¿Qué hago yo con este malestar?



NADA

GUÍA PARA GESTIONAR
EL MALESTAR EMOCIONAL

Mutua navarra

Gorka Moreno Arnedillo

NADA

Guía para gestionar el malestar emocional.

Mutua navarra

¿QUÉ HAGO YO CON ESTE MALESTAR? NADA
Guía para gestionar
el malestar emocional

© Mutua Navarra, 2026

Autor: Gorka Moreno Arnedillo,
psicólogo del Área de Empresa
Saludable de Mutua Navarra.

Con la colaboración de los equipos
de las áreas de Empresa Saludable
y Comunicación de Mutua Navarra.

Diseño: Errea
Ilustración: Atipos
Impresión: Gráficas Castuera

Para la redacción de esta guía, se ha tenido en cuenta el uso de un lenguaje inclusivo. Sin embargo, para evitar reiteraciones que hacen más farragosa la lectura, en el cuerpo general de texto se opta por el masculino genérico.

DL NA 788-2026

A mis compañeras y compañeros de Mutua Navarra. Porque dicen que la calidad de las relaciones personales es el factor más decisivo del bienestar en el trabajo. Porque sois el más vivo ejemplo de que eso es así. Gracias por regalarme cada día vuestro afecto y vuestra compañía.

INTRO

La salud mental en el trabajo, una responsabilidad compartida

Los problemas de salud mental se han incrementado notablemente en los últimos años, hasta el punto de convertirse en una de las principales causas de baja laboral. En algunos casos, el origen principal del malestar tiene que ver con el trabajo. En otros, sin embargo, los problemas tienen más que ver con la vida personal de las personas trabajadoras, pero salpican y contaminan el entorno laboral. El trabajo y la vida personal no son compartimentos estancos, sino que se influyen mutuamente.

El trabajo puede ser un riesgo y una oportunidad para la salud mental. Un riesgo, cuando existe una presencia muy significativa de riesgos psicosociales como, por ejemplo, una deficiente organización del trabajo, recursos escasos o un mal clima laboral. Pero también una oportunidad, en la medida en que el trabajo representa un modo de vida, alimenta la percepción de autoeficacia y, por consiguiente, la autoestima, es una oportunidad para integrarse socialmente y entablar relaciones positivas, y favorece el establecimiento de unas rutinas estructuradas.

En Mutua Navarra ya editamos la guía *Bien, ¿o te cuento?* para ayudar a quienes tienen la responsabilidad de dirigir las empresas a construir entornos favorecedores de la salud mental (disponible en https://www.mutuanavarra.es/wp-content/uploads/2024/03/MN-Guia-Salud-Mental.pdf). Esta nueva guía, sin embargo, trata de ofrecer **información y recursos para ayudar a las personas trabajadoras a mejorar tanto su propia salud mental como la de las personas de su entorno de trabajo.**

Porque promover el bienestar psicológico y contribuir a crear un ambiente de trabajo donde se fomente el buen trato y el interés por las personas es responsabilidad de todos y todas. Nadie debería mirar para otro lado.

¿Qué vas a encontrar en esta guía?



En esta guía encontrarás algunas ideas para comprender y gestionar el malestar emocional, principalmente los problemas relacionados con la ansiedad y con el estado de ánimo. Cuando estos problemas adquieren una especial relevancia, podrás encontrar algunas claves para identificarlos, entender por qué se producen y, si fuera necesario, pedir ayuda especializada.

La guía consta de tres grandes apartados:

01

Está bien no estar bien
Hace referencia al malestar emocional como parte inevitable de la vida, promoviendo su aceptación, diferenciándolo de los problemas psicológicos que requieren de ayuda especializada y promoviendo el diálogo, con naturalidad, acerca de la salud mental.

02

¿Qué me está pasando?
Comprender los problemas psicológicos. Aquí encontrarás las claves para entender los problemas psicológicos: de qué dependen, cómo se producen y cómo se relacionan con los acontecimientos de nuestra vida.

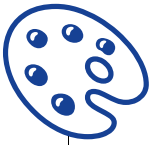
03

¿Y qué hago yo con este malestar?
En este apartado se ofrecen algunas orientaciones acerca de cómo gestionar el malestar psicológico y promover el bienestar (el propio y el de las personas de nuestro entorno).

Para una mejor comprensión y utilidad, te recomendamos la lectura completa de la guía y en el orden establecido.

¿Te animas?

Índice



PARTE 01

Está bien no estar bien



14 El "dolor emocional" forma parte de la vida, aunque a veces no lo parezca.

14 Sin embargo, cada vez toleramos peor el malestar.

16 Todas las emociones cumplen una función, también las que no nos gustan.

18 Sentir emociones puede también trastornarnos la vida y causarnos un gran sufrimiento.

20 Tres historias: Leire, Álvaro, Elena.

23 Sentirse mal no es propio de gente extraña o trastornada: está bien no estar bien.

PARTE 02

¿Qué me está pasando?



Comprender los problemas psicológicos

26 **Mi salud mental tiene que ver con toda la historia de mi vida**

30 **Mi salud mental tiene que ver con las cosas que me pasan**

31 No puedo con todo, no puedo más.

32 Por qué demonios me afecta de esta manera.

36 No me lo puedo quitar de la cabeza.

37 ¡Dios mío! ¡¿Qué me está pasando?!

37 Me da miedo, y lo veo por todas partes.

38 Mi cuerpo también "se queja".

41 **Mi salud mental tiene que ver con mis recursos y con mis apoyos**

41 La balanza de los acontecimientos y de los recursos.

43 Las fuentes de gratificación: el contrapeso de las experiencias que "me conectan con la vida".

45 **Mi salud mental tiene que ver con mis actitudes y con mis decisiones**

45 **Adoptamos actitudes que, en ocasiones, nos predisponen a sentirnos mal.**

46 Debería poder con todo, no debería cometer errores.

47 Tengo que gustar y contentar a todo el mundo.

49 Se comporta de una manera muy extraña, algo tendrá en la cabeza: el arte de (mal)interpretar el comportamiento de los demás.

52 Piensa mal y acertarás.

54 **Tomamos decisiones, no siempre acertadas.**

54 Trato de evitar sentirme mal, pero me siento cada vez peor.

56 Estrategias poco eficaces (aunque comprensibles) para gestionar la ansiedad y el miedo: el escape y la evitación.

58 Estrategias poco eficaces (aunque comprensibles) para gestionar la depresión y la tristeza: "Lo haré cuando me sienta bien".

62 **En resumen**

PARTE 03

¿Y qué hago yo con este malestar? NADA.



Una propuesta para afrontar los problemas psicológicos

67 **Normalizar**

67 Recuerda, está bien no estar bien.

68 No tienes ningún trastorno, si tu malestar no te trastorna la vida.

69 Compártelo con personas de tu confianza y pide ayuda si no es suficiente.

70 **Aceptar**

70 No te esfuerces en olvidar, en dejar de pensar o en dejar de sentir.

70 Acepta tus recuerdos dolorosos, tus pensamientos y tus emociones, pero no permitas que gobiernen tu vida.

72 Concede a tus pensamientos, al menos, el beneficio de la duda.

74 **Decidir**

74 No puedes decidir qué sientes, pero sí puedes decidir qué haces.

76 Pregúntate hasta qué punto te interesa cambiar y por qué.

77 También puedes decidir no adaptarte y abandonar.

78 Pregúntate quién manda en tu vida y toma el control.

80 **Actuar**

80 Para sentirte de otro modo, actúa de otro modo.

81 Si te da miedo, y te importa, hazlo con miedo.

85 Si te sientes deprimido/a y no tienes ganas, y te importa, hazlo sin ganas.

89 Prepara el contexto para que te resulte más fácil.

91 Practica ejercicios de respiración, que te permitan utilizarla cuando lo necesites.

92 Practica ejercicios de relajación muscular para aprender a aflojar tus músculos cuando lo necesites.

93 Descansa y duerme lo suficiente.

95 Contribuye a crear un buen ambiente en tu entorno, tratando a las personas con respeto y consideración.

96 Revisa tu estilo de vida y clarifica tus prioridades.

98 **En resumen**

PARTE 01

ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN



—1—
El "dolor emocional" forma parte de la vida, aunque a veces no lo parezca

Son muchas las ocasiones en la vida en las que experimentamos malestar emocional. Sentir ansiedad, miedo o tristeza es algo normal e inevitable en determinados momentos de la vida. Aunque nos gusta sentirnos bien y experimentar emociones positivas, **todas las personas experimentamos, en algún momento y en mayor o menor medida,** ***dolor emocional.***

También es normal tener algunos miedos o "manías" que no tenemos por qué cambiar, si no representan un problema ni limitan nuestra vida. No podemos "patologizar" la vida cotidiana ni pretender dejar de sentir emociones que no nos gustan.

Lamentablemente, no podemos elegir las emociones que experimentamos, al menos directamente. Tampoco podemos comprarlas en un supermercado. Simplemente, las sentimos. Y como veremos después, tienen que ver con las cosas que nos pasan en la vida, con nuestra historia personal. Si las sentimos es porque estamos vivos, porque estas emociones también forman parte de la vida.

—2—
Sin embargo, cada vez toleramos peor el malestar

Cada vez toleramos menos las emociones que nos disgustan. Deseamos acabar con ellas a toda costa. Los motivos son diversos:

- Hemos llegado a unos niveles de "bienestar" antes inimaginables. Cada vez nos lo dan todo más hecho y con menor esfuerzo. Tanto, que nuestro **umbral de tolerancia** a los problemas y a la frustración están bajo mínimos.
- Las **redes sociales** nos devuelven una imagen de gente absolutamente feliz, como si nunca tuvieran problemas o días horribles. Sentirnos mal

y bucear por las redes podría llevarnos a pensar: *"¿Y por qué demonios no puedo yo ser tan feliz como el resto de la gente?"*

- Hoy en día, **sentirse bien y feliz en todo momento se ha convertido casi en una obligación.** En buena medida, fomentada por una "industria" de la felicidad que nos vende la idea de que hay que sentirse siempre bien y experimentar únicamente emociones positivas. El mensaje que nos trasladan es: *"Está mal estar mal, deberías sentirte bien en todo momento"*. Quizá por eso, hay personas que sufren por no ser capaces de vivir una vida tan plena de felicidad, lo cual se convierte, en sí mismo, en una fuente de estrés.
- Como consecuencia de lo anterior, **nos enseñan que tenemos que pelear contra nuestras emociones negativas, rechazarlas y tratar de evitarlas a toda costa** ("no tengas miedo", "no te pongas así", "no es para tanto", "no te deprimas, no estés triste", "no llores"…), de modo que su presencia nos resulta todavía más intolerable. En este contexto, no es extraño que tantas personas recurran a los ansiolíticos o a los antidepresivos, en un intento de "anestesiarse" y evitar a toda costa su malestar.



Sin embargo, las emociones que no nos gustan, como los recuerdos dolorosos (el de la pérdida de un ser querido, el final de una relación con la persona que amas o la reexperimentación de un suceso traumático, por ejemplo) están ahí, nos acompañan, y **suelen hacerse incluso más presentes y dolorosos cuando tratamos de evitarlos.**



— 3 —
Todas las emociones cumplen una función, también las que no nos gustan

Todas las emociones tienen una función y nos sirven en cierta medida. Ya sean emociones que experimentamos como placenteras (por ejemplo, la alegría), como aquellas que nos disgustan y que tratamos de evitar (como el miedo, o la tristeza).

El **estrés** es una respuesta normal de nuestro organismo frente a situaciones o eventos de la vida que percibimos como peligrosos o excesivamente exigentes, y que desafían nuestra capacidad de afrontamiento. Se trata de una capacidad que hemos heredado de nuestros antepasados y que es enormemente adaptativa y útil.

