Dr. Fernando Mora

HAZ QUE TU CEREBRO TOME BUENAS DECISIONES



Toma el control de tus pensamientos y cambia tu vida

zenith

DR. FERNANDO MORA

HAZ QUE TU CEREBRO TOME BUENAS DECISIONES

Toma el control de tus pensamientos y cambia tu vida

zenith

A todas las personas que, en algún momento, han decidido cuidarse, escucharse y empezar a tomar el control de su salud emocional

INSTRUCCIONES DE LECTURA

Estás a punto de comenzar un viaje muy interesante: un viaje al interior de tu propio cerebro en el que vas a descubrir cómo el estrés afecta a tu química cerebral, como tus decisiones son la clave para afrontarlo y, sobre todo, como puedes aprender a tomarlas de forma consciente y eficaz para mejorar tu salud emocional.

Todo lo que encontrarás en estas páginas nace de tres pilares: mi experiencia, mi formación y mi honestidad como psiquiatra, tras más de veinte años acompañando a personas en la tarea, a veces difícil, de tomar decisiones que cambian sus vidas.

Para aprovechar al máximo su lectura, y antes de que te adentres en el contenido, quiero que tengas en cuenta seis ideas:

1. **No es un libro teórico ni abstracto**. Está escrito desde la práctica clínica real. En él vas a encontrar ejemplos de personas que he atendido en consulta, reflexiones y ejercicios prácticos. Todo el contenido está pensado con un único objetivo: que no te quedes solo en la teoría y que te resulte útil y aplicable en tu vida cotidiana.
2. **Es un libro para la salud emocional.** A través de sus páginas entenderás la diferencia con la salud mental y verás que no hace falta tener grandes problemas para sacar provecho de su lectura: está pensado para cualquiera que quiera fortalecer su

equilibrio emocional. Con este libro aprenderás a tomar decisiones que te acerquen a una vida plena y equilibrada.

3. **Está organizado en dos grandes partes.** La primera te ayudará a entender cómo el estrés del día a día puede afectar a tu cerebro y qué papel tienen tus decisiones en todo ello. La segunda te mostrará cómo tomar el control de ese proceso y afrontar los retos diarios con herramientas prácticas y estrategias concretas para lograr un mayor equilibrio en tu vida.
4. **Puedes leerlo como quieras**, de principio a fin o saltando a los capítulos que más te interesen. A veces necesitarás detenerte, subrayar, pensar o incluso releer algún párrafo. Hazlo, porque las mejores decisiones no se toman con prisas. Mi recomendación es que lo leas con calma, con atención y, sobre todo, que pongas en práctica los ejercicios que encontrarás. Son el verdadero motor del cambio.
5. **Integra neurociencia, medicina y psicoterapia,** pero contado de forma sencilla, clara y práctica. El funcionamiento de nuestro cerebro es complejo, y la neurociencia y la psicoterapia son disciplinas tan amplias y apasionantes como, a veces, difíciles de entender. Por eso algunos conceptos se han simplificado para hacerlos claros y accesibles. Este enfoque no busca quitar rigor científico sino acercarlos a cualquier lector y transformarlos en herramientas prácticas.
6. **Es un libro atemporal.** Muchas de las reflexiones, los ejercicios y las herramientas propuestas puedes aplicarlas hoy mismo, utilizarlas en un futuro y, lo más importante, volver a ellas cada vez que tengas que tomar una decisión importante.

Te invito a que disfrutes de la lectura, hagas tuyo el contenido y le saques el máximo provecho.

Vamos a ello.

INTRODUCCIÓN

En los años que llevo trabajando como psiquiatra he atendido a muchísimas personas en mi consulta, algunas con trastornos depresivos o de ansiedad, y otras con problemas de personalidad u otras dolencias. Sin embargo, de unos años a esta parte, cada vez es más frecuente que acudan a mi consulta personas que, sin llegar a tener estos trastornos, presentan un malestar emocional que afecta negativamente a su vida. Me cuentan que sufren un agotamiento emocional y no ven cómo solucionar lo que les sucede. Reconocen que no siempre son capaces de controlar sus emociones y que, muchas veces, les cuesta tomar decisiones y pensar en su futuro.

En la mayoría de estos casos, lo que sucede en realidad es que tienen un problema de salud emocional que, efectivamente, les está generando un sufrimiento, pero sin llegar a la gravedad de un trastorno mental. La realidad oculta tras este malestar es que no están siendo capaces de gestionar los desafíos y las circunstancias desfavorables del día a día y esto les está afectando a nivel emocional.

Más allá de mi consulta, veo también estas dificultades para afrontar las adversidades en amigos, familiares y personas cercanas. Los problemas cotidianos que se acumulan, las dificultades en las relaciones con otras personas, nuestra propia limitación a la hora de

gestionar estas emociones negativas o las exigencias que nos impone la sociedad son la causa de la mayoría de estos problemas de salud emocional que son cada vez más frecuentes.

Mientras estudiaba por qué estas situaciones terminan por afectarnos a nivel emocional, encontré la respuesta en la neurociencia. Cuando los desafíos y las circunstancias adversas son muy intensas, o son muchas y se prolongan en el tiempo, nos llevan a una situación de estrés crónico que desequilibra las sustancias cerebrales responsables del control de nuestras emociones.

El estrés crónico, en el que profundizaremos más adelante, aumenta de forma excesiva y prolongada los niveles de cortisol. Este aumento de cortisol es el responsable directo de ese desequilibrio neuroquímico. Como veremos a lo largo del libro, cuando se desequilibran neurotransmisores como la noradrenalina, la serotonina o la dopamina, el resultado es que se desequilibran nuestras emociones; en consecuencia, aparecen el desánimo, la falta de iniciativa, la preocupación, la irritabilidad y otros síntomas propios de los problemas de salud emocional. Cuando entramos en este estado de desequilibrio, es fácil que nos quedemos atrapados en él y no sepamos cómo salir, y que incluso tomemos decisiones y pongamos en marcha acciones que, en lugar de ayudarnos a afrontar adecuadamente lo que nos sucede y a encontrar soluciones, nos desequilibren aún más.

Eso me ha llevado en los últimos años a enfocarme profesionalmente en un tema muy interesante: los procesos de toma de decisiones, concretamente la toma de decisiones centrada en afrontar mejor las dificultades de la vida diaria. Trabajar en los procesos de toma de decisiones tiene que ver, por una parte, con el estudio de los circuitos neuroquímicos y los elementos psicológicos que se activan cuando tomamos una decisión y, por otra, con las

variables que hay que tener en cuenta y con los pasos que debemos seguir a la hora de tomar una buena decisión.

Todas las personas nos pasamos el día tomando decisiones, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Con cada una de ellas, los seres humanos elegimos una opción y, a la vez, descartamos otras, es decir, cada decisión implica una elección y una pérdida. Por ello, tomar decisiones de manera consciente y eficiente nos ayudará en nuestro día a día. Y lo haremos siguiendo una metodología que es tremendamente eficaz y que te enseñaré más adelante. Así sabrás qué hacer en cada momento y podrás elegir la mejor de las soluciones.

Este es un libro, en definitiva, para tomar mejores decisiones. Te invito a sumergirte en su lectura y a realizar este viaje en el que conoceremos las principales dimensiones y áreas de la vida que afectan a nuestra salud emocional. También hablaremos de neurociencia y conoceremos en detalle las sustancias responsables de nuestras emociones: cuáles son, cómo funcionan, qué puede desequilibrarlas y qué consecuencias tiene en nosotros el desequilibrio de cada una de ellas. Finalmente, aprenderemos sobre el poder de nuestras decisiones: cómo podemos activar una serie de estrategias de afrontamiento para resolver problemas, gestionar nuestras emociones y comprometernos con las decisiones que tomamos. De esta forma seremos capaces de restablecer el equilibrio neuroquímico y, con él, el equilibrio emocional, recuperando así nuestra salud emocional y alcanzando un estado de salud y bienestar emocional plenos.

El objetivo del libro es poner a tu disposición una serie de herramientas, ejercicios y reflexiones que utilizo en mi consulta para favorecer un buen proceso de toma de decisiones. Todos estos recursos son tremendamente útiles para aprender a afrontar tanto

los desafíos del día a día como nuestras propias emociones, así como para conseguir comprometernos de verdad con aquellas decisiones que tomemos. En definitiva, para tomar el control de nuestros pensamientos y hacer que nuestro cerebro tome mejores decisiones.

PRIMERA PARTE

UN PROBLEMA DE EQUILIBRIO

1

¿POR QUÉ LA VIDA NOS DESEQUILIBRA?

Ana es una mujer que vino a mi consulta porque se encontraba triste y con ansiedad. Vivía en un pueblo cerca de Madrid, era artista plástica y se dedicaba a la pintura. Antes de empezar a encontrarse mal, su trabajo le apasionaba. Cuando pintaba, se entregaba completamente a sus cuadros, disfrutaba de cada pincelada y desconectaba del mundo. Ana era muy cuidadosa y minuciosa al pintar, elegía temas y colores que plasmaba en sus cuadros con una creatividad y un equilibrio inigualables. Gracias a su dedicación y a la calidad de su trabajo, las galerías de arte con las que trabajaba empezaron a encargarle cada vez más cuadros. Primero un par de galerías le pidieron cuatro o cinco cuadros, después una colección completa. Al poco tiempo, los encargos no cesaban.

Con el deseo de complacer a todos, Ana empezó a pintar sin descanso. Las noches se volvían días y los días, noches. Apenas paraba para planificar los cuadros, solo pintaba. Poco a poco, los trazos de sus cuadros empezaron a perder definición. Dejó de mezclar los colores con la misma creatividad, y sus lienzos, que antes irradiaban serenidad y delicadeza, comenzaron a perder esa chispa que los hacía únicos, se convirtieron en una mezcla de trazos sin equilibrio ni emoción. Y eso no solo les sucedió a los cuadros, sino también a Ana, que ya no disfrutaba de lo que hacía. Lo que antes era su mayor pasión se había convertido en una rutina pesada,

casi mecánica. Estaba triste y angustiada. Sentía que no solo sus cuadros habían perdido el equilibrio, sino que ella también lo había hecho, y cada vez le costaba más gobernar sus propias emociones.

En una de las consultas en las que estábamos analizando lo que le sucedía, Ana se dio cuenta de que ya no pintaba para ella. Las exigencias ajenas la habían superado, habían desequilibrado su vida, y sus pinturas no eran nada más que un reflejo de ello. Fue en ese momento cuando fue consciente de que tenía que hacer un cambio. Trabajando sobre la mejor forma de afrontar la situación, tomó la decisión de que solo retomando su propio ritmo podría recuperar el equilibrio perdido. Y, por primera vez en mucho tiempo, cuando volvió al trabajo dejó a un lado las exigencias, tomó un lienzo en blanco y comenzó a pintar solo para ella.

En los años que llevo trabajando como psiquiatra he atendido a muchas personas que, como Ana, acuden a la consulta con síntomas de ansiedad, problemas de insomnio, ánimo bajo o autoestima baja. Cuando tenemos estos síntomas, es frecuente creer que estamos sufriendo una depresión o un trastorno de ansiedad. Sin embargo, la depresión afecta aproximadamente a un 6 por ciento de la población, y la ansiedad, a un 10 por ciento. De hecho, la mayoría de las veces, tras hablar con esas personas y hacer una buena evaluación de su personalidad, su estado mental y sus circunstancias vitales, la conclusión es que no padecen ningún tipo de trastorno mental, sino que este malestar emocional que presentan —y que tanto sufrimiento les genera— se debe a los problemas cotidianos, a sus propias dificultades para gestionar sus emociones y a las exigencias del día a día.

Desde las tensiones familiares hasta los problemas en el trabajo, pasando por las presiones sociales o las dificultades económicas, cada día nos enfrentamos a un sinfín de circunstancias que sobrepasan nuestra capacidad para afrontarlas y para mantener el equilibrio y la calma. Los problemas del día a día o, mejor dicho, las dificultades para afrontarlos y resolverlos son el origen de gran parte del malestar emocional que padecemos las personas actualmente y que tanto nos cuesta gestionar.

La sociedad en la que vivimos es exigente con nosotros. Tenemos que ser personas de éxito, madres y padres ejemplares, excelentes trabajadores, buenos amigos, buenos hijos, buenas hermanas, deportistas... Debemos cumplir con las exigencias y los estándares sociales, incluso a nivel físico y estético, y todo esto manteniendo la capacidad de desconectar, de pasarlo bien y de disfrutar del día a día. Todas estas exigencias relacionadas con las responsabilidades familiares y laborales, y las presiones sociales, unidas a los estímulos tecnológicos constantes, hacen que en nuestra vida cotidiana surjan un gran número de problemas que nos generan estrés y que pueden afectar a nuestra calidad de vida y a nuestra salud emocional.

Los desafíos diarios como las tensiones familiares, las presiones del trabajo, las demandas sociales o la dificultad para gestionar el estrés, acumulados día tras día, pueden superar nuestra capacidad para afrontarlos y hacer que perdamos el equilibrio emocional. Aunque no lleguen a generarnos un trastorno mental como tal, el impacto constante de estas situaciones puede afectar a nuestra salud emocional, lo cual nos lleva a sentir que nuestra vida está desequilibrada. Reconocer y abordar estas causas subyacentes es crucial para restaurar ese equilibrio y gozar de una buena salud emocional.

La relación con el entorno, con uno mismo y con el universo

Lo primero que suelo hacer en la consulta cuando atiendo a alguien que se siente sobrepasado por sus circunstancias vitales es un buen análisis de cuáles son exactamente los desafíos a los que tiene que enfrentarse; es decir, los identifico y los defino bien. Este paso es fundamental para poder encontrar las soluciones adecuadas. Como decía el psicólogo y filósofo estadounidense John Dewey, «la claridad sobre los problemas es el primer paso hacia su resolución».

En mis años de trabajo he aprendido que hay tres grandes dimensiones en las que podemos clasificar prácticamente todas las circunstancias, interacciones y áreas de la vida que son el origen de la mayoría de los problemas que nos afectan a nivel emocional. Estas dimensiones son la relación con el entorno que nos rodea, la relación con uno mismo y la relación con el universo.

La relación con el entorno

La relación con el entorno se refiere a la forma en la que nos adaptamos a las circunstancias que nos rodean, fundamentalmente a las situaciones cotidianas que tenemos que resolver y a las interacciones con otras personas. Dentro de esta dimensión se encuentran áreas de la vida como el trabajo o los estudios, las relaciones de pareja o las relaciones sociales.

> La relación con el entorno comprende tanto los desafíos y los problemas del día a día como las relaciones sociales que establecemos con otras personas. Todo el mundo, en una u otra área de nuestra vida, tenemos que gestionar el entorno que nos rodea.

La vida laboral

Los problemas en el ámbito laboral y económico son uno de los principales retos que tenemos que afrontar en nuestra vida. No cabe duda de que no encontrar trabajo y carecer de un soporte económico suficiente es una gran fuente de estrés y malestar emocional, pero tener un trabajo que no se ajuste a nuestra formación o a nuestras expectativas también lo es.

En el mundo laboral actual, las jornadas de trabajo son largas y extenuantes, y ocupan casi todo el día. Hay veces en que la exigencia y la presión son altas y otras en las que estamos atrapados por un trabajo aburrido y poco motivador. Que nuestro rendimiento laboral se evalúe en función de nuestra productividad hace que el trabajo se convierta en una de nuestras principales fuentes de estrés. No llegar a las exigencias de nuestros jefes intensifica este estrés y nos puede generar sentimientos de incapacidad e inseguridad que afectan negativamente a nuestra autoestima.

Otro elemento poco motivador a nivel laboral es tener la sensación de que nuestro trabajo no está bien valorado. Un sueldo por debajo de nuestras expectativas y de nuestras necesidades hace que el trabajo se convierta en algo rutinario y poco estimulante.

> Las jornadas laborales largas y extenuantes, que en muchas ocasiones continúan en casa, los trabajos aburridos y poco motivadores, y la sensación de falta de reconocimiento a nivel laboral son fuentes de estrés y a menudo causan problemas en otras áreas de la vida.

Por otra parte, esta sociedad digital e hiperconectada dificulta que se pueda desconectar al cien por cien del trabajo, de modo que este invade parte de nuestro tiempo personal. Esto no solo nos impide desconectar del estrés del trabajo, sino que, además, puede

ocasionarnos problemas en otras áreas de la vida, como la pareja, la salud o las relaciones sociales. Por todas estas causas, el trabajo es habitualmente una de las principales fuentes de estrés de una persona.

La vida sentimental

La pareja es otra área donde se dan gran parte de los problemas que las personas me cuentan en la consulta, ya sea por los obstáculos para encontrar una o, cuando se tiene, porque surgen problemas en la relación. Aunque no siempre sean conscientes de ello, a muchísimas personas que acuden a mi consulta por encontrarse mal a nivel emocional lo que realmente les sucede es que son infelices con su pareja. Dicen sentirse tristes, sin ilusión por la vida, con baja autoestima e incluso irritables, pero lo que realmente les sucede es que la relación con su pareja no es buena y el malestar emocional que les genera se extiende a todas las áreas de su vida.

La convivencia y la vida en pareja no siempre son fáciles. Cada uno tenemos nuestra forma de entender la vida y nuestras manías. Al principio de una relación, esto no parece importante, ya que el enamoramiento inicial absorbe el foco y las pequeñas discrepancias quedan en un segundo plano. Sin embargo, en muchos casos, cuando la relación evoluciona, las diferencias pueden más que los puntos en común. Pero, claro, con una hipoteca, hijos y responsabilidades compartidas, o sencillamente por la inercia del cariño, muchas personas se encuentran atrapadas en relaciones en las que no querrían estar. A veces puede suceder incluso que la pareja sea una persona tóxica y la relación acabe por «intoxicarse». Otras veces, sencillamente, la monotonía o la divergencia en la forma de ver la vida hacen que la relación no funcione.

El problema es que cuando esto sucede y la relación está acabada, es habitual que seamos incapaces de poner solución, porque romper una pareja no es solo romper con una persona, sino que, en muchas ocasiones, supone romper con un proyecto vital. Esta ruptura nos genera sentimientos de tristeza, frustración e impotencia, pues, sin duda, es difícil terminar con alguien con quien nos hemos imaginado pasando el resto de nuestra vida.

> Poner fin a una relación de pareja larga en la que ha habido mucha intensidad emocional no es solo terminar la relación con una persona, sino también con un proyecto de vida, con unos planes de futuro que ya habíamos proyectado para nosotros y a los que no es fácil renunciar.

A tenor de todo este sufrimiento que se genera cuando una relación de pareja no va bien, podría parecer que no tener pareja sería la solución para evitar estos problemas: «Si no tengo pareja, me quito de discusiones, de relaciones tóxicas y de rupturas difíciles». Y, efectivamente, si no tenemos pareja, no tendremos que preocuparnos por romper con ella, está claro. Sin embargo, el origen del sufrimiento de muchas personas es precisamente no tener pareja y su notable dificultad para conseguirla. Estas personas siempre están tratando de encontrar pareja y viven un sentimiento permanente de frustración al no encontrarla, lo que afecta muy negativamente a su autoestima. En definitiva, el malestar emocional relacionado con las cuestiones de pareja es una fuente habitual de estrés, por problemas con la pareja o por la frustración de no tenerla, y es algo muy presente en el día a día de muchas personas.

La vida social

Finalmente, la tercera área dentro de la relación con el entorno que puede originar problemas de salud emocional son las relaciones sociales, tanto por defecto como por exceso. Por una parte, al igual que ocurre en las relaciones de pareja, si carecemos de un buen círculo social o nos sentimos rechazados por los demás, eso afecta negativamente a nuestra autoestima, nos crea inseguridades y nos hace sentirnos mal a nivel emocional. Por otra parte, si hay unas relaciones sociales muy intensas, las exigencias que surgen por parte de ciertos amigos pueden ser fuente de mucha preocupación.

> Las relaciones sociales, ya sea porque nos cuesta encontrar amigos de verdad o porque tenemos tantos que nos exigen demasiado, son una fuente habitual de problemas de salud emocional.

El caso de Juan ilustra claramente el problema de la intensidad de las relaciones. Este hombre de treinta y un años acudió a mi consulta por un problema de autoestima. Aunque aparentemente le iba muy bien en el trabajo y tenía unas buenas relaciones sociales y familiares, no se sentía bien consigo mismo, no reconocía sus logros, siempre le parecía que podría haber hecho las cosas mejor y llevaba unos meses luchando contra su baja autoaceptación. Durante las primeras consultas hablamos de sus experiencias pasadas, sin encontrar ninguna causa aparente para su baja autoestima.

Sin embargo, cuando empezamos a hablar de sus relaciones sociales, Juan se dio cuenta de que había un patrón que se repetía en la forma de relacionarse con los demás. Desde siempre, cada vez que un amigo le pedía algo, fuera importante o no, sentía que tenía que darle prioridad y hacerlo, por encima incluso de sus propias necesidades. Así, se había convertido en ese amigo a quien todos piden favores. Pero hacía casi un año que había cambiado de trabajo

y estaba mucho más ocupado que antes, por lo que no podía atender con la misma resolución las peticiones de sus amigos. Sin ser del todo consciente, los sentimientos de culpa estaban invadiéndole, ya que no poder cumplir con las exigencias sociales estaba afectando significativamente a su autoestima.

Como vemos, no solo la falta de relaciones sociales puede ser negativa, sino que la presión por cumplir con las exigencias sociales también puede pasarnos factura. En resumen, las relaciones de amistad deben aportarnos bienestar y apoyo; y no deben convertirse en una carga, ni generarnos sufrimiento, aunque esto no es fácil. Perder la confianza en un amigo, o sentir que nos ha fallado o que nosotros le hemos fallado es algo que puede llegar a desequilibrarnos a nivel emocional.

La relación con uno mismo

La relación con uno mismo hace referencia a la forma en la que nos entendemos, nos cuidamos y nos gestionamos; es decir, a la relación interna que tenemos con nosotros mismos, con nuestra forma de pensar, sentir y ocuparnos de nuestra mente y nuestro cuerpo. En esta relación tienen un papel muy importante las expectativas vitales de cada persona. Vivir con unas exigencias personales inalcanzables y desajustadas respecto a lo que realmente podemos conseguir afecta a nuestra salud emocional y nos genera una serie de emociones negativas que no siempre son fáciles de gestionar. Dos grandes áreas que se engloban dentro de esta dimensión son la gestión de nuestras propias emociones y el autocuidado (cómo cuidamos de nosotros mismos).

Algo que suele sucedernos, aunque no siempre somos conscientes de ello, es que nos resulta difícil reconocer y gestionar nuestras

propias emociones. A veces somos muy autocríticos y nos cuesta aceptar cómo nos sentimos. Muchas veces, lo que hacemos es evitar nuestras propias emociones, reprimirlas, para no sentirnos aún peor; otras veces nos desbordan los pensamientos negativos sin que podamos controlarlos. Gestionar nuestras propias emociones no siempre es fácil, pero es totalmente necesario.

> La relación con uno mismo es fundamental para la salud emocional, ya que, como veremos más adelante, gestionar el estrés y nuestras propias emociones es necesario para mantener el equilibrio emocional.

Por otra parte, no se puede entender la relación con uno mismo sin hablar de la importancia del autocuidado. Como decía el empresario y escritor Jim Rohn, «cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir». Sin embargo, el autocuidado es una asignatura pendiente para muchos. Aunque sabemos lo importante que es el autocuidado, muchas veces nos convertimos en la última de nuestras opciones. Priorizar el trabajo, la crianza de los hijos o la atención a otras personas puede hacer que cuidar de nosotros mismos quede en segundo plano.

Todos hemos oído que dormir bien, hacer ejercicio físico y alimentarnos adecuadamente es clave para una buena salud física y mental, pero ¡qué difícil es hacerlo! Encontrar un deporte que nos motive y que encaje en nuestras apretadas agendas no es fácil. Y tener una alimentación saludable, tampoco. Cuántas veces nos hemos propuesto empezar a ir al gimnasio y comer bien, pero a los pocos días nos invade la pereza y dejamos el deporte, a la vez que nos aburrimos de los alimentos saludables y volvemos a la comida poco equilibrada.

Aunque somos conscientes de la importancia de controlar lo que comemos, todos tenemos momentos en los que comemos más de lo que deberíamos o en los que empezamos a picotear y no vemos la forma de parar. Ambas situaciones suelen terminar en unos intensos sentimientos de culpa. En la sociedad en que vivimos, la comida tiene un significado que va más allá de la función de nutrirnos. Es una forma de relacionarnos con los demás que está presente en todas las celebraciones y en muchas reuniones. Es una forma de recompensarnos y de gestionar emociones negativas. Cuántas veces hemos utilizado la comida para calmar la ansiedad y compensar la soledad de forma momentánea. Tratar de controlar nuestra alimentación y tener hábitos saludables es una fuente de estrés. Además, no conseguirlo hace que nos sintamos frustrados y culpables por ello, emociones que no son fáciles de gestionar.

Andrea era una paciente a la que atendí en mi consulta por un problema de conducta alimentaria. Era una persona obesa desde pequeña y, aunque había hecho todo tipo de dietas (la del limón, la del jarabe de arce, la del grupo sanguíneo, la de Atkins y la Dukan), todas ellas, invariablemente, tenían un efecto rebote en ella. Cuando acababa la dieta, estaba tan cansada de comer siempre lo mismo y de prohibirse alimentos que se descontrolaba y recuperaba el peso perdido, e incluso algún kilo más. Aparte de los problemas de salud derivados de las bajadas y subidas de peso, en el plano emocional, Andrea tenía dos fuentes de malestar: en primer lugar, se sentía mal con su propio cuerpo, la expectativa sobre su físico estaba completamente desajustada y llevaba toda la vida sin aceptarse y tratando de cambiarlo; en segundo lugar, tenía sentimientos de fracaso y una baja autoestima al no ser capaz de conseguirlo en ninguno de sus intentos. Andrea hizo un gran trabajo en la consulta, analizando las emociones que la llevaban a utilizar la comida como

ansiolítico y aprendiendo a afrontarlas de otra forma. En resumen, aprendió a gestionar mejor sus emociones, a cuidarse y a darse prioridad, es decir, a relacionarse mejor consigo misma.

La relación con el universo

La relación con el universo se refiere a nuestra forma de «estar en el mundo», a la manera en que nos entendemos a nosotros mismos dentro del entorno social en el que vivimos y con una perspectiva existencial; es decir, quiénes somos y cómo queremos que se desarrolle nuestra vida. Esta dimensión se ve tremendamente influida por los condicionantes sociales, ya que la forma de «estar en el mundo» dependerá de la sociedad en la que vivamos y sus exigencias. La sociedad actual nos hace vivir deprisa, sin pararnos prácticamente a reflexionar, presionados por la inercia de la productividad y la inmediatez.

> La relación con el universo tiene que ver con la búsqueda de un propósito vital y de las motivaciones para conseguir nuestros objetivos a largo plazo. El problema del momento social actual es que está marcado por la impaciencia y la gratificación inmediata, lo que nos hace vivir en el cortoplacismo y nos dificulta comprometernos a largo plazo con nuestras decisiones.

Como decía el filósofo alemán Nietzsche, «quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo»; es decir, que cuando tenemos claro lo que queremos conseguir es mucho más fácil superar las dificultades que encontramos en el camino. Un propósito no solo nos indica la dirección que hay que seguir, sino que también le da significado a cada decisión que tomamos, a cada acción que ponemos en marcha y a la experiencia que acumulamos.

Sin embargo, no siempre es fácil plantearnos objetivos a largo plazo y trazar una estrategia para conseguirlos. Vivimos en la sociedad de la impaciencia y de la gratificación inmediata. Una sociedad que, muchas veces, nos lleva a vivir pensando solo en el corto plazo, y en la que es difícil establecer planes de futuro y comprometernos con ellos. Pero vivir sin un propósito es una gran fuente de problemas y de insatisfacción. No tener una forma propia de «estar en el universo» y sentir la presión de la inmediatez nos desequilibra y afecta negativamente a nuestra salud emocional.

UNA MALA GESTIÓN DE LOS PROBLEMAS: LA FUENTE DEL DESEQUILIBRIO

Todos tenemos que relacionarnos con el entorno, con nosotros mismos y con el universo, por lo que estas tres dimensiones están presentes en la vida de todo el mundo. Asimismo, todos tendremos que afrontar desafíos y retos en cada una de ellas. Habrá quien leyendo estas páginas haya detectado dificultades en alguna área de la vida relacionada con estas dimensiones (en la vida laboral, sentimental o social, o en la forma en que se cuida o está en el mundo) y quien, por el contrario, no siente que tiene dificultades.

¿De qué depende entonces que los problemas y las dificultades nos afecten negativamente, o no, a nivel emocional? Esta es muy buena pregunta con una respuesta sencilla, pero en ella hay que contemplar varios elementos.

Lo primero y más importante es ser conscientes de que los problemas no son el problema, sino que el verdadero problema es la forma en que los gestionamos. Como dice Charles R. Swindoll, «la vida es un 10 por ciento lo que nos sucede y un 90 por ciento cómo reaccionamos ante ello». Ahí está la clave del impacto emocional.

Como bien sabemos, cada persona es un mundo. Por cuestiones genéticas o de educación, cada uno tendemos a afrontar las situaciones difíciles de diferente manera. Hay quien tiene un estilo de afrontamiento muy optimista y resolutivo, y es capaz de gestionar las dificultades sin que le afecten a nivel emocional. Y, por el contrario, hay personas a quienes les cuesta más. No saben bien cómo resolver algunos problemas o, si lo saben, no son capaces de poner en marcha la solución. Pero, además de este estilo personal de cada uno, también es cierto que el problema que tenemos que resolver condicionará nuestra capacidad para afrontarlo e influirá en el impacto emocional.

Hay tres variables que tienen que ver directamente con el problema y que influyen de forma directa en el impacto emocional que tiene en nosotros: el tipo de problema, el tiempo que llevamos con él y el número de problemas que tenemos que afrontar a la vez. Vamos a profundizar en estas tres variables para entenderlo mejor.

¿Por qué los problemas nos desbordan?

En primer lugar, tenemos que saber identificar la intensidad de los problemas. Sin duda, los problemas graves tienen un mayor impacto emocional en nosotros y son más difíciles de afrontar. No es lo mismo el estrés por tener una etapa puntual de mucho trabajo que trabajar durante años con un jefe que no nos trata bien. O tener una discusión de poca importancia con nuestra pareja que estar dentro de una relación tóxica de años de duración de la que no sabemos cómo salir. En resumen, a mayor intensidad del problema, mayor impacto emocional y mayor complejidad a la hora de resolverlo.

En segundo lugar, es importante la duración. Cuanto más tiempo tenemos que lidiar con una situación difícil, mayor es su impacto

negativo en nosotros. Como veremos más adelante, cuando el estrés se vuelve crónico, nos afecta física y emocionalmente.

Por último, algo que ocurre con mucha frecuencia es la coexistencia de varios problemas a la vez. Se acumulan, nos sobrepasan y somos incapaces de gestionarlos. Aquí sucede algo que se conoce como el «efecto embudo». Para entender bien este efecto, imagina un embudo, con la parte ancha arriba y la estrecha abajo. Al ir echando agua, la parte ancha se va llenando y el agua va saliendo por la parte inferior. Mientras la cantidad de agua sea la adecuada para la capacidad del embudo, todo irá bien y será capaz de sacar toda el agua que recibe. Pero si la cantidad de agua es demasiada, la parte estrecha no podrá canalizarla y el agua se acumulará en la parte ancha hasta que, finalmente, se desbordará. Ahora, equipara este embudo a la capacidad para gestionar los problemas del día a día y el estrés que nos generan. Cuando tenemos un solo problema, nuestra capacidad para afrontarlo suele ser suficiente y, al igual que el embudo, podemos ir encontrando la solución fácilmente. Sin embargo, a medida que se acumulan más problemas, nuestra capacidad para resolverlos se irá saturando, hasta el punto de vernos sobrepasados e incapaces de resolverlos. A unas personas nos sucederá antes y a otras, después. Igual que hay embudos de diferentes tamaños y diferentes calibres para canalizar el agua, cada persona tiene sus propios recursos para gestionar los problemas. Pero cada uno, de acuerdo con nuestras características personales, tenemos un límite a partir del que se verá sobrepasada nuestra capacidad para afrontarlos.

> Nuestra capacidad de resolver problemas es como un embudo: si los problemas vienen de uno en uno, podremos ir gestionándolos poco a poco. Pero si se acumulan muchos a la vez, o son demasiado graves, y superan

nuestra capacidad de gestionarlos, nos bloquearán y no podremos afrontarlos.

Es habitual que cuando tenemos que gestionar varios problemas a la vez en la vida, nos veamos superados a la hora de afrontarlos y aparezca un malestar emocional.



IDENTIFICA TU PROBLEMA

Para ayudarte a entender mejor tus conflictos y cómo pueden estar afectando a tu equilibrio emocional, te propongo este ejercicio tipo test. Es muy sencillo. Solo tienes que pensar la opción que mejor describe cada aspecto de tu problema actual.

1. ÁREAS A LAS QUE AFECTA	a. ¿Es un problema que afecta a una sola área personal? b. ¿El problema afecta a más de un área? c. ¿Es un problema que afecta a todas las áreas de mi vida?
2. GRAVEDAD DEL PROBLEMA	a. El problema es poco importante b. El problema es moderadamente importante c. El problema es muy importante

3. TIEMPO CON EL PROBLEMA	a. Menos de un mes b. De uno a seis meses c. Más de seis meses
4. NÚMERO DE PROBLEMAS SIMULTÁNEOS	a. Es un problema aislado b. Tengo varios problemas, pero son manejables c. Tengo muchos problemas y me siento abrumado

Evaluación

1. Si la mayoría de las respuestas son A, es probable que tu problema no sea grave y puedas afrontarlo.
2. Si la mayoría son B, podrías estar ante un problema con el potencial de superarte y de afectar a tu salud emocional.
3. Si la mayoría son C, podría indicar que los problemas son más profundos o crónicos de lo que piensas. Puede que estén superando la capacidad de afrontarlos y que estén afectando significativamente a tu salud emocional.

Este ejercicio está pensado para ayudarte a clasificar tus problemas y a reflexionar sobre cómo podrían estar influyendo en tu vida diaria.
Más adelante veremos otros ejercicios que nos ayudarán a analizar el impacto de los problemas de forma más precisa. Sin embargo, este es importante porque es una forma sencilla de evaluarlos. Identificar correctamente uno o varios problemas es el primer paso hacia la gestión efectiva y la búsqueda de soluciones adecuadas.

EL ENEMIGO INVISIBLE: EL ESTRÉS CRÓNICO

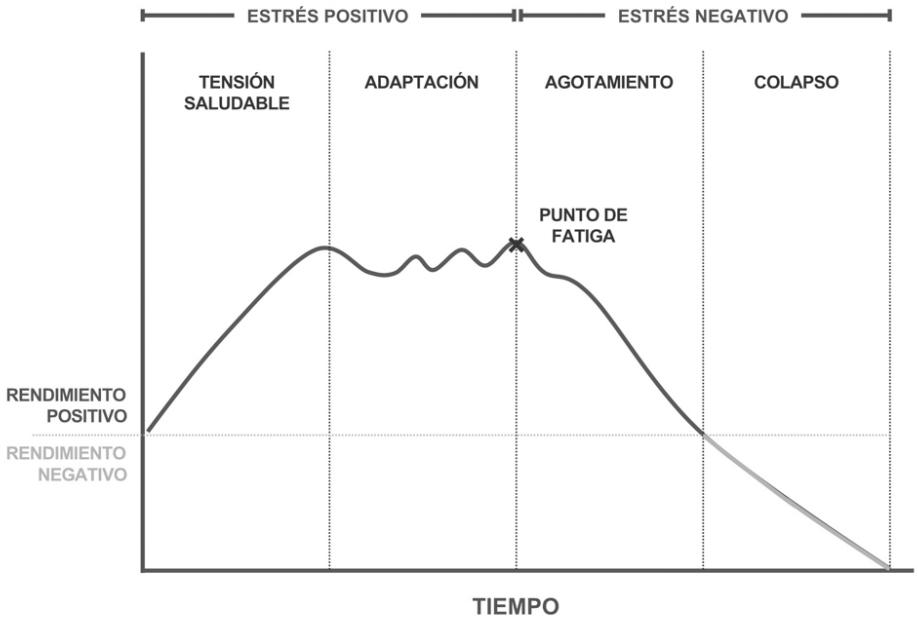
Como hemos visto, la gestión de las dificultades del día a día está detrás de muchos de los problemas emocionales que sufrimos. Vernos sobrepasados por ellos (por su intensidad, por su cantidad o por nuestra propia forma de ser) hace que vivamos con una sensación de preocupación constante y de estrés que no siempre sabemos gestionar y que tiene consecuencias negativas para nosotros tanto a nivel emocional como físico. Este es el momento de profundizar en el concepto de estrés, de comprender mejor esta sensación que todos conocemos y hemos tenido en algún momento de nuestra vida, y que es un elemento clave en el equilibrio emocional.

El estrés es la respuesta que tiene nuestro cuerpo ante una situación amenazante para nosotros o, como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estado de preocupación generado por una situación difícil que pone en marcha un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Si, por ejemplo, sentimos que alguien nos va a atacar, se nos acelera el pulso y la respiración, se tensan nuestros músculos y se activa nuestra mente. Esta respuesta de nuestro cuerpo es el estrés y nos prepara para recibir ese ataque, bien para hacerle frente o bien para salir corriendo y escapar del peligro.

> El estrés, en sí, es una respuesta positiva de nuestro cuerpo enfocada a nuestra propia supervivencia.

¿Por qué se dice que el estrés es malo si en realidad activa nuestro cuerpo para protegernos? ¿Dónde está el problema? El problema lo tenemos cuando esa activación se mantiene en el tiempo, es decir, cuando el estrés se vuelve crónico. Es en ese caso cuando tendrá consecuencias negativas para nosotros. La curva del

estrés, también conocida como «síndrome de adaptación al estrés», explica de forma gráfica y sencilla cómo el estrés se convierte en algo negativo.



Como vemos en la imagen, en un primer momento, el estrés nos genera una situación de alarma o de tensión saludable que nos permite activarnos frente a un problema. Si el problema no se resuelve y continúa a lo largo del tiempo, entramos en lo que se conoce como «fase de adaptación» o de resistencia; es decir, convivimos con el problema, con algunos altibajos en nuestra capacidad de afrontarlo, pero, en general, somos capaces de controlar nuestra respuesta. En esta fase podremos aguantar una temporada, pero llegará un momento en el que no podremos más y alcanzaremos lo que se conoce como «punto de fatiga». A partir de aquí entraremos en la «fase de agotamiento» hasta llegar, si no ponemos solución, al colapso.

En la fase de agotamiento aparecen lo que solemos llamar «síntomas de estrés», que incluyen síntomas físicos y emocionales. Si finalmente la situación continúa y los problemas superan completamente nuestra capacidad de afrontarlos, llegaremos a la «fase de colapso», cuando es posible que aparezcan problemas de salud mental como trastornos de ansiedad o depresión. Conocer esta curva del estrés crónico nos puede ayudar a identificar cómo nos afectan los problemas del día a día, a detectar a cuánto estrés nos sometemos y a ser conscientes de que tenemos que tomar medidas para mejorar la gestión de esos problemas.

Para detectar si el estrés nos está afectando y está impactando realmente en nuestra salud, tenemos que ser capaces de escuchar a nuestro cuerpo. Como dijo el monje budista y escritor vietnamita Thich Nhat Hanh, «escucha tu cuerpo. Es sabio, siempre te está hablando». Muchas veces es un simple dolor de cabeza al final de una larga jornada laboral; otras veces aparece en forma de insomnio, acompañado de una intensa preocupación por los problemas cuando nos despertamos; en ocasiones puede ser algo menos evidente, como una temporada en la que estamos más irritables y nos enfadamos a la mínima, sobre todo con personas de nuestro entorno más cercano.

Son muchos los síntomas que pueden aparecer cuando tenemos estrés crónico. Vamos a verlos con un poco más de detalle. Entre los síntomas físicos más frecuentes figuran los dolores de cabeza, la tensión muscular y la sensación de sobrecarga en los hombros y el cuello, las molestias digestivas y la falta de apetito, la sensación de nudo en la garganta, la opresión en el pecho y las palpitaciones, entre otros. Entre los síntomas emocionales destacan la angustia y la sensación de no poder estar quietos, las dificultades para concentrarnos, el ánimo bajo y la tendencia al llanto, la irritabilidad y

los sentimientos de culpa, o los problemas de sueño. Si empezamos a tener varios de estos síntomas en relación con los problemas del día a día y, lo que es más importante, si no son algo pasajero, sino que están presentes todos los días durante varias semanas, es posible que no estemos haciendo una buena gestión de esos problemas y que nuestro estrés se esté cronificando, por lo que es fundamental hacer algo para evitar que vaya a más.

Según el Índice Global de Emociones, un 40 por ciento de las personas adultas viven con estrés. Además, según la OMS, 1 de cada 8 personas en todo el mundo puede acabar desarrollando un problema de salud mental que, en el caso específico de los países desarrollados, puede llegar a ser de 1 por cada 4; es decir, un 25 por ciento de la población tenemos riesgo de padecer un trastorno mental a lo largo de nuestra vida, siendo la ansiedad y la depresión los más frecuentes.

Como hemos visto en este capítulo, es fundamental la gestión que hagamos de los problemas del día a día. Son muchas las áreas de la vida que pueden convertirse en fuentes de preocupación y de estrés. Si los problemas son importantes, si se prolongan en el tiempo o si tenemos que enfrentarnos a varios a la vez, el riesgo de que el estrés se cronifique y afecte a nuestra salud es alto. No cabe duda de que tomarnos en serio la gestión que hacemos de los problemas y adquirir herramientas para afrontarlos bien es fundamental a fin de tener una buena salud emocional.

Puntos clave

- Los retos y desafíos del día a día son una fuente de preocupación y estrés crónico que puede llegar a afectar negativamente a nuestra salud

física y emocional.

- Tenemos que ser capaces de identificar estos problemas y evaluar cómo nos afectan, siendo conscientes de cuánto estrés nos están generando.
- Es fundamental hacer una gestión efectiva de estos problemas para evitar que se cronifiquen y superen nuestra capacidad de resolverlos.

2

APROVECHA LA QUÍMICA DE TU CEREBRO

Cuando hablo con las personas que atiendo en mi consulta sobre cómo nos pueden sobrepasar los problemas, cuál es nuestra capacidad para afrontarlos y de qué manera pueden conducirnos a la aparición del estrés crónico, muchas se sienten identificadas con ello. Una pregunta que me hacen con frecuencia es qué le pasa al cuerpo y a la mente para que aparezca ese estrés; es decir, cuál es la explicación científica del estrés crónico. Explicar el proceso biológico que hay detrás del estrés crónico no siempre es sencillo, pero con los conceptos clave y el lenguaje adecuado se puede dar una respuesta completa y clarificadora.

NUESTRA AMIGA LA HOMEOSTASIS

Uno de los primeros conceptos necesarios para entender el estrés crónico y los procesos fisiológicos que nos llevan a él es la homeostasis. Este término proviene de la biología y se refiere al estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo necesarios para sobrevivir y funcionar de forma adecuada. También puede definirse como la capacidad del organismo de mantener unas condiciones internas estables a pesar de los cambios que puedan

ocurrir en el exterior; es decir, la facultad de recuperar su estado previo cuando alguna circunstancia lo desequilibra.

> La homeostasis, aunque es un término poco conocido, es tremendamente importante en materia de salud. Se refiere al equilibrio que hay entre todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo que permite que todo funcione correctamente, a pesar de los cambios que vienen del exterior. La homeostasis se encarga, por ejemplo, de mantener la misma temperatura interna en nuestro cuerpo, a pesar de que fuera haga mucho frío o mucho calor, o de mantener los niveles de azúcar en sangre estables independientemente de que comamos algo dulce o no. Al igual que ocurre con la superficie de un lago, cuando sopla el viento, el agua se agita y se generan olas, pero cuando el viento para, el agua vuelve a su equilibrio. En nuestro cuerpo, cuando algo altera nuestro equilibrio, los procesos de homeostasis hacen que recuperemos la estabilidad.

La palabra *homeostasis* viene de los vocablos griegos *homoios* (ὅμοιος), que significa «similar» o «mismo», y *stasis* (στάσις), que significa «parado» o «estable», y podría traducirse como «permanecer igual» o «mantenerse estable». El término *homeostasis* lo utilizó por primera vez en 1926 el fisiólogo estadounidense Walter B. Cannon para referirse al equilibrio que existe dentro de los organismos vivos, un equilibrio dinámico que mantiene todos los sistemas vitales dentro de unos límites muy bien controlados.

Un ejemplo que nos puede ayudar a entender bien cómo funciona la homeostasis es el de la temperatura corporal. Imagina que hace mucho calor. Por una cuestión de física básica, estar en un lugar muy caluroso hace que nuestro cuerpo se caliente y aumente su temperatura. Para evitar este aumento, que puede suponer un riesgo para la salud, el cuerpo pone en marcha una serie de mecanismos fisiológicos de enfriamiento para mantener la

temperatura interna estable. Uno de estos mecanismos es la sudoración. El sudor está compuesto por agua caliente y sales minerales y es expulsado a través de los poros de la piel. Cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel, libera el exceso de calor y mantiene nuestra temperatura constante. Ocurre algo similar, aunque con el efecto contrario, cuando hace mucho frío. En este caso, el organismo hará justo lo contrario: activará mecanismos de calentamiento para evitar que baje la temperatura interna. Por ejemplo, los músculos pueden temblar para producir calor y los vasos sanguíneos de la piel pueden contraerse para reducir la pérdida de calor.

