



SESIÓN CON
PSICÓLOGO
GRATIS

Sólo para lectores

PSICOLOGÍA ONLINE

origen-alive.com

origen *alive*
PSICOLOGÍA ONLINE

*Consulta condiciones en origen-alive.com



¿origen

**PSICOLOGÍA
Y PSIQUIATRÍA**

OBESIDAD PSICÓGENA
¿SE PUEDE SUBIR DE
PESO POR TRISTEZA?

**CÓMO PUEDE
EL COACHING AYUDARNOS
EN NUESTRA VIDA DIARIA**

**¿CÓMO SABEMOS SI
TENEMOS DEPENDENCIA
EMOCIONAL?**

EL BIENESTAR EMOCIONAL,
**EL PRINCIPIO
DE TODO**

Marta Torné

Sistema integral de mejora

Origen te ofrece el éxito en tu tratamiento mediante un exclusivo sistema integral de mejora que abarca tanto el antes, como el durante y el después de tu tratamiento.



ANTES

- Asistirás a una primera entrevista gratuita con **nuestra asesora** en la que te conoceremos y te explicaremos nuestra metodología.
- Asistirás a la **PRIMERA SESIÓN CON PSICÓLOGO GRATUITA**, quien te diagnosticará y ofrecerá una terapia que se adapte a tus necesidades.



DURANTE

- Se te realizará el **PLAN DE MEJORA PERSONAL**, un tratamiento a medida que te ofrece esperanza y lo más importante: soluciones.
- Te atenderá **UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR**.



DESPUÉS

- Ofrecemos un **SEGUIMIENTO PERSONALIZADO** en todos los tratamientos.

Índice

¿EN QUÉ TE PUEDE AYUDAR UN PSICÓLOGO?

4

- Entrevista Pilar Conde

TODO SOBRE LA OBESIDAD

6

- Origen for Minerva: la importancia del psicólogo en los procesos de obesidad
- Obesidad psicógena. ¿Se puede subir de peso por tristeza?
- 8 consejos para reducir la ansiedad por la comida

MEJORA PERSONAL Y COACHING

14

- 5 claves para encontrar motivación en la vida
- Mindfulness: ¿Cómo mantener la mente en el presente?
- Cómo puede el Coaching ayudarnos en nuestra vida diaria
- Cómo ser más productivo en nuestras tareas

ESTADO DE ÁNIMO

24

- Guía para ser un poco más feliz
- Mejorar nuestro estado de ánimo ¿Cuándo necesitamos acudir a un psicólogo?
- ¿Qué es y cómo se forma la autoestima?

PAREJA

32

- ¿Cómo sabemos si tenemos dependencia emocional?

- Las 5 fases del duelo en una ruptura de pareja

PSICOLOGÍA Y FERTILIDAD

40

- Apoyo psicológico a la fertilidad

FARMACOTERAPIA

42

- Tratamiento basado en la farmacoterapia

PSICOLOGÍA EN EL CINE

44

- Los problemas de salud mental en el cine: 3 películas relacionadas con el trastorno mental

¿EN QUÉ TE PUEDE AYUDAR UN PSICÓLOGO?



Pilar Conde, directora técnica y psicóloga en Clinicas Origen

ENTREVISTA PILAR CONDE

¿En que te puede ayudar un psicólogo?

Un psicólogo es llamado coloquialmente un entrenador emocional. Te acompaña, te ayuda y te enseña herramientas para que puedas conseguir tus objetivos. **Estos objetivos pueden ir desde disminuir el malestar, a mejorar el bienestar y la satisfacción.**

¿Qué es la terapia cognitivo conductual?

La terapia cognitivo- conductual, es la orientación psicológica con mayor validación empírica. Esto

quiere decir, que **se ha demostrado que trabajando con las herramientas que ofrece dicha orientación, se mejoran los síntomas como ansiedad, depresión y dependencia**, entre otros. Se basa en tres conceptos clave: cómo pensamos, cómo sentimos y cómo actuamos. Las personas nos movemos en estas tres esferas constantemente en nuestro día a día, y si dichas esferas se comunican de manera inadecuada, empezamos a desarrollar dificultades psicológicas. Por lo que esta terapia se centra en aprender herramientas que permitan a las personas mejorar en la gestión de estas tres áreas y en la comunicación entre ambas.

¿Por qué es adecuado realizar un tratamiento completo?

A las pocas semanas de iniciar un tratamiento psicológico notarás mejorías progresivas. Si en ese momento, abandonas el tratamiento, ya que te encuentras mejor, lo que estará sucediendo es que habrás conseguido reducir el malestar con el que te encontrabas, pero no habrás podido trabajar las causas que te han llevado ahí. La probabilidad de recaída es elevada. Por eso, **un buen proceso psicológico conlleva un tiempo de intervención, de 3-5 meses de intervención**, asistiendo de manera semanal al principio y luego de manera quincenal. Con el objetivo que las herramientas que aprendas las integres de manera natural en tu día a día.

¿Qué formación tienen nuestros profesionales?

Todos nuestros profesionales tienen la acreditación pertinente para realizar intervenciones psicológicas, o bien, la acreditación Clínica o Sanitaria. A su vez, disponen de formación específica en intervención cognitivo-conductual. Nuestras especializaciones son **intervenciones psicológicas en pérdida de peso, en apoyo a la fertilidad, mejorar el estado de ánimo, afrontamiento de ansiedad, dependencia y pareja, así como procesos de coaching.**

¿Cómo es el proceso de una terapia?

Primero, hay una fase que se llama Evaluación, en la cual contarás al psicólogo todo aquello que consideres importante en relación a lo que quieres mejorar. El psicólogo te irá realizando unas preguntas para comprender la dificultad y te hará una serie de cuestiones para ver tus niveles de malestar y de satisfacción. Esta primera fase dura dos sesiones.

En la segunda fase, el psicólogo te ayudará a comprender lo que te está pasando y empezarás a entender que es lo que hay que ir mejorando para empezar a encontrarte mejor. Tiene una duración de una sesión.

La tercera fase, es la de intervención o plan de acción. Es la más larga, y será en la que aprenderás todas las herramientas psicológicas que necesitas.

La última consiste en tres sesiones de seguimiento, durante 6 meses. Durante este tiempo ya habrás aprendido todo lo que necesitas y nosotros desde mayor distancia te apoyaremos.

En este proceso podrás estar en contacto con tu psicólogo a través de correo electrónico, para que te aclare cualquier duda que pueda ir surgiéndote.

¿Cualquier persona puede beneficiarse de ir al psicólogo?

Sí, ir al psicólogo ha cambiado el concepto. Antes solo se iba al psicólogo cuando una persona estaba mal. Afortunadamente, la sociedad está evolucionando y vemos como cada vez más personas piden **ayuda de profesionales de psicología, no solo para volver a estar bien, sino para encontrarse mejor.** Somos más conscientes en la afirmación de que los psicólogos son expertos en emociones, en motivación y satisfacción y si queremos mejorar en estos aspectos, ellos son los profesionales adecuados.

¿Qué valoráis de vuestros clientes?

Consideramos que la personas que vienen a Origen son personas que quieren conseguir una mejoría en su estado anímico, y que saben que los profesionales de la psicología son adecuados para acompañarlos y ayudarles en esa mejora y proceso de cambio. Por lo que, son personas que saben lo que quieren y saben dónde conseguirlo, demostrando así, que **el ir al psicólogo es un síntoma de fortaleza personal.**

¿Quiénes colaboramos en tu tratamiento?

En Origen somos un equipo multidisciplinar que se dedica exclusivamente a tu satisfacción, a que tengas éxito y consigas el bienestar que buscas.

Plan de mejora personal

- **Asesora:** te introduce en el mundo Origen y se responsabiliza de tu éxito.
- **Psicólogo:** realiza las sesiones de tratamiento pertinentes con positividad, profesionalidad y eficacia.
- **Psiquiatra:** realiza las sesiones de tratamiento si lo necesitas, ofreciéndote un apoyo total.
- **Responsable de seguimiento:** se asegura de que tu tratamiento se realiza de la forma correcta.
- **Directora:** se responsabiliza de la correcta aplicación del tratamiento.

Consulta más información y terapias en: clnicasorigen.es y origen-alive.com



ORIGEN FOR MINERVA: LA IMPORTANCIA DEL PSICÓLOGO EN LOS PROCESOS DE OBESIDAD

¿Cuáles son las causas del sobrepeso?