Emociones como la **ansiedad** o el **miedo** pueden ser positivas cuando nos proporcionan cierta tensión para participar en un encierro (*ver recuadro a la derecha*) o en una competición deportiva, o cuando nos empujan a preparar a conciencia una presentación importante. Nos sirven también para preparar-

EL ESTRÉS Y EL ENCIERRO DE LOS SANFERMINES



Participar en un encierro de los sanfermines provoca un torrente de reacciones fisiológicas que ponen a punto el cuerpo para correr. Estas reacciones constituyen una experiencia emocional de estrés que, en algunos casos, y debido a las características del contexto y de la biografía de las personas que participan en él, pueden constituir a la vez una experiencia apasionante y llena de significado, donde el miedo se entremezcla con emociones de muy diferente signo. A la espera del paso de la manada, el cuerpo de los mozos y de las mozas se "activa" y se prepara para correr lo más rápido posible. En ese momento, poco importan algunas funciones fisiológicas como el crecimiento, la reproducción o la digestión, que quedan "desactivadas". Lo importante es que el corazón bombee más rápido, que la respiración sea más agitada y que aumente la producción de glucosa, para llevar así más energía a los músculos.

nos para salir corriendo frente a posibles amenazas o para evitar exponernos a riesgos innecesarios. Del mismo modo, la **tristeza** nos invita a tomar distancia, a parar, a reflexionar y a protegernos, y además puede servirnos para recibir apoyo y consuelo por parte de los demás. Otras emociones que nos disgustan, como el miedo, la ira, el asco, la vergüenza…, tienen también un sentido. Todas ellas nos sirven para protegernos de los peligros y, en su justa medida, nos preparan para la acción.

"He tenido miedo escénico toda mi vida. No lo vencí haciendo que desapareciera sino aprendiendo a trabajar con él. Uso esa ansiedad y ese temblor como combustible para la escena. El miedo te mantiene vivo y presente; si no tienes miedo es que no te importa lo que estás haciendo"

HARRISON FORD
Actor. Entrevista en
Inside the Actors Studio





— 4 —
Sentir emociones puede, también, trastornarnos la vida y causarnos un gran sufrimiento

Sin embargo, estas mismas emociones pueden resultar muy negativas cuando se cronifican, cuando alcanzan tal intensidad que nos descontrolan o nos paralizan, o **cuando afectan a nuestros valores y a las cosas que más nos importan,** impactando en nuestra salud, impidiéndonos alcanzar metas que consideramos importantes, o salpicando a personas significativas de nuestro entorno.

Es entonces cuando hablamos de trastornos, porque son circunstancias que realmente trastornan o limitan nuestra vida, causándonos un gran sufrimiento. Si bien algunas personas pueden lograr superar estos problemas con sus propios recursos y con el apoyo de amigos y familiares, en otros casos es necesario el apoyo de profesionales de la salud mental. En definitiva, los problemas o trastornos psicológicos se diferencian del malestar psicológico en que:

- Causan un gran sufrimiento psicológico para la persona y/o para su entorno.
- Persisten durante un largo periodo de tiempo.
- Interfieren en el funcionamiento cotidiano de la persona, limitando su vida.
- Afectan a valores importantes para la persona, alejándola de lo que de verdad le importa.

"Hablando de ansiedad y depresión, si alguno de ustedes ha pasado un mal momento y no ve la luz y si está en las tinieblas y en la oscuridad, déjame decirle que a mí también me pasa"

J BALVIN
Cantante. En el documental 'The boy from Medellin'



— 5 —
Tres historias: Leire, Álvaro, Elena

Las historias de Leire, Álvaro y Elena nos pueden servir para entender qué son los problemas psicológicos y, en los próximos apartados, cómo se desarrollan y qué podemos hacer para afrontarlos.

Leire

Leire trabaja en el departamento comercial de una empresa de servicios. Es una trabajadora responsable, muy apreciada por sus compañeros y muy bien considerada por la dirección. Tanto, que le han ofrecido un ascenso importante que le ilusiona desde hace tiempo. Un reconocimiento que sin duda merece y para el que, además, reúne enormes cualidades. Sin embargo, a Leire la aterra la idea de hacer presentaciones en público, una tarea irrenunciable en el nuevo puesto, y para la que no se siente capaz. Le pasaba ya en el instituto, donde recuerda con rencor una pésima experiencia con una profesora que se lo reprochaba y la ponía en evidencia delante de sus compañeros.

La sola idea de tener que afrontar una presentación en público la paraliza y le causa una tremenda angustia que siente que no puede controlar. De hecho, lleva tiempo evitándolo e inventando excusas pero, si acepta el nuevo puesto, no habrá excusas que valgan.

Así pues, se siente muy mal, frustrada e impotente, y cree que renunciará al ascenso, algo para lo que tanto ha trabajado y que tanta ilusión le hace. Sus compañeros tratan de animarla y le dicen que intente tranquilizarse, pero cuanto más lo intenta, más nerviosa se pone. Leire se enfada consigo misma, y su frustración en el trabajo ha empezado a contaminar también su vida personal y familiar, donde se muestra cada vez más irritable y enfadada, ocasionándole algunos desencuentros

con su pareja y numerosas discusiones con sus hijos, todavía pequeños. Siente que están pagando su frustración, lo cual le hace sentirse todavía más desanimada y más enfadada consigo misma.

Álvaro

Álvaro ya no es la persona alegre y dicharachera que sus compañeros tanto apreciaban en la fábrica. Desde hace un tiempo, lo ven triste y apagado. Está de baja desde hace cinco meses, creen que por "depresión". Dos de sus compañeros son también amigos, de su mismo pueblo. Le han llamado en numerosas ocasiones para animarle a salir, a volver a las cenas que suelen hacer cada quince días en la sociedad. Álvaro les dice, sin embargo, que no se encuentra bien, que no se siente con ganas, y que prefiere esperar a sentirse algo mejor. Así pues, los amigos han dejado de insistir. Uno de ellos se lo encontró recientemente en una tienda del barrio y lo vio con aspecto descuidado y triste. Cuando le preguntó cómo estaba, Álvaro le dijo que estaba bien, pero a duras penas pudo reprimir el llanto. Álvaro se separó hace dos años, una circunstancia que le causó un gran dolor, aun cuando fue de común acuerdo con su pareja. Los últimos años en pareja fueron muy complicados. Su hijo el pequeño se quedó a vivir con él, pero este curso ha empezado a estudiar en una universidad de Madrid, y ha salido de casa. Le echa de menos, aunque también discutían de vez en cuando. En el trabajo tampoco se encontraba bien, le costó adaptarse a las nuevas formas de trabajar en su empresa y dos de sus compañeros de toda la vida, veteranos como él, se habían prejubilado. En las reuniones con el comité de empresa, en las que se discutían las posiciones de la plantilla en la negociación con la nueva dirección, tuvo algunos enfrentamientos que generaron mal ambiente y algún conflicto personal que le afectó profundamente. Justo en un momento de su vida en el que "el horno no estaba para bollos". Se siente muy mal, con una sensación permanente

de nudo en el estómago y sin ganas de hacer nada. Como si hubiera perdido el interés y la ilusión por todo. Hay días en los que no se siente con fuerza ni para levantarse de la cama.

Elena

Elena se siente desbordada. En la oficina se le acumula el trabajo, las quejas de los clientes a las que tiene que responder diariamente, y una relación pésima con un compañero con el que, salvo por obligaciones relacionadas con el trabajo, no se habla. Elena cuida de su madre dependiente, a la que todos los días acompaña al centro de día, antes de ir a trabajar. Su marido ha encontrado por fin un trabajo, mete muchas horas y ahora apenas puede contar con él. Tiene además un hijo adolescente, al que quiere con locura y que es responsable y cariñoso, pero no quiere complicarle la vida. Además, cree que no es la persona indicada para atender las necesidades de su abuela.

El curso que viene quiere empezar una carrera en la universidad, y tanto a Elena como a su marido les preocupa la posibilidad de no poder pagar sus estudios, sobre todo si necesita salir a otra ciudad. Elena no dispone de más apoyos familiares con los que contar, salvo la ayuda de una vecina a la que paga por horas para que cuide de su madre, pero con la que cuenta lo menos posible, porque no se lo puede permitir económicamente.

Elena tiene una sensación casi permanente de que su cabeza va a estallar y de tener un nudo en el estómago, aunque le han hecho numerosas pruebas que no han detectado ningún origen corporal. Le dicen que es todo fruto del estrés y le han recetado algunas pastillas. Elena siempre se ha considerado una mujer fuerte, que "puede con todo". Pero ahora siente que no puede más. En ocasiones se viene abajo o estalla ante cualquier mínimo problema con los compañeros de trabajo, que la ven como una persona un tanto conflictiva y seca.

— 6 —
Sentirse mal no es propio de gente extraña o trastornada: está bien no estar bien

Los problemas psicológicos son una de las principales fuentes de sufrimiento humano, pero no son algo propio de gente extraña o trastornada. Detrás de una persona que sufre un problema de salud mental hay, sobre todo, una historia que es única y que merece el máximo respeto y consideración.

A las personas que los padecen les han sucedido cosas, que han gestionado como han podido. Tal y como veremos en la segunda parte, los problemas psicológicos tienen que ver con las cosas que nos pasan en nuestra vida, así como con los recursos personales, el acierto y los apoyos con los que contamos para gestionarlas.

"Empecé a hablar de cómo me sentía y fue como si me quitaran un peso de encima. Aprender que está bien no estar bien me salvó la vida"

MICHAEL PHELPS
Nadador. En 'Sport Ilustrated'





Así pues, tienes derecho a sentirte mal y a pedir ayuda, a que las circunstancias te superen, a pasar por un mal momento personal y a que nadie te juzgue ni te trate como enfermo por eso. Tampoco tú mismo. Porque lo que te pasa tiene que ver con los acontecimientos de tu vida y con tu capacidad o acierto para gestionarlos adecuadamente.
Está bien no estar bien.

PARTE 02

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?



Comprender los problemas psicológicos

MI SALUD MENTAL TIENE QUE VER CON TODA LA HISTORIA DE MI VIDA

En esta segunda parte se ofrecen algunas claves acerca de cómo se producen los problemas psicológicos, y de cómo las personas pueden enredarse y quedar atascadas en sus preocupaciones, sus miedos o su tristeza. Suele ser habitual entender estos problemas como algo misterioso, un síntoma de que hay algo en nuestro interior (en nuestra cabeza, en nuestra mente, en nuestro cerebro...) que no funciona correctamente, una especie de caja negra que se manifiesta en forma de síntomas.

Y es que, por lo general, solemos pensar que los problemas psicológicos funcionan como las enfermedades físicas. Sin embargo, los problemas psicológicos no se contagian como una gripe, ni se comportan como un tumor, ni como una enfermedad cardiovascular, ni como un hueso roto... Tampoco se diagnostican mediante exámenes físicos, como una ecografía o un análisis de sangre.

Así, por ejemplo, el dolor en un pie puede ser un síntoma de la rotura de un hueso, que se detecta en una radiografía. La fiebre puede ser un síntoma de la presencia de un virus que se identifica en una analítica de sangre. El cansancio extremo puede ser un síntoma causado por multitud de circunstancias, como por ejemplo un virus, un problema cardiaco o un problema de hipotiroidismo, que pueden identificarse mediante diferentes pruebas diagnósticas.



