

¡QUERER... NO SIEMPRE ES PODER!

(No se deje engañar por los libros de autoayuda)



Autor:

Dr. J.C. FUERTES ROCAÑIN

INDICE

- 1.- *“Querer... no siempre es poder”.*
- 2.- *El mundo en el que vivimos y nos movemos.*
- 3.- *Autocontrol de pensamientos, emociones y pasiones.*
- 4.- *Los “vampiros emocionales” y los sujetos “tóxicos”.*
- 6.- *Comunicación y relación con personas “difíciles”.*
- 7.- *Cuando el estrés da un paso y se convierte enfermedad.*
- 8.- *“Capsulas” de bienestar.*
- 9.- *Sugerencias para vivir mejor.*
- 10.- *Manejo de situaciones críticas concretas:*
 - *El fallecimiento.*
 - *La enfermedad mental grave.*
 - *El suicidio.*
 - *Las adicciones.*
- 11.- *Me despido*
- 12.- *Algunos test para que los pueda hacer usted mismo.*

Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así te ahorrarás



1.- “Querer... no siempre es poder”.

“La sabiduría consiste en saber cuál es el siguiente paso; la virtud, en llevarlo a cabo”.

D. Starr Jordán

Llevo escritos más de una treintena libros sumando los manuales técnicos sobre psiquiatría forense, y aquellos otros que he dedicado a la divulgación de la psiquiatría. Y como suele pasar siempre cuando se empieza una nueva obra, uno pone toda la ilusión y los mejores deseos para conseguir que sea UN BUEN TRABAJO.

En este caso no es nuevo libro convencional, sino un “libro online”, es decir, una forma de recibir información a través de Internet, y además en este caso, hacerlo de forma gratuita, aspecto este que tiene pros y contras, espero que los primeros ganen a los segundos.

Quiero empezar diciendo que no están delante de un libro de autoayuda, más bien lo contrario. Es un manual que cuestiona y critica la llamada *Psicología Positiva*, y una deriva de esta que son las técnicas de “psicoterapia de la felicidad y del bienestar”. Aunque quizá si lo lee, y si además pone en práctica algunas de las sugerencias propias y otras que he pedido prestadas a filósofos, ensayistas, literatos, artistas y otra gente de “mal vivir”, si pueda contribuir a que el lector obtenga un grado mayor de libertad, comprensión de la realidad y satisfacción personal.

Todo el manual este hecho con el objetivo de descifrar parte del jeroglífico en que muchas veces se convierte nuestra existencia. También tiene otra misión esencial: divulgar algunos problemas que atañan a la salud mental, trabajo al que llevo dedicada toda mi vida profesional desde que en el año 1980 me licencié en medicina en la Facultad de Zaragoza.

El libro está concebido también para que, de forma sencilla, sin complicados argumentos y con una aplicación práctica inmediata pueda empezar a resolver algunos problemas en las relaciones humanas. Además de informar he pretendido que, en la medida de lo posible, se lo pase bien, disfrute con su lectura y se entretenga con todo lo que aparece en estas páginas. Como dice un buen amigo mío: *“El rigor científico, no tiene por qué ser rigor mortis”*.

También aspiro como autor del manual a que piense, reflexione y sobre todo a que sea consciente a través de su lectura, de la cantidad de energía y tiempo que podemos llegar a perder o malgastar por no utilizar en nuestra vida cotidiana el llamado **sentido común, la lógica elemental, y las experiencias vitales previas**. En suma, por no poner a funcionar adecuadamente ese maravilloso, peculiar e ignoto “ordenador” que todos tenemos llamado **cerebro racional**.

Estoy seguro de que algunas de las cosas que le voy a contar, sino las sabía, las intuía. Pero también estoy convencido que a la hora de

ponerlas en práctica es cuando le han surgido los inconvenientes y las múltiples y variopintas excusas: *“Es que yo soy así y no puedo cambiar”*..., *“es que la vida ha sido muy dura conmigo”*,... *“es que mi infancia me ha marcado para siempre”*..., *“es que me han echado mal de ojo”*,... *“es que si tuviera dinero todo sería diferente”*,... *“es que me sobran unos kilos y así no se puedo ir a ningún sitio”*,... *“es que no tengo suerte en el amor”*,... *“es que hay gente muy mala”*,... *“es que estoy con la depre”*,... *“es que mi familia no me entiende”*,... *“es que donde voy con esta nariz”*,... *“es que todo me sale mal”*,... *“es que la crisis me agobia”*,... *“es que mis hijos no me respetan”*,... *“es que fumarte un porro no es tan malo”*,... *“es que ya no hay gente honesta”*,... *“es que la violencia manda”*,... *“es que confunden bondad y tontez”*,... *“es que todo es corrupción”*,... *“es que ... es que... ¿Quieren que siga? Creo que como muestra ya es suficiente.*

Es cierto, y sería de necios negarlo, que en la vida siempre hay problemas y conflictos, a veces tan serios y graves que nos colocan en una pésima situación anímica, y que incluso pueden llegar a provocar enfermedades como son la ansiedad, la depresión, el descenso inmunitario, etc.... capaces de provocar un sufrimiento intenso y una discapacidad más o menos importante.

Es incuestionable que la adversidad y el infortunio pueden ser inoportunos y pertinaces compañeros de viaje, sobre todo para algunas personas que, sin saber muy bien el porqué, se sienten injustamente maltratados por la vida y por el destino. Y lo peor es que no tenemos explicación para ello, pero es cierto, aunque algunos “expertos” sigan insistiendo en que todo está en nuestra mano y que podemos conseguir lo que pretendemos y cambiar nuestra vida solo con tesón y trabajo.

Además, nadie puede negar que desde el nacimiento empieza la fatídica e inexorable cuenta atrás hacia la muerte, destino final de todos nosotros y que hasta una cierta edad no aceptamos, ni en la que ni tan siquiera pensamos. Tampoco podemos cuestionar que la “inteligencia abstracta y la emocional” no se reparten siempre por igual, y que hay algunas personas que tienen muy poca, y que por lo tanto serían mucho más vulnerables al estrés, a la desdicha y al fracaso.

Ahí va nuestra primera afirmación contraria a la tendencia más generalizada: ***no todo el mundo que quiere puede***. Lo lamento si se siente incómodo al leerla. Puede que incluso alguno se haya enojado, le pido disculpas, no es mi intención, pero no me retracto. Deseo que tengan claros mis objetivos desde las primeras páginas de la obra, no engañar a nadie, y mucho menos, menospreciar su inteligencia.

Me parece una patraña intolerable y un insulto a la razón ese “***buenismo***”, tan de moda últimamente, que afirma con desafiante y osada rotundidad que todos somos iguales, que todos podemos, que si uno se lo propone lo conseguirá, que todo en la vida es cuestión de tesón y voluntad, cargando el acento en el individuo y despreciando el entorno, el destino, el ambiente, en fin, lo que ahora se llama epigenética.

Les confieso que en los albores de mi ejercicio profesional he defendido en parte esta forma de pensar. Pero el paso del tiempo, la experiencia clínica viendo trastornos y desequilibrios psíquicos, y el

estudio de rigurosos trabajos de investigación sobre el cerebro y la conducta humana, me han hecho matizar mucho mis ideas y modificar en gran medida mis afirmaciones iniciales.

Al igual que hay personas bajas y altas, guapas y menos guapas, rubios y morenos, negros y blancos, gordos y flacos, hay también, introvertidos y extrovertidos, suspicaces y confiados, optimistas y pesimistas, listos y tontos, e incluso muy tontos, emocionalmente hablando. Estos últimos lo tienen “crudo” (como dicen en el argot friki), y para ellos eso de “querer es poder” no sirve de casi nada. Una persona puede querer, desear intensamente, esforzarse, y, por desgracia, no conseguir su objetivo porque su “*materia prima*”, esto es, su estructura cerebral no se lo permite.

Piensen por otro lado, que hay personas que se acomplejan, se frustran y derrumban con esos mensajes en los que se repite machaconamente: “**él quiere puede**”, dándolo como verdad universal e infalible. En consecuencia, aquellas personas que no posean esas habilidades piensan así: “*si no puedo es porque no me esfuerzo suficientemente y no pongo todo lo que está de mi parte, por lo tanto, soy un vago o un displicente*”. Conclusión, estamos consiguiendo con mensajes en principio aparentemente positivos, lastimar y traumatizar a un número importante de personas.

Lo habitual es que, aun disponiendo de las aptitudes y capacidades suficientes, no hayamos dedicado, por ejemplo, el esfuerzo necesario para fortalecer la inteligencia emocional u otros aspectos de nuestra personalidad que nos puedan ayudar a vivir mejor. Pero no conviene olvidar que en otras ocasiones lo que ocurre es que la dotación genética y cromosómica del individuo le impide alcanzar las metas que, siempre según una publicidad engañosa y unos mensajes errados, deberíamos poder conseguir.

Pongo en sus manos parte de mi experiencia profesional y también los conocimientos y sabiduría que nos han dejado algunos personajes célebres, famosos, ocurrentes, esto es, personas que nos han demostrado ser inteligentes. También le quiero regalar algunos comentarios de personas no tan relevantes, pero si interesantes con las que he tenido la oportunidad de contactar y de las que he aprendido muchas cosas. Empezando por compañeros, siguiendo por mis pacientes y acabando por muchas otras personas que he conocido a lo largo de mi vida.

Aproveche este material, sáquele partido. El cerebro es un poderoso y complejo *ordenador* capaz de crear el bienestar, pero, también, de fabricar la desgracia y la tristeza. Tenga en cuenta que nuestra materia cerebral tiene una gran “plasticidad”, es decir, una gran posibilidad de transformarse, de modificarse, y por lo tanto de adquirir nuevas habilidades y hábitos diferentes a lo largo de la vida.

Pero eso sí, no olvide también que para conseguir el deseado cambio y modificar de forma significativa la conducta, además de una buena materia prima, es necesario un **entrenamiento adecuado y constante**. Ahí está quizá el secreto de lo que algunos llaman éxito: tenacidad, curiosidad e ilusión.

Espero y deseo que esta sencilla y, les aseguro que bienintencionada aportación que ahora pongo en sus manos, le sea de utilidad. Humildemente me someto a su veredicto inapelable.

Un saludo cordial.
josencarlosfuertes.com
@jcfuertes

Capítulo 2.-

El mundo en el que vivimos y nos movemos.

***“Cuando todo parece estar contra ti, recuerda:
los aviones despegan no a favor del viento,
sino en contra de él”.***
H. Ford

Muchas veces al observar nuestra realidad da la impresión que una gran mayoría de las personas, es decir, de nuestros semejantes “ha perdido el rumbo”. Al menos a un servidor le ocurre esto con frecuencia. Será deformación profesional quizá, pero no creo exagerar si afirmo que muchos conciudadanos andan a la deriva y que la sociedad actual llena de información, avances tecnológicos, aumento de la esperanza y calidad de vida, está cada vez más vacía de conocimiento, paz, madurez y sensatez.

Basta asomarse a cualquier lugar de la llamada pomposamente “sociedad del bienestar”, para ver personas corriendo de un lado a otro, saturados de prisas, pero carentes de objetivos claros y definidos. Cada vez es más frecuente observar cómo se traspasan muchas “líneas rojas”, y como se considera como normal y saludable lo que sólo son, objetivamente, un montón de despropósitos e insensateces. Vamos a ver algunos ejemplos concretos que reafirman lo que les he comentado.

La familia, por ejemplo, ha dejado de tener un papel relevante y modulador. Los padres trabajan de sol a sol para conseguir un buen nivel económico y el deseado bienestar, dejando de lado la relación con sus hijos.

Esta “ausencia de padres” será a veces la causa de problemas psíquicos cuando el menor sea mayor y su vida se enmarañe. Además, tanto esfuerzo de los padres para conseguir bienes materiales, transmiten modelos de conductas excesivamente materialistas alejadas de la trascendencia y de la espiritualidad, elementos necesarios para una vida saludable.

Por otro lado, los jóvenes de ahora dedican mucho de su tiempo y energía a “cotillear” a través de las llamadas redes sociales, que han sustituido a los antiguos patios de vecinos, donde se comentaba y chismorreaba a diestro y siniestro. Y cuando la familia se reúne en el hogar, lo hace alrededor de la “sacrosanta televisión”. La falta de comunicación es lo habitual siendo abducidos por la “caja tonta” y, como no, por los Smartphones. Nadie habla, todos callan y día tras día se va produciendo un alejamiento emocional que conduce a que unos y otros se perciban como auténticos desconocidos, aun dentro de la propia familia.

Es frecuente ver en las “redes sociales” como los “malos”, los “tramposos” e incluso hasta los “delincuentes”, se nos presentan como triunfadores, como sujetos de éxito, como “listillos” que consiguen con sus maldades hacer acopio de poder, dinero y popularidad, siendo incluso justificados por algunos poderes públicos, quienes invocando siempre la tan manida presunción de inocencia, nos animan a esperar y, posiblemente, también a olvidar, el día en el que la justicia ponga el punto y final de unos hechos claramente obscenos cuando no delictivos. ¡Qué triste, pero sobre todo que preocupante es esta situación!

El esfuerzo y el sacrificio como actitud vital son cuestionados por muchos, e incluso se llega a considerar al que los predica como un ser insolidario, retrogrado, vamos un “retablo” (ya saben, el superlativo del conocido “carroza”). Es evidente que la abnegación no está de moda, y que se llega a ver como antinatural y perversa primando el hedonismo radical y la satisfacción fácil y rápida de los deseos.

La lealtad y la honestidad han pasado a mejor vida y han sido sustituidas por el “*todo vale*” con tal de conseguir los objetivos fijados. La resignación para nada es ya una cualidad positiva, sino que se ha transformado en un grave defecto propio de débiles y mentecatos.

La prudencia y la medida han dado paso a la osadía y al atrevimiento, conductas que hoy se interpretan como muy saludables y claramente sintomáticas de una personalidad fuerte, firme y “que sabe lo que quiere.” En fin, lo dicho, estamos, creo yo, ante una crisis muy seria de valores básicos.

Los llamados genéricamente medios de comunicación o “más media”, ávidos de público y sometidos a una competencia atroz, son cada vez más cuestionados y cuestionables. En ellos se ensalza y se valora más la mediocridad y la vulgaridad, que el conocimiento y el rigor.

Hoy se vende mucho “humo” y muchas de las cosas que nos cuentan sólo son un montaje con una finalidad clara: enganchar a la audiencia, al lector o al oyente. Comprensible, hay que competir y la lucha es dura, pero también intolerable renunciar a la misión de informar para transformarse simple y llanamente en un seductor aventajado o sutil manipulador de ideas y sentimientos.

Muchos de los programas televisivos, curiosamente los más vistos, son sólo bodrios, un canto a la estulticia y un acúmulo de lenguaraces. Pero eso sí, según me dicen los expertos en la materia televisiva, están bien montados y mejor realizados. Además, los poderes facticos han lanzado sus garras sobre la ideología de los medios, y estos en lugar de informar con objetividad, sirven al poder de turno, ya sea financiero, político e incluso religioso, para debilitar nuestra capacidad de crítica y

dirigir el pensamiento y deseos por donde les sea más rentable a unos pocos.

La educación en valores objetivamente saludables parece no tener cabida en una colectividad, donde lo único que importa es el ascenso económico rápido, el boato y la fanfarria. “Tanto tienes, tanto vales”, se repiten unos a otros, unido a otro mantra imperante: “poderoso caballero es don dinero”. Esto es, poseer bienes materiales es lo esencial, lo relevante y lo que nos va a permitir obtener el bienestar y la placidez. ¡Grave error, enorme falacia!, pero está tan profundamente introducida en los cerebros de los ciudadanos del Siglo XXI, que se ha convertido en una verdad incuestionable y en un absurdo dogma de fe.

La situación social que tenemos hoy es preocupante y créanme que no exagero si digo que hay mucha infelicidad, excesiva irritación, elevada agresividad y demasiada violencia gratuita. Algunos dirán que es la deformación de mi profesión lo que me lleva a emitir este mensaje; otros estarán de acuerdo con él; algunos creerán que esto no es nuevo y que es una estampa que se repite periódicamente. Solo les pido que lo mediten con calma y que opten por lo que más les convenza.

La tolerancia a la frustración es cada vez menor, a veces inexistente. Queremos conseguir nuestros objetivos si o si, y además hacerlo con rapidez, con excesiva premura. A la mínima saltamos a la yugular de nuestro vecino, para destrozarle y quitarle del medio cuando se opone a nuestros deseos o, simplemente, cuando no participa de nuestras creencias. El aguante es una actitud que se cotiza a la baja, que se confunde con la debilidad y de la que muchos se burlan al considerarlo más como un desdoro que como una actitud positiva y útil.

La intransigencia y la rigidez son conductas no sólo frecuentes sino incluso ensalzadas por los ahora tan de moda llamados “coach”, si lo que uno pretende es conseguir éxito social y ser un “líder”. Hoy casi todo se hace con prisas, con muchas prisas, con excesiva y absurda celeridad, sin darnos cuenta que, aunque la vida está hecha de tiempo y es necesario aprovechar intensamente el momento, *“la rapidez que es una virtud, engendra un vicio que es la prisa”*, como doctamente nos decía el insigne Gregorio Marañón.

Es cada vez más evidente y palpable una insatisfacción generalizada en la sociedad occidental, quizá porque, a pesar de los pesares, una gran mayoría vivimos bien y disfrutamos de “excesivos” placeres. Por eso nos invade el aburrimiento, la tristeza y hasta el vacío existencial. Nada nos reconforta y buscamos con anhelo, fuera de nosotros, lo que sólo es posible hallar dentro de cada uno.

“No es más rico quien tiene más, sino quien necesita menos”, decía Epícteto, y creo que esa afirmación, nunca ha pasado de moda y nunca ha tenido más sentido que en el momento presente. La ambición en la especie humana es infinita, y sólo es posible moderarla con el freno de la inteligencia. Es necesario valorar y apreciar lo que se tiene y no estar siempre anhelando aquello que nos falta. La insatisfacción derivada de una ambición malsana, es sin duda la base de muchos trastornos mentales y desequilibrios psicológicos.

El panorama como decimos es complejo y en cierta manera, no puedo negarlo, demoledor. Hemos cambiado casi todas las reglas del juego, y no hemos puesto otras que las suplan. Ahí está la explicación de una buena parte del malestar y zozobra que sufrimos. No sabemos muy bien a donde vamos, ni tampoco cual es el camino que debemos seguir. Muchos sólo corren desaforados intentando llegar a una meta vacua, meta que cuando, en el mejor de los casos se consigue, dura poco emprendiendo una nueva carrera en otro intento baldío de calmar la angustia, el malestar y el aburrimiento que aflora en sus vidas.

Por otro lado, los políticos cada vez son peor valorados, la sociedad ni los cree ni los quiere, pasa tristemente de ellos. Está cansada de su incompetencia y de su descaro. Lo que ellos llaman pomposamente “responsabilidad”, es lo que otros llamamos trabajo; lo que ellos llaman “políticamente correcto”, otros llamamos mentira; lo que ellos llaman “consenso”, otros llamamos manipulación; lo que ellos llaman “servicio a

sus electores”, otros llamamos hipocresía. En fin, la “desafección política”, como ahora se dice en algunos círculos, es la norma.

Hay una separación cada vez más llamativa entre los ciudadanos y sus administradores, llegando a llamarles irónicamente “casta”. Por eso no es de extrañar que aparezcan nuevas corrientes, nuevos partidos, nuevas personas, que recogen el malestar y la indignación existente y que a través de fórmulas arriesgadas y novedosas pretenden cambiar la sociedad. ¡Veremos lo que nos traen estas nuevas formas de hacer política, y si no será peor el remedio que la enfermedad!

Les confieso que a veces tengo la impresión de estar en un “mundo al revés”, donde los buenos son los malos; los locos son los cuerdos; los violentos el ejemplo; la huida de la realidad, lo correcto; la mala educación la norma y la desfachatez la conducta a imitar.

Tengo la firme convicción de que andamos perdidos entre la niebla sin una brújula que nos oriente y angustiados por un futuro incierto y por un presente que no nos satisface, que deseamos modificar, pero sin saber muy bien cómo.