Como podemos ver, la homeostasis se refiere a la capacidad de nuestro organismo para recuperar el equilibrio después de que una situación externa lo haya desequilibrado. Sin embargo, hay situaciones que pueden alterar nuestra homeostasis hasta el punto de que nuestro cuerpo no sea capaz de recuperar el equilibrio con facilidad. Siguiendo con el ejemplo anterior de la temperatura corporal, sufrir un golpe de calor es, precisamente, una situación que hace que se desequilibre nuestra homeostasis. Un golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el organismo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas. En ese caso, la capacidad de enfriamiento del cuerpo se ve superada por la temperatura externa; es decir, nuestro organismo no es capaz de reequilibrar su homeostasis y recuperar la temperatura saludable. Para mantener la homeostasis de todo nuestro organismo, además de controlar la temperatura corporal, nuestros sistemas fisiológicos ajustan de manera constante la presión arterial, el azúcar en la sangre, las hormonas, las sales minerales o, como veremos más adelante, los neurotransmisores y otras sustancias cerebrales. De esta manera,

logra mantener esos valores dentro de los límites normales. Es después de esta explicación cuando muchas personas conectan este concepto con su situación emocional y me dicen: «Eso es lo que me pasa a mí. Estoy emocionalmente desequilibrado, algo ha debido pasar con la homeostasis de mi cerebro».

Sandra era una paciente de cuarenta y un años que atendí en mi consulta por un cuadro de insomnio. Todas las noches durante los dos meses previos a su visita a mi consulta se despertaba de madrugada. En el momento en que se despertaba, aunque se sentía cansada, su cabeza se activaba y empezaba a dar vueltas a varios problemas que tenía en ese momento: una gran cantidad de trabajo que le agobiaba, tener que cuidar de sus hijos de siete y cuatro años, la preocupación por su madre viuda que se iba haciendo mayor y, recientemente, el diagnóstico de diabetes de su pareja. Algo que llamaba la atención en ella es que repetía continuamente que tenía la sensación de estar «completamente desequilibrada». Recuerdo que decía: «No soy yo, estoy perdida, quiero volver a ser la persona equilibrada que he sido siempre». Sin saberlo, Sandra estaba hablando de homeostasis. Y es que los problemas, si no los gestionamos bien, pueden alterar nuestra homeostasis cerebral y desequilibrarnos a nivel emocional.

La cosa va de salud emocional

Sentirnos desequilibrados a nivel emocional significa sentir una falta de estabilidad o de control de nuestras emociones. Lo que le sucedía a Sandra, y a muchas de las personas a las que atiendo en mi consulta, es que los problemas del día a día superan su capacidad para afrontarlos y desequilibran su homeostasis cerebral. Y, como

pasa con el golpe de calor, una vez se desequilibran, al verse superados, no son capaces de recuperar la homeostasis y de volver a equilibrarse emocionalmente. Aparecen entonces síntomas como el insomnio, el cansancio, la sensación de preocupación permanente, la irritabilidad, el desánimo o la sensación de que ya no podemos más.

Muchas personas con este tipo de síntomas me expresan su preocupación por tener algún tipo de trastorno de salud mental. Esta es una duda muy frecuente y razonable que es importante resolver, porque muchas veces los términos *salud emocional* y *salud mental*, *problemas psicológicos* o *malestar emocional* se usan indistintamente y esto puede generar confusión.

Entonces, ¿es lo mismo sentirse mal a nivel emocional que tener un trastorno mental? ¿Es lo mismo un problema de salud emocional que de salud mental? Rotundamente no. Como hemos comentado, sentirnos mal a nivel emocional o, lo que es lo mismo, tener un problema de salud emocional es algo común y se refiere al malestar emocional que nos generan situaciones difíciles que no estamos gestionando bien, como problemas laborales o dificultades en las relaciones personales. Sin embargo, tener un problema de salud mental o, de forma más específica, un trastorno mental implica sufrir una serie de síntomas de mayor intensidad y persistencia que el malestar emocional. Estos síntomas varían según el trastorno e incluyen cambios intensos en el estado de ánimo, pensamientos irracionales o comportamientos extraños.

> Salud emocional y salud mental son conceptos relacionados, pero no son lo mismo. La salud emocional tiene que ver con la forma en la que afrontamos el estrés, los problemas cotidianos, las relaciones y nuestras propias emociones. La salud mental, por su parte, es un concepto más amplio que incluye, además de cuestiones emocionales, aspectos relacionados con la forma en la que pensamos, reaccionamos y actuamos. Cuando tenemos

> problemas de salud emocional (como angustia, tristeza o una preocupación excesiva), su gravedad es menor que cuando tenemos problemas de salud mental (como un trastorno depresivo, un trastorno de ansiedad generalizada o un trastorno obsesivo-compulsivo). Por decirlo de alguna forma, los problemas de salud emocional están un escalón por debajo en cuanto a gravedad, pero si no gestionamos bien el estrés, pueden convertirse en verdaderos problemas de salud mental.

Es cierto que, en ocasiones, la línea entre malestar emocional y trastorno mental es difusa. Para poder trazar esta línea y diferenciar los problemas de salud emocional de los problemas de salud mental, lo primero que tenemos que hacer es analizar el impacto que tienen en nuestro funcionamiento diario. Lógicamente, sentirnos mal a nivel emocional puede interferir en el bienestar y el funcionamiento cotidiano. Pero cuando tenemos un problema de salud mental, como un trastorno depresivo o un trastorno de ansiedad, a menudo afecta de forma acusada a varias áreas importantes de la vida, como el trabajo, los estudios, las relaciones sociales, la capacidad para llevar a cabo actividades diarias rutinarias e incluso nuestro propio autocuidado.

Además de este impacto, otra diferencia importante es que los trastornos mentales no ocurren como reacción a una situación difícil de la vida, sino que tienen una base biológica, psicológica e incluso genética. En mi experiencia, muchas de las personas que acuden a mi consulta tratando de encontrar solución al malestar que sienten al verse sobrepasadas por los problemas de su día a día y por circunstancias desagradables tienen problemas a nivel emocional. Solo una mínima parte de ellas ha desarrollado un problema de salud mental, como un trastorno depresivo mayor o un trastorno de ansiedad generalizada. Hablar abiertamente en la consulta sobre esta diferencia entre salud mental y salud emocional es muy clarificador a la vez que tranquilizador para ellas. Descartar la

presencia de un trastorno mental las libera de muchas preocupaciones. Además, el mensaje que reciben es muy esperanzador, puesto que con las herramientas adecuadas se puede aprender a afrontar esos problemas de una forma óptima y a recuperar el bienestar emocional.

Problemas, estrés y neurociencia

¿Cuál es exactamente la relación entre los problemas, el estrés y la homeostasis? Como hemos visto, los problemas desencadenan una respuesta en nuestro organismo para tratar de gestionarlos, que es lo que conocemos como estrés o respuesta de estrés. Pero si estos problemas son muy intensos, duran mucho o se juntan varios a la vez, sobrepasarán nuestra capacidad para afrontarlos y aparecerá el estrés crónico. Este estrés crónico desequilibrará nuestro organismo, tanto a nivel físico como emocional; es decir, desajustará nuestra homeostasis cerebral y aparecerán los síntomas que hemos mencionado anteriormente.

Nuestro cerebro mantiene equilibradas las sustancias químicas que contiene, un proceso que se conoce como «homeostasis cerebral» o «equilibrio neuroquímico», y en el que participan fundamentalmente neurotransmisores y hormonas. Es como una orquesta que toca al unísono: cada sustancia es un músico que tiene que cumplir con su función perfectamente y de forma organizada con el resto para que la música suene bien. Este equilibrio neuroquímico en el cerebro hace que vivamos tranquilos, que seamos capaces de planificar y de organizar nuestro día a día, y que gestionemos bien nuestras emociones y nuestra conducta. Es decir, este equilibrio neuroquímico es el responsable del equilibrio emocional. Así, mantener las

sustancias cerebrales equilibradas y perfectamente organizadas hace que nos sintamos bien y que estemos equilibrados a nivel emocional.

¿Y quiénes son estos músicos o sustancias implicadas en este equilibrio? Todos, en algún momento, hemos oído hablar de la serotonina, la dopamina, el cortisol o las endorfinas. Pues, efectivamente, estas son algunas de las principales sustancias cerebrales encargadas de este equilibrio y de que todo funcione bien.

> En este libro vamos a hablar de seis sustancias cerebrales implicadas en el equilibrio emocional: tres pertenecen al grupo de los neurotransmisores, y las otras tres, al de las hormonas. Los tres neurotransmisores son la noradrenalina, la serotonina y la dopamina. Las tres hormonas son el cortisol, las endorfinas y la oxitocina.

Muchas de las personas con las que hablo en mi consulta, antes de venir a verme, han tratado de entender por qué se sienten mal a nivel emocional y han buscado información sobre estas sustancias. No obstante, siempre me gusta explicarlas bien para profundizar en algunos conceptos y resolver ciertas dudas, pues la información que circula sobre ellas es muy amplia y no siempre es veraz ni parte de profesionales en la materia. Aunque hablaremos más adelante de cómo las fabrica nuestro cuerpo y de sus funciones de forma detallada, es hora de empezar a conocerlas.

En este sistema perfectamente ordenado y sincronizado que es nuestro cerebro tenemos, fundamentalmente, dos tipos de sustancias, los neurotransmisores y las hormonas cerebrales.

Neurotransmisores

Los neurotransmisores son sustancias químicas que se generan en las células de nuestro cerebro, las llamadas «neuronas», y son esenciales para una gran variedad de funciones cognitivas y emocionales, incluida la regulación del estado de ánimo, la atención, la memoria y la activación mental y física. Entre los neurotransmisores más conocidos se encuentran la noradrenalina, la serotonina y la dopamina. Cada uno de ellos tiene una función y todos influyen en el comportamiento y en la experiencia emocional de las personas.

Aunque veremos más adelante las funciones de cada uno de los neurotransmisores y cómo se puede mantener su equilibrio, en general podemos decir que la noradrenalina es la sustancia responsable de la vitalidad emocional, de hacer que nuestra mente se mantenga activa y enfocada en conseguir nuestros objetivos. La serotonina está directamente implicada en la regulación del estado de ánimo y el control de las preocupaciones. Por su parte, la dopamina es el neurotransmisor que se ocupa principalmente de la motivación y la búsqueda de recompensa.

Hormonas cerebrales

Las hormonas cerebrales son sustancias químicas que no son producto de las neuronas, sino que las generan las glándulas del organismo. Estas glándulas pueden estar en el cerebro, como es el caso de la hipófisis (o pituitaria) o el hipotálamo, pero también están en otras partes del cuerpo, como las glándulas suprarrenales, que son las encargadas de producir el cortisol y están situadas encima de los riñones.

Dentro de este universo neuroquímico hay tres hormonas cerebrales principales que merecen nuestra atención: las endorfinas,

la oxitocina y el cortisol. Las endorfinas se conocen como las sustancias de la felicidad o del placer, dado que fomentan en nosotros las sensaciones de bienestar personal y euforia. Se liberan al hacer ejercicio, cuando nos reímos o nos relajamos, y en situaciones placenteras como leer, escuchar música o practicar sexo. Por su parte, la oxitocina, conocida como la «hormona del amor» u «hormona de los abrazos», desempeña un papel crucial en las relaciones sociales y en la formación de lazos emocionales con otras personas. Además de tener una función esencial en el parto y en la lactancia materna, la oxitocina se libera cuando damos abrazos, al sentir amor por alguien o al acariciar a nuestra mascota.

Estas hormonas cerebrales viajan a través del torrente sanguíneo para llegar hasta el sistema nervioso y, junto con los neurotransmisores, modulan el funcionamiento del cerebro, lo cual influye en nuestro estado emocional y en nuestro comportamiento. Lógicamente, son elementos fundamentales en el equilibrio neuroquímico y, por ende, en el equilibrio emocional. Esto hace que sean también las sustancias que más se ven afectadas por el estrés crónico y que sean la base del desequilibrio neuroquímico que produce ese estrés. El desequilibrio neuroquímico de estas sustancias se traduce en un desequilibrio a nivel emocional, con síntomas de malestar emocional como el desánimo, la falta de iniciativa, la preocupación excesiva, la impulsividad y el descontrol o la irritabilidad.

Cortisol: ángel y demonio

Hemos hablado de noradrenalina, serotonina, dopamina, endorfinas y oxitocina. Pero si hay una sustancia a la que hay que prestar

especial atención al hablar de estrés crónico, equilibrio neuroquímico y equilibrio emocional, esa sustancia es el cortisol. En los últimos años se ha hablado mucho de esta hormona y de los daños que puede producir en nuestro cuerpo, se han utilizado términos como *estar intoxicado por cortisol* y se ha relacionado con el estrés y con la inflamación. Sin embargo, todo esto necesita una aclaración.

Es cierto que el cortisol tiene sus luces y sus sombras, pero no cabe duda de que es una sustancia que nuestro organismo libera de forma natural y es responsable de algunas funciones necesarias para la vida. El cortisol es una hormona que se libera en las glándulas suprarrenales como parte de la respuesta del organismo ante una situación difícil o amenazante, y nos prepara para enfrentarnos a ella o para huir. Por eso se la conoce como «hormona del estrés».

Cuando se libera cortisol al torrente sanguíneo, aumentan los niveles de glucosa en sangre para proporcionar energía rápida y se reducen algunas funciones no esenciales, como la inmunidad o la digestión. Este sistema de alarma también se comunica con las regiones del cerebro que controlan el estado de ánimo, la motivación y el miedo. El objetivo es redirigir toda nuestra energía y capacidades a afrontar esa situación.

Un ejemplo muy ilustrativo de cómo funciona el cortisol es la respuesta de nuestro organismo frente a una situación como un intento de robo. Imagina que alguien va caminando tranquilamente por la calle y, de repente, un individuo enmascarado sale de un callejón con un cuchillo en la mano, exigiéndole que le entregue el dinero y todo lo que lleve de valor. Ante esa situación, el cuerpo de la persona entra en la fase de alarma. De forma inmediata se produce un pico de liberación de adrenalina y noradrenalina, con lo que su corazón empieza a latir con fuerza y la respiración se acelera. Su cuerpo comienza a prepararse ante la situación de peligro. Dado

que la situación continúa, la persona entra en la fase de adaptación al estrés y sus glándulas suprarrenales empiezan a liberar cortisol al torrente sanguíneo, lo que pone a todo el organismo a funcionar para responder a esta situación. Se libera glucosa en la sangre, lo cual proporciona más energía para una posible acción física. Los sentidos se agudizan y la mente se activa, evaluando las opciones que tiene: obedecer al ladrón, enfrentarse a él o salir huyendo. El cortisol se seguirá liberando a la sangre mientras dure esta situación para que nuestro cuerpo se mantenga en condiciones de llevar a cabo su respuesta. En este caso, la decisión final dependerá del análisis del riesgo que haga la persona en función de la situación y de sus propias capacidades.

> El cortisol es una hormona que se libera en situaciones amenazantes de la vida cotidiana como parte de una respuesta normal a una situación estresante. Prepara al organismo para la acción y desempeña un papel fundamental en nuestra capacidad para afrontar amenazas.

Pero no solo se libera cortisol en aquellas situaciones que ponen en riesgo nuestra integridad física. Hay circunstancias del día a día que, sin ser una verdadera amenaza, son una fuente de estrés para muchas personas y ponen en marcha esta respuesta; por ejemplo, una conversación complicada con el jefe o tener que hablar en público. Imagina que tienes que exponer algo delante de tus compañeros de trabajo y que esto no te gusta y te estresa. Estás delante de todos ellos y su mirada expectante te abruma. Entras en fase de alarma y tu corazón comienza a latir más rápido. Se te seca la boca y se te humedecen las palmas de las manos. Como la situación va a continuar y tienes que llevar a cabo tu presentación, entras en fase de adaptación y tus glándulas suprarrenales

comienzan a liberar cortisol a tu torrente sanguíneo, preparando a tu cuerpo para afrontar la situación. Tu respiración se vuelve superficial y rápida, lo cual permite que llegue más oxígeno a todo tu organismo a fin de que estés listo para actuar. Se libera glucosa en tu sangre, que te proporciona energía adicional que te hace mantener la mente alerta y los músculos funcionando. Cuando comienzas a hablar, eres capaz de enfocarte en lo que tienes que decir y de mantener la concentración. Según avanza tu exposición, te centras en el mensaje que quieres transmitir y sientes cómo la tensión comienza a disminuir, y ahí empiezan a bajar los niveles de cortisol en sangre. Al finalizar tu exposición, a medida que el cortisol va reduciéndose a niveles mínimos en tu cuerpo, sientes cómo te relajas completamente y vuelves a tu situación emocional inicial. Este es un ejemplo de cómo, a pesar del miedo y la ansiedad iniciales, el cortisol ha hecho que seamos capaces de seguir adelante y afrontar la situación. Además, este tipo de situaciones suponen un aprendizaje y, aunque la experiencia haya sido estresante, nos entrena para afrontar en el futuro situaciones similares con mayor equilibrio y confianza.

Si el cortisol es una hormona que nos ayuda a gestionar situaciones repentinas y peligrosas en la vida cotidiana, ¿por qué tiene esa mala fama? El problema es que, aunque en cantidades adecuadas desempeña funciones importantes, los niveles elevados y crónicos de cortisol pueden tener efectos perjudiciales en el organismo y afectar a la homeostasis de nuestro cuerpo; es decir, al final, cumple un rol opuesto a su función inicialmente protectora. Si la situación estresante no se resuelve o los problemas son crónicos, nuestro cuerpo entra en fase de agotamiento. En esta fase, las concentraciones de cortisol que están anormalmente elevadas

empiezan a alterar de forma significativa el funcionamiento del resto del organismo.

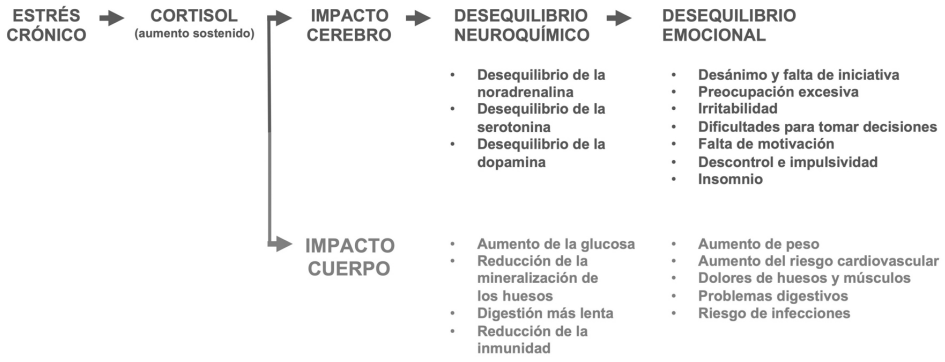
El cortisol es una hormona que aumenta los niveles de glucosa en sangre, afecta a la mineralización de los huesos, ralentiza la digestión y reduce la inmunidad. Por ello, a nivel físico, el exceso de cortisol puede dar lugar a problemas de salud como un aumento de peso, dolores óseos y musculares, aumento del riesgo cardiovascular o problemas digestivos.

Por otra parte, a nivel cerebral, se ha demostrado que el cortisol elevado puede ser tóxico para algunas estructuras cerebrales vulnerables. Una de las más afectadas por el efecto del estrés crónico es el hipocampo, una estructura fundamental para la memoria y el aprendizaje. Además, el hipocampo está directamente involucrado en la regulación de las emociones, ya que forma parte del sistema que controla el funcionamiento de la noradrenalina, la serotonina y la dopamina, que son los neurotransmisores responsables del equilibrio emocional. Se ha visto que el aumento crónico del cortisol produce una atrofia del hipocampo, es decir, que sus neuronas se mueren y su funcionamiento se altera. Esto afecta a nuestra memoria y al funcionamiento de estos neurotransmisores, lo que impacta negativamente en la regulación que hacemos de nuestras emociones.

Además del hipocampo, el estrés crónico afecta negativamente a otras estructuras como la corteza cerebral prefrontal, el cuerpo estriado y la amígdala cerebral. Estas tres áreas también forman parte del sistema que controla el funcionamiento de la noradrenalina, la dopamina y la serotonina, y están involucradas en la toma de decisiones, el procesamiento emocional y la regulación del estado de ánimo.

En resumen, el cortisol elevado altera la homeostasis neuroquímica del cerebro, lo cual provoca un desequilibrio de los niveles de noradrenalina, serotonina y dopamina. De ahí que en los estados de estrés crónico aparezcan síntomas como el desánimo, la preocupación excesiva, la irritabilidad, las dificultades para la toma de decisiones o el insomnio.

> El cortisol es ángel y demonio a la vez. A corto plazo es nuestro aliado para gestionar los problemas. Pero cuando el estrés se vuelve crónico y no baja la cantidad de cortisol en el torrente sanguíneo, puede provocarnos problemas a nivel físico y emocional.



En lo que respecta a esta interacción entre el estrés crónico, el aumento del cortisol, el desequilibrio neuroquímico y el desequilibrio emocional, es importante tener en cuenta que se trata de una situación inicialmente reversible. Sin embargo, si se prolonga mucho en el tiempo, los daños cerebrales pueden volverse permanentes; es decir, las neuronas afectadas pueden llegar a quedarse dañadas de por vida. Esto implicaría que los síntomas de malestar emocional se volverían crónicos e incluso podrían llegar a aparecer verdaderos trastornos de salud mental. Por este motivo es fundamental aprender a tomar decisiones que nos ayuden a afrontar de forma

saludable los factores estresantes de la vida y hacer una buena gestión de los problemas desde el primer momento en el que aparecen. De esta forma podremos prevenir que el estrés se vuelva crónico, que nos desequilibremos a nivel neuroquímico y emocional, y que nuestra salud emocional se vea afectada negativamente para siempre en nuestras vidas.

Puntos clave

- Nuestro organismo vive en un estado de homeostasis (equilibrio), tanto a nivel físico como cerebral, lo cual es necesario para mantener una buena salud emocional.
- El cortisol, que se eleva a causa del estrés crónico, desequilibra los neurotransmisores y las hormonas cerebrales, con el consecuente desequilibrio emocional.
- Tenemos que aprender a tomar decisiones que nos ayuden a afrontar adecuadamente los problemas para reducir el cortisol y ser capaces así de recuperar y mantener el equilibrio emocional.

3

TOMA DECISIONES PARA TODO

Un tema que se plantea habitualmente en mi consulta y en el que trabajo específicamente con muchas de las personas a las que atiendo es la toma de decisiones; más concretamente, lo difícil que nos resulta, en ocasiones, tomar buenas decisiones. Sin embargo, lo cierto es que no podemos no decidir. En nuestro día a día son múltiples las circunstancias que nos obligan a elegir entre diferentes opciones. En última instancia, no hay que olvidar que no decidir también es decidir. Además, en un mundo lleno de adversidades, pero también de oportunidades, las decisiones que tomamos cada día son fundamentales para moldear nuestra vida.

Los problemas del día a día o, mejor dicho, la forma de gestionarlos, como hemos visto antes, puede generarnos un estrés crónico que nos desequilibra a nivel neuroquímico y, en consecuencia, a nivel emocional. Por eso, las decisiones que tomemos frente a esos problemas serán clave para evitar que se conviertan en fuentes de estrés y acaben por desequilibrarnos emocionalmente. En caso de que los problemas ya hayan afectado a nuestra homeostasis cerebral y nuestra salud emocional se esté resintiendo, esas decisiones tienen que ayudarnos a recuperar el equilibrio neuroquímico y emocional. El escritor canadiense Robin Sharma dice que «la calidad de nuestra vida está determinada por la calidad de nuestras decisiones». Tiene mucha razón, ya que las

decisiones que tomamos marcan el rumbo de nuestra vida. Una buena decisión tomada en un momento concreto puede traernos muchas alegrías y muchos éxitos. Sin embargo, no siempre es fácil tomar la decisión correcta ante un problema. Hay muchas circunstancias y cuestiones personales que afectan a las decisiones que tomamos. Por lo tanto, para hacer una buena gestión de los problemas de nuestro día a día, es necesario explorar y entender los procesos psicológicos que hay detrás de una buena decisión y aprender a tomar las decisiones de forma consciente y sistematizada, así que vamos a ello.

> A veces, cuando se nos plantea un problema y no sabemos cómo resolverlo, aplazamos la decisión sobre qué hacer para otro momento y no hacemos nada. Aunque esto nos deja la sensación de que no hemos tomado ninguna decisión, en realidad sí que lo hemos hecho. En nuestro proceso mental de toma de decisiones hemos concluido que no tenemos las herramientas para afrontar el problema y que o bien vamos a buscarlas para solucionarlo más adelante, o bien vamos a tirar la toalla al no vernos capaces de resolverlo. Y es que optar por no hacer nada también es decidir.

La toma de decisiones es uno de los procesos mentales más complejos del ser humano. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, estamos constantemente tomando decisiones: qué ropa me pongo; qué desayuno; qué tarea hago primero en mi trabajo; cómo respondo a un *e-mail*; si pago con tarjeta o en efectivo; si gasto dinero en algo que me apetece de forma repentina o ahorro; si respondo a la provocación de otro conductor o lo dejo pasar. Unas decisiones las tomamos de forma consciente y otras, de forma automática, pero toda decisión implica una elección y, por lo tanto, una o varias pérdidas. Algunas decisiones apenas tienen consecuencias, mientras que otras son de tremenda importancia a la

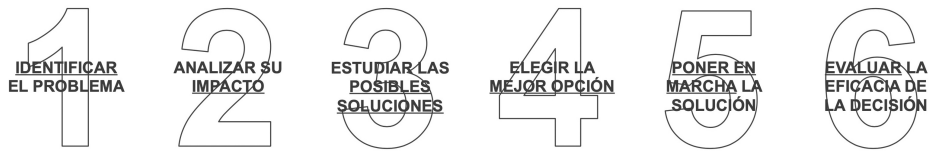
hora de resolver un problema. Por ello, tomar decisiones de forma consciente y eficiente resulta fundamental para resolver ciertas situaciones y para conseguir nuestros objetivos.

Lo primero que tenemos que saber es que el proceso de toma de decisiones se ve influido por un gran número de cuestiones psicológicas. Una de las más importantes son las experiencias pasadas, dado que los fracasos y los éxitos del pasado determinan nuestras decisiones futuras. Otra son nuestras emociones, que unas veces nos llevan a actuar impulsivamente y otras, a no ser capaces de decidir; por ejemplo, sabemos que el miedo y la ansiedad condicionan nuestras decisiones. Otra variable que influye en la toma de decisiones es el contexto social: las expectativas de los demás, el «qué dirán» o las normas culturales nos condicionan a la hora de tomar una decisión. Finalmente, la autoestima y la autoconfianza son elementos clave en el proceso de toma de decisiones. La falta de confianza en nuestra capacidad para resolver situaciones complejas puede hacer que nos bloqueemos cuando tenemos que tomar una decisión importante. Así que ser conscientes de todas estas variables nos ayuda a tomar decisiones más informadas y equilibradas.

> Hay cuatro variables psicológicas muy importantes a la hora de tomar una decisión: las experiencias pasadas, nuestras emociones, el contexto social y la confianza en nosotros mismos.

En una buena toma de decisiones resulta imprescindible hacer uso de nuestra capacidad analítica y de razonamiento. Para resolver un problema tenemos que sistematizar el proceso de toma de decisiones; es decir, planificar y ordenar la manera en la que afrontaremos el problema. Una forma de hacerlo es seguir esta

secuencia: identifica el problema; analiza su impacto; estudia las posibles soluciones; elige la mejor opción; pon en marcha la solución y evalúa la eficacia de la decisión tomada.



Esta sistematización del proceso de toma de decisiones hace que las decisiones no se tomen a la ligera o por una mera intuición, sino tras un buen análisis de pros y contras. Esto no solo garantiza una buena solución, sino que transforma la toma de decisiones en un proceso consciente del que tenemos el control.

PRIMERO: IDENTIFICA EL PROBLEMA

Lo primero que hay que hacer para gestionar un problema es identificarlo adecuadamente; es decir, ser verdaderamente conscientes de que tenemos un problema. Esto, que puede parecer una obviedad, no siempre es fácil de ver. Cuántas veces nos sentimos mal sin tener muy claro el porqué. Estamos inmersos en nuestro malestar, pensando en cómo estar mejor, buscando soluciones a nuestra ansiedad, sin habernos parado a analizar cuál es exactamente el origen de nuestro sufrimiento. Es de vital importancia hacer el ejercicio de identificar bien los problemas que originan nuestro malestar emocional.

Antes de empezar a buscar soluciones a un problema, es fundamental hacer el ejercicio consciente de parar para identificar y definir con precisión ese problema. Solo cuando somos conscientes de los problemas que tenemos, podemos encontrar soluciones eficaces para resolverlos. Así que, antes de avanzar, para, piensa y después actúa.

Es fundamental identificar el problema en primer lugar porque cuando nos sentimos mal y no sabemos cuál es el verdadero foco del malestar, se nos genera una sensación de falta de control y de estar perdidos. Además, identificar el problema nos permite entenderlo bien, dimensionar su impacto en nosotros y, lógicamente, establecer una estrategia para resolverlo. Al definir lo que nos sucede, lo hacemos tangible y manejable.

Carolina, de cuarenta y siete años, acudió a mi consulta porque llevaba varias semanas con una profunda sensación de malestar emocional. Se sentía triste, desmotivada y nerviosa. Su rendimiento en el trabajo había bajado mucho y las relaciones con los demás estaban empezando a verse afectadas por sus continuos cambios de humor. En las dos primeras sesiones estuvimos explorando las diferentes áreas de la vida de Carolina; fundamentalmente el trabajo y las relaciones sociales, dado que eran las áreas en las que ella sentía que tenía problemas. Llegó a la conclusión de que tenía un buen trabajo y de que el ambiente con sus compañeros y sus jefes era bueno, así que esas no parecían las causas. Por otra parte, su red social era sólida, pues tenía personas de confianza con las que contar y un par de buenas amigas. Además, en sus relaciones familiares y en sus experiencias pasadas no encontramos nada significativo que pudiera ser el origen de su malestar.

Sin embargo, según fuimos profundizando en su historia personal, Carolina empezó a ser consciente de que el origen de su malestar

emocional estaba más cerca de lo que se había imaginado. Llevaba casi 20 años de relación de pareja con Alberto, con el que llevaba viviendo los últimos 16 años. Era una relación aparentemente estable y sólida. Aunque Alberto era buena persona y ambos se llevaban bien, era un hombre muy trabajador y exigente consigo mismo y con los demás. En los últimos meses, por su carga de trabajo, él estaba más irritable, y habían surgido tensiones y conflictos en la pareja. Pasaban por dificultades en la comunicación dentro de la pareja, los conflictos se quedaban sin resolver y había algunas expectativas no cumplidas.

Ante la revelación de que su malestar emocional estaba relacionado con los problemas no resueltos en su relación de pareja, Carolina se sintió inicialmente abrumada, pero también aliviada, ya que había identificado el verdadero origen de su sufrimiento. Como decía el gran Isaac Asimov, «el primer paso para resolver cualquier problema es reconocer que existe». Carolina fue consciente de que, en lugar de enfocarse en este problema, había desplazado su malestar hacia otras áreas de su vida y de que, en lugar de solucionarlo, la situación se estaba cronificando y estaba teniendo verdaderas dificultades para rendir en el resto de las áreas.

Este ejemplo deja patente la importancia de identificar adecuadamente los problemas como punto de partida para solucionarlos y para evitar que se prolonguen en el tiempo y nos generen un estrés crónico. Sin embargo, si identificar los problemas fuera tan sencillo, todos seríamos capaces de hacerlo y nos evitaríamos mucho malestar emocional. Lo que sucede es que esto no es tan fácil.

> Aunque identificar los problemas es el primer paso para poder solucionarlos, esto no es sencillo. Bien porque nos cuesta asumirlos, o bien porque no sabemos cómo solucionarlos, es frecuente que no los tengamos identificados

y definidos. En consecuencia, nos encontramos sin una dirección clara hacia la que enfocar la solución.

En ocasiones no somos capaces de reconocer un problema porque nos resulta difícil aceptarlo. A nadie le gusta asumir, por ejemplo, que tiene dificultades serias en la relación con su pareja o con sus hijos, o que su trabajo no le gusta nada y no se ajusta a sus expectativas. Otras veces sucede que los problemas son complejos y hay muchos factores y circunstancias que influyen en ellos. Como veíamos en el ejemplo de Carolina, el malestar no solo dependía de ella, sino también de su pareja, de la presión que él tenía en el trabajo y de cómo la estaba gestionando. Por eso, muchas veces, identificar la verdadera causa de un problema necesita una reflexión profunda que abarque las diferentes áreas de nuestra vida.

SEGUNDO: ANALIZA EL IMPACTO DEL PROBLEMA

Una vez identificado el problema, el paso siguiente es analizar el impacto emocional que está teniendo en nosotros. Esto supone detectar qué emociones sentimos: tristeza, rabia, ansiedad, preocupación o culpa, entre otras. Asimismo, debemos determinar su intensidad y el impacto emocional que está teniendo en nuestra vida.

En el caso de Carolina, la convivencia con Alberto estaba siendo difícil y se estaban distanciando. Ella no sabía cómo ayudarle y, muchas veces, prefería no estar en casa. Con el paso de los meses, esto hacía que se sintiera intimidada, culpable, frustrada e impotente ante la situación. Inicialmente predominaban los sentimientos de intimidación ante las salidas de tono de Alberto, así como la culpa, por no verse capaz de ayudarle. Por ese motivo rendía menos en el

trabajo y no disfrutaba con sus amigas. Pero en las últimas semanas se sentía fundamentalmente impotente ante la duración de la situación, lo que estaba haciendo que estuviera más irritable y hostil tanto con Alberto como en el trabajo y en su entorno social.

Como podemos ver, no solo es difícil identificar el problema, sino también conectarlo con las emociones que está generando en nosotros. Cuando somos conscientes de que tenemos un problema, es muy frecuente que hagamos un análisis «hacia fuera», es decir, que nos enfoquemos en las circunstancias que han generado el problema y en sus consecuencias en las diferentes áreas de nuestra vida. Pero, tan importante como esto, es la forma en la que el problema nos afecta emocionalmente. En el caso de Carolina, no solo tenía que identificar que el problema era la relación con Alberto, sino que tenía que ser consciente del impacto emocional que este problema estaba generando en ella. Carolina sentía que estaba teniendo dificultades en el trabajo y en las relaciones con los demás cuando lo que realmente había por debajo de esos problemas eran sentimientos de culpa, frustración e impotencia por cómo estaba yendo su relación de pareja en los últimos meses.

Dicho todo esto, y viendo lo difícil que puede ser algunas veces identificar los verdaderos problemas y su impacto emocional, es interesante contar con alguna herramienta que nos ayude a hacerlo. En este sentido, es importante analizar el impacto de los problemas en una doble vertiente: el impacto cuantitativo, es decir, la intensidad de ese problema en nuestra vida, y el impacto cualitativo o, lo que es lo mismo, cómo nos afecta en el día a día. Una herramienta que ayuda a identificarlos y a medir su impacto cuantitativo es la Escala de Impacto Cuantitativo del Problema.



ESCALA DE IMPACTO CUANTITATIVO DEL PROBLEMA

Se trata de un test muy sencillo de realizar: solo tienes que seleccionar el problema que quieres analizar y puntuar de 1 a 10 cuánto te está afectando en diferentes dimensiones de la vida; 1 punto es un impacto mínimo y 10 puntos, el impacto máximo.

PROBLEMA: _____

DIMENSIONES	**PUNTOS (1 a 10)**
1. IMPACTO EN TUS EMOCIONES: *¿cuánto te afecta emocionalmente? Tristeza, ansiedad, irritabilidad, frustración, culpa.*	
2. IMPACTO EN TU SALUD FÍSICA: *¿cuánto afecta a tu salud física? Cansancio, dolores musculares, cefalea, insomnio.*	
3. IMPACTO EN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS: *¿hasta qué punto afecta a tus relaciones personales? Amigos, pareja, hijos, compañeros de trabajo.*	
4. IMPACTO EN TU RENDIMIENTO DIARIO: *¿cuánto afecta a tu capacidad de hacer tus tareas? En el trabajo, en los estudios, en las tareas de casa.*	
5. IMPACTO EN TU MOTIVACIÓN: *¿cómo de desmotivado/a estás? Ganas de hacer cosas, iniciativa, ilusión*	
6. IMPACTO GENERAL EN TU VIDA: *de forma global, ¿cuánto afecta a tus rutinas y a tu día a día?*	
TOTAL	

Evaluación

Suma todos los puntos. La puntuación mínima es 6 y la máxima, 60.

- De 6 a 20: el problema tiene poco impacto. No hay que hacer mucho, solo estar pendiente de que no vaya a más.
- De 21 a 40: el problema tiene un impacto moderado. Debes prestarle atención y empezar a hacer algo para solucionarlo.
- De 41 a 60: el problema tiene un gran impacto. Es prioritario que pongas soluciones e incluso que busques ayuda.

Este ejercicio está pensado para ayudarte a cuantificar cuánto está influyendo un problema en tu vida diaria, si te está afectando mucho o poco. Identificar correctamente uno o varios problemas es el primer paso hacia la gestión efectiva y la búsqueda de soluciones adecuadas.

Carolina realizó este ejercicio respecto a la relación con Alberto y estos fueron sus resultados:

ESCALA DE IMPACTO CUANTITATIVO DEL PROBLEMA
PROBLEMA: Relación con Alberto

DIMENSIONES	PUNTOS (1 a 10)
1. IMPACTO EN TUS EMOCIONES: *¿cuánto te afecta emocionalmente? Tristeza, ansiedad, irritabilidad, frustración, culpa.*	**8**
2. IMPACTO EN TU SALUD FÍSICA: *¿cuánto afecta a tu salud física? Cansancio, dolores musculares, cefalea, insomnio.*	**1**
3. IMPACTO EN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS: *¿hasta qué punto afecta a tus relaciones personales? Amigos, pareja, hijos, compañeros de trabajo.*	**8**
4. IMPACTO EN TU RENDIMIENTO DIARIO: *¿cuánto afecta a tu capacidad de hacer tus tareas? En el trabajo, en los estudios, en las tareas de casa.*	**9**

5. IMPACTO EN TU MOTIVACIÓN: *¿cómo de desmotivado/a estás? Ganas de hacer cosas, iniciativa, ilusión*	**7**
6. IMPACTO GENERAL EN TU VIDA: *de forma global, ¿cuánto afecta a tus rutinas y a tu día a día?*	**8**
TOTAL	**41**

La puntuación de 41, aunque está justo en el límite inferior del impacto alto, indica que Carolina no puede dejar pasar lo que está sucediendo.

En lo que respecta al impacto cualitativo, es decir, a cómo te está afectando el personalmente el problema, una de las herramientas más sencillas para identificar y analizar es la autorreflexión, que es el acto deliberado de pensar en nuestras propias experiencias, creencias, valores e ideas. Si la enfocamos en el análisis de problemas, la autorreflexión supone hacer una revisión interna y consciente de las principales áreas de nuestra vida, trabajando para identificar las dificultades presentes en cada una de ellas. Es decir, nos paramos de forma reflexiva a analizar los problemas que pueden estar en el origen de nuestro malestar emocional, lo que nos ayuda tanto a identificar bien los problemas como a entender la conexión con nuestras emociones, pensamientos y comportamientos.



AUTORREFLEXIÓN

Para realizar este proceso de autorreflexión tenemos que encontrar un momento tranquilo y dedicar tiempo exclusivamente a reflexionar de forma honesta y profunda sobre las experiencias que estamos viviendo en las diferentes áreas de

nuestra vida y sobre cómo nos están afectando. Es muy recomendable usar lápiz y papel, o un soporte digital, para hacer una lista de áreas e ir apuntando los problemas que tenemos en cada una, así como los pensamientos, las emociones y las conductas que nos están generando: qué ha pasado (problema); qué has pensado (pensamiento); cómo te has sentido (emoción), y cómo has actuado (conducta).

ÁREA DE LA VIDA: _____

PROBLEMA *¿Qué ha pasado?*	**PENSAMIENTO** *¿Qué he pensado?*	**EMOCIÓN** *¿Cómo me he sentido?*	**CONDUCTA** *¿Como he actuado?*

En el caso de Carolina, parte del trabajo de autorreflexión que hizo en el área de la pareja está recogido en la siguiente tabla:

ÁREA DE LA VIDA: RELACIÓN DE PAREJA

PROBLEMA *¿Qué ha pasado?*	**PENSAMIENTO** *¿Qué he pensado?*	**EMOCIÓN** *¿Cómo me he sentido?*	**CONDUCTA** *¿Como he actuado?*
Alberto está más crítico en casa y se enfada a la mínima	Prefiero no estar en casa con él	Mal. Culpable y triste Le he hablado mal a una amiga que me ha llamado	Alberto está más crítico en casa y se enfada a la mínima
Alberto está agobiado, pero	Prefiero no estar en casa con él	Mal. Frustrada, impotente He subido el tono de voz y le he	

no me deja ayudarle		reprochado su actitud	
Alberto se ha olvidado de despedirse esta mañana	No le importo, la relación está rota	Mal. Triste, insignificante	En el trabajo he tenido una discusión con mi jefa sin necesidad

Con el ejercicio de autorreflexión que hizo, Carolina fue capaz de conectar sus emociones con el problema de pareja que tenía con Alberto y, a partir de ahí, estar preparada para trabajar en la solución. Como podemos ver, con herramientas como la autorreflexión no solo seremos capaces de identificar el problema, sino también de dimensionar el impacto que está teniendo en nosotros a nivel emocional. En definitiva, lo que son los dos primeros pasos de una buena toma de decisiones.

TERCERO: ESTUDIA LAS POSIBLES SOLUCIONES

Una vez identificado el problema y analizado su impacto, tanto cuantitativa como cualitativamente, el tercer paso consiste en estudiar las opciones que tenemos para solucionarlo. Un recurso muy útil para ello es hacer una lista de las posibles soluciones para el problema y escribir los pros y los contras de cada una de ellas. Esto es lo que se conoce como la balanza decisional.

Imagina una balanza en la que pones en un lado los pros de la opción que estás analizando y en el otro, los contras. Según hacia qué lado caiga la balanza, sabrás si esa opción es buena o no. Si trabajas esta balanza decisional para cada opción, conocerás en detalle las ventajas y los inconvenientes de cada una y podrás decidir cuál es la mejor solución a tu problema.

En el caso de Carolina, ella se planteó tres posibles soluciones. La primera, seguir igual con la esperanza de que la situación de Alberto en el trabajo mejorara. La segunda, hablar abiertamente con él sobre lo que estaba pasando para tratar de mejorar la comunicación entre ellos, y la tercera, proponerle una separación temporal para tomar perspectiva sobre su relación de pareja. Carolina trabajó en su lista de pros y contras, valorando cuestiones como el cariño que se tenían, los buenos años que habían vivido juntos y las expectativas de futuro, pero también el desgaste de la relación, los conflictos previos o lo difícil que era, en ese momento, hablar tranquilamente con Alberto. Para cada opción fue dando una puntuación positiva a cada pro y una puntuación negativa a cada desventaja. De esta forma, cada opción obtuvo una puntuación final. Evidentemente, Carolina no tomó la decisión final basándose en las puntuaciones, sino en cuestiones mucho más personales. Pero ese listado y los puntos que le dio a cada opción le resultaron tremendamente útiles para ordenar sus ideas y sus emociones.

CUARTO: ELIGE LA MEJOR OPCIÓN

En este paso, una vez que hemos analizado bien todas las posibles soluciones y que el balance de pros y contras está terminado, se toma la decisión de qué solución es la más acertada para afrontar el problema.

Esto fue lo que hizo Carolina llegado este punto: elegir la mejor opción. Se decantó por darle algo más de tiempo a Alberto. Sabía que la época de presión en el trabajo estaba a punto de terminar y que él volvería a ser la persona que era antes cuando todo eso pasara. Le costó mucho tomar esta decisión, pues sabía que iba a

ser un gran desgaste para ella seguir así. Además, había sido consciente de que en su relación había problemas más allá del distanciamiento actual, como dificultades en la comunicación o conflictos no resueltos. Pero, por otra parte, pensaba que no era el mejor momento para hacerlo, ya que no quería ponerle más presión a Alberto. Además, una vez que había sido consciente del problema y había trazado un plan, se sentía mejor a nivel emocional, por lo que podía esperar.

Carolina optó por la mejor de las soluciones, aunque no fuera perfecta, y fue consecuente con ella. Como decía el filósofo francés Voltaire, «no dejes que lo perfecto sea enemigo de lo bueno».

> Puede ocurrir que cuando tenemos que resolver un problema no haya una solución perfecta y que ninguna de las opciones disponibles nos encaje al cien por cien. Generalmente partimos de la idea de evitar actuar hasta encontrar la solución ideal, pero cuando no existe, corremos el riesgo de bloquearnos y no hacer nada. Si no hay una solución perfecta, deberemos elegir la opción menos mala, es decir, la mejor opción de las posibles.

QUINTO: PON EN MARCHA LA SOLUCIÓN

Una vez elegida la solución, el quinto paso es ponerla en marcha. Para ello, hay que trazar el plan de acción que seguiremos y ejecutarlo. Dependiendo del tipo de problema, tendremos que valorar el tiempo de implementación, los recursos necesarios, las personas a las que tendremos que comunicárselo y el resto de las medidas necesarias para llevar a cabo la solución elegida. Si, por ejemplo, tenemos un problema en el trabajo y elegimos cambiar de aires, tendremos que decidir si vamos a buscar un nuevo empleo antes de irnos o no, con qué recursos económicos contamos, a quién

tenemos que comunicar nuestras decisiones y cuándo nos marcharemos. Y una vez trazado el plan, toca ponerlo en marcha.

En el caso de Carolina, decidió darle tiempo a Alberto. En su plan estaba relacionarse con él de una forma más empática y amable, no entrar en las discusiones y dejar pasar su mal humor. Además, trataría de enfocarse positivamente en su trabajo y sus amistades. Así que, tras contarme su plan de acción en una de nuestras consultas, Carolina se puso manos a la obra.