Decimos entonces que el dolor está causado por la rotura de un hueso, o que el cansancio extremo es la consecuencia de una enfermedad provocada por un determinado virus, por un problema

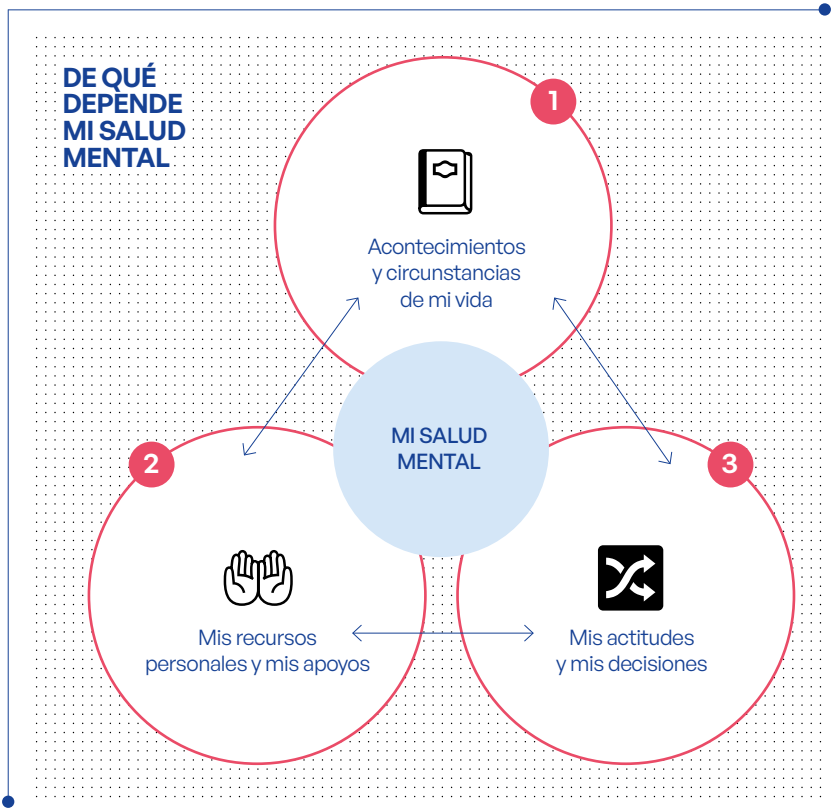
cardiaco, o fruto de una alteración de la glándula tiroidea. El diagnóstico es fundamental para entender las causas y facilitar la elección del tratamiento más adecuado.

La "lógica" de los problemas psicológicos es diferente a la de los problemas físicos. Una depresión o una fobia no se encuentran escondidas en ningún sitio, a la espera de ser descubiertas mediante una prueba. Las características de la depresión, por ejemplo, incluyen experiencias como la tristeza y el abatimiento extremos, la falta de energía vital e interés, la incapacidad para disfrutar de las cosas y experimentar placer (anhedonia), la baja autoestima o los pensamientos negativos sobre el futuro. Esa es la única prueba de su existencia. Cuando se diagnostica una de-

"La gente piensa que porque tengo todo, soy feliz. Pero he estado muy deprimido. Lo que me salvó fue reconocer que no estaba bien y buscar mi espacio personal. La salud mental es un trabajo diario, y si no estás bien contigo mismo, nada de lo que logres afuera importa"

BAD BUNNY
Cantante. En 'El País'





presión, en realidad lo que se está haciendo no es identificar una causa de todos estos supuestos síntomas, sino ponerle un nombre al problema.

Aunque solemos pensar que los problemas psicológicos son algo propio de una *mente trastornada* o carente de sentido, lo cierto es que tienen que ver más bien con circunstancias difíciles de nuestra vida y con nuestra capacidad o acierto para gestionarlas. Nuestra salud mental (buena o mala) tiene que ver, principalmente, con los acontecimientos de nuestra vida, con nuestros recursos y habilidades personales para afrontarlos, con los apoyos con los que contamos y con las decisiones (acertadas o no) que tomamos para afrontar esos acontecimientos.

Detrás de los problemas de **Leire,** de **Álvaro** y de **Elena,** que vimos en la primera parte, hay, sobre todo, historias personales de vida y un cúmulo de circunstancias que sus protagonistas han tratado de resolver como mejor han podido. Sus problemas psicológicos aparecen en los manuales de psicopatología, pero no son síntomas de ninguna "mente escacharrada". Representan, sobre todo, tres **historias de vida** plagadas de acontecimientos que los han marcado profundamente. Y es que, más que una enfermedad, **lo que suele haber detrás de los problemas psicológicos es una historia** en la que cada persona es única, irrepetible y digna de la máxima consideración.

A lo largo de este segundo capítulo encontrarás una descripción de cada uno de estos elementos y del modo como se relacionan con la salud mental.

MI SALUD MENTAL TIENE QUE VER CON LAS COSAS QUE ME PASAN

Algunos acontecimientos de nuestra vida nos aportan bienestar y experiencias agradables que nos hacen sentirnos bien y mejoran nuestro estado de ánimo. Otros, sin embargo, pueden suponer una importante amenaza para nuestra salud mental. Por eso los denominaremos "mis potenciales fuentes de malestar". Estas amenazas pueden ser de dos tipos.

LOS RETOS DE LA VIDA



- Aprender a caminar, a comer o a dormir solo...
- Adaptarse a la escuela, aprobar los exámenes, pasar de curso, obtener los títulos...
- Integrarse en un grupo de amistades (sobre todo en la adolescencia), relacionarse bien con los demás
- Encontrar un empleo, cumplir con las exigencias del trabajo
- Cambiar de lugar de residencia, de trabajo...
- Sostenerse económicamente, pagar la hipoteca, llegar a fin de mes...
- Adaptarse a la vida en pareja, en soledad, o a otras formas de vida elegidas
- Criar y educar a los hijos e hijas
- Afrontar la salida de los hijos e hijas del hogar
- Afrontar una jubilación
- Otros

Por un lado, están los **"retos" o exigencias de la vida,** circunstancias que tenemos que afrontar por el mero hecho de vivirla. Son, por lo tanto, previsibles. Si todo va bien, constituyen una fuente de satisfacción. Sin embargo, si no disponemos de los recursos y apoyos necesarios, pueden convertirse en una importante fuente de estrés y de malestar emocional.

En segundo lugar, están los **golpes o "tortazos de la vida".** Son acontecimientos dolorosos e imprevisibles, que nos impactan negativamente, y que constituyen una auténtica amenaza para nuestro bienestar. Lamentablemente, hay personas que tienen que afrontar numerosas experiencias de este tipo, mientras que otras tienen la suerte de experimentarlas en menor medida. Pueden referirse tanto a circunstancias personales o de

nuestro entorno próximo, como a circunstancias sociales, económicas o desastres naturales.

Muchas de las circunstancias que amenazan nuestro bienestar emocional pueden darse en el contexto laboral, como la sobrecarga de trabajo, la precariedad, los conflictos laborales, la deficiente organización de las tareas, las malas condiciones ambientales (frío, humedad, calor, aislamiento...) o la amenaza de un cierre de la empresa. En otras ocasiones, sin embargo, las circunstancias desfavorables tienen que ver con circunstancias ajenas al trabajo (problemas familiares, conflictos, problemas personales...), pero que afectan y contaminan el entorno laboral.

LOS TORTAZOS DE LA VIDA



- El fallecimiento de un ser querido
- Una enfermedad grave, ya sea propia o de alguna persona significativa
- El paro o la pérdida del empleo
- La sobrecarga de trabajo
- La soledad sobrevenida y no deseada
- Una ruptura dolorosa de pareja o de amistades
- Un conflicto familiar o laboral importante
- Ser víctima de la violencia, el abuso o el abandono
- Ser víctima o testigo de un desastre natural (una inundación un incendio, un terremoto...) o de un suceso traumático (un accidente, un atentado...)
- Una crisis económica
- Una pandemia
- Otros

—1—
No puedo con todo, no puedo más

Algunos manuales de autoayuda ponen toda la responsabilidad de nuestro bienestar en nuestra capacidad para afrontar todas las circunstancias de nuestra vida, por difíciles que sean. Transmiten la idea de que se puede ser absolutamente feliz simplemente "pensando en positivo" y manteniendo una "actitud optimista", por muy difíciles que sean las circunstancias. Por lo general, transmiten además que una persona puede con todo, siempre que se lo proponga, y que todo es cuestión de actitud y de creer en uno mismo.

La felicidad se convierte de este modo en algo "obligatorio", en una exigencia. En el fondo, el mensaje que transmiten es que **"está mal que te sientas mal, no te lo deberías permitir",** o que "con actitud y con fe en ti mismo/a puedes conseguir todo lo que te propongas". En definitiva, vienen a decir que "**si estás mal es porque no te lo montas bien".**

Sin embargo, no es posible estar bien todo el tiempo o pretender que las circunstancias de la vida no nos resulten dolorosas en algunas ocasiones. Además, en algunos casos sería injusto poner todo el peso de la responsabilidad de su bienestar en las personas y en su capacidad para afrontar las adversidades, cuando las circunstancias de su vida son especialmente difíciles o son injustas.

— 2 —
Por qué demonios me afecta de esta manera

Como veíamos en la primera parte, algunas reacciones emocionales tienen un carácter universal, las traemos "de fábrica". Las hemos heredado, fruto de nuestra evolución como especie, porque nos han permitido sobrevivir, aunque en algunos casos nos resulten desagradables o consideremos negativas (como el miedo, el asco o la tristeza).

Sin embargo, a lo largo de nuestra vida **también aprendemos a sentir emociones** en diferentes circunstancias. Algunas de las cosas que **nos suceden nos impactan emocionalmente porque conectan con acontecimientos de nuestra vida.** En algunos casos, con experiencias vividas directamente, como les sucedía a Jorge y a María, a quienes el mismo olor de las vías del tren (*ver recuadro en página 34*) les despertaba emociones radicalmente distintas.

Podemos, de este modo, **sensibilizarnos** frente a multitud de circunstancias. Hay comentarios que nos ofenden, y que los demás, en ocasiones, no logran entender, atribuyéndolo, erróneamente, a un mero cruce de cables ("¡ay!, si tú supieras", solemos pensar). El aroma de un perfume

“Viví una sensación de abandono, de pérdida... Me arrancaron algo de dentro”

ANDRÉS INIESTA
Ex futbolista, tras la muerte de Dani Jarque, agotado y vulnerable por la presión sufrida tras la consecución del 'triplete' con el FC Barcelona. En 'La mente también juega'



puede hacernos presente el recuerdo de un ser querido. Podemos desarrollar aversión a un alimento que nos gustaba tras un desagradable episodio de intoxicación. Algunas personas nos caen bien y otras nos caen mal, a veces sin saber muy bien por qué. La expectativa de tener que afrontar una tarea como hablar en público provoca, en algunas personas, angustia y descontrol, mientras que para otras representa un reto estimulante. Una experiencia traumática de abandono o de engaño en la pareja puede exacerbar el temor a entablar una nueva relación y conducirnos a encarar las futuras relaciones con excesiva cautela.

Una de las principales estrategias de la publicidad consiste precisamente en asociar los productos y servicios que se promocionan con emociones positivas. Así, por ejemplo, durante años, la publicidad del tabaco logró

EL OLOR DE LAS VÍAS DEL TREN



Para **Jorge,** pasear cerca de las vías del tren era una experiencia gratificante. El sonido del paso del tren y ese olor tan característico que desprenden las vías despertaban en él emociones y recuerdos muy agradables que le retrotraían a una infancia feliz, rodeado de su familia y de sus amistades de toda la vida. Jorge vivió toda su infancia muy cerca de las vías, que discurrían a apenas unos metros de la ventana de su habitación. A pesar del estruendo, era capaz incluso de permanecer plácidamente dormido junto al trasiego de los trenes durante la noche.

A **María,** el olor de las vías del tren le causaba pánico y le evocaba recuerdos dolorosos. Trataba de evitar acercarse a las vías, y por supuesto, evitaba subirse a un tren. Escuchar el paso de un tren le provocaba sobresalto, temor y descontrol. Ahora, con el paso del tiempo, el simple olor de las vías le sigue provocando un nudo en el estómago. María fue testigo de los atroces atentados yihadistas de Madrid.

A **Iñaki,** el olor de las vías del tren le despertaba indiferencia, "ni frío, ni calor". Pero, eso sí, las reacciones de Jorge y de María le resultaban extrañas y carentes de sentido. Hasta que conoció su historia…

aumentar el número de personas fumadoras a base de asociar el consumo de cigarrillos con emociones relacionadas con el éxito, la independencia, la elegancia o, incluso, el erotismo. La estrategia consistía en asociar el tabaco a experiencias gratificantes y a objetivos valiosos, representados en ocasiones por personas de éxito o sofisticadas.



