

# Conociendo el Desánimo

## Qué es y cómo controlarlo

### INDICE DE CONTENIDOS

1. ¿Qué es el desánimo?	2
a. Cómo se manifiesta	3
b. ¿Es algo común?	3
c. Situaciones en las que aparece	4
d. Consecuencias	4
2. ¿Qué papel juegan los pensamientos?	5
a. ¿De qué depende que tengamos unos pensamientos u otros?	6
b. ¿Situaciones similares... reacciones similares?	7
c. ¿Qué son los “pensamientos-enemigo”?	8
3. Ha llegado la hora de actuar frente al desánimo	11
a. ¿Qué pasa con las personas que me rodean?	11
b. ¿Mis actividades diarias son importantes?	12
c. Mi salud física es importante	14
4. Bibliografía de referencia	17

(\*) Material elaborado por D<sup>a</sup> Amaia Navarro, con aportaciones y modificaciones de D. Luis de la Herrán,  
Centro Delta Psicología 2007

## 1. ¿QUÉ ES EL DESÁNIMO?

El bajo estado de ánimo es una sensación que casi todas las personas experimentan a lo largo de sus vidas. Dicho sentimiento, puede durar unos cuantos minutos, unas horas, unos cuantos días o convertirse en una condición clínica, es decir, un sentimiento que se cronifica con el tiempo.

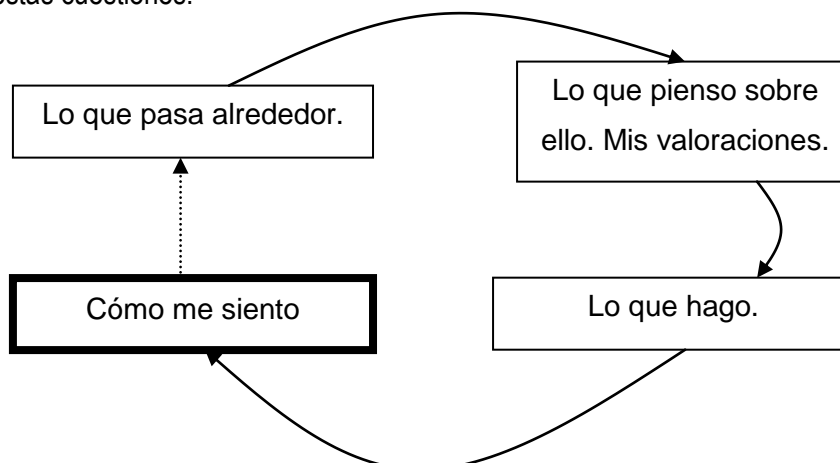
El desánimo es como un remolino que nos quiere hundir. Normalmente, caemos en él porque nos ocurre algo perjudicial o percibido como estresante. Las propias situaciones se convierten en muchas ocasiones en desencadenantes de la apatía y la desgana. Sin embargo, hay otros factores diferentes de esa propia situación externa, que pueden contribuir a aumentar el sufrimiento.

Estos factores incluyen:

- Nuestros pensamientos
- Nuestro comportamiento o las actividades que llevamos a cabo.
- Contactos que tenemos con otras personas.

Las personas tenemos la capacidad de manejar o cambiar estos factores de manera que nos dañen o afecten menos. Así podemos hacer cambios positivos para disminuir los sentimientos de tristeza y acortar el tiempo que estamos tristes.

Debemos entender “cómo funcionamos las personas pro dentro” para mejorar nuestro estado de ánimo. ¿Cómo influyen nuestros pensamientos y nuestras acciones?. Intentaremos explicar brevemente estas cuestiones.





Por lo tanto, el bajo estado de ánimo sigue un proceso circular que dificulta la recuperación de la persona que lo padece. Nos metemos en esta espiral de la que nos es difícil salir. No sabemos por dónde podemos romper este círculo.