Sexto: evalúa la eficacia de la decisión

Muchas personas, una vez implementada la solución elegida, dan por terminado el proceso. Han identificado el problema y han analizado su impacto emocional, han valorado las posibles soluciones, han elegido la mejor y, tras establecer un plan de acción, han puesto la solución en marcha. Con esto sienten que el proceso ya está terminado: como la solución se ha puesto en marcha, está todo resuelto. Sin embargo, lo que hace que un proceso de toma de decisiones sea de calidad es la evaluación de los resultados; es decir, una vez que la solución está en marcha, nos paramos a analizar si el problema se ha resuelto favorablemente o no.

En el caso de Carolina fue buena idea esperar a que Alberto estuviera mejor. Ella se mostró mucho más tolerante y relajada con él, y pudo centrarse en el trabajo y en mejorar la relación con sus amistades. Sin embargo, la solución no fue bien del todo. Al terminar el periodo de presión laboral, Alberto mejoró su relación con ella, pero no completamente. Aunque estaba menos hostil, seguía distante y serio. Carolina se detuvo a evaluar si la opción que había elegido de darle tiempo había sido eficaz o no. Concluyó que sí, pero

que lo había conseguido solo de forma parcial. Había aliviado la tensión, pero no los problemas en la comunicación de pareja. Con todo el aprendizaje personal que había hecho Carolina, fue capaz de gestionar el problema de comunicación entre Alberto y ella, planteando una conversación honesta con él sobre el tema y una serie de acciones concretas para recuperar la forma de comunicarse que tenían antes.

Como hemos visto en este capítulo, tomar una decisión para resolver un problema es un proceso complejo que está lleno de matices y se ve influido por múltiples circunstancias. Tomar decisiones es algo que podemos hacer de forma intuitiva, aunque, si nos lo proponemos, podemos sistematizarlo para hacerlo de forma consciente y eficaz. Además, al ser un trabajo de autorreflexión, nos permite conectar de forma genuina con las emociones que nos genera ese problema. Este tipo de procesos nos ayudan también a encontrar soluciones que sean realmente válidas para nosotros, dado que analizamos según nuestra propia balanza decisional de pros y contras. Por lo tanto, la solución por la que optemos estará realmente ajustada a nuestras necesidades.

Cuando somos capaces de tomar una buena decisión para resolver un problema y esta solución funciona, podemos conseguir que desaparezca el estrés crónico con el que vivíamos. Esto hará que se normalicen los niveles de cortisol y que se restablezca nuestra homeostasis cerebral. La noradrenalina, la serotonina y la dopamina irán recuperando su funcionamiento habitual y la orquesta volverá a tocar al unísono. Con el equilibrio neuroquímico restablecido, recuperaremos el equilibrio emocional. Es más, si todo este proceso

ha ido bien, no solo volveremos al estado emocional previo, sino que será aún mejor.

Como decía Séneca, «las dificultades fortalecen la mente». Todas aquellas circunstancias difíciles y problemas que somos capaces de superar aumentan nuestra fortaleza y nos hacen sentir bien. Además, el propio proceso de toma de decisiones bien hecho nos aporta experiencia y conocimiento, lo que nos convierte en personas más equilibradas y resilientes.

Puntos clave

- Las decisiones que tomamos son fundamentales para resolver los problemas y las situaciones estresantes que se nos presentan en la vida.
- Hacer un buen proceso de toma de decisiones, bien sistematizado y con un buen análisis de pros y contras, nos ayuda a encontrar las mejores soluciones.
- Cuando tomamos una buena decisión que resuelve de verdad las circunstancias adversas y soluciona los problemas, conseguimos que bajen los niveles de cortisol y que se restablezca el equilibrio neuroquímico y emocional.

4

OBJETIVO: ACABAR CON EL ESTRÉS

No es fácil mantener el estrés a raya y el cortisol equilibrado. Si lo fuera, no habría personas con estrés crónico ni con problemas de salud emocional, y créeme que esto no es así. Para entenderlo bien, quiero contar las historias de Ramón y Elena, un mismo problema con diferentes formas de afrontarlo.

SI PUEDES SOLUCIONAR EL PROBLEMA, HAZLO

Ramón es un paciente al que atendí en mi consulta. En aquel momento tenía veinticuatro años y vivía con sus padres y su hermana de veintiún años de edad, con quienes mantenía una buena relación. Ramón tenía pareja estable y, aunque les ilusionaba vivir juntos, no era algo que estuvieran planificando a corto plazo. Trabajaba en unos grandes almacenes, concretamente en la sección de moda masculina.

Solicitó consulta conmigo porque tenía problemas en el entorno laboral. En la sección en la que trabajaba había inicialmente tres personas empleadas, pero hacía ocho meses que una de ellas se había marchado a trabajar a otro lugar y, tres meses después, la otra se fue de baja médica. La empresa no había contratado a nadie para sustituir a esos compañeros y, en esos últimos meses, sobre

todo en los cinco últimos, Ramón estaba sobrepasado por la cantidad de trabajo que tenía. Salía casi todos los días dos horas después de lo previsto en su horario, tenía que ir a trabajar algunos de sus días libres y sentía que, a pesar de ello, no era capaz de hacer bien su trabajo. La empresa le había prometido que recuperaría los días y que todo iba a mejorar en cuanto reemplazaran a las personas ausentes, pero la realidad es que pasaban los meses y la situación seguía igual.

Esto le provocaba problemas de sueño. También estaba muy sensible y lloraba a la mínima. No tenía fuerzas ni ganas de hacer cosas, ni quería quedar con gente. Además, los domingos, ante la perspectiva de tener que volver a trabajar el lunes, pasaba el día muy triste, con mucha ansiedad y anticipando lo mal que iba a estar al día siguiente en el trabajo. Este malestar emocional era un reflejo de cómo el estrés estaba desequilibrando su homeostasis cerebral. En la consulta, Ramón realizó un ejercicio de identificación del problema y quedó patente que su malestar emocional estaba claramente relacionado con su situación de sobrecarga laboral, pues el resto de sus áreas personales estaban estables. Para cuantificar el impacto del problema, lo medimos con la Escala de Impacto Cuantitativo del Problema que vimos en el capítulo anterior, en la que obtuvo la siguiente puntuación:

ESCALA DE IMPACTO CUANTITATIVO DEL PROBLEMA
PROBLEMA: Situación laboral

DIMENSIONES	PUNTOS (1 a 10)
1. IMPACTO EN TUS EMOCIONES: *¿cuánto te afecta emocionalmente? Tristeza, ansiedad, irritabilidad, frustración, culpa.*	**9**

2. IMPACTO EN TU SALUD FÍSICA: *¿cuánto afecta a tu salud física? Cansancio, dolores musculares, cefalea, insomnio.*	**2**
3. IMPACTO EN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS: *¿hasta qué punto afecta a tus relaciones personales? Amigos, pareja, hijos, compañeros de trabajo.*	**8**
4. IMPACTO EN TU RENDIMIENTO DIARIO: *¿cuánto afecta a tu capacidad de hacer tus tareas? En el trabajo, en los estudios, en las tareas de casa.*	**9**
5. IMPACTO EN TU MOTIVACIÓN: *¿cómo de desmotivado/a estás? Ganas de hacer cosas, iniciativa, ilusión.*	**8**
6. IMPACTO GENERAL EN TU VIDA: *de forma global, ¿cuánto afecta a tus rutinas y a tu día a día?*	**8**
TOTAL	**44**

Una puntuación superior a 40 implica que el problema tiene un gran impacto. Por lo tanto, la situación de Ramón realmente le estaba pasando factura.

Llegados a este punto, Ramón no sabía si dejar el trabajo o si tratar de seguir aguantando y adaptarse. Durante varios días trabajó su balanza decisional para ver qué decisión debía tomar. Por una parte, temía perder su trabajo, puesto que sentía que no solo perdía su fuente de ingresos y las posibilidades de crecer laboralmente dentro de una empresa importante, sino que para él también era un fracaso a nivel personal. Pero en el otro lado de la balanza estaba su edad, pues era una persona joven con toda la vida por delante, no tenía cargas familiares y sus padres le ofrecían la posibilidad de seguir con ellos hasta que encontrara un nuevo trabajo. Ramón vio que, tras analizar esta balanza decisional, la solución para su estrés crónico pasaba por afrontar el problema de forma directa y dejar ese trabajo, así que tomó la decisión de marcharse de la empresa,

priorizando su salud emocional. Solucionó el problema de un plumazo. Inmediatamente después de hacerlo se sintió aliviado. A los pocos días mejoró su estado de ánimo, bajó su ansiedad y recuperó las ganas de hacer cosas, estar con otras personas y disfrutar. Su decisión de dejar el trabajo le ayudó a reducir el estrés crónico y regular los niveles de cortisol, reequilibrar sus neurotransmisores y recuperar el equilibrio emocional.

SI NO PUEDES SOLUCIONAR EL PROBLEMA, SOLUCIÓNATE TÚ

Sin embargo, no siempre podemos solucionar los problemas así. Muchas veces, la solución no está en nuestras manos, como sucede cuando nos diagnostican una enfermedad, cierra la empresa en la que trabajamos o, en el caso de que nos vaya mal en el trabajo como a Ramón, cuando no podemos permitirnos el lujo de dejarlo. Este era el caso de Elena.

Elena era una mujer de cincuenta y cuatro años, separada y madre de dos hijos (una adolescente de diecisiete años y un niño de doce). Elena trabajaba como responsable de una tienda en una cadena de supermercados. Dado que era un establecimiento grande, había dos responsables: ella y una compañera. Seis meses antes de venir a mi consulta, su compañera pidió un cambio a otra tienda, dado que se marchaba a vivir a otra zona del país, y desde entonces Elena era la única responsable. La empresa no encontraba a nadie con el perfil adecuado para codirigir una tienda de este tipo, por lo que le pidieron a Elena que tuviera paciencia. Por eso, desde hacía seis meses se ocupaba de todo: controlar el stock, organizar los pedidos, gestionar a los casi cien empleados de la tienda y resolver todas las incidencias que iban surgiendo. Elena tenía que llevarse

trabajo a casa todos los días y trabajar los fines de semana. Aun así, vivía angustiada, con la sensación de no llegar a todo y de que iba a cometer un error grave en algún momento.

Sentía que no estaba cuidando bien a sus hijos, sobre todo al pequeño, que necesitaba ayuda extra. Había tenido que recurrir varias veces a sus padres para que se ocuparan de ellos. Se sentía triste y atrapada, incapaz de poner límites a la situación. Vivía por y para el trabajo, cada vez más aislada de su entorno social. Además, dormía mal, tenía cefaleas frecuentes y, poco antes de acudir a mi consulta, había empezado a tener digestiones muy pesadas después de comer. Los médicos le realizaron varias pruebas y todos los resultados fueron normales, achacando lo que le sucedía al estrés crónico que padecía. En ese momento, Elena acudió a mi consulta.

En las primeras citas, Elena lloraba y repetía constantemente que no podía seguir así, pero que estaba atrapada. No podía dejar el trabajo porque necesitaba el dinero para sacar adelante a su familia. Hicimos un trabajo de identificación del problema. Efectivamente, la principal fuente de malestar de Elena era la sobrecarga laboral. Además, arrastraba algunos problemas de autoestima tras el divorcio de su marido hacía un par de años, aunque había sido capaz de afrontarlo adecuadamente hasta el momento. Este fue el resultado de la Escala de Impacto Cuantitativo del Problema de Elena:

ESCALA DE IMPACTO CUANTITATIVO DEL PROBLEMA
PROBLEMA: Situación laboral

DIMENSIONES	**PUNTOS (1 a 10)**
1. IMPACTO EN TUS EMOCIONES: *¿cuánto te afecta emocionalmente? Tristeza, ansiedad, irritabilidad, frustración, culpa.*	**9**

2. IMPACTO EN TU SALUD FÍSICA: *¿cuánto afecta a tu salud física? Cansancio, dolores musculares, cefalea, insomnio.*	**7**
3. IMPACTO EN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS: *¿hasta qué punto afecta a tus relaciones personales? Amigos, pareja, hijos, compañeros de trabajo.*	**6**
4. IMPACTO EN TU RENDIMIENTO DIARIO: *¿cuánto afecta a tu capacidad de hacer tus tareas? En el trabajo, en los estudios, en las tareas de casa.*	**9**
5. IMPACTO EN TU MOTIVACIÓN: *¿cómo de desmotivado/a estás? Ganas de hacer cosas, iniciativa, ilusión.*	**9**
6. IMPACTO GENERAL EN TU VIDA: *de forma global, ¿cuánto afecta a tus rutinas y a tu día a día?*	**8**
TOTAL	**47**

Al igual que Ramón, Elena puntuaba alto; es decir, el problema laboral era de una intensidad tal que estaba afectando a varias dimensiones de su vida, incluyendo su salud emocional. Al analizar el problema con Elena, fue consciente de que la solución real era que la empresa contratara a alguien para que la ayudara —algo que no estaba en su mano y que no iba a suceder por el momento— o dejar ese trabajo, opción que, claramente, no era posible por su situación económica y familiar. Fue en este punto de la terapia en el que Elena fue consciente de que no tenía la capacidad para solucionar el problema y llegó a la siguiente conclusión: «Si no puedo cambiar las cosas, entonces tengo que cambiar mi actitud». Esta es una de las mayores reflexiones que alguien puede hacer cuando se encuentra ante un problema que le está produciendo un malestar emocional crónico. Como decía el neurólogo y psiquiatra austríaco Viktor Frankl, «cuando no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos».

> Si la solución de un problema está en tus manos, adelante, soluciónalo. Pero si no puedes solucionarlo o la solución no depende de ti, entonces tienes que adaptarte tú y cambiar la forma de afrontarlo.

Esta es una idea sencilla que debemos tener muy presente cuando hay un problema que nos genera estrés crónico y afecta a nuestro equilibrio emocional. El objetivo es terminar con ese estrés crónico y con los niveles elevados de cortisol para evitar los daños que esta sustancia hace a nuestro organismo cuando se mantiene elevada de forma crónica. Si recordamos la curva del estrés, tenemos que evitar entrar en la fase de agotamiento y, tras esta, en la fase de colapso, en la que pueden aparecer trastornos mentales y problemas de salud física. La mayoría de las veces, cuando un problema se vuelve crónico, es porque la solución no está en nuestras manos o porque es tan compleja que no nos vemos capaces de llevarla a cabo. En estos casos, que son muchos, la clave es aprender a afrontarlo y a convivir con él. Elena, como veremos más adelante, aprendió a adaptarse y a cambiar su forma de gestionar la situación. Así que, como podemos ver, el equilibrio se recupera a través de las decisiones que tomemos para afrontar el problema.

AFRONTAMIENTO: UNA PALABRA EN MAYÚSCULAS

A lo largo de este libro he hablado en varias ocasiones del afrontamiento y su importancia, algo que también es habitual en mi consulta. Y es que es el elemento clave a la hora de gestionar los problemas. El afrontamiento, desde la perspectiva psicológica, fue definido de forma algo compleja en 1984 por los psicólogos

estadounidenses Richard Lazarus y Susan Folkman: «El afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que desarrollamos para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo». Traducido a un lenguaje más sencillo, se trata de los pensamientos, las emociones y las acciones que ponemos en marcha para manejar situaciones difíciles y estresantes de la vida diaria.

> El afrontamiento es el proceso psicológico que se activa en nosotros en circunstancias estresantes para tomar decisiones que nos ayuden a poder gestionarlas adecuadamente.

Al profundizar en esta idea del afrontamiento de los problemas, cabe mencionar otros dos conceptos que son muy relevantes y que tenemos que conocer si queremos mejorar la forma en la que gestionamos nuestros problemas del día a día. Son los conceptos de «estilo de afrontamiento» y «estrategia de afrontamiento».

Estilo de afrontamiento: ¿Y tú cómo eres?

El estilo de afrontamiento hace referencia a la predisposición que tenemos cada persona para hacer frente a las situaciones adversas, es decir, al modo innato de enfrentarnos a los problemas. Existen dos modalidades: el estilo de afrontamiento activo y el estilo de afrontamiento evitativo.

- Las personas con un estilo de afrontamiento activo son aquellas que, ante una situación estresante, buscan rápida y enérgicamente la forma de gestionarla.

- Las personas con un estilo de afrontamiento evitativo, por el contrario, ante una situación estresante, aguantan el chaparrón y esperan a que, de alguna forma, los problemas se gestionen solos.

Sigamos con el ejemplo de Elena, cuyo caso detallaba antes. Un día, la jefa de área de la empresa, la persona responsable de todas las tiendas de la ciudad, reunió a Elena y a Chema, el responsable de otra tienda que estaba en una situación similar a la de Elena, con una sobrecarga de trabajo. Chema solía afrontar los problemas con un estilo evitativo, mientras que Elena, a través de la terapia, había ido cambiando hacia un estilo de afrontamiento activo.

La jefa habló primero con Chema y le dijo: «Chema, he revisado el informe que has hecho y he visto algunos fallos que afectan a los resultados y que hay que corregir. ¿Qué te ha pasado?». Chema se sintió muy incómodo y angustiado mientras escuchaba a su jefa. En lugar de revisar lo sucedido con ella, se limitó a pedir perdón y a decirle que no volvería a suceder. Tras salir del despacho de su jefa, Chema se sintió inútil y creyó que no valía para nada. Evitó pensar demasiado en lo sucedido y, salvo a Elena, no le contó nada a nadie. En lugar de analizar los errores para ver qué había sucedido y qué podía hacer para evitarlos en el futuro, prefirió enfocarse en otras tareas más sencillas para no agobiarse. Además, dejó la corrección del informe para fin de mes y, según le contó a Elena, pasó un mes muy malo sintiendo una ansiedad permanente.

A Elena, su jefa también le comentó que había fallos que afectaban a los resultados de su informe y que los tenía que corregir, pidiéndole explicaciones sobre lo sucedido. Elena escuchó atentamente la crítica de su jefa, manteniéndose calmada, y le respondió: «Lamento mucho esos fallos. Gracias por revisar el informe y comentármelo. Lo cierto es que, al estar sola en la tienda,

tengo mucho trabajo y es posible que haya cometido algún error. Voy a darle prioridad y analizar qué ha pasado para evitar que vuelva a suceder». Elena me contó en la consulta que lo estuvo revisando, descubrió dónde estaba el error y no solo lo corrigió, sino que lo registró para tenerlo presente en futuros informes.

Con este ejemplo podemos ver la diferencia entre los estilos de afrontamiento evitativo y activo. Mientras que Chema planteó un enfoque autodestructivo a la hora de asumir la crítica, sintiéndose mal y tomando la decisión de no hacer nada, Elena asumió su error desde la autocrítica constructiva, no solo como algo suyo, sino como consecuencia de la sobrecarga de trabajo. Y, lo más importante, lo afrontó de forma activa, tomando las riendas de lo sucedido y llevándose un aprendizaje para hacer mejor las cosas.

Los estilos de afrontamiento activo y evitativo son algo que trabajo específicamente con las personas que atiendo en mi consulta. Lo hago así porque hay estudios científicos que demuestran que el estilo de afrontamiento evitativo (evitar afrontar el problema) se asocia a niveles más altos de ansiedad y depresión. Como decía el filósofo y ensayista norteamericano Ralph Waldo Emerson, «no se puede superar un problema evitando enfrentarlo». Por el contrario, el afrontamiento activo (tomar las riendas de la situación) reduce los síntomas de ansiedad y depresión. Así que una primera idea importante sobre el afrontamiento con la que nos tenemos que quedar es que hay que tratar de fomentar un estilo de afrontamiento activo frente a las situaciones estresantes de la vida.

Mientras que solucionar los problemas no haciendo nada lo único que consigue es perpetuar el estrés crónico y el desequilibrio emocional, una actitud activa a la hora de afrontarlos nos ayuda a reducir el estrés, regular el cortisol, recuperar la homeostasis cerebral y sentirnos bien emocionalmente.

Estrategias de afrontamiento: afronta el problema y afróntate a ti

El segundo concepto importante es el de «estrategia de afrontamiento». A diferencia del estilo de afrontamiento, que es la predisposición de cada persona, las estrategias de afrontamiento son los procesos específicos que ponemos en marcha para intentar gestionar cada situación concreta. Entre ellas figuran, por ejemplo, tomar el control, fomentar el contacto social, escribir un diario de gratitud o practicar la relajación, unas estrategias que explicaremos más adelante.

No son iguales las estrategias de afrontamiento que implementamos si discutimos con alguien por una tontería que las que activamos si cometemos un error en el trabajo, si tenemos un problema serio con nuestra pareja o si nos diagnostican una enfermedad grave. Tampoco son iguales las estrategias propias de un estilo de afrontamiento activo que las de un estilo evitativo. Como hemos visto, el estilo de afrontamiento evitativo se asocia a mayores niveles de ansiedad y depresión, así que las estrategias de afrontamiento de este estilo serán desadaptativas o, lo que es lo mismo, no nos ayudarán a gestionar adecuadamente aquello que queremos resolver. Serán, por ejemplo, la negación, la autocrítica, el aislamiento social o la compulsividad. Por el contrario, las estrategias de afrontamiento propias del estilo activo son adaptativas, dado que nos permitirán adaptarnos eficazmente y hacer una gestión activa de los desafíos que tenemos que afrontar. Más adelante explicaremos tanto las estrategias desadaptativas como las adaptativas y veremos cómo podemos utilizarlas a la hora de tomar decisiones para mantener el equilibrio emocional.

Una vez entendido el concepto general de estrategia de afrontamiento y sabiendo que algunas de ellas son positivas

(adaptativas) y otras negativas (desadaptativas), es importante distinguir dos grupos de estrategias de afrontamiento: las estrategias que se activan para afrontar directamente los problemas y las estrategias que se enfocan en gestionar nuestras emociones. Así, cuando surge un problema o una situación estresante en nuestra vida, activaremos estos dos tipos de estrategias de afrontamiento. Esto sucede porque, por una parte, necesitamos afrontar el problema en sí y sus consecuencias y, por otra, tenemos que afrontarnos a nosotros mismos. Es decir, hay que gestionar el impacto emocional que nos genera ese problema.

> Existen dos grandes grupos de estrategias de afrontamiento: aquellas que se centran en afrontar directamente el problema y las que se enfocan en afrontar las emociones que nos surgen ante ese problema. Dentro de cada una de ellas habrá algunas que sean desadaptativas, y que deberemos evitar, y otras adaptativas, que son las que tenemos que tratar de activar.

En el caso de Elena, lo primero que hizo para gestionar su situación laboral fue poner en marcha un estilo de afrontamiento activo: se hizo cargo de buscar las mejores opciones para afrontarla. Activó estrategias adaptativas centradas en afrontar el problema, poniendo cierto control en los horarios, jerarquizando las situaciones que tenía que resolver y reduciendo la cantidad de trabajo que se llevaba a casa. También aplicó estrategias centradas en afrontar sus propias emociones, como la aceptación de emociones, el contacto social o el diálogo interno positivo, estrategias que explicaremos más adelante. Con ellas fue capaz de controlar la confrontación, el aislamiento social o la autocrítica excesiva, algunas de las estrategias desadaptativas que había implementado sin darse cuenta. Poco a poco fue poniendo límites a su trabajo y modulando sus emociones.

De esta forma, la sensación de estrés fue bajando, su cortisol se ajustó y su equilibrio emocional se restableció.

El objetivo de las estrategias de afrontamiento es conseguir una adecuada gestión tanto del problema como del impacto emocional que genera en nosotros. Como hemos visto, las decisiones que tomó Elena para afrontar el problema fueron claves para su recuperación.

En conclusión, lo ideal ante los problemas de la vida es tener un estilo de afrontamiento activo y poner en marcha estrategias de afrontamiento adaptativas tanto centradas en resolver el problema como en gestionar nuestras propias emociones.

LA FLEXIBILIDAD: LA PALANCA DEL AFRONTAMIENTO

Cuando explico en mi consulta el afrontamiento, con sus estilos y sus estrategias, hay personas que me dicen: «Fernando, entiendo lo que me dices y le veo mucho sentido, pero es que yo soy como soy. Mi afrontamiento innato es evitativo y, además, no sé utilizar estrategias que me ayuden a gestionar el malestar emocional que me generan los problemas. ¡No puedo hacer nada!». Aquí es cuando tengo que hablar de la importancia de la flexibilidad y del cambio, porque el afrontamiento es algo dinámico y flexible. Las personas tenemos, por un lado, la capacidad de modular nuestro estilo de afrontamiento y hacerlo más activo y, por otro, de aprender a poner en marcha estrategias que nos ayuden a afrontar tanto los problemas como su impacto emocional.

> Cuando entendemos que el proceso de afrontamiento es flexible, es cuando estamos en disposición de modificarlo y de buscar las estrategias que nos permitan afrontar mejor las situaciones estresantes de la vida.

En estos primeros capítulos hemos revisado el proceso por el que los problemas del día a día nos pueden llevar a un desequilibrio emocional y hemos visto el poder que tienen nuestras decisiones para afrontar estos problemas y recuperar este equilibrio. En el resto del libro revisaremos la relación entre las diferentes sustancias cerebrales y la salud emocional y veremos cómo nuestras decisiones nos pueden ayudar a poner en marcha aquellas estrategias de afrontamiento específicas para resolver problemas y conseguir así reequilibrar cada una de estas sustancias. De esta forma aprenderemos a utilizar nuestras decisiones cotidianas como herramientas para recuperar el equilibrio emocional.

Puntos clave

- No es fácil controlar el estrés crónico y mantener el cortisol equilibrado.
- Cuando tenemos un problema que está afectando a nuestra salud emocional de forma significativa, tenemos que analizar si podemos solucionarlo o no, y cómo vamos a hacerlo.
- Cuando la solución está en nuestras manos, debemos hacer todo lo posible para llevarla a cabo. Pero si no lo está, seamos nosotros los que nos adaptemos, aprendiendo a convivir con el problema y a gestionar nuestra forma de afrontarlo.
- El afrontamiento es el proceso psicológico que nos ayuda a tomar decisiones para gestionar las circunstancias estresantes de la vida.
- Ante los problemas de la vida, debemos tener un estilo de afrontamiento activo y poner en marcha estrategias de afrontamiento adaptativas centradas en resolver el problema y en gestionar nuestras propias emociones.
- La clave del equilibrio emocional está en afrontar la vida tomando decisiones que reduzcan el estrés crónico y el cortisol.

5

LAS SEIS SUSTANCIAS QUE TENEMOS QUE EQUILIBRAR

Como hemos visto, para que nuestras emociones estén equilibradas es fundamental que se mantenga la homeostasis cerebral y haya un equilibrio neuroquímico en nuestro cerebro; es decir, que las sustancias químicas cerebrales estén en la concentración exacta y cumplan sus funciones correctamente. Esto es algo que podemos conseguir trabajando en las decisiones que tomamos para gestionar adecuadamente los problemas y las situaciones estresantes que tienen el potencial de desequilibrar esas sustancias.

El siguiente paso es conocer en profundidad las seis sustancias que tenemos que mantener en equilibrio: cómo se fabrican, qué funciones tienen y qué ocurre exactamente cuando se desequilibra cada una de ellas. Así pues, ha llegado la hora de sumergirnos en la complejidad del cerebro y entender bien cómo lleva a cabo todo el proceso relacionado con las emociones y con nuestra forma de actuar. Este es el momento en el que hablaremos de la neurociencia del día a día.

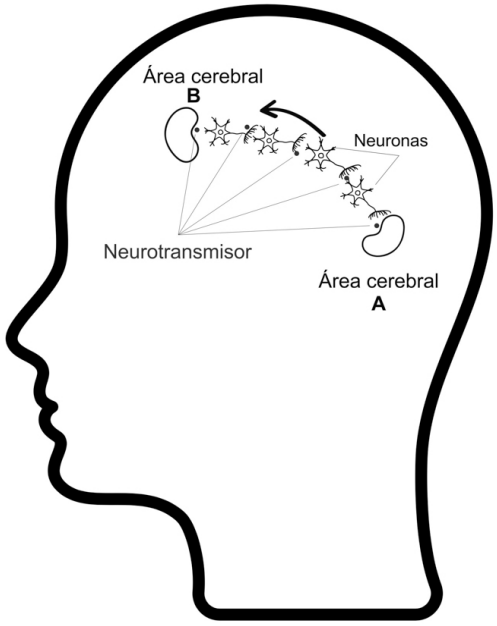
Si recordamos, las sustancias cerebrales se clasifican en dos grandes grupos: neurotransmisores y hormonas. Dentro de los neurotransmisores profundizaremos en los tres directamente relacionados con la gestión de las emociones: la noradrenalina, la

serotonina y la dopamina. Y dentro del grupo de las hormonas que participan en la regulación emocional, hablaremos de las endorfinas, la oxitocina y el cortisol. En resumen, seis sustancias que controlan todo nuestro mundo emocional.

NEUROTRANSMISORES Y HORMONAS: ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

Los neurotransmisores son los mensajeros químicos del cerebro. Los fabrican directamente las neuronas, que son las células principales del sistema nervioso, las cuales utilizan esos neurotransmisores para comunicarse entre ellas. Cuando una zona del cerebro se activa por los estímulos que recibe del exterior, como cuando nos encontramos ante un peligro, comemos, estamos con alguien a quien queremos o nos estresamos por el trabajo, envía un mensaje a través de una cadena de neuronas a otras zonas del cerebro, que son las responsables de activar emociones y comportamientos en nosotros, como tristeza, alegría, miedo o huida. Los mensajeros que recorren esa cadena de neuronas llevando el mensaje de una zona a otra del cerebro son, precisamente, los neurotransmisores.

Participan en una gran cantidad de procesos como la atención y la concentración, la motivación y la regulación de las emociones y del estado de ánimo. Como hemos dicho, entre los principales neurotransmisores implicados en la regulación emocional están la noradrenalina, la serotonina y la dopamina.

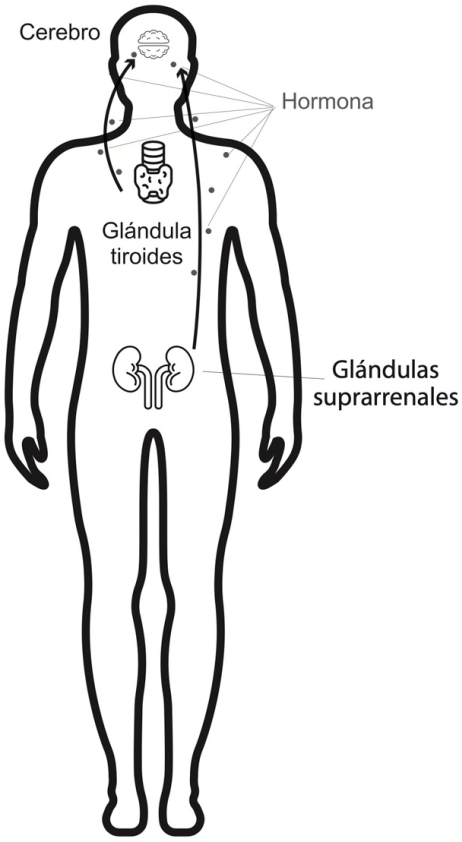


Por su parte, las hormonas son unas sustancias químicas que, a diferencia de los neurotransmisores, no son fabricadas directamente por las neuronas de nuestro cerebro, sino que son producidas por algunas glándulas de nuestro organismo, como las glándulas suprarrenales, la hipófisis o la tiroides. Una vez liberadas, estas hormonas circulan por el torrente sanguíneo y llegan a distintos órganos del cuerpo, entre los que se encuentra el cerebro, al cual ayudan a cumplir con sus funciones.

En el caso del sistema nervioso, las hormonas que llegan hasta el cerebro participan en varias de sus funciones, como el propio desarrollo del cerebro, la regulación del dolor y, cómo no, el equilibrio de las emociones. Las hormonas actúan de forma conjunta con los neurotransmisores, afectando a su equilibrio y complementando su actividad.

Las principales hormonas que actúan a nivel cerebral son las endorfinas, la oxitocina y el cortisol, del que ya hemos visto que tiene un papel protagonista en la gestión del estrés. Por lo tanto, las hormonas son un sistema de mensajeros a distancia que tiene

nuestro cuerpo para comunicarse con el cerebro y participar en sus funciones.



Neurotransmisores	Hormonas
Mensajeros rápidos	Mensajeros lentos
Producidos por las neuronas del sistema nervioso	Producidas por glándulas de diferentes partes del cuerpo
Acción local	Acción a distancia
Noradrenalina, serotonina, dopamina	Endorfinas, oxitocina, cortisol

LOS MENSAJEROS RÁPIDOS DEL CEREBRO: LOS NEUROTRANSMISORES

María y Esther son dos personas que atendí en mi consulta y que acudían juntas a un grupo de terapia para la gestión de la ansiedad. Ambas eran muy reservadas y tenían un problema de ansiedad social. Desde el inicio de este grupo de terapia conectaron a nivel personal hasta el punto de que surgió una amistad entre ellas y ahora son buenas amigas. Cada vez que están juntas se divierten, disfrutan y el tiempo se les pasa volando. El mero hecho de encontrarse las hace sentirse bien. Y es que cuando vemos a una persona a la que queremos, las neuronas de una región del cerebro llamada «área tegmental ventral» se activan y envían una señal a otras dos regiones cerebrales, el núcleo *accumbens* y la corteza prefrontal. Estas dos áreas son las encargadas de hacer que nos sintamos bien y de que aumente la conexión emocional con la otra persona.

La sustancia encargada de llevar esta señal desde una región a la otra es un neurotransmisor, concretamente la dopamina, de la que hablaremos más adelante. Para que la señal llegue desde el área tegmental ventral hasta las otras dos regiones del cerebro, las neuronas del área tegmental ventral liberan este neurotransmisor y activan las siguientes neuronas de esta cadena de comunicación. Como si fuese un dominó, cada neurona va activando a la siguiente a lo largo del trayecto que une un área del cerebro con otra. Esta señal va transmitiéndose como una corriente eléctrica hasta que llega al núcleo *accumbens* y la corteza prefrontal, donde se transforma en emociones positivas, haciendo en este caso que María y Esther se sientan bien estando en compañía de la otra. Así es como funcionan los neurotransmisores, llevando los mensajes de forma rápida de unas zonas del cerebro a otras para provocar cambios en nuestras emociones y comportamientos en función de la situación en la que nos encontremos.

Una vez visto, grosso modo, el mecanismo de funcionamiento de los neurotransmisores, empezamos nuestro viaje para entender bien el equilibrio neuroquímico de los tres principales: noradrenalina, serotonina y dopamina.

Noradrenalina: el motor de la vitalidad emocional

¿Para qué sirve la noradrenalina?

Julia trabajaba en una tienda de ropa. Era una persona muy activa y positiva en general, lo que se reflejaba en su forma de trabajar. Cuando algún cliente le preguntaba por una talla que necesitaba, ella siempre se mostraba solícita y le ayudaba a buscarla con muy buen talante. En caso de no encontrarla, le ofrecía amablemente la posibilidad de buscarla en otra tienda e incluso de comprarla en la página web. Una tarde, cuando estaba cerrando la caja y revisando el stock, se dio cuenta de que le faltaban tres abrigos. Habían robado en la tienda. Inicialmente, se sintió angustiada, impotente y abatida por lo sucedido, pero, en lugar de venirse abajo, decidió tomar las riendas de la situación y tratar de gestionarla de la mejor forma posible. Llamó a la policía y a la jefa de la tienda para explicarles lo sucedido. Además, elaboró un listado con las ventas de esa tarde y con las personas que habían entrado en la tienda; prácticamente se acordaba de todas. Entre eso y las cámaras de seguridad que revisó la policía pudieron identificar fácilmente a los ladrones. Esa tarde se marchó a casa orgullosa de la forma en la que había manejado la situación: supo aceptar lo sucedido, tomar rápidamente el control y gestionarlo de la mejor forma posible. Julia es un ejemplo de cómo se afrontan los problemas cuando nuestra noradrenalina está equilibrada.

Seguramente, la noradrenalina es un neurotransmisor menos conocido que la famosísima serotonina o que la dopamina, pero no por ello es menos importante. La noradrenalina, también conocida como norepinefrina, pertenece a la familia de las catecolaminas y es un neurotransmisor con una función clave en lo que respecta a las emociones. Interviene en una parte específica de la regulación de nuestras emociones, que es la vitalidad emocional, es decir, la capacidad de mantenernos ilusionados en nuestro día a día y de afrontar con entusiasmo y buena disposición los desafíos de la vida. Esta sustancia hace que nuestro tono vital y emocional sea positivo. Para ello, participa en procesos como la atención, la concentración, la comunicación y la regulación del estado de ánimo. Si tenemos que resolver un problema, la noradrenalina es, como hemos visto en el ejemplo de Julia, la encargada de que tengamos la vitalidad y la capacidad emocional para afrontarlo.

> La noradrenalina es el neurotransmisor responsable de hacer que estemos activados y preparados para reaccionar ante situaciones que requieren que actuemos de forma enérgica y que lo hagamos con un buen talante. Además, también nos ayuda a mantener la concentración en esas tareas que van a requerir toda nuestra atención.

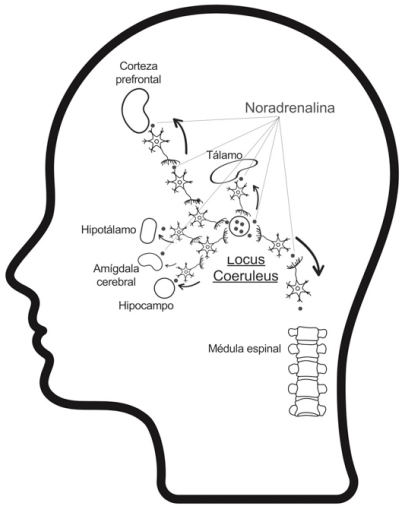
¿Cómo se fabrica la noradrenalina?

La noradrenalina se sintetiza en las neuronas noradrenérgicas de nuestro sistema nervioso, principalmente en un área del cerebro llamada *locus coeruleus*. Este proceso comienza a partir de un aminoácido llamado tirosina que acabará convertido en noradrenalina. La tirosina está presente en alimentos como las legumbres, los frutos secos y las semillas, el plátano, el aguacate, el pollo, el pavo, el pescado o la soja.

Esta es la secuencia en que se forma la noradrenalina: cuando la tirosina llega al cerebro, concretamente a las neuronas noradrenérgicas, se ve transformada por ellas en L-dihidroxifenilalanina (o L-DOPA), que a su vez se transforma en dopamina y, por último, la dopamina se transforma en noradrenalina. La noradrenalina se guarda en unas pequeñas vesículas dentro de estas neuronas a la espera de que sea necesario utilizarla.

¿Cómo cumple con sus funciones la noradrenalina?

Cuando tomamos la decisión de afrontar una situación con entusiasmo, buena disposición y vitalidad emocional, nuestras neuronas noradrenérgicas del *locus coeruleus* se activan y liberan la noradrenalina que habían fabricado. Esta noradrenalina liberada viaja entonces por las vías noradrenérgicas desde el *locus coeruleus* a diferentes zonas del sistema nervioso, como la amígdala cerebral, el hipocampo, el hipotálamo, el tálamo, la corteza prefrontal o la médula espinal, entre otras. Cuando se activan estas zonas del cerebro, tendremos una respuesta emocional positiva frente a esa situación a la que nos enfrentamos, comprometiéndonos con lo que estamos haciendo y manteniéndonos activos, positivos y enfocados.



¿Qué puede hacer que la noradrenalina se desequilibre?

El equilibrio en el tono noradrenérgico o, lo que es lo mismo, en la concentración de noradrenalina necesaria en cada momento puede verse afectado por varios factores, como el insomnio, una mala alimentación, la falta de actividad física y, en algunos casos, algunas enfermedades como la depresión. Pero, sin duda, el factor que más puede alterar el equilibrio noradrenérgico es el estrés crónico producido por los problemas que no somos capaces de resolver.

> De las tres grandes dimensiones de la vida (la relación con el entorno, la relación con nosotros mismos y la relación con el universo), la relación con el entorno es la principal responsable de desequilibrar nuestra noradrenalina cerebral. Cuando los desafíos del día a día (problemas cotidianos o dificultades en las relaciones con otras personas) se acumulan y superan nuestra capacidad de afrontarlos, se genera una situación de estrés crónico que desequilibra nuestra noradrenalina cerebral.

Como hemos visto, en una situación estresante, las glándulas suprarrenales liberan cortisol al torrente sanguíneo. Este cortisol llega a nuestro cerebro y activa la liberación de noradrenalina, entre

otras sustancias. Con esto seremos capaces de afrontar esos desafíos de forma activa y positiva y con un buen tono emocional. Una vez resuelta la situación estresante, el cortisol vuelve a su concentración habitual, al igual que los niveles de noradrenalina, restableciéndose así su equilibrio natural. Si esto no sucede y la concentración de cortisol se mantiene elevada de forma prolongada por una situación de estrés crónico, terminará por dañar el *locus coeruleus*, que dejará de producir noradrenalina. Es decir, se conseguirá el efecto contrario: el cortisol elevado, en lugar de aumentar los niveles de noradrenalina, hará que caigan por debajo del mínimo necesario.

¿Qué ocurre si la noradrenalina está más baja de lo esperado?

Sabemos que cuando las concentraciones de noradrenalina son anormalmente bajas en nuestro cerebro, se produce una pérdida de vitalidad emocional. En ese momento sentimos que hemos perdido la iniciativa o, lo que es lo mismo, ese empuje para seguir con nuestras rutinas del día a día y enfrentarnos a los retos que se nos plantean. En definitiva, nos sentimos emocionalmente cansados. También podemos experimentar una alteración de nuestra capacidad mental, en el sentido de que no rendimos igual a nivel laboral, intelectual, o en nuestros quehaceres diarios. Esto es algo que ocurre, por ejemplo, en las personas que padecen una depresión, quienes experimentan una disminución de las concentraciones de noradrenalina, así como de otras sustancias.

En resumen, la noradrenalina es el neurotransmisor responsable de la energía y la vitalidad emocional, un elemento fundamental para gozar de una buena salud emocional. Cuando nuestros niveles de noradrenalina están equilibrados, nos encontramos de buen humor y con la energía y la capacidad suficientes para afrontar los

desafíos de la vida. Pero cuando caen por debajo de lo esperado, perdemos esa vitalidad.

Serotonina: la guardiana del estado de ánimo

¿Para qué sirve la serotonina?

Oliver tiene sesenta y dos años y, desde siempre, ha sido un hombre tranquilo y alegre. Es de esas personas que se toman las cosas con calma y que, cuando se les presenta alguna situación complicada en la vida, procuran gestionarla con tranquilidad, sin agobiarse y, si es posible, con una sonrisa. Recientemente, a su mujer, Laura, un año menor que él, le diagnosticaron un cáncer de mama. Por suerte, el diagnóstico fue en una fase muy precoz y el pronóstico era muy bueno, de modo que con cirugía y radioterapia el objetivo era la curación completa. Pero ella, a diferencia de Oliver, estaba preocupada, triste y algo pesimista a pesar de las buenas expectativas.

Una tarde en la que Laura estaba cabizbaja, él se acercó a hablar con ella, le agarró la mano y, con una sonrisa amable, comenzó a hablarle con mucho cariño. Le explicó que sentirse triste era muy normal y que, de hecho, a él también le sucedía a menudo. Hablaron de cómo el miedo es un sentimiento que fluye libre y de que las emociones son las que son, queramos o no. Pero también le expuso que él siempre analizaba el lado positivo de lo que le sucedía y la importancia que tenía ser positivos (en su caso, a su mujer le habían detectado el cáncer a tiempo y habían previsto que estaría curada en menos de un año). Le comentó la necesidad de hablarse a ella misma con cariño y de expresar sus emociones cuando estuviera con él. También le propuso hacer algunos ejercicios de relajación y, como hacía él, escribir un diario de gratitud para poder gestionar mejor

sus emociones. Oliver no hizo nada más que explicarle sus secretos para mantener la serotonina equilibrada.

La serotonina es uno de los neurotransmisores más conocidos y estudiados por el papel tan importante que tiene en nuestro organismo y en la regulación de las emociones. Pertenece a la familia de las indolaminas. Esta sustancia no solo se encuentra en el cerebro, sino también en el intestino y en las plaquetas (las células de la sangre responsables de la coagulación). Participa en numerosas funciones de nuestro cuerpo, como la digestión de los alimentos, el control del apetito y de la función sexual, la regulación de la temperatura interna, la coagulación de la sangre o la mineralización de los huesos. Pero la serotonina es realmente conocida por las funciones que desempeña en nuestro sistema nervioso. En el cerebro, participa principalmente en la regulación del estado de ánimo, nos genera sentimientos de bienestar y de felicidad, y desempeña un papel fundamental en la resistencia al estrés.

> La serotonina nos ayuda a estabilizar nuestro estado emocional, sentirnos bien y lidiar con el estrés. Si tenemos que gestionar nuestras emociones, ahí está la serotonina. Por eso, esta sustancia es la verdadera guardiana de nuestro estado de ánimo.

Este papel de la serotonina en el estado de ánimo ha hecho que sea popularmente conocida como «la hormona de la felicidad», aunque en el cerebro no funciona como una hormona sino como un neurotransmisor, pues es fabricada por las propias neuronas. Además de estas funciones principales, también participa en otros procesos como el aprendizaje o la memoria.

¿Cómo se fabrica la serotonina?