Aprendemos de las **experiencias** vividas en primera persona (como Jorge y María), pero también de lo que observamos en el **comportamiento de los demás,** de lo que **nos cuentan** otras personas a través del lenguaje, o de la **información** (adecuada o no) que recibimos de los medios de comunicación o de las redes sociales.

Así, por ejemplo, podemos aprender a sentir temor en diferentes situaciones a partir de la observación de personas significativas en nuestra vida que se han mostrado temerosas ante esas mismas situaciones. También podemos aprender a sentir rechazo hacia un determinado grupo social si hemos crecido en un ambiente hostil hacia los miembros de ese grupo, o a desconfiar de un compañero o compañera de trabajo de quien nos informan que no es trigo limpio.

La **calidad de la información** que manejamos también tiene mucho que ver con nuestra salud mental. Las malas noticias o los malos augurios de los que nos informan pueden provocar emociones como ansiedad, tristeza o desesperanza. En ocasiones, además, nos exponemos a fuentes poco fiables que nos ofrecen una información sesgada, incompleta o falsa, que alimenta nuestro malestar.

EL DOCTOR GOOGLE Y LA CIBERCONDRÍA



Más de la mitad de los españoles consulta internet para informarse acerca de sus síntomas o dolencias. Uno de los riesgos de esta práctica radica en lo que se viene denominando "cibercondría" o ansiedad por la salud, que nos expone a fuentes de información en ocasiones poco fiables que, a su vez, incrementan todavía más la ansiedad por el temor de estar experimentando una enfermedad grave. En algunos casos, esta práctica implica, además, un aumento de la automedicación y la práctica de alternativas de "tratamiento" ineficaces o peligrosas.

— 3 —
No me lo puedo quitar de la cabeza

En el curso de nuestra biografía, algunas situaciones han adquirido la capacidad de "activar", además de emociones, pensamientos automáticos, recuerdos e, incluso, imaginaciones.

En ocasiones, **recuerdos** dolorosos, como el de algún trauma vivido, o el de la persona que perdimos. Recuerdos que se activan en determinadas situaciones que los evocan, como un olor, un lugar, una canción, un comentario, o la tesitura de tener que afrontar nuevamente una situación que en el pasado no salió bien y nos afectó profundamente.

Algunas circunstancias adquieren la capacidad, también, de suscitar pensamientos automáticos, **autodiálogos** con nosotros mismos, que a menudo se convierten a su vez en fuentes de estrés, alimentando nuestro malestar. Así, por ejemplo, tenemos la capacidad de anticipar desgracias ("¿y si mi hijo no ha llegado todavía a casa porque ha tenido un accidente?"), "flagelarnos" ("¿pero por qué dije eso en la reunión?, hice el ridículo…","yo no valgo para esto"), interpretar de forma sesgada el comportamiento de los demás ("no me saludó, yo creo que le caigo mal"), o anticipar fracasos ("¿y si me vuelve a pasar lo mismo?, sería terrible…").

Así pues, a las cosas que nos pasan hay que sumar nuestra **capacidad de amargarnos la vida.**

— 4 —
¡Dios mío! ¡¿ Qué me está pasando?!

Algunos autodiálogos tienen que ver con lo que nos decimos cuando nuestro cuerpo experimenta una reacción de estrés. Rechazamos estas reacciones que no deseamos experimentar y, de este modo, se convierten, sin desearlo, en amplificadores de nuestro descontrol emocional.

Leire

En sus primeros intentos por superar su problema del miedo a hablar en público, Leire iniciaba sus presentaciones con el propósito de "no ponerse nerviosa". Sin embargo, no pudo evitar controlar que su cuerpo empezara a experimentar las primeras reacciones de ansiedad, como palpitaciones, sudor de manos y respiración entrecortada. "¡Dios mío, qué horror!, ¡¿qué me está pasando?!", "¡ya estamos otra vez!", se decía a sí misma. Y sus autodiálogos se convertían, de este modo, en amplificadores de su ansiedad.

— 5 —
Me da miedo, y lo veo por todas partes

En ocasiones, fruto de nuestra experiencia, podemos incluso imaginar aquello que tememos, especialmente si la experiencia ha estado asociada a emociones muy intensas, tal y como les sucedió a los miembros de una comunidad de vecinos (*ver recuadro en página siguiente*).

Cuando te causan pánico las arañas, ves arañas o indicios de la presencia de arañas por todas partes. Cuando te preocupa que los demás se rían de ti o temes que puedan hacerlo, interpretas cualquier gesto como un

EL OLOR A GAS Y EL MIEDO A UNA NUEVA EXPLOSIÓN



En una comunidad de vecinos se produjo una explosión causada por una fuga de gas en una caldera. Se desalojó a los vecinos, y a las pocas horas se les permitió volver a sus casas. Sin embargo, por causas que se investigan, se produjo una nueva explosión que causó dos heridos, al parecer relacionada con la existencia de una bolsa de gas residual de la fuga anterior. Nuevamente, se desalojó a los vecinos hasta asegurarse de que se daban todas las condiciones de seguridad, permitiéndoles a continuación volver a sus casas definitivamente. Lógicamente, en el vecindario se extendieron las dudas y el temor a una tercera explosión. Al regreso, muchos aseguraron durante meses sentir el olor a gas, por mucho que, en varias ocasiones, los bomberos acudieran para descartar la existencia de nuevas fugas y que personas ajenas al vecindario refirieran no sentir el olor a gas en ninguna de las llamadas.

signo inequívoco de que te miran y hablan de ti, incluso puedes imaginar sus comentarios. Y cuando imaginas, te sensibilizas todavía más.

— 6 —
Mi cuerpo también "se queja" (Sentimos con el cuerpo y las emociones "dejan huella" en nuestro cuerpo)

Suele decirse que algunos problemas físicos son, en realidad, **psicosomáticos.** De alguna manera, se quiere transmitir la idea de que el origen del problema no es corporal, sino producto de problemas emocionales que se manifiestan en el cuerpo, ya sea en forma de cefaleas, de erupciones en la piel, de desarreglos gastrointestinales o de cualquier otro tipo de síntomas. Algunas personas ven en esto algo enigmático o misterioso.

Sin embargo, esto resulta muy lógico si pensamos que, en definitiva, **sentimos las emociones con el cuerpo.** Sin un cuerpo que las posibilite, no habría emociones. Así, por ejemplo, frente a situaciones estresantes se liberan adrenalina y cortisol (las llamadas "hormo-

nas del estrés"), se nos ponen los pelos de punta, sentimos un nudo en el estómago, las piernas nos tiemblan, se nos seca la boca, nuestra respiración se entrecorta, el corazón se nos pone a mil o nos sudan las manos. También podemos sentir mariposas en el estómago cuando nos enamoramos, ruborizarnos cuando pasamos vergüenza o mearnos de la risa cuando nos cuentan algo divertido.

Las cosas que nos pasan nos impactan también en el cuerpo y **dejan huella** en él. No es extraño, por tanto, que en situaciones de estrés sostenido o de profunda tristeza muchas personas experimenten problemas físicos. Normalmente, cada persona presenta una mayor predisposición a tener un tipo de problemas u otros, en función de sus características y de sus antecedentes personales. Así, por ejemplo, puede haber personas tendentes a presentar desajustes gastrointestinales, mientras que otras tienden más a padecer problemas cardiacos, accidentes cerebrovasculares o enfermedades de la piel. El malestar psicológico suele impactar principalmente en nuestra parte más vulnerable o débil.

Hay estudios que evidencian que algunas personas pueden presentar una cierta **predisposición genética** hacia los problemas psicológicos como la depresión, la esquizofrenia o los trastornos de ansiedad, mien-

"Cuidar de la salud mental también es cuidar de una misma. Estoy aprendiendo a romper el ciclo de los malos hábitos y la negligencia, centrando mi energía en mi cuerpo y tomando nota de las sutiles señales que me da"



BEYONCÉ
Cantante. En 'Harper's Bazaar'

tras que otras personas muestran una gran capacidad de adaptación frente a las dificultades y un estado general de ánimo alegre y optimista. Sin embargo, con independencia de la existencia o no de estos diferentes niveles de vulnerabilidad de partida, detrás de los problemas psicológicos pueden identificarse acontecimientos vitales muy significativos en la inmensa mayoría de los casos.

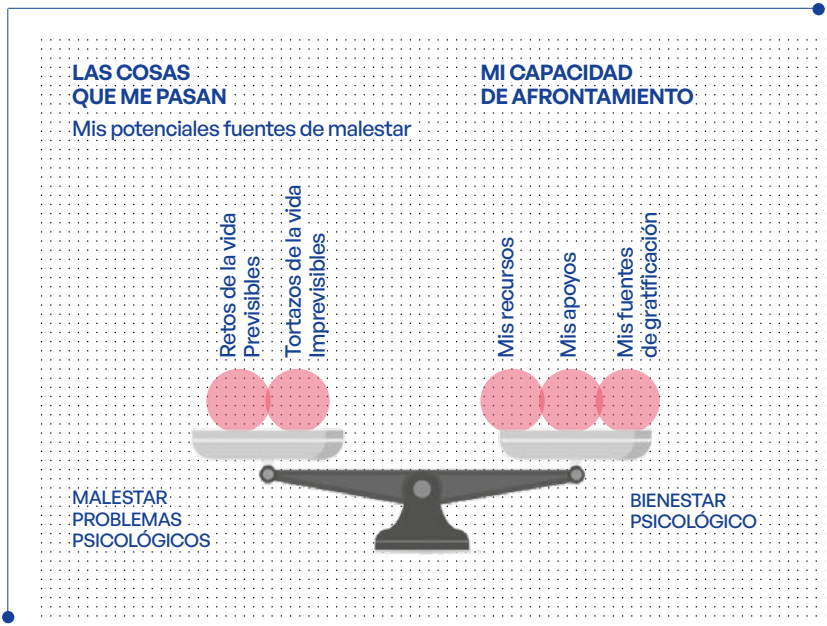


MI SALUD MENTAL TIENE QUE VER CON MIS RECURSOS Y CON MIS APOYOS

Cuando los acontecimientos y las circunstancias de nuestra vida son desfavorables, constituyen una amenaza para nuestra salud mental. Sin embargo, las cosas no nos afectan a todas las personas de la misma manera. Y es que, frente a las dificultades de la vida, las personas contraponemos nuestra capacidad de afrontamiento.

—1—
La balanza de los acontecimientos y de los recursos

Imaginemos una balanza *(ver figura)*. En un lado estarían nuestras "potenciales fuentes de malestar" a las que nos referíamos en el apartado anterior. En el otro lado de la balanza, nuestra capacidad para afrontarlas.



A su vez, nuestra capacidad para afrontar las dificultades de la vida tiene que ver con los recursos con los que contamos. Estos recursos pueden ser de dos tipos:



MIS RECURSOS

→ **Habilidades o competencias personales:** se refieren a nuestra capacidad y habilidades para, por ejemplo, gestionar nuestras emociones, afrontar situaciones estresantes, relacionarnos con los demás, gestionar el dolor, resolver conflictos interpersonales u organizar nuestro tiempo y nuestras tareas.



MIS APOYOS

→ **Apoyos externos:** hacen referencia a los recursos con los que contamos en nuestro entorno, como, por ejemplo, una buena red de apoyo social (familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos…), unas condiciones de trabajo favorables, tener recursos económicos suficientes o vivir en un entorno comunitario organizado y saludable (con un buen ambiente social y buenos servicios públicos).

