.pdf>

Covey, S. (s.f.). El liderazgo centrado en principios. Jesuitas.lat. <https://jesuitas.lat/uploads/el-liderazgo-centrado-en-principios/STEPHEN%20COVEY%20-%201993%20-%20EL%20LIDERAZGO%20CENTRADO%20EN%20PRINCIPIOS.pdf>

Dahab, J., Minici, A., y Rivadeneira, C. (2015, 12 de agosto). Los orígenes del pensamiento catastrófico. Revista de Terapia Cognitivo Conductual, (27). <https://cetecic.com.ar/revista/los-origenes-del-pensamiento-catastrofico/>

Davis, M., McKay, M., y Eshelman, E. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Editorial Roca. <https://www.guiadisc.com/wp-content/pdfs/tecnicas-de-autocontrol-emocional.pdf>

Delgado, D., y Tecglen, C. (s.f.). Guía práctica de la autoestima: Herramientas para construir una autoestima fuerte. Colegio Oficial de Psicología de Cantabria. https://copcantabria.es/wp-content/uploads/2022/03/Guia_Autoestima_Convives.pdf

El Economista. (2018, 09 de febrero). Mexicanos destinan 2, 255 horas al año a su trabajo. <https://www.eleconomista.com.mx/economia/Mexicanos-destinan-2255-horas-al-ano-a-su-trabajo--20180209-0032.html>

Esteban, Á. (s.f.). Cuadernillo de autoestima. Gaman Psicología. <https://gamanpsicologia.com/wp-content/uploads/2022/03/Cuadernillo-de-autoestima.pdf>

Falcón, Y. (s.f.). Taller de autoestima. Gestalt-Branden. <https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/taller-autoestima-gestalt-branden.pdf>

Federación Mundial de la Salud Mental. (2010). Depresión: lo que sabes puede ayudarte. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/depresion/>

Fundación Secretariado Gitano. (s.f.). Desarrollo de la autoestima. <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>

Gaceta UNAM. (2021, 03 de octubre). Personas afectadas en su salud mental son estigmatizadas. <https://www.gaceta.unam.mx/personas-afectadas-en-su-salud-mental-son-estigmatizadas/>

Gares, L. (2024). Diferencias entre autoconocimiento y autoestima. Laura Gares Psicología. <https://lauragares.com/autoconocimiento-autoestima/>

González, D. (2014). ¿Los líderes dependen de las organizaciones o las organizaciones de los líderes? Universidad Militar Nueva Granada. <https://core.ac.uk/download/pdf/143446143.pdf>

Hernández, S. (2018). Habilidades de comunicación. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icea/asignatura/comercio_exterior/2018/Danae_Sandy_Admon_comercio.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021, 14 de diciembre). Presenta INEGI resultados de la Primera Encuesta nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021 [comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf

Lasea. (s.f.). (Con) vivir con la ansiedad: La guía imprescindible para entender esta enfermedad y ayudar a los que la padecen. Wordpress. Consultado el 7 de mayo de 2024. <https://lasea.es/wp-content/uploads/2021/05/Guia-Convivir-con-la-ansiedad.pdf>

Mayo Clinic. (2023, 14 de noviembre). Estilo de vida saludable. Control del estrés. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037#:~:text=La%20activaci%C3%B3n%20a%20largo%20plazo,Depresi%C3%B3n.ida>.

Mosquera S., y Nieto L. (2008). La asertividad para el desarrollo de la sexualidad y construcción de la ciudadanía. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/2396e741-1668-4145-867c-532528b3a39b/content>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo. Resumen ejecutivo. OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363173/9789240058309-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2023, 31 de marzo). Depresión. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (2023, 27 de septiembre). Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Organización Mundial de la Salud. (2024). La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>

Parra, S. y Otálvaro, A. (2018). El bienestar psicológico y la productividad en el ámbito laboral. *Revista electrónica Psyconex*, vol. 10, (16), p. 1-15.

Patlán, J. (s.f.). Factores psicosociales, clasificación, identificación y consecuencias en la salud laboral. IMSS. Consultado el 01 de mayo de 2024. <https://imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/1erjornada/06-Factores-Consecuencias.pdf>

Real Academia de la Lengua Española. (2024). Sinergia. DLE. <https://dle.rae.es/sinergia?m=form>.

Robledo, Z. (2023, 04 de julio). La punta del iceberg. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/imss/articulos/la-punta-del-iceberg?idiom=es>

Roca, E. (2013). Autoestima sana: Una visión actual, basada en la investigación (segunda edición). ACDE Ediciones. <http://www.psicologia-positiva.es/wp-content/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%C3%93N-BASADA-EN-LA-INVESTIGACI%C3%93N-ELIA-ROCA.pdf>

Rosenberg, M. (2013). Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida. Gran Aldea Editores. <https://c15208330.ssl.cf2.rackcdn.com/uploads/public/3f3a23b05a0dcb7e26f24fb69a9d899b.pdf>

Satir, V. (1981). En contacto íntimo: Cómo relacionarte contigo mismo y con los demás (tercera reimpresión). Editorial concepto. <https://bibliotecafcalbatros.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/05/en-contacto-c3adntimo.pdf>

Segal, Z., Williams, M., y Teasdale, J. (2015). MBCT Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness para la depresión. Editorial Kairós.

Servicio Andaluz de Salud. (2013, agosto). Guías de autoayuda para la depresión y trastornos de ansiedad.

Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía. <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiasautoayudadepresionansiedad.pdf>

Universidad Nacional de Costa Rica. (s.f.). Guía de autoayuda ¿Cómo controlar los pensamientos ansiosos? Consultado el 30 de abril de 2024. <https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/12344/Gu%C3%ADa%20de%20autoayuda%20-%20Manejo%20de%20la%20ansiedad%20II%20parte%20PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Universidad Vizcaya de las Américas. (2022, 17 de enero). Importancia de tener un proyecto de vida personal. Blog Vizcaya. <https://blog.uva.edu.mx/importancia-de-tener-un-proyecto-de-vida-personal/> (PROYECTO DE VIDA PAG 14)

Consejera Presidenta
Blanca Yassahara Cruz García

Consejeras y Consejeros Electorales
Jesús Arturo Baltazar Trujano
Miguel Ángel Bonilla Zarrazaga
Sofía Marisol Martínez Gorbea
Evangelina Mendoza Corona
Susana Rivas Vera
Juan Carlos Rodríguez López

Secretario Ejecutivo
Jorge Ortega Pineda

**Comisión Permanente de Igualdad y
No Discriminación**

Presidenta
Sofía Marisol Martínez Gorbea

Integrantes
Miguel Ángel Bonilla Zarrazaga
Evangelina Mendoza Corona
Susana Rivas Vera

Secretaria
Ivonne Villegas Lagunes

Redacción de contenido y Diseño
Vanessa Cinto González
Berenice Jiménez Segovia
Patricia Beatriz Sánchez Ramírez



www.ieepuebla.org.mx