### **a. ¿Cómo se manifiesta?**

Algunos de los síntomas o indicadores visibles del desánimo pueden ser los siguientes:

- Dificultad para llevar a cabo los deberes diarios.
- Dura más que 2 semanas.
- Sentirse decaído/a casi a diario.
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes resultaban agradables.
- Cambios grandes en el apetito o peso (se come mucho más o mucho menos que antes)
- Alteraciones del sueño (se duerme demasiado o muy poco, existen dificultades para quedarse dormido/a, hay despertares frecuentes o levantarse más temprano de lo normal)
- Cambios en la manera en que se mueve (ya sea estar muy inquieto -más frecuente en niños- o moverse muy lentamente)
- Sensación de cansancio, agotamiento, todo el tiempo.
- Sentirse inútil, desvalorizado/a o demasiado culpable.
- Tener problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones.
- Tener muchos pensamientos acerca de la muerte, deseando estar muerto/a, o pensando en hacerse daño (suicidarse)
- Abatimiento de cara al futuro, desesperanza, estar seguro de que irá mal,...

### **b. ¿Es algo común?**

La tristeza, el desánimo,... son sentimientos propios de las personas. Casi todo el mundo se siente bastante triste en algún momento de su vida.

El bajo estado de ánimo prolongado en el tiempo, suele presentarse con mayor frecuencia en las mujeres adultas, sin embargo, también los hombres pueden pasar por estos estados.

### **c. Situaciones en las que aparece**

Son muchos los factores que pueden afectar a la persona en un momento de su vida que le conduzcan a sentimientos de bajo estado de ánimo.

Algunas de las situaciones en las que puede aparecer, son las siguientes:

- Perder contacto con personas cercanas, ya sea porque están lejos, o por fallecimiento.
- Rupturas sentimentales.
- Desequilibrios químicos en el organismo.
- Problemas de salud.
- No tener suficiente dinero para lo que uno desea hacer.
- El consumo de drogas o alcohol.
- Eventos traumáticos o estresantes.
- Problemas en las relaciones personales (ámbito laboral o de amigos).
- Cambios grandes en la vida.
- Exceso de trabajo que impide realizar actividades gratificantes.
- Ausencia de ocupaciones satisfactorias.
- Escasa red de apoyo social.
- Dificultades académicas.
- Problemas familiares.
- Bajo nivel de energía.
- Problemas de sueño, etc, etc.

### **d. Consecuencias**

Si se mantiene durante mucho tiempo estas circunstancias unidas a un estilo de pensamientos y acciones determinadas, el bajo estado de ánimo se cronifica en el tiempo y aparecen algunas dificultades mayores, como puede ser la depresión.



La depresión es una condición clínica grave que perdura en el tiempo y provoca en la persona un sentimiento de desesperanza que interfiere en su vida diaria; impidiéndole llevar a cabo actividades y responsabilidades rutinarias con satisfacción y eficiencia.

El tratamiento pasa desde la actuación farmacológica, hasta técnicas como la Intervención cognitivo-conductual, que hace hincapié en la puesta en marcha de actividades y en el cambio de actitud para recuperar poco a poco el nivel de energía anterior.

## **2. ¿QUÉ PAPEL JUEGAN LOS PENSAMIENTOS?**

Tal y como hemos apuntado, los pensamientos juegan un papel fundamental en el bajo estado de ánimo. De forma que si los identificamos y los cambiamos, podremos mejorar dicho estado.

- Los pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos (como si fuera una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento, algunos de los cuales somos conscientes y otros son más automáticos.
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o dañarnos, e incluso, pueden afectar biológicamente nuestro cuerpo.
- Afectan a lo que hacemos, a la manera en que nos comportamos y a cómo reaccionamos ante situaciones.
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro estado de ánimo.
- Podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos entrenándonos.
- Podemos usar nuestros pensamientos para sentirnos mejor.
- Solo nosotros decidimos cómo vamos a pensar. Nadie puede forzarnos a pensar de forma dañina.
- Las demás personas no saben lo que estamos pensando, así que si queremos ayuda, apoyo o la opinión de otras personas, necesitamos compartir nuestros pensamientos con ellos.