El sobrepeso es consecuencia del exceso de grasa corporal asociado a la falta de ejercicio y sedentarismo. Pero, en las personas con sobrepeso se encuentran con mucha frecuencia **problemas emocionales**, cognitivos y/o psicológicos, que definen su patrón de alimentación.

Comer compulsivamente cuando sufrimos ansiedad, compensar la tristeza con dulces o darnos atracones, son conductas emocionales que influyen en la obesidad. Por lo tanto, **una dieta no es suficiente para bajar de peso**, es necesario tratar las emociones de cada persona.

Pensamientos que llevan al consumo inadecuado de comida ¿Cómo cambiar la mentalidad?

Si estás viviendo un problema de sobrepeso seguro que has llegado a pensar frases como:

- Todos parecen capaces de perder peso excepto yo.
- Esta semana no he perdido peso, es inútil.
- No puedo controlarme cuando veo la comida.

Los pensamientos negativos son totalmente contraindicatorios para la superación de un problema, en la obesidad no iba a ser diferente. El usuario tiene que adoptar un pensamiento con vistas a largo plazo, la obesidad es una carrera de fondo donde es posible llegar a la meta con la guía del psicólogo.

¿Cuál es el papel del psicólogo en el tratamiento de la obesidad?

Cuando decidimos comenzar una dieta para adelgazar, lo que hacemos es disminuir la ingesta de calorías y aumentar el ejercicio. Pero no solemos tener en cuenta los factores que determinan nuestro comportamiento alimentario, nuestros pensamientos y emociones.

Como hemos mencionado anteriormente, dentro de la obesidad influyen muchas más causas de tipo emocional, que nos cuesta más trabajo hacer frente, bien porque no sabemos cómo tratarlas, o bien porque pensamos que no están directamente relacionadas.

En este punto entra en juego el papel del psicólogo. Es la persona que nos ofrecerá las herramientas necesarias para **resolver problemas emocionales** como el aburrimiento, la baja autoestima, la soledad, etc. Razones que hacen que recurramos a la comida sin llevar un control.

Además, el psicólogo será guía en el **mantenimiento a largo plazo** de los logros conseguidos con el tratamiento de pérdida de peso. Estos logros sirven como refuerzos positivos que consiguen motivar a la persona para que continúe el tratamiento, evitando posibles recaídas que pueda sufrir.

Además de saber que alimentos debemos comer y cuáles no, para conseguir unos resultados óptimos en un tratamiento de pérdida de peso, el proceso debe llevar necesariamente un acompañamiento emocional.

Es de gran ayuda recordar todos los progresos que hemos conseguido, por pequeños que puedan ser. Esos retos conseguidos nos hacen ver las cosas de una manera mucho más positiva. Si una vez lo conseguimos, ¿por qué ahora no?

El psicólogo conseguirá un doble éxito en el tratamiento, la persona ya no solo obtendrá una bajada de peso, sino que le garantizará su bienestar general y un cambio positivo en su estilo de vida.

¿En qué consiste el tratamiento de Origen for Minerva?

Es un tratamiento psicológico, basado en la **orientación cognitivo-conductual**, con el que entrenarás y pondrás en marcha las estrategias y herramientas necesarias para la reducción de peso y para el afrontamiento de la sintomatología ansiosa, depresiva y baja autoestima. Orientado hacia la reducción de dichas emociones y hacia el crecimiento personal.

Durante la terapia, se identifican y cambian patrones de pensamiento que influyen en el propio comportamiento de la persona.

¿Qué voy a aprender durante el tratamiento?

El tratamiento **va más allá de perder peso**, es imprescindible introducir las técnicas precisas con el objetivo de modificar nuestros hábitos de alimentación y psicológicos, para aprender a llevar una vida saludable.

- Aprenderás a **manejar determinadas emociones** que, sin darnos cuenta, están influyendo en nuestra alimentación. Como, por ejemplo, cuando nos encontramos decaídos sentimos que la comida puede calmar ese malestar.

- Aplicarás e integrarás hábitos en tu vida diaria para impedir el "efecto rebote". De esta manera el proceso de reducción de peso será continuado en el tiempo y

Como conclusión...

La obesidad se convierte en un problema importante tanto en nuestra salud física como emocional. Existen una gran cantidad de personas que, ante épocas negativas experimentadas en su vida, recurren a la comida como forma de alivio. Sienten que no tienen control sobre la ingesta de alimentos y les resulta imposible mantener unos horarios establecidos y una dieta equilibrada.

Además, es clave cómo influye la obesidad en nuestra percepción de la imagen. Al bajar de peso

Adquirirás y desarrollarás habilidades de afrontamiento que te serán útiles en la actualidad y en el futuro.

Mediante la terapia cognitiva, el psicólogo ayuda a las personas a identificar qué pensamientos y emociones negativas pueden conducirle a seguir patrones no saludables. De tal manera, la consecuencia será la adquisición de hábitos saludables en materia de alimentación.

evitará recaídas en el futuro, que pudieran repercutir en nuestra autoestima.

- **Controlarás la ingesta de alimentos**, reduciendo por completo las excesivas ganas de comer. Por ejemplo, los dulces entre horas o los atracones después de una comida.

- **Disminuirás los problemas asociados a la obesidad**. Te sentirás más ágil, aumentarán tus ganas de realizar actividades que involucren tu cuerpo y ganarás resistencia física. Además de reducir considerablemente los riesgos ante enfermedades cardiovasculares.

y aprender nuevos hábitos de vida, evitarás recaídas en el futuro que puedan afectar a tu autoestima. Sentirse bien físicamente ayuda a aumentar nuestro bienestar y mejorar nuestros pensamientos.

Si eres una persona que cree que la pérdida de peso es determinante para proteger tu salud física y psicológica, puedes recurrir a la ayuda de un psicólogo/a, que sirva de guía y motivador para conseguir reducir el peso que quieres.





■ OBESIDAD PSICÓGENA ¿SE PUEDE SUBIR DE PESO POR TRISTEZA?

La obesidad es un trastorno alimentario que está directamente relacionado con un desfase entre las calorías que ingerimos y las que quemamos mediante actividad física. Pero en este diagnóstico, el origen y el mantenimiento del problema en la mayoría de los casos, es **psicológico y emocional**.

Las personas pueden engordar por la incapacidad de superar una situación crítica en su vida o por intentar controlar la ansiedad. A estos dos casos se les conoce clínicamente con el nombre de: **obesidad psicógena reactiva y de desarrollo**. La persona comienza a comer de forma descontrolada para intentar resolver sus problemas.



¿Por qué sentimos la necesidad de comer desmesuradamente?

Comemos para tranquilizarnos, porque las sensaciones que nos produce el acto de comer son placenteras. De esta manera, resulta muy fácil **caer en la trampa** de asociar la comida con una reducción del malestar, pero no somos conscientes de que nos provoca el efecto contrario.

Entramos en un círculo vicioso donde comemos por estrés y engordamos, al vernos mal, perdemos autoestima y volvemos a comer.

Peligros que esconde la obesidad psicógena

La obesidad psicógena trae consigo generalmente otros dos trastornos alimentarios asociados: el **trastorno por atracón** y el **trastorno por ingesta voraz**. Este último, al contrario de lo que parece, no presenta episodios de vómitos, como la bulimia.

Una pérdida emocional y sentimental siempre lleva consigo una etapa de duelo que es difícil afrontar. Podemos llegar a pensar que no seremos capaces de volver a nuestro estado de ánimo anterior al problema y ser de nuevo felices.

Si estás pasando por un momento difícil, te recomendamos pedir apoyo a las personas que te rodean y buscar la ayuda de un profesional. Con él aprenderás a gestionar las emociones y a controlar la ingesta de alimentos, con el resultado de una mejora en tu calidad de vida, autoestima y confianza en ti mismo/a.



8 CONSEJOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD POR LA COMIDA

La ansiedad por la comida es uno de los mayores obstáculos para aquellas personas que tienen como objetivo reducir su peso. Todos tenemos la fuerza de voluntad suficiente para privarnos de aquellos alimentos que no forman parte de una dieta saludable, pero a veces ocurre que sentimos la necesidad de llevarnos a la boca un dulce a media tarde y caemos en la tentación por ansiedad.