Así, por ejemplo, la experiencia de una **ruptura de pareja,** aunque dolorosa, puede ser más llevadera para una persona con una importante red de apoyo de amistades y familiares que para quien entregó toda su vida a la relación. El **cuidado de una persona dependiente** puede pasar de ser una fuente de estrés a ser una experiencia enormemente gratificante si se tiene la oportunidad de disponer de conocimientos para los cuidados, de una red familiar colaboradora, o de buenos recursos públicos de atención a la dependencia. La **crianza de los hijos e hijas** es más fácil cuando existen buenas medidas de conciliación en el trabajo. El trauma de la **pérdida del empleo** puede amortiguarse si se dispone de recursos económicos suficientes. La **carga de trabajo** es menos pesada cuando se dispone de estrategias para organizarse el tiempo y las tareas o cuando se dispone de tiempo, autonomía y recursos para realizarlo. El dolor por

la **pérdida de un ser querido** se gestiona mejor cuando se le encuentra un sentido y un propósito a la vida. Los **conflictos interpersonales** se afrontan mejor si se dispone de recursos personales para relacionarse bien con los demás y para gestionarlos adecuadamente…

"Tengo que decirles, no me sentía muy bien antes de venir aquí. Me sentía inseguro. Como que ya estoy viejo, no puedo tocar esta mierda. Eso es lo que me decía en la cabeza. Así que le hablé a estos chicos (señaló a sus compañeros de banda) y me ayudaron, así de simple. Me abrazaron y me dijeron que si me sentía mal, ellos cuidarían de mi espalda"

JAMES HETFIELD
Músico de Metallica, durante un concierto de fin de gira, en Brasil, ante 45.000 personas



—2—
Las fuentes de gratificación: el contrapeso de las experiencias que "me conectan con la vida"

Además de afrontar y responder frente a las circunstancias que nuestra vida nos va deparando, las personas participamos en actividades que, en ocasiones, constituyen una fuente de experiencias personales enormemente gratificantes, que **nos conectan con la vida** porque nos

hacen sentirnos bien: cultivamos aficiones, compartimos tiempo con las personas a las que queremos, nos divertimos con nuestras amistades, disfrutamos de una buena película, nos involucramos en causas sociales y solidarias, hacemos deporte, asistimos a conciertos, participamos (si somos creyentes) en actividades religiosas o de culto, desarrollamos (si tenemos suerte) una actividad profesional vocacional, etc.



RESILIENCIA

Desde hace muchos años, a la capacidad que tienen algunas personas para afrontar las adversidades se le viene denominando resiliencia. Un término tomado de la ingeniería, que hace referencia a la capacidad de algunos materiales para recuperarse después de ser sometidos a una deformación.
Efectivamente, algunas personas tienen una capacidad mayor que otras para afrontar situaciones difíciles de la vida. Aunque suele decirse en ocasiones que algunas personas consiguen sobreponerse a estos acontecimientos porque son resilientes (así, sin más), lo cierto es que suelen ser personas bien pertrechadas de recursos personales de afrontamiento y de apoyos en su entorno.

Una pequeña cucharada de sal puede estropearte el agua si apenas dispones de un pequeño vaso para beber, pero resultar casi insignificante si dispones de un enorme depósito de agua, abundante y fresca. Del mismo modo, disponer de un abanico amplio de fuentes de gratificación facilita el afrontamiento de los acontecimientos difíciles de la vida, amortiguando su influencia, al tiempo que contribuye a reconciliarnos con ella y a alimentar nuestro bienestar.

Uno de los riesgos que tiene sentirse mal es que dejamos de hacer cosas que nos hacen disfrutar, alimentando de ese modo una **espiral negativa,** en la cual, la ansiedad, el miedo, la desgana o la tristeza nos apartan de las cosas que nos importan y que nos conectan con la vida, lo cual, a su vez, alimenta todavía más nuestro malestar.

MI SALUD MENTAL TIENE QUE VER CON MIS ACTITUDES Y CON MIS DECISIONES

Como hemos visto, nuestra vida está plagada de acontecimientos que nos han ido dejando huella y han ido contribuyendo a lo que somos hoy en día, con nuestros puntos débiles y nuestras virtudes, con nuestros miedos, nuestras manías y nuestras fortalezas. Cómo nos afectan y las reacciones que nos provocan (como los pensamientos automáticos o las emociones a las que se asocian) tienen que ver con toda nuestra historia personal.

Sin embargo, las personas no somos únicamente receptoras pasivas de las cosas que nos pasan. Somos, también, protagonistas de nuestra historia. El entorno nos afecta profundamente, pero, **con nuestro comportamiento y nuestras decisiones, también nosotros afectamos a lo que sucede en nuestro entorno, e incluso a lo que nos sucede a nosotros mismos, incluida nuestra salud mental.** Por eso, el bienestar o el malestar psicológico no dependen únicamente de las cosas que nos pasan. **Depende también de las cosas que hacemos para afrontarlas.**

ADOPTAMOS ACTITUDES QUE, EN OCASIONES, NOS PREDISPONEN A SENTIRNOS MAL

En ocasiones adoptamos actitudes ante la vida que nos predisponen a sentirnos mal. Son, también, el resultado de toda nuestra historia personal. Una historia, por cierto, inacabada, sujeta a nuevas experiencias y aprendizajes y, por lo tanto, reversible. No son una condena a perpetuidad, fruto de nuestra personalidad ("yo, es que, soy así"), por más que, acostumbrados a conducirnos de esta manera, cambiar pueda resultar costoso.

—1—
Debería poder con todo, no debería cometer errores

Hay personas que terminan siendo **esclavas de los "deberías",** expertas en autoimponerse obligaciones.

"Debería poder con todo", "no debería cometer errores", "no debería haberlo hecho", "debería habérselo dicho", "debería haberlo conseguido", "debería estar siempre bien", "debería quitármelo de la cabeza"...

Los niveles de exigencia desmesurados pueden provocar mucha angustia, principalmente porque no se puede hacer siempre todo bien, ni estar siempre disponible. A menudo, nos autoimponemos obligaciones y tenemos una absoluta falta de empatía con nosotros mismos, sin reconocer derechos tan elementales como el **derecho a equivocarnos** y a cometer errores, el **derecho a descansar y a disfrutar** de nuestro tiempo libre, o el derecho a que nuestra **disponibilidad** tenga un límite, ya sea porque no tenemos tiempo, porque estamos agotados, porque no tenemos el

"CUANDO MIRAS HACIA ATRÁS EN TU VIDA, ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LAMENTAS?" (I)



Una famosa investigación de la Universidad de Harvard ha estudiado durante casi noventa años a un grupo de 700 personas con el objetivo de encontrar las claves de la felicidad de los seres humanos. Cuando los y las participantes cumplían ochenta años les hacían la siguiente pregunta: "Cuando miras hacia atrás en tu vida, ¿qué es lo que más lamentas?" Los investigadores identificaron un arrepentimiento que destacaba sobre los demás: no haber pasado suficiente tiempo con las personas importantes en sus vidas, en lugar de centrarse tanto en el trabajo. Como señala uno de los responsables del estudio, "nadie en su lecho de muerte desea haber pasado más tiempo en la oficina".



SIMONE BILES
Gimnasta

"Poner mi mente por delante de la medalla fue la decisión más valiente de mi vida... Nos ponen en un pedestal, pero al final del día, soy humana"

conocimiento o los recursos necesarios o, simplemente, porque hemos tenido un mal día. En su esfuerzo permanente por estar siempre disponibles y poder con todo, algunas personas **descuidan lo que realmente importa en sus vidas.**

—2—
Tengo que gustar y contentar a todo el mundo

Del mismo modo que los "deberías", podemos, también, convertirnos en presa de las opiniones de los demás. Nuevamente, no nos permitimos cualquier mínimo atisbo de empatía con nosotros mismos, a pesar de que no es posible gustar, compartir opiniones o contentar siempre a todo el mundo. Por eso mismo, tenemos **derecho a no ser del agrado de algunas personas,** a no comulgar con sus opiniones o a que nuestras decisiones no siempre les gusten.



"Me volví un esclavo de lo que la gente pensaba de mí. Mi ansiedad venía de intentar complacer a todos. Tuve que alejarme de las redes sociales y decir: 'No voy a leer lo que dicen'. Aprender a decir que no y priorizar mi bienestar fue lo que me devolvió la cordura"

TOM HOLLAND
Actor. En YouTube / On Purpose with Jay Shetty



"CUANDO MIRAS HACIA ATRÁS EN TU VIDA, ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LAMENTAS?" (II)

El segundo arrepentimiento más repetido por parte de las personas octogenarias participantes en el estudio de Harvard hacía referencia, precisamente, al hecho de haber vivido demasiado pendiente de las opiniones de los demás.

Además, cuando damos demasiada importancia a las opiniones de los demás, consumimos mucha energía en escanear permanentemente sus comentarios, sus gestos o sus decisiones, interpretándolas, en ocasiones, de forma equivocada.

La irrupción de las **redes sociales** ha acentuado en muchas personas —jóvenes y no tan jóvenes— la necesidad de exhibir permanentemente una imagen favorable y perfecta de sí mismas, un estado imposible de conseguir, y que en muchos casos contribuye a alimentar la insatisfacción y la ansiedad por estar siempre presente y obtener más *likes* y seguidores.

— 3 —
Se comporta de una manera muy extraña, algo tendrá en la cabeza: el arte de (mal)interpretar el comportamiento de los demás

Las personas nos montamos nuestras propias explicaciones acerca del comportamiento de la gente, a menudo influenciadas por los demás. Les **atribuimos intenciones,** y esas atribuciones modulan las emociones que experimentamos cuando entramos en contacto con ellas. Así, por ejemplo, podemos interpretar que alguien tiene algo contra nosotros, que el daño que nos ha causado ha sido intencionado, o que sus actitudes y sus gestos constituyen un síntoma inequívoco de que no le caemos bien.

Las personas con las que nos relacionamos también suelen estar asociadas a emociones. En ocasiones, tienen que ver con las experiencias vividas con esas personas, o con personas de características similares. En otros casos, sin embargo, nuestra disposición para relacionarnos con ellas puede estar contaminada por nuestros **prejuicios** o por **ideas previas** que nos han contado, o que nosotros mismos hemos construido para explicar un comportamiento que nos resulta extraño.

Sin embargo, muchas reacciones aparentemente extrañas o desproporcionadas de algunas personas pueden interpretarse de forma equivocada, fruto del desconocimiento de sus circunstancias.

Fernando

Fernando se sentaba cada tarde en el banco más frío de la plaza, hiciera sol o lloviera, siempre a la sombra de la iglesia. No hablaba con nadie. No miraba a nadie. Simplemente se sentaba allí, inmóvil, durante horas.

—Está mal de la cabeza —decían algunos.
—Con todo el sol que hay, y él buscando el rincón más triste —se burlaban otros.
—Si al menos trabajara… —criticaban en el bar.

Los niños se reían al pasar, los adultos negaban con la cabeza y Fernando seguía yendo cada tarde al mismo banco, como si no escuchara nada. Un día llegó al pueblo Clara, una médica joven destinada al ambulatorio. Al observar la rutina de Fernando, preguntó por él. Las respuestas fueron vagas y llenas de juicio: que si era raro, que si era vago, que si siempre había sido así...
Una tarde, Clara se sentó a su lado. No habló al principio. Después de un rato, Fernando dijo en voz baja:
—Aquí es donde ella se sentaba.

Clara no interrumpió.
—Mi mujer —continuó—. Veníamos cada día después del trabajo. Le gustaba la sombra porque el sol le hacía daño en los ojos. Decía que desde aquí la iglesia parecía menos seria. Fernando respiró hondo.
—Cuando enfermó, ya no podía caminar mucho. Este banco era lo más lejos que llegábamos. Aquí fue la última vez que se rió.

Clara entendió entonces por qué Fernando no miraba a nadie: miraba un recuerdo. Por qué no buscaba el sol: evitaba el dolor. Por qué volvía cada día: porque allí, durante unas horas, ella todavía existía. Al día siguiente, algo cambió. Clara llevó una manta y la dejó doblada en el banco. Dijo en el bar, sin levantar la voz, que Fernando no estaba loco, ni era vago. Solo estaba siendo fiel. Poco a poco, las risas se apagaron. Algunos empezaron a saludarlo. Otros, simplemente, dejaron de juzgar. Fernando siguió yendo cada tarde al banco frío. Pero ya no parecía un lugar absurdo.