Como reza el título de este libro, “Querer no siempre es poder”. Para que un deseo se transforme en una realidad, además de querer intensamente, con fuerza e ilusión, es necesario conocer las aptitudes y habilidades que tenemos. No es cuestión sólo de voluntad, que, aunque indispensable para la consecución de objetivos, debe de ir unida a una inteligencia adecuada, una buena salud, una estabilidad emocional y una madurez psíquica aceptable. La voluntad sin inteligencia es tozudez u obstinación. A lo mejor conseguimos el objetivo, pero pagando un precio excesivo que a la postre no lo hará rentable.

Tampoco se trata de vender humo y fuegos de artificio, ello, además de poco ético, sólo es posible hacerlo durante algún tiempo, pero tarde o temprano “se nos vera el plumero” y sin duda quedaremos maltrechos y desacreditados.

Es esencial en esta vida tener claras las metas. “No hay viento bueno para quien no sabe dónde va”, nos dice Séneca, ¡qué gran verdad! Por eso de vez en cuando hay que pararse a pensar que es *lo quiero, que es lo que puedo y que es lo que necesito*.

Una vez que lo tengamos claro habrá que diseñar la “estrategia” adecuada, saber si disponemos de la “logística” pertinente y entonces sí, llegados a ese punto podremos utilizar la “táctica” más conveniente y el éxito a lo mejor nos acompañe.

¡No se desanime y siga adelante! No todo está perdido y siempre se está a tiempo de cambiar y de conseguir una mayor y mejor “calidad de vida”. La tarea se antoja dura y larga, pero como todo lo que espreciado, cuesta de conseguir. Pongámonos a la faena sin más dilación. “El tiempo es oro”, nos dice la sabiduría popular. Pero es que además de ser un bien tan escaso, es también lo único que no se puede comprar. Cada segundo que pasa, no vuelve. “Carpe Diem”, como nos recuerda otro clásico proverbio latino. Y, por último, recuerde que: *un camino de miles de kilómetros, siempre se inicia con un primer paso.*

Capítulo 3.-

Autocontrol de los pensamientos, emociones y sentimientos.

“Donde con toda seguridad encontrarás una mano que te ayude, será en el extremo de tu propio brazo.”

Napoleón Bonaparte.

1.- El cerebro: “maravilloso ordenador”.

El sistema nervioso central (el cerebro o encéfalo) es el director de toda nuestra vida racional (pensamientos), emocional (sentimientos y pasiones) e inconsciente o vegetativa (instintos). Nada ocurre en nuestro organismo sin que el cerebro y sus ayudantes (las hormonas y neurotransmisores) lo decidan y ejecuten. Pero el encéfalo o cerebro, funcionalmente hablando, no es único, sino que podríamos decir posee tres partes diferentes.

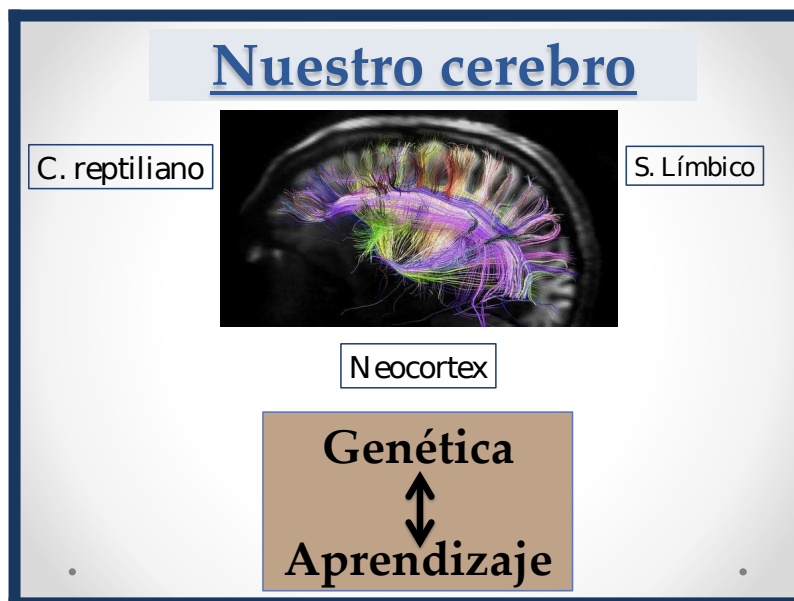
Por un lado, se encuentra el llamado ***Cerebro Reptiliano*** o ***Archiencéfalo***. Es la zona del cerebro encargada de realizar las conductas rutinarias, de controlar los procesos básicos para la supervivencia y también de satisfacer las necesidades elementales (agredir, huir, imitar, comer, coitar, etc.). Está representado neuroanatómicamente por la formación reticular, el mesencéfalo y las estructuras de la base del cerebro.

En segundo lugar, tenemos la zona encargada de crear y gestionar las emociones conocida como **Sistema Límbico o Paleoencéfalo**. Sus conexiones estrechas con el *hipotálamo* muestran que este juega también un papel esencial en las expresiones emocionales, tales como *el miedo, la cólera, el amor, la alegría, el odio*, etc., todas ellas esenciales para nuestras relaciones interpersonales y también a veces para la supervivencia.

Y, por último, disponemos de una región cerebral encargada de construir los pensamientos lógicos y de procesar la información que le viene de las otras áreas, abstrayendo lo fundamental de lo accesorio, y que denominamos **Neocortex**, cuyo desarrollo es mayor cuanto mayor es la capacidad de la especie para efectuar adaptaciones originales respecto al medio ambiente.

Dentro del *neocortex* una de las partes más interesantes desde el punto de vista de la conducta humana es la zona anterior del lóbulo orbito-frontal. Esta zona asociativa permite la aparición de actividades estereotipadas y constituye la base funcional de la imaginación creadora de nuevas estructuras funcionales, de actividades nerviosas más complejas y menos dependientes directamente del medio ambiente.

Así pues, y a modo de síntesis, tendríamos el **cerebro reptiliano** que controlaría las funciones básicas corporales, como el ritmo cardíaco, la respiración, tránsito intestinal, micción, equilibrio, etc. y que está integrado por el tallo cerebral y el cerebelo. **El sistema límbico** que controlaría las respuestas emocionales inconscientes tales como el estado de ánimo, el miedo, la ira, la cólera, la tristeza, la alegría, etc. Y por último disponemos del **Neocortex**, zona cerebral donde residen las funciones más complejas, como el razonamiento lógico y las emociones conscientes.



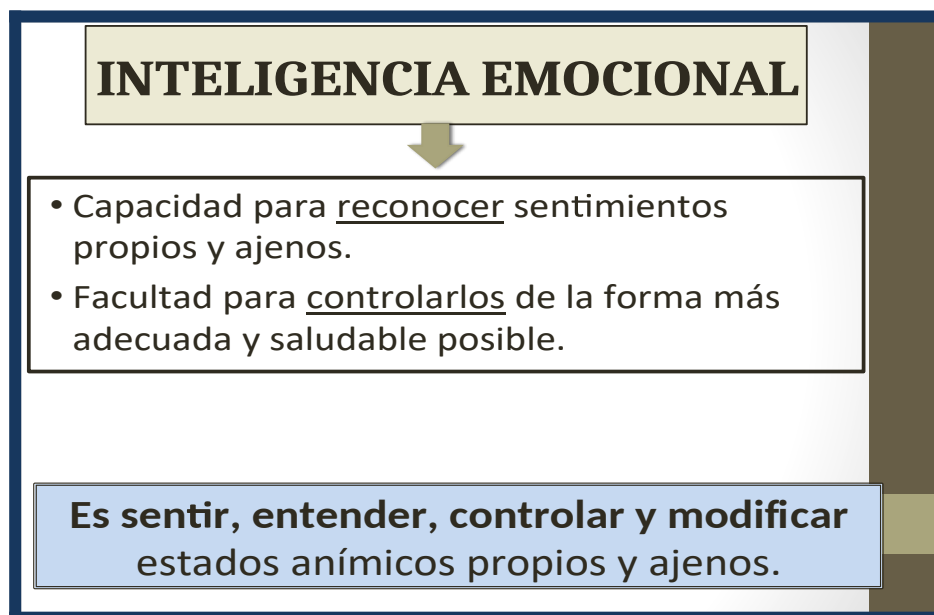
Todas estas estructuras anatómicas deben funcionar de forma equilibrada y armónica, de no ser así se producen alteraciones en la conducta y comportamiento del individuo que se pueden expresar en diferentes niveles (racional, emocional e instintivo). Todo ello a su vez vendría programado y controlado por la genética, es decir, por las características que se nos han dado a través de la herencia, herencia eso sí, siempre modificable,

al menos parcialmente, por el aprendizaje y por las circunstancias externas que rodean al sujeto, sobre todo aquellas que acontecen en la primera infancia fruto de la “neuroplasticidad” cerebral ya comentada.

2.- La inteligencia emocional

Desde hace unos cuantos años el psicólogo norteamericano Daniel Goleman puso de moda un concepto cada vez más repetido, no siempre bien definido y al que ya hemos hecho alguna mención previa: ***el de inteligencia emocional***.

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos las personas de relacionarnos adecuadamente con nosotros mismos y con nuestros semejantes. También se incluye dentro de este concepto la facultad individual de percibir y comprender los sentimientos y deseos de los demás, así como la capacidad para manejar toda esa información no solo en nuestro provecho sino también en beneficio el entorno social.



La inteligencia emocional, según estudios recientes, es una cualidad innata con la que llegamos a este mundo y que se nos transfiere a través de la dotación genética. Pero al igual que el resto de funciones y aptitudes que tenemos, también esta se puede desarrollar, entrenar, modificar, en suma, incrementar dentro de los límites que establece la genética, pero también es posible perderla si no se ejercita o adiestra.

Para mejorar nuestra “inteligencia emocional” lo primero que hace falta es dedicar tiempo y esfuerzo *a conocernos de verdad*, para de esta forma saber cuáles son nuestras aptitudes positivas y también cuales son nuestros defectos o aptitudes negativas. Sólo conociéndonos en profundidad estaremos en condiciones de utilizar todo nuestro potencial adecuadamente en beneficio propio y ajeno.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA CON ELEVADA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Autoconocimiento
- Buen control emocional
- Adecuada automotivación
- Elevada empatía
- Conocimiento amplio de habilidades sociales

La pregunta que pronto nos surge es: ¿Y cómo mejoramos el autoconocimiento? Para entender quién soy es necesario, invertir tiempo y realizar un ejercicio de honestidad. Es ineludible ser muy sinceros y decentes a la hora de hacer estas valoraciones. Engañar a los demás es un error, pero engañarse a uno mismo es una necesidad inexcusable y absurda, ya que el mayor, sino muchas veces único perjudicado, será el propio individuo.

Piense, reflexione, escriba, y dese cuenta de que es lo que tiene y que es lo que falta. Eso no se hace en unas horas, ni en un día, hay que dedicarle tiempo. A veces necesitará de un instructor o un profesional, pero cuidado en la elección de estos. Hay mucha trampa y mucho desaprensivo, que con una formación muy superficial intentar seducir al “cliente” y manipularle. Es importante conocer la formación del experto, el tipo de tratamiento que va a emplear y la duración aproximada del mismo.

Tras esta autoexploración y en la misma línea de mejorar el autoconocimiento, es siempre adecuado escuchar a los otros para conseguir una perspectiva complementaria. No conviene despreciar nunca las opiniones ajenas. La mayoría de las veces nos darán una información parcial, puede que sesgada, a veces interesada, pero siempre útil a la hora de conocernos. Escuchar al otro es conveniente, aunque debe quedar claro que esa información hay que **filtrarla** siempre y las decisiones que se adopten serán personales. Pasa algo similar a lo que le ocurre a un juez. Este recibe información de expertos a través de los informes periciales, de testigos, de agentes policiales, de los letrados, etc., pero la sentencia es sólo suya y la

debe dictar en la más absoluta soledad, tras la ponderación de la información recibida y según la “sana crítica”, como dicen sus señorías.

Una vez que me conozco, el segundo paso inexcusable será conocer lo mejor posible al “otro”. Es decir, al interlocutor, ya sea este amigo, socio, colaborador, subordinado o cliente. En las relaciones interpersonales es imprescindible saber con quién nos relacionamos y de esta manera saber también cuales es la forma más conveniente de hacerlo. Las personas “inteligentes emocionalmente hablando”, se interesan siempre en saber cómo es y quien es el interlocutor y así poder lanzar un mensaje tanto en contenido, como en tono y formas lo más provechoso para los intereses de ambos.

Si algo nos importa sobremanera es conseguir que nuestra existencia sea satisfactoria y agradable. Si la vida es corta y única, “disfrutar” de ella debería ser siempre un objetivo prioritario, aunque la forma de conseguirlo sea muy peculiar y específica para cada cual. Lo que es pasarlo bien para uno, es un aburrimiento para otro; lo que a unos les gusta a otros les desagrada. Lo peor son aquellas personas que “todo” les cae mal y vivir se convierte en problema de difícil solución. Esto les va ocurrir sobre todo a los que podemos llamar “torpes emocionales”, y también a los enfermos psíquicos que tienen un déficit biológico ya sea intrínseco o adquirido.

Los “torpes emocionales”, son los que lo tienen más “crudo”, como se dice ahora, vivir felices. Su personalidad les plantea serias dificultades, cuando no les impide incluso, conseguir la meta. Para ellos por ahora solo una recomendación clara y contundente: que lo intenten. Siempre es posible avanzar, cambiar, mejorar, aunque quizá esta tarea no la puedan hacer solos y necesiten ayuda especializada. Sin duda será una excelente inversión.

Por lo tanto, no dude y sino anda muy sobrado de inteligencia emocional, acuda a un experto en habilidades de comunicación, a un psicólogo, a un psiquiatra, o a un entrenador personal. Todo menos quedarse estancado y esperando a que el problema se solucione por sí solo. Pero tenga en cuenta lo que le he dicho. Hay mucha “magia” en este mundo del experto en habilidades emocionales. Tenga cuidado y desconfíe cuando le prometan resultados rápidos y sorprendentes

Los “torpes emocionales”

- No se conocen → No saben sus virtudes ni defectos
- Descontrol emocional → Problemas interpersonales
- No saben motivarse → Fracaso laboral y personal.
- No empatizan → Rechazo y soledad
- No tienen habilidades sociales → Aislamiento

3.- Las Ideas irracionales que tanto nos “amargan” la vida.

Las llamadas ideas irracionales son una serie de pensamientos que se repiten a lo largo del tiempo. Varían algo según las diferentes culturas, aunque tienen siempre un denominador común: son distorsionadas. Se aprenden en la primera y segunda infancia, aunque la personalidad de base es muy decisoria para entender su implantación y persistencia.

Estas creencias o pensamientos son evaluados por la psicología cognitiva, rama de la psicología interesante y que nos ha dado a otros profesionales unos datos interesantes y aplicables con cierta facilidad al tratamiento de trastornos y alteraciones psíquicas.

La teoría cognitiva se basa en que los seres humanos tenemos (casi siempre “inoculados” en la primera infancia) una serie de pensamientos irracionales se caracterizan por ser: *extremos, absolutos y de tonalidad negativa o pesimista*. En síntesis, son ideas que dificultan, a veces intensamente, toda nuestra existencia, al escorarnos siempre hacia el lado más triste y agorero de la realidad.

Con frecuencia las llamadas “ideas irracionales o distorsionadas” nos exigen un comportamiento imposible de asumir; en otros casos nos imponen unas expectativas muy difíciles de alcanzar, o, simplemente, nos inducen a perpetuar sentimientos inadecuados, molestos e incapacitantes.

Antes de seguir adelante conviene tener en cuenta unos principios básicos. El primero de ellos es que ante cualquier acontecimiento que vivimos se originan en nosotros una serie de pensamientos que pueden ser *lógicos y racionales* o, por el contrario, *distorsionados y absurdos*. El segundo principio es que según como sean nuestros pensamientos, así serán las emociones y la conducta que vamos a sentir y adoptar.



El tercer principio es que las ideas distorsionadas (también llamadas irracionales) se repiten en todas las personas, independientemente del nivel cultural, económico o social. Son como clichés o estereotipos que desde la infancia se van introduciendo en nuestro código de conducta y que van a condicionar nuestra respuesta emocional, y, en consecuencia, una gran parte de nuestra existencia.

No obstante, estas pautas para conseguir reducir las ideas irracionales no es posible utilizarlas siempre y en su totalidad, ya que los aspectos genéticos que hay detrás de ellas y también lo precozmente que se han incorporado a nuestra función cerebral lo dificulta de forma notoria. Una cosa será la teoría, y otra la práctica.

4.- Dime como piensas y te diré lo feliz que eres.

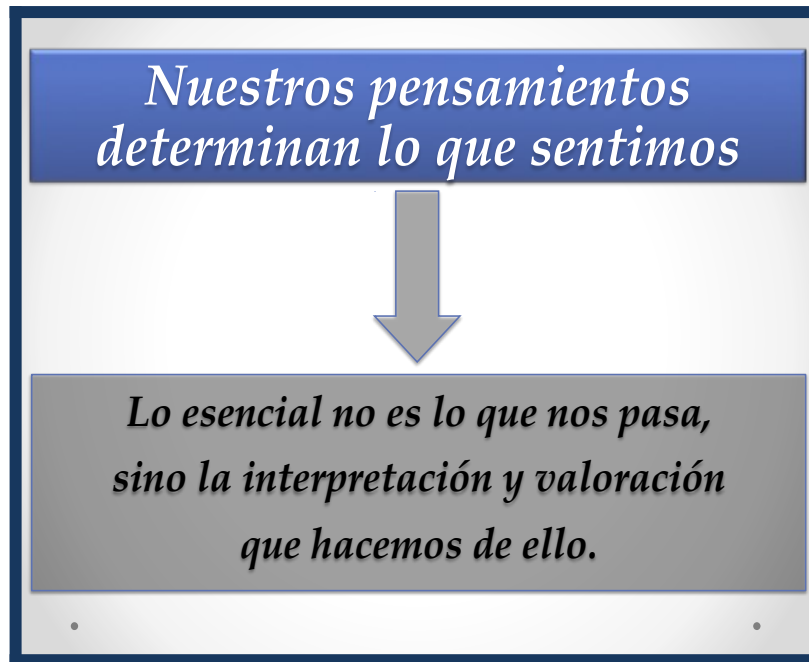
La persona que tiene un pensamiento **neutral y objetivo**, es una persona que va a vivir feliz, moderadamente feliz. No se trata de que nuestras ideas sean siempre optimistas. Eso es sencillamente imposible, además de un error táctico.

El engaño no conduce a buen puerto y para estar siempre feliz habría que **autoengañarse** muchas veces y mucho tiempo. Las circunstancias externas nos complican enormemente la vida, y en consecuencia será, a veces, la resignación el único enfoque posible. Pero en otras ocasiones, la inmensa mayoría, ***no son tanto los acontecimientos los que nos irrita, como nuestra manera de enfocarlos, de percibirlos y valorarlos.*** En consecuencia, podemos en esos casos darnos cuenta de la trampa que nosotros mismos nos tendemos y modificar la forma de pensar. Si así lo hacemos también se cambiará la manera de sentir y de reaccionar.

Por lo tanto, si le quitamos dramatismo y negatividad a muchas de las cosas que nos pasan, pronto veremos que el resultado es mucho más satisfactorio. Claro, esto no siempre será del todo posible, bien porque la magnitud del evento lo impida, o bien porque nuestro “ordenador cerebral” no disponga del programa adecuado para conseguirlo.

En el primer caso insistimos, habrá que echar mano del estoicismo, de la paciencia y del aguante. Es una solución parcial, posiblemente insatisfactoria, pero a veces la única, a pesar de lo que algunos “gurús” de la autoestima preconizan en sus cursos y manuales.

En el segundo supuesto, esto es, cuando no tengamos en nuestro cerebro el “programa” adecuado, habrá que intentar conseguirlo e introducirlo en nuestro disco duro. Y todo ello es una actitud personal que depende básicamente de nuestra forma de pensar, siempre controlable, *salvo en aquellos casos en los que estemos ante una enfermedad mental, donde el sujeto ha perdido su libertad* y está a merced de ideas delirantes, emociones primarias, sentimientos patológicos, miedos irracionales o desproporcionados e impulsos descontrolados.