Luchar contra la ansiedad requiere de esfuerzo. ¿Qué podemos hacer para reducirla?

1. Bebe mucha agua.

Aumentar el consumo de líquidos nos reduce las ganas de comer, promueve la hidratación del cuerpo y, entre otras cosas, es necesario para un óptimo proceso de eliminación de toxinas. Además de agua, también puedes tomar infusiones o preparar zumos naturales.

2. Respeta los horarios de comida.

¡Dile adiós a comer entre horas! Ingiere cinco comidas al día y sáciate evitando la ansiedad por la comida.

Aumentando la ingesta de proteínas en el desayuno, tendrás mayor sensación de saciedad durante el día y evitarás comer fuera de las horas permitidas.

3. Realiza una rutina de ejercicio.

El ejercicio físico nos ayuda a sentirnos mejor, porque estimula la producción de endorfinas, además nos ayuda a perder peso y a vernos más atractivos físicamente. Disciplinas como el yoga, ayudan a reducir la tensión, lo que nos ayudará a reducir las ganas de comer compulsivamente.

4. Mantén la mente ocupada.

Cuando te venga a la cabeza las ganas de comer entre horas, céntrate en alguna actividad que tengas que hacer, ya sea en casa o fuera de ella. Centrar nuestro foco de atención en tareas que tengan un comienzo y un fin, nos mantendrán alejados de cualquier tentación.

5. Duerme bien.

Cuando descansas, aumenta la producción de leptina, una hormona que indica al cerebro cuando tu cuerpo está satisfecho. Estar descansados nos permite realizar con eficiencia cualquier tarea diaria, además de hacernos sentir más positivos y felices.

6. Huye de las tentaciones.

Cuando vayas a comprar al supermercado, no pases cerca de los pasillos de dulces y chucherías. Además, ir con una lista de la compra de productos saludables te ayudará a evitar tentaciones. Si tienes que comer fuera, busca restaurantes que ofrezcan comida equilibrada donde puedas elegir.

5 CLAVES PARA ENCONTRAR MOTIVACIÓN EN LA VIDA

Las motivaciones nos ayudan a sentirnos realizados y a dar sentido y equilibrio a nuestra vida. Sin ellas, al no tener un objetivo que perseguir, podemos llegar a sentirnos desanimados y desilusionados.

La mayoría de nosotros vivimos una vida marcada por la rutina: trabajo, obligaciones, etc. Esta rutina ocupa la mayor parte del día. Por lo que será muy fácil que acabemos sintiéndonos desganados y que nada nos termine de llenar el vacío que sentimos.

Cuando hablamos de motivaciones no nos referimos a un objetivo grande, sino a aquello que encontramos en nuestro ámbito social, en nuestra familia, en el deporte o en nuestras aficiones. Muchas veces caemos en el error de buscar la motivación en otras personas y no en nuestro interior, lo que se llama **motivación intrínseca**, lo que puede derivar a problemas de dependencia emocional o falta de autoestima.

¿Cómo conseguimos motivarnos y mantener esa motivación?

1. Fija metas concretas, defínelas claramente y ponles fecha para hacerlos.

Acabar esta tarea, ir al gimnasio mínimo 3 días a la semana, desayunar todos los días. Evita las metas ambiguas y fáciles de incumplir en cualquier momento (estar en forma, ser estudiosa).

2. Visualiza tu objetivo.

Visualízate ahora e imagina cómo te sentirás cuando cumplas tu objetivo. Las emociones positivas son las que mueven, principalmente, nuestra acción, más que los factores racionales. Por ejemplo, si tu objetivo es pasar más tiempo libre con tu hijo, imagina las actividades que podéis compartir juntos, ir al cine, al parque, etc.

3. No te castigues si fallas.

Aunque no hayas realizado esa tarea un día o durante un tiempo, no tires todo por la borda. Los fallos de manera puntual no son fracasos, a no ser que se conviertan en costumbre. Piensa en por qué has fallado y qué podrías cambiar para mejorarlo.

4. Piensa en positivo.

Tus pensamientos influyen en cómo afrontas cada paso. Céntrate en tu discurso interno, en gestionar su influencia y en ser consciente de que tu estado mental es la clave para poder cumplir los objetivos que previamente nos hemos fijado. Por ejemplo, puedes sonreír más, dar los buenos días y las gracias, llama a un amigo y pregúntale como está, etc.

5. Crea hábitos para mantener la motivación.

Debemos tener en cuenta que la motivación no es permanente, sino que es fundamental adoptar el hábito de permanecer motivados para conseguir nuestra meta. Son necesarios pequeños esfuerzos diarios para conseguir mejores resultados. Por ejemplo, si tu meta es practicar más deporte, puedes adquirir unos hábitos de ir tres veces por semana al gimnasio y los domingos a patinar.

La motivación surge cuando le otorgamos un sentido a nuestras acciones. No se trata de la meta que alcanzamos con estas acciones, que podrá ser conseguida o no, sino al modo en que nos sentimos haciéndolo y que nos conduce al bienestar.

MINDFULNESS: ¿CÓMO MANTENER LA MENTE EN EL PRESENTE?

El presente es aquello que ocurre entre pensamiento y pensamiento. Metafóricamente, se **"vive el presente"** siendo conscientes del aquí y ahora, y nuestros pensamientos prestan atención a todo lo que ocurre en ese instante. Sin embargo, muchos de nosotros vivimos en constante preocupación, nos pre-ocupamos en vez de ocuparnos. Dedicamos nuestro presente a pensar, constantemente, en el pasado o en el futuro. Pero en lo que realmente nos ayuda el pasado y el futuro, es a aprender de lo ocurrido y a organizar futuros planes.

Pero, ¿cómo se consigue todo esto? Pongamos un ejemplo. Todos los días vamos de casa al trabajo andando, camino que ya nos conocemos de memoria, así que nos movemos automáticamente hacia nuestro destino. Nuestro cuerpo está viviendo en el presente, pero nuestra mente no presta atención a lo que ocurre a nuestro alrededor porque está sumergido en el pasado o en el futuro.

De esto mismo se trata, la atención: **prestar atención a lo que está ocurriendo**, es lo verdaderamente importante. De lo contrario, y como ya sabemos, prestar atención a nuestros pensamientos ubicados en el pasado o en el futuro nos puede generar sensaciones negativas (e innecesarias), como ansiedad, depresión o sentimientos de sufrimiento constantes.

La importancia del aquí y ahora

En terapias psicológicas se recurre eficazmente al **Mindfulness**, otorgando un gran peso al aquí y ahora, y prestando atención total al momento presente.

Con esta conciencia en el presente, conseguimos disminuir los pensamientos de lo que ocurrió o lo que todavía no ha ocurrido, que nos conduce a un estado de malestar constante.

Por lo tanto, durante el camino que realizas para ir a trabajar, durante ese paseo, presta atención a tu alrededor, a la gente, a los bares, escaparates, etc. En una cena con amigos, préstales atención, escúchales y saborea la comida. Si en algún momento tu mente se desvía hacia el pasado o futuro, haz que vuelva, **guía a tu mente al presente**. Y así prestarás atención a lo que realmente importa, que es tu "aquí y ahora".

Ejercicios Mindfulness que puedes practicar en casa

1. Respiración plena.

El ejercicio consiste en enfocar toda la atención en nuestra respiración durante un minuto. Intenta respirar con el diafragma en vez de con el pecho, escuchando cómo recorre el aire tu cuerpo. Haz todo lo posible por coger aire por la nariz y soltarlo por la boca.

2. Observa un objeto.

Cualquier objeto que dispongas a mano nos vale. Observa detenidamente dicho objeto prestándole toda tu atención. La mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente.

3. Haz una cuenta de números.

La cuenta la decides tú, puedes contar del 1 al 10 o del 20 al 1, como más fácil te resulte. Lo importante de este ejercicio es enfocar la atención en la cuenta, y cuando tu mente piense en otra cosa, tendrás que volver a empezar con la serie de números desde el principio.

4. Factores externos.

No somos conscientes de la cantidad de distracciones externas que vivimos. Este ejercicio consistirá en centrar nuestra atención en la respiración mientras escuchamos un ruido externo. Como por ejemplo el ruido del teléfono, timbre, etc.

