



José Olid
PSICOLOGÍA

GUÍA DE AUTO-AYUDA



1. Introducción

Esta guía tiene el propósito de servirte, de una u otra manera, a ti, que la lees.

Realmente, no es que quien la ha escrito tenga la solución al problema que tienes: el autor de esta guía no te conoce en absoluto, por lo que no tiene esa pretensión.

Te preguntarás, entonces, en qué manera podría servirte, y a eso creo que se puede dar respuesta.

Todas las personas, de una u otra manera, sufren, de manera inevitable, por el simple hecho de estar viviendo: sólo hace falta que te quiten algo que quieres para que tu situación sea peor de lo que era antes.

Las personas, sin embargo, sufrimos por cuestiones más complejas que esa.

Sufrimos ansiedad y nerviosismo, sufrimos tristeza y depresión, sufrimos el dolor por una pérdida, sufrimos el estrés fruto de estar en una situación de incertidumbre económica.

Sufrimos, incluido el que escribe, por cosas como:

- *"¡Me va a dar un ataque de pánico!"*
- *"Estoy cansado de que mi hija no haga más que desafiarme"*

- *"Estoy hasta arriba de llevar yo toda la carga de la casa, ¿es que mi pareja nunca va a hacer nada?"*
- *"¿Cómo ha podido hacerme esto?...creía que le importaba..."*
- *"No tengo ganas de hacer nada...y mañana será igual..."*
- *"No sé lo que me pasa, no sé qué quiero hacer con mi vida"*

¿Te has visto reflejada/o de alguna manera en las frases de antes?.

Si es así, es posible que te sirvan las páginas que vienen a continuación.

2. Aquello que te ocurre

Para que esto que lees te sirva de algo, es necesario que tengas en cuenta lo que te sugiero. No te preocupes, no es algo difícil en absoluto.

Acompañando al problema que te ocurre, vendrán muchos pensamientos, recuerdos, emociones o sensaciones.

Es muy posible que, si piensas en ello durante un tiempo, recuerdes cómo te sentiste la última vez que te ocurrió.

En base a eso, puedes rellenar lo que te propongo a continuación:

*La última vez que tuve el problema, **me sentí...***

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

*Cuando me acuerdo del problema, **suelo pensar...***

- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

Cuando te sientes tal y como has escrito antes, y cuando piensas las cosas que has puesto arriba, quizás hagas algo o dejes de hacer aquello que te habías propuesto. En ese caso, puedes enumerar abajo **las cosas que haces cuando experimentas tu problema:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Igualmente, puedes anotar **aquellas cosas que dejas de hacer** cuando experimentas ese problema:

- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

También, creo que es útil que tengas en cuenta aquellas cosas que suelen pasar cuando experimentas tu problema. Quizás te des cuenta de que, siempre que tienes el problema, ha coincidido que estás en un lugar en concreto, como en tu casa o en tu trabajo; quizás, el problema siempre ocurra cuando estás con alguien en concreto, o simplemente acompañada/o de gente.

Puedes anotar abajo **aquellas cosas que ocurren antes o al mismo tiempo en que experimentas tu problema:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Te facilito un ejemplo de todo lo anterior, para que puedas tener una guía en caso de tener dudas:

EJEMPLO

*La última vez que tuve el problema, **me sentí...***

- *Ansioso*
- *Preocupado*

*Cuando me acuerdo del problema, **suelo pensar...***

- *Que voy a hacer el ridículo delante de tanta gente*
- *Que todo el mundo se va a dar cuenta de que estoy nervioso*

*Cuando te sientes tal y como has escrito antes, y cuando piensas las cosas que has puesto arriba, quizás hagas algo o dejes de hacer aquello que te habías propuesto. En ese caso, puedes enumerar abajo **las cosas que haces cuando experimentas tu problema:***

- *Fumo*
- *Bebo*

*Igualmente, puedes anotar **aquellas cosas que dejas de hacer cuando experimentas ese problema:***

- *Dejo de hablar con la gente*

- *Dejo de salir*

*Puedes anotar abajo **aquellas cosas que ocurren antes o al mismo tiempo en que experimentas tu problema:***

- *Cuando estoy en la calle con gente*
- *Cuando alguien me dice de salir*

Ahora que has escrito lo que te he pedido, sería buena idea leerlo desde el principio de manera atenta; una vez hecho, puedes seguir con la siguiente parte.

3. El coste que tiene

Ahora que has escrito algo sobre tu problema, quizás lo conozcas mejor.

Conoces aquello que piensas y sientes, las cosas que haces y dejas de hacer, y lo que ocurre a tu alrededor, dónde estás o qué estás haciendo, cuando este problema aparece.

Bien, creo que es hora de ver **el impacto que tiene en tu vida**.