## a. ¿De qué depende que tengamos unos pensamientos u otros?

Para que generemos un pensamiento, una valoración, una creencia, una expectativa o una opinión, debe suceder algo, bien a nuestro alrededor, bien en nuestro interior. Así, nuestros pensamientos se ven influidos por varios aspectos:

### *La Realidad Externa*

Son los acontecimientos fuera de nosotros que otras personas pueden observar o que uno mismo puede medir o cuantificar, como las cosas que se hacen, enfermedades que se han padecido, cuánto dinero se tiene, o qué número de personas viven en casa.

Muchas veces pensamos que es imposible cambiar nuestra realidad, sin embargo, en ocasiones es posible cambiar parte de ella. Por ejemplo, podemos decidir qué hacer con nuestro tiempo libre e intentar que sea lo más agradable posible. Podemos mandar mil curriculum vitae para buscar trabajo o podemos mandar sólo uno.

### *La Realidad Interna*

Éste es el mundo dentro de nuestra mente que otras personas no pueden observar: pensamientos, recuerdos, creencias, expectativas, creencias, etc.

Es importante saber, que se puede cambiar y manejar nuestra realidad interna, podemos decidir qué pensar y a qué brindar más importancia. **Las personas estamos dotadas de la capacidad de dar el sentido que nosotros queramos a los acontecimientos que nos suceden.**

Ambas realidades, están interrelacionadas. Cuando realizamos cambios en la realidad externa, nuestra realidad interna se modifica; de la misma manera, al cambiar la realidad interna, pueden cambiar las actuaciones que llevaremos a cabo, por tanto, cambiamos nuestra realidad externa.

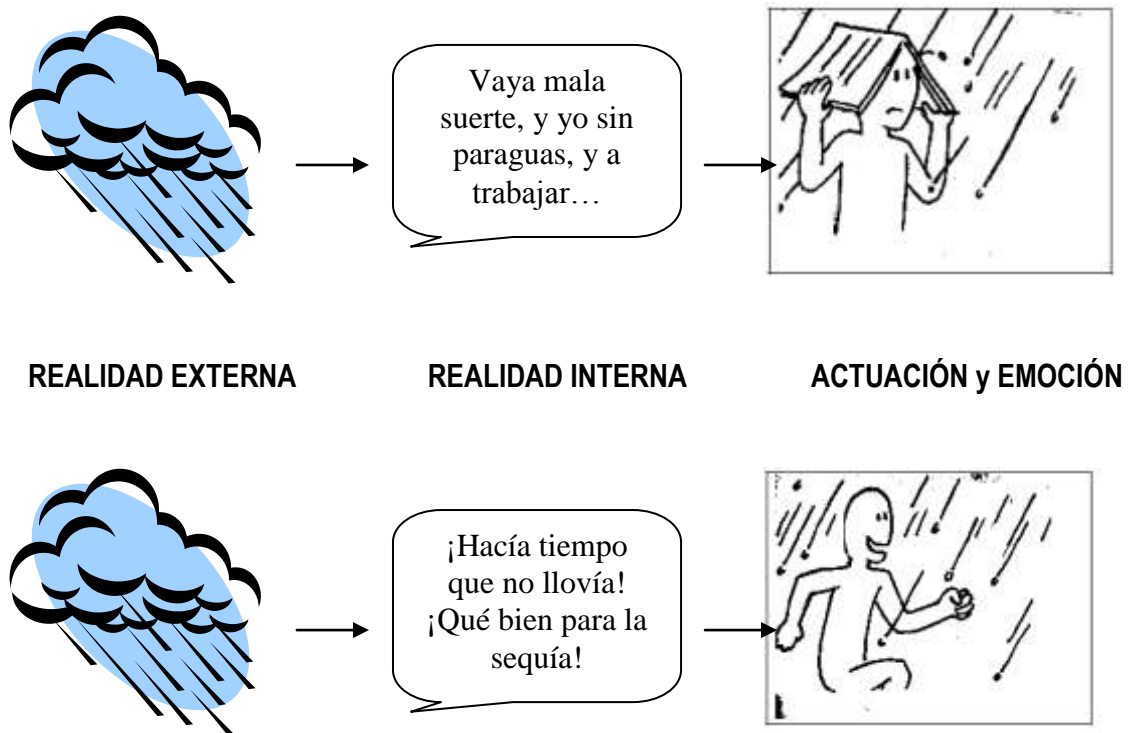
De esta manera, se afectan la una a la otra. Aunque no tenemos control completo sobre ellas, es importante reconocer que hay partes de cada una que sí podemos cambiar.