5. Lápiz y papel.

Dedica unos 10 o 15 minutos a apuntar en un papel todos los pensamientos que se te pasen por la cabeza. Dejando estos pensamientos plasmados en un papel se liberan de la mente y ayuda a despejarla.

6. Autoexamen.

Para un momento y evalúa el estado de tu cuerpo y mente. ¿Estás apretando la mandíbula? ¿Mueves la pierna como si estuvieras nervioso/a? ¿Tienes hambre? Prueba a introducir estas preguntas en tu vida regularmente, te sorprenderá lo que puedes llegar a aprender de ti mismo/a.

■ ¿CÓMO PUEDE EL COACHING AYUDARNOS EN NUESTRA VIDA DIARIA?

Las personas, a lo largo de nuestra vida, vivimos épocas donde nos cuesta más trabajo gestionar emociones, superar obstáculos o sobrellevar situaciones complicadas. Esto se debe a los cambios que sufrimos en nuestra personalidad, gracias a la **madurez mental**, las vivencias experimentadas, las personas que se cruzan en nuestro camino, etc.

Por ejemplo, cuando superamos un duelo por una pérdida importante, no nos sentimos la misma persona. Esto se debe al **aprendizaje** a través de nuestros propios errores. Pero, a lo largo de nuestra vida no siempre estamos seguros de qué es lo que realmente queremos y a dónde queremos llegar. Por lo que resulta más difícil que sepamos cómo conseguirlo.

En este momento entra en juego el papel del Coaching. Un coach es un profesional capaz de acompañarnos a emprender el camino que finaliza con la **consecución de nuestros objetivos**. Esos objetivos los elegimos nosotros, por eso es tan importante que tengamos claro qué queremos alcanzar.

El coaching tiene el poder de hacernos cambiar nuestra manera de ver el mundo, ofreciéndonos las herramientas necesarias para **romper con los límites** que nosotros mismos nos imponemos.

Un coach nos impulsa a conquistar situaciones que antes nos parecían imposibles, a **alcanzar nuestro máximo potencial** y lo más importante, nos ayuda a encontrarnos con nosotros mismos.

¿Cómo nos ayuda un Coach?

Un pensamiento generalizado del Coaching es que tan sólo va dirigido a personas que pretenden crecer profesionalmente, en cambio, abarca muchos más ámbitos. El coach puede acompañarnos a:

- Hacer crecer nuestra **autoestima** y estar seguros de nosotros mismos/as.
- Mejorar nuestras **relaciones personales**.
- Ayudarnos a cumplir un objetivo personal **deportivo**.
- Ayudarnos a **perder peso** y no recuperarlo.
- Mejorar en el desarrollo de **habilidades sociales** (escucha activa, hablar en público, empatía, etc.)

Las sesiones de coaching nos empujan a conseguir cualquier meta personal que nos propongamos.

¿Qué beneficios encontramos en el Coaching?

El coaching contribuye a conseguir cambios importantes que mejoran nuestro estado de ánimo, logrando una vida plena. Dentro de los beneficios generales del coaching, podemos destacar otros beneficios más específicos:

- 1. Conocernos mejor a nosotros mismos.** Ser conscientes de nuestras virtudes, fortalezas y debilidades. Y aprender a sacarlas partido.
- 2. Ganar confianza en uno mismo.** Creer en ti, valorar lo que has conseguido y la persona que quieres llegar a ser.
- 3. Tomar las riendas de tu vida.** Ganar libertad de decisión y aumentar nuestras responsabilidades, dejando de lado el miedo.
- 4. Aprender a superar obstáculos.** Visionar los obstáculos como algo positivo, una oportunidad para crecer personalmente.
- 5. Gestionar nuestro tiempo.** Ser mucho más eficaces en nuestro trabajo y rendir al 100% en cualquier tarea.

¿En qué consisten las sesiones de Coaching?

El proceso de Coaching comienza disminuyendo las distracciones que impiden a la persona centrarse en sus metas. Esta disminución de distracciones se sustituye por acciones positivas que incrementan el potencial de la persona.

Si hay algo en lo que podemos estar de acuerdo, es que **no existe un manual único y universal para la consecución del éxito**. Entendiendo que la idea del éxito es completamente diferente para cada individuo, ni siquiera dos personas que tengan metas similares, podrán trazar el mismo plan de acción para conseguir dichas metas.

Por este motivo, **las sesiones de Coaching son personalizadas**, para que la persona pueda emprender su propio plan e ir en busca de sus sueños, logrando su proceso particular.

No existen soluciones universales, cada persona debe crear la suya propia adaptándose a su realidad.

Si nos sentimos bloqueados en algún ámbito de nuestra vida, vivimos a base de miedos o si tenemos alguna falta de constancia en la consecución de nuestros objetivos, somos la persona adecuada para emprender el camino del Coaching. Es hora de cambiar nuestra perspectiva y comenzar a tomar decisiones.

Emprender el camino de la superación personal en solitario es duro, y las dificultades que encontraremos pueden hacernos abandonar la lucha, o generar pensamientos negativos: "no soy capaz de conseguirlo", "no valgo para esto". En este momento, **es clave el coach**, que nos acompañará en el camino proporcionándonos la motivación que necesitamos.

En definitiva, **el Coaching nos enseña a tomar el control de nuestra vida, a través de técnicas y dinámicas**, hasta llegar a la meta que nosotros mismos nos proponemos.

Existen épocas de nuestra vida, donde tenemos menos tiempo para dedicarnos a nosotros mismos e incluso dejamos de lado el cuidado de nuestro bienestar emocional. En Origen queremos seguir atendiéndote, aunque no puedas cuadrar horarios para visitarnos.

Ponemos a tu alcance **terapia online** para realizar tu proceso de coaching cuándo y dónde tú quieras. Un proceso de 8 sesiones de duración, donde el coach te acompañará durante todo tu camino, valorando tu progreso y mejorando tus resultados, ajustado a tus necesidades.

Puedes encontrarnos en: **origen-alive.com**

1ª SESIÓN
COACHING
GRATIS

■ CÓMO SER MÁS PRODUCTIVO EN NUESTRAS TAREAS

La lógica nos dice que cuanto más trabajamos, más productivos seremos. Pero esta afirmación está muy lejos de la realidad. El objetivo de ser más productivo no es trabajar más, sino todo lo contrario: ser productivo supone realizar las actividades o tareas en menos tiempo, con eficiencia, para **disponer de más tiempo libre**.

Cuando nos estresamos, somos menos productivos, nos ponemos de mal humor y por ello acumulamos fatiga en poco tiempo. Por eso, cuando hablamos de ser productivos nos referimos a **mejorar nuestra calidad de vida**.

¿Cómo ser más productivo?

1. Levántate temprano para mejorar tu productividad desde la primera hora del día.

Levantándote un poco más temprano de lo habitual te proporciona un margen para levantarte sin prisa, para realizar las tareas de manera más relajada.

2. Planifica tu jornada.

Aprovecha los primeros 20 minutos en el trabajo para planificar tu jornada laboral y sacar así el máximo provecho. Lejos de ser tiempo perdido, esta planificación te permitirá priorizar y avanzar los temas más relevantes. Si lo aplicas en tu rutina diaria, serás capaz de anticipar las tareas más complicadas.

3. Averigua cuáles son las horas en las que aumenta tu rendimiento.

Cada uno de nosotros tenemos nuestros momentos de mayor productividad, en los que estamos más motivados y nos sentimos más despiertos. Intenta de averiguar cuáles son tus horas de mayor rendimiento y utiliza esos momentos para llevar a cabo las tareas más complejas.

4. Subdivide las tareas diarias en actividades más pequeñas.

Asigna, en una agenda, el tiempo que dedicarás a cada tarea, dejando siempre un margen para imprevistos. Al dividir las tareas en actividades más pequeñas y sencillas, el cerebro responde mejor, siendo más eficiente, disminuyendo el estrés y alcanzando las metas más rápido.

5. Permítete descansar.

En tu agenda establece también los tiempos de descanso. Está demostrado que la productividad aumenta significativamente cuando tomamos **pequeños descansos (10-15 minutos)** cada 2 horas de trabajo. Con esto, nuestra mente se despeja, se libera del estrés, lo que te permitirá enfocarte mejor en las siguientes tareas.