La serotonina, o 5-hidroxitriptamina (su verdadero nombre), se sintetiza en un área de nuestro cerebro llamada «núcleo del rafe» y se produce a partir de un aminoácido esencial, el triptófano. Los aminoácidos esenciales son aquellos que nuestro cuerpo no puede fabricar por sí mismo y que, por lo tanto, tiene que obtener obligatoriamente de los alimentos que ingerimos. Así que cuando comemos alimentos ricos en triptófano —como las semillas de calabaza o de sésamo, las carnes de pollo o pavo, el queso (tipo cheddar) la soja, los huevos o el pescado blanco—, nuestras neuronas serotoninérgicas lo transforman en serotonina a través de un proceso de dos pasos. Primero, el triptófano se transforma en 5-hidroxitriptófano y, después, el 5-hidroxitriptófano se convierte por fin en 5-hidroxitriptamina o serotonina. Para que esta transformación sea posible se necesita la ayuda de las vitaminas B_6 y B_{12} y del ácido fólico, presentes en los vegetales de hoja verde, las legumbres, los cereales integrales, el pescado azul o el hígado. Como podemos ver, seguir una dieta rica y variada es fundamental para tener unos niveles adecuados de serotonina. Al igual que la noradrenalina, la serotonina se guarda en las neuronas que la fabrican (en este caso serotoninérgicas) hasta que sea necesario utilizarla.

La serotonina también desempeña un papel clave en la relación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Un dato importante es que la mayor parte de la serotonina que fabricamos los humanos, más del 90 por ciento, se produce en el intestino. Aquí, en el tubo digestivo, la serotonina se encarga de controlar los movimientos intestinales y la secreción de las sustancias necesarias para la digestión. Esta conexión mente-cuerpo se lleva a cabo a través de lo que se conoce como «eje intestino-cerebro», un sistema de comunicación entre el aparato digestivo y el sistema nervioso que ha llevado a que al intestino se le conozca como el «segundo cerebro». Todos tenemos

la experiencia de haber sentido «mariposas en el estómago» cuando estamos emocionados, e incluso alguna vez hemos perdido el apetito cuando tenemos mucho estrés.

Además, no solo nuestro estado emocional influye en nuestro cuerpo, sino que la relación es bidireccional. A través de este eje, la serotonina intestinal puede influir en el estado de ánimo. Esto ocurre, por ejemplo, en las personas con intestino irritable, que pueden acabar presentando síntomas depresivos, o también en la sensación de mareo que podemos sentir cuando tenemos problemas digestivos. Estos ejemplos nos muestran claramente cómo el eje intestino-cerebro comunica mente y cuerpo, y ponen de manifiesto el papel tan importante que tiene la serotonina en esta interacción.

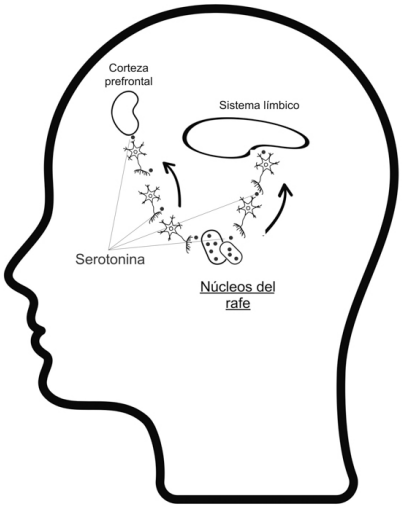
¿Cómo cumple con sus funciones la serotonina?

Cuando nos enfrentamos a situaciones estresantes, las neuronas serotoninérgicas aumentan la producción y la liberación de serotonina en los núcleos del rafe. Esta serotonina viaja entonces desde ahí a otras zonas del cerebro, como el sistema límbico y la corteza prefrontal, encargadas de controlar el estrés y de tomar las mejores decisiones, respectivamente. El sistema límbico lo forman varias estructuras del cerebro (hipotálamo, amígdala cerebral e hipocampo) y está directamente implicado en la regulación de las respuestas emocionales que tenemos. Cuando esta área se activa, somos capaces de amortiguar el estrés y mantener la calma.

Por su parte, la corteza prefrontal participa en el pensamiento racional, la toma de decisiones y la planificación a largo plazo. Su activación por parte de la serotonina nos ayuda a ser mentalmente flexibles y a tomar la mejor decisión cuando afrontamos una situación estresante. Por esta doble vía, la serotonina nos ayuda a

permanecer equilibrados frente al estrés, a tomar buenas decisiones y a sentirnos bien.

> La activación de la serotonina en nuestro cerebro nos ayuda a frenar el estrés y a reducir la probabilidad de que nos lleve hasta la fase de agotamiento, en la que aparecen problemas de salud emocional, y tras esta, a la fase de colapso, en la que podemos sufrir un trastorno mental como ansiedad o depresión.



¿Qué puede hacer que la serotonina se desequilibre?

Al igual que sucede con la noradrenalina, hay varios factores que pueden afectar al equilibrio de la serotonina. Algunos de ellos son comunes, como la mala alimentación, la falta de actividad física y el insomnio.

Como podemos intuir, la dieta desempeña un papel crucial, ya que la serotonina se sintetiza a partir del triptófano, un aminoácido que solo podemos obtener de los alimentos. Una mala alimentación, escasa en triptófano, puede reducir los niveles de serotonina por debajo de lo necesario.

La actividad física también es importante, ya que practicar ejercicio de forma regular ayuda a mantener la serotonina equilibrada. Por lo tanto, una vida sedentaria puede afectar negativamente a sus niveles.

Además de estos factores relacionados con nuestros hábitos de vida, hay elementos de nuestra vida personal, como las experiencias traumáticas vividas o el estrés crónico, que pueden desequilibrar las concentraciones de serotonina. Pero, sin duda, el desajuste en las expectativas vitales y su impacto en nuestras emociones es una de las principales causas de estrés crónico capaz de desequilibrar nuestra serotonina.

> El desajuste en las expectativas personales se engloba dentro de la segunda gran dimensión vital: la relación con uno mismo. Tener unas exigencias personales inalcanzables y desajustadas nos genera una serie de emociones negativas que no siempre son fáciles de gestionar. Esta situación, prolongada en el tiempo, altera el equilibrio serotoninérgico cerebral.

Vivimos en una sociedad exigente que nos marca unos estándares sociales y una imagen de éxito que son difíciles de alcanzar. Vivir con la sensación constante de que somos incapaces de cumplir con esas exigencias es una fuente de estrés crónico. Como ocurre con la mayoría de los neurotransmisores, el estrés crónico es uno de los factores que afecta más negativamente a los niveles de serotonina de nuestro cerebro por efecto del cortisol. Vivir con mucho estrés y angustia, con ansiedad permanente y sin ser capaces de gestionar estas emociones negativas puede desequilibrar nuestra serotonina cerebral. Igual que ocurre con la noradrenalina, el estrés aumenta al principio la liberación de serotonina para amortiguar su impacto en nuestro organismo, pero si la situación de estrés se prolonga, el

cortisol elevado interfiere en la síntesis de serotonina, lo que hace que disminuyan sus niveles por debajo del mínimo necesario.

¿Qué ocurre si la serotonina está más baja de lo esperado?

Cuando los niveles de serotonina bajan, nuestro ánimo también lo hace. Aparecen sentimientos de tristeza e incluso de desesperanza y pesimismo frente a la vida. También se ve afectada nuestra resistencia al estrés, todo nos resulta difícil y complejo, y nos sentimos incapaces de tomar decisiones. Con frecuencia se acompaña de sentimientos de angustia e irritabilidad. El déficit de serotonina también puede producir trastornos mentales, como el trastorno depresivo o los trastornos de ansiedad. En ellos, aunque hay más variables implicadas, el desequilibrio de la serotonina es una de las causas principales.

Por otra parte, la serotonina es una precursora de la melatonina, la sustancia que regula el sueño y nuestro reloj biológico. Por ello, tener concentraciones bajas de serotonina puede producirnos insomnio, disminución del sueño profundo y, aunque seamos capaces de dormir, la sensación de no haber descansado durante la noche.

Por lo tanto, tomar decisiones que nos ayuden a afrontar adecuadamente los problemas y a reducir el estrés permitirá que nuestra serotonina se encuentre a niveles adecuados, nos sintamos bien y tengamos una mayor resiliencia y resistencia frente al estrés. Que la serotonina esté equilibrada es esencial para una vida emocionalmente sana.

Dopamina: la maestra del placer y la recompensa

¿Para qué sirve la dopamina?

Tomás es una persona digna de admirar. Tiene sesenta y siete años y se jubiló hace año y medio. En la fiesta que le hicieron en la empresa en la que había trabajado, contaron maravillas de su forma de trabajar. Era amable, empático y muy buen compañero. Ante cualquier discusión, prefería pensarse las cosas antes de hacer o decir algo de lo que pudiera arrepentirse. Siempre que a alguien le surgía algún problema en el trabajo, acudía a Tomás para pedirle ayuda. Aunque la situación fuera urgente, él nunca actuaba de forma impulsiva, era capaz de poner orden y control, analizar los pros y los contras de la situación, hacer un buen balance esfuerzo/beneficio y trazar un plan a largo plazo. Así era él.

Además de ser sensato y comprometido en el trabajo, también lo era en su vida personal. Siempre había cuidado su alimentación y se mantenía en forma. Tenía muy claros los beneficios a largo plazo de llevar una vida saludable y, aunque le costara esfuerzo, llevaba años haciendo ejercicio físico todos los días y se sentía bien. Es más, unos meses antes había decidido prepararse para correr un maratón y cada mañana salía a entrenar lleno de energía y motivación. Tomás era de esas personas que disfrutan plenamente de la vida, de las alegrías y de los pequeños detalles, aunque sin perder el control, con moderación y templanza. Esa capacidad para disfrutar y sentir placer, así como para tomar decisiones a largo plazo y comprometerse con ellas, no son nada más que el reflejo de una dopamina perfectamente equilibrada.

La dopamina, junto con la noradrenalina y la serotonina, es uno de los neurotransmisores más importantes de nuestro sistema nervioso. Participa en un gran número de funciones cerebrales, como el control de los movimientos del cuerpo, los procesos de memoria y aprendizaje, o el control de la fabricación de la leche materna. El descubrimiento de la dopamina en 1952 por los

neurocientíficos suecos Arvid Carlsson y Nils-Åke Hillarp fue clave para la comprensión de enfermedades como el párkinson o de las adicciones.

Pero más allá de estas funciones, la dopamina es una sustancia clave para la regulación de las emociones. Se trata del principal neurotransmisor responsable de la capacidad de experimentar placer y de la motivación, así como de evaluar los beneficios de nuestras acciones, lo que influye directamente en la forma en que tomamos decisiones y en el control de nuestros impulsos. Si tenemos que valorar la recompensa y los beneficios a largo plazo de nuestras decisiones, ahí está la dopamina.

> La dopamina participa en funciones cerebrales como el control de los movimientos del cuerpo o los procesos de memoria y aprendizaje. Además, es clave para la regulación de las emociones. Es el principal neurotransmisor responsable de la evaluación de los beneficios de nuestras acciones.

¿Cómo se fabrica la dopamina?

La dopamina, al igual que la noradrenalina, pertenece a la familia de las catecolaminas. Se sintetiza a partir del aminoácido tirosina, que, como hemos visto, está presente en carnes, pescados, productos lácteos, huevos, legumbres, frutos secos, soja o semillas como las de calabaza y sésamo. Otras sustancias como el ácido fólico, el hierro o la vitamina B_6 son esenciales para la fabricación de dopamina. Por lo tanto, para que la dieta favorezca la síntesis de dopamina debe incluir también vegetales de hoja verde y cereales.

El proceso de síntesis de la dopamina ocurre en las llamadas neuronas dopaminérgicas, que se localizan fundamentalmente en un área del cerebro conocida como «área tegmental ventral». La tirosina se transforma en primer lugar en L-dihidroxifenilalanina (o L-

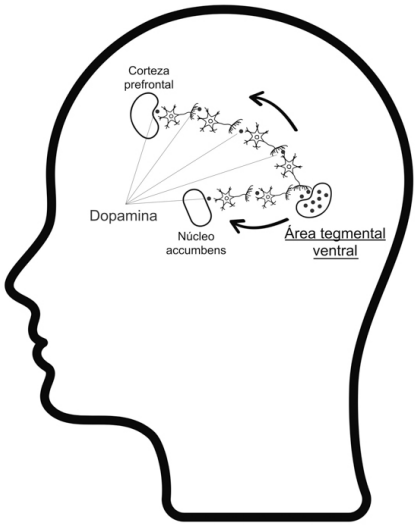
DOPA) en las neuronas dopaminérgicas, que a su vez se transforma en dopamina. Como hemos visto cuando explicábamos la noradrenalina, el proceso de síntesis de ambos neurotransmisores empieza igual: la tirosina se transforma en dopamina por el mismo proceso. Lo que sucede es que las neuronas noradrenérgicas añaden un paso más en este proceso y convierten la dopamina en noradrenalina. Así que en función de si la tirosina está en las neuronas noradrenérgicas del *locus coeruleus* o en las dopaminérgicas del área tegmental ventral, se sintetizará noradrenalina o dopamina, respectivamente. A modo de curiosidad, podemos decir que la dopamina, además de un neurotransmisor en sí, es también la precursora de la noradrenalina.

¿Cómo cumple con sus funciones la dopamina?

La dopamina se libera desde las neuronas dopaminérgicas en respuesta a diferentes estímulos y situaciones, como cuando estamos ante una situación que puede darnos placer u ofrecernos una recompensa inmediata; por ejemplo, cuando tenemos delante nuestra comida favorita o cuando utilizamos las redes sociales. También en situaciones que nos motivan (como cuando nos marcamos un objetivo y lo alcanzamos), o en circunstancias que sabemos que nos traerán una recompensa a futuro (como cuando hacemos deporte o seguimos una alimentación saludable).

Al igual que sucede con el resto de los neurotransmisores, la dopamina liberada actúa como un mensajero químico. Desde el área tegmental ventral, las señales dopaminérgicas se transmiten por dos vías diferentes. Una de estas vías conecta el área tegmental ventral con la corteza prefrontal, el área responsable del pensamiento racional, del análisis de las consecuencias de nuestros actos y de la planificación. La otra la conecta con una zona llamada núcleo

accumbens, el área responsable de producir sensaciones de placer. Con la activación de estas dos áreas por parte de la dopamina tendremos, por una parte, la capacidad de decidir qué es lo mejor para nosotros y motivarnos para conseguirlo y, por otra, experimentaremos placer y bienestar ante la situación que estamos viviendo o la decisión que hayamos tomado.



Esta interconexión que hace la dopamina del área tegmental ventral con el núcleo *accumbens* y la corteza prefrontal es lo que se conoce como «circuito de recompensa cerebral», del que todos hemos oído hablar. Recibe este nombre precisamente por ser el encargado de regular y controlar las respuestas relacionadas con el placer, la motivación y la toma de decisiones.

El circuito de recompensa es un sistema cerebral formado por el área tegmental ventral, el núcleo *accumbens* y la corteza prefrontal. A través de la liberación de dopamina nos permite experimentar sensaciones de placer y de gratificación en respuesta a determinadas situaciones. Además, evalúa los beneficios que podemos obtener en el futuro con nuestras decisiones para

que seamos capaces de planificar a largo plazo y comprometernos con las decisiones que tomemos.

El circuito de recompensa hace que aprendamos a asociar ciertas situaciones con la sensación de placer. Pueden tratarse, por ejemplo, de una comida que nos guste, de estar con alguien que nos haga sentir bien, de recibir un masaje o de escuchar cierto tipo de música. Basándonos en esos aprendizajes, intentaremos que se repitan en el futuro esas situaciones que nos han generado esos sentimientos de placer y bienestar con el objetivo de volver a experimentarlo. Además, el circuito de recompensa, a través de la corteza prefrontal, es capaz de evaluar los beneficios que podemos obtener en el futuro con nuestras decisiones y de anticipar las

recompensas que obtendremos a largo plazo. Gracias a ello seremos capaces de planificar de manera estratégica y de comprometernos con nuestras decisiones.

Así pues, las funciones de la dopamina tienen que ver tanto con la motivación y la búsqueda de placer y gratificación inmediatos como con la toma de decisiones a largo plazo en aras de una recompensa futura. Su equilibrio es clave para que estas funciones se lleven a cabo adecuadamente.

¿Qué puede hacer que la dopamina se desequilibre?

Al igual que sucede con la noradrenalina y la serotonina, el equilibrio de la dopamina puede verse alterado por ciertos hábitos de vida como los problemas de sueño, la mala alimentación o el sedentarismo. También hay enfermedades en las que se altera la síntesis y la liberación de dopamina, como el párkinson o la depresión. Asimismo, hay ciertas situaciones, como el aislamiento social, que se ha visto que afectan a la capacidad de experimentar placer. De hecho, un ambiente familiar y social positivo favorece el

equilibrio dopaminérgico. Esto deja entrever de nuevo la capacidad que tienen las situaciones que producen estrés crónico para desequilibrar los neurotransmisores.

Sin embargo, dado que la dopamina es uno de los principales neurotransmisores del circuito de recompensa, son muy importantes sus efectos no solo cuando sus niveles están por debajo de lo normal, sino también cuando está elevada en exceso y dispara este circuito. Así que, a diferencia de la noradrenalina y la serotonina, el desequilibrio de la dopamina hacia el exceso es igual o más importante que su déficit. El circuito de recompensa es especialmente vulnerable a desequilibrarse y disparar su funcionamiento en aquellas circunstancias que nos hacen sentir una gratificación de forma rápida e intensa y liberan grandes cantidades de dopamina de forma inmediata.

> En nuestro día a día, el desequilibrio de la dopamina tiene que ver con la tercera de las grandes dimensiones de la vida: la relación con el universo. Vivir en una sociedad que nos dirige a la inmediatez y a la búsqueda de recompensas y beneficios a corto plazo desequilibra nuestra dopamina, haciendo que aumenten excesivamente sus niveles en nuestro cerebro.

Algunas sustancias y situaciones pueden disparar la liberación inmediata de dopamina e hiperactivar el circuito de recompensa. Esto es algo que sucede, por ejemplo, con las drogas. La cocaína, la nicotina, el alcohol o los opiáceos estimulan fuertemente las neuronas dopaminérgicas, lo que hace que nuestro cerebro quiera volver a consumirlas de forma repetida, a pesar de los daños que producen en nuestro organismo. Mucho ojo, porque esto no es algo exclusivo de las sustancias adictivas, sino que también sucede con situaciones que nos producen un placer rápido e intenso, como las

compras, el sexo, los videojuegos o el uso del teléfono móvil o de redes sociales.

Por supuesto, el estrés crónico y el cortisol también tienen algo que decir. La elevación crónica del cortisol afecta a la corteza prefrontal, el área del cerebro que controla el circuito de recompensa. Como veíamos antes, la corteza prefrontal es la parte de este circuito encargada del pensamiento racional, la planificación y el control de los impulsos, así que es la responsable de evaluar las consecuencias y los beneficios de nuestras decisiones y acciones. Es la zona que evalúa si nos conviene hacer algo por el mero hecho de obtener una gratificación inmediata o si, en realidad, nos conviene aplazarlo. El cortisol elevado deteriora la corteza prefrontal y debilita el control sobre el circuito de recompensa y, por lo tanto, nuestra capacidad de aplazar la gratificación. Así que, por el efecto del cortisol elevado, seremos aún más propensos a buscar recompensas inmediatas, lo cual empeora el desequilibrio dopaminérgico y nuestra salud emocional.

¿Qué ocurre cuando la dopamina se desequilibra?

Cuando los niveles de dopamina están por debajo de lo esperado, podemos entrar en un estado de apatía y desmotivación. Incluso puede verse afectada la capacidad para la planificación y la toma de decisiones. Esto nos puede recordar a los efectos que tenía la bajada de los niveles de noradrenalina, ya que dopamina y noradrenalina son dos neurotransmisores que están muy relacionados entre sí. Por eso, la reducción de los niveles de ambas sustancias comparte algunas características, como la desmotivación o las dificultades para tomar decisiones.

Algo que es específico de la dopamina es su participación en la regulación de las sensaciones de placer. Las concentraciones bajas

de dopamina cerebral pueden reducir la capacidad para experimentar placer, lo que se conoce como «anhedonia», del griego *an* («falta de») y *hedone* («placer»). Esta falta de capacidad para obtener placer puede afectar a actividades del día a día tan habituales como leer, ver la televisión, utilizar el móvil o estar con gente. Sin embargo, como acabamos de ver, el principal problema del desequilibrio de la dopamina es cuando sus niveles aumentan y disparan el circuito de recompensa.

> Cuando una situación nos produce una sensación de placer de forma inmediata e intensa, los niveles de dopamina se desequilibran y aumenta su concentración por encima de lo esperado, lo cual hiperactiva el circuito de recompensa. Esto nos lleva a actuar de forma impulsiva y a que queramos repetir esa situación casi de forma adictiva, sin evaluar sus beneficios y riesgos a largo plazo.

Hemos visto que hay ciertas sustancias y situaciones que pueden hiperactivar este circuito y llevarnos a repetir esas conductas de forma impulsiva y repetida para obtener placer, haciéndolo de forma compulsiva y sin poder ponerle fin. Así es como se genera una adicción. Además de a las drogas, cada vez se están dando más casos de adicciones sin sustancias o bien adicciones comportamentales, por la capacidad que tienen ciertas situaciones de aumentar la dopamina y disparar este circuito. Como avanzaba antes, son frecuentes la adicción a las compras, al sexo, al juego, a los videojuegos, al móvil, a las redes sociales e incluso al reconocimiento social (adicción a los *likes*).

No tenemos por qué llegar a tener una adicción cuando se desequilibra nuestra dopamina. De hecho, la mayoría de las personas que atiendo en mi consulta con un desequilibrio dopaminérgico no tienen una adicción, pero sí un funcionamiento

vital, personal y emocional basado en la gratificación inmediata. El estrés crónico afecta a nuestra corteza prefrontal y se debilita el control sobre el circuito de recompensa, con lo que se reduce también nuestra capacidad de aplazar la gratificación. Perdemos la habilidad de decidir qué es lo mejor para nosotros, de planificar según los beneficios que obtendremos en el futuro y de motivarnos para conseguirlo; actuamos de forma impulsiva, con una visión cortoplacista y sin la capacidad de comprometernos a largo plazo con aquellas decisiones que tomamos.

En resumen, la dopamina desempeña un papel clave en la motivación, funcionando como un «motor interno». Cuando está equilibrada, nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos, siempre de forma moderada y planificada, sin perder el control de nuestros impulsos. Pero cuando se desequilibra y dispara el circuito de recompensa, nos hace actuar buscando la recompensa inmediata, de forma impulsiva y con dificultades para tomar decisiones a largo plazo.

HORMONAS CEREBRALES: LOS *BOOSTERS* DE LAS EMOCIONES

Una vez vistos los tres neurotransmisores, entendidas sus funciones, la forma en que se sintetizan en nuestro cerebro y la importancia de su equilibrio, seguiremos profundizando en el equilibrio neuroquímico con las tres hormonas implicadas en la regulación emocional: las endorfinas, la oxitocina y el cortisol. Estas hormonas nos ayudan a sentirnos bien, a relacionarnos con los demás y a modular el equilibrio de los neurotransmisores.

Endorfinas: las hormonas del bienestar

¿Para qué sirven las endorfinas?

Todos hemos oído decir que las endorfinas son las «hormonas de la felicidad» o del bienestar, e incluso los «opioides naturales» de nuestro cuerpo, y lo cierto es que es verdad. Las endorfinas son un conjunto de hormonas producidas por nuestro cuerpo que actúan en el cerebro, generando sensaciones de placer y bienestar y actuando como calmantes naturales. Las endorfinas, junto con las encefalinas y las dinorfinas, son sustancias sintetizadas en nuestro organismo que comparten características comunes en cuanto a estructura —salvando las distancias— con la morfina. De hecho, el nombre *endorfina*, que fue acuñado por Eric Simon, profesor de psiquiatría de la Universidad de Nueva York, proviene de la contracción de las palabras *endógeno* y *morfina*, por lo que significa algo así como «morfina fabricada dentro de nuestro cuerpo».

Al tratarse de hormonas opioides, por una parte, actúan como analgésicos naturales capaces de reducir la sensación de dolor y, por otra, son capaces de producir en nosotros una sensación de placer, euforia y bienestar. Todos hemos experimentado esa sensación de tener, por ejemplo, dolor de cabeza y, al ponernos a ver una película entretenida o tener una conversación interesante con alguien, el dolor desaparece sin darnos cuenta. O cuando estamos practicando algún deporte de alta intensidad, como correr o hacer ejercicio de fuerza, y el dolor asociado a ese esfuerzo prácticamente desaparece si disfrutamos de verdad haciendo ese ejercicio. Ahí están las endorfinas cumpliendo con su doble función, mitigar el dolor y hacernos sentir bien.

Las endorfinas son una amplia familia de hormonas, que incluye el grupo de las alfaendorfinas, las betaendorfinas y las gammaendorfinas. Se fabrican y se almacenan en la glándula hipófisis, conocida también como pituitaria. Sabemos que nuestro

cuerpo las libera cuando estamos ante situaciones emocionalmente agradables, como cuando vemos una buena película, escuchamos música que nos gusta o estamos con personas que nos hacen sentir bien. También se liberan endorfinas cuando disfrutamos físicamente (por ejemplo, con el placer sensorial de una caricia o cuando practicamos sexo). Sabemos que también se produce un pico de liberación de endorfinas cuando nos reímos genuinamente. Además, como comentábamos antes, se ha demostrado que liberamos endorfinas cuando hacemos ejercicio físico y con aquellas comidas que nos resultan agradables. Por último, como parece lógico, dado que las endorfinas actúan como calmantes naturales, nuestro cuerpo también pone en marcha su liberación en aquellas situaciones que nos generan estrés o dolor, precisamente para poder contrarrestarlas.

Neurotransmisores o endorfinas, ¿de quién depende la salud emocional?

Antes hemos explicado que los neurotransmisores (noradrenalina, serotonina y dopamina), cada uno a su manera, participan en nuestra salud emocional. Lo que ocurre con las endorfinas es que actúan como sustancias complementarias a los neurotransmisores, aumentando los efectos beneficiosos de estas sustancias. En el caso, por ejemplo, de tener que enfrentarnos a una situación estresante, las endorfinas potencian el efecto de la serotonina a la hora de amortiguar el impacto del estrés. Juntas nos ayudan a mantener la calma y a conseguir que ese estrés no se convierta en algo patológico.

Algo similar ocurre con el circuito de recompensa. Este circuito tiene una serie de receptores a los que se unen las diferentes sustancias. Por un lado, están los receptores dopaminérgicos, a los

que se une la dopamina, lo que genera la sensación de gratificación y, por otro, los receptores opioides. Es a estos últimos a los que se unen las endorfinas, intensificando las sensaciones de placer y bienestar.

> Las endorfinas, además de actuar como calmantes naturales, son *boosters* o potenciadores de los neurotransmisores, e intensifican sus efectos positivos en nuestro cerebro. Sin duda, es fundamental activar su liberación para facilitar el equilibrio de los neurotransmisores y mantener una buena salud emocional.Oxitocina: la hormona de la conexión humana

¿Para qué sirve la oxitocina?

La oxitocina es también una hormona producida por la glándula hipófisis. Es conocida por ser la hormona de los lazos afectivos, el amor, el apego emocional o los abrazos, aunque, en realidad, se descubrió en el año 1906 en relación con el parto. La palabra *oxitocina* proviene de las palabras griegas *oxys* («rápido») y *tokos* («parto»); es decir, oxitocina quiere decir «parto rápido». Esto es porque una de sus funciones principales es producir contracciones en el útero para que se lleve a cabo el parto. De hecho, hoy en día, la oxitocina se fabrica y se utiliza como fármaco para inducir el parto y frenar las hemorragias del útero después de dar a luz. Otra de las funciones más importantes, también ligada a la maternidad, es favorecer la secreción de la leche materna. Cuando el bebé succiona el pezón de la madre, la hipófisis libera oxitocina que estimula las células del pecho para facilitar la salida de la leche.

Aunque estas funciones de la oxitocina son maravillosas, el tema que nos atañe aquí es el del papel de la oxitocina en la regulación de las emociones. En los últimos años se ha descubierto que esta sustancia desempeña un rol crucial en nuestro cerebro,

especialmente en lo relativo al apego y al vínculo emocional. Esta hormona mejora nuestra capacidad de conectar con los demás: incrementa la empatía y aumenta la confianza en otras personas, y activa la memoria social y nuestra capacidad de reconocer a personas a las que conocemos. Por lo tanto, es la hormona de los vínculos sociales y las relaciones interpersonales.

Este papel de la oxitocina en el vínculo social no es algo exclusivo de los humanos, sino que también se da en otras especies animales como, por ejemplo, los topillos de la pradera. Los topillos de la pradera o *Microtus ochrogaster* son unos roedores campestres que habitan en Norteamérica y que son famosos por ser altamente sociables, establecer fuertes vínculos de pareja, ser monógamos y cuidar por igual ambos miembros de la pareja a sus crías. Este comportamiento tiene que ver, precisamente, con la oxitocina. Se ha visto que las poblaciones de topillos de la pradera con niveles altos de oxitocina se unen a su pareja y permanecen toda su vida con la misma, mientras que estas conductas eran menos frecuentes en las poblaciones con niveles bajos de oxitocina. Esto demuestra el papel de esta hormona en las relaciones sociales y, específicamente, en las relaciones de pareja.

Y podemos seguir hablando de animales porque nosotros, los humanos, no solo producimos oxitocina al relacionarnos con otras personas, sino que también se libera cuando interactuamos con los animales. Convivir con una mascota hace que liberemos oxitocina, lo que probablemente tiene que ver con el vínculo emocional que establecemos con ella.

> La oxitocina desempeña un papel clave en emociones tan básicas como el amor (tanto el amor paternofilial como el amor romántico); de hecho, hay estudios que demuestran que estar junto a una persona a la que queremos aumenta los niveles de oxitocina. Cuando experimentamos amor, la oxitocina

hace, por una parte, que nos sintamos bien y, por otra, que aumente nuestro apego hacia la otra persona.

Finalmente, sabemos que también se libera oxitocina con los abrazos, sobre todo con los abrazos prolongados, lo que le ha valido el sobrenombre de «hormona de los abrazos». Al abrazar a alguien y liberar oxitocina, nos sentimos bien y nos vinculamos con esa persona.

Un paso más allá en la generación de lazos interpersonales y abrazos está el papel de la oxitocina en las relaciones sexuales. Esta hormona aumenta su concentración durante el proceso de excitación, durante el acto sexual y, sobre todo, durante el orgasmo.

Neurotransmisores y oxitocina, ¿cómo funciona su equilibrio?

Al igual que comentábamos en el caso de las endorfinas, la oxitocina complementa a los neurotransmisores y potencia su efecto positivo en nuestra salud emocional. En el ejemplo que comentábamos sobre el amor, cuando estamos con una persona por la que sentimos amor, además de liberarse los tres neurotransmisores principales (noradrenalina, serotonina y dopamina), se libera oxitocina. Tanto los neurotransmisores como la oxitocina hacen que se despierten en nosotros emociones positivas en relación con la persona a la que amamos. Por acción de la noradrenalina, nos sentiremos llenos de vitalidad; por la serotonina, estaremos felices y con buen ánimo; por la dopamina y el circuito de recompensa, tendremos una sensación de gratificación y de querer continuar con esa persona. La oxitocina potencia estas emociones y, además, intensifica el vínculo emocional, el apego hacia el otro y los sentimientos de unión.

Por lo tanto, si la oxitocina está equilibrada, potenciaremos los sentimientos de tranquilidad y bienestar. Además, tendremos una predisposición a empatizar y a conectar con los demás.

Cortisol: el director de orquesta

¿Para qué sirve el cortisol?

Aunque hemos hablado ya del cortisol y de su relación con el estrés, sobre todo con el estrés crónico, es una hormona tan importante que merece la pena recordar sus funciones. Esta vez no solo en lo que respecta a cómo afecta a nuestro cuerpo y a nuestras emociones, sino también al lugar que ocupa en la jerarquía del equilibrio emocional.

Recordemos que el cortisol es una hormona que, junto con las endorfinas y la oxitocina, tiene un efecto en la homeostasis neuroquímica de nuestro cerebro y en el equilibrio emocional. A diferencia de las otras dos hormonas, el cortisol no se fabrica en la hipófisis sino en la glándula suprarrenal, situada sobre los riñones. El cortisol se sintetiza en la corteza de estas glándulas a partir del colesterol; de ahí que reciba el nombre de cortisol. Una vez fabricado, queda almacenado en estas glándulas a la espera de las señales necesarias para liberarse.

Una de las particularidades del cortisol es que tiene un ritmo de liberación que varía a lo largo del día. Por la mañana tenemos los niveles de cortisol más altos, con la idea de estar preparados para afrontar los retos del día. Según avanzan las horas van disminuyendo, hasta que se minimizan por la noche, con el objetivo de que tengamos un buen descanso nocturno. Por eso, si hacemos una analítica para determinar sus niveles, es muy importante interpretar los resultados en función del momento del día en el que realizamos la extracción de la sangre.

> El cortisol es uno de los responsables de la activación y desactivación de todo nuestro organismo a lo largo del día, en relación con nuestros ciclos biológicos

de 24 horas o ritmos circadianos.

Además de este ritmo natural de liberación, como vimos en el capítulo dos, el cortisol se libera cuando nuestro cuerpo tiene que enfrentarse a situaciones estresantes o amenazantes, ya que activa todos los sistemas y órganos de nuestro cuerpo para preparar la respuesta frente al estrés. En páginas anteriores veíamos el ejemplo de un atraco o de tener una conversación difícil con nuestro jefe. En estas situaciones, el hipotálamo activa el sistema de alerta de nuestro organismo.

A través de una serie de señales hormonales, el hipotálamo se comunica con las glándulas suprarrenales y estas liberan cortisol al torrente sanguíneo para que dirija el proceso. Este cortisol activará aquellos sistemas enfocados en afrontar la situación que tenemos que resolver —como la liberación de glucosa o el aumento de la frecuencia cardíaca— y reducirá aquellos que no son esenciales. Además de esto, actuará sobre la liberación de los neurotransmisores para que mantengamos la vitalidad emocional, gestionemos el estrés y tomemos el control de nuestros impulsos y nuestras decisiones, es decir, que regulará la liberación de la noradrenalina, la serotonina y la dopamina. Es, sin duda, la sustancia que toma el control de nuestro organismo cuando estamos ante un peligro.

El cortisol es como el capitán de un barco: se encarga de llevar el timón, decidir la fuerza de los motores y decirle al resto de la tripulación cómo tiene que actuar. Cuando llega una tormenta, tiene que asumir el mando y hacer que todo el mundo trabaje coordinadamente para gestionar la situación de la mejor forma posible.

Sin embargo, el cortisol no solo se libera frente a situaciones amenazantes, sino que muchas circunstancias del día a día, sin ser una amenaza real, se convierten en fuente de estrés y activan la liberación de cortisol, como veíamos anteriormente. Cualquier situación que nos desborde emocionalmente o que nos sobrepase a la hora de gestionarla puede activar este sistema, como un problema familiar, una discusión en el trabajo o una enfermedad. Todo irá bien siempre que la situación se resuelva y los niveles de cortisol se normalicen; es decir, siempre que la tempestad pase y el capitán recupere el funcionamiento normal del barco. Por el contrario, si los motores tienen que estar a máxima potencia durante mucho tiempo o a la tripulación le toca estar trabajando sin descanso, se agotarán y sufrirán daños importantes.

Neurotransmisores y cortisol, ¿cómo funciona su equilibrio?

Hemos visto que el cortisol estimula a las neuronas noradrenérgicas, serotoninérgicas y dopaminérgicas para que liberen sus respectivos neurotransmisores y afrontemos la situación con vitalidad emocional, motivados con nuestras decisiones y amortiguando el estrés. También hemos visto que un exceso de cortisol puede dañar estos sistemas y hacer que caigan los niveles de neurotransmisores, con lo que perderemos la energía y la motivación y sentiremos tristeza y ansiedad.

En definitiva, no es que el cortisol participe en la gestión del estrés, sino que es el capitán del barco o el director de orquesta de los neurotransmisores cerebrales. Es la pieza clave en la homeostasis cerebral, así que, si no somos capaces de mantenerlo equilibrado, el resto de las sustancias cerebrales, como en un castillo de naipes, caerán, y con ellas nuestra salud emocional.

Puntos clave

- Los neurotransmisores son los mensajeros rápidos del cerebro y se encargan de la comunicación entre neuronas. Su equilibrio es clave para el equilibrio emocional.
- La noradrenalina es el neurotransmisor responsable de la vitalidad emocional. Mantenerla equilibrada nos permite tener la energía y la capacidad suficientes para afrontar los desafíos de la vida.
- La serotonina es la responsable de nuestro estado de ánimo. Cuando está equilibrada, nos sentimos bien y gestionamos mejor el estrés.
- La dopamina es el neurotransmisor del placer, la motivación y la búsqueda de recompensas. Cuando está equilibrada, somos capaces de planificar a largo plazo y de comprometernos con nuestras decisiones.
- Las hormonas son sustancias que fabrica nuestro cuerpo para ayudarnos a controlar la actividad del cerebro y actúan como *boosters* o potenciadores de los neurotransmisores.
- Las endorfinas son las hormonas del bienestar y potencian los efectos positivos de los neurotransmisores en nuestra salud emocional.
- La oxitocina es la hormona de la conexión humana e incrementa la empatía y la confianza en otras personas, haciendo que mejore nuestra conexión con los demás.
- El cortisol actúa como el director de orquesta, ajustando los niveles del resto de los neurotransmisores en función de las circunstancias. Si somos capaces de mantenerlo equilibrado, el resto de las sustancias cerebrales lo estarán también y, con ello, nuestra salud emocional.

SEGUNDA PARTE

LAS CLAVES PARA ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

6

ACTÍVATE Y PON ORDEN: REEQUILIBRA TU NORADRENALINA

La noradrenalina es un neurotransmisor, un mensajero rápido secretado por nuestras neuronas que permite la comunicación y activación entre diferentes partes del cerebro. Concretamente, es el neurotransmisor responsable de activar las áreas relacionadas con la vitalidad emocional para que nuestro tono vital y emocional sea positivo. Cuando la noradrenalina está equilibrada, somos capaces de resolver los desafíos de la vida sin grandes dificultades, con entusiasmo, energía y buena disposición. Por lo tanto, es fundamental mantenerla bien equilibrada.

Cuando una situación estresante nos sobrepasa, desequilibra nuestra noradrenalina y cae su concentración en nuestro cerebro. Con ello perdemos la vitalidad emocional, es decir, estamos emocionalmente apagados, pero no en el sentido de sentir tristeza o tener ganas de llorar. Se reduce nuestra iniciativa para funcionar en el día a día y el ímpetu para resolver los desafíos que se nos plantean a diario. Nuestra energía emocional baja y nos cuesta aún más afrontar los retos y los problemas. Además, por las funciones que la noradrenalina tiene a nivel intelectual y cognitivo, también podemos experimentar dificultades en la concentración y en la memoria, lo que se puede hacer más evidente cuando estamos

trabajando, estudiando o tratando de atender a alguna cuestión importante.

> El desequilibrio noradrenérgico hace que nuestro cerebro no sea capaz de mantener la energía emocional y la vitalidad para afrontar los problemas.

Quiero contar la historia de Paul, una persona que atendí en mi consulta por una situación de agotamiento emocional. Paul siempre había sido una persona muy enérgica y positiva, el primero en apuntarse a cualquier plan, ya fuera una cena, un viaje o ayudar en una mudanza, una persona de esas que rebosa vitalidad emocional y con la que siempre puedes contar cuando necesitas algo. Paul tenía una vida social muy activa, con una amplia red de amistades. En el plano sentimental, salía con Alexandra, una persona con un carácter muy parecido, con quien compartía gustos y aficiones. Trabajaba como director de proyectos en una agencia de publicidad, un puesto muy creativo en el que estaba permanentemente relacionándose con otras personas. Por su trabajo, tenía que tomar muchas decisiones relevantes de forma rápida y estar siempre alerta y activo.

Paul tenía cuarenta y siete años cuando a su madre le diagnosticaron alzhéimer. En ese momento, ella tenía ochenta y un años y era viuda. Paul era hijo único, por lo que, desde los primeros momentos, tuvo que acompañar a su madre en el proceso. Al principio, ella tenía pequeños despistes sin mucha importancia, pero, con el tiempo, los síntomas de la enfermedad se hicieron cada vez más evidentes. Empezó a tener fallos de memoria importantes, como olvidar la comida en el fuego cuando cocinaba o no saber volver a su casa cuando salía. En las conversaciones repetía las preguntas constantemente porque no recordaba la información de las respuestas, hasta que llegó un momento en el que casi no

conocía a las personas de su entorno y no recordaba cómo cuidar de sí misma. Estos cambios, contados aquí en unas líneas, fueron en realidad un proceso de más de tres años. Paul estuvo al pie del cañón, cuidándola y dándole cariño todo el tiempo. Pasaba algunas temporadas viviendo con ella y contrató a una persona para que la cuidara mientras él trabajaba. Mantuvo su vitalidad todo el tiempo, transmitiéndole a ella todo el positivismo y la energía que podía. Aunque tuvo que reducir sus planes sociales, cuando su madre estaba mejor y le era posible, se apuntaba a alguna salida con amigos o hacía una escapada con Alexandra.

Pero los últimos seis meses antes de fallecer su madre, Paul cambió, aunque no fue del todo consciente de ese cambio. Empezó a experimentar un agotamiento físico y emocional fruto del estrés sostenido. Él creía que era algo normal por estar cuidando de su madre a la vez que continuaba con su trabajo, pero no era así. El cansancio era constante y cada vez le costaba más hacer planes. Además, estaba empezando a tener algunos problemas en el trabajo por la falta de concentración que sufría en ocasiones. A pesar de ello, era capaz de sacar una sonrisa y mantenerse positivo cada vez que estaba con su madre y también disfrutaba de los planes que hacía con Alexandra, si bien eran pocos. Varios amigos y compañeros de trabajo le insistían en que no le veían bien, que tenía que bajar el ritmo e incluso pedir ayuda. Sin embargo, Paul hacía caso omiso. Estaba convencido de que era normal, de que solo estaba un poco cansado y de que ya vendrían tiempos mejores.

Al fallecer su madre, la falta de vitalidad y la pérdida de interés de Paul fueron más evidentes. Empezó a ser consciente de que realmente se había quedado sin energía y sin la capacidad de resolver las cosas como antes. Cada vez estaba más preocupado en su trabajo. Cuando entregaba un proyecto, anticipaba siempre el

peor escenario posible, pensaba que a sus jefes no les iba a gustar o que iban a criticar sus propuestas. A menudo se agobiaba porque imaginaba las peores consecuencias posibles («seguro que rechazarán mi propuesta, encontrarán mil fallos») y en algunas ocasiones comentó: «De esta me despiden. A ver cómo sobrevivo sin trabajo. Mi vida va a ser un desastre». Se había vuelto inseguro y tenía que delegar algunos trabajos suyos que antes hacía sin ninguna dificultad. Además, no se organizaba igual de bien y, en alguna ocasión, había tenido que improvisar durante las reuniones. Se le habían ido acumulando las tareas a lo largo de los meses, sobre todo en los últimos meses, unas veces porque procrastinaba y las dejaba para otro momento y otras porque no sabía muy bien cómo gestionarlas.

Paul era consciente de que actualmente tenía problemas para tomar decisiones y de que su forma de afrontar las cosas le estaba consumiendo aún más energía. Esto no solo le afectaba en el trabajo. Tenía que resolver algunas cuestiones de la gestión de los bienes que su madre le había dejado en herencia y no era capaz de decidir cómo hacerlo. A nivel social, aunque hacía algunos planes, muchas veces ponía excusas y se quedaba en casa sin hacer prácticamente nada, pues no se encontraba con la energía necesaria para desenvolverse a nivel social.

Así es como llegó Paul a mi consulta: preocupado y agotado emocionalmente. Con una sensación de que tenía mil frentes abiertos, a nivel laboral, social y personal, y no sabía por dónde empezar a solucionar las cosas, ni siquiera se veía capaz de hacerlo. Decía que cuidar de su madre compaginándolo con su trabajo era lo que le había tocado vivir y que poco podía haber hecho para cambiarlo. Ahora se sentía atrapado en una realidad que no dependía de él sino de las circunstancias.

El riesgo del efecto embudo

Hablábamos en la primera parte del libro del «efecto embudo», refiriéndonos a esa situación en la que se nos acumulan a la vez varias circunstancias adversas que superan nuestra capacidad de afrontarlas. Esto genera una situación de estrés crónico que puede desequilibrar la noradrenalina de nuestro cerebro.

> El efecto embudo sucede cuando los problemas se acumulan y superan nuestra capacidad de afrontarlos. Tal y como le sucede a un embudo, cuando recibe más agua de la que puede canalizar, se desborda. De la misma forma, nosotros nos desbordamos emocionalmente cuando los problemas nos superan.

La vida es un flujo constante de desafíos y de situaciones complicadas que tenemos que ir resolviendo cada día. Cuando nos encontramos equilibrados a nivel emocional, disponemos de la energía, la vitalidad emocional y la capacidad intelectual para ir afrontando adecuadamente esas situaciones e ir resolviéndolas. Sin embargo, cuando nuestro equilibrio neuroquímico se altera, concretamente cuando los niveles de noradrenalina bajan, perdemos esa capacidad de resolver los problemas con vitalidad y eficacia. Tendemos a utilizar un estilo de afrontamiento evitativo, con estrategias desadaptativas como la procrastinación o la evitación, que hacen que los problemas se vayan acumulando y que, al final, sintamos que son tantos a la vez que no sabemos por dónde empezar a resolverlos.

El efecto embudo sucede cuando esta acumulación de circunstancias adversas se hace cada vez mayor y más difícil de manejar. Y como sucede en un embudo, que se desborda cuando hay más agua de la que puede canalizar, nosotros nos desbordamos

emocionalmente cuando los problemas superan nuestra capacidad de afrontarlos. A medida que aumenta el número de problemas, nos sentimos cada vez más abrumados y con menos capacidad, entrando en una espiral que se retroalimenta a sí misma.