La forma de corregir las ideas irracionales y por lo tanto de vivir mejor, es, en primer lugar, **identificarlas** y delimitarlas con claridad. Para ello sobre todo al principio habrá que pensar mucho e incluso escribirlas en papel, hacer una lista y tenerla a mano. En esa lista debe figurar el tipo de pensamiento, la frecuencia con la que aparece, la intensidad y el momento.

Con la práctica, poco a poco, iremos adquiriendo el hábito, casi el automatismo, de frenarla y **sustituirla** por otra idea lógica y desprovista de la angustia o temor que tiene el pensamiento distorsionado. Con el entrenamiento llegará un momento en el que esta nueva y sana idea se nos representará fácilmente. La clave es saber discernir cuando estamos pensando, y por lo tanto sintiendo, de forma errónea, así como también tener claro que nos estamos aferramos a un pensamiento exagerado, distorsionado, o simplemente falso.

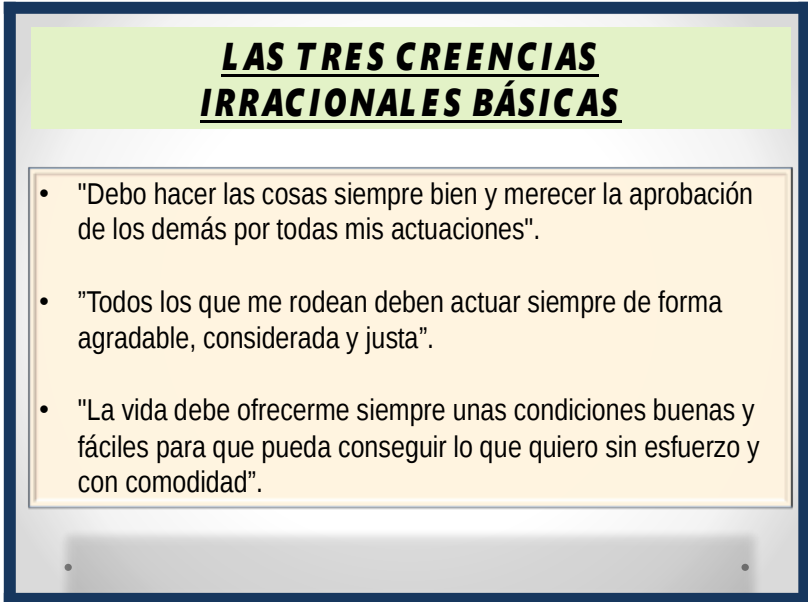
Las 10 ideas irracionales

- Necesito que me quieran todos
- Es imprescindible tener a alguien mas fuerte en quien que me cuide
- Tengo que ser perfecto y hacerlo todo bien
- Tengo que preocuparme mucho por todos lo que me rodean
- Tengo que tener una salud fenomenal
- Si una cosa me fue mal en el pasado, seguro que me ira mal siempre
- Para sentirme bien, es necesario tener una vida muy activa y emocionante
- La felicidad de mis familiares depende fundamentalmente de mi
- No puedo soportar que me hagan de menos y que no me tengan en cuenta
- Tengo que ser alguien importante en la vida por que sino soy un fracasado.

Después, y ya en un segundo tiempo, la terapia consistirá en que esas “ideas irracionales” ya clasificadas y conocidas, las **reemplacemos** por otros pensamientos lógicos, racionales y por lo tanto mucho más ponderados y equilibrados. Esta sería la esencia de la llamada “terapia cognitivo-conductual”, muy conocida y de excelentes resultados.

En todo este camino el mayor problema con el que nos vamos a encontrar será el tiempo que cuesta conseguir resultados. Para ello hay que entrenarse con frecuencia hasta adquirir un reflejo automático, y de esta forma cuando broten los pensamientos destructivos, seamos, automáticamente, capaces de neutralizarlos y sustituirlos por los que sean racionales.

Estos pensamientos distorsionados o erróneos son muy diversos como ya hemos visto, no obstante, los tres más frecuentes y, también los más incapacitantes, se los hemos expuesto a continuación. Tome buena nota de ellos y procure tenerlo en cuenta. Si desgraciadamente ya ha sido invadido por esas ideas o creencias, entonces siga los pasos que le hemos dicho y vera como de esta forma, eso sí siempre con tenacidad y disciplina, conseguirá modificar razonablemente su conducta y vivirá mucho mejor.



**LAS TRES CREENCIAS
IRRACIONALES BÁSICAS**

- "Debo hacer las cosas siempre bien y merecer la aprobación de los demás por todas mis actuaciones".
- "Todos los que me rodean deben actuar siempre de forma agradable, considerada y justa".
- "La vida debe ofrecerme siempre unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin esfuerzo y con comodidad".

Capítulo 4.-

Los “vampiros emocionales” o sujetos “tóxicos”.

Amo a la humanidad, lo que me revienta es la gente”.

Mafalda

Que el ser humano es complejo y que cada uno responde de forma peculiar ante un estímulo es una obviedad que no merece más explicación. Además de los matices y rasgos distintivos que cada persona tiene, existen individuos que no sólo son peculiares, sino que además presentan conductas muy problemáticas en sus relaciones interpersonales. Lo psiquiatras les llamamos desde hace años, *Trastornos de la Personalidad*. La sociedad coloquialmente les ha venido denominando “sujetos difíciles” o “gente rara”, y últimamente algunos estudiosos en el tema han puesto de moda el término de *sujetos “tóxicas” y “vampiros” emocionales*.

TIPOS DE PERSONAS CON LAS QUE NOS PODEMOS ENCONTRAR

- *SUJETOS RELATIVAMENTE SANOS*
- *“VAMPIROS EMOCIONALES”*
- *ENFERMOS MENTALES GRAVES*

Los individuos que tienen un “trastorno de la personalidad” y a los que se les llama “tóxicos” se caracterizan según una tradicional y sencilla definición por que: *“sufren por su manera de vivir, o hacen sufrir a los que están a su alrededor por ese mismo motivo”*, ya sean estos familia, amigos, vecinos, colaboradores, subordinados o simples desconocidos con los que se encuentran un buen día en su vida.

Las personas que poseen una personalidad anómala, actúan según un patrón de conducta rígido y casi siempre complicado. Son a veces excéntricas, inflexibles, inestables, desadaptadas. También pueden ser sufridores, inseguros necesitados en exceso de estimación. Son personas que se complican y atormentan la vida de manera tan innecesaria, como también muchas veces, involuntaria.

Los portadores de un *Trastorno de la Personalidad* no son enfermos mentales en el sentido técnico del concepto, ya que ni han perdido el contacto con la realidad, ni tampoco han sufrido una transformación delirante en el contenido de su pensamiento, ni tampoco tienen conciencia de enfermedad ni buscan generalmente ayuda. Son personas que presentan sobre todo un “fracaso en la adaptación” desde dos puntos de vista: defecto o deterioro en la identidad propia y/o fracaso en las relaciones interpersonales.



Los Trastornos de la Personalidad representan por tanto *déficits en el autoconcepto y en el autocontrol*. Tienen severos problemas para establecer unas relaciones interpersonales adaptadas al contexto de las normas culturales del individuo, lo que da lugar a alteraciones específicas en la empatía, la intimidad y la cooperación interpersonal.

Esta incapacidad es estable en el tiempo y se inicia de forma muy temprana (a partir de los 18 años, antes no se puede hacer este diagnóstico). Dentro de este grupo de anomalías de la personalidad que como hemos dicho se ha dado en llamar últimamente con cierta licencia “personas tóxicas” existen diversos ejemplares, los más problemáticos se los voy a presentar a continuación.

1.- Tr. Personalidad Paranoide: En esta alteración de la personalidad está presidida por la susceptibilidad, desconfianza y suspicacia. Son orgullosos, también celosos e interpretan el entorno generalmente como agresivo o amenazante. La psicorrigidez es muy sobresaliente y las relaciones interpersonales complicadas. Con frecuencia son el caldo de cultivo sobre el que suele asentar la psicosis que antaño se conocía como "Paranoia" y que en la actualidad se denomina "Trastorno Delirante".

2.- Tr. Personalidad Esquizoide: El rasgo más típico de la personalidad esquizoide es el retraimiento y la incomunicación. Se aíslan del entorno, del que, como se dice actualmente en ambientes juveniles, "pasan". Son fríos afectivamente, distantes emocionalmente, no suelen tener amigos íntimos y viven como "lobos solitarios". Suelen dedicarse profesionalmente al mundo de las bellas artes y también al de las ciencias exactas. Este trastorno de personalidad suele encontrarse con cierta frecuencia en la personalidad de enfermos esquizofrénicos, aunque en modo alguno es correcto hacer sinónimo lo uno del otro, ya que hay sujetos esquizoides que nunca desarrollaran una psicosis esquizofrénica.

3.- Tr. Personalidad Histriónica: Etimológicamente histriónico equivale a teatral. La personalidad histriónica sería aquella que se expresa con una marcada efusividad, desparpajo y con oscilaciones rápidas del humor. Son sujetos atractivos y seductores, o al menos lo intentan. Muy preocupados por su apariencia física y exagerados en las formas (mímica, motórica y atuendo). Toleran mal la rutina diaria, es más, no la soportan. Tienen gran facilidad para

hacer amigos, aunque luego no los suelen conservar debido a su egoísmo, superficialidad y desconsideración. Son influenciables y sugestionables y con una necesidad enfermiza de protagonismo y de llamar la atención.

4.- Tr. Personalidad Narcisista: Lo que mejor define el trastorno por narcisismo es la actitud de *“estar enamorado de sí mismo”*. Se consideran seres especiales, diferentes, incluso únicos. Su comportamiento es arrogante, chulesco y soberbio. El narcisista es un individuo pretencioso, con frecuencia explotador, incapaz de identificarse y de reconocer los sentimientos de los demás, sentimientos que simplemente no existen para él. No tienen el más mínimo recato o pudor en "pisar" al otro para medrar y conseguir alcanzar sus objetivos. Son unos "trepas", como decimos coloquialmente. Se consideran exclusivos y creen estar por encima de sus congéneres, a los que califican despectivamente de *“pobres mortales”*.

5.- Personalidad Obsesiva: Los hombres y mujeres que tienen este tipo de alteración de la personalidad son muy perfeccionistas, estrictos, inflexibles, muy laboriosos, aunque debido a las dudas e indecisiones que normalmente les asaltan, tienen dificultades para desarrollar su trabajo con eficacia real. Suelen ser avaros, escrupulosos y excesivamente moralistas. Excelentes colaboradores, pero nefastos líderes, ya que su angustia y sus dudas constantes las trasladan al resto del equipo. Es la base sobre la que con frecuencia se desarrolla la enfermedad conocida con las siglas TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo).

5.- Personalidad Antisocial: Este tipo de alteración de la personalidad es lo que KURT SCHNEIDER llamó “Psicópatas”, aunque este concepto no sería del todo equiparable al incluir en él las conductas no solo antisociales. El Trastorno Antisocial de la Personalidad es la conflictividad y el enfrentamiento a la norma en “estado puro”. Desde la niñez se observa como su biografía está llena de peleas, fugas, pequeñas actividades delictivas (hurtos, pandillaje, etc.), precocidad sexual, crueldad con los animales, escolaridad conflictiva. Presentan una falta absoluta de remordimientos, una afectividad nula o distante, y una ausencia de motivos que expliquen sus conductas antisociales, salvo el egoísmo personal que es el que marca su forma de actuación. Las conductas de enfrentamiento a la norma se van incrementando progresiva y gradualmente, para llegar a alcanzar su punto álgido en la adolescencia-juventud. Posteriormente, van disminuyendo lentamente en intensidad y calidad de forma paralela al envejecimiento, pero no por que exista un reconocimiento de su error o una variación ética. Es decir, dejan de ser conflictivos por agotamiento, pero no por convicción.



Como vemos además de los citados hay otros tipos de personas a los que podemos considerar “tóxicos”. Solo nos hemos detenido en los más frecuentes, o bien en los que su forma de actuar es más compleja y afecta con frecuencia a sus conciudadanos.

Aun a riesgo de ser reiterativos debemos insistir en que no se les considera enfermos mentales estricto senso, pero su forma de vivir y de relacionarse da pie a problemas, malestar, infelicidad, ansiedad, frustración, incomodidad, unas veces para sí mismos, otras, las más, para los demás. Es bastante probable que nos encontremos con un personaje de los citados, ya que de cada 100 personas que andan por el mundo, 15 de ellas tienen estas formas de ser anómalas y pejugeras. Por eso hemos dedicado el siguiente capítulo a como relacionarse con ellos de la forma más satisfactoria posible. Tomen buena nota, les puede resultar interesante para salir airosos de unas relaciones “tóxicas”.

Capítulo 6.-

Comunicación con personas difíciles.

"Cuanto más conozco a la gente, más quiero a mi perro."

Diógenes de Sinope

La mejor manera de relacionarse, e incluso convivir con personas difíciles o “vampiros emocionales”, es ser conscientes de que tenemos delante una persona especial, compleja y de difícil actitud. Se trata en suma de saber de cuáles son sus peculiaridades, es decir, conocer el “percal” como dicen los castizos.

En un segundo tiempo, y una vez “diagnosticado” el caso, existen una serie de pautas generales sencillas que pueden ser aplicables y útiles a todos ellos. Para ir al “grano” y evitar divagaciones se lo resumimos a continuación:

La relación con personas difíciles debe estar presidida esencialmente por el **autocontrol**, y aunque es difícil, siempre es posible. No hay que perder la calma y la serenidad. Para ello la mejor manera es actuar tomando una cierta perspectiva, sobre todo de los posibles desafíos y desplantes que nos pueden hacer en unos casos, o de la angustia e inseguridad que nos transmiten otros.

No entrar en su terreno es esencial, no hay que picar el anzuelo de su provocación, a veces involuntaria, pero siempre existente. Hay que hacer uso de la paciencia y ponerse en lugar del interlocutor e intentar “comprender” lo que hace, y también “por qué” lo hace, es la mejor forma de interrelacionar, aunque ello sea difícil incluso, en según qué casos lo admito, imposible.

Muchos de los sujetos tóxicos pretenden que les hagamos caso, que estemos pendientes de ellos, que les temamos, que les admiremos, que les otorguemos un valor especial, que seamos sus súbditos, que les guiemos, que tomemos decisiones por ellos, en fin, los deseos son diversos y las opciones variadas. Lo cierto es que es fácil caer en su trampa.

En unos casos nos irritará sobre manera su suspicacia extrema, en otros será su introversión patológica, a veces será la dependencia que nos tienen lo que dificulta la relación, o su prepotencia, o su vanidad, o su rigidez o su agresividad. En fin, los sujetos “tóxicos” nos enredaran la vida de buen seguro. Su forma de actuar pueda llevarnos a la desesperación y a la enfermedad salvo que los veamos como lo que son: desequilibrados.

Ya les hemos dado algunas claves de cómo debe ser nuestra conducta ante ellos, pero además del “que” hacer hay que saber también “como” hacerlo. En nuestra sana “obsesión” por ser prácticos se lo hemos resumido a continuación.

COMO HACERLO

- *HABLAR SENTADO*
- *MIRE A LOS OJOS CON FRECUENCIA.*
- *DEJE HABLAR Y "ESCUCHE".*
- *HABLE DESPACIO Y CON AMABILIDAD.*
- *"IMITE" LOS GESTOS DE SU INTERLOCUTOR.*
- *SEA RESPETUOSO, PERO NO SUMISO.*
- *SONRIA, SONRIA Y SONRÍA (es mas barato y muy útil)*

TRATE COMO LE GUSTARÍA SER TRATADO

Los "vampiros emocionales" lo son porque su genética, y también por que la educación recibida en la infancia, les condiciona y limita. En muchos casos será imposible la deseada transformación; en otros es muy difícil y laboriosa. En ningún caso se trata de buscar culpables, sino de conseguir soluciones prácticas que faciliten la convivencia. La más efectiva es conocerlos e identificarlos y de esta forma evitar respuestas hostiles. Además, también será muy interesante conocer algunos datos sobre la llamada comunicación no verbal, que es lo que nos vamos a dedicar en el siguiente epígrafe.

La comunicación no verbal

En los seres humanos, la comunicación no verbal frecuentemente acompaña a la información verbal matizándola, ampliándola o mandando, según en qué casos, señales contradictorias.

Se denomina *comunicación no verbal* a todos aquellos gestos corporales y faciales, así como la mirada, el tono de la voz, incluso los silencios a través de los cuales se expresan conceptos, emociones y sentimientos.

Este tipo de comunicación es muy importante ya que es difícil de manipular conscientemente. Los expertos nos aconsejan que cuando hay discrepancia entre lo que se dice y la forma en la que se dice, se dé prioridad a esta última ya que será muy probable que la comunicación no verbal sea mucho más auténtica y esclarecedora para descifrar el mensaje.

Los especialistas en la materia dicen que los **15 primeros segundos iniciales** de una conversación son esenciales para establecer el nivel de comunicación que se va a producir entre dos personas. Añaden que en los **cuatro primeros minutos el 90 %** de las personas establecen ya un criterio estable de cómo va a ser el encuentro con su interlocutor. Un último dato significativo, el **80 % del impacto** en la comunicación interpersonal se deriva de la expresión no verbal.



Aunque intuitivamente lo sabíamos los datos lo refuerzan, y a nadie se le escapa lo importante que puede ser un gesto, una mirada, el tono en la expresión, el uso de la sonrisa, la forma de saludar y dar la mano..., ello será definitorio cuando estemos estableciendo contacto o comunicación con personas especialmente complejas, como es el caso de los sujetos “tóxicas” o trastornos de la personalidad.



Con una forma de mirar muy insistente, o una mímica muy rígida, o una forma de sentarse, pueden bloquear un dialogo o dificultar la relación entre dos personas. Los que se dedican a la materia de la comunicación señalan insistentemente que tan importante *es lo que se dice, como la forma en la que se transmite.*

Nosotros les añadimos algo más. Cuide con esmero la comunicación no verbal en todos los aspectos de su vida. Un fracaso en lo laboral, una disputa en lo personal, un enfrentamiento con un agente de la autoridad, un problema administrativo, entre otros ejemplos, se producen por una comunicación no verbal inadecuada. Un gesto, una mirada, un silencio, pueden, en ocasiones, abrirnos esa deseada puerta o cerrarla definitivamente.

Capítulo 7.-

El estrés y enfermedad: Depresión, Ansiedad, Abuso de Tóxicos, Disfunciones sexuales Trastornos alimentarios.

Formula antiestrés: “Primero no preocuparse por las cosas pequeñas y segundo recordar que casi todas las cosas en esta vida son pequeñas”.

A Jackson

Estrés lo podemos hacer equivalente a amenaza. Por eso siempre que nos sintamos amenazados, podemos decir con propiedad que estamos estresados. Y también sabemos que el estrés es una respuesta fisiológica y que por lo tanto no siempre es negativo, sólo lo será cuando resulte desproporcionado en cantidad o calidad.

Si una situación estresante (amenazante) se mantiene en el tiempo y supera nuestras capacidades para enfrentarnos a ella, entonces sí puede dar paso a una enfermedad. Vamos a detallar algunas de las padecimientos derivados o producidos de mantener una situación estresante durante tiempo prolongado, o bien, cuando el nivel de estrés es de breve duración, pero de gran intensidad.

Cuando la situación vivida por una persona supera un nivel de estrés muy alto puede dar lugar a una enfermedad, entre las más frecuentes estarían las siguientes:

CUANDO SE TRASPASAN LAS FRONTERAS DEL ESTRÉS

- *Depresión*
- *Ansiedad*
- *Adicciones (legal/ilegal)*
- *Disfunción sexual*
- *Trastornos alimentarios*

1.- Depresión

La depresión es una enfermedad que forma parte de los denominados Trastornos Afectivos o del Humor caracterizada por una serie de síntomas (ver tabla) que alteran severamente la vida de aquel que la padece y también la de su entorno más cercano.