6. Aprende a decir "no".

Para prestarle atención a las tareas realmente importantes y gestionar bien el tiempo, es aconsejable desatender las que sean intrascendentes.

■ GUÍA PARA SER UN POCO MÁS FELIZ

La felicidad es una elección y una actitud: no depende de lo que nos pasa, sino de cómo nos tomamos las cosas. En esto nos ayuda mucho el sentido del humor, la fuerza de voluntad, la actitud positiva y el optimismo inteligente.

No son los hechos los que nos generan las emociones que sentimos, sino cómo los interpretamos.

¿Cómo elegimos ser felices?

Teniendo en cuenta que las emociones dependen de los pensamientos, **es imposible sentirse feliz con pensamientos negativos**. Entonces, ¿cómo nos deshacemos de los pensamientos negativos? Aunque los pensamientos automáticos no los podemos controlar, sí podemos evitar que se mantengan durante todo el día. Cuando nos venga un pensamiento negativo, lo primero que tenemos que hacer es reconocerlo y aceptarlo. Ser conscientes de que **es totalmente normal sentir frustración, enfado o tristeza** en algún momento: “me enfado porque mi amigo se ha olvidado de nuestra quedada”, “mi compañera de trabajo me ha contestado de malas maneras”. En ese momento sentimos enfado y lo aceptamos. Pero dejamos ir esa emoción, tratamos de cambiarlo por pensamientos positivos: “no se acordó porque tendría muchas cosas en la cabeza” o “mi compañera habrá tenido un mal día, pero eso no tiene nada que ver conmigo”.

Tenemos pensamientos constantes sobre aquello que nos resulta interesante, nos preocupa o nos enfada. **El problema es cuando estos pensamientos nos dominan**, dándoles demasiada importancia, distorsionando la realidad y alejándonos del presente.

La resiliencia como habilidad para ser feliz

Somos resilientes cuando, de una circunstancia difícil, adoptamos una actitud positiva y aprendemos a salir de la derrota, **aceptando lo ocurrido y transformándolo en una oportunidad de desarrollo personal**. Hay personas que, ante la mínima desgracia o situación negativa, se sienten miserables y alargan esta sensación. Otros, sin embargo, ante situaciones más dramáticas saben sobreponerse y encarar el futuro. La vida está llena de momentos malos y buenos, y cómo nos enfrentemos a los momentos negativos, depende de nuestra manera de ver las cosas.

Si somos resilientes, nos tomaremos las adversidades como momentos difíciles y no obstáculos difíciles de superar, y por lo tanto, como unas pruebas más para crecer.

■ MEJORAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

¿Cuándo necesitamos acudir a un psicólogo?

Muchas veces no sabemos cuándo necesitamos ayuda psicológica, y pensamos que poseemos las herramientas y capacidades necesarias para solucionar nuestros problemas. Puede que esto sea suficiente, pero en muchas ocasiones no llegamos a conseguirlo, y podemos estar meses y meses intentándolo sin presentar ningún cambio.

No es porque no seamos capaces, sino porque no tenemos las herramientas necesarias. Necesitamos incorporar estas herramientas a nuestra mochila personal, y para ello necesitamos que **un profesional nos enseñe a entrenarlas y utilizarlas de manera adecuada.**

Un psicólogo puede ayudarnos a mejorar nuestro estado mental, en cualquier ámbito y momento de nuestra vida, independientemente de la gravedad de nuestros problemas.

La psicología estudia el comportamiento de las personas, ayudándonos en nuestro crecimiento y desarrollo personal y profesional, además de mitigar los problemas, más o menos graves, que nos afectan en nuestra vida cotidiana.

Estas son algunas de las señales que pueden indicarnos que necesitamos ayuda psicológica para nuestra mejora personal:

Estado de ánimo: nos encontramos decaídos, tristes y no disfrutamos de las cosas con las que disfrutábamos antes. Comienzas a faltar a clases de un hobby que anteriormente te llenaba y te hacía feliz, has dejado de seguir esa serie que tanto te gustaba, etc.

Sueño: tenemos problemas en la conciliación del sueño, nos despertamos muchas veces, y/o nos levantamos antes de nuestro horario habitual.

Alimentación: tenemos pérdidas y/o aumento de peso bruscos.

Satisfacción personal: a pesar de sentirnos bien, no nos encontramos totalmente satisfechos, queremos mejorar y sentirnos plenos. Puede que hayas aprobado un examen complicado y no goces de haberlo conseguido.

Expectativa: establecemos objetivos, pero sin conseguir aquello que nos proponemos, lo que nos genera frustración e insatisfacción. Por ejemplo, quiero adelgazar, me cuesta llevar una dieta equilibrada y me siento deprimido/a al probarme ropa nueva.

Ansiedad: en nuestro día a día sufrimos ansiedad y estrés y, aunque intentemos controlarla, siempre acaba volviendo. Esto nos limita nuestra capacidad de disfrutar y de llevar una vida plena.

Regulación emocional: nos cuesta gestionar algunas emociones como el enfado, la frustración o la impulsividad. Esto nos genera problemas sociales, familiares y/o profesionales.

Interacciones sociales: no llegamos a sentirnos a gusto con la gente, sentimos que podemos hacer el ridículo, sin saber cómo actuar. Intentamos conocer y relacionarnos con las personas, pero no llegamos a conseguirlo.

Pareja: tenemos problemas con nuestra pareja, hemos intentado solucionarlo, pero, aunque algunos días conseguimos estar mejor, siempre vuelven las dificultades. Por ejemplo, si siempre discutes por el mismo motivo una y otra vez, acabas sintiendo que nada que os proponéis está dando sus frutos y llegas a sentir frustración.

Si presentas alguna de estas señales y quieres cambiarlas, además de potenciar tu bienestar, la ayuda psicológica puede ser tu aliada. En Origen puedes conseguir tu primera sesión totalmente gratuita con psicólogo o psiquiatra.

■ ¿QUÉ ES Y CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Las personas que tienen una buena autoestima se sienten capaces de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida. Una baja autoestima, por el contrario, daña nuestros momentos de felicidad y perjudica los logros que podríamos obtener en nuestra vida. Pero, ¿qué es la autoestima?

¿Qué es la autoestima? (¿Y el autoconcepto?)

Lo que yo soy, y cómo nos valoramos. Cómo me describo y cómo me valoro. Esta es la diferencia entre el autoconcepto y la autoestima que, aunque van ligadas, tienen distintos componentes. Por una parte, el cognitivo, descriptivo (soy alto) y el valorativo (no me gusta ser alto). La suma del autoconcepto y autoestima nos lleva a la imagen que tenemos de nosotros mismos.

La autoestima, por tanto, es la valoración u opinión emocional que tenemos de nosotros, a partir de las experiencias que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida.

La valoración va más allá de la lógica y la racionalización, en función de nuestros rasgos corporales y mentales, de las opiniones que hemos recibido de los demás y de lo que nosotros creemos que somos. ¿Qué pensamos de nosotros? ¿Son sentimientos favorables?

Por otro lado, la **baja autoestima nos lleva a valorarnos por debajo de la realidad**. Nos cuesta respetarnos a nosotros mismos, no damos prioridad a nuestras necesidades, no nos valoramos, creemos que las necesidades de los demás son más importantes que las nuestras, y además no nos creemos con la suficiente capacidad para afrontar los desafíos de nuestra vida: "no puedo y no soy capaz". Esto conlleva que vivamos con ansiedad y estrés situaciones de la vida diaria.

Indicadores de que tenemos una autoestima baja

- **Autocrítica desmesurada.**
- **Hipersensibilidad a la crítica:** cuando alguien nos hace una crítica, nos genera malestar y nos cuesta recuperarnos.
- **Indecisión ante las decisiones,** por miedo a equivocarnos.
- **Deseo constante por complacer,** dificultad para decir "no" por miedo a desagradar.
- **Perfeccionismo:** sentimos frustración cuando las cosas no salen como nos exigimos.
- **Culpabilización:** nos sentimos responsables de problemas ajenos y/o propios, y generamos excesiva emotividad negativa.
- **Sentimiento generalizado de tristeza** por no sentirnos bien con nosotros mismos.
- **Comparación constante:** necesitamos reforzar la visión de nosotros mismos comparándonos con los demás y/o buscando su aprobación

¿Por qué es tan importante desarrollar la autoestima?