> Cuanto mayor sea el número de desafíos y circunstancias adversas, mayor será el estrés y el desequilibrio noradrenérgico. A mayor desequilibrio noradrenérgico, menor será nuestra capacidad para resolver los problemas, más se acumularán y mayor será el estrés.

En una de las primeras consultas con Paul, después de analizar cuantitativa y cualitativamente su situación y el impacto emocional, fuimos conscientes de que algo estaba pasando con su homeostasis cerebral. La enfermedad de su madre le había generado un estrés crónico y un tremendo desgaste. Paul, que había sido capaz de mantenerse durante mucho tiempo en las fases de tensión saludable y de adaptación al estrés, finalmente había entrado en la fase de agotamiento. Y si no ponía remedio, acabaría entrando en la fase de colapso. El desequilibrio emocional era evidente, lo que no era sino un reflejo del desequilibrio neuroquímico y de la alteración en su homeostasis cerebral. Esa falta de iniciativa y de vitalidad emocional, junto con las dificultades a nivel intelectual para tomar decisiones dejaban claro que era su noradrenalina la que se había desequilibrado.

Todas las alarmas saltaron cuando Paul me dijo que no podía más, que estaba tocando fondo. Se le estaba pasando por la cabeza dejar el trabajo e incluso marcharse a vivir a otro lugar. Lo había hablado con Alexandra. Ella le decía que era un error, que no podía solucionar las cosas huyendo, pero le veía tan agobiado que estaba dispuesta a apoyarle en esa decisión. Lo que no sabía es que Paul

estaba convencido de que Alexandra le iba a dejar; estaba seguro de que ella sentía que él era una carga para la relación. Sin duda alguna, estaba a punto de claudicar.

EL AFRONTAMIENTO «NO AFRONTADOR» DEL DESEQUILIBRIO NORADRENÉRGICO

Hablé con Paul de cómo estaba afrontando su trabajo, de sus problemas, de sus emociones y de su capacidad para tomar decisiones en general. Había pasado de ser una persona funcional y resolutiva a alguien con un estilo evitativo que estaba poniendo en marcha una serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas que, lejos de ayudarle a acabar con el estrés, lo estaban perpetuando. Además, estaba empeorando su desequilibrio neuroquímico y, por lo tanto, su salud emocional.

Por ello, nos pusimos a analizar las estrategias de afrontamiento que se ponen en marcha precisamente en este afrontamiento «no afrontador» propio del desequilibrio de la noradrenalina. Estas estrategias son la negación, el catastrofismo, la procrastinación, el locus de control externo y la desconexión conductual, en la que estaba a punto de caer.

Estrategias desadaptativas propias del desequilibrio noradrenérgico

- Negación
- Catastrofismo
- Procrastinación

- Locus de control externo
- Desconexión conductual

Cualquiera que experimente una bajada en los niveles de noradrenalina puede activar estas cinco estrategias. Por ello es muy importante saber reconocerlas y, como veremos más adelante, conocer las que tenemos que activar para poder neutralizarlas.

Negación

Paul llevaba muchos meses negando su propia realidad. No era consciente de su situación —o no quería serlo—, de cómo los problemas le iban superando poco a poco y no era capaz de gestionarlos adecuadamente. El déficit progresivo en los niveles de noradrenalina seguramente estaba afectando a su capacidad para evaluar su situación.

Esta forma de afrontar los problemas negando su existencia se conoce como «negación» y es una estrategia de afrontamiento frecuente, pues puede proporcionar un alivio inicial al malestar emocional. Como decía Nietzsche, «a veces la gente no quiere escuchar la verdad porque no quiere que sus ilusiones se vean destruidas». Es verdad que, si uno no es consciente de los problemas, el sufrimiento es menor. Sin embargo, a largo plazo, la negación puede tener consecuencias negativas para nuestro equilibrio emocional. Retrasa la toma de decisiones y la puesta en marcha de acciones para resolver las situaciones estresantes, lo que hará que los problemas se acumulen y que todo vaya a peor. Tal y como le sucedió a Paul, al negar que los problemas le estaban sobrepasando no tomó ninguna decisión para resolverlos. Esto hizo que se fueran acumulando y que el estrés fuera cada vez mayor.

Este estrés crónicamente elevado afectó aún más a la homeostasis neuroquímica de su cerebro.

Para neutralizar la estrategia de negación, tenemos que activar la aceptación del problema. Más adelante en este capítulo veremos cómo hacerlo.

Catastrofismo

La pérdida de la vitalidad emocional, propia del desequilibrio noradrenérgico, activó en Paul la negación y otra serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas. Una de ellas fue el catastrofismo.

El catastrofismo consiste en exagerar y magnificar el valor amenazante o la gravedad de una situación; es decir, nos preocupamos de forma excesiva por el futuro y pensamos que ocurrirá el peor escenario posible. Aunque muchos problemas realmente afectan negativamente a nuestra vida, el catastrofismo nos lleva a preocuparnos excesivamente por ellos y por su impacto en nosotros, viviendo la situación como algo desastroso, más allá de su impacto real.

Todos podemos tener algún momento en el que se activen los pensamientos catastrofistas; por ejemplo, cuando alguien no nos contesta al teléfono y creemos que le ha pasado algo terrible, o cuando ante cualquier molestia física creemos que podemos tener una enfermedad grave. En el caso de Paul, él pensaba que cada proyecto que entregaba iba a ser criticado y que le acabarían despidiendo, o que Alexandra le dejaría porque él era una carga. El catastrofismo se vuelve un problema cuando se convierte en una estrategia habitual en el afrontamiento de los desafíos y las situaciones estresantes de la vida.

Cuando se activa el catastrofismo, perdemos la capacidad para analizar objetivamente el alcance de los problemas, pensando siempre que ocurrirá el peor de los escenarios posibles.

Para acabar con el catastrofismo, es necesario activar la reestructuración cognitiva para ver las cosas de otra forma. Un poco más adelante, cuando hablemos de las estrategias adaptativas, veremos cómo activarla.

Procrastinación

Cuando tenemos un desequilibrio noradrenérgico y perdemos nuestra vitalidad emocional, es muy frecuente que utilicemos la procrastinación como una de las principales estrategias de afrontamiento del problema. Consiste en aplazar o posponer las acciones que tenemos que llevar a cabo para resolver la situación, sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables por miedo o pereza a la hora de afrontarlas. Por ejemplo, cuando tenemos que terminar algo en el trabajo que nos resulta difícil y nos ponemos a hacer alguna tarea sencilla en su lugar, o cuando tenemos que limpiar o recoger la casa y, como nos da pereza, pasamos el rato viendo la televisión o el móvil.

La procrastinación es algo habitual en la población, sin que eso tenga ninguna consecuencia negativa. Todos hemos activado ese pensamiento de «bueno, ya lo haré mañana». El problema surge, al igual que con el catastrofismo, cuando la procrastinación se convierte en algo habitual y afecta a la forma en la que resolvemos los problemas, sobre todo si son importantes.

Procrastinar o «dejar las cosas para otro día» es algo que todos hemos hecho en algún momento, sobre todo cuando tenemos que hacer algo que nos cuesta mucho o nos supone un esfuerzo importante. La procrastinación se puede convertir en un problema cuando se vuelve una estrategia habitual de afrontar las dificultades cotidianas.

Con la procrastinación habitual baja nuestro rendimiento en general y podemos perder oportunidades importantes. Además, nos genera sentimientos de culpa y vergüenza por no cumplir con lo que tenemos que hacer. También aumenta la ansiedad y la angustia, dado que, al aplazar las tareas, aumenta la presión y la urgencia a medida que se acerca el plazo límite para terminarlas. Pero, sin duda, la principal consecuencia de la procrastinación es que perpetúa el afrontamiento evitativo y que, al acumularse los problemas, aumenta el estrés crónico y empeora el desequilibrio emocional.

Para acabar con la procrastinación, tenemos que poner en marcha la estrategia de resolución de problemas y la de enfoque en las soluciones. Más adelante veremos qué tenemos que hacer para activarlas.

Locus de control externo

Paul no solo estaba procrastinando la gestión de sus responsabilidades, sino que también estaba delegando tareas suyas a otras personas y depositando fuera de sí mismo la responsabilidad de lo que le estaba sucediendo; de hecho, había llegado a comentar que sentía que lo que le sucedía no dependía de él. En resumen, estaba activando otra estrategia de afrontamiento propia del

desequilibrio noradrenérgico y de la pérdida de vitalidad emocional: el locus de control externo.

El locus de control externo es una estrategia del estilo de afrontamiento evitativo que consiste en pensar que las cosas que nos suceden dependen únicamente de factores externos a nosotros, como el destino, las acciones de los demás o la suerte, y que las soluciones para los problemas no están en nuestras manos. Por supuesto que hay algunas circunstancias que, efectivamente, no dependen de nosotros, como que alguien nos trate mal en el trabajo o que algunas decisiones políticas o sociales afecten a nuestra vida. Sin embargo, hay otras situaciones en las que, teniendo parte de la solución en nuestras manos, activamos el locus de control externo y no somos capaces de entender nuestro papel a la hora de solucionarlas. Por ejemplo, cuando suspendemos un examen y pensamos que es porque el profesor nos tiene manía; cuando ascienden a un compañero y creemos que es porque el jefe tiene favoritismos sin cuestionar nuestro esfuerzo, o cuando llegamos sistemáticamente tarde y pensamos que siempre es culpa del tráfico, convenciéndonos de que no tenemos forma de evitarlo.

> El locus de control externo consiste en creer que lo que nos pasa es siempre culpa o responsabilidad de otras personas o de las circunstancias que nos rodean. El gran problema de activar esta estrategia de afrontamiento es que nos frena a la hora de tomar un rol activo en la búsqueda de soluciones. El pensamiento erróneo que aparece es: «Si las cosas no dependen de mí, las soluciones tampoco».

Como comentaba anteriormente, hay ocasiones en las que las cosas que nos suceden no dependen al cien por cien de nosotros y la responsabilidad de resolverlas no es nuestra. El problema es que cuando el locus de control externo predomina en nosotros, en lugar

de asumir una actitud activa frente a los problemas y buscar soluciones, nos convencemos de que no hay nada que podamos hacer para cambiar nuestra situación. Esto, por una parte, nos aleja de las soluciones y, por otra, fomenta aún más el estilo de afrontamiento evitativo y la falta de proactividad para resolver los problemas, cronificando el estrés y el desequilibrio emocional.

En el caso de Paul, había llegado a decir que lo que le estaba sucediendo era lo que le había tocado vivir y poco podía hacer para cambiarlo. La enfermedad de su madre no la había elegido él; tampoco no tener hermanos y ser el único apoyo de su madre. No era consciente de que quizá podría haber afrontado la enfermedad de su madre de otra forma, y sobre todo de que no estaba siendo capaz de afrontar adecuadamente su situación actual en el trabajo. Se sentía atrapado en una realidad que no dependía de él, sino de las circunstancias. Hay personas que, como Paul, cuando activan el locus de control externo, describen que les da la sensación de estar en una película en la que ven pasar las cosas y, aunque les hagan sufrir, sienten que no pueden hacer nada.

Cuando presentamos un desequilibrio noradrenérgico, nos quedamos bloqueados a la hora de tomar decisiones y esperamos que, casi de forma mágica, los problemas se resuelvan solos, o bien aplazamos la solución para no tener que buscarla en ese momento. Para salir del locus de control externo, lo que tenemos que hacer es activar la estrategia opuesta, llamada «locus de control interno», que, como veremos más adelante, consiste en activarnos y recuperar el control.

El locus de control externo y la procrastinación son dos estrategias que suelen ir de la mano. Cuando se activan en nosotros es cuando el desequilibrio noradrenérgico es claramente evidente y perdemos nuestro propósito vital. Es como si la vida pasara por nosotros sin

que podamos hacer nada para modificar aquello que nos sucede. El desequilibrio noradrenérgico hace que nos veamos sobrepasados por los problemas y sin la energía emocional necesaria para hacernos cargo de ellos.

Desconexión conductual

Finalmente, en la última conversación que tuve con Paul vi que estaba a punto de activar una de las estrategias de afrontamiento desadaptativas que mayor impacto negativo puede tener en la salud emocional de una persona: la desconexión conductual. Esta estrategia consiste en reducir casi por completo el esfuerzo que hacemos para solucionar una situación estresante. Es decir, rendirnos o claudicar ante los problemas.

Imagina que llevas todo el año estudiando inglés en una academia porque quieres presentarte a un examen oficial de idiomas. Está siendo un año bastante estresante porque el nivel de inglés es muy alto. En los cursos previos habías estudiado en casa por tu cuenta y te había ido bien, pero este año la dificultad del contenido te está superando. Se acerca el examen final y, en el último mes y medio, con tanta presión, tus niveles de noradrenalina se han desequilibrado y has perdido capacidad de concentración, energía para estudiar y ganas de seguir con ello. Continuar con la preparación del examen se está convirtiendo en un problema para ti. En lugar de buscar soluciones y tratar de recuperar el ritmo de estudio, activas la desconexión conductual y te esfuerzas cada vez menos a la hora de estudiar y le dedicas menos tiempo. Con esta estrategia, prácticamente has tirado la toalla a la hora de preparar el examen, aumentando así la probabilidad de suspenderlo.

Hablar de desconexión conductual es hablar de tirar la toalla después de haber hecho un esfuerzo importante para solucionar algo. Esta estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa de las que se activan en el desequilibrio noradrenérgico, ya que llegar a ella implica que nuestra vitalidad emocional se ha agotado por completo.

Otros ejemplos de desconexión conductual en diferentes áreas de la vida serían cuando alguien claudica en algún trabajo que lleva tiempo preparando porque es muy difícil, o en la educación de sus hijos adolescentes, por las dificultades en la relación con ellos día tras día, semana tras semana. También puede ocurrir en la gestión de una enfermedad crónica, ya que con el tiempo se va apagando nuestra vitalidad emocional para afrontarla.

En el caso de Paul, que tenía una brillante carrera y una muy buena proyección de futuro dentro del mundo

de la publicidad, al verse sobrepasado por los problemas, estaba a punto de activar la desconexión conductual. En lugar de ver cómo poner orden dentro de su trabajo y solucionar las dificultades que estaba teniendo, se estaba planteando directamente claudicar y dejar la empresa. Y no solo eso, sino que, en el plano sentimental, en lugar de hablar con Alexandra sobre su relación y afrontar juntos las dificultades, estaba a la expectativa de que ella le abandonara.

Como podemos ver con estos ejemplos, esta estrategia hace referencia a cómo podemos llegar a claudicar cuando el impacto de los problemas realmente supera nuestra capacidad de afrontamiento. Si en algún momento nos sentimos cerca de la desconexión conductual, es imprescindible activar la búsqueda de significado como estrategia para neutralizarla.

AFRONTA LOS PROBLEMAS: RECUPERA LA VITALIDAD EMOCIONAL

Cuando presentamos un desequilibrio noradrenérgico y se activan estas estrategias de afrontamiento desadaptativas, nos vemos sobrepasados por los problemas y sin la energía emocional necesaria para hacernos cargo de ellos. En este caso, tendremos que cambiar el chip y empezar a afrontar las cosas de otra forma: debemos tomar decisiones que nos ayuden a activarnos y tomar el control.

Como dice el empresario y escritor Stephen R. Covey, autor del superventas *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, «somos responsables de nuestras propias vidas. Nuestro comportamiento es una función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones». Por lo tanto, tomando decisiones que nos activen y nos ayuden a tomar el control reequilibraremos la noradrenalina cerebral y recuperaremos nuestra energía y la capacidad de gestionar nuestra vida.

Hay que adoptar un estilo de afrontamiento activo, implementando estrategias adaptativas que neutralicen a las anteriores y llevando a cabo acciones para afrontar adecuadamente los problemas que reduzcan el estrés crónico y nos permitan recuperar la homeostasis cerebral.

Estrategias adaptativas para recuperar el equilibrio noradrenérgico

- Aceptación del problema
- Reestructuración cognitiva
- Locus de control interno
- Jerarquización, resolución de problemas y enfoque

- Búsqueda de significado

Vamos a ver cómo podemos ir activándolas para neutralizar las estrategias desadaptativas.

Aceptación del problema

Como hemos visto, cuando se activa en nosotros la negación, perdemos la capacidad de reconocer nuestros problemas y, sobre todo, la mala gestión que estamos haciendo de ellos. Muchas veces no somos conscientes del impacto que tienen en nuestra vida y, si lo somos, no tenemos la capacidad de asumir que nos están afectando más de lo que querríamos. Esto ocurre, por ejemplo, cuando alguien tiene un problema financiero y, a pesar de que las facturas se acumulan, continúa gastando dinero en cosas innecesarias, negando la realidad y diciéndose a sí mismo que todo está bajo control y que ya lo resolverá más adelante.

Para neutralizar esta estrategia, tenemos que activar otra llamada *aceptación del problema*. Como su nombre indica, consiste en reconocer y admitir la realidad de la situación tal como es, sin intentar negarla o minimizarla. No solo es reconocer la existencia del problema, sino también ser conscientes de que nos está afectando a nivel personal y no somos capaces de gestionarlo adecuadamente. Esta estrategia es la primera y una de las más importantes a la hora de afrontar las dificultades de la vida porque nos permite hacerlo de forma realista, directa y constructiva.

Cuando aceptamos un problema y salimos de la negación, podemos enfocar nuestra energía en buscar soluciones para resolverlo en lugar de malgastarla en tratar de negarlo y reprimir cómo nos está afectando. Si Paul hubiera aceptado la situación en

lugar de negarla y hubiera afrontado las cosas de otra forma, quizá no habría llegado al desequilibrio emocional al que llegó. Podría haber gestionado alguna ayuda para los cuidados de su madre, haber ajustado su jornada laboral o la cantidad de trabajo que podía asumir en ese periodo, o haber buscado momentos para desconectar y recargar energías.

En la primera parte del libro veíamos algunos ejercicios para identificar los problemas y medir su impacto cuantitativo y cualitativo. Estos ejercicios son tremendamente útiles cuando somos conscientes de que tenemos un problema y estamos decididos a solucionarlo. Pero ¿qué podemos hacer para ser conscientes de nuestros problemas y aceptar que nos están afectando si tenemos activada la negación? Un ejercicio que puedes hacer es la «meditación de aceptación», que puede ayudarte a identificar las dificultades de la vida que tienes en ese momento, cómo te están afectando y qué estás haciendo para gestionarlas. La idea es tener una actitud abierta y receptiva para aceptar estas dificultades de forma tranquila y centrada.



MEDITACIÓN DE ACEPTACIÓN

- Busca un lugar cómodo y un momento en el que puedas dedicarle 10 minutos a este ejercicio.
- Cierra los ojos y haz una serie de 8-10 respiraciones profundas para relajarte.
- Piensa en las situaciones que hayas vivido en los últimos días o que estés viviendo actualmente y elige una que te esté generando preocupación o estrés.

- Con una actitud abierta y reflexiva, analiza estas tres dimensiones de esa situación:
    1. **Identifícala bien**: cuándo empezó, en qué ámbito te está afectando, qué personas están implicadas en ella.
    2. **Revisa la forma en la que la estás gestionando**: analiza si la estás abordando correctamente o no y qué acciones has puesto en marcha para ello.
    3. **Evalúa las emociones y los pensamientos que te está generando**: deja fluir tus emociones sin juzgarlas, permítete sentir.
- Intensifica la respiración y reflexiona sobre la experiencia y la forma en la que estás percibiendo situación ahora, tratando, a su vez, de aumentar la aceptación de la situación.
- Abre lentamente los ojos y regresa lentamente a tu normalidad.
- Puedes repetir el ejercicio con otras situaciones estresantes de tu vida.

> Aceptar que un problema está ahí y que nos está afectando nos permite asumir nuestras limitaciones y vulnerabilidades, y nos pone en un contexto realista para buscar soluciones que nos ayuden de verdad a afrontarlo desde nuestras posibilidades.

Reestructuración cognitiva

Para neutralizar el catastrofismo tenemos que utilizar la reestructuración cognitiva. Es decir, necesitamos cambiar la forma de analizar el problema y de evaluar sus consecuencias para no quedarnos con un punto de vista catastrófico.

La reestructuración cognitiva es una técnica que utiliza la terapia cognitivo-conductual para cambiar patrones de pensamiento negativos. Se enfoca en modificar aquellos pensamientos distorsionados que producen ansiedad y aumentan el estrés, y los reemplaza por pensamientos más realistas y equilibrados. Por

ejemplo, cuando alguien llega tarde y pensamos que le puede haber sucedido algo grave, deberíamos racionalizar ese pensamiento y reemplazarlo por uno del tipo «es muy poco frecuente que pasen cosas graves, seguro que el retraso tiene que ver con algo de poca importancia».

En el caso de Paul, cuando entregaba algunos informes, pensaba que estaban mal hechos, que no valía para ese trabajo y que le iban a despedir. Trabajando la reestructuración cognitiva en la consulta con él, el objetivo fue que relativizara ese pensamiento y lo cambiara por uno más realista del tipo «no tengo por qué haberlo hecho mal, pero si he cometido algún error, no creo que sea tan grave; un error no define todos mis años de trabajo».

Para activar la reestructuración cognitiva frente a un problema y neutralizar el catastrofismo podemos utilizar estas cuatro herramientas:

- **Racionalización.** El peor escenario casi nunca se hace realidad. Activa la mente racional y pregúntate: «¿Qué probabilidades hay de que suceda realmente lo que estoy pensando?». Seguro que, objetivamente, son menos de las que crees.
- **Relativización.** Diferencia entre dificultad y catástrofe. Preocúpate en su justa medida por lo que te sucede: «¿Es realmente tan grave? ¿No he tenido situaciones peores y las he resuelto bien?». Aunque en algunos casos es posible que te estés preocupando por problemas importantes, seguro que la mayoría de las veces son situaciones sin consecuencias graves.
- **Balance.** Sé consciente de la realidad completa. Equilibra la realidad siendo capaz de ver lo bueno y lo malo: «¿Soy capaz de ver los puntos positivos de todo esto? ¿Qué puedo aprender

de esta situación?». Esto es clave para no bloquearnos y poder encontrar soluciones.

- **Reenfoque.** Quédate en el presente en lugar de anticipar el futuro. Una cosa es prestar atención al futuro, y otra muy distinta, vivir como si ya estuvieras ahí. Vuelve a centrarte en las cosas que tienes que hacer en ese momento.

Con la reestructuración cognitiva daremos un giro a nuestros pensamientos para que resulten menos molestos y preocupantes, y se reduzca así la carga de estrés emocional.

Locus de control interno

Para neutralizar el locus de control externo tan solo tenemos que activar el locus de control interno. Se trata de una de las estrategias de afrontamiento más básicas y completamente opuesta al locus de control externo. Consiste en creer de verdad que somos nosotros quienes tenemos la capacidad de influir en lo que ocurre en nuestra vida a través de nuestras decisiones. En definitiva, es la percepción de que nosotros mismos controlamos nuestra vida o, más concretamente, la situación que tenemos que resolver.

Como dice el escritor estadounidense James Frey, «la pérdida de control es siempre el origen del miedo. Pero también es siempre el origen del cambio». Al contrario que el locus de control externo, que pone en manos de los demás o del azar lo que nos sucede, el locus de control interno nos coloca a nosotros mismos como responsables de encontrar las soluciones a nuestros problemas.

> Activar el locus de control interno es hacer un cambio a nivel personal. Tiene que ver con la forma de autopercibirnos, con dejar de pensar que no

> podemos hacer nada y con empezar a sentirnos capaces y responsables de llevar las riendas de nuestra vida.

Sin embargo, activar el locus de control interno no quiere decir que tengamos que solucionarlo todo, ya que, muchas veces, la solución a un problema no depende solo de nosotros. Sin embargo, sí que podemos cambiar la forma en la que gestionamos aquello que podemos cambiar, entendiendo que tenemos el control sobre el enfoque que le demos y las acciones que pongamos en marcha.

Paul tenía que resolver algunas cuestiones relativas a la herencia de su madre. Es verdad que ciertos trámites y gestiones dependían de los abogados, los bancos y los notarios, pero su actitud era clave. En lugar de esperar a que alguien se hiciera cargo o a que los plazos vencieran, Paul podía recuperar el control, podía asesorarse sobre la mejor forma de gestionarlo todo. También podía agilizar todos los trámites que estuvieran en su mano, como revisar, rellenar y entregar los documentos en tiempo y forma; hablar con el abogado para que los revisara en un plazo razonable o agilizar las gestiones en el banco. En resumen, sentir que él era parte de la solución y que tenía que activarse. O, lo que es lo mismo, afrontarlo desde el locus de control interno.

Jerarquización, resolución de problemas y enfoque

Jerarquización

Una vez que nos autopercibimos como responsables de solucionar lo que nos sucede, tenemos que neutralizar la procrastinación. Hay en total tres estrategias adaptativas para ello que nos ayudarán a reequilibrar la noradrenalina: la jerarquización, la resolución de problemas y el enfoque. Comencemos por la primera.

Cuando hablamos de jerarquización como estrategia de afrontamiento nos referimos al proceso por el que clasificamos los problemas o las situaciones que tenemos que resolver en función de su urgencia o su importancia. Es decir, coger lápiz y papel y sentarnos a analizar el impacto que tienen esas situaciones en nuestra vida, ordenándolas de más a menos para tener claro por cuál tenemos que empezar. Jerarquizar es una estrategia tremendamente útil para salir del bloqueo que nos produce el efecto embudo cuando se nos acumulan problemas que, muchas veces, nos llevan a la procrastinación.

Una herramienta que podemos utilizar para trabajar esa jerarquización de los problemas y recuperar el equilibrio emocional es la Escala de Impacto Cuantitativo del Problema (véase pág. 62). En el capítulo tres utilizábamos esta escala para cuantificar el impacto de un solo problema, pero, en la jerarquización, el objetivo es medir el impacto de varios problemas para poder ordenarlos en función de la dimensión de cada uno.

Si recordamos, la Escala de Impacto Cuantitativo del Problema es un test muy sencillo que divide los problemas en 6 dimensiones y nos pide que demos una puntuación al impacto que tiene el problema en cada una de ellas.

Con la suma de los puntos de cada dimensión de la escala obtendremos la puntuación total para cada problema. Esto nos permitirá jerarquizarlos, en este caso, en función de su impacto.

Otra forma de jerarquizar los problemas o las situaciones que tenemos que resolver y que nos están generando estrés crónico es en función de los plazos que tenemos para resolverlas. Para ello podemos utilizar la Escala de Determinación de Plazos.



ESCALA DE DETERMINACIÓN DE PLAZOS

Esta escala clasifica los problemas en cuatro grupos en función del plazo en que deben solucionarse:

- Inmediato: necesita una solución en menos de una semana.
- Corto plazo: necesita una solución en menos de un mes.
- Medio plazo: necesita una solución en menos de tres meses.
- Largo plazo: la solución puede esperar más de tres meses.

Colocaremos en primer lugar aquellas situaciones con las que tenemos que terminar inmediatamente y, en último lugar, las que no son tan urgentes.

PROBLEMA	**PLAZO**	**IMMEDIATO < 1 semana**	**CORTO PLAZO < 1 mes**	**MEDIO PLAZO < 3 meses**	**LARGO PLAZO > 3 meses**

Finalmente, podemos combinar el resultado de la Escala de Impacto Cuantitativo del Problema con el resultado de la Escala de Determinación de Plazos y crear una matriz de priorización en función tanto del impacto como de los plazos. Con ella podemos concluir si la prioridad para solucionar un problema es muy alta, alta, media, baja o muy baja.



MATRIZ DE PRIORIZACIÓN

PROBLEMA	IMPACTO	PLAZO	PRIORIDAD

Imaginemos que estamos bloqueados porque tenemos varias cosas que resolver. Se nos ha generado un efecto embudo y no sabemos cómo salir de él. Por una parte, tenemos que saldar una deuda de la tarjeta de crédito por un cargo imprevisto que hemos tenido. En segundo lugar, tenemos que entregar un informe importante en el trabajo en las próximas dos semanas y no lo hemos empezado. Además, llevamos un tiempo dándole vueltas a que nuestro carnet de conducir caduca en cuatro meses y tenemos que buscar un momento para renovarlo, pero con tanto trabajo no vemos el momento y eso nos está angustiando también. Ese mismo día, al llegar a casa, nuestra pareja nos comenta que la caldera del agua caliente ha dejado de funcionar. Sobre una serie de problemas que veníamos arrastrando, el último es la gota que colma el vaso, el que nos hace ser conscientes de que estamos sobrepasados.

En lugar de dejar que los problemas nos bloqueen y nos atrapen en el efecto embudo, sin saber por dónde salir, podríamos crear una matriz de priorización para establecer una jerarquía. En primer lugar, aplicaríamos la Escala de Impacto Cuantitativo del Problema a cada una de las cuatro situaciones que tenemos que afrontar: la deuda de

la tarjeta de crédito, el informe del trabajo, la renovación del carnet de conducir y la reparación de la caldera. En segundo lugar, determinaríamos el plazo de resolución de cada situación (inmediato, corto, medio o largo). Por último, crearíamos la matriz de priorización, decidiendo si la prioridad de cada situación es muy alta, alta, media, baja o muy baja.

MATRIZ DE PRIORIZACIÓN

PROBLEMA	IMPACTO (0-60)	PLAZO	PRIORIDAD
Deuda tarjeta de crédito	22	Medio	Media
Informe trabajo	43	Corto	Alta
Carnet de conducir	11	Largo	Baja
Caldera	19	Inmediato	Muy alta

Con esta matriz vemos que la jerarquía para afrontar esas situaciones quedaría así: primero hay que llamar al técnico para reparar la caldera; en segundo lugar, terminar el informe del trabajo; en tercer lugar, saldar la deuda de la tarjeta del banco; por último, renovar el carnet de conducir. Como vemos, la jerarquización es una estrategia sencilla que nos permite establecer el orden para afrontar los problemas que tenemos acumulados. Esto nos permite salir de esa sensación de no saber por dónde empezar.

Resolución de problemas

Una vez que hemos jerarquizado los problemas, toca afrontar cada uno de ellos en el orden establecido. Y aquí es cuando toca activar la estrategia de resolución de problemas, que consiste en organizar y

definir bien los procesos a seguir para afrontar y resolver esas situaciones complejas o problemas.

Cuando tenemos una secuencia ordenada y sistematizada para gestionar algo, es mucho más sencillo hacerlo. Al ver claro el proceso que tenemos que seguir, sentimos que estamos capacitados para hacerlo y, además, no nos cuesta tanto llevarlo a cabo.

> Con la estrategia de resolución de problemas vamos a evitar fundamentalmente la procrastinación, pero también el locus de control externo. En lugar de aplazar las cosas porque no sabemos cómo resolverlas o porque pensamos que no podemos hacer nada, con esta estrategia decidimos cómo solucionar el problema y nos sentimos capaces de hacerlo.

¿Cómo se pone en marcha la estrategia de resolución de problemas? Algo habíamos adelantado ya en la primera parte del libro cuando hablábamos del proceso de toma de decisiones para afrontar problemas. Si recuerdas, ese proceso era una secuencia de seis pasos: identificar el problema, analizar su impacto, estudiar las posibles soluciones, elegir la mejor opción, poner en marcha la solución y evaluar la eficacia de la decisión tomada.

En este caso, como los problemas están identificados, y su impacto, analizado, hay que completar los otros cuatro pasos que son las cuatro fases clásicas de la resolución de problemas según la teoría cognitivo-conductual: la generación de alternativas o el estudio de posibles soluciones; la elección de la mejor opción; la puesta en marcha de la solución y la verificación de su eficacia.

Veamos un ejemplo de la resolución de problemas centrado en el informe que tenemos que entregar en dos semanas y que aún no hemos empezado.

Cuando activamos la resolución de problemas y nos ponemos manos a la obra, somos capaces de definir muy bien los pasos que

tenemos que seguir. Como decía el filósofo chino Confucio, «el hombre que mueve montañas comienza cargando pequeñas piedras». Con esta estrategia tenemos que obtener una hoja de ruta que nos ayude a salir de la procrastinación para ir avanzando poco a poco hacia la solución.

SITUACIÓN QUE RESOLVER: Terminar el informe para el trabajo (entrega prevista en 2 semanas)

1. Generación de alternativas	a. Dividir el informe en secciones más pequeñas e ir terminando una cada día. b. Buscar ayuda en algún compañero para que haga parte del informe. c. Ser sinceros con nuestro jefe y pedirle más tiempo para terminarlo. d. Evitar las distracciones que impiden que nos concentremos en hacer el informe.
2. Elección de la solución (balanza decisional)	Al trabajar en la balanza decisional, las opciones B y C obtuvieron puntuaciones bajas, mientras que la A y la D parecían opciones razonables y realistas. La solución final elegida fue una combinación de la A y la D.
3. Puesta en marcha de la solución (plan de acción)	1. Descomposición de tareas: el objetivo es dividir el informe en partes bien definidas que puedan trabajarse de forma individual, como introducción, objetivos, alcance, método operativo, análisis de datos, implementación, conclusiones y anexos.

	2. Calendario de objetivos diarios: organizar las tareas que se van a realizar cada día, con metas y plazos realistas.con metas y plazos realistas. 3. Eliminación de distracciones: reorganizar el espacio de trabajo, como silenciar el correo electrónico o el móvil, o establecer los momentos de trabajo intenso y los tiempos de descanso.
4. Verificación de la eficacia	• Revisión diaria: cuando acabe el día, comprobar si se han completado las tareas previstas. Si no es así, ajustar el calendario de los siguientes días. • Revisión por tareas: cuando se acabe una tarea, hay que revisar que está correctamente realizada y que se ha ajustado al tiempo. Aprender para futuras tareas. • Revisión final: no solo de la calidad del informe, sino también de la eficacia de la solución elegida.

Enfoque

Finalmente, una vez que hemos jerarquizado los problemas y hemos seguido el proceso de resolución de problemas, la última estrategia de afrontamiento para neutralizar completamente la procrastinación es el enfoque.

El enfoque proviene de un tipo de terapia conocida como entrevista motivacional, que ha demostrado ser muy eficaz para activar y mantener la motivación cuando tenemos que hacer algo. Esta estrategia se centra en dirigir nuestra atención y nuestros esfuerzos hacia los objetivos específicos y concretos que hemos establecido para afrontar los problemas y las situaciones que tenemos que resolver, sin perder el foco ni la motivación durante el proceso. Si vamos a estar varias semanas trabajando para resolver una situación estresante, es importante que seamos capaces de mantener el foco en lo que queremos conseguir y en cómo vamos a lograrlo. Para no desenfocarnos, esta estrategia utiliza las siguientes cuatro recomendaciones:

1. Ten siempre presentes los motivos por los que quieres hacerlo. Sé consciente de que no podías seguir sin resolver los problemas, de que te estaban pasando factura a nivel físico, emocional y social. Recuerda tu principal motivo: necesitas recuperar tu vitalidad emocional y, para ello, hay que tomar decisiones que te ayuden a afrontar los desafíos de la vida.
2. Sigue tu plan de acción. Cuando veas que pierdes el foco, redirige tu atención al plan establecido. De esta manera volverás, de forma casi automática, a activar el proceso para llevar a cabo las soluciones.
3. Valora los pequeños logros que vayas consiguiendo. Asociar tus logros a emociones positivas te ayudará a mantener la motivación y el compromiso con las decisiones que tomas. Además, es un elemento clave para recuperar el equilibrio noradrenérgico y la homeostasis cerebral.
4. Recuerda que tú tienes el control y la capacidad para afrontar el problema o la situación. Mantén el locus de control interno

activado. No olvides que tu actitud es clave para afrontar los problemas y las situaciones del día a día. Aunque no siempre puedas solucionarlos, sí que tienes el control de las acciones que implementes en marcha para afrontarlos mejor.

Búsqueda de significado

La última estrategia para el equilibrio noradrenérgico es la búsqueda de significado, que neutralizará la desconexión conductual. Consiste, por una parte, en volver a encontrar un propósito a las cosas que hacemos y, por otra, en ser capaces de dar sentido a las circunstancias negativas que nos suceden. Como decía el novelista y ensayista francés Albert Camus, «en medio del invierno, descubrí que había, dentro de mí, un verano invencible».

> La búsqueda de significado es una estrategia de afrontamiento profunda que tenemos que activar si llegamos a la situación extrema de querer tirar la toalla porque los problemas realmente superan o están a punto de superar totalmente nuestra capacidad de afrontamiento.

En primer lugar, para reencontrarnos con nuestro propósito, tenemos que reflexionar profundamente sobre los problemas, las experiencias vividas, los valores personales y las expectativas para volver a conectar con nosotros mismos y con nuestros propósitos vitales. Vamos a recuperar aquí el caso de Paul. Paul estaba pensando en dejar su trabajo y cambiar de ciudad, como forma de salir de su agotamiento emocional. Sin embargo, antes de tomar decisiones tan drásticas, le planteé que era importante que hiciera una reflexión profunda sobre su propósito vital, que pensara por qué se había dedicado al mundo de la publicidad: si era realmente algo

que le gustaba, si estaba cansado de la publicidad en general o si estaba harto del trabajo actual. Además, tenía que ahondar en cuestiones más profundas, como sus valores respecto a la pareja, la familia y la amistad. También sobre sus prioridades en la vida. Este es el verdadero ejercicio de búsqueda de significado personal.

En segundo lugar, Paul tenía que ser capaz de dar sentido a todas las circunstancias adversas por las que había pasado, tratando de encajar en su historia personal todo lo que le había sucedido y viendo si era capaz de darle un significado vital. Por ejemplo, los últimos años le habían servido para tener una conexión muy intensa y positiva con su madre, y también había sido consciente de la sólida unión que tenía con Alexandra. Además, se había demostrado a sí mismo que era una persona con un gran sentido de la responsabilidad y la lealtad, al haber asumido los cuidados de su madre sin poner pegas, a la vez que trataba de cumplir con su trabajo.

La estrategia de búsqueda de significado debe tener como resultado la creación de una narrativa positiva; es decir, volver a contar nuestra historia desde un punto de vista positivo, conectando con nuestros valores, transformando las experiencias negativas en oportunidades y con el propósito vital bien definido. Con esto podremos procesar las situaciones estresantes de manera más calmada y manejable y neutralizar la desconexión conductual, lo que disminuirá el impacto del estrés crónico en nosotros, permitiendo que se restablezca el equilibrio noradrenérgico.

Estrategias que neutralizar	**Estrategias que fomentar**
• Negación	• Aceptación del problema

• Catastrofismo • Procrastinación • Locus de control externo • Desconexión conductual	• Reestructuración cognitiva • Locus de control interno • Jerarquización, resolución de problemas y enfoque • Búsqueda de significado

Puntos clave

- Los problemas y los desafíos continuos del día a día pueden generarnos un estrés crónico capaz de desequilibrar la noradrenalina en nuestro cerebro y hacer que sus niveles caigan.
- Cuando esto sucede, perdemos la vitalidad emocional y nuestra capacidad de tomar decisiones se ve afectada. Se activan entonces en nosotros una serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas, como la negación, el catastrofismo, el locus de control externo y la procrastinación a la hora de resolver problemas y afrontar desafíos y retos del día a día. En situaciones extremas, es incluso posible que estemos cerca de claudicar y activemos la desconexión conductual.
- Las estrategias adaptativas que tenemos que activar para contrarrestar esto son la aceptación del problema, la reestructuración cognitiva, el locus de control interno, la jerarquización, la resolución de problemas y el enfoque. En el caso extremo de que lleguemos a la desconexión conductual, es posible que tengamos que implementar la búsqueda de significado para recuperar nuestro propósito vital.

7

NO SOLO ES RESOLVER, TAMBIÉN ES RESOLVERTE: REEQUILIBRA TU SEROTONINA

La serotonina es uno de los neurotransmisores más importantes para la salud emocional. Si decíamos que la noradrenalina era el neurotransmisor de la vitalidad emocional y del afrontamiento de los problemas, la serotonina es el neurotransmisor del estado de ánimo y del afrontamiento de las emociones que sentimos. Como hemos visto, cuando los niveles de serotonina están equilibrados, nuestro estado emocional es estable, nos sentimos bien y somos capaces de lidiar con el estrés. Por eso a la serotonina la hemos bautizado como la guardiana del estado de ánimo.

Por otra parte, hemos visto que cuando se desequilibra y sus niveles bajan, nuestro estado de ánimo también baja y nuestra ansiedad sube. En ese caso es habitual que nos sintamos tristes y pesimistas, con una baja tolerancia al estrés, así como con ansiedad e irritabilidad. Es frecuente que aparezcan trastornos del sueño y que incluso baje nuestro umbral del dolor (físicamente sentimos el dolor más intensamente de lo habitual). Por lo tanto, el equilibrio de la serotonina es fundamental para gestionar cómo nos sentimos.

Desajuste de expectativas: el mal del siglo XXI

Una de las principales causas de estrés crónico y de desequilibrio emocional que veo en las personas que atiendo en mi consulta es el desajuste de expectativas. Allá en el siglo XVI, William Shakespeare decía que «las expectativas son la raíz de todas las desilusiones», aunque quizá esta afirmación sea excesivamente dramática, propia de un dramaturgo como él. En el siglo XXI podemos matizarla y decir que las expectativas desajustadas afectan negativamente a la relación que establecemos con nosotros mismos y están detrás de muchos problemas de salud emocional.

El desajuste de expectativas es algo que forma parte del momento social actual, dado que vivimos en una sociedad exigente que nos pide que seamos personas de éxito. Se nos marcan unos estándares sociales y unos objetivos personales que son difíciles de alcanzar. Además, no nos olvidemos de que estamos viviendo un momento social en el que nuestra autovaloración está fuertemente ligada a los logros externos y a la aprobación de los demás. De ahí que tengamos que mostrar todo lo que hacemos y todo lo que conseguimos en las redes sociales. Tenemos que ser personas sociables y llevarnos bien con todo el mundo; tener el trabajo de nuestros sueños y disfrutar de él cada día; poseer casa propia —a ser posible con jardín—; compartir la vida con la pareja ideal y, si tenemos hijos, ser madres o padres perfectos. Y no hablemos del cuerpo y de la alimentación, pues, en la época del Photoshop y de los filtros de Instagram, somos esclavos de unos estándares de belleza imposibles. Además, tenemos que viajar a destinos paradisíacos y disfrutar a tope del tiempo libre. En conclusión, si no es en una de estas áreas, será en otra, pero todos, en mayor o menor medida, sentimos que tenemos que cumplir con alguna de estas exigencias.

El problema es que en una sociedad cambiante y exigente como la nuestra es imposible que se cumplan nuestras expectativas. Si conseguimos algo bueno, siempre habrá alguien que consiga algo mejor y si conseguimos algo mejor, siempre habrá alguna otra área en la que estemos insatisfechos. Cuántos pacientes he atendido en mi consulta a los que, aunque las cosas les van medianamente bien y desde fuera parecen personas de éxito, se sienten frustrados porque no han cumplido con las expectativas que se han marcado.

> El desajuste de expectativas está dentro de la segunda de las grandes dimensiones de la vida (la relación con uno mismo), y es esa brecha que percibimos entre los logros que esperamos de nosotros mismos (basados en estándares sociales, familiares o personales) y los que realmente conseguimos. Vivir con la sensación constante de que no somos capaces de alcanzar los objetivos que nos hemos marcado hace que nos sintamos frustrados y que nuestra autoestima se vea afectada negativamente.

Vivir con nuestras expectativas desajustadas es, sin duda, una fuente de estrés crónico que, aunque no sea muy intenso, sí que puede pasarnos factura a nivel emocional. El estrés crónico derivado de este desajuste persistente en las expectativas afecta al sistema serotoninérgico, que, como sabemos, es crucial para regular el estado de ánimo y la gestión del estrés.

Cuando nuestra serotonina se desequilibra y perdemos la capacidad de mantener nuestro ánimo equilibrado y controlar el estrés, al igual que ocurre con el desequilibrio noradrenérgico, se activan una serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas de tipo evitativo, que tratan de gestionar las emociones evitándolas en lugar de equilibrándolas. En ese caso, estas estrategias, en lugar de ayudarnos a resolver lo que nos sucede y a estar mejor, lo que hacen es aumentar el malestar y mantener el desequilibrio. Las

estrategias que ponemos en marcha cuando tenemos un desequilibrio serotoninérgico son las siguientes:

Estrategias desadaptativas propias del desequilibrio serotoninérgico

- Evitación emocional
- Rumiación
- Autocrítica
- Confrontación
- Aislamiento social
- Dependencia excesiva

CUANDO NUESTRAS EMOCIONES SE DESCONTROLAN

Al ser la serotonina la guardiana de las emociones, cuando sus niveles caen, las emociones se descontrolan. Y como siempre es más sencillo entender las cosas con un ejemplo, voy a presentar a Inés, una paciente con un claro desequilibrio serotoninérgico.

Inés tenía treinta y seis años y era profesora de matemáticas de Educación Secundaria. Desde hacía casi 12 años trabajaba en el mismo colegio. Era una persona alegre y risueña, siempre le había gustado dar clase a niños y adolescentes, y se llevaba bien con sus compañeros de trabajo. En un par de ocasiones se había propuesto para ser directora del departamento de matemáticas del colegio en el que trabajaba, pero no lo había conseguido; no obstante, era consciente de que estaba bien valorada como profesora, así que, de forma general, podemos decir que Inés estaba contenta con su

trabajo. En el plano social, Inés no tenía pareja, pero sí un grupo de amigas que conservaba desde que era pequeña. Siempre había vivido en la misma ciudad: estudió allí cuando era una niña, cursó allí la carrera universitaria y el colegio en el que trabajaba también estaba allí. Esto le había permitido mantener una red social y familiar sólida. Cuando quedaba con sus amigas, pasaban el tiempo riéndose mientras recordaban historias que habían vivido en su infancia. Sin embargo, en los últimos años, varias de ellas habían ido encontrando pareja y formando su propia familia; por eso era cada vez más difícil hacer planes juntas.

