

PAIDÓS Psicología Psiquiatría Psicoterapia

Dennis Greenberger
Christine A. Padesky

El control de tu estado de ánimo

**Cambia lo que sientes,
cambiando cómo piensas**

Nueva edición revisada y ampliada



DENNIS GREENBERGER
CHRISTINE A. PADESKY

EL CONTROL DE TU ESTADO DE ÁNIMO

SEGUNDA EDICIÓN

Cambia lo que sientes, cambiando cómo piensas

Traducción de Genís Sánchez Barberán



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *Mind Over Mood, Second Edition: Change How You Feel by Changing the Way You Think*, de Dennis Greenberger y Christine A. Padesky
Publicado en inglés por The Guilford Press, a División of Guilford Publications, Inc.

Traducción de Genís Sánchez Barberán

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta
Ilustración de la cubierta: © Zsschreiner - Shutterstock

1.ª edición, junio 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2016 Dennis Greenberger and Christine A. Padesky

All rights reserved

© 2016 de la traducción, Genís Sánchez Barberán

© 2016 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3232-6

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B. 10.127-2016

Impresión y encuadernación: Black Print C. P. I.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Prefacio	9
Agradecimientos	13
Breve mensaje a profesionales y lectores interesados	17
Lista de formularios	21
1. Cómo nos puede ayudar <i>El control de tu estado de ánimo</i>	25
2. Entender nuestros problemas	29
3. Lo que cuenta es el pensamiento	41
4. Identificar y puntuar estados de ánimo	51
5. Fijar objetivos y observar las mejoras	59
6. Situaciones, estados de ánimo y pensamientos	65
7. Pensamientos automáticos	79
8. En busca de pruebas	99
9. Pensamientos alternativos o equilibrados	127
10. Pensamientos nuevos, planes de actuación y aceptación	149
11. Supuestos subyacentes y experimentos conductuales	165
12. Creencias nucleares	185
13. Entender la depresión	221
14. Entender la ansiedad	251
15. Entender la ira, la culpa y la vergüenza	285
16. Mantener las mejoras y ser más felices	313
Epílogo	325
Apéndice. Copias de los principales formularios	331

CAPÍTULO 1

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

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

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

¿CÓMO NOS AYUDARÁ ESTE LIBRO?

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

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

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

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

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

¿CÓMO SABREMOS SI ESTE LIBRO NOS AYUDA?

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

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

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

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

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

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

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

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

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

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

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

formularios que acompañan a estos ejercicios es practicar con ellos. En el Apéndice se presentan más copias de muchos de ellos y todos están disponibles, en inglés, en <www.guilford.com/MOM2-materials> para que los lectores los puedan utilizar y copiar a su conveniencia.

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

Resumen del capítulo 1

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

CAPÍTULO 2

ENTENDER NUESTROS PROBLEMAS

BEN: «*No soporto envejecer*».

Una tarde, un terapeuta recibió una llamada de Sylvie, una mujer de setenta y tres años de edad que estaba preocupada por su marido, Ben. Sylvie había leído un artículo sobre la depresión en una revista popular que parecía describir lo que le pasaba a su marido. Los últimos seis meses, Ben se había quejado constantemente de sentirse cansado, aunque Sylvie le oía pasear por el salón a las tres de la madrugada, incapaz de dormir. También dijo que no era tan cariñoso con ella como de costumbre y que solía estar irritable y negativo. Había dejado de ver a sus amigos y no parecía interesado en hacer nada. Después de que un médico lo examinara y le dijera que no tenía ningún problema físico, Ben se quejó a su mujer: «No soporto envejecer. Me siento fatal».

El terapeuta pidió hablar con Ben, que se puso al teléfono de mala gana y le dijo que no se tomara a mal que no tuviera una buena opinión de los «loqueros», que no quería ver a ninguno porque no estaba loco, y que simplemente estaba viejo. «¡A usted tampoco le gustaría tener setenta y tres años y que le doliera todo!» Al final le dijo que acudiría a la consulta una sola vez para complacer a Sylvie y que estaba seguro de que no serviría de nada.

La manera de entender nuestros problemas influye en la manera de afrontarlos. Ben pensaba que sus problemas de sueño, cansancio, irritabilidad y falta de interés eran normales para su edad. Y puesto que no podía cambiar el proceso de envejecimiento, no esperaba que nada lo ayudara a sentirse mejor.

En la primera sesión, el terapeuta se fijó enseguida en la diferencia entre el aspecto de Sylvie y el de Ben. Sylvie se había vestido con esmero para el encuentro, con una falda rosa que hacía juego con la blusa, los pendientes y los zapatos. Estaba sentada con la espalda recta y saludó al terapeuta con una sonrisa y la mirada brillante y llena de esperanza. En cambio, Ben estaba encorvado en su asiento y, aunque iba arreglado, se había

afeitado mal el lado izquierdo de la barbilla. Tenía la mirada apagada y los ojos marcados por unas profundas ojeras que revelaban su fatiga. Se levantó con rigidez y lentitud para saludar al terapeuta, diciendo con voz adusta: «Bueno, aquí me tiene para una hora».

