

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

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, el autor y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

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 libro 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 continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

© Fernando Mora Mínguez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 14.067-2025

ISBN: 978-84-08-30875-1

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Instrucciones de lectura	13
Introducción	15

Primera parte

UN PROBLEMA DE EQUILIBRIO

1. ¿Por qué la vida nos desequilibra?	21
La relación con el entorno, con uno mismo y con el universo	23
Una mala gestión de los problemas: la fuente del desequilibrio	32
El enemigo invisible: el estrés crónico	36
2. Aprovecha la química de tu cerebro	41
Nuestra amiga la homeostasis	41
La cosa va de salud emocional	44
Problemas, estrés y neurociencia	46
Cortisol: ángel y demonio	49
3. Toma decisiones para todo	55
Primero: identifica el problema	58
Segundo: analiza el impacto del problema	60

Tercero: estudia las posibles soluciones	65
Cuarto: elige la mejor opción.	66
Quinto: pon en marcha la solución	67
Sexto: evalúa la eficacia de la decisión	68
4. Objetivo: acabar con el estrés.	71
Si puedes solucionar el problema, hazlo	71
Si no puedes solucionar el problema, soluciónate tú . .	73
Afrontamiento: una palabra en mayúsculas.	76
La flexibilidad: la palanca del afrontamiento	81
5. Las seis sustancias que tenemos que equilibrar.	85
Neurotransmisores y hormonas: ¿en qué se diferencian?	86
Los mensajeros rápidos del cerebro: los neurotransmisores.	88
Hormonas cerebrales: los <i>boosters</i> de las emociones. .	107

Segunda parte

LAS CLAVES PARA ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

6. Actívate y pon orden: reequilibra tu noradrenalina.	119
El riesgo del efecto embudo	122
El afrontamiento «no afrontador» del desequilibrio noradrenérgico	124
Afronta los problemas: recupera la vitalidad emocional.	132
7. No solo es resolver, también es resolverte: reequilibra tu serotonina.	147
Desajuste de expectativas: el mal del siglo XXI	148
Cuando nuestras emociones se descontrolan.	150
Doblega al estrés: ajusta tus expectativas	158
Gestiona tus emociones: Afróntate a ti mismo.	163
8. Comprométete con tus decisiones: reequilibra tu dopamina	179

Somos esclavos de las recompensas	180
Vivimos en la gratificación inmediata	182
Recupera la velocidad de crucero	193
Manual de uso de todas las estrategias de afrontamiento: del bloqueo a la acción	212
9. Alcanza el bienestar emocional: libera tus hormonas cerebrales	215
Priorízate y cuídate: desata tus endorfinas	216
Libera oxitocina: quiere y deja que te quieran	220
El círculo virtuoso del bienestar	225
Epílogo. No es magia, eres tú.	227
Activa el efecto Galatea	228
Alostasis o cómo convertirnos en mejores personas . . .	230
Agradecimientos	233

¿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 sinnúmero 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 dificulta-

des 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 muchí-

simas 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 querían 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 te-

ner 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 aburríamos 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 de prisa, 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 socie-

dad 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.

EJERCICIO: IDENTIFICA TU PROBLEMA

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.

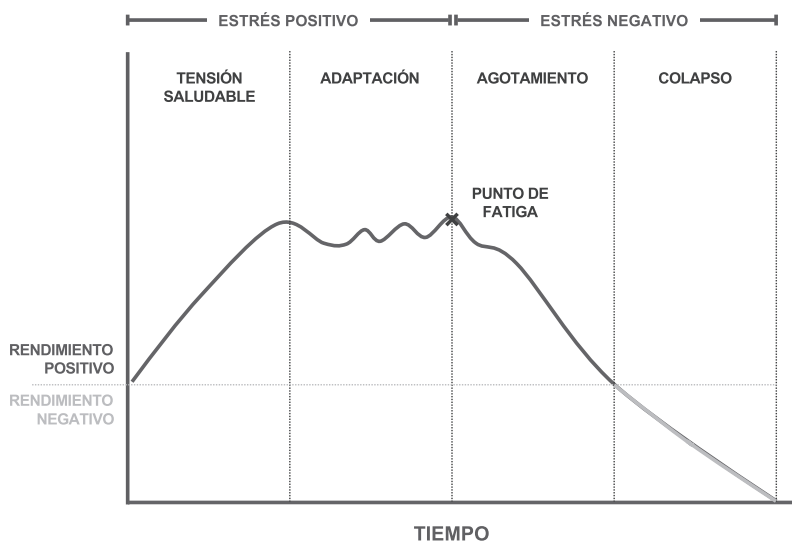
EL ENEMIGO INVISIBLE: EL ESTRÉS CRÓNICO

Como hemos visto, la gestión de las dificultades del día a día está detrás de muchos de los problemas emocionales que sufrimos. Ver-nos 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 gestio-nar 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 to-dos 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 situa-ción 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 reac-ciones 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 nues-tra mente. Esta respuesta de nuestro cuerpo es el estrés y nos prepa-ra 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 nues-tro cuerpo para protegernos? ¿Dónde está el problema? El proble-ma 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», expli-ca 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.