Esta cuestión de la pareja y la familia era la que más preocupaba a Inés. Había tenido dos o tres relaciones que no habían durado más de seis meses y no había conseguido una relación estable por más que ella lo deseaba. Llevaba años intentando encontrar a alguien a través de las aplicaciones de citas online. Pero solo encontraba gente rara y personas que buscaban sexo esporádico y que no querían ningún compromiso. En su plan vital esperaba tener pareja antes de los treinta años y al menos un hijo antes de los treinta y cinco, pero sus expectativas no se estaban cumpliendo. Aunque era una persona alegre, progresivamente se había ido encontrando cada vez más frustrada y con peor autoestima.

A lo largo de mi carrera profesional he tratado a muchas personas sin grandes problemas en la vida pero con un importante desajuste en las expectativas vitales que se habían marcado. Esto les supone vivir con una sensación de malestar y estrés crónico que desequilibra su serotonina. Las lleva a activar la evitación emocional, la rumiación, la autocrítica, la confrontación, el aislamiento social y la dependencia excesiva; es decir, todas las estrategias desadaptativas propias de este desequilibrio.

En los cinco meses anteriores a su primera visita a mi consulta, Inés había estado saliendo con alguien con quien quería ir en serio, pero la otra persona no acababa de comprometerse. Cuando se veían durante varios días seguidos, de repente desaparecía e Inés se pasaba jornadas e incluso semanas enteras sin saber nada. No contestaba a sus mensajes ni daba señales de vida y, cuando reaparecía, no daba ninguna explicación, solo que se había agobiado y necesitaba su propio espacio. Esto tenía a Inés completamente estresada y pensando de manera rumiativa en qué era lo que estaba sucediendo. Se pasaba horas dando vueltas a sus pensamientos: «¿Qué le habrá pasado? ¿Por qué desaparece? ¿Dónde estará?». No era capaz de encontrar ninguna solución y cada vez se encontraba más angustiada. A veces le daba por pensar que todo era culpa suya, que algo habría hecho ella o que algo tendría para que nadie la quisiera. En ocasiones se dormía llorando mientras se preguntaba si sería por su físico o por su forma de ser.

Inés estaba triste en general, aunque también era cierto que en el trabajo se encontraba mejor y sentía que sus alumnos «le daban la vida». Sin embargo, en alguna ocasión había tenido que salirse de clase para llorar, escondiéndose en el baño para que no la vieran. Esto estaba afectando a su mundo social, y cada vez le apetecía menos quedar con sus amigas. Además de que prefería estar sola, le aburría oír hablar de sus parejas y sus hijos, e incluso le irritaba. Uno de los motivos por los que se había decidido a acudir a mi consulta era porque en tres ocasiones había tenido una discusión fuerte con sus amigas, algo completamente inusual en ella que estaba haciendo que estuviera cada vez más aislada socialmente. Una de las veces se había enfadado de forma desproporcionada con una amiga, hasta el punto de ponerse a gritar solo porque ella había subido a redes sociales varias fotos besándose con su novio durante

un viaje e Inés se lo había criticado duramente y sin razón. Ese era un tema que últimamente Inés no soportaba. Estaba harta de ver a personas en redes sociales mostrando su amor a los cuatro vientos, mientras que ella no conseguía encontrar a nadie. La hacía sentirse muy frustrada e irritada.

Inés estaba acostumbrada a ser una persona alegre y tranquila, y no sabía gestionar el malestar emocional. La tristeza, el llanto, la ansiedad o la angustia no eran emociones con las que estuviera familiarizada. Apenas podía expresar que se encontraba mal. Por eso no le gustaba pensar en ello. Uno de los motivos de no querer quedar con otras personas era que no quería que le preguntaran cómo estaba para no tener que hablar de sus emociones. Como se llevaba muy bien con su madre, esta era la única persona a la que le contaba lo que le sucedía y se refugiaba en ella para que la apoyara emocionalmente. Al principio lo hacía en alguna ocasión, pero llegó un momento en el que su único tema de conversación era lo mal que se sentía, esperando que su madre la consolara y la animara. En lugar de intentar gestionar sus propias emociones, dependía de su madre para sentirse mejor, buscando cada día su compañía y apoyo. En resumen, Inés llegó a mi consulta con un malestar emocional mal definido. Sabía que estaba triste, angustiada y enfadada, que estaba durmiendo mal y que sus migrañas eran más frecuentes, pero no sabía cómo afrontarlo.

Tras una primera consulta con Inés, después de evaluarla y aplicarle varias escalas para detectar trastornos mentales, no encontré evidencias de que tuviera un trastorno depresivo o de ansiedad como tal. Inés presentaba una serie de síntomas emocionales propios del desequilibrio de serotonina, como tristeza, ansiedad, irritabilidad y problemas de sueño. En su caso tenían que

ver con el desajuste en sus expectativas vitales, fundamentalmente en lo relativo al área de las relaciones de pareja.

Las dificultades para encontrar una pareja estable llevaban años afectando a la relación consigo misma y a su autoestima. Progresivamente, había ido activando todas las estrategias de afrontamiento desadaptativas propias del desequilibrio serotoninérgico. Con ellas era incapaz de gestionar sus propias emociones y de resolver la situación, así que no hacía más que empeorar su desequilibrio emocional.

Una vez entendida toda la situación, había llegado el momento de ayudar a Inés a identificar todas estas estrategias y comprender bien el desequilibrio serotoninérgico que padecía.

Evitación emocional

Cuando nuestra serotonina se desequilibra, perdemos la alegría, nos sentimos tristes y con ansiedad. Sin embargo, a veces no es fácil identificar y definir estas emociones, precisamente porque una de las estrategias que se activa con frecuencia en este desequilibrio serotoninérgico es la evitación emocional.

Al sentirnos incómodos con emociones como la angustia, la tristeza o la irritabilidad, es frecuente que evitemos sentirlas, es decir, que reprimamos y suprimamos esas emociones. Ni queremos sentirlas, ni sabemos cómo gestionarlas. Esto es justo la evitación emocional. Si nos damos cuenta, es muy similar a la estrategia de negación que veíamos en el desequilibrio noradrenérgico. Lo que sucede es que la negación se refiere a los problemas y la evitación, a las emociones.

Aunque la evitación emocional puede ayudarnos al principio a sobrellevar el malestar emocional, se acaba volviendo en nuestra

contra, ya que las emociones no expresadas no desaparecen, sino que suelen salir más tarde y de peores formas. Como dice la escritora estadounidense Brené Brown, «ignorar los sentimientos no los hace desaparecer, solo les permite echar raíces más profundas». Para neutralizar esta estrategia, como veremos más adelante, tenemos que utilizar la aceptación de emociones.

Rumiación

La rumiación consiste en pensar repetitivamente en un problema sin llegar a una solución, lo que aumenta la ansiedad y el malestar emocional. Este tipo de pensamientos rumiativos se caracterizan por tener un patrón mental obsesivo en el que oscilamos entre los distintos aspectos de una cuestión, sin alcanzar soluciones. Pueden aparecer en forma de preguntas como «¿por qué me ha tenido que pasar a mí?», «¿para qué habré hecho/dicho nada?» o «¿qué he hecho yo para merecer esto?». También es frecuente que repasemos sin parar la secuencia de lo que ha sucedido: «Primero hice esto... después esto otro... aquí me equivoqué... si esto lo hubiera hecho de otra forma...».

Este tipo de pensamientos crean un círculo vicioso del que no es fácil escapar. Aunque sabemos que no nos ayudan y que nos generan ansiedad, es bastante difícil evitar que aparezcan y tampoco es sencillo conseguir pararlos. Normalmente, la tendencia de este tipo de pensamientos es ver el lado negativo del problema, por lo que, además de no ayudarnos a encontrar una solución, nos generan aún más angustia. Para poder neutralizar las rumiaciones tenemos que activar la reinterpretación positiva.

Es frecuente que la rumiación se enfoque en buscar culpables, e incluso en culparnos a nosotros mismos. Precisamente por eso la

rumiación está muy ligada a la autocrítica. Ambas estrategias se activan, además, en el desequilibrio serotoninérgico.

Autocrítica

La autocrítica es una estrategia de afrontamiento desadaptativa que consiste en echarnos la culpa a nosotros mismos de forma sistemática cuando tenemos un problema o cuando sucede algo malo, aunque no esté claro si somos los únicos responsables de ello. Esta estrategia suele hacer que nos sintamos avergonzados y culpables, por lo que intensifica aún más la angustia y el malestar emocional.

Un ejemplo de autocrítica es cuando tenemos una discusión con alguien por algo que ha salido mal en un trabajo que estábamos haciendo en equipo y pensamos: «Ha sido mi culpa, nunca hago nada bien, seguro que el resto está harto de mí». O cuando una semana estamos muy ocupados y no tenemos la casa todo lo organizada que querríamos y sentimos que «siempre soy un desastre; no sé cómo organizarme bien; es culpa mía que todo esté así». En el caso de Inés, ella estaba atrapada en un bucle de rumiaciones y autocrítica que, lejos de ayudarle a mejorar, estaban empeorando su desequilibrio serotoninérgico.

> La autocrítica es más frecuente en personas que son muy exigentes consigo mismas, dado que suelen establecer unas expectativas muy elevadas, tienen un intenso temor al fracaso y una baja tolerancia a la imperfección. Esto refuerza su creencia de que siempre están fallando y tienen tendencia a culparse.

La autocrítica es una estrategia que impide analizar adecuadamente el origen del problema y, por lo tanto, encontrar la solución. Para poder neutralizar la autocrítica tenemos que activar una estrategia adaptativa llamada *diálogo interno positivo*, que desarrollaremos más adelante.

Confrontación

Esa forma de actuar de Inés desde la irritabilidad y el enfado forma parte de una estrategia de afrontamiento desadaptativa conocida como «confrontación». A todos nos ha pasado alguna vez que cuando estamos tristes o preocupados nos sentimos más irritables de lo normal y, ante cualquier contratiempo, saltamos y nos comportamos con rabia e ira; en definitiva, «estamos enfadados con el mundo». Eso es la confrontación: una estrategia que consiste en responder al estrés con ira o agresividad o, lo que es lo mismo, los intentos de solucionar la situación mediante acciones agresivas.

Recuerdo el caso de Miguel, una persona a la que atendí en mi consulta a la que le habían diagnosticado una enfermedad reumatológica crónica hacía unas semanas. Aunque le habían dicho que los tratamientos actuales eran muy eficaces y el objetivo era controlar todos los síntomas, él estaba tremendamente preocupado porque, hasta ese momento, no había conseguido controlar el dolor que la enfermedad le provocaba. El problema es que Miguel era una persona muy reservada y apenas hablada de sus emociones de forma abierta. Así que, en lugar de expresar su miedo y su angustia, estaba muy irritable. En casa se mostraba muy serio y parco en palabras, cada vez que le preguntaban algo contestaba con monosílabos y de mala gana. Además, ante cualquier contratiempo, gritaba y se enfadaba sobremanera; incluso había dejado de hablar

a su hijo durante dos días porque había llegado unos minutos tarde a casa.

> Funcionar y relacionarnos a través de la rabia y del enfado, además de generar mayor sufrimiento emocional en nosotros, puede dañar las relaciones con los demás y crear más conflictos.

Sin duda, la confrontación es el reflejo de las dificultades para gestionar el estrés que tenemos cuando nuestra serotonina se desequilibra y canalizamos eso hacia la ira. Las estrategias que nos ayudan a neutralizar la confrontación son la relajación y el diario de gratitud, que explicaremos más adelante.

Aislamiento social y dependencia excesiva

Finalmente, a la hora de gestionar las emociones en las relaciones sociales, se pueden activar otras dos estrategias de afrontamiento desadaptativas: el aislamiento social y la dependencia excesiva. Aunque son estrategias diferentes, muchas veces se dan de forma simultánea y complementaria, pues nos aislamos de la mayoría de las personas a la vez que nos refugiamos excesivamente en otras. En el caso de Inés estaba utilizando ambas. Por una parte, estaba dejando de relacionarse con sus amigas y, por otra, se estaba volviendo cada vez más dependiente de su madre a nivel emocional.

El aislamiento social, como su nombre indica, consiste en evitar las relaciones con los demás precisamente para no tener que hablar de nuestras emociones. El problema de esta estrategia es que tendemos a quedarnos solos con nuestras emociones negativas, lo que, por lo general, en lugar de resolverlas hace que se magnifiquen y que suframos más.

La dependencia excesiva, por su parte, hace que necesites cada vez más a otras personas para gestionar el estrés y las emociones, lo que puede acabar haciendo que perdamos la capacidad para afrontarlas.

Para terminar con el aislamiento social y la dependencia excesiva, tenemos que activar estrategias como el contacto social, la expresión emocional y la autogestión de las emociones. Explicaremos estas tres estrategias en las siguientes páginas.

DOBLEGA AL ESTRÉS: AJUSTA TUS EXPECTATIVAS

Una vez revisadas todas las estrategias de afrontamiento, nos puede surgir la misma duda que le surgió a Inés: ¿Qué se puede hacer para evitarlas? ¿Qué estrategias hay que activar para neutralizarlas?

Antes de entrar a revisar en profundidad qué estrategias de afrontamiento adaptativas son las que tenemos que activar para neutralizar las anteriores, es importante hablar de cómo manejar el desajuste de expectativas. Las expectativas marcan nuestras decisiones y nuestras acciones, y nos ayudan a gestionar el día a día de nuestras vidas. No obstante, lograr el equilibrio entre lo que queremos y lo que realmente podemos conseguir puede ser todo un desafío.

> La cuestión más importante respecto a las expectativas es que tenemos que ser capaces de ajustarlas a nuestras propias capacidades, valores y posibilidades, es decir, tener unas expectativas realistas. Así seremos capaces de tomar mejores decisiones a la hora de afrontar nuestras emociones.

Aunque parece una obviedad decir que es necesario tener unas expectativas realistas, en realidad no es algo que se consiga tan

fácil; por eso es tan frecuente que estén desajustadas. El bombardeo continuo de estándares inalcanzables, la presión social de conseguir cada vez más, y nuestra necesidad de que los demás nos valoren según nuestros logros hace que sea complicado tener unas expectativas vitales reales.

Las dos herramientas que podemos utilizar para conseguir tener unas expectativas realistas son la exigencia proporcionada y la flexibilidad cognitiva (o flexibilidad mental).

Exigencia proporcionada, no todo está bajo control

La exigencia proporcionada es el pilar fundamental de las expectativas realistas. Como su nombre indica, consiste en establecer nuestras expectativas basándonos en lo que realmente podemos conseguir y, por lo tanto, exigirnos en función de nuestras capacidades, nuestras circunstancias personales y los recursos a nuestra disposición. Decía el filósofo griego Epicteto, de la escuela estoica, que «la felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no». Esto hace referencia al concepto de la exigencia proporcionada. Y es que tenemos que saber exigirnos de forma equilibrada entre los logros que queremos conseguir y nuestras limitaciones.

Para establecer nuestras expectativas desde la exigencia proporcionada tenemos que hacer un ejercicio de autoconocimiento y autoaceptación importante. Sentarnos a analizar de forma honesta nuestras capacidades, nuestras fortalezas y nuestras oportunidades a la vez que somos conscientes de nuestras limitaciones (tanto personales o internas como externas) y nuestras debilidades. Para hacer este ejercicio tenemos que tratar de tener una visión lo más

realista y objetiva posible, evaluando los factores internos y externos de manera imparcial. Solo desde la exigencia proporcionada podremos establecer unas expectativas realistas que podamos cumplir.

Flexibilidad cognitiva, ¿aprendizaje o fracaso?

La flexibilidad cognitiva o flexibilidad mental es el otro factor que cabe considerar a la hora de ajustar nuestras expectativas. Se refiere a la capacidad de adaptar nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestra conducta a los cambios vitales o a la evolución de las circunstancias.

La flexibilidad cognitiva nos permite reajustar nuestras expectativas en caso de no poder cumplirlas, sin que esto nos afecte significativamente a nivel emocional. Al tener una actitud flexible, estamos preparados para entender cualquier desajuste como algo que hay que revisar y reajustar, no como un fracaso.

> Establecer nuestras expectativas desde la exigencia proporcionada y la flexibilidad cognitiva hace que estemos motivados, al ver que nuestros objetivos son alcanzables. Nos ayuda a reducir la ansiedad y la frustración por no conseguir metas imposibles. También hace que seamos más resilientes a la hora de adaptarnos a los cambios.

En resumen, cuando nuestras expectativas son más realistas, somos capaces de tomar decisiones que activen estrategias de afrontamiento que nos permitan gestionar adecuadamente nuestras emociones. Con esto conseguiremos que se reduzca el estrés crónico y se reequilibre nuestra serotonina.

En el caso de Inés, le pedí que hiciera un ejercicio de análisis de su situación y sus expectativas. Fue muy honesta y trabajó desde la autoaceptación. Concluyó que, efectivamente, el núcleo de su problema era que su situación personal en lo que concernía a las relaciones de pareja y a la familia se había desajustado de sus expectativas iniciales. Ella quería haberse casado antes de los treinta años y haber sido madre antes de los treinta y cinco. Además, respecto a su trabajo, también fue capaz de aceptar que estaba frustrada por no ser directora de departamento. Pensaba que estaba cualificada para ello y, en los últimos años, era algo que estaba dentro de sus expectativas. Una vez que fue consciente de ello, trabajamos para hacer un reajuste desde la exigencia proporcionada y la flexibilidad cognitiva, utilizando como herramienta el ACP, o análisis de competencias personales.



ANÁLISIS DE COMPETENCIAS PERSONALES (ACP)

El ACP es una herramienta que se centra en el crecimiento personal y que se utiliza en el campo de la terapia y del *coaching* personal. Esta herramienta es muy útil para analizar cuestiones personales, establecer expectativas realistas y tomar decisiones para alcanzarlas. Lo hace a través de dos dimensiones: las fortalezas y las áreas de desarrollo o debilidades de una persona en el área que estamos analizando.

ACP - área de análisis: _____

FORTALEZAS	ÁREAS DE DESARROLLO

- Fortalezas: son el conjunto de recursos internos, habilidades o cualidades que tenemos y que podemos utilizar para alcanzar nuestros objetivos. Por ejemplo, las habilidades de comunicación, la paciencia, la experiencia en el puesto de trabajo o la formación académica. Son aquellos recursos personales que nos ayudan a progresar.
- Áreas de desarrollo o debilidades: se refiere a las características personales que nos limitan a la hora de conseguir nuestros objetivos y que tenemos la posibilidad de mejorar. Por ejemplo, una forma de ser extremadamente introvertida, los miedos, la falta de habilidad o las inseguridades. Las debilidades son factores internos que nos dificultan desarrollarnos en esa área.

Así es como quedó el análisis de competencias personales de Inés:

ACP - área de análisis: _____

FORTALEZAS	ÁREAS DE DESARROLLO
Empatía	Expectativas de tiempo y compromiso poco realistas
Habilidades de comunicación	Dificultad para poner límites en las relaciones
Estabilidad profesional	Mala gestión de las emociones
Carácter abierto y extrovertido	Reducción progresiva de las interacciones sociales
Participación en actividades sociales y culturales	Influencia excesiva por la presión social y las comparaciones

Conocimiento de las aplicaciones de citas	
Capacidad de mantener una buena red de contactos	

Con este ejercicio, Inés fue consciente de que tenía que hacer un ajuste de sus expectativas para alinearlas con la realidad. Las debilidades dejaban claro que, por una parte, tenía que desarrollar una versión más sostenible de las relaciones, evitando poner un límite temporal para encontrar pareja y aplazando por el momento la expectativa de tener hijos; por otra parte, tenía que alejarse de la presión social y revisar los estándares de lo que debe esperar de una relación en el momento social actual.

Analizando sus fortalezas, fue consciente de que su empatía y su carácter extrovertido, junto con su estabilidad profesional, le daban la oportunidad de participar en actividades sociales donde establecer relaciones auténticas y con un buen nivel de compromiso. Finalmente, fue consciente de que tenía que trabajar para mejorar la forma en la que estaba gestionando sus emociones, dado que en los últimos meses estaban fuera de control. Ahora sí, Inés estaba preparada para trabajar de forma activa en el afrontamiento de sus emociones.

GESTIONA TUS EMOCIONES: AFRÓNTATE A TI MISMO

Como hemos visto, el desequilibrio serotoninérgico hace que se activen en nosotros seis estrategias desadaptativas que afectan negativamente a nuestra salud emocional y que, además, perpetúan ese desequilibrio. Se trata de la evitación emocional, las

rumiaciones, la autocrítica, la confrontación, el aislamiento social y la dependencia excesiva. Ahora toca conocer las estrategias adaptativas que tenemos que poner en marcha para neutralizarlas, hacer una buena gestión de nuestras emociones y recuperar el equilibrio serotoninérgico.

Estrategias adaptativas para recuperar el equilibrio serotoninérgico

- Aceptación de emociones
- Reinterpretación positiva
- Diálogo interno positivo
- Relajación y diario de gratitud
- Contacto social y expresión emocional
- Autogestión emocional

Aceptación de emociones

Una de las cosas que le sucedían a Inés en su mundo emocional es que solo era capaz de percibir que se sentía mal y estaba descolocada emocionalmente, pero apenas sabía definir esas emociones. Si recordamos lo que realmente sentía —y esto es algo que nos puede pasar a cualquiera cuando vivimos situaciones que desajustan nuestras expectativas y nos generan estrés—, es que estaba triste, a veces no controlaba el llanto, se enfadaba a la mínima y tenía momentos de intensa angustia.

Lo primero que tenemos que hacer para afrontar adecuadamente nuestras emociones es aceptarlas. La aceptación emocional no significa que tengamos que resignarnos o rendirnos ante estas

emociones, sino identificarlas, entenderlas y aceptarlas para ser capaces de gestionarlas. Al igual que en el capítulo anterior decíamos que lo primero para resolver un problema es aceptar que lo tenemos, con las emociones sucede lo mismo: lo primero para lograr una buena gestión emocional es aceptar nuestras propias emociones. Dice el escritor alemán Eckhart Tolle que «las emociones no son buenas ni malas. Son simplemente energía en movimiento. El arte de vivir está en permitirlas, observarlas y dejar que sigan su curso». Y así es, lo queramos o no. Nuestras emociones son las que son, están ahí y es absurdo negarlas. Ignorar algo no lo hace desaparecer.

> Cuando tenemos un desequilibrio serotoninérgico, podemos sentirnos emocionalmente mal, con ansiedad, irritabilidad, tristeza o angustia, pero no siempre es fácil identificar esos sentimientos y aceptarlos. A veces es más sencillo pensar que son algo normal dadas las circunstancias y tratar de no pensar en ellos.

Negar nuestras emociones puede tener un efecto rebote, ya que, como decíamos antes, las emociones no expresadas no desaparecen, sino que suelen salir más tarde y de peores formas. He atendido en mi consulta a muchísimas personas cuyos principales síntomas eran cefaleas, mareos, dolores musculares o problemas digestivos y, tras un estudio físico exhaustivo con resultados normales, lo que había bajo esos síntomas era una situación de estrés cronificada y un cúmulo de emociones negativas reprimidas. Aceptar esas emociones terminará con la lucha interna, con la ansiedad y con el estrés, además de ayudarnos a comprendernos mejor y a ser más resilientes.

Para activar la estrategia de aceptación emocional tenemos que seguir una secuencia de tres pasos:

1. Identificar de forma honesta y sincera nuestras emociones es el primer paso. Para ello debemos sentarnos a escuchar a nuestro cuerpo sin juzgarnos e ir anotando y poniendo nombre a lo que sentimos. No es lo mismo decir «no estoy bien» que decir «estoy con angustia», «me siento triste» o «estoy irritable porque no soy capaz de gestionar el estrés». En el capítulo anterior, cuando hablaba de la aceptación de los problemas, proponía el ejercicio de la «meditación de aceptación» para identificar los problemas. Este ejercicio planteaba que, con una actitud abierta y reflexiva, analizásemos bien cuándo empezó el problema, en qué ámbitos nos está afectando y la forma como lo estamos gestionando. Este ejercicio puede aplicarse de forma similar para identificar las emociones. Además, cuanto más preciso sea el trabajo de identificación de las emociones, mejor podremos afrontarlas.
2. Analizar las emociones, una vez identificadas, es el segundo paso. Es decir, hay que ver qué hay debajo, de dónde vienen y por qué siguen ahí. Por ejemplo, la angustia puede tener que ver con que una persona con la que estamos iniciando una relación nos está ignorando, mientras que la sensación de tristeza puede tener que ver con sentir que no estamos haciendo bien nuestro trabajo. Saber diferenciar esto nos permitirá afrontar mejor las emociones y encontrar la solución para cada una de ellas.
3. Validar las emociones y permitirnos sentir es el tercer y último paso de la estrategia de aceptación de emociones. Debemos ser conscientes de que están ahí, sin intentar ocultarlas o cambiarlas inmediatamente.



Cuanto más tiempo reprimimos las emociones, más difícil será sacarlas a la superficie y peor las gestionaremos.

La secuencia «identificación, análisis y validación» es clave en la aceptación de nuestras emociones, incluso de las emociones negativas. Esta nos permite terminar con la evitación emocional y el estrés que supone estar sintiéndonos mal y reprimiendo o no comprendiendo bien estas emociones.

Reinterpretación positiva

La siguiente estrategia que nos ayudará a neutralizar la rumiación es la reinterpretación o reevaluación positiva. Esta estrategia de afrontamiento consiste en reinterpretar una situación estresante o una emoción negativa de una manera más positiva, es decir, tratar de ver el lado bueno. En lugar de darle vueltas a lo malo que nos ha sucedido, se trata de encontrar aspectos beneficiosos o aprendizajes de esa situación difícil.

La reinterpretación positiva nos ayuda a ver las cosas desde una perspectiva más constructiva y reducir el estrés. Por ejemplo, alguien que pierde un trabajo puede pasarse el tiempo dándole vueltas a la mala suerte que ha tenido, revisando obsesivamente qué ha hecho mal y agobiarse por el oscuro futuro que le espera. O, por el contrario, puede tratar de ver la situación como un cambio de ciclo y una oportunidad para explorar nuevas opciones de trabajo que le motiven más.

La reinterpretación positiva es una estrategia que viene de la terapia cognitiva y que, literalmente, busca alterar el significado de una situación estresante de forma que resulte menos molesta o preocupante; en definitiva, buscar el lado positivo.

Te propongo un ejercicio llamado «la otra cara de la moneda» para que puedas activar la reevaluación positiva. Este ejercicio consiste en elegir una situación que te esté afectando negativamente y trabajar de manera proactiva para encontrar los posibles beneficios que puedas sacar de ella.



LA OTRA CARA DE LA MONEDA

1. Identifica una situación estresante	Piensa en un problema o situación reciente que te haya generado malestar o estrés. Puede ser algo sencillo, como un malentendido con un amigo, un problema en el trabajo o un día particularmente complicado.
2. Escribe lo que te molesta	Coge papel y lápiz y escribe con detalle por qué la situación te ha resultado estresante. Sé lo más específico posible sobre cómo te ha afectado y lo que has sentido.
3. Reflexiona sobre posibles beneficios	Haz una pausa y pregúntate: ¿Qué puedo aprender de esta situación? ¿Hay algo positivo que pueda sacar de ella? ¿Me está ofreciendo una oportunidad de crecimiento, cambio o aprendizaje? Anota cualquier respuesta que surja, incluso aunque te parezca poco importante.
4. Reescribe la situación de	Escribe una nueva versión de la situación, centrándote en los aspectos positivos y los posibles beneficios.

manera positiva	Por ejemplo, en el caso de un malentendido con un amigo, podrías reescribir la situación de la siguiente forma: «Este malentendido me ha dado la oportunidad de hablar abiertamente con esta persona y aclarar ciertas expectativas sobre mi trabajo e, incluso, de practicar la comunicación asertiva. Ahora sé cómo manejar estas situaciones de cara al futuro».

Activar la reinterpretación positiva es como entrenar un músculo. Cuanto más la practiques, más fácil te resultará identificar el lado positivo de las situaciones estresantes en el día a día, así que la recomendación es que repitas este ejercicio con otros problemas que tengas.

Esta técnica podría aplicarse, por ejemplo, cuando a causa del tráfico hemos llegado tarde a una reunión importante, lo que nos ha hecho sentir culpables y ansiosos, y no paramos de dar vueltas al tema. Activando la reevaluación positiva podríamos reescribir así lo sucedido: «El tiempo que he estado en el coche me ha permitido escuchar un pódcast muy interesante que de otra manera no habría escuchado y, además, la reunión ha salido bien a pesar de mi retraso. Me he dado cuenta de que mi preocupación y mi estrés no eran necesarios y no tiene sentido seguir dando vueltas al tema».

No obstante, aunque es evidente que es una estrategia tremendamente útil para salir de las rumiaciones, todos hemos tenido momentos angustiosos en los que una preocupación se nos mete en la cabeza y, por mucho que tratemos de ver el lado positivo, en ese momento de agobio, esto es imposible. Si en un momento concreto te inundan los pensamientos rumiativos, te planteo una serie de técnicas para que puedas controlarlos y salir del bucle.



HERRAMIENTAS PARA CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS RUMIATIVOS

1. CONCÉNTRATE EN EL AQUÍ Y EL AHORA. Sal de los pensamientos focalizando tu atención en lo que estás haciendo en ese momento o lo que tienes previsto hacer.
2. ELIGE UN ESTÍMULO QUE INTERRUMPA LOS PENSAMIENTOS RUMIATIVOS. Puede ser una palmada, un chasquido de dedos o utilizar palabras como stop o basta. Una vez parados, cambia de actividad.
3. POSPÓN LOS PENSAMIENTOS PARA MÁS TARDE. Si no eres capaz de suprimir el pensamiento, proponte posponerlo para más tarde. Elige un momento del día y libera tu mente el resto del tiempo.
4. CONTRARRÉSTALOS CON PENSAMIENTOS POSITIVOS. Utiliza pensamientos del tipo, «de todo se saca un aprendizaje», «todo el mundo se equivoca», «no depende de mí».
5. SAL A DAR UN PASEO O HAZ EJERCICIO FÍSICO. Te ayudará a cambiar de aires y a escapar de los pensamientos.
6. HABLA CON ALGUNA PERSONA AMIGA. Poner palabras a tus pensamientos te permite organizar ideas. Además, la otra persona te puede dar una visión diferente de las cosas.
7. ACEPTA QUE SON NORMALES. No te cargues con más ansiedad al sentirte culpable de tener este tipo de pensamientos. Son pensamientos que tienen muchas personas.

En el caso de Inés, estuvo practicando la reinterpretación positiva en aquellas situaciones en las que sus expectativas estaban desajustadas y a las que no dejaba de dar vueltas. Además, como había trabajado en su ACP, le fue sencillo hacerlo a partir de las fortalezas y oportunidades que había detectado. Respecto a las dificultades que había tenido con su última pareja —y a las que daba

muchas vueltas—, fue capaz de reescribir lo sucedido desde una perspectiva positiva: «La experiencia con las últimas parejas me ha permitido conocerme mejor a mí misma. He visto que soy una persona empática, cariñosa y abierta, además de muy resuelta a la hora de gestionar las citas. Por otra parte, he conocido a personas muy diferentes y he aprendido qué tipo de persona no quiero como pareja».

Con este ejercicio, Inés fue capaz de salir progresivamente de la rumiación, ajustar sus expectativas y rebajar el estrés que venía arrastrando los últimos meses. También aprendió a controlar aquellos momentos en los que los pensamientos rumiativos se colaban en su cabeza, fundamentalmente utilizando la técnica de posponer los pensamientos. Cuando estos aparecían, se decía a sí misma: «Luego, al final de la tarde, me pongo a pensar en ello, pero hasta entonces voy a liberar mi mente». Con esto alejaba estos pensamientos y, tal y como me contaba en la consulta, casi nunca se acordaba de pensar en ello al final de la tarde.

Diálogo interno positivo

¿Eres consciente de que la persona con la que más hablas a lo largo del día eres tú? Eso es lo que se conoce como «diálogo interno» y es clave en la gestión de las emociones. Si nuestro diálogo interno se enfoca en la autocrítica, como sucede en el desequilibrio serotoninérgico, las conversaciones que tengamos con nosotros mismos no harán otra cosa que empeorar nuestro estado de ánimo. En el caso de Inés, se hablaba con dureza y se echaba la culpa de todo lo que le sucedía; se decía a sí misma que algo habría hecho mal e incluso que algo malo tendría en su físico o en su forma de ser para que nadie la quisiera. Esta forma tan negativa de hablar

consigo misma, además de no solucionar nada, la hacía sentirse aún peor. Como podemos imaginar, para contrarrestar este diálogo interno tan negativo es necesario activar el diálogo interno positivo.

El diálogo interno positivo es una estrategia de afrontamiento que consiste en hablarnos de forma amable y empática, tratando de fortalecer nuestra autoestima, con mensajes motivadores que nos impulsan a avanzar hacia nuestros objetivos. Y en caso de que tengamos que hacernos alguna crítica, que sea constructiva. Estos son los pasos para conseguirlo:

1. Cuida tu lenguaje interno. Es muy importante cómo nos hablamos. Sé comprensivo contigo mismo, utiliza palabras amables, intenta entenderte y valorar tus logros.
2. Elimina el concepto de culpa. Hablar de culpa supone asumir que voluntariamente lo hemos hecho mal. Piensa en términos de responsabilidad; así podrás entender lo sucedido y buscar soluciones.
3. Analiza objetivamente la situación. Separa las emociones y valora si es realmente responsabilidad tuya y en qué medida.
4. Convierte la autocrítica en una crítica constructiva. Aprende de lo sucedido para mejorar en el futuro.

> Una forma de activar tu diálogo interno positivo es hablarte como le hablarías a alguien a quien quieres: no te digas nada que no le dirías a esa persona.

Estos son algunos ejemplos de cómo neutralizar la autocrítica con el diálogo interno positivo.

AUTOCRÍTICA	**DIÁLOGO INTERNO POSITIVO**

No tengo la capacidad para hacerlo.	He aprendido cosas nuevas antes. Seguro que esto también aprendo a hacerlo.
Es culpa mía, me he equivocado yo.	Todos cometemos errores, es normal. Lo importante es no venirse abajo y aprender de ellos.
No voy a mejorar en esto.	Hacer las cosas bien lleva su tiempo y cada paso cuenta. Seguiré intentándolo y aprendiendo.
Seguro que fallo otra vez.	Voy a esforzarme para no fallar y, si al final lo hago, me lotomaré con tranquilidad.
Es imposible que alguien me quiera como pareja.	Es natural tener dudas sobre mí de vez en cuando, pero tengo muchas cosas buenas. Voy a esperar a alguien que me aprecie y valore como soy.

En resumen, si te sientes mal y los pensamientos autocríticos inundan tu mente, párate, respira y cambia el tono. Sé amable contigo y sustituye estos pensamientos por afirmaciones que se enfoquen en tus logros y capacidades.

Relajación y diario de gratitud

Para neutralizar la confrontación y controlar la agresividad y la ira, tenemos dos estrategias tremendamente útiles, la relajación y el diario de gratitud.

La relajación nos permite rebajar la tensión de nuestro organismo y llevarlo a un estado de calma y tranquilidad. Existen múltiples técnicas de relajación que han demostrado su eficacia para conseguir calmarnos y reducir la tensión y el estrés. Entre ellas están la respiración profunda, la relajación muscular progresiva o la visualización (también llamada «imaginación guiada»). El objetivo de este libro no es enseñar técnicas de relajación, pues hay múltiples textos dedicados a la relajación y sus técnicas, sino plasmar un par

de ideas de cada una por si alguien está gestionando sus emociones desde la confrontación.

- **Respiración profunda.** Como su nombre indica, consiste en hacer respiraciones lentas y profundas, inspirando la mayor cantidad de aire posible y espirando lentamente. Cuando, a través de la respiración profunda, aumentamos la cantidad de oxígeno que llega a nuestro cerebro, este produce un efecto relajante en nosotros y nos ayuda a liberar la tensión y el estrés.
- **Relajación muscular progresiva o técnica de Jacobson.** Combina la respiración profunda con la contracción muscular. Consiste en contraer diferentes músculos de forma sostenida durante 10-15 segundos y después relajarlos, a la vez que respiramos hondo. Generalmente se comienza por los pies y las piernas, contrayendo y relajando sus músculos, para ir progresivamente subiendo por todos los grupos musculares del cuerpo, hasta llegar a los músculos del cuello y la cara. Esto ayuda a poner foco en las sensaciones físicas de nuestros músculos, a reducir la tensión muscular y a calmar la ansiedad.
- **Visualización o imaginación guiada.** Esta técnica consiste en formar imágenes mentales de lugares que nos transmitan calma y tranquilidad, como una playa paradisíaca o un bosque en el que estamos solos. Una vez creada esa imagen mental, el objetivo es experimentar las emociones positivas y las sensaciones de paz y tranquilidad que transmiten esos lugares. Permanecer mentalmente en ese lugar tranquilo nos ayuda a poner distancia con las preocupaciones, a relajarnos y a reducir el estrés.

Sin duda, estas técnicas de relajación nos pueden ayudar a calmarnos en un momento de tensión e irritabilidad, pero si

queremos dejar de funcionar en la confrontación de forma definitiva, el diario de gratitud cambiará la forma de afrontar el estrés. Un diario de gratitud es un documento en el que registramos diariamente las situaciones por las que tenemos que sentirnos agradecidos. Se diferencia de otro tipo de registros en que se enfoca exclusivamente en expresar agradecimiento.

> El diario de gratitud es una estrategia que ha ganado popularidad en los últimos años, ya que solo requiere lápiz y papel, se necesita poco tiempo y ha demostrado tener muchos beneficios.

El principal beneficio de esta estrategia es que la gratitud mejora el estado de ánimo y fomenta emociones positivas, lo que nos ayuda a neutralizar la confrontación. Además, rebaja el estrés y aumenta la resiliencia. En el plano físico, se ha visto que practicar la gratitud reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial, refuerza el sistema inmunitario y nos ayuda a tener una mejor calidad del sueño. Se ha demostrado también que las personas que utilizan habitualmente el diario de gratitud practican más ejercicio y tienen menos problemas de salud física. Como bien sabemos, todas aquellas acciones que nos ayuden a reducir el estrés favorecerán que nuestro equilibrio serotoninérgico se restablezca y tengamos una mejor salud emocional. De ahí el éxito de esta estrategia. Al cultivar una actitud de gratitud, podemos disfrutar de una variedad de beneficios físicos y psicológicos, lo que nos permite gestionar mejor nuestras emociones y gozar de una vida más plena y satisfactoria.

Si alguien no ha utilizado nunca un diario de gratitud, que no se preocupe, pues es muy sencillo. Solo hay que hacer tres cosas: la primera es escoger un cuaderno que se convierta en nuestro diario

de gratitud. La segunda es comprometernos a escribir algo por lo que tengamos que dar gracias cada día. Y la tercera y última es revisar las cosas que escribimos y reflexionar sobre por qué esas cosas nos resultan positivas. Esta reflexión es la clave para aprovechar los beneficios del diario de gratitud.



DIARIO DE GRATITUD

DIARIO DE GRATITUD	
DÍA 1	• _____ • _____ • _____
DÍA 2	• _____ • _____ • _____
DÍA 3	• _____ • _____ • _____
DÍA 4	• _____ • _____ • _____
DÍA 5	• _____ • _____ • _____

Después de explicarle el diario de gratitud a Inés, se decidió a utilizarlo. Cada noche escribía dos o tres cosas por las que tenía que dar gracias. Un día anotó el haber salido con sus amigas y el habérselo pasado francamente bien. Otro día recogió que varios alumnos habían ido a agradecerle lo buena profesora que era. El tercer día escribió que el director la había felicitado por un informe que había hecho y que estaba agradecida porque al volver a casa hacía muy buen tiempo y había podido dar un paseo muy agradable.

Cuando Inés revisaba estas anotaciones se sentía feliz y reconfortada; se le despertaban emociones positivas y desaparecían la irritabilidad y la confrontación. Escribir un diario de gratitud consiguió que se sintiera más tranquila y menos estresada, lo que poco a poco la ayudó a restablecer su equilibrio serotoninérgico y a mejorar significativamente su salud emocional.

Contacto social y expresión emocional

Hemos hablado de dos estrategias desadaptativas que, aunque eran diferentes, muchas veces iban de la mano: el aislamiento social y la dependencia excesiva. Pues bien, para neutralizarlas tenemos que activar tres estrategias adaptativas diferentes: el contacto social y la expresión de emociones para neutralizar el aislamiento, y la autogestión emocional para la dependencia excesiva.

El contacto social es la principal estrategia para contrarrestar el aislamiento social y, como tal, consiste en buscar una red social de calidad que nos permita apoyarnos en ella. Es decir, contar con ciertas personas que nos puedan ofrecer ayuda, consejos o consuelo cuando lo necesitemos. Generalmente se refiere al apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otras personas de confianza que están en la disposición afectiva de ofrecernos apoyo emocional.

Cuando baja nuestra serotonina y se instaura en nosotros el aislamiento social, nos suele costar mucho salir de él. Eso le sucedía a Inés, que no se encontraba a gusto con sus amigas y, además, no quería dar explicaciones de cómo estaba. El problema de quedarse aislada y sola con sus emociones negativas es que, en lugar de resolverlas, cada vez estaba más atrapada y tenía un sufrimiento

emocional mayor. En estos casos es urgente activar el contacto social.

Para poner en marcha esta estrategia no hay ningún truco. Lo único que hay que hacer es ponernos en contacto, voluntaria y proactivamente, con las personas de nuestro entorno que son de confianza y tener presente que el objetivo no debe ser solo buscar apoyo, sino cuidar y nutrir esa relación. Puede ayudarnos elaborar una lista de personas con las que realmente nos sentimos cómodos y seleccionar una o dos de ellas con las que nos gustaría fortalecer la relación. También es importante tener en cuenta que hay que cultivar la reciprocidad, pues un contacto social de calidad implica un equilibrio entre dar y recibir apoyo.

> En general, cuando elegimos bien a las personas y cuidamos la relación, nos sorprendemos positivamente del impacto tan positivo que tiene el contacto social en nuestra salud emocional.

El contacto social va completamente ligado a una segunda estrategia adaptativa: la expresión de emociones. Una vez que tenemos un entorno social estable, debemos ser capaces de hablar de nuestras emociones en él. Es necesario compartir cómo nos sentimos con personas de nuestra confianza. Cuando hablamos de ello, aliviamos el estrés y se reducen nuestras preocupaciones; además, al expresar cómo nos sentimos, vamos ordenando emociones y validándolas.

Pero lo más importante de esta estrategia de expresión emocional es lo que nos aporta la otra persona. Por una parte, seguramente nos dé apoyo emocional y consuelo, algo muy necesario cuando no nos sentimos bien. Por otra parte, nos ofrecerá consejos y perspectivas diferentes a la nuestra.

Hablar de nuestras emociones con personas de confianza nos permite conocer una perspectiva diferente basada en sus experiencias, lo que nos ofrece un punto de vista que hasta ahora no éramos capaces de ver con soluciones útiles que, seguramente, no habíamos considerado.

A la hora de utilizar esta estrategia de afrontamiento es importante tener en cuenta que expresar nuestras emociones no consiste en abrumar a alguien con nuestro malestar emocional. El objetivo no tiene que ser ir a desahogarnos sin más, sino escuchar la versión de la otra persona, incorporar aquellos consejos que pensamos que nos pueden ser útiles e implementarlos realmente.

En el caso de Inés, organizó una reunión con Ángela, una de sus mejores amigas. Habló abiertamente con ella sobre cómo se sentía. Se mostró sincera y vulnerable, tal y como estaba en ese momento. Fue capaz de poner palabras a sus emociones negativas y, después del trabajo que había realizado en terapia, también habló de la forma en la que estaba cambiando su forma de afrontarlas. Ángela, además de prestarle apoyo, le verbalizó la admiración que sentía por ella desde hacía años, con un trabajo estable, unos alumnos que la querían y unos compañeros que la respetaban. Siempre la había visto como una persona muy resolutiva, capaz de gestionar los problemas con actitud y solvencia. Esta conversación, además de ayudar a Inés a reducir el malestar emocional y reequilibrarse, la hizo ser consciente de sus capacidades y activó en ella la siguiente estrategia, la autogestión emocional.

Autogestión emocional

Por último, para neutralizar la dependencia excesiva, tenemos que activar la autogestión emocional. Esta estrategia es muy similar al

locus de control interno, pero en vez de aplicarse a la resolución de los problemas, se aplica a la gestión de las emociones. No podemos pretender que sean los demás los que nos digan cómo gestionar nuestras emociones, sino que tenemos que hacernos cargo nosotros mismos.

En el caso de Inés, estaba depositando la gestión de sus emociones en su madre, preguntándole constantemente cómo tenía que actuar cuando se sentía mal. Una cosa es hablar de nuestras emociones y escuchar algunas perspectivas de los demás para poder gestionarlas mejor y otra muy distinta es perder la iniciativa para afrontar cómo nos sentimos.

Algo muy importante en la autogestión emocional es que, a diferencia de otras estrategias, no tiene una serie de etapas o un proceso para llevarla a cabo, sino que es una cuestión de percepción y cambio de actitud. De forma similar a lo que comentábamos al hablar del locus de control interno, tenemos que autopercibirnos como capaces de afrontar nuestras emociones y como los responsables últimos de gestionarlas adecuadamente.

Puntos clave

- Las grandes exigencias sociales y las expectativas personales desajustadas pueden generarnos un estrés crónico capaz de desequilibrar la serotonina de nuestro cerebro.
- Cuando caen los niveles de serotonina, nuestro estado de ánimo baja, nuestra ansiedad sube y la capacidad de afrontar nuestras propias emociones se ve afectada negativamente. Esto hace que se activen en nosotros una serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas como la evitación emocional, la rumiación, la autocrítica, la confrontación, el

aislamiento social y la dependencia excesiva; es decir, todas las estrategias desadaptativas propias de este desequilibrio.