Una sana o adecuada autoestima no garantiza una solución a todos nuestros problemas, pero sí que nos ayuda a hacer frente a ellos de la mejor manera posible, confiando en nosotros mismos y en nuestra propia valía.

Tener una autoestima fuerte nos ayuda a **creer en nuestras capacidades** y construir poco a poco nuestra seguridad. Aunque tomemos decisiones que acaben en un error, nos sentiremos orgullosos de haberlo intentado y de tener la capacidad de enmendarlo.

Una persona con una autoestima completamente desarrollada será capaz de actuar de forma independiente en casi todos los ámbitos de su vida y estará dispuesto a apoyar a otras personas cuando lo necesiten.

Es totalmente necesaria la **valoración positiva de uno mismo**. La forma en que nos valoremos tendrá una gran influencia sobre nuestras relaciones personales (familia, amigos y pareja) y la consecución de nuestros objetivos, como por ejemplo conseguir una entrevista laboral, superar una meta deportiva, hacer frente a posibles miedos que nos puedan llegar a frenar, etc.

La sana autoestima hace que nos responsabilicemos de nuestras propias decisiones y de nuestro bienestar emocional, sin delegar la responsabilidad en las circunstancias que nos rodean o en otras personas.

Prácticas para desarrollar la autoestima

1. No anclarnos en el pasado. Todos cometemos errores. Pero si algo nos avergüenza del pasado, dejémoslo ir. El pasado ya no existe y de nada sirve torturar la autoestima arrepintiéndonos de algo ocurrido en el pasado. Por ejemplo, nuestro jefe nos llamó la atención en el trabajo por un error que cometimos. En vez, de darle vueltas a la llamada de atención, piensa como en un futuro puedes evitar ese error.

2. Somos los responsables de nosotros mismos, de nuestros propios deseos y elecciones, y de las consecuencias de los actos frente a los demás. Somos los responsables también de cómo gestionamos nuestro tiempo y a qué le dedicamos más y a qué menos. Eres responsable, por ejemplo, de tus logros laborales, de haber conseguido el tercer puesto en esa carrera que tanto te costaba acabar, etc.

3. Fijemos metas concretas y que nuestras acciones vayan dirigidas a conseguir las. Si mi meta es aprender inglés, puedo apuntarme a una academia, ver películas en versión original, practicar ejercicios de gramática gracias a una aplicación móvil, etc.

4. Control de la autocrítica. Debemos ser conscientes de las críticas que nos hacemos a nosotros mismos, ¿son racionales? Seguramente no, así que intentemos transformar estos pensamientos negativos en otros más constructivos. Cambia el “no consigo correr 2 km porque no valgo para hacer deporte”, por “aún no he conseguido llegar a los 2 km corriendo, pero mi resistencia ha aumentado, me canso menos, y me siento mucho más ágil”.

5. Hacer cosas nuevas y/o placenteras. Para ello, intentemos detectar qué cosas nos gustaría hacer y no hacemos, y que nos ayuden a sentirnos mejor con nosotros mismos. Dedica más tiempo a ese hobby que tanto te llena, termina el libro que nunca acabaste, disfruta con tus amigos y familiares en tus ratos libres, etc.

6. Orientación externa. Si nos cuesta mejorar la autoestima a pesar de estos pasos, los terapeutas nos ayudan a identificar y superar las causas de nuestros problemas de autoestima.

Ser conscientes de la realidad, aceptarnos, vivir con naturalidad, concentrarse en los hechos más que en las interpretaciones, tener autonomía y mantener relaciones sociales saludables. Así podremos **vivir a gusto** con nosotros mismos y conseguir una buena autoestima.



■ ¿CÓMO SABEMOS SI TENEMOS DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Creemos que necesitamos a alguien a nuestro lado, una pareja, para disfrutar de una vida plena. Y si bien es cierto que a un porcentaje elevado de la población nos gustaría tener a ese alguien especial, tenemos que **diferenciar entre necesitar y querer o preferir.**

Cuando se rompe una relación, una persona que no es dependiente emocional puede estar triste, puede llorar la pérdida, pero eso no le impide disfrutar de otras actividades y etapas de su vida, y consigue reponerse en un período de tiempo saludable.

Una persona que sí padece este tipo de dependencia **no soporta estar solo**, tiene un miedo exagerado a la soledad y no concibe la idea de ser feliz sin alguien a su lado.

Una de las características de la dependencia emocional, es el miedo a la soledad y al abandono, que a su vez puede estar influido por una falta de autoestima.

Si no nos valoramos como personas, ¿cómo vamos a soportar estar solos, conviviendo con nosotros mismos?

En estos casos, tras una ruptura, por ejemplo, podemos sentir un vacío inmenso y creemos que hemos perdido nuestra capacidad de conseguir esa felicidad por nosotros mismos. Como consecuencia, muchas personas comienzan una búsqueda constante de pareja compatible como forma de sustitución del dolor, lo que provoca una **cadena de relaciones.**

¿Cuáles son los síntomas de un dependiente emocional?

- Nos sentimos mejor con nosotros mismos si tenemos a **alguien a quien querer** y ese alguien nos corresponde. En el momento en que percibimos señales de riesgo sufrimos un elevado malestar.
- Pensamos que la **felicidad** solo la encontraremos en el **amor** y creemos que necesitamos a alguien a nuestro lado. Por esto, al terminar una relación buscamos a otra persona para reemplazar a la anterior.
- Nuestras ilusiones y nuestra **felicidad depende de ese alguien** y pensamos que no podemos vivir sin esa persona. Tenemos un **miedo** constante a perderle.
- **Anteponemos a esa persona** por encima de todo lo demás. Dejamos de priorizar nuestras ideas, necesidades, aficiones y/o familia, dando mayor importancia a las de la otra persona.
- **Idealizamos** a esta persona, pensando que lo bueno que tenemos es gracias a ella, y en muchas ocasiones no nos enamoramos de la persona real, si no de la imagen que nos hemos formado de ella.

Tenemos que aprender a **amar desde el conocimiento y la aceptación** -reconociendo sus virtudes y sus defectos- y menos desde la admiración. Con dependencia emocional no logramos disfrutar de las relaciones, nos **enganchamos demasiado** (incluso demasiado pronto, idealizando a la persona), y así **perdemos la capacidad de ser felices por nosotros mismos** y con los demás.





Disminuir, para después **eliminar** esta dependencia, es posible siempre y cuando seamos nosotros mismos los que pongamos de nuestra parte y aprendamos a ser independientes (incluso cuando tenemos una relación de pareja). Tenemos que alejarnos de la idea de que estar dentro de una relación es sinónimo de dependencia.

A veces, nos sentimos impacientes y tenemos prisa por dejar de estar solos. Creemos que no somos capaces de tomar decisiones o lograr objetivos sin esa persona a nuestro lado. Pero tenemos que comprender que, para tener una relación sana con una pareja, primero tenemos que tener una **relación sana con nosotros mismos**. Dejando de lado cualquier pensamiento negativo que pueda frenarnos mentalmente y sacando a la luz toda nuestra personalidad.

Existen algunas prácticas que podemos realizar para superar poco a poco la dependencia emocional. Entre ellas destacamos:

- **Refuerza tu autoestima.** Comienza a valorarte y a potenciar las virtudes y fortalezas que tienes como persona.
- **Relaciónate con otras personas.** Tener amigos fuera del círculo de la pareja es fundamental para disfrutar de tu tiempo libre y ganar independencia.
- **Haz una lista** de las conductas dependientes que realizas. Comienza a tachar las que vayas abandonando, de esta manera te motivarás por conseguir más y valorarás tus logros conseguidos. Por ejemplo, deja de idealizar a tu pareja, pierde el miedo a una posible ruptura, no te echas la culpa de todas las discusiones, etc.
- **Afronta el miedo a la pérdida.** Piensa que una relación es libre y cualquiera de las dos partes está en su derecho de querer romperla. Si somos conscientes de este hecho, será mucho más fácil gestionar una posible pérdida.
- **Sé asertivo.** Aprende a decir “no” y a tomar tus propias decisiones según tus pensamientos y objetivos.

Es fundamental que aprendamos a aceptarnos, querernos, priorizarnos, para después poder incorporar todo esto en nuestras relaciones, generando una relación de respeto, tolerancia y entendimiento mutuo.