Para ello, te voy a pedir que eches un ojo de nuevo a **las cosas que haces o dejas de hacer cuando tu problema aparece**.

Para cada una de esas cosas, te voy a pedir que **pienses en aquello que cambia de tu problema**, es decir, lo que **consigues al hacer o dejar de hacer cosas cuando tu problema aparece**.

- Cuando aparece mi problema, **dejo de**

y gracias a que dejo de hacer eso, **consigo**

- Cuando aparece mi problema, **dejo de**

y gracias a que dejo de hacer eso, **consigo**

- Cuando aparece mi problema, **dejo de**

y gracias a que dejo de hacer eso, **consigo**

Ahora, con las **cosas que haces** cuando aparece tu problema...

- Cuando aparece mi problema, **suelo...**

y gracias a que hago eso, **consigo**

- Cuando aparece mi problema, **suelo...**

y gracias a que hago eso, **consigo**

- Cuando aparece mi problema, **suelo...**

- y gracias a que hago eso, **consigo**
-

Siguiendo con el ejemplo anterior, debería quedar algo así:

- *Cuando aparece mi problema, **dejo de hablar con la gente** y gracias a que dejo de hacer eso, **consigo estar algo más tranquilo.***
- *Cuando aparece mi problema, **suelo... beber** y gracias a que hago eso, **consigo no estar tan nervioso.***

Ahora, me gustaría que pensases en aquello que consigues, como estar más tranquilo o no estar tan nervioso.

Y para cada una de esas cosas que consigues, es buena idea que pienses en qué manera te sirve para solucionar el problema que tienes.

Es posible que, cuando te encuentras mal, hagas algo y al principio te encuentres algo mejor; o quizás, cuando te sientes mal, dejas de hacer aquello que te habías propuesto, y sientas que te liberas de una carga.

Te pido que, además de eso, pienses si eso te ayuda a solucionar el problema, si el problema desaparece o mejora en el tiempo.

Para ello, puedes completar lo siguiente:

- Cuando experimento mi problema, y me siento

o pienso _____, suelo

_____, y entonces consigo

_____. Esto que consigo, ¿me

ayuda a solucionar mi problema o a hacer que sea menor de alguna

manera? _____

- Cuando experimento mi problema, y me siento

o pienso _____, suelo

_____, y entonces consigo

_____. Esto que consigo, ¿me

ayuda a solucionar mi problema o a hacer que sea menor de alguna

manera? _____

- Cuando experimento mi problema, y me siento

o pienso _____, suelo
_____, y entonces consigo
_____. Esto que consigo, ¿me
ayuda a solucionar mi problema o a hacer que sea menor de alguna
manera? _____

Un ejemplo podría ser:

- *Cuando experimento mi problema, y me siento ansioso o pienso que todo el mundo va a notar lo nervioso que estoy, suelo beber más, y entonces consigo estar más relajado. Esto que consigo, ¿me ayuda a solucionar mi problema o a hacer que sea menor de alguna manera?. No.*

Ahora que has escrito bastante sobre el problema que te afecta, sería de nuevo buena idea hacer un repaso a todo lo anterior, antes de seguir con los siguientes renglones.

¿Ya?

De acuerdo.

Quizás veas que, hasta el momento, no has encontrado una manera de solucionar tu problema. Quizás el hecho de leer esta guía sea otro intento en esa dirección.

Es posible que pienses algo como "*Si leo esta guía, podré tener la solución a mi problema*".

Yo no puedo realmente contestar a esa pregunta...lo que sí parece que está claro es que **nada de lo que has hecho te ha dado la solución**, ¿no es así?

Quiero decir, estás leyendo esta guía de hecho para solucionar un problema, un problema que sufres,

un problema que no es tu culpa

y un problema al que aún no has encontrado solución satisfactoria.

Pero, de momento, esta guía quizás te haya empezado a servir de alguna manera. Quizás sea algo diferente a todo lo que ya has hecho, diferente a todo lo que no te ha funcionado.

Acabas de empezar a hacer algo diferente con tu problema: pararte y conocerlo, hacerte ciertas preguntas sobre él, sobre lo que tú haces con tu problema, y sobre la manera en que eso te ayuda.

Considero que ese es el principio, y que si lo has hecho, estás en disposición de avanzar.

¿Te apetece?

Con esta información, cualquier profesional lo tendrá mucho más fácil a la hora de ayudarte: **no dudes en contactar con un psicólogo**, sin ningún tipo de compromiso, para informarte.

Ahora que ya me conoces un poco, quizás quieras contar conmigo, por lo que me encantaría recibir tu llamada o tu correo para tener una **primera sesión informativa sin compromiso**.

Aquí te dejo mi información de contacto, para hacértelo más fácil (si empezamos a trabajar, ese será **mi compromiso contigo: hacértelo más fácil**).

José Olid

633 84 44 38

consulta@joseolid.com