

## ¿Qué sucede si se le diagnostica una enfermedad mental?

Recibir un diagnóstico de enfermedad mental conlleva una variedad única de sentimientos. Es normal sentir miedo, enojo, tristeza y vergüenza. Un diagnóstico de enfermedad mental puede ser en realidad muy positivo: es el primer paso para sentirse mucho mejor.

Inmediatamente después del diagnóstico, puede experimentar pensamientos y emociones negativas y positivas. Algunos de los sentimientos más comunes posteriores al diagnóstico de una enfermedad mental son:

Pena: *“este es el fin de la vida que conocía; ya no soy quien creía que era”.*

Culpa: *“todo esto es por culpa mía. Debí haber buscado ayuda antes”.*

Vergüenza: *“esto es muy avergonzante; espero que nunca nadie lo descubra”.*

Enojo: *“¿por qué me pasa esto a mí?”.*

Negación: *“no es verdad; debe haber algún error”.*

Esperanza: *“quizás ahora que sé qué es lo que sucede, pueda empezar a mejorar”.*

Alivio: *“al fin sé qué es lo que me pasa. Me siento bien porque dejó de ser un misterio”.*

Es posible que usted pase de experimentar una de estas emociones negativas, difíciles a experimentar otras positivas. También es posible que experimente muchas sensaciones al mismo tiempo. Recibir un diagnóstico de enfermedad mental puede dejarlo muy confundido y esa sensación de confusión es normal. A continuación, le presentamos algunos datos a tener en cuenta, además de pasos que debe realizar después de recibir el diagnóstico.

### No está solo

Es importante recordar esto. La presencia de una enfermedad mental es asombrosamente normal: 1 de cada 5 estadounidenses padece una enfermedad mental.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



### **Obtenga información sobre su diagnóstico**

Lea toda la información que pueda relacionada con su diagnóstico. Busque fuentes confiables, como libros y sitios web de organizaciones de salud, además de testimonios personales que pueda encontrar en foros en línea.

### **Usted decide a quién contarle**

La divulgación de su enfermedad en una decisión completamente personal. Usted puede elegir contarle a muchas personas acerca de su diagnóstico o puede no contarle a nadie. No es obligación que le cuente a las personas apenas recibe el diagnóstico. Puede esperar hasta que se sienta bien y lo considere apropiado.

### **Comprenda sus opciones de tratamiento**

El hecho de que su diagnóstico sea médico no significa que el tratamiento también deba ser médico. Para algunas personas, los medicamentos son una parte importante de su tratamiento; para otras, la terapia conversacional es suficiente.

### **Busque ayuda de profesionales**

Cualquiera sea el tratamiento que elija, es importante que busque ayuda. Su EAP puede brindarle servicios educativos y de asesoramiento para usted y su familia.

### **Construya una red de apoyo social**

Ya sea que usted se sienta completamente esperanzado y aliviado por su diagnóstico o, por el contrario, se sienta atormentado y asustado, necesitará apoyo más allá de su terapeuta, asesor o médico. Ya sea su familia, sus amigos o la comunidad en línea completa, necesitará personas que conozcan o hayan pasado por lo que usted está atravesando para que lo ayuden a transitar los altibajos de su afección.

Si bien esto puede resultar aterrador y abrumador, un diagnóstico de enfermedad mental no lo define como persona: usted no es su diagnóstico. Usted es una de las miles de personas que padecen una enfermedad mental. Haga hincapié en los aspectos positivos: probablemente buscó ayuda de un profesional porque no se sentía bien. Ahora que ya sabe qué es lo que sucede, puede comenzar a cambiarlo.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



## Efectos del diálogo interno negativo

“No estoy esforzándome lo suficiente”.

“Nunca podré lograrlo”.

“No soy tan inteligente como ellos”.

“Me veo muy mal hoy”.

¿No le suenan familiares estas frases? Desafortunadamente, la mayor parte de nuestro diálogo interno negativo es algo que estamos acostumbrados a escuchar y puede ser muy perjudicial para nuestra salud mental y nuestro bienestar en general. Analicemos el diálogo interno negativo: cómo se define y de qué manera superarlo.

### ¿Qué es el diálogo interno negativo?

A veces definido como la “crítica interna”, el diálogo interno negativo es la pequeña voz que suena en nuestras cabezas y nos dice que no somos lo suficientemente buenos, y tiene muchas maneras de decirnos esto. Debido a que es parte de nuestra propia conciencia, conoce nuestros puntos débiles más que cualquier otra persona y nos atacará donde más nos duele. El diálogo interno negativo es único para cada persona. Cuando el diálogo interno negativo está fuera de control y domina todo, puede hacer que la persona sufra de depresión y ansiedad.

### Cómo superar el diálogo interno negativo

Debido a que el diálogo interno negativo forma parte de nuestro monólogo interno, es fácil que pase desapercibido por nuestra conciencia. Esto significa que el primer paso para erradicar este tipo de pensamiento es identificarlo. Como sucede con las malezas en un jardín repleto de flores, cuando comienza a identificar esos pensamientos como diálogo interno negativo, puede empezar a desmalezar. Una de las maneras en las que podemos comenzar a identificar esos pensamientos es ponerle un nombre a su crítica interna o personificarla como un villano malvado. Puede utilizar “el fastidioso”, “el desagradable” o “el monstruo”, o cualquier nombre absurdo que lo ayude a reducir el poder que su crítica interna tiene sobre usted.

