

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

Las Cosas que me Digo a Mí Mismo: La Importancia de Hablar Para Sí Mismo

Por:

Miranda Khemchand

Este año ha sido particularmente estresante para gente con discapacidades intelectuales (ID), personal, y sus familias por toda la incertidumbre y restricciones por el Coronavirus – Una palabra que ya nos cansamos de oír. Los cambios en la agencia y mundiales nos han retado mental, emocional, y hasta físicamente, obligándonos a buscar fuerza en nuestro interior.

El proceso no ha sido para nada fácil, y muchos de nosotros no sabíamos donde empezar hasta que nos encontramos en un lugar dónde no queríamos estar. Aunque sabemos que la gente con ID necesita más apoyo del usual, nos tomo más tiempo darnos cuenta de que nosotros también necesitábamos más apoyo del usual.

En un esfuerzo por dar apoyo en una plataforma virtual, empecé un grupo contra el agotamiento con un colega creado para apoyar al personal. En el proceso de promover el bienestar y autocuidado en otros, tuve que recordar lo que podía hacer y decir para mantenerme motivada.

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Fue interesante darme cuenta de que muchos de nosotros podemos enumerar lo que tenemos que hacer para cuidarnos, como dormir lo suficiente, comer bien, ejercitarnos, y meditar; sin embargo, pocos pensamos en lo que nos decimos a nosotros mismos, que es tan o incluso más importante. Lo que nos decimos nos guía en todo lo que hacemos y en todas nuestras interacciones. Investigaciones en el área de hablar con uno mismo da evidencia que apoya como las frases positivas y negativas pueden influenciar en el estrés, ansiedad, desempeño, humor y autoestima.

Decirse frases negativas como, “es muy difícil, no puedo hacerlo,” “No soy tan listo,” y “No hay caso,” son críticas, derrotistas, y condescendientes. Estas frases se pueden ver como una forma de castigo hacia nosotros mismos, lo que nos hace sentir impotentes, desalentados e inadecuados. Entre más repetamos estas frases, es

más posible creerlas, y seremos menos capaces de lidiar con situaciones desafiantes y estresantes.

Esto a menudo lleva al agotamiento y depresión, lo que nos hace menos dispuestos a participar en (o que nos importen las) actividades que pueden ayudar (ej., ejercicio, meditación, etc.). Al estar agotados y deprimidos, es posible que nos hablemos negativamente aun más, continuando el ciclo. Se vuelve más y más difícil apoyar la salud mental de otros cuando luchamos para apoyar la nuestra. Los pasos a continuación pueden usarse para reducir el hablarse negativamente:

1) Note Sus Pensamientos y Sentimientos:

Dado lo ocupados que estamos a veces, y cuantas cosas tenemos que hacer, a menudo nos movemos en piloto automático sin darnos cuenta de que nos decimos. Es difícil dejar de hacer algo cuando ni sabemos que lo hacemos. Por tanto, es importante ir más lento y poner atención a nuestros pensamientos y sentimientos. Con frecuencia, al tener emociones negativas como la soledad, inutilidad, culpa, y vergüenza, también nos decimos cosas negativas.

2) Separe a Su Crítico Interno:

Es importante reconocer que nos criticamos en base a lo que hemos vivido al interactuar con otros. Nuestra autoevaluación tiende a basarse en las opiniones, críticas, y expectativas de otros que hemos tomado como nuestro propio crítico interno. Nuestro crítico interno juzga lo que somos y hacemos constantemente, pero no es parte de nuestra identidad. Al separar al crítico interno de quienes somos como personas, se vuelve más fácil reconocer cuando nos juzgamos. A veces ayuda darle a nuestro crítico otro nombre como Úrsula para que al empezar a criticarse pueda reconocer que es Úrsula la que habla y no usted.

3) Responda:

Cuando nos sorprendemos diciéndonos frases negativas y reconocemos que somos autocríticos, es importante contrarrestar la frase negativa con algo más realista. Por ejemplo, si cometo un error y digo algo como, “¡Soy tan estúpida!” Debería detenerme y corregir la declaración. Podría decir algo como, “No es cierto, no eres estúpida. Eres una persona inteligente que cometió un error, y eso está bien. Todos cometemos errores.”

Además de notar, separar y revisar las cosas negativas que nos decimos, es importante hacer un esfuerzo consciente para agregar palabras positivas a nosotros mismos en nuestra rutina diaria. Una forma de darse una plática positiva es usar afirmaciones, que son frases positivas que nos decimos a nosotros mismos. Mientras que las frases negativas crean barreras y limitaciones, las afirmaciones nos permiten crecer y transformarnos.