Las personas tenemos tendencia a encasillar a los demás como forma de explicar su comportamiento, especialmente cuando este nos resulta molesto o extraño. Lo solemos hacer atribuyéndolo a causas internas,

como su personalidad o, en el caso de tratarse de comportamientos que consideramos irracionales o carentes de sentido, a problemas mentales. Y lo hacemos, además, a partir de lo poco que en ocasiones conocemos de ellas, **juzgándolas a golpe de vista.**

En ocasiones las etiquetamos ("es una persona conflictiva", ""es egoísta", "neurótica"...) y, a partir de ese momento, explicamos todo su comportamiento de acuerdo con la etiqueta que les hemos asignado ("le contestó mal porque es conflictiva", "no colabora porque es egoísta", "apenas se relaciona con sus compañeros porque es un poco neurótica"...). Suele ser también habitual atribuir el comportamiento extraño de la gente a posibles desarreglos "mentales", con expresiones del tipo "se le ha ido la olla", "le ha dado el siroco" o "se le han cruzado los cables". Esta tendencia se conoce como **sesgo de atribución.**

Suele ser menos habitual tratar **de entender a las personas en sus circunstancias,** preguntarse qué les ha podido ocurrir para pensar, sentirse o actuar de esa manera, antes de juzgar, sin más, su comportamiento. Sin embargo, es lo que solemos desear que hagan con nosotros, cuando somos nosotros quienes nos sentimos juzgados por los demás. Nos rebelamos cuando alguien intenta juzgar o explicar nuestro comportamiento a partir de alguna etiqueta. En general, las personas tienden a caernos mejor cuando nos liberamos de prejuicios y conocemos su historia, tratando de comprender su comportamiento desde su perspectiva.

Elena

Una compañera de trabajo de Elena *(ver Primera Parte)* pudo comprender mejor su actitud, aparentemente "seca y distante", cuando tuvo la experiencia de acercarse a ella y compartir pequeñas confidencias acerca de su situación personal. Aprendió a apreciar algo que va más allá de una simple personalidad difícil y conflictiva y empezó a verla de otra manera. A su vez, la experiencia supuso para Elena una cierta liberación que le ayudó a estar un poco mejor en el trabajo y a mostrarse más afectuosa y cercana.

“¡QUÉ SABRÁS TÚ!”



Casi todo el mundo hemos vivido la experiencia de que alguien ha intentado explicarnos un comportamiento nuestro que les resulta extraño a partir de una etiqueta o de alguna explicación “pseudopsicológica” del tipo “lo que a ti te pasa es que eres demasiado orgulloso”, “eso que hiciste es porque tienes una personalidad paranoide, como tu madre”, o “lo que tienes es un problema mental, acéptalo”. Y cuántas veces, a sabiendas de lo que realmente nos sucede y de nuestras circunstancias, y que los demás ignoran, pensamos aquello de “¡¿qué sabrás tú…?!”

— 4 —
Piensa mal y acertarás

Las personas tenemos una tendencia a confirmar nuestras expectativas buscando información, prestando atención e interpretando de forma preferencial todo aquello que las confirma. A esta tendencia se le denomina **sesgo de confirmación,** y está detrás de la creencia de muchas personas en las supersticiones. En el caso de la interpretación del comportamiento de los demás, solemos estar también contaminados por esta tendencia, como le ocurrió al protagonista de la siguiente historia china de Lie Zi (*ver recuadro de abajo*).

LA SOSPECHA



Un hombre perdió su hacha y sospechó del hijo de su vecino. Observó la manera de caminar del muchacho (exactamente, como un ladrón). Observó la expresión del joven (idéntica a la de un ladrón). Observó su forma de mirar (miraba como un ladrón). Observó su forma de hablar (igual a la de un ladrón). En fin, no tenía ninguna duda, ¡tenía toda la pinta de un ladrón! Pero, más tarde, encontró su hacha en un valle. Y después, cuando volvió a ver al hijo de su vecino y comenzó a observarle, le pareció que no tenía ninguna pinta de ladrón.



El problema de estos prejuicios o ideas previas es que, además de resultar injustos en la mayoría de los casos, suelen favorecer que estas personas se comporten en cierta medida conforme a nuestras expectativas, a modo de **profecía autocumplida.** Las expectativas que tenemos acerca del comportamiento de la gente hacen que acomodemos nuestro comportamiento a esas expectativas y que, de alguna manera, lo provoquemos. Si manejo el prejuicio de que una persona no es de fiar, probablemente ajustaré mi comportamiento a esa expectativa y resultaré poco cercano y amistoso. A su vez, mi actitud difícilmente favorecerá, por su parte, una actitud de amabilidad y cercanía (*ver recuadro en página siguiente*).

CUIDADO CON LOS PREJUICIOS



Es lo que le ocurrió a un personaje del libro *El arte de amargarse la vida*, de Paul Watzlawick, cuando quería colgar un cuadro en su casa. Tenía el cuadro y la escarpia, pero le faltaba el martillo. Decidió pedírselo a un vecino, al que apenas conocía. Sin embargo, tenía una idea bastante negativa acerca de él. "¿Y si acaba pensando que no tengo un martillo porque ni siquiera sé utilizarlo?", "mira que el otro día me saludó con cara bastante seria", "pero ¡¿quién se cree que es?!", "personas así le amargan a uno la vida"... Así pues, nuestro personaje decidió tocar el timbre del vecino y cuando este abrió la puerta le dijo de malas maneras: "¡¿Pero tú qué te has creído?!, ¿sabes lo que te digo?, ¡que te metas el martillo y todas tus cosas por donde te quepan!". La reacción del vecino no fue, precisamente, amistosa, y de ese modo, la profecía se cumplió.

TOMAMOS DECISIONES, NO SIEMPRE ACERTADAS

—1—
Trato de evitar sentirme mal, pero me siento cada vez peor

A nadie le gusta sentirse mal. Cuando nos sentimos mal, solemos tratar de encontrar soluciones inmediatas que alivien nuestro malestar. Sin embargo, estas soluciones no siempre nos resultan útiles, y en algunos casos contribuyen incluso a empeorar el problema.

Tradicionalmente, se nos ha enseñado a evitar las emociones que nos disgustan *(*"no tengas miedo", "no te pongas así", "no debería afectarte de esa manera", "no te deprimas", "no llores"...). De la misma manera, se nos invita a evitar los pensamientos y los recuerdos dolorosos ("no le des tantas vueltas, tienes que quitártelo de una vez de la cabeza", "olvida

a ese chico"...). Sin embargo, como decíamos en el primer capítulo, las emociones y los recuerdos dolorosos (como el de la pérdida de un ser querido, el final de la relación con la persona a la que amas o la reexperimentación de un suceso traumático), están ahí, nos acompañan, y **suelen hacerse incluso más presentes e intensas cuando tratamos de evitarlas.**



¿QUÉ CREES QUE VA A OCURRIR?

Imagina que estás sentado al borde de un tanque repleto de tiburones mientras te encuentras conectado al polígrafo (máquina de la verdad) más sensible del mundo. Tu tarea es la siguiente: tienes que evitar cualquier signo de ansiedad. Si la sientes, el asiento sobre el que estás sentado dejará que te caigas e irás a parar al tanque de los tiburones.

— 2 —
Estrategias poco eficaces (aunque comprensibles) para gestionar la ansiedad y el miedo: el escape y la evitación

Tratamos de evitar sentir las emociones que nos disgustan, pero solemos tratar también de evitar las situaciones que las provocan.

Leire

- Leire sentía miedo cuando anticipaba la posibilidad de tener que hacer una presentación en público. Lo sentía como una amenaza. Para evitar hacerlo, inventaba alguna excusa o trataba de convencer a alguien para que lo hiciera en su lugar. Cada vez que lo conseguía y se veía libre de afrontar eso que tanto le aterraba, sentía un gran alivio. Para ella, la evitación era una estrategia eficaz a corto plazo. Sin embargo, se sentía cada vez más incapaz y más frustrada por el hecho de no vencer ese miedo que la paralizaba. Ahora, con su renuncia al ascenso por el que tanto había trabajado, se siente hundida y agotada.

Leire sentía que su temor a hablar en público era irracional, es lo que todos le decían. Trataba por todos los medios de evitarlo, de desprenderse de él, como si fuera tan fácil como dejar una bolsa de basura en un contenedor. Como no podía **desprenderse del miedo, decidía evitar aquello que lo provocaba:** cualquier situación que pudiera ponerle frente a los ojos de un público para realizar una presentación.

Las cosas que hacemos y que repetimos tienen mucho que ver con las cosas que conseguimos con nuestro comportamiento, nos sirven para algo. Algunas de estas consecuencias son a corto plazo y son, además, consecuencias muy valiosas. Cuando Leire conseguía evitar el mal trago de tener que hacer una presentación en público, sentía un enorme **alivio. El miedo y la anticipación de verse frente a una tarea que le angustiaba desaparecían, al menos por un tiempo.** Sin embargo, la evitación de Leire tenía también otras consecuencias a largo plazo: se sentía frustrada



LAS CONSECUENCIAS, LOS COMPORTAMIENTOS DE RIESGO Y LAS ADICCIONES

Las personas adictas al tabaco pueden sentir un alivio inmediato de su ansiedad cuando se encienden un cigarro, algo que se produce de forma inmediata y con prácticamente toda probabilidad. Sin embargo, el cáncer de pulmón o el enfisema son consecuencias a largo plazo, sólo probables y después de numerosas repeticiones (un cigarro más nunca será la causa del desarrollo de un cáncer). Lo mismo sucede con cualquier otro comportamiento de riesgo, como el sedentarismo, la mala alimentación, las relaciones sexuales de riesgo o la conducción arriesgada. En todos los casos, les siguen consecuencias valiosas que son inmediatas y altamente probables (la reducción de la ansiedad, el placer del degustar un alimento, la satisfacción sexual,...), siendo las consecuencias negativas (el cáncer de pulmón, el colesterol, la infección sexual...) a más largo plazo y solo probables.

y desanimada, sin autoestima, susceptible, y además, sus problemas en el trabajo contaminaban incluso su vida personal y familiar.

Cuando los resultados a corto y a largo plazo de nuestro comportamiento son contradictorios, los resultados más inmediatos tienden a ejercer una mayor influencia sobre nuestras decisiones. Cuando te sientes presa del pánico se hace muy difícil permanecer y afrontarlo, el cuerpo te pide salir corriendo y cuanto antes.

Pero aún hay más. La evitación, además de comprometer los objetivos a largo plazo, favorece una mayor sensibilización frente a aquello que tememos. Si algo te da miedo y lo evitas, cuantas más experiencias tengas de evitarlo y de sentir alivio, más te sensibilizas. Es decir, **evitar no solo no sirve para mejorar la situación, sino que la empeora, te sensibiliza cada vez más frente a lo que temes y de lo que escapas.** El resultado es una espiral en la que la ansiedad y el miedo se acrecientan, terminando en ocasiones en resignación, desencanto e incluso depresión. El escape y la evitación pueden ser, sin embargo, estrate-

gias eficaces cuando la ansiedad y el miedo no afectan a las cosas que valoramos, ni limitan de forma significativa nuestra vida, ni comprometen el bienestar de los demás.

— 3 —
Estrategias poco eficaces (aunque comprensibles) para gestionar la depresión y la tristeza: "Lo haré cuando me sienta bien"

La depresión es un problema psicológico que, en los casos más graves, puede resultar enormemente doloroso e incapacitante. Hace referencia a una situación que, además, persiste durante un largo periodo de tiempo, no únicamente a un estado puntual o coyuntural del estado de ánimo. Lo más característico de la depresión hace referencia al bajo estado del ánimo, si bien suele incluir otras experiencias:

- Falta de impulso o energía para hacer las cosas
- Pérdida de ilusión y de motivación
- Incapacidad para disfrutar o experimentar placer (anhedonia)
- Llanto
- Queja
- Limitación de las actividades cotidianas y de las relaciones sociales
- Baja autoestima
- Pensamientos negativos acerca del futuro, de uno mismo y de los demás
- Problemas relacionados con el sueño (insomnio o, en algunos casos, somnolencia excesiva)
- Pérdida de apetito
- Otras circunstancias particulares en cada caso, que pueden incluir la experimentación de otras emociones y sentimientos, como la culpa o la vergüenza.