El diálogo interno negativo se clasifica en categorías. A continuación, le presentamos algunos tipos de diálogo interno negativo:

- **Catastrófico:** pensar en las peores situaciones y “qué pasa si”, y anticipar resultados negativos en vez de resultados positivos o neutros.
- **De culpa:** responsabilizarse por los problemas o culpar a otros.
- **Polarizante:** ver las cosas en términos de blanco y negro. Si algo no es perfecto, es terrible.
- **Filtrante:** hacer hincapié solo en los aspectos negativos de cualquier situación e ignorar los positivos.
- **De nunca y siempre:** si comete un error, *siempre* echa a perder las cosas o *nunca* realiza lo correcto.

Cuando se sienta disgustado por una situación, analice sus pensamientos y verifique si corresponden a una de las categorías previas.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.



## Fomentar el diálogo interno positivo

El diálogo interno positivo puede mejorar su confianza y hacerlo sentir más feliz en general. Para comenzar a plantar las semillas de un diálogo interno más feliz y saludable debe reemplazar el diálogo interno negativo por uno positivo. Esto no significa mentirse a uno mismo si no se siente bien. Pensar en positivo sobre algo no hará que usted se sienta mejor acerca de eso. Por el contrario, lo que debe hacer es focalizarse en lo que hizo bien y en los planes de acción para mejorar.

A continuación, le presentamos algunos ejemplos de diálogo interno negativo y cómo reemplazarlos por un diálogo interno positivo.

**Negativo:** *arruiné completamente esa presentación. Soy un fracaso.*

**Positivo:** *hice un buen trabajo, pero no estuvo a la altura de todo mi potencial. La próxima vez me prepararé más y practicaré antes de la presentación.*

**Negativo:** *si no hago un buen trabajo en ese informe, me despedirán.*

**Positivo:** *es importante que haga un buen trabajo. Me esforzaré y pediré ayuda si la necesito.*

**Negativo:** *siempre cometo errores.*

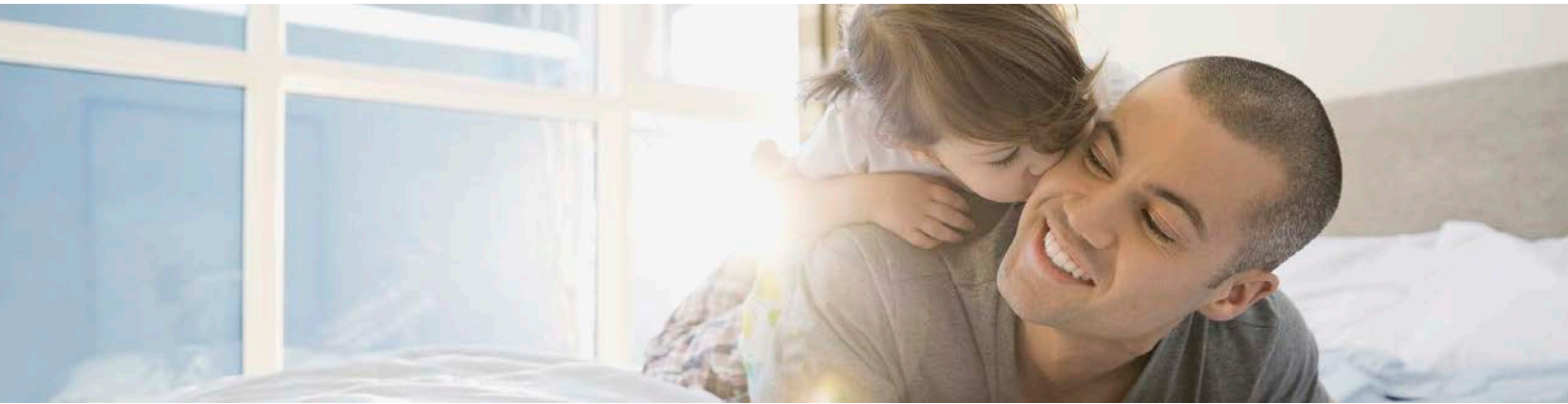
**Positivo:** *soy un ser humano y cometo errores. Estoy haciendo lo mejor que puedo.*

Puede ser muy útil escribir los pensamientos negativos y luego, escribir versiones más positivas, orientadas a la acción. Cuando comience a pensar mal de usted mismo, pregúntese “¿qué diría mi mejor amigo/a, mi hermana o mi pareja?”. Definitivamente, ellos no hablarían de usted con la misma dureza que usted lo hace. Por lo tanto, salga de su cabeza por un minuto y hable con más amabilidad sobre usted mismo.

Identificar y reemplazar el diálogo interno negativo puede ser muy beneficioso para usted. Si requiere más ayuda para identificar estas categorías de pensamiento o si se siente atascado en una negatividad sin fin, consulte con un asesor para que lo ayude a terminar con el diálogo interno negativo.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.





## Lecturas destacadas en línea

### Invernar de manera saludable

¿Por qué no utilizar el invierno y el otoño como una oportunidad para explorar todo lo que las estaciones le pueden ofrecer y llevar a cabo algunas de las siguientes sugerencias? [Seguir leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



**Comprender la psicosis: desde delirios hasta opiáceos para alucinaciones**

20 de octubre de 2017, 1:00 CST

[Registrarse](#)



**Disciplina positiva para niños**

3 de noviembre de 2017, 1:00 CST

[Registrarse](#)