Se sabe que las afirmaciones mejoran los resultados de la salud, educación, y relaciones, la autoconfianza, y resistencia al cambio, con beneficios a larga plazo de meses a años. Son personales pues reflejan nuestros valores y creencias básicas, y sirven como recordatorios de nuestras fortalezas y recursos cuando nos enfrentamos a retos, estrés, y amenazas. Nos recuerdan de la perspectiva completa y nos ayudan a evitar atascarnos y sentirnos sobrecogidos por las demandas del día a día. Además, varios estudios en el área de la neurociencia han dado evidencia para apoyar el hecho de que nuestros cerebros son plásticos o variable. Con tiempo y repetición, nuestros pensamientos pueden cambiar el modo en que funcionan nuestros cerebros, ¡e incluso cambiar nuestros genes!

Todos queremos sentirnos bien y pensar positivamente de nosotros mismos y usar afirmaciones puede ayudarnos. Todo lo que debemos hacer es escoger una frase y repetirla. Los pasos a continuación pueden servir para decidir qué afirmaciones nos serán útiles:

- 1) **Identifique:** Es importante identificar primero lo que percibimos como debilidades haciendo una lista. Luego se pueden ser clasificar con base a cuál identificamos como la más problemática.
- 2) **Escoger/Crear:** Las afirmaciones deben escogerse con base en lo que identificamos como algo a mejorar. Varios ejemplos pueden encontrarse en línea y en otros lugares o Podemos escoger crear una propia como “Puedo hacer todo lo que me proponga” o “Sé que conseguiré todo lo que quiera.”
- 3) **Positiva:** Las Afirmaciones deben ser positivas y basadas en lo que quiere en vez de lo que no quiere. Por ejemplo, deberíamos decir “Puedo hacer lo que sea” en vez de “se me hace difícil hacer cosas.”
- 4) **Tiempo Presente:** Las Afirmaciones deben estar en tiempo presente y no en futuro. Por ejemplo, deberíamos decir “Soy suficiente” en vez de “Seré suficiente.”
- 5) **Personal:** Las Afirmaciones deben ser personales, quiere decir, deberían relacionarse a nuestros valores y creencias y no en lo que los demás piensan, hacen o esperan. Solo controlamos nuestros pensamientos y conducta y ahí es donde debemos enfocarnos.

Una vez escogemos afirmaciones significativas para nosotros, es importante practicarlas regularmente. Entre más practiquemos, más se arraigará en la forma en que pensamos sobre nosotros mismos. Ayuda agendar tiempo en el calendario o poner recordatorios en el teléfono para recordar practicar diariamente tres a cinco minutos hasta que sea un hábito. También ayuda tener imágenes de las afirmaciones en lugares que vemos todos los días (ej., frente a la cama, junto al espejo, en nuestro auto, sobre la computadora, etc.)

Es importante considerar el momento. Además de practicar cada día, las afirmaciones pueden ser útiles cuando nos sentimos nerviosos o asustados (ej., antes de una presentación/reunión) o tras una situación que nos dejó con un sentimiento negativo (ej., tras recibir críticas, discutir con alguien, cometer un error, etc.)

Al final, la meta es reemplazar lo negativo que nos decimos normalmente con frases más positivas y provechosas. Es un método importante que puede cuidar nuestra salud mental y algo a lo que debemos estar más atentos. A continuación, hay unas afirmaciones que significan algo para mí, y espero que encuentre o cree algunas que signifiquen algo para usted. 😊

Tengo un potencial ilimitado

Todo lo que necesito llega en el momento perfecto

Estoy agradecida por todo lo que tengo

Elijo creer que es fácil cambiar un pensamiento o patrón

Siempre tengo una elección

Amarme y pensar cosas felices es la forma más rápida de crear una vida maravillosa

Estoy a salvo, y todo está bien en mi mundo

Sobre la Autora

Miranda ha apoyado gente con discapacidades intelectuales y desordenes de salud mental por más de 16 años y tiene experiencia trabajando con un número variado de poblaciones. Tiene experiencia en ciencia comportamental y psicología y actualmente está tras un grado de Maestría en Psicología. Miranda es parte del departamento clínico en Servicios de Vida Comunitaria Vita, donde cumple el papel de terapeuta del comportamiento.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: dhingsburger@vitacls.org *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a dhingsburger@vitacls.org o anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