**El bajo estado de ánimo no está sólo en nuestra mente. Nos vemos afectados por lo que hacemos, pensamos, lo que nos ocurre y por cómo reaccionamos ante todo esto.**

**b. ¿Situaciones similares... reacciones similares?**

Sucede que en muchas ocasiones, las personas reaccionamos de forma muy diferente ante la misma situación. Así, parece que hay personas que son capaces de encontrar el lado positivo de las cosas, mientras otras tienen más dificultades.

Ante la siguiente situación externa, uno puede tener dos posiciones distintas:



Los pensamientos que generamos pueden guiar nuestra conducta e incluso nuestras emociones

### c. ¿Qué son los “pensamientos-enemigo”?

Existen algunas formas de pensar que aparecen de manera automática en nuestras mentes y que son especialmente perjudiciales, ya que nos hacen sentirnos mal con nosotros mismos, provocando que aparezca el bajo estado de ánimo.

Lo primero que hemos de hacer, es tomar conciencia y darnos cuenta de dichos pensamientos. De tantas veces que los hemos usado, es posible que ni nos fijemos.

Observa el cuadro en la página siguiente. Es un pequeño resumen que nos puede ayudar a identificarlos y ponerles nombre; identificarlos.

Es más fácil combatir contra el enemigo si sabemos cómo se llama, cómo es y qué forma adopta... Podemos hacer frente a esos pensamientos compensándolos, contrarrestándolos, combatiendo con los “pensamientos-amigo”, tal como aparece en el cuadro.

Si el primer paso para superar el bajo estado de ánimo, era darnos cuenta de lo que nos decíamos a nosotros mismos, el segundo paso será modificar dicho pensamiento.

Para conseguir que aparezcan los “pensamientos-amigo”, debemos esforzarnos, poco a poco. Adicionalmente, podemos preguntar a una persona de confianza sobre lo que opina acerca de nuestros pensamientos, o ponernos en el lugar de esa persona: “¿Qué pensaría él / ella si se encontrase en esta situación?”