Con independencia de una mayor o menor vulnerabilidad genética de las personas, la depresión, como todos los problemas psicológicos, tiene que ver con **historias de vida,** con las cosas que nos pasan y con las cosas

que hacemos para afrontarlas. No es fácil identificar causas universales para la depresión, porque en cada persona se dan unas circunstancias que son únicas e irrepetibles.

En ocasiones, las personas afectadas se sienten incapaces de identificar las causas de su depresión, lo cual alimenta aún más su confusión y su desesperanza ("lo tengo todo, no debería sentirme así").

Lo más habitual es haber vivido algún tipo de **experiencia de pérdida,** fruto de los reveses imprevistos de la vida (los "tortazos") o del devenir del paso del tiempo y de la necesidad de adaptarse a sus nuevos desafíos (un cambio de residencia, la salida de los hijos e hijas del hogar, la jubilación...). Puede referirse a una pérdida de seres queridos, de la salud, de la libertad, del lugar donde fuimos felices, del amor, del empleo...

Existen además **otras circunstancias vitales** relacionadas con la experiencia depresiva, como la **falta de alicientes** y el **vacío** consiguiente a la consecución de aquello por lo que tanto se luchó, o el desmoronamiento que experimentamos cuando, después de tanto luchar, **nos resignamos** agotados a no ser capaces de resolver los problemas que tanto nos complican la vida (como el miedo de Leire a hablar en público) o de conseguir aquello que anhelamos fervientemente. En algunos casos, el desencadenante tiene que ver con el **agotamiento** de estar expuesto de forma repetida y continuada a situaciones de alto estrés o exigencia desmesurada. En la mayoría de los casos, sin embargo, la depresión tiene que ver con la confluencia de diferentes acontecimientos y circunstancias vitales que se producen simultáneamente.

Al igual que ocurre en el caso de la ansiedad, la depresión **suele desarrollarse a partir de una espiral negativa** en la que el bajo estado de ánimo y la desmotivación favorecen que las personas se aíslen cada vez más y dejen de participar, por falta de ganas y de energía, en actividades gratificantes. A su vez, este **empobrecimiento vital** alimenta su sensación de vacío y su malestar, cerrándose así el círculo.

Álvaro

A Álvaro (*ver Primera Parte*) le afectaban profundamente su ruptura de pareja, la distancia que le separaba de su hijo o sus conflictos laborales. Había perdido la ilusión y se sentía sin ganas para salir con sus amigos a la sociedad. "Ya saldré cuando esté mejor", les decía. Al principio, sus amigos le insistían, pero se cansaron y dejaron de hacerlo cuando vieron que no conseguían su objetivo. De este modo, Álvaro se "desconectó" de una actividad que le resultaba muy grata, lo cual, a su vez, contribuyó a alimentar su sensación de malestar y de vacío. Su caso es como el de la mujer que se compró una casa con jardín en el que, muy a su pesar, crecieron malas hierbas (*ver recuadro en página siguiente*).

De la misma manera que en el caso de Leire, la estrategia de afrontamiento de Álvaro tenía consecuencias inmediatas, en forma de evitación y abandono de actividades que, aun siendo gratificantes en el pasado, no le apetecía realizar, presa del desánimo, de la tristeza y de la sensación de falta de energía vital. Además, quedarse durante horas tumbado delante del televisor le servía para distraerse y desconectar de sus problemas, al menos durante algunos ratos.

Cuando sus amigos le llamaban, salía del paso inventando excusas o rechazando abiertamente su invitación, evitando de esta manera tener que darles explicaciones y revivir situaciones dolorosas. Sin embargo, se sentía cada vez peor y con menos energía para hacer las cosas.

El progresivo aislamiento social y el abandono de actividades gratificantes tiene, además, otro gran inconveniente, y es que **el paso del tiempo puede acrecentar el temor a volver, a que todo haya cambiado y a encontrarse fuera de lugar.** Esta sensación suele ser muy habitual, por ejemplo, entre quienes retornan al trabajo tras una larga baja por depresión o entre quienes tratan de retomar sus actividades y el contacto con sus amistades después de un largo tiempo de ausencia.

EL JARDÍN Y LAS MALAS HIERBAS[1]



Una mujer compra una casa con un terreno e, inmediatamente, empieza a planificar con todo detalle el magnífico jardín que instalará en él. Tendrá las plantas que más le gustan, un césped verde, suave y tupido como una alfombra, algún árbol que le dé sombra en verano, un banco, un estanque… el rincón maravilloso que siempre ha deseado.

Se pone manos a la obra llena de ilusión. Acondiciona el terreno, coloca las plantas, las abona, instala un eficaz sistema de riego automático… La naturaleza pronto hace su trabajo y, poco a poco, la parcela va convirtiéndose en el espacio idílico que ella imaginaba. Pero, también en poco tiempo, observa con disgusto que, aquí y allá, brotan malas hierbas que afean su jardín. Contrariada, las arranca de inmediato. A pesar de ello, en pocos días, vuelven a salir, incluso con más fuerza. Decide consultar en la tienda donde ha comprado las plantas, y allí le explican por qué sucede (el tipo de tierra, el clima, el entorno…) y le aconsejan algunos remedios. Estos parecen funcionar, pero solo durante un tiempo.

Pasadas algunas semanas, las malas hierbas vuelven a brotar. El disgusto de la mujer va en aumento. Los rosales, las camelias, el magnolio, el césped… parecen estar bien, pero ella parece no verlos. Solo percibe las malas hierbas, y solo piensa en cómo acabar con ellas. Consulta con varios especialistas, que le dan consejos para terminar con aquellos hierbajos tan antipáticos. Uno a uno los pone en práctica, pero los hierbajos, tenaces, vuelven a brotar.

Empieza a no disfrutar de su jardín. El combate contra las plantas que no desea acaba por afectar al cuidado de los tesoros que tanto ha anhelado, y, poco a poco, estos empiezan también a mostrar signos de deterioro por falta de atención. En algunas semanas, a medida que el perjuicio va en aumento, la mujer va perdiendo las ganas de cuidar su jardín, que va adquiriendo más y más aspecto de descuido y abandono.

Da la impresión de que, en su lucha inútil contra las malas hierbas y en su empeño por tener un jardín perfecto, la mujer ha perdido la oportunidad de cuidar y disfrutar de la hermosura de su jardín, ameno, fresco, hermoso y acogedor, a pesar de tener malas hierbas aquí y allá.

[1] Adaptado de Wilson K. y Luciano C. Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores. Madrid, Pirámide, 2009

EN RESUMEN

1. Los problemas psicológicos tienen que ver con las cosas que nos pasan en la vida.

2. Detrás de los problemas psicológicos de cada persona hay, ante todo, una historia.

3. Algunos acontecimientos de nuestra vida pueden representar una amenaza para nuestra salud mental.

4. A las amenazas a la salud mental, las personas contraponemos nuestra capacidad de afrontamiento, que es diferente en cada caso.

5. La capacidad de afrontamiento depende, a su vez, de los recursos personales que disponemos, y de los apoyos con los que contamos en nuestro entorno.

6. Nuestro bienestar tiene que ver, también, con la disposición de fuentes de gratificación que "nos conectan con la vida".

7. Esforzarse en evitar a toda costa los recuerdos y los pensamientos dolorosos y las emociones que nos disgustan los hace, por lo general, más presentes.

8. En la mayoría de los casos, los problemas psicológicos tienen que ver con la ansiedad y con la depresión, que guardan relación con historias de vida.

9. Evitar las situaciones que tememos o que nos hacen sentirnos mal suele resultar útil a corto plazo, pero a la larga, puede acentuar aún más el problema y hacer que nos sintamos peor, a modo de espiral negativa.

PARTE 03

¿Y QUÉ HAGO YO CON ESTE MALESTAR?



NADA
Una propuesta para afrontar los problemas psicológicos

NADA
UNA PROPUESTA PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

En el segundo capítulo hemos visto en qué consisten los problemas psicológicos y cómo tienen que ver con la historia de nuestra vida. Comprender su naturaleza y por qué se producen es el primer paso para aprender a gestionarlos adecuadamente y, además, nos ofrece algunas pistas acerca de lo que podemos hacer para mejorar nuestro bienestar y el de las personas de nuestro entorno.

En este capítulo presentamos algunas ideas acerca de qué podemos hacer nosotros mismos por nuestra propia salud mental cuando aparecen las dificultades, especialmente las relacionadas con la ansiedad y la depresión.

¿Y qué podemos hacer? Pues... NADA.

Pero NADA no significa "no hacer nada". NADA es un acrónimo, una palabra compuesta por las iniciales de las cuatro grandes estrategias para afrontar los problemas psicológicos, y que desarrollaremos en los próximos apartados. Para cada una de ellas, se proponen diferentes recomendaciones.

N de NORMALIZAR
A de ACEPTAR
D de DECIDIR
A de ACTUAR

N de NORMALIZAR

1. Recuerda, está bien no estar bien.
2. No tienes ningún trastorno, si tu malestar no te trastorna la vida.
3. Compártelo con personas de tu confianza y pide ayuda, si no es suficiente.

A de ACEPTAR

4. No te esfuerces en olvidar, en dejar de pensar o en dejar de sentir.
5. Acepta tus recuerdos dolorosos, tus pensamientos y tus emociones, pero no permitas que gobiernen tu vida.
6. Concede a tus pensamientos, al menos, el beneficio de la duda.

D de DECIDIR

7. No puedes decidir qué sientes, pero sí puedes decidir qué haces.
8. Pregúntate hasta qué punto te interesa cambiar y por qué.
9. También puedes decidir no adaptarte y abandonar.
10. Pregúntate quién manda en tu vida y toma el control.

A de ACTUAR

11. Para sentirte de otro modo, actúa de otro modo.
12. Si te da miedo, y te importa, hazlo con miedo.
13. Si te sientes deprimido y no tienes ganas, y te importa, hazlo sin ganas.
14. Prepara el contexto para que te resulte más fácil.
15. Practica ejercicios de respiración, que te permitan utilizarla cuando lo necesites.
16. Practica ejercicios de relajación muscular, para aprender a aflojar tus músculos cuando lo necesites.
17. Descansa y duerme lo suficiente.
18. Contribuye a crear un buen ambiente en tu entorno, tratando a las personas con respeto y consideración.
19. Revisa tu estilo de vida y clarifica tus prioridades.



N

Tienes derecho a sentirte mal

El dolor emocional es una experiencia humana normal, no una señal de que estás trastornado/a.



A

No luches contra tus emociones

Acepta tus pensamientos y emociones sin que te paralicen.



D

Tú tienes el control, no tus emociones

Aunque sientas miedo o desgana, siempre puedes decidir qué hacer según tus valores.



A

Para sentirte mejor, actúa de otro modo

No esperes a tener ganas. Retoma tu vida para recuperar el ánimo y la motivación.

N
NORMALIZAR

—1—
Recuerda, está bien no estar bien

Relee el contenido de la primera parte de esta guía. Recuerda que tienes derecho a sentirte mal y a pedir ayuda, a no poder con todo, a pasar por un mal momento personal y a que nadie te juzgue ni te trate como un/a enfermo por eso. Tampoco tú mismo.

Puedes tener problemas que complican o trastornan tu vida, pero eso no es lo mismo que ser una persona trastornada. No eres una etiqueta (ansioso, deprimida, neurótico, hiperactiva…) ni tienes una "mente averiada".