LAS 5 FASES DEL DUELO EN UNA RUPTURA DE PAREJA

Tras la ruptura de una pareja nos enfrentamos al duelo, es decir, el proceso de adaptación emocional. Y aunque cada uno lo vivimos a nuestra manera, la **psicóloga Kübler-Ross** identificó las famosas cinco fases del duelo que explican cómo nos sentimos y el modo en que actuamos.

Kübler-Ross llegó a la conclusión de que estas cinco etapas – negación, ira, negociación, depresión y aceptación– no siguen siempre este orden y no todas las personas pasan por todas las fases. Lo que pretende es definir cinco estados mentales con los que se explican cómo evolucionamos durante el duelo, desde el momento en que sabemos que se ha roto nuestra relación de pareja, hasta que lo aceptamos y aprendemos a vivir esta nueva situación.

Las fases del duelo forman un proceso de aprendizaje cuya meta es que comprendamos que somos perfectamente capaces de seguir adelante y que aceptemos esta nueva etapa como una oportunidad.

Por lo tanto, aunque las fases no siguen un orden determinado (pasamos de unas a otras), finalmente aceptamos la ruptura como un hecho natural.

El dolor emocional puede ser incluso más fuerte que el dolor físico, pero pasar por dichas fases nos sirve para comprender que el duelo es tan solo un proceso y saber en qué punto nos encontramos.

Las 5 fases del duelo

Primera fase: negación

Como mecanismo de defensa, nuestra mente tiende a **negar la realidad**. Al negarla, rechazamos de manera consciente o inconsciente los hechos para protegernos y disminuir el dolor de manera temporal: “no me puede estar pasando esto”. Al no aceptar la realidad, escondemos los hechos y actuamos como si todo continuara igual, los dos juntos. Mantenemos la sensación de esperar una llamada suya, de pretender hacer planes con esa persona, seguimos pensando en la existencia de un futuro juntos, etc.

Pero, aunque se trata de una etapa poco realista, sí que es útil para nuestro organismo amortiguar el dolor, para no experimentar un cambio tan brusco.

Permanecer mucho tiempo en esta fase es perjudicial: no aceptar el hecho significa no ser capaz de enfrentarlo y seguir adelante.

Es necesario que la persona vea la situación de la manera más objetiva posible, para aclarar dudas y pensamientos. Esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento chocará con la realidad.

Segunda fase: rabia y culpa

Una vez aceptamos la realidad y somos conscientes de lo que está ocurriendo, nuestra reacción es distinta: “¿por qué a mí?” “no es justo”. Sentimos ira y rabia por la frustración que produce saber que esa persona especial se ha marchado y que no se puede hacer nada para cambiar la situación. Aquí tendemos a percibir la ruptura como resultado de una decisión y buscamos culpables en personas que no tienen ninguna culpa: amigos, familia, nosotros mismos, etc.

Echarse la culpa de una ruptura de pareja es perjudicial y muy injusto para uno mismo. La pareja es un equipo formado por dos personas y la responsabilidad de esta situación es compartida.

Ser consciente de tus propias emociones te permitirá manejarlas mejor y obtener unos resultados positivos de esta situación..

Tercera fase: negociación

Todavía sin aceptar la realidad, **preferimos permanecer en el pasado**. Queremos volver a la vida de antes, cuando éramos felices compartiendo nuestra vida con esa persona y nos imaginamos cómo podríamos evitar el hecho: **¿qué habría pasado si...? Buscamos alternativas que podíamos haber hecho para evitar el suceso final: ¿y si hubiera hecho esto...?**

Esta etapa suele ser la más breve ya que, este esfuerzo mental que realizamos para aliviar el dolor no es realista, ni encaja con la realidad, y suele agotarnos mental y físicamente.

A su vez esta fase resulta peligrosa, pues en un intento de aceptar la situación, se puede caer en el error de acercarnos demasiado a la otra persona e intentar recuperarla de cualquier forma.

Cuarta fase: depresión o dolor emocional

Aquí dejamos de anclarnos al pasado, o de fantasear, y volvemos al presente con una profunda sensación de vacío porque ya no disfrutamos de momentos con esa persona especial. Aquí, el término **depresión** no se refiere a la depresión clínica como un problema de salud mental, sino **al conjunto de síntomas similares que sentimos, y que debemos experimentar para poder sanar**. Sentimos **incertidumbre, tristeza y un profundo dolor**, y nos cuesta levantarnos cada día para seguir con nuestra rutina.

Son emociones naturales, vinculadas a la tristeza por sentirnos lejos de la persona que amamos. Por pensar que lo vivido se ha convertido en pasado y que ya no repetiremos las mismas sensaciones.

En esta fase la persona pierde la esperanza de recuperar a esa persona de la que se enamoró. Comienza a ser objetivo y a darse cuenta de que no se pueden cambiar las cosas.

La persona recae y experimenta dolor por la pérdida, pero ya no es tan agudo como al principio.

Quinta fase: aceptación

En el momento en que **aceptamos la realidad** -nuestra relación de pareja acabó- **aprendemos a seguir adelante**. Aunque nos adentramos en esta etapa con sensación de cansancio y sin percibir sentimientos intensos, poco a poco volvemos a experimentar emociones como la alegría y el placer.

Acabas asumiendo que la pérdida es inevitable, dirigiendo tu vista hacia el futuro, dejando atrás el pasado que nos atormenta. Comienzas a sentirte fuerte y capaz de seguir adelante en solitario, pensando en ti mismo/a.

¿Qué conclusiones obtenemos?

Pasar por el duelo es inevitable y hacer frente a una ruptura es una experiencia individual y personal: somos nosotros mismos los que tenemos que comprender lo que nos está pasando y las emociones que sentimos. Sin embargo, podemos recurrir a ayuda externa que nos guíe en el camino y nos haga comprender lo que estamos viviendo. **Debemos permitirnos, en todo momento, sentir ese dolor y no reprimirlo, porque sólo conseguiríamos ralentizar el proceso.**

El duelo es un proceso natural y normal para conseguir sanarse, y seguir adelante.

¿Cuándo el duelo se vuelve un problema? Sucede cuando la persona se queda totalmente paralizada. La mejor estrategia es hablar de cómo te sientes con el psicólogo, tus amigos, familiares. En definitiva, con personas con las que te sientas arropado y sepas que van a entenderte.

Tenemos que pensar que siempre llega un momento en que el dolor se vuelve manejable y puedes convivir con él. Este, se irá haciendo cada vez más pequeño a medida que pasa el tiempo hasta que un día llegue a desaparecer.





¿Qué es el estrés y por qué afecta a la fertilidad?

El estrés se caracteriza por ser la reacción de nuestro cuerpo ante un desafío de un rendimiento superior al normal. Esto puede provocarnos sentimientos de frustración, furia o nerviosismo. Cuando el estrés es puntual, no pasa nada, porque nos está preparando para afrontar una situación, pero si el estrés dura mucho tiempo, puede dañar nuestra salud.

Es cierto que cuando gozamos de una buena salud mental, distraemos nuestra mente con actividades que nos gusten y calmamos nuestros nervios, aumentaremos las probabilidades del éxito en la fecundación.

¿A quién va dirigido?

El tratamiento está indicado para personas que están pasando o van a pasar un proceso de fertilidad, y dicho proceso les está afectando en su vida diaria, relaciones personales, entorno familiar o pareja.

También es perfecto para aquellas personas que quieran **aprender a gestionar sus emociones** durante este proceso y conseguir un bienestar óptimo personal, aumentando las posibilidades de alcanzar el embarazo.

Resultados del apoyo a la fertilidad

- Aprenderás herramientas para el óptimo manejo de la ansiedad.
- Disminuir el estrés.
- Mejorar tu estado de ánimo y la relación de pareja.
- Mejorar tu calidad de vida, autoestima y confianza en ti mismo/a.

APOYO PSICOLÓGICO A LA FERTILIDAD

Una pareja que decide recurrir a un tratamiento de reproducción asistida ha vivido anteriormente una etapa estresante de intentos fallidos, ilusiones y desilusiones. El diagnóstico de infertilidad conlleva un proceso de duelo en pareja, donde se originarán sentimientos emocionales de angustia, frustración y tristeza.

¿En qué consiste el tratamiento?