La depresión es una enfermedad importante no sólo por la minusvalía e incomodidad que produce, sino porque además es un trastorno muy frecuente. Según la Organización Mundial de la Salud en el mundo habría unos 300 millones de enfermos depresivos (3 - 5 % de prevalencia mundial). Si extrapolamos estos datos a nuestro entorno, en España hay aproximadamente **2 millones de personas** con una depresión que debería ser tratada. Pero las cifras siguen hablando por sí solas y quizá sea conveniente

recordar que de cada 100 personas que acuden a la consulta de un médico de atención primaria, entre 10 a 20 de ellas están deprimidas y que la mitad de los pacientes que vemos los psiquiatras, serían también enfermos depresivos. Los **síntomas de la depresión** más grave son las siguientes:

- TRISTEZA INMOTIVADA**
- PÉRDIDA DE LA CAPACIDAD DE DISFRUTAR DE LA VIDA**
- PESIMISMO**
- CANSANCIO
(sobre todo matutino)**
- DIFICULTADES EN LA
CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN**
- IDEAS SUICIDAS
(A veces encubiertas)**
- TRASTORNOS DEL SUEÑO
(Despertar precoz)**
- PÉRDIDA DE APETITO
Y DE LA LIBIDO**
- EMPEORAMIENTO MATUTINO**

De una manera un tanto simplista pero muy operativa podríamos distinguir las siguientes variedades, formas o tipos de depresión.

En primer lugar, estaría la llamada **Depresión Mayor, Primaria** y que clásicamente se ha venido denominando **Endógena**. Esta forma de depresión suele ser la más grave en cuanto a la intensidad de los síntomas y puede aparecer en un episodio único (no es frecuente) o bien ser recurrente en el tiempo.

Habría otra forma de depresión que es la llamada **Distimia Depresiva o Trastorno Distímico**. Es una forma crónica (para hacer el diagnóstico los síntomas deben durar como mínimo dos años), pero cuya intensidad sintomática es menor que en la anterior. Antes, el trastorno distímico era denominado depresión neurótica, concepto este actualmente en desuso.

Existen además de estas dos variedades de depresión, que sin lugar a dudas son las más importantes la una por la gravedad del cuadro clínico y la otra por su frecuencia, otros tipos de alteraciones del ánimo. Así tenemos los llamados **Trastornos Adaptativos con Humor Depresivo** y que antes se denominaban depresión reactiva. Lo que caracteriza a esta forma de depresión es la existencia de un factor desencadenante (enfermedades, problemas económicos, fallecimientos etc.) que es el punto de origen del cuadro clínico.

También existe el llamado actualmente **Trastorno Bipolar**, y que antaño era conocido como Psicosis Maníaco-Depresiva, entidad clínica caracterizada por la alternancia en el tiempo de episodios depresivos (tristeza vital) seguidos de otros de manía (exaltación delirante del ánimo).

En la génesis de la depresión, intervienen en primer lugar los llamados **factores biológicos**, tanto de tipo genético que condicionan una cierta vulnerabilidad y predisposición familiar, como neuroendocrinos (eje hipotálamo-hipofisario-adrenal), alteraciones en los neurotransmisores (serotonina, dopamina, noradrenalina, etc.), e incluso variaciones electrofisiológicas como la disminución de la latencia REM del electroencefalograma y alteraciones de la estructura general del sueño.

Pero junto a este tipo de factores biológicos, también existen los llamados **factores psicosociales**. En este epígrafe se incluyen desde determinados tipos de acontecimientos como las pérdidas afectivas, la muerte de familiares, hasta los problemas y las tensiones laborales, la frustración, la soledad, etc.

En síntesis, la depresión es un trastorno en el que hay una clara base biológica sobre la que incidirían una serie de factores de índole muy diversa que serán los responsables no sólo de la evolución, sino que también condicionarán el tipo de tratamiento que se deba instaurar.

En la actualidad el abordaje terapéutico de la depresión es “obligatoriamente” psicofarmacológico. Las técnicas psicológicas deben ser siempre consideradas como tratamientos coadyuvantes o complementarios.

Desde los ya clásicos antidepresivos tricíclicos y heterocíclicos, hasta los modernos Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (I.S.R.S) y de la Noradrenalina (I.S.R.N), hay una amplia gama de sustancias eficaces, bien toleradas, sin apenas efectos secundarios, que nos van a permitir tratar un episodio depresivo con importantes garantías de éxito.

La depresión se puede mejorar, compensar, controlar y en muchos casos hasta curar. ¡Que hay fracasos terapéuticos! Por supuesto, sobre todo cuando se sigue pensando, lamentablemente, incluso entre profesionales sanitarios, que es un problema del enfermo, que es el que tiene que “poner de su parte”, y que “saliendo a pasear” o “cambiando de aires” se le pasará.

Asociadas a los tratamientos farmacológicos se emplean las terapias psicológicas, técnicas muy útiles siempre y cuando se hagan correctamente y por profesionales capacitados. El que una persona aprenda a pensar de otra forma, se entrene a vencer los miedos absurdos que le invaden, supere conflictos que limitan su vida. El que una persona, en definitiva, poco a poco

vaya modificando su forma de pensar, sus emociones y su conducta es algo muy importante para la recuperación total del enfermo, y si nos apuran, todavía más importante en la prevención de las recaídas. Pero cada cosa a su tiempo.

El /los tratamientos llamados psicológicos son, salvo en algunas formas concretas de depresión, tratamientos secundarios y complementarios que **nunca deben sustituir** al tratamiento médico. Sólo cuando la depresión mejore, y los síntomas diana de la depresión cedan. Cuando la capacidad de atención y concentración se recuperen. Cuando las ideas de suicidio remitan. Sólo entonces decimos, estará indicado iniciar una psicoterapia que contribuirá al total restablecimiento del enfermo.

Sin que se haya todavía conseguido el antidepresivo ideal, hoy disponemos de un arsenal eficaz, que, sin apenas efectos secundarios ni interacciones, puede proporcionar una mejoría importante en la evolución de la depresión.

Los antidepresivos se pueden clasificar en diferentes grupos. Sin pretender ser muy exhaustivos ni rigurosos desde el punto de vista farmacológico a continuación se exponen los más importantes:

1) Antidepresivos clásicos (tricíclicos y de 2ª generación)

- Son los más antiguos (Empiezan a utilizarse en la década de los años 50)
- Son muy eficaces
- Actúan de forma no selectiva
- Abundantes efectos secundarios molestos, pero en general no peligrosos
- Baratos
- Imipramina (Tofranil), Clomipramina (Anafranil), Amitriptilina (Tryptizol), Maprotilina (Ludiomil), Mianserina (Lantanon).
- Los IMAOs (Fenelzina) son también antidepresivos clásicos cuyo uso ha quedado muy restringido sobre todo por sus interacciones tanto con otros antidepresivos, como con ciertos alimentos.

2) Antidepresivos modernos

A) inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (I.S.R.S.)

- Aparecen a finales de los ochenta
- Son muy selectivos por lo que tienen menos efectos secundarios
- Eficacia prácticamente similar a los tricíclicos
- Los efectos secundarios son de tipo digestivo y sexual
- Mas caros que los tricíclicos
- Fluoxetina (Prozac), Paroxetina (Seroxat), Sertralina (Besitran), Citalopram (Seropram), Escitalopram (Cipralext), Fluvoxamina (Dumirox)

B) Antidepresivos duales

- Venlafaxina (Vandral), Duloxetina (Cymbalta); Desvenlafaxina (Pristiq)

C) Otros antidepresivos

- Mirtazapina (Rexer), Reboxitina (Norebox)

3) Fármacos reguladores del estado de ánimo

- Se utilizan sobre todo para la manía y también como potenciadores de los antidepresivos.
- El más conocido es el Litio (Plenur), esta sustancia requiere controles sanguíneos periódicos (Litemia entre 0,6 y 1,2 mEq/l).
- También se han utilizado como sustitutivos del litio la Carbamacepina (Tegretol), el Valproato (Depakine) y la Lamotrigina (Lamictal).

2.- Ansiedad

Las neurosis de antaño (trastornos de ansiedad de ahora) es un concepto que introdujo en la medicina un médico escocés en 1769 llamado Cullen. Más adelante Sigmund Freud, creador del psicoanálisis, amplía y modifica el significado del término. Para Freud, y en general para la mayor parte de las escuelas psicoanalíticas, las neurosis se producirían por un fracaso de los llamados “mecanismos de defensa” psicológica que todos los seres tenemos, y cuya consecuencia será la aparición de una serie de síntomas en los que el denominador común es la *ansiedad patológica*.

El término de neurosis, y mucho más el de neurótico ha ido adquiriendo, un tinte despectivo, peyorativo, empleándose coloquialmente para denominar a aquellas personas que son intransigentes, impulsivas, agobiantes, manipuladoras, “nerviosas”, hipersensibles, impacientes, en fin, personas conflictivas y de difícil trato.

Por ello, y por otras razones que no tiene demasiado sentido analizar aquí, la psiquiatría actual ha hecho desaparecer de su vocabulario y de sus clasificaciones casi por completo el término de neurosis, para pasar a llamar a este tipo de enfermedades ***Trastornos de Ansiedad, Somatomorfos, Facticios y Disociativos.***

Dejando a un lado las complicadas clasificaciones psiquiátricas y las diferentes variedades de trastornos de ansiedad, lo que si habría en todas las formas de trastorno neurótico un denominador común: ANSIEDAD PATOLÓGICA.

Pero como, ¿es que es que hay ansiedad normal? Por supuesto. Hay niveles normales de ansiedad, no olvidemos que la ansiedad es un mecanismo que nos va a permitir luchar con los diferentes avatares de la vida. Cuando por ejemplo me tengo que enfrentar ante un examen, o ante una relación amorosa, o en una complicada reunión de negocios, o en un simple viaje de placer, yo tengo ansiedad. Una ansiedad que me estimula a hacer mi trabajo, a salir airoso de una situación, en definitiva, una ansiedad positiva y útil.

Pero cuando la ansiedad es desproporcionada, inútil, inservible, irracional, carente de sentido, desmedida, estamos ante una enfermedad. Esta ansiedad patológica nos bloquea, nos inhibe, nos incapacita para realizar cualquier tipo de actividad, en definitiva, es un freno, un enorme y pesado lastre con el que algunas personas tienen que, desgraciadamente, convivir, a veces, toda su vida.

Los trastornos de ansiedad más importantes desde el punto de vista de la atención primaria son los siguientes:

FOBIAS:

Las fobias son estados de ansiedad desproporcionados ante la presencia de determinados estímulos (objetos o situaciones). Todo ello produce en la persona un creciente temor y una serie de conductas de evitación del objeto o de la situación fóbica. No todos los estímulos son capaces de provocar una fobia sino solo aquellos que suponen un riesgo real, potencial o imaginario para la vida, la integridad o el equilibrio de la persona.

Las fobias serían por tanto miedos exagerados. Las más frecuentes son a ciertos animales, a los espacios muy cerrados, a exponerse en público (fobia social), a la sangre, a volar en avión, a los sitios altos, a objetos cortantes, a las tormentas, a la oscuridad, a tener enfermedades (cáncer, SIDA, etc.).

Hay un tipo de fobia que se denomina técnicamente “Agorafobia” y que es la ansiedad o temor a situaciones o lugares de los cuales puede ser difícil o embarazoso salir en caso necesario, o bien en los que no existe forma de obtener ayuda en el caso de sufrir un ataque de pánico. Esta fobia es muy incapacitante, afecta el triple a la mujer que al varón y su frecuencia oscila entorno al 3 % de la población.

TRASTORNO OBSESIVO:

El trastorno obsesivo es una enfermedad muy incapacitante y frecuente (2-3 % de la población general adulta, ocupando el 4º lugar de todas las enfermedades psiquiátricas, detrás de la depresión, las fobias y las toxicomanías). El trastorno obsesivo-compulsivo, que es la denominación completa de esta enfermedad, se caracteriza por la existencia de ideas, imágenes o impulsos recurrentes y persistentes, que el propio enfermo reconoce como no deseados. Estas ideas generan un gran malestar que el paciente intenta neutralizar o suprimir con otros pensamientos o acciones (es lo que se llama compulsión). Las compulsiones se repiten una y otra vez como forma de reducir la angustia que generan las obsesiones o para prevenir la situación temida.

HISTERIA:

La histeria como tal ha desaparecido casi por completo de las clasificaciones de enfermedades mentales que hoy manejamos. No obstante, aunque el nombre ha desaparecido (sobre todo por las connotaciones peyorativas que tenía), el concepto no, pasando ahora a denominarse ***trastornos disociativos y trastornos por conversión***.

Freud, distinguía clásicamente dos tipos de histeria. La histeria de conversión en la que el paciente perdía una función corporal (vista, motilidad, audición, sensibilidad, etc.) sin causa orgánica que lo explicara, y la histeria disociativa en la que el paciente tenía una doble personalidad alternándose dichas “formas de ser” a lo largo del tiempo (Dr. Jeckil y Míster Hyde).

Tanto en un caso como en el otro el paciente ni simulaba ni mentía, según la teoría psicoanalítica obtenía una ganancia secundaria (afecto, atención, liberación de traumas) y expresaba de esta forma un conflicto inconsciente. Hoy sigue habiendo histéricos e histéricas, aunque si bien es cierto no presentan los síntomas con la misma claridad, pero sobre todo con la misma aparatosidad, como cuando Freud describe el cuadro clínico. No obstante, en la práctica clínica se pueden seguir observando cuadros de dolores, afonías, alteraciones en la marcha, parálisis, cegueras, sorderas, temblores e incluso crisis convulsivas, que no tienen ninguna causa que los explique y que podrían entrar plenamente en el campo de la histeria.

HIPOCONDRIA:

La hipocondría es un tipo de trastorno de ansiedad que se caracteriza por una preocupación o miedo a sufrir una enfermedad grave sin que se pueda objetivar ninguna alteración orgánica que justifique las molestias que relata el paciente. El hipocondríaco es un enfermo difícil, que sufre, que sufre intensamente (no como el histérico quien paradójicamente relata sus graves síntomas con una notable indiferencia).

El hipocondríaco es un enfermo complicado que crea gran incomodidad al médico que le trata y ansiedad en su entorno familiar. Su convencimiento de estar enfermo puede llegar a ser muy firme, recurriendo a múltiples consultas y exploraciones, de las que, obviamente, sale con las mismas dudas con las que entró.

La frecuencia de este tipo de trastorno, antes llamado neurosis hipocondríaca y recogido magistralmente en el teatro por Moliere en su "Enfermo imaginario", es de 4 a un 9 % de los pacientes psiquiátricos.

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO:

Es una situación que se produce cuando una persona ha estado sometida a una experiencia sumamente angustiante (trauma), que supera la capacidad de adaptación de cualquier persona y que supone una amenaza para la propia vida o para la integridad física. Como ejemplo se pueden poner los atentados terroristas, los secuestros, los campos de concentración, etc.

Una vez que ha pasado el suceso, el sujeto vuelve a experimentarlo a través de sueños y pesadillas, o con sentimientos súbitos de que el acontecimiento en cuestión le estuviese sucediendo de nuevo. Todo ello da lugar a inquietud, ansiedad intensa, insomnio, trastornos somáticos diversos, etc. El tratamiento de este tipo de alteración se hace con antidepresivos (I.S.R.S.) y con psicoterapia cognitiva.

TRASTORNO DE PÁNICO:

El trastorno de pánico o trastorno de angustia es una enfermedad que produce unos síntomas tan alarmantes que con frecuencia acaba en los servicios de urgencia.

El paciente (más frecuentemente mujer), presenta una crisis de ansiedad que aparece de forma abrupta y que provoca un miedo intenso con sensación de muerte o de pérdida de la razón. Entre los síntomas más llamativos se encuentran los siguientes:

- *dificultad para respirar*
- *palpitaciones*
- *mareo*
- *temblor*
- *sudoración*
- *hormigueos*
- *dolores precordiales*
- *molestias digestivas*
- **MIEDO INTENSO A MORIR O A VOLVERSE LOCO**

La situación que se produce, es tan incómoda y angustiante que el paciente suele acudir a urgencias, donde tras someterle a las correspondientes exploraciones le dicen que “no tiene nada” y que son “sólo nervios”. Esto genera gran ansiedad y desconfianza al enfermo, ya que los síntomas son tan evidentes que acaba pensando que se han equivocado. Y... en cierta manera así es.

Decirle a un paciente con un trastorno de pánico que no tiene nada no sólo es inconveniente, sino que también es falso. No tiene ninguna patología cardíaca, ni respiratoria, ni corre peligro su vida como él cree, ni se va a volver loco. Pero si tiene una enfermedad, una enfermedad en la que existen alteraciones en los neurotransmisores y en los receptores neuronales que son en definitiva las responsables de los síntomas que sufre.

El tratamiento del trastorno de angustia es, en esencia, de dos tipos. Por un lado, farmacológicamente se debe tratar con un ansiolítico (Alprazolam). También son muy útiles los antidepresivos I.S.R.S., tipo Paroxetina o Sertralina. En segundo lugar, han demostrado gran utilidad las terapias cognitivas, estas precisan de un tiempo más prolongado para que surtan efectos, pero su eficacia está claramente acreditada en múltiples trabajos de investigación.

DISMORFOFOBIA:

Es la preocupación por algún defecto en el aspecto físico, dicho defecto es imaginario, o si existe, la preocupación del sujeto es claramente excesiva. Estos pacientes pasan largas horas del día delante del espejo comprobando su "deformidad". Con frecuencia tienden a ocultarlos utilizando gafas, sombreros, barbas, etc. La tendencia y la evolución de la enfermedad es al aislamiento social, hospitalizaciones repetidas, intervenciones quirúrgicas, e incluso al suicidio. Se asocia a depresión, trastornos obsesivos y fobia social. Su tratamiento requiere combinaciones de antidepresivos, neurolépticos y psicoterapia.

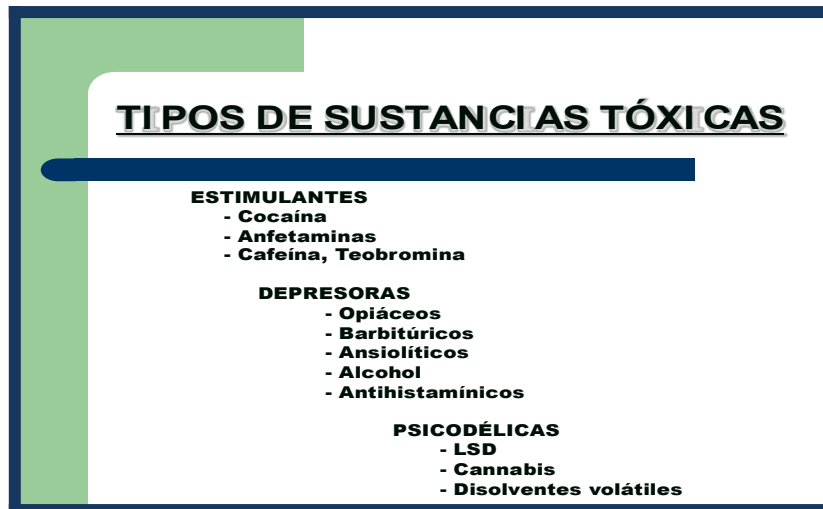
3.- Adicciones

El problema de las drogodependencias es uno de los más graves, complicados y acuciantes que tiene planteado la sociedad moderna, problema, que evidentemente, no es sólo sanitario, sino que implica también otras parcelas como la sociología, la política, la economía e incluso el derecho.

Según los más recientes informes que proporciona el Observatorio Español de Drogas y Toxicomanías dependiente del Ministerio del Interior, se puede afirmar que en el momento presente se está produciendo un aumento en el consumo de todo tipo de drogas, sobre todo de los **derivados cannábicos** (porros) y de las llamadas "**drogas de diseño**", sustancias todas estas que vienen avaladas de una errónea fama de inocuidad y cuyas secuelas ya hemos empezando a ver.

Parece observarse un descenso significativo del consumo de los derivados opiáceos (heroína sobre todo en su forma inyectada debido a los problemas infecciosos relacionados con el "SIDA"). En cambio, se ha constatado un incremento del consumo de *cocaína*, una de las drogas más estimulantes que se conocen y cuyo éxito guarda una innegable relación con los patrones sociales que existen hoy en día (competitividad desmedida, ansia de poder y de triunfo a cualquier precio e hiperactividad, aunque sea obtenida artificialmente).

De una forma muy general se denominan drogas a todas aquellas sustancias que introducidas en un organismo vivo son capaces de modificar una o más funciones de este. Si queremos ampliar y matizar el concepto, podemos definir como droga a cualquier sustancia, natural o artificial, que actúa sobre él cerebro, siendo capaz de modificar nuestras emociones, nuestros pensamientos y en definitiva toda nuestra conducta.