**“PENSAMIENTOS-ENEMIGO” Y PROPUESTAS DE CAMBIO**

Nombre del ENEMIGO	Características del enemigo	Propuesta de cambio para que aparezcan los “pensamientos-amigo”
<b>ATENCIÓN SELECTIVA</b>	Atendemos sólo a una parte de lo que ocurre en nuestro entorno. Nos fijamos únicamente en lo negativo o en lo positivo. A la larga, ambas posiciones nos traen problemas.	¿Estoy prestando atención a todo lo que ocurre a mí alrededor, o sólo a un aparte?, ¿otro en mi lugar se podría fijar en otra cosa?
<b>MAGNIFICAR LO NEGATIVO Y MINIMIZAR LO POSITIVO</b>	Tendemos a ver las cosas positivas pequeñas y poco importantes, y lo negativo lo convertimos en el centro de nuestras actuaciones.	¿Estoy dando demasiada importancia a lo malo dejando de un lado lo positivo?, ¿hay algo bueno, aunque de momento sea poco, para destacar?
<b>EXAGERACIÓN</b>	Utilizamos los adjetivos más extremos que tenemos a nuestro alcance (catastrófico, horrible, etc.) olvidando que según lo que nos digamos, así nos sentiremos.	¿Hasta qué punto estoy siendo realista?, ¿puede ser que las cosas no sean tan desmedidas?, ¿realmente me ayudan esos adjetivos?
<b>SOBREGENERALIZAR</b>	Nos decimos a nosotros mismos palabras que nos impiden concretar actuaciones (siempre, nunca, jamás, incapaz, etc.)	¿Estoy tomando un hecho aislado como una norma general?, ¿si me pongo puntilloso y detallista, soy fiel a lo que percibo?
<b>PENSAMIENTO DICOTÓMICO</b>	Vemos a nuestro alrededor juzgándolo en extremos: todo o nada, blanco o negro, muy bueno o muy malo	¿Realmente este malestar es tan malo?, ¿de este día tan negro no hay NADA bueno?, ¿puede ser peor?
<b>“LOS DEBERÍA”</b>	Cuando nos sentimos obligados a hacer cosas que no queremos hacer (debo hacer, tengo que, me obligo a, etc.)	No necesariamente todo ha de ser de esa manera. La perfección no existe, yo también tengo derecho a fallar. Puede ser que tenga una creencia que es irracional, pero socialmente aceptada por todos.
<b>PENSAMIENTOS ANTICIPATORIOS</b>	Tendemos a fijarnos en los aspectos negativos de una situación que aún no hemos pasado (y si..., seguro que,...)	¿Puedo realmente predecir el futuro? ¿Hay alguna probabilidad de que las cosas no salgan así por pequeña que sea?
<b>ETIQUETAS</b>	Nos autoinculpamos de todo lo que pasa y nos ponemos <i>motes</i> generalizando situaciones concretas como si ocurriesen constantemente (soy patoso, tímido, inquieto, torpe,...)	¿Qué es esa cosa concreta que sí o no no he podido hacer?, ¿significa que soy de una determinada manera o que he hecho algo de una determinada manera?, ¿soy torpe o cometo torpezas?
<b>LECTURA DE PENSAMIENTO</b>	Nos anticipamos a lo que el otro piensa e imaginamos lo que opina sobre nosotros. (no me ha saludado, seguro que está enfadada conmigo)	¿Hay algún hecho objetivo que me confirme que es verdad?, ¿podría existir alguna otra causa para ese comportamiento?, ¿es dato o interpretación?

“Pensamientos-enemigo”. Algunas de las frases que nos decimos, de las que a penas somos conscientes y que resultan dañinas, serían las siguientes:

1. Nunca voy a poder resolver mis problemas
2. Nadie me quiere.
3. No encontraré lo que realmente quiero.
4. No valgo para nada.
5. Todo es mi culpa.
6. Nunca saldré de esto.
7. Las cosas se van a poner peor y peor.
8. Me pregunto si ellos están hablando mal de mi.
9. ¿Para qué levantarme?
10. Ya no me entusiasma nada.

“Pensamientos-amigo”. En contraposición están estas otras, que nos facilitarían mucho más las cosas, y son más saludables:

1. Me gustaría tomar un café con un amigo hoy.
2. La vida me ha dado muchas cosas buenas, debo aprovecharlas.
3. Lo puedo hacer mejor.
4. Las cosas están mal ahora pero se podrán mejorar, como antes.
5. Tomé la solución menos mala para un problema difícil.
6. Puedo hacer casi cualquier cosa si decido hacerla.
7. He trabajado mucho, ahora necesito descansar.
8. Podría manejar una crisis tan bien como otras personas.
9. Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.
10. Hago lo mejor que puedo.
11. No “necesito” a nadie para estar bien.