El tratamiento de fertilidad ofrece un apoyo antes, durante y después de este proceso. Orientado a que la persona o pareja pueda afrontar este proceso con el menor estrés posible, y evitando posibles problemas en su relación.

Este tratamiento te proporcionará las herramientas necesarias para que aprendas a manejar las distintas alteraciones en nuestro estado emocional, como la ansiedad y el estrés.

Disminuir el estrés y la ansiedad puede aumentar las probabilidades de quedarte embarazada.

¿Qué sentimientos experimenta la pareja durante el tratamiento?

Somos conscientes de que el proceso del embarazo de forma natural es invisible, al contrario que un tratamiento de reproducción asistida. Este conlleva pasos que tienen que ser observados y medidos. Por lo que las personas pueden mostrar síntomas de esperanza/desesperanza, tristeza, ira, etc.

La pareja se establece en una especie de **carrera de obstáculos** que deberán superar para conseguir el objetivo del embarazo. En esta carrera, los dos miembros de la pareja viven una etapa en la que la confianza y unión de estos será imprescindible para conseguir dicha meta.





TRATAMIENTO BASADO EN LA FARMACOTERAPIA

¿Qué es la farmacoterapia?

La farmacoterapia es una ciencia basada en el uso de fármacos para la prevención y tratamiento de enfermedades. El tratamiento farmacológico tiene como objetivo aliviar síntomas, prevenir recaídas y evitar secuelas.

¿En qué consiste el tratamiento de farmacoterapia?

Este tratamiento es **realizado por un psiquiatra especialista**. Consistirá en una relación persona-profesional que durará distintas sesiones.

El tratamiento consta de 6 sesiones con nuestro psiquiatra, para que pueda realizar un seguimiento

adecuado en el tiempo sobre la pauta farmacológica que más se ajuste a las necesidades de la persona. La duración de las sesiones son de 45 minutos cada una, dado que para nosotros es muy importante que establezcan una relación de confianza con el médico especialista, para que puedan trasladarle sus inquietudes y para que no sólo se aborde la dificultad desde la farmacología, sino también desde la relación terapéutica.

La primera sesión se basará fundamentalmente en una evaluación de la persona, para recoger toda la información sobre su historial y así comenzar con el tratamiento específico.

Las siguientes sesiones se dividen en 5 intervenciones, donde el psiquiatra prescribe la medicación necesaria, basándose en cada caso de manera personalizada.

El tratamiento de farmacoterapia se vincula fácilmente a nuestra vida diaria, siendo normalmente la toma de medicación en el desayuno, comida y cena.

¿Para qué personas está indicado un tratamiento de farmacoterapia?

Cualquier persona que ya esté tomando medicación psicofarmacológica, prescrita por su médico de cabecera. O personas que crean que les pueda beneficiar dicha intervención, siendo asesorados en nuestra clínica por la psicóloga y psiquiatra para valorar la idoneidad de dicha intervención.

- Personas que buscan contribuir a su bienestar general.
- Recuperar su salud.
- Mantener la integridad fisiológica o funcional.

Los pacientes que están convencidos de la importancia de su tratamiento y de los beneficios que este aportará a su bienestar, mostrarán un mejor cumplimiento en su terapia.

¿Qué enfermedades se tratan con farmacoterapia?

Los síntomas que mayor demanda la farmacoterapia son las dificultades en la conciliación y mantenimiento del sueño, además de personas que muestran síntomas depresivos y ansiosos. Todas estas demandas se pueden trabajar a nivel psicológico y **tienen buen pronóstico si las personas se comprometen con su tratamiento**. En muchos casos la retirada o disminución de medicación puede ser adecuada.

Hay otros síntomas que el mantenimiento de la medicación suele ser necesario, como son síntomas psicóticos, propios de personas que presentan diagnóstico de Esquizofrenia, o síntomas eufóricos-depresivos, característicos de personas con síntomas propios del trastorno bipolar.

En cualquiera de los casos, **la medicación tiene como objetivo ser terapéutica**, persiguiendo que la persona puede presentar el máximo de calidad de vida

¿Qué beneficios experimentamos durante y después del tratamiento?

Durante el tratamiento se ajustará la medicación, con el propósito de conseguir aquellos objetivos que se quiere lograr a través de la medicación. Adaptando los fármacos y las dosis a lo requerido por la persona, así como disminución de efectos secundarios.

En aquellos casos que la **medicación será algo temporal**, el psiquiatra tutorizará los diferentes ajustes, e irá realizando los cambios pertinentes hasta la eliminación de la pauta farmacológica, de manera progresiva, para que la persona no experimente experiencias desagradables.

¿Es importante la terapia que va con el tratamiento?

La terapia unida al tratamiento de farmacoterapia es beneficiosa para el usuario. Las personas somos capaces mediante ciertos hábitos y estrategias **influir en nuestra química cerebral**, por ello el aprendizaje de herramientas psicológicas es clave en dicho proceso.

¿Cómo mejorar el cumplimiento del tratamiento?

El usuario que se involucra en un tratamiento farmacológico debe cumplir cuatro indicaciones básicas para favorecer los resultados:

- Cumplir con la medicación que el especialista le ha prescrito.
- Cumplir con una dieta alimenticia.
- Cambiar ciertos hábitos de vida.

La persona que decide comenzar un tratamiento de farmacoterapia se sentirá siempre arropado por una relación cercana con su especialista. Será quien supervise el tratamiento, le comunique instrucciones y resuelva posibles dudas.

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN EL CINE: 3 PELÍCULAS RELACIONADAS CON EL TRASTORNO MENTAL

La psicología ha tenido siempre un lugar en el séptimo arte. Os ofrecemos tres películas que están relacionadas con distintos trastornos mentales, tratados desde distintas perspectivas y géneros, pero demostrándonos qué sucede en la mente de sus personajes.



1. La herida

Director : Fernando Franco
Reparto: Marian Álvarez, Rosana Pastor, Manolo Solo
Trastorno: Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)

La historia se centra en el día a día de Ana (Marian Álvarez), una mujer de 28 años que vive con su madre. Ana parece disfrutar de su trabajo y se siente útil ayudando a los demás. Sin embargo, fuera de su ámbito laboral, no es feliz y tiene verdaderos problemas con las relaciones sociales.

Ana padece Trastorno Límite de Personalidad, pero no lo sabe. Es incapaz de gestionar sus emociones y sus relaciones, tanto con sus padres divorciados, como con su pareja, pasan de la calma al arrebato. El filme es un retrato sobre el sufrimiento y el desconocimiento de uno mismo, tratado con naturalidad y con un estilo sencillo.



2. Mejor... imposible

Director : James L. Brooks
Reparto: Jack Nicholson, Helen Hunt, Greg Kinnear.
Trastorno: TOC

Melvin Udall (Jack Nicholson) es un escritor de novelas románticas que sufre **Trastorno Obsesivo**

Compulsivo (TOC) que le convierte en un ser poco afectivo, con mal genio y carácter fuerte. La única persona capaz de soportar su comportamiento es Carol (Helen Hunt), camarera del bar al que acude todos los días y que tiene un papel fundamental en la evolución del trastorno del protagonista.

El filme utiliza el humor en la descripción de su comportamiento, pero evitando frivolar sobre el trastorno. Nos muestra diferentes situaciones en la vida de Melvin, describiendo sus rituales, sus manías, sus relaciones, etc. Reflejando cómo el TOC condiciona la vida de quien lo padece, pero también la vida de las personas que le rodean.



3. Réquiem por un sueño

Director : Darren Aronofsky
Reparto: Jared Leto, Jennifer Connelly, Ellen Burstyn, Marlon Wayans.
Trastorno: Adicciones

La historia se centra en la vida de los dos protagonistas: Sara (Ellen Burstyn), una viuda que limita su vida a la televisión, y su hijo Harry (Jared Leto), drogadicto. Cada uno tiene sus propios sueños. Ella, enganchada a los concursos televisivos, es seleccionada para participar en uno de ellos. A partir de aquí se obsesiona con su imagen y las dietas, que le llevan a convertirse en una adicta a los fármacos. Él, junto a su novia Marion y su amigo Marlon, sueñan con hacerse ricos vendiendo droga y así poder abrir su propio negocio.

El tema de las sustancias estupefacientes ha sido reflejado en muchas ocasiones en el cine, describiendo el infierno de las drogas y las terribles **consecuencias del síndrome de abstinencia**.