Todas las drogas actúan sobre el sistema nervioso central, fundamentalmente sobre el encéfalo. Hay un tipo de sustancias llamadas **ESTIMULANTES** entre los que se encuentran desde la cafeína y nicotina hasta la cocaína y anfetaminas. Todas ellas, como su propio nombre indica, provocan un aumento de la actividad general, disminuyen la necesidad de dormir y crean un estado de ánimo exaltado y eufórico a veces con pérdida incluso del contacto con la realidad. Los estimulantes son todos ellos sustancias muy problemáticas pudiendo generar graves alteraciones psiquiátricas.

Hay un segundo grupo de sustancias que llamamos **DEPRESORAS**, cuyo prototipo sería la morfina (y su derivado la heroína o di acetil morfina). Su acción es la de inhibir el funcionamiento general de nuestro sistema nervioso dando lugar a un estado de apatía, dejadez, somnolencia y “pasotismo” muy intenso. También generan con mucha rapidez dependencia tanto psíquica como física. Dentro de este apartado de sustancias depresoras habría que incluir también al alcohol.

Por último, tendríamos las llamadas sustancias **PSICODÉLICAS** siendo quizá la más conocida de todas ellas el L.S.D. (dietilamida del ácido lisérgico-25). Sus efectos son también muy problemáticos ya que son capaces de producir síntomas psicóticos (alucinaciones, despersonalización, trastornos de conducta, etc.) e incluso a veces auténticas psicosis.

Por lo que respecta a los trastornos psicopatológicos que pueden producir las drogas, la Asociación Americana de Psiquiatría (D.S.M.-IV) distingue entre los trastornos **por consumo** de drogas y los **inducidos** por las mismas. En el siguiente cuadro se resumen estos aspectos.

Entre los tipos de sustancias que debemos conocer por sus implicaciones sanitarias y legales estarían las siguientes:

OPIÁCEOS

Los opiáceos son un tipo de drogas que proceden originariamente de la planta del opio (“Papaver Somniferum”, amapola blanca o adormidera), muy abundante en algunos países asiáticos.

Entre los opiáceos más conocidos tenemos la morfina, de la que a su vez se extrae la tan popular y devastadora heroína (diacetilmorfina). Todos ellos poseen potentes efectos analgésicos y tranquilizantes.

La heroína, creada en los años treinta por los laboratorios Bayer en un intento de disminuir la toxicidad de la morfina y conocida en el argot de los usuarios como “caballo”, es un polvo, generalmente de color blanco, aunque puede tener también otro color. Suele ser utilizada por medio de inyección en la vena, aunque el temor, sobre todo al contagio del SIDA, ha provocado que su consumo se realice cada vez con más frecuencia fumándola (“fumar un chino”).

Sus efectos duran entre 6 y 12 horas (depende de la dosis) y consisten sobre todo en una sensación de placidez y relajación muy intensos. Así mismo produce un marcado empobrecimiento emocional, alteraciones en la concentración, atención, memoria, estreñimiento y contracción pupilar.

La dependencia se produce a los 20-30 días de su consumo regular, dando lugar cuando falta la dosis diaria a un síndrome de abstinencia importante (“mono” en el argot del consumidor) cuyos síntomas más llamativos son: temblores, sudoración, lagrimeo, dolores abdominales y sobre todo una gran ansiedad, lo que con frecuencia los lleva a transgredir la ley para obtener su dosis de la forma que sea.

No es inusual que los heroinómanos presenten lo que se denomina “sobredosis”, situación está que se produce al ingerir más cantidad de droga de la que están acostumbrados y que es generalmente debido a la adulteración de la sustancia. Es un cuadro clínico muy grave que puede llegar a ser mortal al producir una intensa depresión respiratoria.

LA COCAÍNA

La cocaína se extrae de una planta muy abundante en las altiplanicies andinas de Perú, Ecuador y Colombia conocida como Eritroxilon Coca. Normalmente se toma aspirándola por vía nasal (“esnifar una raya” en el argot del consumidor), ya que por vía oral se destruye. También se toma en la actualidad por vía intravenosa, a veces mezclada con la heroína (llamándose entonces en el argot “mezcla” o “speed-ball”).

La cocaína es el más poderoso estimulante que se conoce, teniendo además efectos anestésicos locales y vasoconstrictores, siendo estos últimos los responsables de algunos infartos de miocardio que aparecen en personas muy jóvenes y consumidores habituales de la sustancia.

Cuando el clorhidrato de cocaína se trata con bicarbonato sódico y se calienta se obtiene el “Crack”, siendo una variedad que ha hecho furor en muchos países al tener efectos muy rápidos e intensos. Es una forma de ingestión de cocaína muy peligrosa debido a su gran pureza habiendo producido muchas muertes y alteraciones mentales irreversibles.

Sus efectos estimulantes aparecen normalmente a los 20-30 minutos de la ingestión, a veces antes, adquiriendo su máxima intensidad a la hora, no obstante, todo ello es muy variable y depende una vez más de la dosis, grado de pureza, y tolerancia al consumo.

Como venimos insistiendo la cocaína es sobre todo un poderoso estimulante, que quita el sueño, la sensación de fatiga y el cansancio. Disminuye el apetito, produce euforia y sensación de bienestar. Pero también produce agresividad, violencia, irritabilidad, pérdida de memoria, trastornos mentales graves (psicosis) e incluso la muerte por infarto de miocardio.

LAS ANFETAMINAS

Las anfetaminas, conocidas en el argot como “Speed” (vocablo inglés que significa velocidad) son derivados de la fenilisopropilamina, y junto con la cocaína forman el grupo de las drogas estimulantes. Aumentan la vigilancia y también producen euforia y sensación de lucidez y de poderío. Van a “engancharse” (crean adicción) con cierta rapidez sobre todo cuando se administran por vía intravenosa y con frecuencia producen alteraciones psiquiátricas importantes (psicosis y depresiones).

Las anfetaminas han sido unas sustancias muy empleadas para quitar el apetito y también para poder soportar la fatiga del estudio. Otro de sus usos ha sido en el deporte para disminuir la sensación de cansancio y en los conflictos bélicos para conseguir una mayor agresividad de los contendientes.

Su peligrosidad es muy alta sobre todo por la mala información que ha habido respecto a su capacidad de crear adicción. Quede claro que las anfetaminas originan dependencia sobre todo psíquica, aunque también son capaces de generar un síndrome de abstinencia (dependencia física).

Derivados de las anfetaminas son la mayoría de las llamadas “drogas de diseño”, en concreto la más popular de todas ellas el “éxtasis” (metilendioxi-metanfetamina o M. D. M. A.).

EL CANNABIS (Porro)

El “porro” cuya denominación correcta es cannabis, se obtiene de una planta, la Cannabis Sativa o Indica, y es, a todos los efectos, una sustancia alucinógena, esto es, capaz de distorsionar la realidad y de crear alucinaciones. El cannabis (porro, marihuana, grifa, hachís, kif, etc.) se toma generalmente fumado y mezclado con tabaco comenzando sus efectos entre los 15 y los 30 minutos, aunque ello una vez más depende en gran medida de la elaboración que se haya hecho, no siendo lo mismo el “hachís” (resina de cannabis, de mayor pureza) que la marihuana (hojas de la planta con menor concentración en 9-delta-tetrahidrocannabinol).

Los efectos más importantes son la producción de un estado de euforia y de desinhibición muy parecida a la que se produce en la embriaguez por alcohol. Uno de los aspectos más preocupantes y también más desconocido del “porro” es su capacidad de producir psicosis (enfermedad mental severa), sobre todo cuando se toma mezclado con alcohol u otras drogas. No olvidemos que es un alucinógeno y que como tal puede llegar a producir severos cuadros psicóticos.

LOS ALUCINOGENOS (Trips)

Los “trips” (tripe = viaje, en inglés) es la forma vulgar y de argot con la que los consumidores denominan a los alucinógenos, y más concretamente al L.S.D. (dietilamida del ácido lisérgico, 25). Los alucinógenos se consumen sólo por vía oral y como su propio nombre indica producen como síntoma más destacado alucinaciones, sobre todo visuales y cromáticas, aunque también pueden ser de otro tipo (auditivas, cutáneas, olfativas, etc.). La intoxicación aguda es lo que se denomina en el argot “viaje”, donde son muy frecuentes las alucinaciones siniestras, llegando incluso a acabar con la vida de la persona por las graves alteraciones conductuales que son capaces de producir (“mal viaje”). Una característica importante de los alucinógenos es la de provocar reacciones de pánico y reaparición de las alucinaciones sin que se haya vuelto a consumir la sustancia (es lo que se denomina “*flash back*”), aspecto este muy peligroso y capaz de producir situaciones dramáticas como accidentes de tráfico, laborales, etc.

LAS DROGAS DE SÍNTESIS

Casi todas las drogas de síntesis (o de diseño) son estimulantes derivados de las anfetaminas, que pueden ser elaboradas en sencillos laboratorios y por personas sin grandes conocimientos químicos.

Así tenemos el popular “Éxtasis” (metileno-dioxi-metil-anfetamina), cuyo primer decomiso en Europa se produjo en la isla de Ibiza. También pertenecen a este grupo la no menos famosa “Píldora del amor” (metileno-dioxi-anfetamina), y la también muy conocida “Eva” (metileno-dioxi-etilanfetamina).

Los principales problemas socio-sanitarios que están originando estas drogas son por un lado su errónea fama de sustancias poco peligrosas, y por otro la dificultad para perseguirlas ya que la más mínima modificación de sus moléculas deja en la indefinición legal a la sustancia y en la impunidad al traficante.

La mayor parte de las drogas de diseño se toman por vía oral y sus efectos son estimulantes y alucinógenos. En los últimos meses se han descrito varios casos de muerte derivados directa o indirectamente del consumo de este tipo de sustancias.

EL ALCOHOL

Sin lugar a dudas el alcohol es una droga, droga capaz de dañar severamente nuestro organismo y nuestra salud. Distinto es que su consumo en nuestra sociedad esté ampliamente permitido e incluso a veces hasta estimulado por una publicidad engañosa.

El alcohol posee, según la dosis, efectos euforizantes, analgésicos, ansiolíticos, y hasta calóricos. Es una droga muy “eficaz”, por eso es tan utilizada (en casi todas las culturas se conoce) y desde hace tanto tiempo (prácticamente desde el inicio de la humanidad).

La Organización Mundial de la Salud insiste en que hay que moderar mucho la ingestión de alcohol. Que a pesar de toda la publicidad que se hace sobre sus propiedades “curativas” que incitan a su consumo, es una sustancia peligrosa capaz de crear dependencia tanto psíquica como física. El alcohol es una sustancia capaz de generar múltiples problemas entre los más importantes estarían los siguientes:

EL ALCOHOL ES EL RESPONSABLE DIRECTO O INDIRECTO DE:

PROBLEMAS MÉDICOS

Digestivos

Cardiocirculatorios

Neurológicos

Psiquiátricos - Intoxicación Aguda (Borrachera)

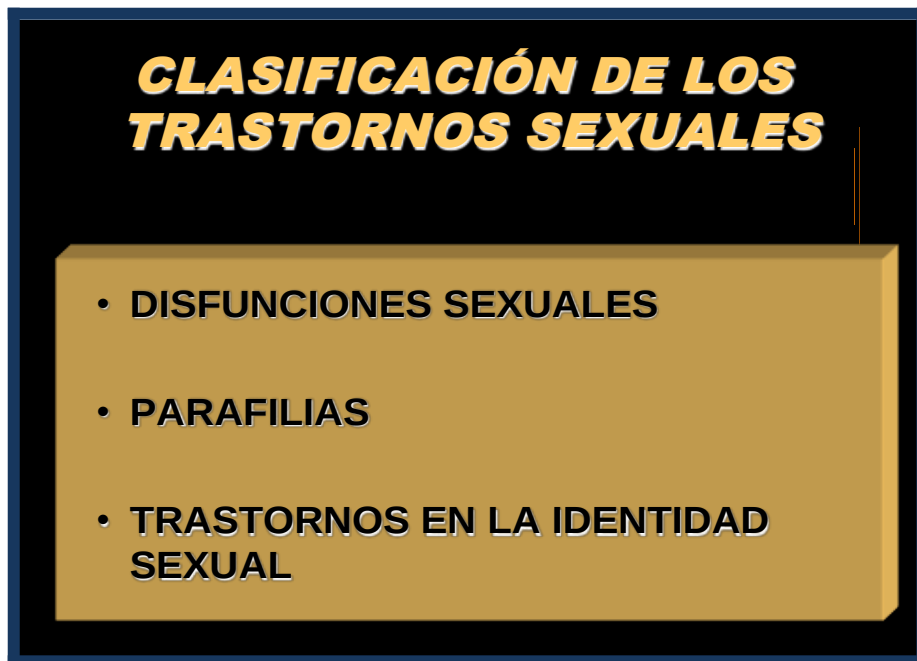
- Delirium Tremens

- Demencia

- Otros

3.- Disfunciones sexuales

El ciclo sexual en los seres humanos tiene básicamente cuatro fases o estadios: Fase de *deseo*, *de excitación*, *de orgasmo* y *de relajación*, Las alteraciones en cualquiera de estas fases, dan lugar a las llamadas “*disfunciones sexuales*”.



Por lo que respecta a la etiología podríamos hablar, aunque no es del todo correcto, de dos tipos básicos de factores causales de los trastornos sexuales: “médicas” y “psicológicas”.

Entre las primeras, que dicho sea de paso son las menos frecuentes, estarían ciertos procesos inflamatorios (uretritis, prostatitis, vaginitis, cervicitis, etc.), factores mecánicos (fimosis, varicocele, atrofas vaginales, etc.), traumatismos (fracturas medulares y de pelvis), consumo de tóxicos (alcohol, opio, plomo, pesticidas, etc.), alteraciones endocrinas (hiper e hipotiroidismo, diabetes, etc.), alteraciones neurológicas (Parkinson, epilepsias, esclerosis, etc.) y por supuesto muchos de los tratamientos empleados en psiquiatría como los antidepresivos, los antipsicóticos y algunos ansiolíticos.

Por lo que respecta a las segundas, es decir a los factores psicológicos, estos son los que más frecuentemente están detrás de la gran mayoría de los trastornos sexuales. En muchas ocasiones es la inmadurez, la inseguridad, la inestabilidad emocional, la introversión, e incluso la ansiedad patológica, la depresión u otras enfermedades psiquiátricas graves las responsables de un comportamiento sexual anómalo o enfermo.

Como es lógico será muy importante de cara al tratamiento saber cual es factor responsable. Para ello, lo primero que se debe hacer siempre, es descartar la existencia de aquellas alteraciones orgánicas que hemos apuntado en las líneas precedentes, y solo cuando haya quedado clara la etiología psicológica iniciar cualquiera de los múltiples tratamientos que existen para solucionar estos problemas.

En nuestro intento de buscar la utilidad a este manual vamos a resumir las alteraciones sexuales que son más frecuente motivo de consulta en atención primaria.

- 1) **DISFUNCIÓN ERECTIL (Impotencia)**: Trastorno en la erección que imposibilita que el pene alcance la tumescencia necesaria para poder realizar el coito. Aunque puede deberse a causas orgánicas (diabetes, problemas vasculares, consumo de medicamentos o sustancias tóxicas), lo más frecuente es que su origen sea de tipo psicológico (ansiedad anticipatoria, inmadurez psicológica, miedo al fracaso, etc.)

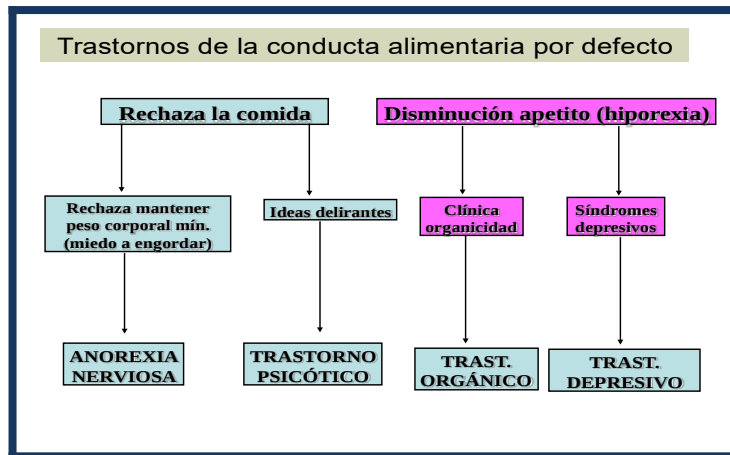
- 2) **EYACULACIÓN PRECOZ**: La eyaculación precoz es una disfunción sexual que padecen casi el 30 % de los hombres y que consiste, como su propio nombre indica, en eyacular más rápido de lo deseable. En estos pacientes, la eyaculación se produce o bien antes de la penetración vaginal, o en todo caso inmediatamente después de efectuar esta. Los sujetos que padecen este problema lo viven siempre con marcada insatisfacción y ansiedad, llegando a desarrollar con frecuencia conductas de evitación sexual (rechazan tener contactos sexuales), y lo que es peor, también trastornos en la erección (impotencia). Se puede afirmar, no obstante, que la eyaculación precoz en cierta manera podría ser considerada como normal en las primeras relaciones sexuales, donde la inexperiencia, unida a un cierto temor al fracaso, son sus causas más importantes. Pasada esa etapa inicial, y sobre todo cuando se establece una pareja estable, si persiste debe considerarse como patológica.

3) ANORGASMIA FEMENINA (Frigidez): Afecta al 16 % de las mujeres, incrementándose con la edad, siendo la disfunción más frecuente en las mujeres. Hay que distinguir anorgasmia coital de la anorgasmia completa (clitoridea). Los factores etiológicos más importantes son de tipo psíquico.

4) DISPAREUNIA Y VAGINISMO: Afectan a un 8 % de las mujeres, siendo más frecuente el vaginismo (contractura involuntaria de la musculatura vaginal) que la dispareunia (dolor en las relaciones sexuales). Los factores etiológicos son sobre todo de tipo educativo.

4.- Trastornos alimentarios

Los trastornos de la conducta alimentaria son un grupo de enfermedades graves caracterizadas por que la persona sufre una intensa, angustiante y obsesiva preocupación por la comida y el peso, que le impide centrar su atención en cualquier otra actividad. Esta “obsesión” por la ingesta alimenticia puede causar graves problemas físicos, que en los casos más graves acaban con la vida del sujeto. La mayoría de los que sufren trastornos alimenticios son mujeres, aunque cada vez se está viendo un aumento de estos trastornos en varones. Una excepción a la distribución femenina es el “trastorno por atracón”, que parece afectar por igual a hombres y mujeres.



Todas las enfermedades que acabamos de describir y que se pueden considerar como complicaciones del estrés continuado tienen un denominador común, y es que la sociedad no las considera en muchos casos enfermedades, sino como situaciones que rallan, unas con el vicio, y otras basadas erróneamente en la falta de fuerza de voluntad, y por lo tanto en las que el sujeto es culpable de no realizar un esfuerzo suficiente para su curación. La resultante tanto en uno como en el otro caso es la soledad, la estigmatización y la indiferencia.

También vemos como injustamente a estos enfermos se les pone la etiqueta de rebeldes y de que “no hace todo lo que pueden” por mejorar, dando a entender que es un quejica, dejando entrever la existencia de la “simulación”. Actitud injusta y cruel, ya que sería equivalente a decirle a un diabético por ejemplo que no se cura porque no quiere; o también a que un cáncer de mama es fruto de una mala conducta. Cualquiera que oiga algo así se echaría a reír, o a llorar, según los casos.

“LOS DATOS SON ELOCUENTES”

- **EL 30-40 % DE LOS ENFERMOS QUE CONSULTAN EN A.P. SUFRE ALGÚN TIPO DE TRASTORNO PSIQUIÁTRICO**
- **EL 20 % DE LA POBLACIÓN GENERAL PRESENTA UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD**
- **EL 1 % DE LA POBLACIÓN PADECE ESQUIZOFRENIA**
- **EL 3 AL 5 % DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SUFRE DEPRESIÓN.**
- **EL 10% DE LA POBLACION ABUSA DE ALCOHOL**

El enfermo que sufre depresión, ansiedad, anorexia, bulimia, o una adicción es ante todo y sobre todo un enfermo al que hay que comprender y ayudar. Nunca culpabilizar y mucho menos hacerle ver que su dolencia deriva de un acto voluntario y que es decisión propia estar así.