### 3. HA LLEGADO LA HORA DE ACTUAR FRENTE AL DESÁNIMO

#### a. ¿Qué pasa con las personas que me rodean?

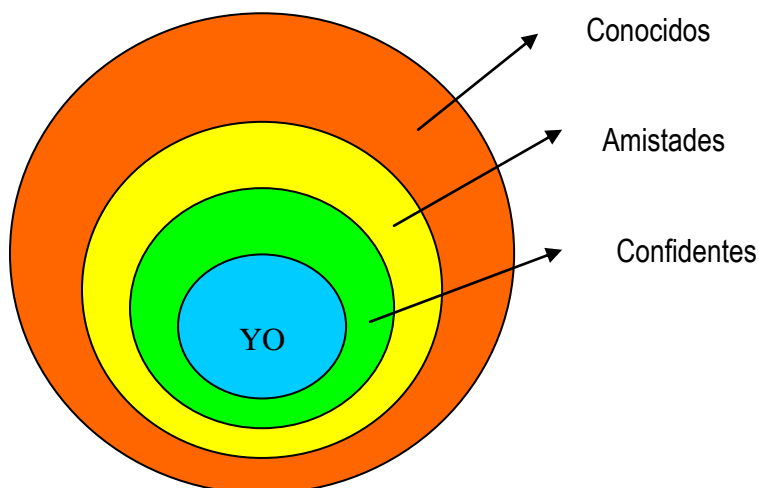
Cuando las personas pasamos por un período en el que nuestro estado de ánimo se encuentra afectado, tendemos a disminuir el contacto con otras personas. Nos mostramos más reservados o irritables.

Esta disminución de contacto con los demás, ejerce el efecto contrario al que deseamos, haciéndonos sentir cada vez más decaídos. Nos hace sentir más tristes, más solos y con el sentimiento de que nadie nos quiere o se preocupa por nosotros.

Por ello las relaciones con las personas son tan importantes. Cuando tenemos contactos positivos con otras personas, obtenemos una fuente de apoyo que nos hace sentirnos mejor compartiendo momentos placenteros. Gracias a la mejora en el estado de ánimo, nos sentimos más fuertes para lidiar y enfrentarnos a los problemas.

Es importante entonces para combatir el bajo estado de ánimo, contar con una buena red de apoyo social que nos permita disfrutar de momentos agradables.

Para ayudarte a saber quienes son aquellas personas con las que puedes contar, puedes utilizar un esquema como el siguiente, escribiendo en cada apartado los nombres de esas personas:



Ayúdate de los demás y disfruta de su compañía cuando te encuentres triste o decaído, no olvides que el contacto con los demás, te facilitará salir del bache en el que estás.

### **b. ¿Mis actividades diarias son importantes?**

Es probable, que cuando nos encontramos decaídos, reduzcamos nuestras actividades y cada vez hagamos menos cosas.

Existe una relación causal directa entre el número de actividades agradables que realizamos y la calidad de nuestro estado de ánimo. A más actividades mejor ánimo, a menos actividades peor ánimo.

Habitualmente, los días más felices son aquellos en que más actividades placenteras se realizan: los fines de semana. Normalmente, los sábados y los domingos se suelen dedicar a los deportes, a estar con los amigos, a leer, a ir al cine, a salir, a tener relaciones sexuales, y a un sinnúmero de actividades que provocan que el estado de ánimo sea alto. Este fenómeno es aún más visible durante las vacaciones.

Si queremos subir el estado de ánimo, debemos, por tanto, incrementar la entrada de lo positivo en nuestra rutina semanal.

El primer paso para aumentar y recuperar el número de actividades agradables que hacías antes de tu situación actual, es saber con exactitud de qué actividades estamos hablando.