- Las estrategias adaptativas que podemos activar para neutralizarlas y restablecer el equilibrio serotoninérgico son la aceptación de emociones, la reinterpretación positiva, el diálogo interno positivo, la relajación, el diario de gratitud, el contacto social, la expresión emocional y la autogestión emocional.

8

COMPROMÉTETE CON TUS DECISIONES: REEQUILIBRA TU DOPAMINA

La dopamina, al igual que la noradrenalina, es un neurotransmisor que pertenece a la familia de las catecolaminas. Ambas sustancias están íntimamente ligadas en algunas funciones, como la capacidad de estar alerta y motivados, o los procesos para mantener la atención y el enfoque cognitivo. Sin embargo, la dopamina tiene una característica propia y diferencial: es el neurotransmisor del placer y la recompensa, el que activa en nosotros la motivación para tomar ciertas decisiones y comprometernos con ellas cuando sentimos que nos aportarán algo positivo y agradable. La dopamina se encarga de motivarnos para la búsqueda de recompensas a corto y a largo plazo, mientras que la noradrenalina se ocupa de la respuesta emocional frente a los desafíos y las situaciones estresantes de la vida.

Cuando la dopamina está equilibrada, nos ayuda a evaluar los pros y los contras de nuestras acciones a corto plazo y a futuro, a tomar buenas decisiones y a comprometernos con ellas. Sin embargo, cuando se desequilibra, nuestro circuito de recompensa se dispara. Aunque tener unos niveles de dopamina por debajo de lo normal puede afectarnos a nivel emocional, como veíamos en la primera parte del libro, uno de los principales problemas lo tenemos cuando aumentan sus niveles y hay una hiperactivación del circuito de recompensa. Por

lo tanto, es fundamental tomar decisiones que nos ayuden a mantenerla equilibrada.

> El equilibrio dopaminérgico está directamente relacionado con la tercera de las grandes áreas de la vida: la relación con el universo. Tener la dopamina equilibrada nos ayuda a dejar de ser esclavos de la búsqueda de recompensas y gratificaciones inmediatas. Seremos capaces de pensar a largo plazo, establecer un propósito vital, tomar las mejores decisiones para avanzar hacia él y comprometernos con ellas.

SOMOS ESCLAVOS DE LAS RECOMPENSAS

Aunque ya hemos hablado del circuito de recompensa del cerebro en el capítulo 5, es tal su importancia en el equilibrio dopaminérgico que vamos a profundizar más en él. Este circuito tiene, como muchas de las funciones de nuestro organismo, una finalidad relacionada con la supervivencia y con el bienestar.

Permite que nuestro cerebro refuerce conductas que son beneficiosas para nuestra supervivencia y nuestro desarrollo como individuos y como especie. Cuando, por ejemplo, tomamos un alimento que nos aporta nutrientes y es beneficioso para el organismo, nuestro cerebro libera dopamina y se activa el circuito de recompensa, lo que crea una sensación de placer y nos motiva para buscar ese alimento de nuevo. También hace que establezcamos contacto social con otras personas al generar placer cuando tenemos interacciones sociales positivas. Esto refuerza los comportamientos que fomentan la conexión y la colaboración social. Más allá de estas cuestiones básicas de supervivencia, una de sus funciones más importantes es que nos ayuda a tomar decisiones basándonos en las recompensas esperadas. En definitiva, es el encargado de evaluar si merece la pena realizar un

esfuerzo en función de la expectativa de obtener algo placentero o beneficioso.

Te pongo un ejemplo para entender mejor cómo funciona este circuito. Imagina que estás tranquilamente con tu pareja en el sofá de casa, a punto de empezar a ver una película, y te viene a la cabeza la idea de hacer algo de actividad física. Tu cerebro tiene que tomar una decisión sobre qué hacer. Para ello, el circuito de recompensa se activa y analiza cuál de las dos situaciones (ver una película o hacer deporte) liberará más dopamina y, por lo tanto, será más placentera y te aportará más beneficio. Si te gusta estar en forma y mantener una buena salud física, y sabes que el deporte libera endorfinas y que después de hacerlo te sueles sentir mejor, al evaluar el balance esfuerzo/beneficio, tu circuito de recompensa te lleva a concluir que la gratificación será mayor si te marchas a hacer deporte en lugar de quedarte viendo la película. La decisión está tomada. Le comentas la situación a tu pareja y le pides que te acompañe a hacer deporte. Pero su circuito de recompensa ya se ha activado: al estar tranquilamente en el sofá y con la película a punto de empezar, ha comenzado a liberar dopamina y a sentir la gratificación de forma inmediata. En su balance esfuerzo/beneficio, siente que no le compensa hacer deporte. El placer que está sintiendo en ese momento puede con la decisión de salir a hacer ejercicio físico, así que te invita a que lo hagas tú mientras se adueña de todo el sofá para ver la película. Como vemos, el circuito de recompensa de cada persona es diferente. Se ha ido configurando a lo largo de su desarrollo personal, influido por aquellas acciones, circunstancias y situaciones que le han producido placer y beneficio.

Sin embargo, el circuito de recompensa tiene tres problemas:

1. Es tremendamente vulnerable a factores externos y a condicionantes sociales. Cuando una situación nos genera una alta

sensación de gratificación y placer, dispara este sistema y hace que queramos repetir esa situación para volver a sentirlo.

2. Se activa de forma más intensa frente a las recompensas inmediatas que ante la perspectiva de un beneficio en el futuro. La liberación de dopamina intensa e inmediata nos genera mayor sensación de placer que la liberación sostenida a largo plazo. Por lo tanto, nuestro circuito de recompensa es especialmente vulnerable a aquellas situaciones que nos generan una gratificación inmediata.
3. A lo largo de nuestra evolución, la función de supervivencia del circuito de recompensa se ha ido desvirtuando y desvinculando de ella, haciendo que las situaciones que lo disparan no siempre sean las mejores para nuestra supervivencia y nuestro bienestar, como, por ejemplo, la comida rápida, los videojuegos o las drogas.

Decíamos que el circuito de recompensa es también vulnerable a algunos condicionantes sociales, ya que la sensación de recompensa o gratificación tiene un componente subjetivo que puede verse influido por las circunstancias sociales. Una muestra de ello es, por ejemplo, la cultura del «me gusta» o *like* que estamos viviendo en la sociedad actual, donde hay personas completamente enganchadas al reconocimiento personal que sienten a través de los *likes* que reciben en sus redes sociales. Igualmente, hay personas para quienes hacer muchas pequeñas compras en plataformas de venta online se ha convertido en una adicción. Comprar cosas se asocia a la sensación de recompensa, precisamente por la liberación de dopamina que produce y la activación del circuito. Al comprar cosas de poco valor y generar un gasto pequeño cada vez, podemos permitirnos hacer compras con más frecuencia que si compráramos artículos caros, de manera que se activa este circuito de forma rápida y repetida hasta que acabamos enganchados a estas acciones. Como vemos, dependiendo de la

situación, las características de la persona o el momento de vulnerabilidad en el que se encuentre, todas estas circunstancias pueden producir un desequilibrio en la dopamina que dispare el circuito de recompensa de forma rápida y produzca un desequilibrio a nivel emocional.

Vivimos en la gratificación inmediata

Cuando el desequilibrio dopaminérgico dispara de forma significativa el circuito de recompensa, funcionamos casi bajo un patrón adictivo, «enganchándonos» a esas situaciones que nos proporcionan placer. Esto hace que se activen en nosotros una serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas que nos hacen vivir y tomar decisiones en ese registro de la gratificación inmediata.

Estrategias desadaptativas propias del desequilibrio dopaminérgico

- Impulsividad
- Compulsividad
- Inmediatez
- Inconstancia conductual

Impulsividad

La impulsividad, una estrategia muy habitual en el desequilibrio dopaminérgico, es la tendencia a hacer las cosas de manera irreflexiva, rápida y sin tener en cuenta las consecuencias; en resumen, es actuar sin tener el control de nuestras acciones. Imagina que llegas a casa

después de un día de mucho trabajo. Entras, te cambias de ropa y empiezas a relajarte. Vas a la cocina para beber algo y ves una bolsa de patatas fritas. En ese momento, de forma súbita, tu circuito de recompensa se activa y te recuerda el placer de comer unas patatas fritas bien crujientes, así que ni lo piensas. La necesidad de dopamina es alta y, sin dudarlo, te lanzas a por la bolsa de patatas. El subidón de dopamina que se produce en tu cerebro estimula tu sistema de recompensa y te genera una sensación de placer y bienestar de forma inmediata. Eso es la impulsividad: la búsqueda de una recompensa y gratificación inmediatas. El objetivo es liberar dopamina y sentirnos bien. El problema es que, probablemente después te sientas culpable por haberlo hecho, pero, de inicio, al actuar impulsivamente, no pensamos en las consecuencias.

> La impulsividad es una estrategia que podemos activar cualquiera en un momento determinado sin que tenga ninguna consecuencia grave. Sin embargo, se vuelve un problema cuando se convierte en una forma habitual de funcionar en la vida.

Utilizar la impulsividad como una estrategia de afrontamiento en el funcionamiento diario puede hacer que, por ejemplo, tengamos algún problema económico por comprar de forma impulsiva; o dificultades en el trabajo por tomar decisiones sin consultar; o que hagamos alguna tarea sin pensarla bien o tengamos momentos incómodos con alguien por hacer algún comentario desafortunado sobre esa persona sin medir las consecuencias.

Si estás analizando tu forma de actuar y te estás preguntando si tienes activada la impulsividad, te dejo un test para que puedas medirlo. En él encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con los pensamientos, sentimientos y comportamientos. Tienes que leer

cada afirmación cuidadosamente y puntuar en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con ella durante las últimas semanas:

TEST DE IMPULSIVIDAD	**Totalmente en desacuerdo**	**En desacuerdo**	**Ni de acuerdo ni en desacuerdo**	**De acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**
1. Tengo dificultad para esperar mi turno en situaciones sociales.	1	2	3	4	5
2. Actúo sin pensar en las consecuencias.	1	2	3	4	5
3. Con frecuencia interrumpo a los demás mientras hablan.	1	2	3	4	5
4. Me siento inquieto/a y tengo problemas para quedarme quieto/a.	1	2	3	4	5
5. Tomo decisiones rápidamente sin considerar todas las opciones.	1	2	3	4	5
6. A menudo cambio de opinión o dirección sin razón clara.	1	2	3	4	5

7. Me cuesta planificar a largo plazo.	1	2	3	4	5
8. Siento la necesidad de actuar inmediatamente cuando surge una oportunidad.	1	2	3	4	5
9. A veces hago cosas de las que luego me arrepiento.	1	2	3	4	5
10. Me distraigo fácilmente por estímulos externos.	1	2	3	4	5
11. Busco sensaciones nuevas o emocionantes.	1	2	3	4	5
12. A menudo hablo sin filtrar lo que pienso.	1	2	3	4	5
13. Me es difícil esperar para obtener una recompensa.	1	2	3	4	5
14. A veces actúo de manera impulsiva en situaciones de estrés.	1	2	3	4	5

15. Realizo compras o gastos sin planificar.	1	2	3	4	5

El rango de puntuación de este test va de los 15 a los 75 puntos y puede orientarte sobre tu impulsividad, pero no sustituye a una consulta con un profesional de la salud mental. No te asustes si obtienes una puntuación elevada; si es así, te recomiendo buscar ayuda profesional para que evalúe tu estado emocional. Los resultados del test se interpretan de la siguiente forma:

- De 15 a 30 puntos: baja impulsividad. Tiendes a ser una persona reflexiva que evalúa las consecuencias de sus actos antes de actuar.
- De 31 a 45 puntos: impulsividad moderada. A veces actúas de manera impulsiva, pero sueles controlar tus impulsos. Te vendrá bien lo que viene a continuación en este capítulo.
- De 46 a 60 puntos: alta impulsividad. Sueles actuar sin pensar en las consecuencias, lo que puede llevarte a decisiones precipitadas. Es posible que tengas cierto desajuste en tu equilibrio dopaminérgico. Te recomiendo que sigas avanzando en la lectura.
- De 61 a 75 puntos: muy alta impulsividad. La impulsividad es una característica predominante en tu comportamiento y podrías experimentar dificultades por ello. Es importante que continúes con la lectura de este libro para que aprendas a desarrollar estrategias de afrontamiento que te ayuden a neutralizar tu impulsividad. Incluso deberías plantearte buscar apoyo profesional.

Una vez hecho el test y sabiendo tu puntuación, ya sabes cuánto necesitas neutralizar tu impulsividad. Como veremos después, la estrategia que te ayuda a ello es la estrategia de afrontamiento conocida como *retraso intencional*.

Compulsividad

Además de activar la impulsividad, también es frecuente activar la compulsividad cuando nuestra dopamina se desequilibra. Pero ¿acaso impulsividad y compulsividad no son lo mismo? Pues lo cierto es que no. Aunque los términos *impulsividad* y *compulsividad* se confunden muchas veces y se usan de forma indistinta, no son lo mismo y, por lo tanto, no tenemos que utilizar las mismas estrategias para neutralizarlas.

Como acabamos de ver, la impulsividad es la tendencia a hacer las cosas de manera rápida, irreflexiva y sin tener en cuenta las consecuencias por el mero hecho de obtener placer (como pasar por delante de una tienda de ropa, ver una prenda que te gusta y, sin pensar en el precio o la necesidad, entrar y comprarla impulsivamente). Por su parte, la compulsividad se refiere a la tendencia a realizar una acción de forma repetitiva e irresistible para calmar la ansiedad o alguna emoción negativa, siendo conscientes, muchas veces, de que las consecuencias serán negativas. No es el impulso por el impulso, sino para calmar el malestar emocional. Todos tenemos en mente la típica imagen de película norteamericana en la que alguien que está pasándolo mal abre una tarrina gigante de helado y se la come compulsivamente sin poder parar, una conducta que repite cada vez que le sucede algo negativo. Antes de comerse el helado es consciente de que no debería hacerlo, de que es malo para su salud y no acabará con sus problemas, pero no puede evitar hacerlo, necesita liberar dopamina y sentirse mejor.

> El punto de partida de la compulsión es una emoción negativa que nos lleva a realizar una acción de forma repetida, aunque eso sea dañino para nosotros. La liberación de dopamina que conseguimos con esto genera una sensación de bienestar que contrarresta el malestar.

Así pues, la compulsividad no es un impulso irreflexivo para obtener placer, como ocurre en la impulsividad, sino que es una forma de calmar el malestar emocional a través de la liberación de dopamina. El comportamiento compulsivo se da, entre otras situaciones, en las adicciones. La persona adicta a una droga o a cualquier otra cosa necesita consumirla compulsivamente y de forma irresistible a pesar de saber que le está haciendo daño a nivel físico, psicológico y social.

Aunque la impulsividad y la compulsividad son cosas diferentes, sí que es cierto que son estrategias de afrontamiento relacionadas y que muchas veces se dan secuencialmente: empezamos haciendo algo de forma impulsiva y termina activando nuestra compulsividad. Imagina que alguien, impulsivamente, entra en una casa de apuestas y se pone a apostar por el mero hecho de divertirse y tratar de ganar algo de dinero, buscando esa sensación de gratificación inmediata. A las pocas semanas tiene una discusión con un amigo y, para relajarse, olvidarse y sentirse bien, vuelve a la casa de apuestas. Su circuito de recompensa empieza a entender las apuestas como una forma de calmar la ansiedad, así hasta que llega un momento en el que empieza a ir a jugar de forma compulsiva; es decir, repetidamente y para calmar su malestar. El siguiente punto al que puede llegar esta persona —y esto es realmente peligroso— es a volverse adicta a las apuestas. Cuando está en su trabajo, en casa o en cualquier lugar, no deja de pensar en que quiere ir a apostar; la ansiedad va en aumento y no desaparece hasta que vuelve a apostar. Este es el verdadero riesgo de utilizar la compulsividad como estrategia de afrontamiento, ya que pasamos de hacer algo que nos produce una sensación placentera a necesitarlo para calmar la ansiedad, hasta que, finalmente, si no lo hacemos, no nos sentimos bien.

> Debemos tener cuidado con la secuencia impulsividad > compulsividad > adicción. Lo que empezamos haciendo sin pensar, por el mero hecho de

sentirnos bien, puede acabar enganchándonos.

Otro ejemplo, mucho más cotidiano, es el de revisar compulsivamente el teléfono móvil. Cuántas personas han pasado de utilizar las redes sociales y las aplicaciones de mensajería como herramientas para estar conectados con los demás y disfrutar un rato, a tener que estar compulsivamente mirando la pantalla o revisando las notificaciones para aliviar la ansiedad de perderse algo importante o no estar conectado. Este es otro ejemplo de cómo la compulsividad, propia del desequilibrio dopaminérgico, determina nuestras acciones y decisiones. Para neutralizar la compulsividad, como veremos más adelante, podemos utilizar estrategias como el autocontrol consciente o el mindfulness.

Inmediatez

La tercera de las estrategias propias del desequilibrio de dopamina es la inmediatez, tremendamente condicionada por el funcionamiento social actual. Es el deseo de obtener lo que queremos de forma rápida, es decir, la necesidad de obtener la recompensa de manera urgente. Es importante no confundirla ni con la impulsividad ni con la compulsividad. La inmediatez implica la necesidad de obtener una gratificación de forma rápida, pero no tiene por qué estar ligada al descontrol de los impulsos, ni a la necesidad de calmar emociones negativas.

Sin duda, es una de las estrategias en las que merece la pena profundizar porque la cultura de la inmediatez en la que vivimos está afectando a nuestra forma de entender la vida, a nuestro circuito de recompensa y a nuestra salud emocional. Una muestra de ello es, por ejemplo, cómo ha evolucionado el tiempo medio que esperamos los usuarios de internet a que se cargue una página web. Según varios estudios realizados por los principales proveedores de servicios

digitales, en los últimos veinte años, el tiempo medio que estamos dispuestos a esperar para que se cargue una web antes de abandonarla ha pasado de 8-10 segundos en el año 2000 a menos de 3 segundos en el momento actual; ¡3 segundos! Si en 3 segundos no se ha cargado, sencillamente, nos hartamos de esperar y abandonamos la página. Este es un ejemplo muy sencillo, pero muy claro, de cómo la inmediatez se ha ido incorporando a nuestras vidas.

> La sociedad de la comida rápida, los cajeros automáticos, los vídeos de cinco segundos de las redes sociales o la información a golpe de clic está promoviendo un funcionamiento personal basado en la hiperactividad, la urgencia y el deseo constante de gratificación inmediata.

Alguien podría pensar: «¿Y qué problema hay en que queramos tener las cosas rápidas y las recompensas de forma inmediata?». Por un lado, tener las cosas rápidas tiene alguna que otra ventaja. Cuando obtenemos ciertas cosas de inmediato, aumenta nuestra sensación de control y disminuye la incertidumbre. Por ejemplo, si hacemos varias compras online y estamos esperando a que lleguen, lógicamente, cuanto antes las recibamos, antes tendremos todo bajo control. O si estamos planeando un viaje a algún lugar y tenemos que elegir el hotel y los vuelos, o saber el tiempo que va a hacer, cuanto antes lo resolvamos, menor será nuestra incertidumbre. Así que es cierto que la inmediatez puede tener algunos beneficios.

Sin embargo, también puede ir asociada a algunos problemas que pueden afectar a nuestras emociones y a la forma en la que tomamos algunas decisiones. El primer problema es que cuando lo queremos todo de forma inmediata y todo se convierte en urgente, entonces nada es urgente. Perdemos la capacidad de priorizar: cuando nuestro circuito de recompensa se desajusta y los niveles de dopamina aumentan ante cualquier situación, no sabremos diferenciar qué cosas

deben ser realmente inmediatas y cuáles no. En segundo lugar, cuando funcionamos desde la inmediatez y necesitamos tener todo al instante para sentirnos bien, estamos siempre insatisfechos, pues es imposible tenerlo todo de forma inmediata. Así que, al final, paradójicamente, la gratificación continua nos va a llevar a la frustración vital.

> Si buscamos siempre el placer inmediato, acabaremos teniendo una insatisfacción permanente.

Además, incluso aunque lo tengamos todo de forma inmediata, no recuperaremos el equilibrio dopaminérgico ni emocional; es más, tenerlo todo de forma inmediata es contraproducente para nuestro equilibrio emocional. Pero ¿cómo puede ser que, si lo conseguimos todo inmediatamente, no nos sintamos bien? ¿Acaso no se equilibra nuestra dopamina? Pues lo cierto es que no, porque si obtenemos permanentemente placer a través de la gratificación inmediata, estimularemos nuestro circuito de recompensa de forma continuada. Cuando los niveles de dopamina están siempre elevados, nuestro cerebro se va acostumbrando a ello y cada vez necesitará más cantidad de dopamina para generar la sensación de placer. Así, entraremos en una escalada de exigencia, ya que cada vez necesitaremos acciones que liberen mayor cantidad de dopamina y el desequilibrio de este neurotransmisor será cada vez mayor.

Finalmente, la última consecuencia de la inmediatez es que hace que funcionemos desde el cortoplacismo a la hora de tomar decisiones y que perdamos la capacidad de planificar a largo plazo. Cuando activamos la inmediatez, nuestra habilidad para analizar la recompensa de nuestras acciones se enfoca casi exclusivamente en lo que vamos a obtener a corto plazo, sin ser capaces de valorar lo que podemos conseguir en el futuro. Cuántas personas eligen un coche porque se lo entregan en una semana, aunque sea más grande de lo que necesitan,

más caro de lo que se pueden permitir y consuma más de lo que les gustaría, solo porque no son capaces de esperar unos meses al coche que realmente necesitan y que cubriría sus necesidades de los próximos años. O cuántas personas rechazan un trabajo porque creen que les va a requerir mucho esfuerzo inicialmente, aunque sean conscientes de su potencial para hacerlas crecer profesionalmente a largo plazo. Respuestas como «para eso queda mucho y yo lo quiero ahora» o «¿qué gano yo ahora con eso?» reflejan cómo la inmediatez nos hace funcionar en el cortoplacismo y limita nuestra visión de futuro para tomar decisiones y planificar a largo plazo. Para neutralizar la inmediatez tenemos que utilizar la estrategia conocida como *planificación a largo plazo* que desarrollaremos más adelante.

Inconstancia conductual

Por último, pero no por ello menos importante, además de la impulsividad, la compulsividad y la inmediatez, en el desequilibrio dopaminérgico se activa la estrategia conocida como «inconstancia conductual», que suele ser consecuencia de las tres anteriores. La inconstancia conductual o, lo que es lo mismo, la falta de compromiso es una estrategia de afrontamiento claramente evitativa y desadaptativa que se caracteriza por el abandono precoz de aquellas acciones que ponemos en marcha. Somos capaces de comenzar proyectos, tareas o relaciones, pero no de mantenerlas a lo largo del tiempo. Ejemplo de ello son las personas que cambian de trabajo continuamente por voluntad propia o que no se involucran de verdad en casi ninguna de las tareas que realizan o en las relaciones que establecen. No hablamos de personas a las que despiden del trabajo o que no son capaces de encontrar pareja, sino de aquellas que van abandonando las cosas que empiezan por las dificultades que tienen para comprometerse.

La inconstancia conductual es una estrategia que suele ser consecuencia de las tres anteriores, porque la impulsividad, la compulsividad y la inmediatez, al acostumbrarnos a la gratificación instantánea y al placer inmediato, hacen que nos cansemos rápido de las cosas que tenemos porque pierden rápidamente el atractivo y la sensación de gratificación.

Hace años trabajé, junto a un equipo de endocrinólogos y nutricionistas, en una consulta en la que atendíamos a personas con problemas de conducta alimentaria y obesidad que querían mejorar su alimentación y empezar un plan de actividad física. Allí conocí a Rocío, una persona que decía ser incapaz de llevar una alimentación saludable y hacer deporte. Como tantas otras personas, era consciente de la importancia de cuidarse, pero, a pesar de haberlo intentado en innumerables ocasiones, no lo lograba. Cada año, al llegar enero, se apuntaba al gimnasio y empezaba con un plan de alimentación saludable. Pero, invariablemente, en marzo lo había abandonado. A lo largo de los años había ido a múltiples nutricionistas y a varios gimnasios, había probado decenas de dietas diferentes y numerosos ejercicios (tanto para quemar grasa como para tonificar el cuerpo). Como ella decía, «la teoría la sé: tengo que comer mejor y moverme más... pero eso no es tan fácil». Rocío reconocía que siempre que empezaba uno de los planes de cuidado lo hacía contenta, con una motivación genuina y con unas ganas reales de conseguirlo, pero era incapaz de mantenerla. Se apuntaba al gimnasio con ilusión y llenaba la despensa de alimentos saludables. Los primeros días lo hacía con ganas y alegría, y a pesar del esfuerzo se sentía feliz. Por las noches reflexionaba sobre los logros conseguidos y disfrutaba del placer de haberlo hecho, pero, como todos sabemos, los frutos a nivel de la salud física tardan en llegar. Según pasaban las semanas, el efecto novedad iba desapareciendo y el pico de dopamina iba cayendo hasta que la percepción de esfuerzo podía con la sensación de beneficio.

Para comprometernos con algo, la sensación de beneficio obtenido tiene que superar a la del esfuerzo percibido.

Cuando trabajamos la balanza decisional para comer bien, dejar de fumar, empezar a hacer deporte o hacer cualquier tarea, es fundamental que los beneficios que pensamos que obtendremos a largo plazo sean mayores que el esfuerzo inicial que tendremos que hacer. Tenemos que romper con la búsqueda de la gratificación inmediata. De ahí que sea tan importante, como decíamos antes, no pensar solo en los beneficios a corto plazo.

Si alguien se plantea dejar de fumar y decanta la balanza hacia lo mal que lo pasará al principio, hacia la ansiedad de los primeros días o hacia la angustia cada vez que piense en el tabaco, en lugar de centrarse en los beneficios a medio y largo plazo en sus pulmones, en su sistema cardiovascular e incluso en su economía, ¡recaerá al poco de empezar! Su balanza decisional estará completamente descompensada hacia el lado del esfuerzo inicial, sin percibir los beneficios futuros.

De la misma forma, si alguien que empieza a comer saludablemente piensa que va a comer comida insípida y sin probar alimentos que realmente activen su circuito de recompensa, en lugar de pensar en los beneficios que esa alimentación saludable tiene a largo plazo, activará la inconstancia conductual, perderá la motivación para cuidarse y abandonará el proceso. Como veremos más adelante, tenemos que ser conscientes de que las recompensas a largo plazo también existen y debemos tenerlas presentes durante todo el proceso.

Como hemos visto, cuando esta estrategia afecta a decisiones que son necesarias para nosotros, como cuidar la alimentación, hacer ejercicio físico o dejar algún hábito que nos perjudica, puede llevarnos a una sensación de insatisfacción personal, frustración y falta de logros que afecta negativamente a nuestro estado de ánimo. La inconstancia

conductual, además de afectarnos a nivel emocional, puede limitar el desarrollo personal y profesional, e influir negativamente en las relaciones interpersonales. Para neutralizar la inconstancia conductual, tenemos que activar una de las estrategias de afrontamiento más potentes, el compromiso. Y, siendo más precisos aún, el compromiso con nosotros mismos, como veremos con detalle más adelante.

Recupera la velocidad de crucero

Hemos visto que con el desequilibrio dopaminérgico y con el desajuste del circuito de recompensa se activan las estrategias de impulsividad, compulsividad, inmediatez e inconstancia conductual. Para neutralizarlas tenemos que ser capaces de parar, pensar y planificar.

Como decía el político e inventor estadounidense Benjamin Franklin, considerado uno de los padres fundadores de Estados Unidos, «aquellos que son lo suficientemente pacientes para planear a largo plazo y actuar con persistencia lograrán sus objetivos», así que vamos a ver cómo podemos conseguirlo. En primer lugar, nos centraremos en neutralizar las tres primeras estrategias, porque la inconstancia conductual merece un apartado aparte y la abordaremos al final del capítulo.

> La impulsividad, la compulsividad y la inmediatez retroalimentan el desequilibrio dopaminérgico y el desajuste del circuito de recompensa: cuanto mayor sea el desequilibrio, más se activarán estas tres estrategias; cuanto más se activen, mayor será el desequilibrio.

Es fundamental tomar decisiones que nos hagan activar las estrategias adaptativas para neutralizar la impulsividad, la compulsividad y la inmediatez y recuperar el equilibrio. Estas

estrategias adaptativas son el retraso intencional, el autocontrol consciente y la planificación a largo plazo.

Estrategias adaptativas para recuperar el equilibrio dopaminérgico

- Retraso intencional
- Autocontrol consciente
- Planificación a largo plazo

Retraso intencional

El retraso intencional es la estrategia de afrontamiento que nos permite neutralizar la impulsividad. Consiste en aplazar consciente y voluntariamente la respuesta a un deseo o impulso, permitiéndonos hacer una evaluación profunda y controlada de sus consecuencias antes de actuar. A diferencia de la impulsividad, con la que nos dejamos llevar por la gratificación inmediata, el retraso intencional consigue que nuestro cerebro analice las consecuencias a largo plazo más allá de esa gratificación inmediata y logre controlar la hiperactivación del circuito de recompensa.

Al poner en marcha el retraso intencional, activamos la corteza prefrontal del cerebro, que es el área cerebral responsable del pensamiento racional, del análisis de las consecuencias de nuestros actos y la planificación. Es decir, es la que nos ayuda a basar nuestras decisiones en los beneficios a largo plazo.

Con el retraso intencional, al frenar nuestra respuesta impulsiva, estamos ayudando al cerebro a que tenga una mayor tolerancia a la espera, lo que

consigue que la liberación de dopamina sea más equilibrada.

Un ejemplo de retraso intencional es la compra consciente. Comprar de forma consciente bajo la perspectiva del retraso intencional consiste en aplazar 24 horas la compra de algo que no necesitamos realmente y que hemos decidido comprar de forma inmediata y sin ninguna planificación previa, bien porque lo hemos visto en un escaparate o en una tienda online, o bien porque nos ha venido la idea de repente. Esta espera nos ayuda a disminuir la liberación de dopamina relacionada con el deseo de gratificación inmediata y nos permite evaluar si la compra es realmente necesaria.

Otro ejemplo de retraso intencional es cuando aplazamos la revisión de las notificaciones del móvil mientras estamos estudiando, trabajando o haciendo algo importante. Al recibir una notificación en el teléfono móvil, es habitual que nuestra dopamina se active para ir impulsivamente a ver quién nos escribe y qué nos dice. Aplazar esta acción de forma consciente consiste en establecer unos tiempos antes de revisar las notificaciones. Puede ser una hora, quince minutos, dejarlo para un momento concreto del día o, sencillamente, hacerlo cuando acabemos nuestras tareas. La idea es que entrenemos a nuestro cerebro para conseguir retrasar esta acción. Durante ese tiempo, tenemos que mantenernos enfocados en lo que estamos haciendo, para que el deseo de gratificación inmediata vaya disminuyendo y la dopamina se mantenga equilibrada.

Un ejercicio que puede ayudarte a desarrollar el retraso intencional para el uso impulsivo del teléfono móvil o cualquier otra distracción digital es el ejercicio de «los 15 minutos de espera». Su objetivo es desarrollar la capacidad para aplazar la revisión de las notificaciones digitales y entrenar al circuito de recompensa para que controle la gratificación inmediata. Se recomienda practicarlo todos los días durante un periodo de dos semanas, aumentando progresivamente el tiempo de espera.



LOS 15 MINUTOS DE ESPERA

1. PREPÁRALO

Antes de comenzar una tarea importante silencia las notificaciones de tu teléfono. Coloca el teléfono en un lugar visible, pero fuera de tu alcance directo, para que puedas verlo, pero no caer en el impulso de cogerlo.

2. FIJA EL OBJETIVO DE TIEMPO

Comienza con un objetivo de 15 minutos de tiempo ininterrumpido en el que, aunque veas las notificaciones de tu teléfono, te comprometes a no revisarlas hasta que haya pasado ese tiempo. Si lo consideras necesario puedes ayudarte de un cronómetro o un temporizador.

3. PONLO EN MARCHA

Durante estos 15 minutos, enfócate completamente en tu tarea. Si surge el impulso de revisar el teléfono, sencillamente reconócelo y sé consciente de que está ahí, pero permítete dejarlo pasar y sigue trabajando. Si el impulso se vuelve más intenso, respira profundamente y recuerda que tu objetivo es aplazar la gratificación hasta que pasen esos 15 minutos.

4. EVALÚA EL RESULTADO

Cuando finalicen los 15 minutos, evalúa cómo te sientes. ¿El impulso sigue siendo tan fuerte como al principio o ha disminuido? Reflexiona sobre cómo el retraso intencional te ha permitido ganar tiempo y aplazar la acción de revisar las notificaciones.

5. AUMENTA EL TIEMPO

Practica este ejercicio cada día y a medida que lo vas controlando aumenta el tiempo de retraso intencional. Después de unos días, puedes aumentar otros 15 minutos, hasta llegar a 30 minutos; después hasta los 45 minutos, y así hasta llegar progresivamente a no necesitar revisar las notificaciones hasta que acabes tu tarea.

Cuanto más ejercitamos el retraso intencional, más se va fortaleciendo la corteza prefrontal y mejor será el proceso de toma de decisiones que hagamos. Con ello reduciremos la dependencia de las recompensas inmediatas. Además, al controlar los actos impulsivos,

sentiremos una mayor satisfacción general con nosotros mismos y con nuestras acciones. Así, progresivamente, cumpliremos el objetivo final de regular nuestra dopamina y de recuperar el equilibrio emocional.

Autocontrol consciente

Para neutralizar la compulsividad tenemos que activar la estrategia de autocontrol consciente. Consiste en desarrollar la capacidad de llevar a cabo nuestras acciones de forma deliberada y parando de hacerlas siempre que queramos, sin dejarnos llevar por las emociones negativas, con plena consciencia de lo que estamos haciendo y de las emociones que estamos sintiendo. Para ello se usan técnicas como la respiración consciente, la autorreflexión o la desvinculación de emociones.

Con el entrenamiento del autocontrol consciente conseguimos, por una parte, parar aquellas acciones que hacemos de forma repetitiva como respuesta a nuestras emociones negativas (por ejemplo, comer de forma descontrolada para tratar de aliviar la ansiedad). Por otra parte, aprendemos a desvincular las emociones de nuestras acciones; es decir, nos ayuda a canalizar el malestar emocional por una vía diferente a la de la activación del circuito de recompensa.

> En lugar de recurrir a la comida, al uso compulsivo de las redes sociales o a las apuestas deportivas para calmar la ansiedad, con el autocontrol consciente la aliviamos mediante técnicas como la respiración consciente, la autorreflexión o la desvinculación de emociones; es decir, con técnicas de gestión emocional que no recurren a la dopamina y a la gratificación inmediata, sino a formas mucho más funcionales de gestionarla, reduciendo así el riesgo de desarrollar una conducta adictiva.

Veamos cómo utilizar la respiración consciente, la autorreflexión o la desvinculación de emociones con tres ejercicios para llevarlas a cabo.

Recordemos el ejemplo de Rocío, quien se proponía todos los años llevar una alimentación saludable y hacer actividad física, pero siempre acababa abandonando esos propósitos. Nos pusimos manos a la obra en la terapia a trabajar sus dificultades para mantener una alimentación sana y equilibrada. Como hago siempre en consulta, comenzamos identificando bien el problema, en este caso tratamos de entender por qué se activaba en ella la inconstancia conductual y no era capaz de continuar con el plan de alimentación establecido.

Le pedí a Rocío que durante dos semanas hiciera un registro de todo lo que comía a lo largo del día y de las emociones que sentía antes y después de comerlo. Al revisar el registro, vimos que Rocío era capaz de organizar bien las comidas principales del día. Llegaba a ellas tranquila, comía las cantidades y los alimentos acordados, y se sentía bien después de hacerlo. Pero, gracias al registro, descubrimos también dónde estaba el problema. Varias veces a la semana, Rocío comía compulsivamente: era víctima del hambre emocional, utilizaba la comida de forma compulsiva para calmar su malestar emocional. Algunas mañanas, cuando se sentía estresada en el trabajo, salía a tomar algo y perdía el control de lo que comía. Y, por la tarde, al llegar a casa después de trabajar, empezaba a picotear también sin control. También, antes de acostarse, necesitaba tomar dulce para irse a dormir tranquila.

El registro reflejó muy bien las emociones que llevaban a Rocío a esa tendencia. A veces era la angustia de verse sobrepasada porque tenía mucho trabajo. Otras veces sucedía después de una situación de tensión con su jefa o con algún compañero de trabajo. En casa, tenía que ver con el estrés de hacerse cargo de las tareas del hogar y con el aburrimiento de la rutina. En los momentos finales del día, tenía que ver con la necesidad de darse un premio. En general, antes de comer de forma compulsiva, en su mente surgía la necesidad de la recompensa inmediata, bajo la premisa de «me lo merezco» o «lo

necesito». Su circuito de recompensa se había acostumbrado a hiperactivarse cuando se sentía mal y a liberar dopamina en exceso para contrarrestarlo.

Otra cosa interesante del registro que hizo Rocío es que, invariablemente, después de cada situación en la que había comido compulsivamente, se sentía culpable por haberlo hecho, tanto por haber comido de más como por no haber sido capaz de controlarse. Con el registro y el trabajo que hicimos en consulta, Rocío fue consciente de algo muy importante: la acción que estaba llevando a cabo para aliviar el malestar emocional conseguía, en realidad, el efecto contrario: que se sintiera peor. Así que empezamos a trabajar para activar el autocontrol consciente y neutralizar la compulsividad y el hambre emocional. Para ello, utilizamos las tres técnicas de gestión emocional que permiten canalizar adecuadamente las emociones y reequilibrar nuestra dopamina: la respiración consciente, la autorreflexión y la desvinculación de emociones.

Respiración consciente

La respiración consciente es una técnica procedente del mindfulness que consiste en neutralizar las conductas compulsivas a través de la atención plena en la respiración. Enfocamos nuestra mente en la respiración, en cada inhalación y exhalación, para anclarnos en el momento presente. Esto nos permite hacer una pausa y frenar las emociones negativas para que no acaben en una conducta compulsiva. En el caso de Rocío, el objetivo era poner en marcha la respiración consciente cuando se sintiera estresada y fuera a comer de forma compulsiva.



EJERCICIO 1: RESPIRACIÓN CONSCIENTE

1. ENCUENTRA TU ESPACIO	Siéntate en una posición cómoda en un lugar tranquilo. Puedes hacerlo en una silla, en un sofá, en una cama o en el suelo si lo prefieres. Asegúrate de que tu espalda esté recta pero relajada.
2. RESPIRA PROFUNDAMENTE	• Inspira lentamente por la nariz contando hasta 4. • Mantén la respiración durante 4 segundos. • Espira suavemente por la boca contando hasta 6.
3. CAMBIA A UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE	Siente cómo el aire entra por tu nariz, llega a tus pulmones y expande tu tórax y tu abdomen. Siente cómo la tensión se libera con cada espiración. Sé consciente de todos y cada uno de los movimientos de la respiración y de las sensaciones que te produce.
4. ENFÓCATE EN EL MOMENTO PRESENTE	Dirige tu atención a cómo cada respiración te ancla en el presente. Si te vienen pensamientos, invítalos amablemente a marcharse, y vuelve a enfocarte en la respiración. Cada respiración te ayuda a mantenerte en el aquí y el ahora.
5. ALEJA LA COMPULSIÓN	Imagina que, con cada espiración, estás alejando cualquier deseo de actuar compulsivamente. Visualiza cómo estas sensaciones te llevan a un estado de mayor claridad y control, ayudándote a tomar decisiones más conscientes y reflexivas.

Autorreflexión

De este ejercicio hablamos en el capítulo 3 del libro. Allí lo planteábamos como una herramienta para identificar problemas y analizar cómo nos estaban afectando, reflexionando sobre los pensamientos, las emociones y las conductas asociadas a ellos. Pero también puede aplicarse para evaluar las emociones que subyacen

detrás de nuestras compulsiones; es decir, para reflexionar bien sobre la relación entre nuestras emociones y nuestras conductas compulsivas. Esto nos va a ayudar a aumentar la autoconciencia de cara a tener un control más consciente de nuestras acciones.



EJERCICIO 2: AUTORREFLEXIÓN

SITUACIÓN ***¿Qué ha pasado?***	**EMOCIÓN** ***¿Cómo me he sentido?***	**CONDUCTA COMPULSIVA** ***¿Cómo he actuado?***

En el caso del hambre emocional, el objetivo es analizar con precisión y entender las emociones que llevaban a Rocío a comer compulsivamente y qué tipo de acciones estaba poniendo en marcha.

SITUACIÓN ***¿Qué ha pasado?***	**EMOCIÓN** ***¿Cómo me he sentido?***	**CONDUCTA COMPULSIVA** ***¿Cómo he actuado?***
Tenía que terminar un informe e iba con mucho retraso.	Agobiada, sobrepasada, con la sensación de que no iba a conseguirlo, impotente.	He salido a tomar solo un café y, finalmente, me he comido un bocadillo.
Estaba en casa, tenía que recoger y	Aburrida, pensando «siempre es lo mismo»,	He estado toda la tarde yendo a la

planchar. También contestar un par de *e-mails*.	y cansada.	cocina y picoteando. Al final he comido más de lo que quería.
Por la noche estaba todo tranquilo, casi todo terminado, me iba a ir a la cama.	Inquietud, preocupación por el día siguiente. Sensación de «me merezco algo», «una recompensa solo para mí».	Iba a por un trozo de chocolate y he comido una tableta entera.

Desvinculación de emociones

Una vez que hemos identificado la relación entre las emociones y las conductas, este último ejercicio nos ayuda a separar las emociones intensas de las conductas impulsivas asociadas. Consta de cinco pasos: reconocer la emoción, nombrarla, analizar la conducta compulsiva que activa esa emoción, alejar la conducta de la emoción y asociarla a una solución más adecuada. El objetivo es asociarlas a formas de gestión emocional específicas para esas emociones que sean más funcionales y equilibradas.



EJERCICIO 3: DESVINCULACIÓN DE EMOCIONES

1. RECONOCE LA EMOCIÓN	• Busca un lugar cómodo y tranquilo, cierra los ojos y lleva tu atención a la emoción que estás experimentando en este momento.

	• Imagina que eres un observador externo de tus emociones. En lugar de dejarte llevar por ella, simplemente obsérvala.
2. NOMBRA LA EMOCIÓN	• En tu mente, nombra la emoción que estás sintiendo. Por ejemplo: «estoy sintiendo ansiedad» o «siento rabia». Nombrar la emoción ayuda a darle identidad, para poder controlarla y poner distancia entre ella y nuestra conducta.
3. ANALIZA LA CONDUCTA COMPULSIVA QUE ACTIVA ESA EMOCIÓN	• Reconoce la conducta compulsiva que te lleva normalmente a neutralizar esa emoción. • Es muy importante ser plenamente consciente de la relación entre ambas: de cómo la emoción dispara la compulsión.
4. ALEJA LA CONDUCTA DE LA EMOCIÓN	• Entiende la emoción como una experiencia temporal en lugar de una situación que requiere que actúes de forma inmediata. • Sé consciente de que tu conducta es solo un alivio momentáneo, no una solución. Después te vas a sentir peor. • Pon distancia mental entre la emoción y la conducta.
5. ASOCIA LA EMOCIÓN CON OTRAS SOLUCIONES	• Asóciala a soluciones funcionales como la relajación consciente, el control de las rumiaciones o acciones como leer, salir a pasear o hablar con alguien de confianza. • Así, cada vez que sientas esa emoción, serás capaz de activar estas soluciones, en lugar de buscar la gratificación inmediata.

A medida que practiques este ejercicio, tus emociones se irán desvinculando de tus conductas compulsivas y vinculándose a formas más adecuadas de gestionarlas. Así no necesitarás buscar la gratificación inmediata que proporciona la dopamina para contrarrestar las emociones negativas.

> A diferencia de la compulsividad, en la que realizamos acciones repetitivas (casi sin poder detenerlas) para aliviar el malestar emocional, el autocontrol consciente nos permite detenernos deliberadamente, tomar conciencia de nuestras emociones y decidir cómo actuar. Así lo haremos de manera más equilibrada, desvinculando las emociones negativas de las conductas compulsivas.

El autocontrol consciente nos ayuda a desactivar el circuito de recompensa; al no continuar con esa acción repetitiva, equilibramos la liberación de dopamina y evitamos reforzar el circuito. Al igual que el retraso intencional, el autocontrol consciente activa la corteza prefrontal, así que, cuanto más lo practiquemos, más nos ayudará a reducir progresivamente la compulsividad.

Planificación a largo plazo

La penúltima de las estrategias para restablecer el equilibrio dopaminérgico es la planificación a largo plazo, o planificación sin más. Nos ayuda a neutralizar la inmediatez y consiste en establecer un plan detallado y organizado pensando en el largo plazo de lo que queremos hacer para alcanzar nuestros objetivos o para afrontar los desafíos del día a día. A diferencia de la inmediatez, la planificación a largo plazo ofrece una visión más amplia y estructurada del futuro, incluyendo los beneficios que obtendremos a largo plazo. Esto conseguirá que se reduzca el impacto de la gratificación inmediata en la toma de decisiones y en nuestras acciones.

Para activar esta estrategia tenemos que definir bien los objetivos que queremos conseguir a largo plazo y las recompensas que nos van a reportar. Además de esto, tenemos que organizar las tareas que hay que llevar a cabo y dividirlas en subtareas, estableciendo la prioridad y los tiempos para llevarlas a cabo. Por último, es fundamental tener siempre presente nuestro plan de acción, manteniendo el enfoque en los beneficios a largo plazo si se cumple.