Por lo tanto, si son enfermos hay que tratarlos con los remedios mas adecuados. A este respecto es muy frecuente ver la “mala fama” que tienen los medicamentos llamados genéricamente psicofármacos, a los que se considera drogas adictivas y totalmente prescindibles. Ello es una enorme falacia ya que son sustancias útiles, eficaces, seguras y su capacidad adictiva es más que cuestionable, siempre que sean prescritas y vigiladas por un profesional sanitario.

TRATAMIENTOS PSICOFARMACOLÓGICOS

- **ANSIOLÍTICOS**
 - Diacepam, Bromacepam, Loracepam, Alprazolam.
- **ANTI DEPRESIVOS**
 - Fluoxetina, Paroxetina, Sertralina, Escitalopram, Venlafaxina, Duloxetina
- **NEUROLÉPTICOS-ANTI PSICÓTICOS**
 - Clozapina, Aripiprazol, Olanzapina, Risperidona, Paliperidona.
- **ANTI ALCOHOL**
 - Selincro
- **EUTIMIZANTES O ESTABILIZADORES DEL ANIMO**
 - Litio, Ac. Valproico, Lamotrigina, Topiramato

Las enfermedades deben abordarse de la forma que la ciencia médica aconseja. La depresión, la ansiedad, los trastornos adictivos y el resto de las consecuencias del estrés que hemos descrito, son ante todo enfermedades producidas por alteraciones neurobioquímicas y a veces también hormonales. Por lo tanto, el tratamiento adecuado será la modificación de aquellos desequilibrios biológicos que se han producido, y eso se lleva a cabo con medicamentos o con otras terapias biológicas. Por supuesto que será útil la higiene mental, el ejercicio físico constante y muchas otras pautas que expondremos en el capítulo siguiente, pero no se puede poner en solfa el uso de psicofármacos, y mucho menos cargar sobre ellos efectos secundarios e interacciones que no tienen y que son fruto de la ignorancia cuando no de la superstición.

Capítulo 8.- “Cápsulas” de bienestar emocional.

“Si un día te sientes triste y deprimido, piensa que una vez fuiste el espermatozoide más veloz de todos.”

Groucho Marx.

1º “Las cosas no son como son, son como somos”.

El primer, y quizá también más importante “programa” que tenemos que introducir en ese complejo y extraordinario “ordenador” que es el cerebro humano, debería ser el amor por uno mismo, ahora llamado por expertos y no expertos, autoestima.

La autoestima es esencial para manejarse y marchar adecuadamente por la vida. Es decir, quererse adecuadamente, respetarse y valorarse, y sobre todo aceptarse, incluyendo en esa aceptación también los errores y fallos que cometemos todos los días, aspecto esencial de nuestra naturaleza humana, no en balde, “errare humanus est”.

Pero atención, aceptar el error no quiere decir que nos resignemos sin más. La aceptación y tolerancia de nuestros fallos debe ir unida indefectiblemente a su corrección, y por lo tanto a la modificación de aquellos comportamientos que nos resultan nocivos y perjudiciales. Eso sí, hay que hacerlo sin agobios, sin premura y sobre todo sin sentimientos de culpabilidad. Estos últimos son los grandes aliados del sufrimiento irracional que tan frecuentemente acucia a los seres humanos. Si no me acepto y no me quiero, es muy difícil querer y aceptar sinceramente a los demás. Si no estoy conforme y en paz cuando miro hacia mi interior, es muy difícil o incluso imposible que las relaciones con mis semejantes sean satisfactorias. Por lo tanto: ***quíerase, acéptese y trátese siempre con respeto y comprensión.***

2ª “Solo hay dos cosas irrecuperables que podemos perder: el tiempo y la vida. La segunda inevitable, la primera imperdonable”.

Otro pensamiento muy importante que nos conviene tener en lo que con licencia hemos llamado nuestro “ordenador cerebral”, es el que el clásico adagio latino resume con magistral concisión: “Carpe Diem”. Esto es, *aproveche el tiempo*. La vida no da tregua y desde que nacemos empezamos a morir. Por eso hay que vivir con intensidad, que no prisa.

Para vivir intensa y saludablemente la clave está en una buena organización del tiempo. Si así lo hacemos será factible aprovechar todos los momentos y oportunidades que nos da la vida. No se trata de escribir un rígido e inflexible guion, pero sí de establecer una serie de objetivos y de situarlos en el tiempo en el que los vamos a conseguir.

Aunque la vida es siempre incierta y todo puede cambiar en un segundo, es conveniente llevar a cabo alguna planificación de lo que pretendemos conseguir. De esta forma será más sencillo escoger el camino y también podremos ponderar los medios con los que debemos contar para llegar a buen puerto.

Dejar nuestra vida totalmente en manos de la improvisación y del azar no suele dar buenos resultados, ni es una postura sensata. Por eso sáquele partido al tiempo que el destino le haya concedido, y sobre todo no olvide *que el tiempo es lo único que no se puede comprar.*

3º “Sólo se tiran piedras al árbol cargado de frutos”.

Cada vez que hacemos o decimos algo se produce una respuesta en el entorno. Esto también puede ocurrir incluso sin decir nada, basta con la mera presencia. Pero cuando llevamos a cabo un determinado proyecto hay que tener seguro que se va a crear en el entorno una reacción. En unos casos la respuesta será muy pequeña y positiva, pero también la reacción puede

generar malestar, e incluso llegar a ser una respuesta desproporcionada. No nos extrañe que, independientemente de nuestra intención inicial, a veces se produzcan comentarios, críticas o ataques ante algo que hemos hecho o dicho, bien porque no nos hayan entendido adecuadamente, bien porque no lo hayamos explicado con claridad, o, bien, lo que es mucho más probable, porque levantemos cierto malestar en los que nos rodean ya sea por envidia, incredulidad o codicia.

Eso es lo que le ocurre con frecuencia a la persona creativa, sanamente ambiciosa y que tiene inquietudes en progresar. En ocasiones al poner en marcha un proyecto se pueda dejar en mal lugar a otros o levantar inquinas, creando malestar y aumentando los sentimientos de inseguridad y minusvalía de terceras personas que hasta ese momento los habían controlado o reprimido.

“Si le tiran piedras”, es probable que se deba a que los otros codician lo que usted ha hecho. No se desmoralice y asúmalo como una parte más de la vida. Es imposible gustar y ser querido por todos. Esa es una idea irracional de la que nos debemos de desprender cuanto antes.

**4º “Di lo que piensas, pero... piensa lo que
piensas”**

En nuestro caminar por la vida es relativamente sencillo herir sentimientos, crear un cierto malestar e incluso provocar un intenso rechazo. Además, el ser humano es siempre más dado a expresar sus preocupaciones y deseos que a escuchar y meditar las opiniones ajenas. A todos nos gusta que nos atiendan, que nos escuchen, que nos tengan en cuenta. En cambio, cuan dificultoso nos resulta prestar atención a lo que dicen los demás.

Siempre es saludable expresar nuestras ideas y hacerlo con naturalidad, cordialidad y amabilidad. Ello nos va a proporcionar por un lado seguridad y por el otro confort emocional. Pero también es necesario pensar y recapacitar antes de hablar. Si se tienen dudas, lo más adecuado en ese momento suele ser callarse, esperar un tiempo, dejar sedimentar la idea y, después, convenientemente meditada y sin emociones distorsionadas, entonces sí, expresar el pensamiento.

Es muy ilustrativo el aforismo árabe que nos dice: *“Señor de tus silencios y esclavo de tus palabras”*. Nada más cierto. Aquello sobre lo que guardemos prudente silencio siempre será de nuestra íntima propiedad. Pero una vez que hemos lanzado un mensaje, un impropio, una afirmación, un comentario o una alocución estamos “atados” a ella, nos la pueden recordar, echar en cara, a veces en circunstancias en las que no deseamos, o simplemente cuando menos nos conviene. En suma, piense siempre antes de hablar. Ello es, además de prudente, un síntoma inequívoco de poseer una buena inteligencia emocional y una más que aceptable salud mental.

5º “Nunca discutas con un imbécil, te hará descender a su nivel y allí te ganará por experiencia”.

Nos dice la sabiduría popular que: *“El mayor mal de los males es tratar con animales”*. ¡Qué gran verdad! Cuando nos relacionamos con personas que tienen una capacidad intelectual limitada es muy fácil que surjan conflictos. Los débiles mentales además de poca inteligencia tienen una capacidad de adaptación muy limitada, una precaria tolerancia para afrontar el estrés y además una gran tendencia a reaccionar de forma impulsiva, siendo este un mecanismo de respuesta propio de instancias cerebrales primarias.

Además, las personas que poseen poca inteligencia son sugestionables, influenciables y manipulables. Todo ello le confiere una especial dificultad a la hora de establecer relaciones interpersonales, sobre todo por la gran tendencia a deformar la realidad y a realizar interpretaciones inadecuadas de los mensajes.

En conclusión, si no nos es posible evitar las relaciones con este tipo de personas, habrá que utilizar la paciencia, ya que va ser muy fácil verse envuelto en conflictos de toda índole, derivados de su baja dotación intelectual que a su vez se acompaña de frecuentes actos en corto-circuito, esto es, de acciones bruscas y realizadas sin el contrapeso del siempre deseable filtro de la interpretación racional y lógica.

6º “Si caminas sólo llegarás más rápido; si caminas acompañado llegarás más lejos”.

Dicen que *“la unión hace la fuerza”*, también nos señala la sabiduría popular que *“las medias, ni para las piernas”*, dando a entender lo complejo que puede llegar a ser la colaboración y la relación entre varias personas. A pesar de ello, la experiencia nos demuestra que el *“trabajo en equipo”* es necesario si uno quiere realizar actividades importantes, no sólo en lo profesional, sino también a un nivel mucho más íntimo y personal.

El vivir en soledad absoluta, siempre que no sea elegida voluntariamente, puede originar un severo problema en la salud mental de cualquier sujeto. Las cosas valiosas es más rentable hacerlas en equipo, aprovechando las cualidades que cada uno de los miembros tenga. Es imposible que un sólo individuo sea competente en todas las materias, conozca todas ciencias y domine todos los aspectos de una situación. Por ello es mucho más útil y eficaz la colaboración.

“Lo que yo no tengo lo puede poseer el otro, y lo que tengamos ni el otro ni yo, lo puede tener un tercero”, este podría ser un sencillo y contundente resumen de nuestro discurso. En equipo se pueden obtener logros que nos estarían vedados si lo quisiéramos realizar de forma individual. Caminar en solitario es una forma de andar más ligero, pero sin duda conlleva siempre un precio elevado como son unos resultados más limitados y pobres.

7º “La vida es siempre fascinante, sólo hay que verla con las gafas adecuadas”.

Hay personas que nacen pesimistas y todo lo ven negro; otras en cambio tienen la enorme fortuna de llegar a este mundo con un tono vital más optimista. La genética influye en nuestro temperamento sin duda, y aunque en cierta manera estaríamos “predeterminados” por los cromosomas a tener una forma de ser concreta, no es menos cierto que siempre es posible pulir y modificar nuestro carácter y percibir la realidad de una manera más saludable.

Para “ver” la vida de forma positiva es esencial la actitud o talante que cada uno adopte en la construcción del proyecto vital. Sin duda algunos individuos lo tendrán más fácil y otros, en cambio, mucho más complicado, según la dotación genética y las experiencias vividas en la primera infancia. Pero todos sin excepción podemos “mejorar”, y, también “empeorar”, según las ganas y fuerza que pongamos.

El tesón, la constancia, y la tenacidad hacen maravillas y nos van a permitir conseguir muchos de los objetivos trazados. Pero también conviene insistir en que no todos somos iguales y que por lo tanto tampoco poseemos las mismas cualidades. Es decir, no todos valemos para todo.

Si esta idea permanece siempre presente y nos empleamos a fondo en aquello para lo que somos más competentes, vamos a evitar muchas frustraciones, sentimientos de inferioridad y malos “rollos”.

8º “Sólo hay dos cosas que la gente ambiciona más que el sexo y que el dinero: el

Las personas vivimos supeditados erróneamente a la opinión que tienen los demás sobre nosotros. No es lo más saludable, pero es una realidad que se repite en todos los lugares y en casi todas las razas, quizá forme parte de la “condición humana”. El problema surge cuando este rasgo o actitud se convierte en una “necesidad enfermiza y obsesiva”. Esto es lo que les ocurriría a los que llamamos sujetos histéricos o histriónicos.

Dejando a un lado los desequilibrios de la personalidad, hay que reconocer que a todos nos agrada recibir elogios y buenas palabras. Es como una gasolina que nos da fuerzas, un estímulo que nos pone en marcha, un aliciente que reconforta. No en balde el ser humano es un animal social y conceden gran importancia a la opinión que sus semejantes tienen de él.

El problema aparecerá cuando la necesidad de ser elogiado es tan intensa que dejamos nuestra vida en manos de todos los que nos rodean. Es decir, si para sentirnos bien dependemos de la aprobación de nuestros semejantes estaremos no sólo cometiendo un grave error, sino que también perdemos la libertad y quedamos al albur de las opiniones y comentarios ajenos. Cuidado pues con la búsqueda intensa del elogio y del reconocimiento puede ser arriesgado para nuestra salud mental.

9º “La felicidad no es un destino al que se llega, sino la forma como se hace el viaje”.

El destino que tenemos es siempre desconocido, nadie puede hacer previsiones con una certidumbre alta. Tampoco sabemos por que ocurren ciertos acontecimientos en nuestra vida, pero lo que si podemos afirmar es que de cada situación vivida siempre es posible sacar enseñanzas positivas, incluidos los trances más dolorosos o las situaciones más duras.

Para obtener lo positivo de una situación es necesario no mirar hacia atrás para lamentarse por lo que ocurrió, ya que el pasado no se puede cambiar. Ni tampoco vivir obsesionados por el futuro que tiene que llegar. Lo útil y o razonable es dirigir nuestra mirada y atención al presente, siendo conscientes que, aunque no tenemos todas las cartas, si disponemos de las suficientes para hacer una aceptable jugada.

Muchos creen que el bienestar y la felicidad es un regalo llovido del cielo, otros piensan que es un don, o una lotería, pero esto no es así. Para ser feliz hay que trabajárselo, luchar por ello y adoptar una actitud vital positiva. La felicidad y el bienestar no se regala, se conquista.

Hay personas que tienen una gran facilidad justo para todo lo contrario, esto es, para ser infeliz y desdichado, empeñándose en ver sólo el lado oscuro y siniestro de la existencia al considerarse marcados por un destino fatal. Error, es cada uno el que dirige el barco que nos conducirá a buen puerto.

10º “En la vida no hay premios ni castigos, sino sólo consecuencias”.

Habitualmente se recoge lo que previamente se ha sembrado, y aunque hay excepciones en las que no existe una reciprocidad y correspondencia entre la inversión realizada y la cosecha recogida, precisamente estas excepciones confirmarían la regla general.

Hay personas que atribuyen al destino, a lo sobrenatural, a la naturaleza o la divinidad éxitos y fracasos, aciertos y errores, lo bueno y lo malo que les ocurre, sin darse cuenta que lo que está pasando no es otra cosa que la consecuencia directa o indirecta de determinadas acciones o elecciones que cada uno ha hecho previamente.

Nada de lo que ocurre es mágico. Son simples reacciones ante nuestras acciones. Cuanta más ignorancia existe, más se busca la explicación en los territorios de la superstición, lo esotérico y sobrenatural. Al pensar así tenemos una ventaja ya que descargamos nuestra responsabilidad en las circunstancias y en los demás y no en nosotros.

Pero si llego a la conclusión de que todo es mucho más simple y que son sólo las consecuencias de mis actos las que me ponen contra las cuerdas, la realidad se torna mucho más incomoda y molesta al no poder buscar disculpas fuera, ya que el problema está unido a mi libertad y a mis decisiones.

11º “Fracasado no es aquel que lo intentó y perdió, fracasado es aquel que nunca lo intentó

La vida es acción y sin duda el mayor error que podemos cometer es vivir con miedo e inseguridad. El miedo paraliza, frena, inhibe, bloquea y nos hace tomar decisiones erróneas basadas no en la lógica, sino en la necesidad de huir de la escena.

Nadie es experto en todo, sólo controlamos pequeñas parcelas de conocimiento. Por lo tanto, hay que arriesgar para progresar y conseguir los objetivos. Es muy frecuente ver personas en las consultas psiquiátricas que no intentan proyectos por el miedo a no conseguir sus objetivos. Es decir, antes de empezar ya se consideran derrotados. No hace falta que les echen de la carrera, simplemente la abandonan a mitad de camino, o a veces, justo en su comienzo.

Esta actitud de derrotismo y de darse pronto por vencido es síntoma inequívoco de una mala salud mental y, por supuesto, de tener una autoestima muy baja. Por eso ante cualquier actividad o proyecto nunca hay que rendirse. Solo nos podemos permitir quizá una rendición temporal como forma de retomar el camino con energías renovadas. Pero pasado un tiempo hay que volver a plantar cara a la vida, sabiendo que debemos intentarlo y que es esta la única forma de llegar a la meta.

12º Lo extraordinario de muchos «problemas» es que dejan de existir en el momento que no les

En esta vida tan efímera hay que darles importancia a muy pocas cosas y, sobre todo, aprender a relativizar la existencia. Hay personas que se toman todo demasiado en serio y en consecuencia viven con una presión insoportable. Son ellos mismos sus peores enemigos y se castigan con preocupaciones absurdas que se encargan de elevar artificialmente a la categoría de problemas.

Una cosa es la coherencia y la responsabilidad, y otra muy diferente la rigidez y la obsesividad. Lo más acertado ante cualquier acontecimiento que nos ocurra es pensar en primer lugar si lo que está pasando tiene solución, y sobre todo si dicha solución está en nuestra mano. Si es así, adelante, póngase con el problema. Pero si usted no puede arreglarlo, déjelo de lado. “Agua que no has de beber déjala correr”, nos dice el viejo refrán popular, sabia recomendación.

Algunos dirán que esa actitud no es siempre posible llevarla a cabo, que hay situaciones que nos envuelven querámoslo o no. Cierto, pero siempre está en nuestra mano el ver el acontecimiento con un tono o con otro. El llevar una situación al límite y caer en la desdicha, o por el contrario dejarlo reposar para quitarle la distorsión inicial y retomarlo más adelante, es una opción personal posible ante cualquier situación por muy agobiante que un principio nos pueda parecer.

13º El primero en pedir disculpas es el más valiente. El primero en perdonar es el más fuerte. El primero en olvidar es el más feliz.

Dicen que: “el perdón es siempre patrimonio del poderoso, el débil nunca perdona, se venga”. El saber quitarnos la pesada carga del odio y de la venganza es esencial para los seres humanos. De esta forma se anda más ligero y más cómodo. Además, al perdonar mostramos tener mucho más poder y seguridad que el débil que solo pretende la satisfacción a través de la venganza.

Hay personas que viven permanentemente abrumadas por el rencor y por la necesidad de represalia ante un hecho que les ha ocurrido. Son incapaces de darse cuenta que, por un lado, la mejor venganza es siempre el olvido, ya que el olvidar es una forma de desprecio al que nos ha ofendido. Por el otro, con el perdón ganamos paz, bienestar y sosiego. Si nos enfrascamos en la disputa, por muy bien que nos vaya, siempre sufriremos algún daño y un más que seguro desgaste.

Reconocer el error y pedir disculpas es un síntoma inequívoco de buena autoestima. Errar es humano, nos dice el aforismo. Rectificar de sabios, añade otro.

14º Esta vida es la aventura más peligrosa, nadie

La frase que precede estas líneas es lapidaria y una verdad incuestionable. Todos, más tarde o más temprano, morimos, dejamos esta vida y desaparecemos. Es una evidencia que la materia se transforma y aunque puede haber una trascendencia, ello no es cuestión a debate en este momento. Pero esta idea no debe ser como una losa que nos aplasta, sino una ayuda para relativizar muchas de las cosas que hoy son “problemas”, y que, dentro de un tiempo, si lo pensamos bien, serán sólo simples “inconvenientes”.

Recuerde todos los días que la vida cambia en un segundo. Que nada es eterno. Y que lo que hoy es verdad absoluta, mañana puede ser cuestionado y modificado. Vivir no es fácil, pero es muy atractivo. Una vez más les insisto en la necesidad de esforzarse para ser feliz. El bienestar lo consigue el que lo busca y se compromete con ello. Cada uno tiene una forma peculiar de ser feliz y no todo vale para todos. Busque la suya e inténtelo. Huya de las verdades absolutas, de normas férreas, de fanatismos estúpidos, de comportamientos sectarios. Al final de unos años, “todos calvos”, perdone la tosquedad, pero es la vida misma.

y la cápsula...

15º Quien te enfada, te domina.

Cuando estamos enfadados, irascibles o irritados, no tenemos el control de nuestras acciones, por lo tanto, estaríamos en manos de aquel que nos ha enfadado. Esto es lo que ocurre cuando nos dejamos llevar por respuestas inmediatas si estamos en un estado de malestar intenso.

Capítulo 9.-

Bienestar personal y éxito profesional

“Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo; y no deseo con exceso lo que no tengo”.

Tolstoi

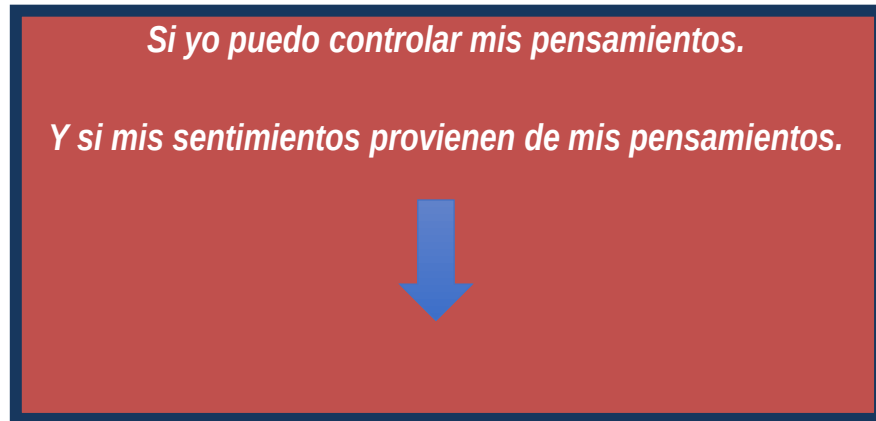
Bienestar personal o felicidad

Los seres humanos más inteligentes que conocemos, y también los más raros y difíciles de encontrar, son aquellos que reconocen los problemas y las desdichas como algo que forma parte de la condición humana y no miden la felicidad por la ausencia de contrariedades.

Esas mismas personas, a las que podemos llamar “inteligentes emocionales”, son las que saben muy bien que los sentimientos no son simples emociones que nos suceden, sino que son reacciones que cada uno “elige” en parte tener. Ello es muy importante y estimulante, ya que, si somos dueños de nuestras propias emociones, que habitualmente lo somos, y las controlamos, podemos decir que tenemos el control de nuestra vida.

Cuando somos conscientes que se puede sentir lo que uno prefiere, en ese preciso momento se empieza a caminar por la verdadera senda del “bienestar “. Es un camino nuevo y diferente ya que somos conscientes de que cada emoción que tenemos es una **opción y no una imposición** frente a la que estaríamos desprotegidos y ante la que sólo nos cabría la posibilidad de soportarla. Es la esencia misma de la libertad personal. No obstante, estas afirmaciones tienen muchos matices ya que a veces, muchas veces, las

emociones son estados automáticos que se escapan al control racional ya que están creados por el sistema límbico y no por la corteza prefrontal.



Un principio esencial del que debemos de partir es que la felicidad es una condición natural de la persona. Ello es evidente cuando se observa a los niños pequeños, son espontáneamente felices. Con el paso del tiempo y según el entorno que hayamos tenido las cosas cambian.

Conforme vamos madurando cada vez nos resulta más difícil deshacerse de todos los "*deberías*" y "*tendrías que*", que nos han ido acompañando desde el nacimiento. Cuando una persona se siente *desgraciado, enfadado, herido o frustrado* es porque ***así lo aprendió*** hace mucho tiempo. Tenga por seguro que desde que nacemos nos han inculcado determinados sentimientos, y en función de ellos viviremos y seremos más o menos felices el resto de nuestra vida.

Uno de esos pensamientos incrustados por la educación es la anticipación al futuro. Vivir el momento presente, esto es, ponernos en contacto con nuestro "ahora" constituye la clave de una vida positiva, además si lo pensamos bien no existe otro momento en el que se pueda vivir. El "ahora y el hoy" es todo lo que hay. El futuro es simplemente otro momento presente para ser vivido, pero cuando llegue. Si algo hay seguro es que no se puede vivir el futuro hasta que llegue realmente.

Evitar el presente es una enfermedad o, cuando menos una ligereza, en nuestra cultura. Continuamente se nos anima a sacrificar el presente por el futuro. *Recordar, desear, esperar, lamentar y arrepentirse* son las tácticas más usuales y más peligrosas para evadir el presente. Además, la huida del presente conduce inexorablemente a *idealizar el futuro* y ello será otra nueva fuente de conflictos.

La gente que tiene éxito en la vida es aquella que va en busca cada día de las circunstancias que desea y cuando no las encuentra, se las fabrica. Para conseguirlo es esencial tener una buena autoestima, que nunca podrá ser construida por los demás. Tú vales en tanto en cuanto que así lo crees. Si dependes de los demás para valorarte, te conviertes un "*esclavo emocional*" al hacer que tu bienestar dependa de lo que no depende de ti, esto es, de las creencias y opiniones del otro.

El problema radica en que desde niño aprendimos que amarnos a nosotros mismos, algo natural en ese momento, era lo mismo que ser egoísta y consentido. Aprendimos también a pensar en los demás antes que, en nosotros mismos, a darles a ellos mayor importancia porque de esa manera demostrábamos que éramos una "buenas" personas, sin darnos cuenta que el amor a los demás, está relacionado directamente con el amor que te tienes a ti mismo.

Si se estamos seguros de nosotros mismos y tenemos confianza en lo que pensamos, no necesitaremos que los demás nos den su aprobación o consentimiento. En ningún momento y en ninguna circunstancia es más sano odiarse que amarse. Incluso aunque hayamos tenido conductas inapropiadas o que nos desagraden. Odiarnos sólo nos llevará a la inmovilización, bloqueo y sufrimiento. Por eso es muy importante conseguir que la animadversión hacia nosotros la transformemos en sentimientos positivos; la equivocación y el error en lección y aprendizaje; habrá que hacer el propósito de no repetirlos, pero nunca asociarlos con nuestra autoestima o autovaloración.

El amor por uno mismo no tiene nada que ver con la EGOLATRÍA, es decir, comportamiento definido por la insistencia en decirle a todo el mundo lo maravilloso que es uno. Ése no es amor a uno mismo sino más bien una forma de tratar de conseguir la atención y el aprecio de los demás. Es una actitud tan anómala como la del individuo que está lleno de autodesprecio.

El comportamiento arrogante y jactancioso está frecuentemente motivado por el deseo de ganar el aprecio de los demás. Por eso detrás de la petulancia con mucha frecuencia hay sentimientos inferioridad, ya que el individuo se valora a sí mismo en base a lo que los demás ven en él. Sino fuera así, no sentiría la necesidad de convencer y persuadir a sus semejantes de su supuesta valía.

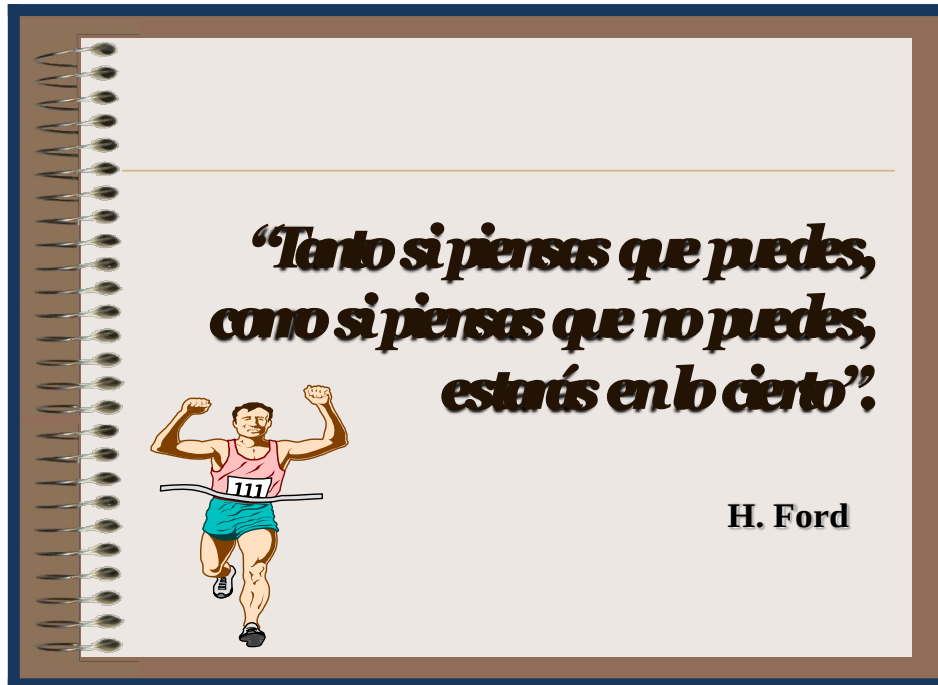
El amor auténtico y saludable a uno mismo es aquel que no precisa el amor de los demás. No hay ninguna necesidad de convencer a los otros. Es suficiente contar con la propia aceptación interna. La autoestima no tiene nada que ver con los puntos de vista de los demás.



El pensamiento que necesitamos cambiar es aquel que dice: **"Lo que tú piensas de mí es más importante que la opinión que tengo de mí mismo"**. La búsqueda de la aprobación externa puede ser un deseo, incluso una conveniencia, pero nunca una *necesidad*. Cuando la búsqueda de aprobación se convierte en una necesidad, entregamos un parte de nosotros a los "otros" cuyo apoyo no es en ningún caso imprescindible.

Hay que partir de una realidad objetiva: Es imposible vivir en este mundo sin provocar la desaprobación de la gente, incluso a veces de forma notoria. Así es la humanidad y así es la vida. **La necesidad patológica y enfermiza de aprobación se fundamenta en una sola suposición: "No confíes en ti mismo; confirma todo con otra persona primero"**.

La felicidad constante y absoluta no existe, es imposible permanecer siempre en un estado de buen humor, estabilidad, impasibilidad y autoaceptación. No estamos hechos de esa "pasta". Fluctuamos normalmente dentro de unos límites entre la felicidad y el sufrimiento. Hay que intentar conseguir que esas oscilaciones sean pequeñas, y para ello hay que controlar el proceso que nos hace felices o desgraciados. Para ello hay que controlar la interpretación que hacemos de lo que nos pasa. Ahí está la clave y la esencia: interpretar los acontecimientos con la mayor objetividad y racionalidad posible.



Sugerencias para alcanzar éxito profesional

Nos vamos a referir a continuación al mundo del trabajo, en el que nos guste o no, estamos un montón de horas y del que vivimos. Hemos recogido unas cuantas propuestas. Léalas, reléalas y, si es preciso, vuélvalas a leer. Pero sobre todo póngalas en práctica. Si lo hace es probable que su vida laboral cambie a mejor. Al menos la de mis pacientes y la mía propia así lo ha hecho.

Otra advertencia. La mayoría de las propuestas están basadas en el sentido común, incluso algunas son obvias y conocidas, pero no por ello pierde su valor el ordenarlas y recordarlas; ya sabe que *"nada hay nuevo bajo el sol"* como nos dice la Biblia y ello es absolutamente cierto.

Si cada día se toma un “comprimido” en ayunas, seguro que mejoraran los síntomas de ese “*tranco existencial*” que todos pasamos en alguna época de nuestra vida. ¡¡Animo!!, y como dicen algunos, “a vivir que son dos días”.

1. Cuidado con las personas tóxicas y vampiros emocionales.

La vida es muy corta como para perderla junto a personas que nos succionan la energía y felicidad. Si alguien nos necesita, hará un esfuerzo para estar con nosotros, no deberíamos pelear por un lugar.

2. De la cara a los conflictos y problemas.

No siempre se puede salir instantáneamente de un problema cuando se presenta, no estamos hechos para eso. Lo normal es que reaccionemos con tristeza, irritación, incertidumbre o derrota. En la vida es esencial enfrentarse a los problemas, aprender de ellos, adaptarse y, finalmente, resolverlos con el paso del tiempo. Esto es lo que nos hace fuertes.

3. Sea honesto.

Podemos (aunque no debemos) mentir a cualquiera, pero es absurdo mentirse a uno mismo. El camino más corto es siempre la verdad, ya saben aquello de que: “la mentira tiene las patas cortas”. Hay que ser honestos con nosotros mismos y con todos los que están a nuestro lado, es más práctico y más eficaz.

4. No deje sus propias necesidades para lo último.

No es útil olvidarse de uno mismo mientras amamos a otros. Nunca ha sido incompatible amarse y amar, es más, es una actitud muy saludable y complementaria.

5. Sea usted mismo y marque la diferencia.

Uno de los grandes retos de la vida es ser uno mismo en un mundo que pretende uniformizarnos a todos. Siempre habrá alguien con cualidades mejores, y otros que estarán en peores circunstancias. No hay que dejarse arrastrar por los demás y nunca ser esclavo de otro.

6. El pasado, pasado está.

No puede comenzar un nuevo capítulo en la vida si sigue leyendo y releendo el anterior. El pasado no se puede modificar, además... ya sabemos que "agua pasada no mueve molino".

7. Es mejor equivocarse que no hacer nada.

Hacer algo y equivocarse es muchos más productivo que no hacer nada. Cada éxito trae una historia de fracasos detrás, y cada error es un paso más cerca de la victoria. Seguro que terminamos arrepintiéndonos de las cosas que no hicimos más que de las cosas que hicimos.

8. Errar es humano.

Todos cometemos errores, pero tú no eres "tus" errores, tampoco eres "tus" problemas. Cada cosa que nos ha pasado en la vida nos prepara para algo que aún está por venir.

9. La felicidad no se compra, se consigue.

Muchas de las cosas que deseamos son caras. Pero las cosas verdaderamente importantes son totalmente gratis: el amor, la risa, el canto de un pájaro, un atardecer y trabajar en aquello que más nos atrae o nos gusta.

10. La felicidad está dentro de cada uno, no fuera.

Si no eres feliz contigo mismo, no serás feliz en un trabajo ni tampoco en una relación con cualquier otra persona. Primero tienes que conseguir la estabilidad en tu propia vida, antes de que puedas compartir la vida con alguien más.

11. Deja de ser pasivo.

No piense demasiado las cosas o creara un problema nuevo. Evalúe las situaciones, pondere los pros y contras y actúe. El progreso siempre implica riesgo.

12. Deje de pensar que no está preparado.

Nadie se siente 100% preparado cuando una oportunidad se le presenta. Es porque las oportunidades en la vida nos empujan fuera de nuestras zonas de confort, lo que significa que nunca nos sentiremos completamente cómodos en un principio.

13. “No se agarre a un hierro ardiendo”.

“Mejor solo que mal acompañado”. No hay necesidad de apresurarse en sus relaciones afectivas, n tampoco en las profesionales; si algo debe ser lo será a su debido tiempo, con la persona adecuada y en el momento debido. En la amistad, en las oportunidades y en el amor las prisas nunca son buenas.

14. Lo que ocurrió no condiciona lo que ocurrirá.

Lo que nos ha pasado no determina necesariamente el futuro. Es nuestra actitud en la vida lo que va a decidir el futuro. No es posible predecir con certidumbre los acontecimientos que van a llegar y mucho menos hacerlo con un “guion” anticuado y pasado.

15. Procure no estar compitiendo siempre contra el mundo.

No se preocupe si a sus colegas les va mejor, concéntrese cada día en superar sus propios récords. El éxito es una batalla entre tú y tú mismo, sólo eso.

16. Deje de sentir pena de sí mismo

Cuando se cierra una puerta se abre una ventana. Por eso cuando se recuerdan los momentos difíciles que ya hemos pasado, vemos que casi siempre nos llevan a mejores lugares, personas, estados mentales o situaciones. Todo pasa, lo bueno, lo malo y nosotros también.

17. No sea resentido.

No es bueno tener rencor. Acaba lastimándonos más a nosotros que a aquellos a los que odiamos. Piense de esta forma, le interesa: “No voy a dejar que lo que me hiciste arruine mi felicidad para siempre”. La clemencia es la respuesta.

18. No permita que otros le bajen a su nivel.

Niéguese rotundamente a rebajar sus estándares o criterios para adaptarse a quienes se niegan a elevar los suyos.

19. No pierda el tiempo explicando sus razones a los demás.

Los amigos no lo necesitan y los enemigos ni siquiera lo creerán. Sólo haga lo que la lógica y la prudencia le digan que es lo correcto.

20. Deje de hacer siempre lo mismo y tome perspectiva.

El tiempo perfecto para tomar un descanso es justo cuando no se tiene tiempo para ello. Si se continúa haciendo lo mismo, se seguirá obteniendo los mismos resultados. Hay veces que es necesario un descanso para ver las cosas con más claridad.

21. Lo pequeño puede ser lo más grande.

Disfrute de las cosas pequeñas porque un día mirará atrás y descubrirá que eran, en realidad, las cosas más grandes. La mejor parte de la vida está hecha de cosas pequeñas.

22. La perfección no es saludable.

El mundo real no recompensa a los perfeccionistas, recompensa a las personas que hacen las cosas en tiempo y forma. Además, la perfección no es humana.

23. No siga el camino más fácil.

La vida no es fácil, especialmente cuando se planea realizar en algo que vale la pena. Lo que vale cuesta, dice el sabio.

24. No disimule y exprese sus emociones.

Llore si lo necesita, es saludable dejar salir las lágrimas. Cuanto más pronto lo haga, más pronto será capaz de sonreír de nuevo, y sonreír de verdad.

25. No culpe a los demás de sus problemas.

La capacidad de alcanzar los objetivos depende de la capacidad de hacernos responsables de nuestra vida. Cuando se culpa a los demás de lo que nos pasa, se rechaza esta responsabilidad: Le damos poder a otros sobre una parte de nuestra vida.

26. Sepa decir no.

Es imposible agradar a todos, y solamente conseguirá terminar agotado. Pero hacer sonreír a una persona, a esa persona especial sí puede cambiar el mundo. Quizá no el mundo entero, pero sí una parte de él: centrarse es el secreto.

27. Ocuparse si; preocuparse no.

Preocuparse no le quita problemas al día de mañana, le quita felicidad al día de hoy. Una manera de saber si vale la pena preocuparse es plantearse la siguiente pregunta: “¿Importará esto dentro de un año? ¿Tres años? ¿Dentro de cinco años?” Si la respuesta es negativa, entonces no vale la pena darle más vueltas al asunto.

28. Piense en positivo.

Pensar positivo es el preámbulo al éxito rotundo. Si al despertar cada mañana ponemos el pensamiento en que algo estupendo sucederá ese día y lo hacemos con suficiente atención, descubriremos que estábamos en lo correcto.

29. Sea siempre agradecido.

No importa lo bien o lo mal que nos haya ido, levántese de la cama agradecido por tener vida. Hay quienes, en algún lugar, luchan por ella desesperadamente. En lugar de pensar en lo que nos hace falta, intente pensar en lo que tiene y que muchos desearían.

Capítulo 10^a

Manejo de algunas situaciones críticas

Haga lo que puede, con lo que tenga, donde esté.

Theodore Roosevelt.

Este capítulo lo hemos dedicado a enfrentarnos con unas situaciones que a cualquiera le pueden descolocar. Son momentos difíciles, complicados, dolorosos y a veces hasta peligrosos. No pretendemos tener la solución para todos, sino tan solo exponer unas pautas básicas, con independencia de la situación, persona o lugar en el que se produzcan.

La muerte

La muerte ajena siempre nos recuerda la nuestra y esa es, precisamente, su mayor dificultad de manejo. Todos vamos a morir y todos vamos a pasar por la misma situación que ahora observamos en cabeza ajena. Para ayudar a morir a otros lo más adecuado es verlo con la mayor objetividad posible y utilizar la cordialidad y el afecto como las mejores medicinas. Cada persona nos dirá el nivel de información que quiere de nosotros y si quiere o no ser engañada. Esta será la clave para actuar.