La siguiente tabla, te ayudará a conocer cuáles son las actividades que te gustan o gustaban y que realmente te hacen o hacían sentirte bien:

ACTIVIDADES AGRADABLES PASADAS	ACTIVIDADES AGRADABLES PRESENTES	ACTIVIDADES AGRADABLES FUTURAS
Actividades agradables que hacías antes y que dejaste de hacer.	Actividades agradables que hacías y que todavía sigues haciendo de forma esporádica.	Actividades agradables que nunca hiciste anteriormente, pero que crees que si las hicieras te podrían gustar.

Para llevarlas a cabo y ponerte de una vez por todas en marcha, puedes ayudarte de estas instrucciones:

1. Piensa en metas que sean **alcanzables**, concretas.
2. Divídelas en metas por conseguir a **corto/medio/largo plazo**
3. Piensa en si es un **buen momento** para realizarlas
4. Evalúa las **ventajas** y **desventajas** de las mismas

Aunque no a todos nos gustan las mismas cosas, aquí te ofrecemos algunas sugerencias que pueden ser fuente de actividades agradables para ti:

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ✓ Escuchar música               | ✓ Ir al cine, teatro, museo... |
| ✓ Observar gente                | ✓ Contemplar una puesta de sol |
| ✓ Vestir con ropa que nos gusta | ✓ Leer                         |
| ✓ Salir a caminar               | ✓ Ayudar a alguien             |
| ✓ Estar con amigos o familiares | ✓ Tomar un baño caliente       |
| ✓ Cuidar plantas                | ✓ Cantar                       |
| ✓ Comer buenas comidas          | ✓ Hacer ejercicio              |
| ✓ Ver paisajes bonitos          | ✓ Pasar el rato al aire libre  |
| ✓ Hacer punto de cruz           |                                |



Para evaluar y conocer los efectos que producen en ti las actividades agradables, apunta en la siguiente tabla:

ESTADO ÁNIMO AL INICIO DEL DÍA (del 0 al 10)	ACTIVIDAD AGRADABLE	ESTADO DE ÁNIMO DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD (del 0 al 10)

Puedes utilizar la tabla anterior como un *termómetro* de tu estado de ánimo.

A veces, cuando intentamos hacer algo y nuestro desánimo nos lo impide, o lo hacemos mal, no obtenemos los resultados esperados. Si esto mismo nos ocurre en más de una ocasión, nos convencemos de que somos incapaces de hacer eso que nos habíamos propuesto. Esto que nos ocurre, se llama **Indefensión Aprendida**, nos volvemos indefensos ante las situaciones, con la sensación de no poder hacer nada para cambiarlas. Somos espectadores de nuestra vida en vez de protagonistas. Sin embargo:

### **NO LO OLVIDES:**

Realizar actividades agradables nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos  
Nos ayudan a prestar atención a aspectos positivos y dejar a un lado los negativos  
Con las actividades agradables retomamos fuerzas  
para hacer frente a los problemas

### **c. Mi salud física es importante**

Cuando nos encontramos tristes, es fácil que nuestra salud se resienta. Así, además de disminuir nuestros contactos sociales y nuestro nivel de actividades, dejamos de hacer cosas beneficiosas para nuestra salud: comer adecuadamente, hacer ejercicio, dormir bien, fumar o beber menos, etc.

El bajo estado de ánimo puede tener consecuencias a nivel físico:

- Cambios hormonales
- Disminución de la eficacia en el Sistema Inmunitario
- Pérdida de energía
- Cambios en los ciclos de vigilia/sueño
- Pérdida o aumento de apetito

### *El ejercicio físico*

Una de las pautas de actuación principales cuando alguien se encuentra en un período en el que su estado de ánimo es más bajo de lo habitual, es el realizar ejercicio físico, ya que nos ayuda a dejar de prestar atención a las preocupaciones que nos provocan malestar y nos reactiva física y emocionalmente. Cada persona, según su potencial físico, edad, situación, etc. debería plantearse un tipo de ejercicio u otro.

Algo importante, es el papel que juegan los pensamientos a la hora de hacer ejercicio, la mayoría de las veces nos excusamos a nosotros mismos y nos ponemos trabas para no ponernos en marcha.