PLANIFICA A LARGO PLAZO

1. DEFINE LOS OBJETIVOS A LARGO PLAZO	• Identifica algo importante que quieras lograr en el próximo año. Puede ser un proyecto personal, profesional, o una meta de desarrollo personal. • Incluye una lista con los beneficios que esperas conseguir si alcanzas el objetivo final
2. ORGANIZA LAS TAREAS Y CREA SUBTAREAS	• Piensa en las tareas que tienes que desarrollar para llevarlo a cabo. • Divide cada tarea en tareas más sencillas y manejables. • Establece prioridades. • Marca los tiempos.
3. TEN SIEMPRE PRESENTE TU PLAN DE ACCIÓN	• Haz revisiones periódicas para evaluar tu progreso y ajustar el plan según sea necesario. • Mantén el enfoque en el objetivo a largo plazo y sus beneficios, ajustando el rumbo si es necesario.

La planificación a largo plazo requiere la intervención no solo de la corteza prefrontal sino también del hipocampo, un área que se ocupa de la formación de la memoria y del almacenamiento de recuerdos, incluyendo los relacionados con los planes futuros. La activación de estas dos áreas pone en marcha lo que se conoce como «memoria prospectiva», una habilidad cognitiva que nos permite planificar acciones futuras y recordar que tenemos que llevarlas a cabo. La memoria prospectiva es fundamental en el equilibrio de la dopamina, ya que fomenta las acciones enfocadas hacia el futuro, reduciendo la búsqueda de la gratificación inmediata y permitiendo un manejo más consciente y planificado de las recompensas.

En resumen, el retraso intencional, el autocontrol consciente y la planificación a largo plazo son estrategias adaptativas que nos ayudan a salir de la gratificación inmediata. Al neutralizar la impulsividad, la compulsividad y la inmediatez se estabilizan los niveles de dopamina en el circuito de recompensa cerebral y nos permiten recuperar el equilibrio emocional.

Compromiso con uno mismo

Una de las cuestiones más importantes del equilibrio dopaminérgico en particular y del equilibrio emocional en general es el compromiso. ¿Cómo podemos comprometernos con aquellas decisiones que tomamos y con aquellas acciones que ponemos en marcha para no abandonarlas antes de terminarlas? Esta estrategia adaptativa, unida a las tres anteriores, es la última que tenemos que activar para restablecer el equilibrio dopaminérgico.

Estrategias adaptativas para recuperar el equilibrio dopaminérgico

- Retraso intencional
- Autocontrol consciente
- Planificación a largo plazo
- **Compromiso (con uno mismo)**

El compromiso, entendido como estrategia de afrontamiento, busca neutralizar la inconstancia conductual o el abandono precoz de aquellas acciones que ponemos en marcha. La palabra *compromiso* proviene del latín *compromissum*, participio del verbo *compromittere*. Este verbo está compuesto por dos partes: el prefijo *com-* («con» o «junto») y el verbo *promittere* («prometer»); es decir, sería algo así como «promesa entre dos o más partes». El concepto original de la palabra *compromiso* implica que existe un acuerdo o una promesa mutua en la que se asume una responsabilidad para cumplir con ella. Por eso, cuando formamos una pareja con alguien, hablamos de compromiso; cuando le decimos a un amigo que le ayudaremos, nos comprometamos con él; y en nuestro trabajo, tenemos el compromiso de cumplir con lo que la empresa nos pide y esta, el compromiso de pagarnos.

Pero si hay alguien con quien nos pasamos la vida estableciendo acuerdos y compromisos es con nosotros mismos. Cada vez que decimos que vamos a hacer deporte, a comer saludable, a ser más asertivos, a tener unos mejores horarios para dormir o a esforzarnos más por ser amables es con nosotros con quienes establecemos el compromiso. Por eso, somos nosotros la persona a la que más fallamos y con la que más rompemos los acuerdos a los que nos comprometemos: la persona a la que más fallamos en la vida somos nosotros mismos.

> El compromiso con uno mismo parte de la idea de hacer una promesa interna con los objetivos que queremos conseguir. Al igual que comprometernos con otra persona implica tener que cumplir con ciertos acuerdos, el compromiso con

uno mismo supone una dedicación y un esfuerzo para cumplir con aquello que nos hemos propuesto.

Ser capaces de comprometernos con nuestras decisiones y llevarlas hasta el final, además de equilibrar nuestra dopamina (y sacarnos de la gratificación inmediata), mejora nuestra autoestima y nuestra autoconfianza, al vernos capaces de cumplir con aquello que prometemos.

Sin embargo, no siempre es fácil establecer un compromiso sólido y a largo plazo, sea con quien sea. Requiere un trabajo personal y un proceso interno para conseguir llegar hasta el final y no caer en la inconstancia conductual. Tenemos que haber ido reequilibrando la dopamina con el retraso intencional, con los ejercicios de autocontrol consciente y con una buena planificación a largo plazo. Si todo esto ha ido bien y hemos empezado a salir de la gratificación inmediata, estaremos listos para activar un compromiso realmente duradero con nosotros mismos. Pensar que podemos pasar de cero a cien (es decir, de no comprometernos a largo plazo con nada a ser capaces de establecer compromisos sólidos y duraderos) es engañarnos. Como hemos visto, el circuito de recompensa se activa de forma más intensa frente a las recompensas inmediatas que ante la perspectiva de un beneficio futuro, así que es un trabajo duro y tenemos que ir reequilibrándolo progresivamente.

Para comprometernos con algo a largo plazo, la sensación de beneficio que obtengamos tiene que superar a la del esfuerzo que vamos a realizar; en definitiva, el balance esfuerzo/beneficio tiene que caer del lado del beneficio. ¿Y cómo se consigue que la balanza caiga del lado del beneficio? Pues trabajando de verdad en ello y poniendo foco en los logros y los beneficios que vamos a obtener.

La clave del compromiso está en trabajar muy bien el balance esfuerzo/beneficio, tener muy claros y siempre presentes los verdaderos motivos por los que hemos tomado la decisión de hacer

algo y valorar los logros que conseguimos. Esta es la secuencia para activar el compromiso:



Lo primero que debemos tener claro es que, en general, no nos quedará más remedio que esforzarnos para conseguir lo que queremos (ya lo dicen refranes como «para presumir hay que sufrir» o «quien algo quiere algo le cuesta»), así que la balanza esfuerzo/beneficio suele empezar inclinada hacia el esfuerzo. Por lo tanto, la clave para conseguir el compromiso está en trabajar a conciencia para encontrar los beneficios a largo plazo de nuestra decisión.

Si una persona empieza a hacer ejercicio físico todas las mañanas con gran esfuerzo y el único beneficio que ve es que conseguirá bajar dos o tres kilos en un mes, es posible que lo termine abandonando. Pero si esta persona es capaz de entender que el deporte, además de ayudar a bajar de peso, puede aportar más beneficios, la balanza esfuerzo/beneficio se irá equilibrando y su compromiso irá aumentando.

Esto fue precisamente lo que trabajé con Rocío en la consulta a través de una técnica llamada «reflejo de ambos lados». En esta técnica se consideran los aspectos tanto positivos como negativos de una decisión al evaluar nuestra motivación y nuestro compromiso para llevarla a cabo. Es tan sencillo como hacer una lista del esfuerzo y de los beneficios asociados a nuestro objetivo. El reflejo de ambos lados es similar a la balanza decisional que veíamos en el capítulo 3, pero en lugar de enfocarnos en los contras y los pros de una decisión, lo hacemos en el esfuerzo y los beneficios. Así seremos capaces de

encontrar nuestros verdaderos motivos para mantener el compromiso con nuestra decisión.



REFLEJO DE AMBOS LADOS
SITUACIÓN: _____

ESFUERZO (aspectos ***NEGATIVOS***)	**BENEFICIOS** (aspectos ***POSITIVOS***)
• • • • •	• • • • •

A Rocío le costaba identificar los logros a largo plazo, por lo que le di una serie de indicaciones para ayudarla a conseguirlo. A la hora de identificar los beneficios es muy importante evaluar y visualizar todas las recompensas futuras que podemos conseguir. Esto incluye los logros personales y profesionales, el desarrollo de habilidades específicas y el impacto positivo en los demás. Por otra parte, hay que incluir la satisfacción general de cumplir con el objetivo que nos hemos marcado. Identificar y centrarnos en los aspectos positivos nos ayuda a mantener el entusiasmo y el compromiso a largo plazo.

Reconocer los beneficios y las recompensas futuras actúa como un catalizador que nos ayuda a mantener la motivación para seguir hasta el final, haciéndonos sentir que el beneficio es mayor que el esfuerzo.

Es fundamental que el ejercicio del reflejo de ambos lados se haga de forma reflexiva y profunda a fin de llegar a los verdaderos motivos para mantener el compromiso. Los beneficios que apuntemos en esa lista tienen que ser auténticos y realmente nuestros. Tenemos que estar satisfechos con ellos y sentir que son de verdad superiores al esfuerzo que haremos. En el caso de Rocío, este fue el resultado de su ejercicio.

REFLEJO DE AMBOS LADOS
SITUACIÓN: Hacer deporte por la mañana

ESFUERZO (aspectos *NEGATIVOS*)	**BENEFICIOS (aspectos *POSITIVOS*)**
• Voy a tener que madrugar. • Me voy a cansar. • Me aburre hacer deporte. • Me obliga a cambiar mis rutinas.	• Voy a controlar mi peso. • Va a mejorar mi salud. • Voy a estar más ágil. • Me van a doler menos las rodillas al caminar. • Después de hacer deporte me siento bien. • Estéticamente me voy a encontrar mejor. • Voy a sentir que hago algo por mí, que me doy prioridad. • Voy a cumplir con algo que llevo años queriendo hacer. • Voy a ser un ejemplo de compromiso para mi familia. • Seguramente voy a socializar en el gimnasio.

Con la ayuda de esta técnica del reflejo de ambos lados, Rocío, que percibía más el esfuerzo que los beneficios, fue capaz de identificar y ordenar todos los beneficios que podía reportarle hacer deporte por la mañana. Fue consciente de que eran más de los que pensaba.

Una vez definidos los beneficios, el segundo paso es convertirlos en una lista de motivos o, lo que es lo mismo, reescribirlos en una lista que tendremos siempre con nosotros. Podemos escribirla en papel o en un documento digital que llevemos en nuestro móvil. Lo verdaderamente importante es tenerla siempre accesible. Si en cualquier momento sentimos que estamos perdiendo motivación y activando la inconstancia conductual, tenemos que echar mano de ella. Tener siempre presente la lista de motivos nos ayudará a mantener la fuerza de voluntad y a no abandonar.

En tercer lugar, una vez están bien definidos nuestros motivos, tenemos que establecer el plan de acción o, lo que es lo mismo, activar la estrategia de la planificación a largo plazo que hemos comentado anteriormente. Para ponerla en marcha, tenemos que organizar las tareas que hay que llevar a cabo, dividirlas en subtareas más sencillas y manejables y ponernos en marcha.

En el caso de Rocío, su plan era hacer actividad física por las mañanas durante todo un año. Una vez que tuvo claros los beneficios y hubo escrito su lista de motivos, hizo un ejercicio de planificación a largo plazo. Las dos principales actividades que se marcó como tareas fueron hacer ejercicio cardiovascular al aire libre e ir al gimnasio para hacer ejercicios de fuerza y tonificación.

TAREAS	SUBTAREAS	PRIORIDAD	TIEMPOS
AIRE LIBRE (ejercicio cardiovascular)	• Caminar 60 minutos • Carrera suave 30 minutos	• Muy alta • Media/baja	• Martes y jueves 08:00 - 09:00 • Sábado 10:00 - 10:30
GIMNASIO (fuerza y tonificación)	• Tonificar tren superior	• Media • Muy alta	• Miércoles 08:00 - 09:00

	• Tonificar piernas y core		• Lunes 08:00 - 09:00

Una vez puesto en marcha el plan de acción, es fundamental valorar los logros que vamos consiguiendo. No queremos recompensas inmediatas, pero sí necesitamos dopamina para sentirnos bien. El objetivo tiene que ser liberarla de forma equilibrada y a lo largo de todo el proceso con los logros que vamos consiguiendo y los beneficios que vamos obteniendo poco a poco. Cuando el sistema dopaminérgico está equilibrado, recuperamos la capacidad de experimentar placer y de mantener la motivación, lo que influye directamente en la forma en la que tomamos decisiones y en el compromiso con nuestras acciones.

Por último, en toda acción a largo plazo hay que considerar que podemos tener alguna recaída o algún momento de abandono, ya que mantener el compromiso a largo plazo no es fácil. Como hemos comentado, la gratificación inmediata produce mayor liberación de dopamina que la perspectiva de una recompensa a largo plazo. Así, puede suceder que en algún momento perdamos motivación y abandonemos de forma precoz. Con la secuencia que hemos planteado para trabajar el compromiso, aumentaremos la probabilidad de mantenerlo hasta el final, pero nada es infalible.

Si en algún momento damos un paso atrás y abandonamos, lo más importante es no venirnos abajo. Los pasos atrás, las recaídas o los abandonos son parte del proceso, y así tenemos que entenderlo. Es habitual que una persona fracase dos o tres veces (¡o más!) antes de conseguir dejar de fumar o que tengamos que hacer varios intentos para cuidar de nuestra salud física. Como decía el que fuera primer ministro del Reino Unido Winston Churchill, «el éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal: lo que cuenta es el coraje para continuar», así que, si nos caemos, solo tenemos que levantarnos y continuar. Y continuar

significa volver a trabajar el compromiso; es decir, enfocarnos nuevamente en el balance esfuerzo/beneficio y establecer una lista de motivos aún más sólida que la anterior.

En resumen, el compromiso es una estrategia de afrontamiento crucial para neutralizar la inconstancia conductual —o falta de compromiso a largo plazo—. Contrarresta la búsqueda de la gratificación inmediata y promueve una regulación más equilibrada de la dopamina al enfocar nuestras acciones en recompensas futuras y en beneficios a largo plazo. Esto, junto con las otras tres estrategias adaptativas, nos ayuda a controlar nuestras acciones, restablecer el equilibrio dopaminérgico y recuperar nuestra salud emocional.

MANUAL DE USO DE TODAS LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: DEL BLOQUEO A LA ACCIÓN

Una muy buena forma de utilizar estas estrategias de afrontamiento es teniendo todas ellas presentes de un vistazo. De esta forma, podremos saber rápidamente qué estrategia desadaptativa estamos activando y cuál tendremos que poner en marcha para poder neutralizarla. A continuación te dejo el manual de uso de las estrategias de afrontamiento para que puedas pasar del bloqueo a la acción.

Reequilibra tu noradrenalina: actívate y pon orden	
Estrategias a neutralizar	**Estrategias a fomentar**

• Negación • Catastrofismo • Locus de control externo • Procrastinación • Desconexión conductual	• Aceptación del problema • Reestructuración cognitiva • Locus de control interno • Jerarquización, resolución de problemas y enfoque • Búsqueda de significado
Reequilibra tu serotonina: gestiona tus emociones	
Estrategias a neutralizar	**Estrategias a fomentar**
• Evitación emocional • Rumiación • Autocrítica • Confrontación • Aislamiento social • Dependencia excesiva	• Aceptación de emociones • Reinterpretación positiva • Diálogo interno positivo • Relajación y diario de gratitud • Contacto social y expresión emocional • Autogestión emocional
Reequilibra tu dopamina: comprométete con tus decisiones	
Estrategias a neutralizar	**Estrategias a fomentar**
• Impulsividad • Compulsividad • Inmediatez • Inconstancia conductual	• Retraso intencional • Autocontrol consciente • Planificación a largo plazo • Compromiso (con uno mismo)

Puntos clave

- Vivir rodeados de estímulos y circunstancias que nos llevan a la gratificación inmediata y a la búsqueda de recompensas a corto plazo desequilibra la

dopamina de nuestro cerebro, haciendo que aumente y se dispare el circuito de recompensa cerebral.

- Cuando esto sucede y este circuito está hiperactivo, se activan en nosotros la impulsividad, la compulsividad, la inmediatez y la inconstancia conductual, todas ellas estrategias de afrontamiento desadaptativas propias del desequilibrio dopaminérgico.
- Las estrategias adaptativas que tenemos que activar para neutralizarlas y restablecer el equilibrio son el retraso intencional, el autocontrol consciente, la planificación a largo plazo y, una de las más potentes, el compromiso con uno mismo.

9

ALCANZA EL BIENESTAR EMOCIONAL: LIBERA TUS HORMONAS CEREBRALES

A lo largo de estos últimos capítulos hemos visto que cuando se desequilibran los principales neurotransmisores de nuestro cerebro, se activan en nosotros una serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas que, lejos de ayudarnos a resolver los problemas y gestionar nuestras emociones, retroalimentan el estrés y empeoran nuestra salud emocional. También hemos sido conscientes del poder de nuestras decisiones y de cómo, activando una serie de estrategias de afrontamiento diferentes, podemos neutralizar las estrategias desadaptativas y recuperar la capacidad de resolver los problemas, gestionar nuestras emociones y comprometernos con nuestras decisiones. Así controlaremos el estrés, reduciremos el cortisol y restableceremos nuestro equilibrio emocional.

Pero la cosa no acaba aquí. Hay algo más que podemos hacer. Cuando recuperamos el equilibrio, recuperamos la salud emocional, pero podemos ir aún más allá y no conformarnos con recuperarnos, sino tratar de alcanzar un estado superior de bienestar emocional.

La salud emocional hace referencia al estado general de equilibrio y funcionamiento de nuestras emociones, mientras que el bienestar emocional es un concepto más amplio que abarca no solo la salud emocional, sino

también la sensación de realización general y satisfacción con el entorno, con nosotros mismos y con el universo.

En el símil en el que comparábamos nuestro funcionamiento emocional con una orquesta, restablecer el equilibrio y recuperar la salud emocional sería conseguir que los músicos de esa orquesta volvieran a tocar coordinadamente y al unísono. Alcanzar el bienestar emocional sería que, además de esto, tocaran felices y satisfechos, utilizando los mejores instrumentos y manteniendo una relación excelente entre ellos.

Para dar este paso y tratar de alcanzar el bienestar emocional, necesitamos utilizar nuestras hormonas cerebrales. Por un lado, tenemos que priorizarnos a nosotros mismos y poner en marcha acciones de autocuidado, liberando así endorfinas. Y, por otro lado, tenemos que cuidarnos a través de las interacciones con los demás, estableciendo relaciones de calidad con otras personas que nos hagan sentir bien, es decir, liberar oxitocina. En resumen, tenemos que cuidar de nosotros y cuidar las relaciones con los demás, y las endorfinas y la oxitocina son las sustancias claves para dar ese último salto de calidad.

PRIORÍZATE Y CUÍDATE: DESATA TUS ENDORFINAS

Tenemos que ser muy conscientes de que para tener salud emocional no podemos convertirnos en la última de nuestras prioridades. Personalmente, me inspira mucho el poeta persa Rumi y su idea de cuidar de nosotros mismos, que expresa así: «Hoy no estoy disponible para salvar al mundo. Primero debo salvarme a mí mismo». Y es que es muy importante que pensemos en cuidar de nosotros mismos como algo prioritario que forme parte de nuestra

rutina, pues solo así conseguiremos sentirnos realmente bien. En general, cuando nos damos prioridad a nosotros mismos y nos cuidamos, conseguimos que nuestro cuerpo libere endorfinas.

Las endorfinas son las hormonas del bienestar. Cuando liberamos endorfinas, se reduce el dolor, mejora el estado de ánimo y aumenta nuestra sensación de bienestar. Son sustancias que tienen un efecto positivo en nuestra salud emocional, que potencian y complementan a la dopamina, la serotonina y la noradrenalina; es decir, nos añaden un plus de felicidad. Si queremos ir más allá del equilibrio emocional y liberar endorfinas para sentirnos mejor, tenemos que poner en marcha acciones de autocuidado físico y mental.

> La ciencia ha estudiado en profundidad el efecto de las endorfinas y su proceso de liberación. Sabemos que mantener un estado mental relajado y receptivo favorece la fabricación y liberación de endorfinas, mientras que estar tensos o preocupados por algo reduce su producción.

Como comentábamos, una de las principales funciones de las endorfinas es reducir la sensación del dolor. De ahí que una de las situaciones en las que aumenta la liberación de endorfinas es cuando nos damos un golpe y sentimos dolor. En ese momento, nuestra glándula hipófisis libera endorfinas de forma inmediata y, al cabo de unos segundos, ese dolor desaparece o se atenúa. Nuestro cuerpo reacciona así ante el dolor para neutralizarlo. Pero sabemos también que se liberan ante situaciones emocional o físicamente agradables, como cuando vemos una buena película, escuchamos música que nos gusta, nos reímos de verdad o experimentamos placer sensorial.

Además, hay una serie de actividades que podemos llevar a cabo voluntariamente para que nuestro cuerpo produzca endorfinas.

Practica ejercicio físico

Hacer deporte es una de las estrategias más eficaces para estimular la fabricación de endorfinas. Aunque su liberación se ha relacionado tradicionalmente con correr, también pueden liberarse al realizar otras actividades aeróbicas como nadar, jugar al tenis o caminar a paso ligero. Esto ocurre porque nuestro cuerpo trata de reducir la tensión física y el dolor durante la actividad, generando endorfinas para aliviar estas sensaciones. Las endorfinas interactúan con los receptores opiáceos de nuestro cerebro, no solo reduciendo la percepción de dolor para que podamos continuar con el ejercicio, sino generando, además, una sensación de bienestar. Hay quien llama a esta sensación «subidón del corredor» o «subidón del deportista». Esta sensación de bienestar permanece en nosotros incluso después de finalizar la actividad física; por eso, cuando terminamos de hacer deporte y nuestro cuerpo se relaja, nos sentimos bien y con la sensación de haber hecho algo bueno. En definitiva, el ejercicio, especialmente el intenso o prolongado, desencadena la liberación de endorfinas, lo que se traduce en una sensación de bienestar posterior.

Seguramente, hay quien estará pensando al leer esto que no se identifica para nada, ya que hacer deporte no le genera ningún placer, sino que le cansa, le hace sufrir y no le reporta ninguna sensación de bienestar. Para que el deporte forme parte de tu rutina y te ayude a liberar endorfinas, tienes que buscar alguno que te divierta. Practicar un deporte que no te motiva y te hace sufrir no te ayudará. Afortunadamente, la oferta deportiva y de actividad física es cada vez mayor y encontrar un deporte que te guste debería ser relativamente sencillo. Aunque te cueste al principio, tienes que ser constante y sentir ese punto de superación que supone conseguir las metas que te propongas.

En resumen, para que la actividad física libere endorfinas y afecte positivamente a tu salud emocional tiene que cumplir las siguientes condiciones:

- **Diversión.** Hay que buscar un deporte que, a priori, nos motive y nos divierta. Correr, hacer elíptica o levantar peso sin que nos guste es un suplicio. Intenta encontrar tu deporte si realmente quieres conseguirlo.
- **Constancia.** Aunque nos cueste, al principio tenemos que ser firmes. Los primeros días suelen ser los más duros, así que no te rindas a la primera.
- **Salud.** El beneficio para la salud física y emocional está más que demostrado y, a largo plazo, te merecerá la pena.
- **Superación.** Sentir ese punto de superación que supone conseguir las metas que nos proponemos nos ayuda a continuar con ello y a alcanzar el bienestar emocional.
- **Desconexión.** Es importante que el deporte sea algo que te ayude a desconectar del día a día.

Si tienes en cuenta estas cuestiones a la hora de elegir un deporte y practicarlo, será mucho más probable que encuentres una actividad física que se adapte a ti y te ayude a liberar endorfinas y a sentirte bien.

Potencia tus sentidos

Otra forma de producir endorfinas es realizando actividades que nos estimulen positivamente a través de nuestros sentidos. Percibir sensaciones agradables a través del oído, el tacto, el olfato, el gusto o la vista nos ayuda a sentirnos bien gracias a la liberación de estas sustancias. Los sentidos captan estímulos del entorno que nuestro cerebro procesa para convertirlos en sensaciones internas y en

emociones. De la misma forma que sentimos dolor al quemarnos, asco al comer algo que nos resulta desagradable o ansiedad al ver una película de miedo, las sensaciones agradables nos generan sentimientos de bienestar, placer y felicidad. De ahí que actividades como escuchar música, estar en contacto con la naturaleza, recibir un masaje, hacer una terapia de relajación o, sencillamente, reírnos y socializar estimulan la producción de endorfinas y nos hace sentirnos realmente bien.

Ríete

La risa es una de las formas más sencillas y potentes para liberar endorfinas. Cuando reímos, el cerebro activa la producción de endorfinas, que nos generan una sensación de euforia, felicidad y bienestar general. Reírse, algo aparentemente trivial y sin importancia, ha demostrado científicamente tener grandes beneficios para la salud emocional:

- Ayuda a bajar el estrés y el cortisol, lo que favorece el equilibrio emocional.
- Libera endorfinas, lo que potencia la sensación de bienestar.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Nos conecta emocionalmente con los demás, lo que favorece también la liberación de oxitocina.

El humor es una estrategia esencial para alcanzar el bienestar emocional, así que trata de reírte todos los días.

Acciones que liberan endorfinas

- Ejercicio físico
- Escuchar música
- Contacto con la naturaleza
- Masajes y cuidado corporal
- Reírnos

LIBERA OXITOCINA: QUIERE Y DEJA QUE TE QUIERAN

Si queremos tener una salud emocional plena y alcanzar el bienestar emocional, el segundo paso es establecer relaciones de calidad con los demás. Puede tratarse de cualquier tipo de interacción social, ya sean relaciones de pareja o de amistad, relaciones familiares o con las personas con las que trabajamos. Sean cuales sean las relaciones que tengamos, tenemos que conseguir que liberen oxitocina y nos hagan sentir bien.

La oxitocina es la hormona del apego emocional y los lazos afectivos. Sabemos que las relaciones interpersonales y el contacto físico con otras personas hacen que liberemos oxitocina. Por eso se la conoce como la «hormona de los abrazos».

> Cuando nuestro cuerpo libera oxitocina, aumenta nuestra capacidad de conectar con los demás. Somos más empáticos, confiamos en el otro y, además, nos sentimos bien.

Si una relación con alguien es buena y liberamos oxitocina, la conexión con esa persona mejorará, nos uniremos aún más y el vínculo dará un salto de calidad. Además, tanto nosotros como la otra persona sentiremos también ese salto de calidad a nivel personal, la influencia del uno en el otro nos transformará en

mejores personas. Como decía Carl Jung, uno de los padres del psicoanálisis, «el encuentro entre dos personas es como el contacto entre dos sustancias químicas: si hay reacción, ambas se transforman». Por eso es fundamental que establezcamos relaciones con personas que realmente nos aporten, para que esa transformación sea en positivo.

Hay tres acciones que nos ayudan a liberar oxitocina: el contacto físico con otras personas, las relaciones personales significativas y de confianza, y las prácticas de generosidad.

Contacto físico con otras personas

Sabemos que la oxitocina se libera fácilmente a través de los abrazos, los besos y el contacto piel con piel, aunque también lo hace con contactos más sutiles como una caricia o una palmada afectuosa en el hombro.

Un estudio científico realizado por el equipo de investigación de la doctora Vera Morhenn de la Universidad de California demostró que los abrazos que duran al menos 20 segundos favorecen la liberación de oxitocina, lo que aumenta la sensación de bienestar y disminuye el cortisol. Este tipo de abrazos, conocidos como «abrazos conscientes» o «abrazos de calidad», son aquellos que van más allá de un simple contacto rápido, permitiendo que se activen los receptores táctiles en la piel que desencadenan los efectos neuroquímicos beneficiosos. Con ellos conseguiremos reforzar los lazos afectivos con la otra persona y sentirnos bien.

Dentro del contacto físico podemos incluir también las relaciones sexuales. Sabemos que la oxitocina aumenta durante el proceso de excitación, durante el acto sexual y sobre todo durante el orgasmo. No obstante, hablar solo de oxitocina en el ámbito de las relaciones

sexuales se queda corto, pues son un tipo de interacción interpersonal con muchos elementos físicos y emocionales asociados, y en la que participan muchas sustancias químicas. Sabemos que la noradrenalina está relacionada con el aumento de la excitación sexual y el deseo; la dopamina es uno de los principales neurotransmisores liberados durante el sexo, especialmente durante la fase de excitación y el orgasmo; la serotonina se libera después del orgasmo y está relacionada con la sensación de calma posterior, y las endorfinas se liberan también durante las relaciones sexuales. Por lo tanto, se liberan todas las sustancias cerebrales de las que hemos hablado, siendo la oxitocina una de las principales hormonas implicadas.

Relaciones personales significativas

Lo segundo que nos hace liberar oxitocina son las relaciones personales significativas y de confianza. Los círculos sociales que nos proporcionan apoyo emocional son lugares donde la producción de oxitocina se dispara. Compartir emociones, vulnerabilidades y reflexiones profundas con personas de confianza que nos entienden, nos apoyan, nos dan buenos consejos y no nos juzgan son fuentes de constante bienestar que estimulan la liberación de oxitocina.

> Dice la sabiduría popular que «quien tiene un amigo tiene un tesoro». Pero no cualquier persona llega a ser un amigo ni cualquier amigo se convierte en un tesoro. Para ello es fundamental que se establezca una relación de calidad capaz de liberar oxitocina y de estrechar los lazos entre ambas personas.

Para que nuestras relaciones sociales afecten positivamente a nuestra salud emocional debemos tener claras una serie de

cuestiones y ser capaces de llevarlas a cabo en nuestro día a día:

- **Sumar.** Las relaciones de amistad deben sumar y nunca restar a la otra persona.
- **Confianza.** Es un elemento clave. Tenemos que sentir que podemos hablar casi de cualquier cosa entre nosotros y tener la seguridad de que cualquier cuestión que se plantee se hace pensando en el bienestar del otro.
- **Tolerancia.** Debemos aceptar a la otra persona con sus defectos y sus virtudes, y esperar que ella haga lo mismo con nosotros.
- **Apoyo.** Sin que haga falta decirlo, tiene que estar claro que uno estará ahí para apoyar al otro cuando lo necesite.
- **Diversión.** Pasarlo bien y disfrutar juntos es un elemento fundamental. Además de para apoyarnos, los amigos están para pasar buenos momentos con ellos.

Practicar la generosidad

La tercera acción que ha demostrado aumentar la oxitocina es practicar la generosidad. Es decir, llevar a cabo acciones desinteresadas con el único objetivo de beneficiar a los demás, sin esperar nada a cambio. Este tipo de prácticas pueden ir desde el voluntariado o las donaciones hasta acciones cotidianas en nuestro día a día. El simple hecho de prestar apoyo emocional a alguien de forma altruista o ayudar a un compañero en el trabajo de forma desinteresada son actos de gratitud que liberan oxitocina. En un estudio realizado por Jorge Barraza y Paul Zak, dos investigadores de la Universidad de Posgrado de Claremont en Estados Unidos, se demostró que las personas que realizan actos de generosidad o

participan en actos altruistas experimentan un aumento en sus niveles de oxitocina.

Te propongo un ejercicio para que practiques la generosidad con otras personas y eso te permita aumentar la liberación de oxitocina en tu organismo. Es el ejercicio de la «escucha sin interrupciones».



ESCUCHA SIN INTERRUPCIONES

1. ELIGE UN MOMENTO PARA INTERACTUAR CON ALGUIEN.

Puede ser un amigo, tu pareja, alguien de tu familia o un compañero de trabajo.

2. INVÍTALO A HABLAR SOBRE SU DÍA O SUS PREOCUPACIONES.

No importa el tema. La clave es que se sienta cómodo compartiendo lo que necesita expresar.

3. ESCUCHA CON TODA TU ATENCIÓN.

Céntrate en lo que te cuenta. Mantén el contacto visual, asiente con la cabeza para mostrar que estás presente y, lo más importante, evita interrumpir. No pienses lo que vas a responder mientras la persona habla; simplemente concéntrate en entender lo que dice.

4. HAZ PREGUNTAS REFLEXIVAS.

Esas preguntas deben invitar a la persona a profundizar más en su experiencia sin juzgar ni imponer soluciones. Además, demuestran que estás interesado y comprendiendo lo que te está contando.

5. NO OFREZCAS CONSEJOS NO SOLICITADOS.

Muchas veces, la mejor forma de ayudar a alguien es sencillamente escucharlo. Si la persona pide tu opinión, entonces ofrece tu opinión de forma empática y amable.

Además de estas tres acciones —el contacto físico con otras personas, las relaciones personales significativas y de confianza, y la práctica de la generosidad— hay muchas otras situaciones que

aumentan la producción y liberación de oxitocina, como dar o recibir un masaje, hacer un regalo, compartir una comida con personas a las que apreciamos o sostener una mirada amable con alguien durante una conversación.

- Aquellas personas que tienen mascotas deben saber que cuidar de una mascota también aumenta la producción de oxitocina. Hay varios estudios que demuestran que pasar tiempo acariciando o jugando con una mascota aumenta los niveles tanto en los humanos como en los animales.

Acciones que liberan oxitocina

- Contacto físico con otras personas
- Relaciones personales de calidad
- Practicar la generosidad
- Hacer un regalo
- Cuidar de una mascota

EL CÍRCULO VIRTUOSO DEL BIENESTAR

El objetivo de este capítulo es tener claro que, además de mantener nuestro cerebro equilibrado tomando buenas decisiones en el día a día, tenemos que llevar nuestra salud emocional a un nivel superior. No podemos conformarnos con estar emocionalmente equilibrados, sino aspirar a sentirnos realmente bien con nosotros mismos. Para ello, necesitamos cuidarnos a nosotros mismos de verdad y, además, cuidar las relaciones con otras personas para que nos aporten bienestar.

Lo más importante aquí no es llegar, sino mantenernos. Una vez que comenzamos a implementar estas actividades que liberan endorfinas y oxitocina, el objetivo es que nuestro cuerpo entre en un círculo virtuoso: cuanto más nos cuidamos, mejor nos sentimos y, cuanto mejor nos sentimos, más nos seguimos cuidando.

Puntos clave

- Una vez restablecemos el equilibrio emocional, tenemos que aspirar a llevar nuestra salud emocional a un nivel superior, tratando de alcanzar un estado de salud y bienestar emocional plenos. Las hormonas cerebrales desempeñan un papel clave.
- Debemos favorecer la liberación de endorfinas poniendo en marcha acciones que nos ayuden a priorizarnos y a fomentar el autocuidado, como el ejercicio físico, escuchar música, el contacto con la naturaleza, recibir un masaje o algo tan sencillo como reírnos.
- Cuidarnos a través de las relaciones que establecemos con los demás y que favorecen la liberación de oxitocina también es importante. Sabemos que esto ocurre cuando tenemos contacto físico con otras personas (por eso es la hormona de los abrazos), establecemos relaciones personales de calidad, practicamos la generosidad, hacemos un regalo o cuidamos de una mascota.

EPÍLOGO

NO ES MAGIA, ERES TÚ

En este libro hemos realizado un viaje increíble para entender cómo los desafíos cotidianos son capaces de alterar la homeostasis del cerebro, desequilibrar neurotransmisores y hormonas, y con esto desequilibrarnos a nivel emocional. También hemos visto que las decisiones que tomamos determinan la forma en la que afrontamos los problemas, nuestras propias emociones y los compromisos que establecemos. Cuando ponemos en marcha un afrontamiento adaptativo, somos capaces de restablecer el equilibrio y recuperar la salud emocional.

Es en la relación con el entorno donde los problemas del día a día y las relaciones con los demás pueden convertirse en fuentes de estrés crónico que desequilibren nuestra noradrenalina. En la relación con nosotros mismos es donde un desajuste de expectativas y una mala gestión de nuestras propias emociones puede desequilibrar nuestra serotonina. Y en la relación con este universo en el que vivimos, en el que se nos impone un estilo de vida marcado por la gratificación inmediata y el cortoplacismo, es donde se desequilibra nuestra dopamina.

Sabemos que es en el estrés crónico derivado de los desafíos del día a día donde se origina el desequilibrio neuroquímico. Al aumentar los niveles de cortisol de forma sostenida debido al estrés, se desequilibra la homeostasis de la noradrenalina, la serotonina y la dopamina, los tres principales neurotransmisores implicados en la regulación de las emociones.

Cuando nos desequilibramos emocionalmente, como hemos visto, se activan en nosotros una serie de estrategias de afrontamiento desadaptativas. Estas, lejos de ayudarnos a resolver este desequilibrio, nos alejan de las soluciones, nos desequilibran aún más y empeoran nuestra salud emocional.

Afortunadamente, el poder de nuestras decisiones es extraordinario y podemos activar estrategias adaptativas que neutralicen esas que nos están alejando de las soluciones. Con ellas reduciremos el estrés crónico, rebajaremos los niveles de cortisol y reequilibraremos las concentraciones de noradrenalina, serotonina y dopamina. Además, una vez recuperado el equilibrio emocional, podemos poner en marcha acciones de autocuidado y fomentar relaciones personales de calidad para favorecer la liberación de endorfinas y oxitocina, dos hormonas que potencian los efectos positivos de los neurotransmisores. Con esto no solo restableceremos el equilibrio y gozaremos de una buena salud emocional, sino que alcanzaremos un estado de bienestar emocional pleno.

Así que esto no es cuestión de magia. Sencillamente consiste en creer en nosotros y en el poder de nuestras decisiones para cambiar la forma en la que afrontamos nuestra vida.

ACTIVA EL EFECTO GALATEA

Si hablamos de creer en nosotros mismos, no podemos pasar por alto el efecto Galatea. Este fenómeno hace referencia a la influencia que tienen nuestras expectativas sobre nosotros mismos y sobre nuestro rendimiento y los logros que conseguimos. Es fascinante descubrir cómo las expectativas y la confianza que tenemos en nosotros pueden moldear de manera notable las decisiones que tomamos y las acciones que ponemos en marcha. Como decía el empresario norteamericano Henry Ford, «tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estás en lo cierto» y es que nuestras creencias tienen la capacidad de impulsar nuestras acciones y, con esto, nuestros resultados. Por eso es fundamental activar el efecto Galatea y hacer que nuestra autoconfianza dispare nuestros éxitos.

> Según el efecto Galatea, si creemos de verdad que podemos conseguir algo, esa creencia actuará como un motor interno que nos impulsará a esforzarnos para conseguirlo. Por el contrario, si nos creemos incapaces de hacerlo, esa creencia actuará como un freno, limitando nuestros esfuerzos y reduciendo la posibilidad de conseguirlo.

¿Qué podemos hacer para activar el efecto Galatea y confiar más en nosotros mismos? Algunas de las acciones que nos ayudan a aumentar nuestra confianza las hemos mencionado cuando hablábamos de las estrategias de afrontamiento, como el diálogo interno positivo o la reinterpretación positiva, ya que trabajar para afrontar mejor los problemas o nuestras propias emociones lleva implícito confiar en nosotros mismos. No obstante, hay tres acciones muy sencillas que podemos poner en marcha fácilmente y que pueden ayudarnos a activar el efecto Galatea:

1. Ser conscientes de forma objetiva de nuestras habilidades y fortalezas. Para ello podemos rescatar el análisis de

competencias personales (ACP, pág. 160) y definir detalladamente aquellos recursos personales y cualidades que nos ayudan a conseguir nuestros objetivos.

2. Reforzar las creencias positivas sobre nosotros mismos. Es decir, ser capaces de creernos de verdad que tenemos esas habilidades y que los logros que hemos conseguido han sido gracias a nuestras capacidades.
3. Utilizar un lenguaje interno que reconozca nuestras habilidades. Las afirmaciones positivas que reconocen nuestras capacidades y nuestros resultados son necesarias para activar este efecto. Tenemos que utilizar comentarios del tipo «cada día aprendo algo nuevo y hago mejor las cosas», «me estoy esforzando de verdad y sé que estoy capacitado para conseguirlo» o «confío en mis habilidades y estoy preparado para afrontar este desafío».

En resumen, si somos conscientes de nuestras capacidades, creemos en ellas y utilizamos un lenguaje interno positivo que lo haga evidente, aumentaremos la probabilidad de conseguir nuestros objetivos o, lo que es lo mismo, activaremos el efecto Galatea.

ALOSTASIS O CÓMO CONVERTIRNOS EN MEJORES PERSONAS

La última idea con la que tenemos que quedarnos tras leer este libro y recorrer el camino del equilibrio emocional es que de un proceso como este tenemos que salir reforzados. Después de vivir la experiencia de desequilibrarnos emocionalmente, sentirnos abrumados por los problemas o ahogados por nuestras emociones negativas, al recuperarnos y restaurar el equilibrio emocional

tenemos que ser mejores personas que antes. Como dijo el escritor japonés Haruki Murakami, «una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste. Pero una cosa es segura: cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella» y, por supuesto, el objetivo tiene que ser salir mejores que antes.

En este punto tiene sentido recordar el concepto de homeostasis que definíamos en el capítulo 2 y del que hemos ido hablando a lo largo del libro. Decíamos que la homeostasis es la capacidad de nuestro organismo de mantener todos los órganos y sistemas en equilibrio para funcionar adecuadamente o, dicho de otra forma, la facultad de nuestro cuerpo de recuperar su estado previo cuando alguna circunstancia lo desequilibra. Pero ¿y si no queremos volver al estado previo, sino que queremos estar mejor que antes? ¿Y si queremos aprender de lo que nos ha sucedido y queremos ser aún mejores? Entonces tenemos que hablar de un concepto diferente con un objetivo distinto: la alostasis.

La alostasis, a diferencia de la homeostasis, no consiste solo en volver al estado previo que teníamos antes de desequilibrarnos, sino a un estado mejor. La alostasis va un paso más allá de la homeostasis, mejorando nuestra respuesta al estrés y convirtiéndonos en personas más resilientes.

> Mientras que el objetivo de la homeostasis es recuperar el equilibrio perdido, el concepto de alostasis se refiere a la mejoría que experimentamos a partir de las experiencias que vivimos, y de cómo, tras ellas, evolucionamos hacia una mejor versión de nosotros mismos.

Cuando empiezo un proceso de terapia con una persona en mi consulta, hay algo que me gusta plantearle desde el principio, y es que mi propósito es siempre que salga mejor de lo que ha entrado;

es decir, que experimente un proceso de alostasis. Esto no siempre es fácil. A veces somos capaces de ir reduciendo los síntomas o ir resolviendo los problemas y gestionando las emociones; en esas situaciones no hay duda de que uno sale mejor. Pero también hay consultas en las que salen a la luz situaciones complicadas vividas en el pasado o emociones negativas reprimidas durante años. Cuando esto ocurre, es muy importante poner en valor el beneficio de haber sabido reconocerlas: primero, por la capacidad de haber podido autoanalizarse e identificarlas, y segundo, porque solo sacándolas a la luz podremos resolverlas; es decir, la base de la alostasis es la transformación a través del aprendizaje.

Para que la alostasis ocurra tiene que haber un verdadero aprendizaje de las experiencias vividas y una transformación real en la forma de afrontar los desafíos de la vida. En resumen, tenemos que aprender de lo que nos ha sucedido y utilizar lo aprendido para gestionar los desafíos en el futuro.

Al igual que en mi consulta, el propósito de este libro es que, tras leerlo, seamos mejores personas que antes de empezarlo. Mejores personas en el sentido de haber aprendido, por una parte, a reconocer las estrategias de afrontamiento desadaptativas que se activan en nosotros cuando el estrés nos desequilibra y, por otra, a activar aquellas estrategias que pueden neutralizarlas para ayudarnos a recuperar el equilibrio. En resumen, a hacer que nuestro cerebro tome mejores decisiones que nos permitan terminar con el estrés crónico y ser capaces de tener una mejor relación con los demás, con nosotros mismos y con el universo.

AGRADECIMIENTOS

La primera persona a la que quiero darle las gracias eres tú, por haber leído este libro, por haber dedicado tu tiempo, tu atención y tu curiosidad a estas páginas. Gracias por acompañarme en este viaje y por permitir que mis palabras entren en tu vida. Este libro lo he escrito para inspirarte y para ayudarte a tomar decisiones de manera manera consciente y eficiente, porque en ellas está la clave de tu salud emocional. Si algo de lo que has encontrado aquí te ha hecho reflexionar, cambiar una perspectiva o simplemente detenerte a escucharte un poco más, entonces el propósito está cumplido. Gracias por elegir dedicar tiempo a cuidar de ti.

También quiero dar las gracias a todas las personas con las que he tenido la suerte de cruzarme durante mi vida profesional. Al equipo con el que trabajo cada día en el hospital, con quienes comparto gran parte de mi tiempo; y a todas esas personas con las que he trabajado en proyectos, consultorías y formaciones, quienes, con su ejemplo, su apoyo o incluso con sus críticas, me han hecho avanzar. De cada uno de vosotros he aprendido algo valioso.

A mis pacientes, por su autenticidad y por su valentía. Gracias por enseñarme tanto sobre la condición humana y por permitirme acompañaros en momentos tan importantes de vuestras vidas. Vuestras historias, vuestras preguntas y vuestros avances han sido una fuente constante de aprendizaje.

Gracias también a Núria Oliveres, mi editora, por su mirada precisa, su implicación y su confianza en este trabajo desde el primer día. Tu visión ha sido clave para que estas ideas lleguen hoy hasta aquí, con el cuidado y el rigor que merecen. Y también a Manuel Riquelme, porque cada conversación y cada reto compartido han sido una parte esencial del proceso que ha dado vida a este libro.

Y, por último —aunque en realidad son siempre lo primero—, gracias a mi familia. A mis padres, por enseñarme el valor del esfuerzo y del compromiso. A Sonia, mi compañera de vida, por su apoyo firme, su paciencia infinita y su complicidad generosa. Y a Lucía y Álvaro, por recordarme cada día lo que realmente importa. Este libro también es para vosotros.

De corazón, gracias a todos.

Haz que tu cerebro tome buenas decisiones
Fernando Mora

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño e imagen de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Fotografía del autor: © Pablo Rodrigo

© Fernando Mora Mínguez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2025

ISBN: 978-84-08-30876-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta