Abbott

¡TÚ LO VALES, TÚ DECIDES!

Confía en tu poder de crear la vida que siempre has querido

MATERIAL DIRIGIDO AL PACIENTE

LAS PERSONAS QUE ALCANZAN EL ÉXITO PERSONAL TIENEN UN SECRETO:
LA AUTOCONFIANZA.

Y no se trata de una simple cuestión de percepción, sino que algunos estudios neuropsicológicos recientes así lo han evidenciado. Incluso, los hallazgos de estos estudios revelan que la confianza en uno mismo es tan determinante que puede reducir el riesgo de algunos trastornos mentales o enfermedades cognitivas.[1]

Debido a que la autoconfianza define qué tan capaces y útiles nos percibimos, es fundamental para lograr el máximo desarrollo en todos los aspectos de la vida.[1]

Sin embargo, las malas experiencias, los fracasos, las críticas negativas o la presión social pueden afectar la confianza en uno mismo. Por eso, es necesario aprender técnicas o herramientas para fortalecerla.[2]

TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS PARA FORTALECER LA AUTOCONFIANZA

- **Inspirarse en lugar de compararse:** las comparaciones suelen causar más daño que beneficio, sobre todo cuando idealizamos a las personas con quienes nos comparamos. Así que lo que resulta útil es buscar inspiración en los demás, pero sin perder de vista el foco en uno mismo.[2]

- **Aceptar el pasado y trabajar el presente:** el pasado no se puede transformar, pero el presente sí. Para ello, es esencial conocer cuáles son nuestras fortalezas y debilidades. Darle espacio a la reflexión y a la aceptación de lo que somos a través del cariño y la comprensión ayuda a tener un conocimiento más profundo de uno mismo para transformar positivamente el presente.[2]

- **Definición de objetivos:** aunque deben suponer un reto, los objetivos también deben ser alcanzables y estar acorde a las propias capacidades.[2]

- **Conciencia sobre el diálogo interno:** nuestra voz interior es una manifestación de la autoconfianza. Por lo tanto, la manera como se habla uno mismo debe ser con amabilidad, respeto, sinceridad y mucho cariño.[2]

- **Deshacerse de los pensamientos negativos:** la mayoría de las veces, reflexionar sobre aquellos pensamientos pesimistas recurrentes conduce a darse cuenta de que, en realidad, no tienen fundamento ni sentido.[1]

- **Exigirse menos:** la falta de autoconfianza suele compensarse con un exceso de perfeccionismo. En ese caso, hay que aceptar los propios defectos y errores para permitirse disfrutar y mejorar sin recriminaciones innecesarias.[1]

- **Valorar los propios logros:** en lugar de concentrarse en lo que no se ha conseguido, es más provechoso poner la atención en lo que hacemos bien, en las habilidades que tenemos y en cada pequeño logro, ya que esto es una sumatoria que fortalece la autoconfianza.[1]

- **Reconocer las inseguridades:** identificar todo aquello que impide tener confianza en uno mismo es el primer paso para comprenderlo y transformarlo.[1]

- **Actuar como si siempre se hubiera tenido autoconfianza:** esta es una buena estrategia para acostumbrar al cerebro a pensar positivo y ganar autoconfianza real.[1]

PASO A PASO PARA TOMAR DECISIONES PERSONALES ASERTIVAS

Sin duda, mejorar la autoconfianza requiere tomar decisiones personales asertivas, lo cual puede asumirse como un proceso que se lleva a cabo paso a paso:[3]

¿QUÉ QUIERO?

Saber qué es lo que se quiere es parte de la solución del problema. Responder a esta pregunta aboca al cerebro a usar la creatividad para encontrar las maneras de llegar a eso que se quiere.[3]

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Para tomar una decisión asertiva es necesario tener como mínimo 3 opciones de posible solución, ya que esto permite tener en cuenta más factores y abrir el campo de las posibilidades.[3]

¿CUÁLES SON LOS PROS Y LOS CONTRAS DE CADA OPCIÓN?

Escribir lo bueno y lo malo de cada opción ayuda a visibilizar el panorama completo para tomar la mejor decisión.[3]

LA ELECCIÓN

La opción que más se acerque a lo que se quiere, con menos perjuicios, es la alternativa para elegir.[3]

¿CÓMO CONECTAR CON "TU MEJOR YO"?

Explorar la mejor versión de uno mismo es también una decisión que implica trabajar ciertos aspectos:[4]

CURIOSIDAD: esta nos permite identificar las cosas que nos hacen sentir bien y mal, así como los cambios profundos que podemos hacer en la vida.[4]

HONESTIDAD: la autoconfianza no puede construirse a base de mentiras, así que la honestidad es primordial.[4]

APERTURA: una actitud de mente abierta facilita hacer los grandes cambios que queremos.[4]

VOLUNTAD: posibilita ponerse en acción a pesar de las circunstancias.[4]

ENFOQUE: cuando uno sabe lo que quiere y lo que necesita, persiste hasta alcanzar los objetivos.[4]

La autoconfianza no es estática, es un constante aprendizaje que fluctúa en el tiempo. No debe ser una camisa de fuerza, sino una decisión que ayude a descubrir el poder para crear la vida que siempre has querido.[2]

DIENOGEST / ETINILESTRADIOL: CONFIANZA Y SATISFACCIÓN QUE ASEGURAN LA ADHERENCIA

El anticonceptivo oral combinado (AOC) compuesto por dienogest (DNG) y etinilestradiol (EE) se caracteriza por su alta tolerabilidad y satisfacción que refieren las usuarias. Así lo demuestra un amplio estudio de vigilancia poscomercialización, que incluyó un total de **16.267 mujeres,** en el que se encontró lo siguiente:[5, 6]

- EL **94%** de las usuarias declararon sentirse satisfechas **(34%)** o muy satisfechas **(60%)** con la tolerabilidad de DNG/EE en los ciclos 4 a 6.[5, 7]
- Solo el **5,7%** de las usuarias notificaron reacciones adversas comunes de los AOC, como tensión mamaria y dolor de cabeza.[6]
- En general, la mayoría de estudios evidencian que la frecuencia de los eventos adversos tiende a disminuir con el tiempo de uso y suelen ser de intensidad leve a moderada.[7]

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE DNG/EE QUE INCIDEN EN LA ALTA SATISFACCIÓN DE LAS MUJERES Y, POR ENDE, EN LA ADHERENCIA SON:

- Menos días y cantidad de sangrado, así como pocos episodios de sangrado intermenstrual y amenorrea, lo cual es un aspecto muy importante para las usuarias de AOC.[5]
- El **87,5%** de las mujeres califican el efecto de DNG/EE sobre las características de la piel y el cabello como bueno o muy bueno.[5]
- Entre las mujeres que usaron **DNG 2mg / EE 0,03 mg** como tratamiento para el acné, el grado de satisfacción aumentó con el tiempo:[8]
  - **En el ciclo 3, el 83,4%** ya se sentía satisfecha o muy satisfecha.
  - **En el ciclo 12, el 88,9%** estaba satisfecha o muy satisfecha.
- Las mujeres que usan **DNG 2mg / EE 0,02 mg** tienen un menor riesgo de desarrollar eventos adversos debido a la dosis más baja de estrógeno.[9]

Todo lo anterior permite concluir que DNG/EE es seguro y bien tolerado por la mayoría de las mujeres que confían en su poder de crear la vida que siempre han querido.[6, 9]

Referencias

1. Autoconfianza: 8 técnicas para aumentar la confianza en uno mismo [Internet]. MundoPsicólogos; 2022. Disponible en: http://bit.ly/3lyPbbV
2. Graziana P. ¿Cómo mejorar mi autoconfianza? [Internet]. Psicología Estratégica. Disponible en: https://bit.ly/3JovegO
3. Lorenzo K. 4 pasos para una toma de decisión asertiva [Internet]. Diario Libre; 2018. Disponible en: http://bit.ly/40qTx3T
4. Casanova JC. Cómo ser tu mejor versión [Internet]. 2021. Disponible en: http://bit.ly/42uTeqD
5. Pérez-Campos EF. Dienogest/etinilestradiol, anticonceptivo oral combinado. Cuestiones clínicas y prácticas [Internet]. El Farmacéutico Hospitales; 2016. Disponible en: http://bit.ly/401kefF
6. Golbs S, Kuhl H, Moore C. Focus on Ethinylestradiol/Dienogest [Internet]. Priory.com. Disponible en: http://bit.ly/3Z5wZo9
7. Pérez-Campos EF. Ethinylestradiol/Dienogest in Oral Contraception. Drugs. 2010;70(6):681-689.
8. Costa AR, Pacheco A, Palma F, Filipe T, Pereira da Silva D, Bombas T. Treatment of acne vulgaris with 2 mg dienogest/0.03 mg ethinylestradiol: satisfaction among Portuguese women. Gynecological and Reproductive Endocrinology and Metabolism. 2021;2(1):25-30.
9. Palacio-Cardona J, Caicedo Borrero DM. Clinical behavior of a cohort of adult women with facial acne treated with combined oral contraceptive: ethinylestradiol 20 µg/dienogest 2 mg. Int J Womens Health. 2017;9:835-842.

MATERIAL DIRIGIDO AL PACIENTE

Abbott