El terapeuta fue haciendo preguntas con tacto durante la siguiente media hora y la historia de Ben fue saliendo a la luz. Tras cada pregunta, Ben suspiraba profundamente y respondía con voz cansada. Había sido camionero durante treinta y cinco años, y los últimos catorce se había dedicado al transporte local. Tras jubilarse solía encontrarse con tres amigos también jubilados para charlar, comer algo o ver deportes. También le gustaba arreglar cosas, trabajar en proyectos para la casa y reparar las bicicletas de sus ocho nietos y sus amigos. Veía con frecuencia a sus tres hijos y a sus nietos, y se sentía orgulloso de mantener una buena relación con todos.

Dieciocho meses atrás, a Sylvie se le diagnosticó un cáncer de mama del que se había recuperado tras una operación y unas sesiones de quimioterapia. A Ben se le humedecieron los ojos al hablar de la enfermedad de su mujer: «Creía que la perdería y no sabía qué hacer». Al oír estas palabras, Sylvie le acarició el brazo diciéndole: «Pero estoy bien, cariño. Todo ha ido bien». Ben tragó saliva y asintió con la cabeza.

Mientras Sylvie estaba en tratamiento, uno de los mejores amigos de Ben, Louie, cayó enfermo de repente y falleció. Hacía dieciocho años que eran amigos y Ben sintió muchísimo su pérdida. Se enfadaba al pensar que Louie habría sobrevivido si hubiera ido antes al hospital. Sylvie dijo que, tras la muerte de Louie, Ben llegó a obsesionarse con su tratamiento contra el cáncer. «Creo que Ben se sentiría responsable de mi muerte si nos hubiéramos saltado una sesión», dijo. Ben dejó de ver a sus amigos y se dedicó a cuidar de Sylvie.

«Cuando el tratamiento de Sylvie acabó, sabía que solo era una solución temporal. Lo que me quedara de vida estaría lleno de enfermedad y de muerte. Yo mismo me sentía medio muerto. Una persona joven como usted no lo puede entender.» Ben suspiró: «Pero tanto da, porque ¿de qué sirvo yo ahora? Mis nietos se arreglan las bicicletas, mis hijos ya tienen a sus amigos y Sylvie estaría mejor si me hubiera ido. No sé qué es peor, si morir o vivir solo porque todos tus amigos han muerto».

Tras oír el relato de Ben, y viendo que el informe del médico descartaba cualquier causa física para sus problemas, al terapeuta le quedó claro que Ben estaba deprimido. Presentaba síntomas físicos (insomnio, pérdida de apetito, fatiga), cambios de conducta (había abandonado sus actividades, evitaba a los amigos), cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad, culpa) y un estilo de pensamiento (negatividad, autocrítica, pesimismo) típicos de la depresión. Como es frecuente en estos casos, Ben había sufrido varias pérdidas durante los dos últimos años (el cáncer de Sylvie, la muerte de Louie y la sensación de que sus hijos y sus nietos ya no lo necesitaban).

Aunque Ben no creía que la terapia lo pudiera ayudar, Sylvie consiguió que aceptara acudir a tres sesiones más antes de decidir si continuaba.

ENTENDER LOS PROBLEMAS DE BEN

En la segunda sesión, el terapeuta ayudó a Ben a entender los cambios que había experimentado los dos últimos años. Usando el modelo de cinco componentes de la figura 2.1, Ben pudo ver que unos cambios en el *entorno* (el cáncer de Sylvie, la muerte de Louie) habían provocado unos cambios de *conducta* (dejar de ver a sus amigos, más visitas al hospital para el tratamiento de Sylvie). Además, había empezado a *pensar* en su vida y en sí mismo de una manera diferente («Todos los que me importan mueren», «Mis hijos y mis nietos ya no me necesitan») y se sentía peor tanto *emocionalmente* (irritable, triste) como *físicamente* (cansado, con problemas de sueño).

Observemos que los cinco componentes de la figura 2.1 están conectados por unas flechas que indican la influencia de cada uno en todos los demás. Por ejemplo, los cambios en la conducta influyen en los pensamientos y las sensaciones (desde el punto de vista físico y emocional). La conducta también puede modificar el entorno y lo que sucede. Y los cambios en la manera de pensar influyen en la conducta, el estado de ánimo y las reacciones físicas, y pueden dar lugar a cambios en el entorno. Entender cómo interactúan estos componentes nos ayudará a entender nuestros problemas.