Si lo que tenemos que hacer es transmitir esa información a terceros lo más adecuado es no engañar nunca, aunque si puede ser útil el dar la noticia en tiempos, para conseguir que el interlocutor la vaya digiriendo.

La enfermedad mental grave.

La locura, como popularmente se conoce a los trastornos psíquicos graves, es después de la muerte, la mayor preocupación que tiene el ser humano. La enfermedad mental significa la pérdida del autocontrol y la posibilidad de realizar actos absurdos, incoherentes, e incluso dañinos para seres queridos. Actuar ante la locura o pérdida de la razón es muy complejo. No se trata de darle la siempre razón, ni tampoco enfrentarse al sujeto intentando convencerle de su idea delirante. Hay que escuchar de la forma más receptiva posible y dar una opinión sosegada, reflexiva y relajada.

No se podrá en muchos casos desmontar un delirio, pero el enfermo que no es tonto, comprenderá nuestros esfuerzos y muy probablemente dará valor a nuestra actitud. Paciencia, sensibilidad y cordialidad serían los ejes en torno a los cuales debe articularse nuestro proceder.

El suicidio

Es una realidad humana inevitable, aunque previsible en parte. Por lo cual no debemos frustrarnos ante su aparición. La persona que ha tomado esa determinación muy probablemente está enferma, aunque pueda disimularlo muy bien. No en balde esta actitud va en contra del instinto de supervivencia. Saltarse esa línea implica desesperación, trastorno, enajenación e incluso tal nivel de desesperanza que solo se puede interpretar desde la perspectiva de la enfermedad depresiva.

Con la persona que intenta un suicidio hay que ser paciente, reflexivo y muy cercano. Intentar ponerse en su situación comprender sus ideas, su pesimismo, su anhedonia. Solo de esta forma le podremos persuadir de su conducta y darle tiempo para que inicie un tratamiento. Hay que hablar de lo que piensa, no tener miedo a abordar sus ideas por muy oscuras y negativas que sean. El hablar del suicidio de forma calmada disminuye el riesgo de que se lleve a cabo.

Las adicciones.

Las adicciones, que no el uso de drogas, es una enfermedad grave e invalidante. El adicto pierde su libertad frente a la droga. No tiene voluntad para dejar de ingerirla, lo desea, pero le es muy difícil, ya que una y otra vez su cerebro le demanda la ingesta del elemento químico que le produce placer o que simplemente reduce su síndrome de abstinencia.

El adicto quiere, pero no puede, intenta no consumir, pero la “necesidad” imperiosa de hacerlo anula su voluntad. Por mucho que le hablemos será baldío. Por eso hay que ser fuertes y claros, pero también cordiales y empáticos.

Capítulo 12ª

GPS del bienestar.

La persona que no está en paz consigo misma, está en guerra con el mundo entero.

Gandhi

A continuación, les quiero dar una serie de ideas, esencialmente para que sean a modo de un GPS hacia el bienestar. Si las sigue es posible que viva un poco mejor. Le advierto que no es fácil hacerlo, aunque a primera vista su lógica es aplastante. Pero las personas tenemos muchas veces “defectos de fábrica” que nos dificultan para hacer lo más eficaz y para ser eficientes.

La procedencia de estas recomendaciones que he agrupado en las tablas que siguen a continuación es muy variada, a veces son ideas obvias, pero que olvidamos en nuestro día a día.

Muchas de estas ideas insisten en el perdón, la gratitud, la tolerancia... e incluso en la capacidad de la persona para el olvido. Estas actitudes son esenciales para ser más feliz y conseguir mayor bienestar.

- **Perdona rápido.** La vida es muy corta como para vivirla llena de rencores.
•
- **Haz lo que amas,** sin importar que para los demás sea una pérdida de tiempo.
•
- Cuando alguien te hable, míralo a los ojos y préstale atención. **Todos queremos ser escuchados.**
•
- **Siempre acepta una mano extendida** y extiende la tuya cuando puedas ayudar a otros.
•
- **La primera persona que debe confiar en ti y en tus sueños, eres tú mismo.** Recuérdalo siempre.

- **Haz un hábito el hacer cosas buenas por las personas,** aunque éstas no se enteren jamás.
•
- Cuando alguien tenga un mal día, quédate en silencio, siéntate cerca y suavemente **hazles sentir que estás allí.**
•
- **Nunca prives a alguien de tener esperanza;** puede que sea lo único que tengan.
•
- **Dale una segunda oportunidad a la gente,** pero no una tercera.

- **Haz un hábito el hacer cosas buenas por las personas**, aunque éstas no se enteren jamás.
 -
- Cuando alguien tenga un mal día, quédate en silencio, siéntate cerca y suavemente **hazles sentir que estás allí**.
 -
- **Nunca prives a alguien de tener esperanza**; puede que sea lo único que tengan.
 -
- **Dale una segunda oportunidad a la gente**, pero no una tercera.
 -
- **Jamás traiciones la confianza** de aquellos que te contaron sus más profundos secretos.

- **No quemes caminos.** Te sorprenderá la cantidad de veces que tendrás que cruzar el mismo río de lágrimas.
•
- El talento te abre muchas puertas, pero ser agradecido te las mantiene abiertas. **Sé agradecido siempre.**
•
- **Jamás desperdices la oportunidad de decirle a alguien que lo amas.** Nunca sabes cuándo va ser la última vez que puedas decírselo.
•
- **Sé paciente con tus padres.** Ya los entenderás cuando a ti te toque cuidar a tus propios hijos.
•
- **Empieza cada día escuchando tu música favorita.** La vida sin música es aburrida.

- **Muestra respeto por quienes trabajan duro día a día por mantener a sus familias,** incluso si su manera de hacerlo es la más rara de todas.
 -
- **Deja que te aconsejen, pero nunca permitas que decidan por ti.**
 -
- **Jamás pongas en riesgo tu salud o tu integridad por dinero.** Con el tiempo entenderás que una conciencia limpia es la mejor almohada para dormir con tranquilidad en las noches.
 -
- **Hazle halagos a la comida** cuando seas el invitado en la casa de alguien.
 -
- **Viaja siempre que puedas.** Viajar alimenta tu espíritu y expande tu mente.

- **Que no te importe el qué dirán.** Tú sé feliz y que los demás piensen lo que quieran.
•
- **Cuida tu salud.** Come saludable, duerme bien y haz ejercicio. Si no sacas tiempo ahora para cuidar tu salud, tendrás que sacarlo para recuperarte de la enfermedad.
•
- Elige sabiamente los libros que lees, las personas con las que pasas más tiempo y las conversaciones que tienes. **Eres el resultado de aquello con lo que alimentas tu mente.**
•
- **Deshazte de todo lo que no necesitas.** Deja de acumular cosas que sólo te roban tiempo, espacio y energía.
•
- **Aprende a decir “NO” sin sentirte culpable o creer que lastimas a alguien.** Querer agradar a todos es un desgaste enorme.

- **Agradece cada mañana por el día que tienes adelante** y agradece cada noche por el día que has vivido.
•
- **No esperes a que tus amigos o familiares estén enfermos para ir a visitarlos.** Pasar tiempo con las personas que amas es revitalizante para ti y para los demás.
•
- **Regala flores a los vivos.** Los muertos no pueden disfrutar de su olor y su belleza.
•
- **Llora sin pena.** Todos pasamos por momentos difíciles en los que necesitamos desahogarnos para poder seguir adelante.
•
- **Pasa tiempo contigo.** No temas escucharte, amarte y descubrir todo lo que hay dentro de ti.

- **Disfruta del camino.** Quien se obsesiona con la cima, se pierde de toda la montaña.
•
- **No sientas vergüenza de reconocer que no puedes hacer algo solo.** Los grandes logros de la humanidad han sido el resultado de enormes esfuerzos compartidos.
•
- **Respetar las decisiones de los demás.** Cada quien es feliz a su manera.
•
- **Nunca dejes de aprender.** Siempre es un buen momento para aprender algo nuevo.
•
- **Haz siempre tu mejor esfuerzo.** Puede que no siempre ganes, pero siempre te sentirás orgulloso de ti mismo.

- **Disfruta del camino.** Quien se obsesiona con la cima, se pierde de toda la montaña.
 -
- **No sientas vergüenza de reconocer que no puedes hacer algo solo.** Los grandes logros de la humanidad han sido el resultado de enormes esfuerzos compartidos.
 -
- **Respetar las decisiones de los demás.** Cada quien es feliz a su manera.
 -
- **Nunca dejes de aprender.** Siempre es un buen momento para aprender algo nuevo.
 -
- **Haz siempre tu mejor esfuerzo.** Puede que no siempre ganes, pero siempre te sentirás orgulloso de ti mismo.

- **Cuidado con las palabras que uses cuando estés de mal humor**, porque vas a tener muchas oportunidades de cambiar tu humor, pero nunca vas a poder cambiar lo que dijiste.
 -
- **No juzgues a las personas por cómo se ven o por cómo visten**. Si te dejas llevar por las apariencias, te perderás de conocer lo más bello que hay en cada persona.
 -
- El ego puede llevarte muy lejos, pero te dejará allá solito. **Mantente humilde siempre**.
 -
- **No todos los caminos que elijas serán buenos**, pero algunos serán necesarios para que crezcas.
 -
- **Sé audaz y valiente**. Cuando mires hacia atrás en la vida, te arrepentirás más de las cosas que no hiciste, que de las que hiciste.

- **No persigas el amor, el dinero o el éxito.** Conviértete en la mejor versión de ti mismo y todas esas cosas te perseguirán a ti.
•
- **El mundo necesita gente buena.** Sé una de ellas.
•
- Sueña como si fueras eterno y **vive como si fuese tu último día.**
•
- **Nunca dejes de luchar** por las causas que hacen latir más fuerte tu corazón.
•
- **No esperes que la vida sea justa, porque no lo es.** Disfruta de los buenos momentos y aprende de los momentos difíciles.

Capítulo 12^a

Me despido...

“Todo lo bueno se acaba y esa es su delicia, que se acabe antes de convertirse en monotonía, sólo lo que tiene límites es hermoso”.

De Zunzunegui

He intentado a lo largo de estas páginas transmitirle que el poder de nuestra mente es formidable, y que en condiciones de normalidad la voluntad puede “mover montañas”. No dude de sus posibilidades y de su capacidad, pero al mismo tiempo tenga presente que cualquier tarea que emprenda requiere esfuerzo y tenacidad. Esa es la esencia del éxito en lo profesional y del bienestar en lo personal: ***esforzarse en ser feliz.***

Tampoco conviene olvidar que no todos somos iguales biológicamente, aunque seamos muy parecidos. Lo que para uno puede ser tarea sencilla, para otro se convierte en una empresa difícilmente asumible. La genética y el aprendizaje marcan esas diferencias, que no siempre podremos superar, por mucho que algunos gurús y predicadores de la autoestima intenten convencernos de ello.

La vida es bella sin duda, pero no fácil. Cada día hay que superar un montón de trampas que nos ponen, y que nos ponemos. Hay que conocerse lo mejor posible, es esencial para que nuestro caminar sea firme. Y a pesar del “buenismo” imperante, el bienestar no es un regalo, ni una lotería, es una conquista personal que cada día tenemos que hacer empleando energía y dedicación.

Vivimos tiempos convulsos, de cambio, para algunos de zozobra existencial. Ya lo hemos expuesto al comienzo del libro. Hay una irritación general, un cierto amargor, incluso algunos, que presumen de experiencia y de su capacidad predictiva, todavía nos auguran épocas peores y mayor crispación.

Ante tan “siniestro” panorama el arma más eficaz que podemos emplear es nuestro propio cerebro, que nos permite elegir y actuar conforme a la razón y la lógica. Dicen que, “en tiempos de tempestad, no hacer mudanza”. Yo añado, en tiempos de crisis es cuando hay que actuar de la forma más prudente posible y no dejarse llevar por emociones sentimientos y pasiones, siempre turbulentos y malos asesores en la toma de decisiones. “Paso corto, vista larga y mucha prudencia”, añade otro refrán popular, insistiendo en la misma idea. No hay que actuar como un “paranoico” con ideas delirantes de persecución, pero si conviene incrementar la sensatez y sobre todo ponernos el excelente impermeable del pensamiento realista.

Precisamente en los momentos de mayor incertidumbre es cuando se ponen a prueba los fundamentos que adquirimos en la infancia y adolescencia. Pero también los tiempos de crisis pueden ser un buen momento para resurgir con ánimo renovado y modificar todas aquellas ideas distorsionadas que tiempo atrás fueron grabadas en nuestro cerebro y que tanto daño nos pueden a hacer.

Poco me resta ya por decir. Espero que todo lo que ha leído le sea de utilidad, que pueda rentabilizarlo y que le proporcione una razonable satisfacción.

Les deseo que sean felices, o que al menos no sea usted excesivamente desafortunado, y que persista en controlar y manejar eficazmente su mente y consiga cambiar aquellos pensamientos ilógicos, absurdos y distorsionados que la han inoculado desde su más tierna infancia. ¡Hasta cualquier día, en cualquier sitio!

www.josecarlosfuertes.com

@jcfuertes

TEST SENCILLOS PARA AUTOEVALUACIÓN.

Los test son pruebas destinadas a evaluar conocimientos o aptitudes, en el cual hay que elegir la respuesta correcta entre varias opciones previamente fijadas. La rama de la **psicología** que se encarga de medir los rasgos de personalidad y las capacidades mentales es conocida como **psicometría**.

1. TEST PARA EVALUAR EL GRADO DE BURNOUT

ENCUESTA SOBRE SATISFACCION LABORAL

Edad..... Sexo Estado Civil

Profesión Escala Años de Servicio

Empleo

Destino actual

Tiempo de Servicio en el Destino actual

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos tal como Ud. lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa veridicamente su propia experiencia.

Los resultados de este cuestionario son **estrictamente confidenciales** y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objetivo es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

NUNCA:	1
RARAMENTE:	2
ALGUNAS VECES:	3
MUCHAS VECES:	4
SIEMPRE:	5

1)	Me siento defraudado en mi trabajo	()
2)	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado	()
3)	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	()
4)	Creo que puedo comprender fácilmente a las personas que tengo que atender	()
5)	Creo que estoy tratando a algunos beneficiarios de mi trabajo como si fuesen objetos impersonales	()
6)	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	()
7)	Creo que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender	()
8)	Siento que mi trabajo me está desgastando	()
9)	Creo que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo	()
10)	Siento que me he hecho más duro con la gente	()
11)	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	()

(CONTINUA AL REVERSO)

- | | | |
|-----|---|--------|
| 12) | Me siento muy enérgico en mi trabajo | () |
| 13) | Me siento frustrado por mi trabajo | () |
| 14) | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | () |
| 15) | Creo que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender | () |
| 16) | Trabajar en contacto directo con la gente me cansa | () |
| 17) | Puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo | () |
| 18) | Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender | () |
| 19) | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | () |
| 20) | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | () |
| 21) | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | () |
| 22) | Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos de sus problemas | () |

Para saber si tiene **Estrés laboral excesivo** o **Burnout** (estar quemado) se tienen que sumar los apartados siguientes:

AGOTAMIENTO EMOCIONAL (AE) = 1,2,3,4,6,8,13,14,16,20
DESPERSONALIZACIÓN (DP) = 5,10, 11, 15, 22
LOGROS PERSONALES (LP) = 4,7,9,12,17,18,19,21

	BAJO	MEDIO	ALTO
AE	MENOS DE 16	17-27	SUPERIOR A 28
DP	MENOS DE 5	6-10	SUPERIOR 11
LP	SUPERIOR A 40	34-39	INFERIOR A33

Puntuaciones elevadas en AE y DP y bajas en LP = Estrés alto.

Puntuaciones bajas en AE y DP y altas en LP = Estrés bajo.

2.- TEST PARA MEDIR LA DEPRESION

Durante la SEMANA PASADA, INCLUYENDO HOY.....	No es cierto en absoluto (0 días)	Rara vez cierto (1-2 días)	A veces cierto (3-4 días)	A menudo cierto (5-6 días)	Casi siempre cierto (cada día)
1. Me he sentido triste o deprimido	0	1	2	3	4
2. He perdido interés en mis actividades	0	1	2	3	4
3. He tenido poco apetito y no me apetecía comer	0	1	2	3	4
4. He tenido mucho más apetito de lo habitual	0	1	2	3	4
5. He tenido dificultades para dormir	0	1	2	3	4
6. He dormido demasiado	0	1	2	3	4
7. Me he sentido muy nervioso, resultándome difícil permanecer quieto	0	1	2	3	4
8. Me he sentido físicamente más lento o pesado	0	1	2	3	4
9. He tenido poca energía	0	1	2	3	4
10. Me he sentido culpable	0	1	2	3	4
11. He pensado que era un fracasado	0	1	2	3	4
12. He tenido problemas de concentración	0	1	2	3	4
13. He tenido más problemas para tomar decisiones que habitualmente	0	1	2	3	4
14. He deseado estar muerto	0	1	2	3	4
15. He pensado en suicidarme	0	1	2	3	4
16. He pensado que no había esperanza en el futuro	0	1	2	3	4
17. En general, ¿en qué medida los síntomas de depresión han interferido o le han causado problemas en su vida diaria durante la semana pasada?					
0: Nada 1: Un poco 2: Moderadamente 3: Bastante 4: Mucho					
18. Durante la semana pasada, ¿cómo calificaría su calidad de vida en general?					
1: Muy buena, mi vida no podría ser mejor 2: Las partes buenas y malas están más o menos igualadas 3: Bastante mala, la mayoría de mis cosas están yendo mal 4: Muy mala, mi vida no podría ser peor					

Puntuación:

- 0 a 10 Normal
 11 a 20 Depresión mínima
 21 a 30 Depresión leve
 31 a 45 Depresión moderada
 > 45 Depresión grave
 ≥ a 20 Respuesta sub-óptima al tratamiento antidepresivo

3.- CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL GENERAL

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG*

General Health Questionnaire (G.H.Q.-28 Items)

Nombre Fecha

POR FAVOR LEER CUIDADOSAMENTE:

Nos gustaría saber si Vd. ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Por favor, conteste a TODAS las preguntas, simplemente subrayando las respuestas que, a su juicio, se acercan más a lo que siente o ha sentido Vd. Recuerde que no queremos conocer los problemas que ha tenido en el pasado, sino los recientes y actuales.

Es importante que trate de responder a TODAS las respuestas.

Muchas gracias por su colaboración.

ULTIMAMENTE:

- | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|
| A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma? | Mejor que lo habitual | Igual que lo habitual | Peor que lo habitual | Mucho peor que lo habitual |
| 2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba un reconstituyente? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 4. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 5. ¿Ha padecido dolores de cabeza? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| B.1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 5. ¿Se ha caustado o ha tenido pánico sin motivo? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 6. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| 7. ¿Se ha notado nervioso y "a punto de explotar" constantemente? | No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |

* Versión española de Lobo y colabs, 1981-86

- C.1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupada y activa?**
 Más activa que lo habitual Igual que lo habitual Bastante menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual
- 2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?**
 Más rápida que lo habitual Igual que lo habitual Más tiempo que lo habitual Mucho más tiempo que lo habitual
- 3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto de que está haciendo las cosas bien?**
 Mejor que lo habitual Aproximadamente lo mismo Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual
- 4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?**
 Más satisfecho Aproximadamente lo mismo que lo habitual Menos satisfecho que lo habitual Mucho menos satisfecho
- 5. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?**
 Más tiempo que lo habitual Igual que lo habitual Menos útil que lo habitual Mucho menos útil que lo habitual
- 6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?**
 Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos capaz que lo habitual
- 7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?**
 Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual

- D.1. ¿Ha pensado que Ud. es una persona que no vale para nada?**
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- 2. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?**
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- 3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?**
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- 4. ¿Ha pensado en la posibilidad de "quitarse de en medio"?**
 Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado
- 5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquidados?**
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- 6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?**
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- 7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida viene repetidamente a la cabeza?**
 Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado

A :	-----
B :	-----
C :	-----
D :	-----
T :	-----

CORRECCION

Se subraya la respuesta que más se ajuste a su estado actual (últimos días) y se cuentan las que se han subrayado en las dos filas de la derecha y se van colocando en cada apartado si suma más 7 puntos debe de ir al psiquiatra.