Presta atención a qué es lo que te impide pasar a la acción, y elabora una frase para superar esa traba:

- “¿Qué me podría decir a mí mismo/a para ayudarme a hacer ejercicio y superar la pereza?”

No tengo ganas de hacer lo que me había propuesto, porque

---

Sin embargo voy a hacerla porque

---

Si no lo hago, a la larga, me sentiré

---

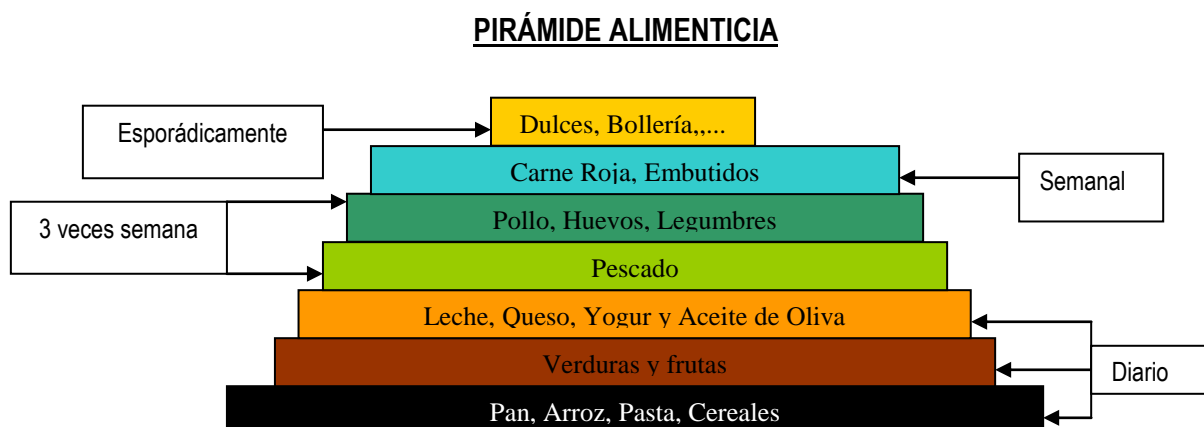
Si lo hago aunque me cueste, podré... / me sentiré... / tendré estas consecuencias...

---

### *La nutrición*

Otro de los aspectos fundamentales es el apetito. Cuando estamos tristes, bien podemos sentir que nuestras ganas de comer aumentan, bien que disminuyen.

Para que llevemos un control adecuado de la dieta y cuidemos lo máximo posible de nuestra salud, se recomienda tener un consumo adecuado de alimentos. Para ello, podemos seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)





En resumen, para hacer frente al bajo estado de ánimo debemos:

Prestar atención a nuestros pensamientos y sustituir los negativos por otros más positivos.

Aumentar nuestras relaciones sociales satisfactorias

Realizar actividades agradables.

Cuidar nuestra salud.

#### **4.ALGUNA BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA**

ALBERT ELLIS (2000) Usted puede ser feliz. Terapia Racional emotiva para superar la ansiedad y la depresión, Barcelona, Paidós.

EDUARDO PUNSET (2005) El viaje a la felicidad, Barcelona: Destino

JACK LAWSON (1989) Endorfinas, la antidroga de la felicidad, Barcelona: Obelisco

MARTHA DAVIS y otros (2001) Técnicas de autocontrol emocional, Barcelona, Martínez Roca.

PAZ TORRABADELLA (2001) Cómo desarrollar la inteligencia emocional, Barcelona: Océano-Ambar.

ROBERT M. SAPOLSKY (1995) Por qué las cebras no tiene úlceras, Madrid: Alianza Editorial

SPENCER JONSON (2000) ¿Quién se ha llevado mi queso?, Barcelona, Urano

WAYNE W. DYER (1983) Los regalos de Eykis, Barcelona, Grijalbo