Ben pudo ver que cada componente de su experiencia influía en los otros haciendo que su tristeza fuera más profunda. Por ejemplo, al pensar «mis amigos morirán pronto porque nos hacemos viejos» (pensamiento), Ben dejó de llamarlos por teléfono (conducta). Cuando Ben se aisló de sus amigos, empezó a sentir soledad y tristeza (estado de ánimo), y su inactividad contribuyó a sus problemas de sueño y a su sensación de cansancio (reacciones físicas). Puesto que ya no llamaba a sus amigos ni hacía nada con ellos, muchos de sus amigos dejaron de llamarlo (entorno). Con el tiempo, la interacción entre estas fuerzas hizo que Ben cayera en una espiral de depresión.

Al principio, cuando Ben y el terapeuta reconocieron esta pauta, Ben se desanimó: «¡Entonces no hay nada que hacer, todo esto irá a peor hasta que me muera!». El terapeuta le sugirió la posibilidad de que si cada una de estas cinco áreas estaba conectada con las demás, cualquier mejora pequeña en una contribuiría a cambios positivos en las otras. La terapia ayudaría a Ben a encontrar los cambios pequeños que le harían sentirse mejor.

Ben es una de las cuatro personas que aparecen en este capítulo y que seguiremos a



FIGURA 2.1. Modelo de cinco componentes para entender experiencias vitales, © 1986, Christine A. Padesky.

lo largo del libro. Estas personas sufrían problemas que se suelen solucionar con las estrategias y los métodos descritos en *El control de tu estado de ánimo*. Para proteger el anonimato, los datos personales se han modificado y la información descriptiva combina la de varios clientes. Por lo demás, sus situaciones y sus avances reflejan nuestra experiencia como terapeutas que asisten a personas con estos problemas.

LINDA: «*¡Mi vida sería fantástica si no tuviera ataques de pánico!*».

«Un amigo me ha dicho que la terapia cognitiva conductual puede acabar con mis ataques de pánico. ¿Me podría usted ayudar?» La interlocutora hacía unas preguntas muy directas con voz firme y segura. Fue igual de directa al relatar las experiencias recientes que la habían impulsado a llamar. «Me llamo Linda. Tengo veintinueve años y excepto por el miedo a volar en avión nunca he tenido problemas de importancia. Soy responsable de marketing en una empresa y siempre he estado encantada con mi trabajo. Pero dos meses atrás me ascendieron a directora regional y ahora tengo que volar mucho. El problema es que me entran sudores fríos solo de pensar en subir a un avión y ya estaba pensando en rechazar el ascenso. Pero un amigo me ha recomendado que primero le llamara. ¿Me puede ayudar?»

Linda llegó pronto a la primera sesión con una cartera y una libreta, dispuesta a aprender qué tenía que hacer. Siempre había tenido miedo a volar, un miedo que, sospechaba, había aprendido de su madre, que evitaba los aviones. Sus ataques de pánico (crisis de angustia) habían empezado ocho meses atrás, antes de que la ascendieran.

Linda había tenido el primer ataque de pánico mientras compraba en un supermercado. Notó que el corazón le latía con fuerza y al no entender qué le pasaba se asustó. Fue la primera vez que acabó empapada de sudor a causa del miedo. Creyó que estaba sufriendo un ataque al corazón y acudió al servicio de urgencias de un hospital. Tras una serie de pruebas, el médico le aseguró que gozaba de buena salud y que su corazón estaba bien.

Linda siguió sufriendo ataques de pánico una o dos veces al mes hasta su reciente ascenso. Desde entonces había sufrido ataques varias veces por semana. El corazón se le disparaba, empezaba a sudar y le costaba respirar. Además de cuando estaba en un avión, la sensación de pánico aparecía «de forma inesperada, incluso en casa», duraba unos minutos y desaparecía con la misma rapidez.

«Me gano bien la vida. Tengo buenos amigos y una familia que me apoya. No consumo alcohol ni otras sustancias. Siempre he vivido bien. ¿Por qué me pasa esto?» En efecto, Linda era feliz, tenía un buen trabajo y llevaba una vida equilibrada. El único trauma importante había sido la muerte de su padre un año atrás. Linda lo echaba mucho de menos, pero tenía el consuelo de la relación con su madre y con sus dos hermanos, que vivían cerca. Aunque su trabajo era muy exigente, Linda parecía disfrutar con la presión, si bien se preocupaba mucho por su rendimiento y por lo que los demás pensarán de ella.

¿Por qué sufría Linda aquellos ataques de pánico? A lo largo del libro seguiremos sus avances mientras aprendía a entenderlos. Al aprender más sobre las conexiones entre sus reacciones físicas, sus pensamientos y sus conductas, Linda aprendió a superar el pánico y a volar con toda tranquilidad.