Normalizar no es restar importancia a cómo te sientes. Los problemas de salud mental pueden ser muy dolorosos e incapacitantes, causando un enorme sufrimiento, aunque para las personas que nunca los han padecido esto pueda resultar difícil de entender.

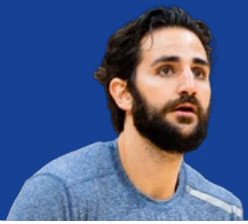
Normalizar es **darte permiso para sentirte mal.** Es entender que lo que sientes tiene que ver con la historia de tu vida, con las cosas que te han pasado, y que has gestionado como has podido.

DECLARACIÓN DE MIS DERECHOS POR MI SALUD MENTAL

1. **A sentirme mal:** es imposible estar siempre bien.
2. **A que** en ocasiones **mis circunstancias me superen.**
3. **A no poder con todo.**
4. **A que nadie me juzgue** por no estar bien ni me trate como a una persona loca o tarada.
5. **A no juzgarme** a mí mismo por no estar bien.
6. **A no entender** lo que me pasa.
7. **A equivocarme** o a no acertar en mis decisiones.
8. **A tener mis imperfecciones,** mis manías, mis miedos.
9. **A ser diferente** y a mostrarme como soy.
10. **A pedir y a recibir ayuda.**

Normalizar es reconocer tus propios derechos relacionados con la salud mental. Para ello, puede servirte revisar la **declaración de tus derechos personales** (*ver recuadro en página anterior*).

"¿Por qué me tengo que esconder? Si realmente estoy mal, ¿por qué tengo que decir que estoy bien? Y decir que estás mal, o llorar, o expresar tus sentimientos en ese momento, no es un símbolo de debilidad, sino todo lo contrario, es un símbolo de fortaleza"



RICKY RUBIO
Ex jugador de baloncesto.
En 'Aprendemos Juntos' (BBVA)

—2—
No tienes ningún trastorno, si tu malestar no te trastorna la vida

Desconfía de los mensajes que te dicen que se puede estar siempre bien o que, para ser feliz, hay que estar completamente libre de malestar. Sentir miedo, ansiedad o tristeza no es algo patológico. Tampoco un trastorno, si no limita tu vida ni te aleja de lo realmente importante para ti. Es inevitable sentirse mal cuando, por ejemplo, tienes algún conflicto con alguna persona de tu entorno, cuando pierdes a un ser querido, cuando fracasas en algún proyecto o cuando tienes alguna dificultad personal. Es una señal más de que estás vivo. Date permiso para sentir también emociones desagradables. Todo el mundo siente, en alguna medida, ma-

lestar emocional a lo largo de su vida. Es imposible estar bien siempre. Las personas solemos tender a dar una imagen socialmente aceptable y de normalidad que puede inducir a pensar que estar mal es algo excepcional o patológico; ten en cuenta que las redes sociales nos ofrecen una versión irreal e interesada de las personas. Desconfía también de quienes te etiquetan o te dicen que tienes algún problema por el mero hecho de ser diferente o poco convencional, o por el simple hecho de tener pequeñas dificultades, miedos o manías, si no limitan tu vida ni afectan a los derechos de otras personas.

— 3 —
Compártelo con personas de tu confianza y pide ayuda si no es suficiente

Comparte tu malestar. Elige a alguna persona o personas de tu confianza, si dispones de ellas. Muchas personas salen adelante gracias al apoyo de sus familiares, de sus amistades o de sus compañeros y compañeras de trabajo. Cuéntales con naturalidad que no te encuentras bien. Si no es suficiente, consulta con algún profesional de la salud mental.



"Hay que pedir ayuda cuando no podemos ser felices. Es reconocerse vulnerable"

ROZALÉN
Música. En 'Constantes y Vitales' (La Sexta)

A
ACEPTAR

— 4 —
No te esfuerces en olvidar, en dejar de pensar o en dejar de sentir

Aunque solemos utilizar expresiones como "quítate eso de la cabeza", "no le des tantas vueltas", "olvida a esa chica", "trata de no ponerte nerviosa" o "no estés triste, anímate", lo cierto es que, lamentablemente, no podemos recoger en una bolsa de basura los pensamientos y las emociones que nos disgustan y llevarlos a un contenedor. Ojalá fuera así de fácil. Más bien, al contrario, si pones todo tu esfuerzo en reprimir tus recuerdos, tus emociones dolorosas o tus pensamientos automáticos, los harás todavía más presentes e intensos. Nos han enseñado, sin embargo, que hay que pelear contra ellos, y por eso nos frustramos cuando, queriendo evitarlos, comprobamos que nuestro esfuerzo no obtiene resultado.



— 5 —
Acepta tus recuerdos dolorosos, tus pensamientos y tus emociones, pero no permitas que gobiernen tu vida

Así pues, la alternativa es aceptarlos como son (en lugar de como deberían ser), identificarlos, empatizar contigo mismo, darte permiso para experimentarlos, entendiendo que tienen que ver con la historia de tu vida. El objetivo, al menos a corto plazo, no va a ser olvidar los recuer-

dos dolorosos, ni evitar los pensamientos que te perturban, ni dejar de sentir ansiedad, miedo, enfado, culpa, vergüenza o tristeza. **El objetivo tampoco va a ser aprender a resignarte** ante ellos. **El objetivo va a ser que estos pensamientos y estas emociones no gobiernen tu vida,** que no te paralicen ni te aparten de lo que realmente es importante para ti. Aceptar consiste en algo parecido a lo que hay que hacer para salir de unas arenas movedizas. Si peleas contra ellas y haces mucha fuerza para salir, te hundes cada vez más. Lo que funciona es tumbarse, no pelear, permanecer en ellas, aumentar la superficie de contacto y, poco a poco, ir chapoteando hasta salir.

Leire

En sus intentos por superar su miedo a hablar en público, Leire se decía a sí misma "tengo que conseguir no ponerme nerviosa", "tengo que calmarme", "no puedo estar nerviosa, no tiene sentido". Sin embargo, tan pronto como comenzaba su exposición, su corazón comenzaba a latir con fuerza, notaba el sudor en sus manos, la respiración se le entrecortaba y se le hacía un nudo en el estómago. Se decía, entonces, a sí misma: "¡No, por favor, ya estoy otra vez, me estoy descontrolando, pero por qué!"... La lucha inútil contra sus emociones, las intensificaba.



Leire aprendió, sin embargo, que el objetivo ya no era no sentir ansiedad, sino reconocerla, mirarla de frente y darse permiso para sentirla, sin pelear contra ella y ser capaz de seguir adelante y centrar su atención en la tarea. Se liberó, hasta cierto punto, de la obligación que se autoimponía de dejar de sentir. Su aceptación fue tal que incluso fue capaz de compartir con la audiencia, con naturalidad, sus dificultades para hablar ante un público al que no conocía, ganándose así su aceptación.

— 6 —
Concede a tus pensamientos, al menos, el beneficio de la duda

También lo que piensas acerca de ti mismo, de las demás personas, del futuro o de las cosas que suceden a tu alrededor tienen que ver con la historia entera de tu vida. En ocasiones, son pensamientos o interpretaciones catastrofistas que pueden amargarte la vida, del tipo "no voy a ser capaz", "seguro que le caigo mal", "mi hijo llega tarde, a ver si ha tenido un accidente", "va a salir mal y va a ser terrible", "no me han invitado porque no les caigo bien"... En la inmensa mayoría de los casos, sin embargo, estos diálogos internos no suelen corresponderse con la realidad.

"He sido una persona muy angustiada desde niña. Mi mente siempre se ponía en lo peor. Aprendí que no tengo que creer todo lo que mi mente dice"

PENÉLOPE CRUZ
Actriz. Entrevista en 'The Guardian'







Uno de los principales problemas de este tipo de pensamientos es que pueden convertirse en **profecías autocumplidas.** Si piensas que en una fiesta no vas a gustar a nadie o mantienes prejuicios acerca de las personas con las que te encontrarás, probablemente evitarás entrar en contacto con la gente, adoptarás una postura cerrada y tus respuestas serán cortas y secas. De este modo, estarás provocando o exacerbando aquello que anticipabas que iba a ocurrir. Del mismo modo, si piensas que no serás capaz de realizar una tarea, es más probable que apenas dediques esfuerzo a resolverla, lo cual puede alimentar tu convicción de no ser capaz.

Aceptar estos pensamientos significa identificarlos, entender que llevan demasiado tiempo contigo como para darles esquinazo y apartarlos de tu vida así, sin más. Implica considerar, al menos, hasta qué punto pueden estar provocando aquello que anticipan que va a ocurrir. **Aceptarlos supone, además, concederles el beneficio de la duda, considerar otras interpretaciones posibles acerca de las cosas que te suceden y, sobre todo, someterlos al veredicto de los hechos y probar a ver qué pasa si no actúas conforme a ellos.**

D
DECIDIR

— 7 —
No puedes decidir qué sientes, pero sí puedes decidir qué haces

Probablemente, si preguntáramos a la gente los motivos por lo que Álvaro se quedaba en casa y rechazaba la invitación de sus amigos para salir, nos dirían que tiene una depresión, que se siente muy triste o que no tiene ganas. Y es que **solemos pensar que lo que sentimos es la causa de las cosas que hacemos.** "No sale porque no tiene ganas", "porque se siente muy mal", "porque está deprimido", solemos decir.

Sin embargo, Álvaro cayó en la cuenta de que, en ocasiones, fue capaz de salir, aun sin tener ganas. Como cuando tuvo que resolver un trámite administrativo ineludible, o cuando tuvo que llenar la nevera porque no le quedaba ya nada más para comer. **No quería salir, no le apetecía en absoluto, se sentía abatido y cansado. Se sintió contrariado por tener que salir, pero salió.** Del mismo modo, si una persona tiene fobia a los ascensores y nos preguntan por qué no los utiliza, diríamos que "no se sube a los ascensores porque le dan miedo". Sin embargo, muy probablemente esa misma persona se subiría sin dudarlo al ascensor (aunque fuera "muerta de miedo") si de ello dependiera la vida de sus hijos o, incluso, si le diéramos una importante cantidad de dinero, sobre todo si ese dinero le sirviera para cubrir una extrema necesidad.

Si la causa de que Álvaro no saliera de casa fuera su tristeza y su falta de ganas, Álvaro no habría podido salir. Pero decidió salir, porque tenía poderosas razones para hacerlo. También se puede subir a un ascensor que te causa miedo, si tienes un buen motivo para hacerlo. Ciertamente, no es fácil tomar algunas decisiones cuando nos sentimos embargados por emociones negativas como el miedo, la tristeza, la culpa o la vergüenza. Es lógico que Leire tome la decisión de evitar exponerse a hablar en pú-

blico, si siente pavor solo de pensarlo. También tiene lógica que a Álvaro le cueste salir y aceptar la invitación de sus amigos, si se siente triste y abatido. Pero, para empezar, es importante caer en la cuenta de que **la causa de no salir o de no exponernos a una situación que nos genera temor, es una decisión personal.** Dicho de otra manera, las emociones no son la "causa" de las cosas que hacemos.

"Algunas mañanas no me habría levantado en todo el puto día si no hubiese tenido a la perra"

DANI ROVIRA
Actor. En 'El País'



— 8 —
Pregúntate hasta qué punto te interesa cambiar y por qué

¿Cuántas cosas evitas por miedo o por vergüenza y, sin embargo, son importantes para ti?, ¿cuánto tiempo llevas esperando a "estar bien" o a solucionar tus problemas para ponerte "manos a la obra" ?, ¿qué cosas que has dejado de hacer son importantes para ti en la vida y "te conectan con ella" ?, ¿hasta qué punto te afecta tu malestar y te sientes presa del miedo o de la tristeza?, ¿en qué medida ese malestar afecta a personas significativas de tu entorno? ...

El primer paso para solucionar el problema consiste en valorar **hasta qué punto tus problemas limitan tu vida porque afectan a valores o metas importantes para ti.** En tomar una **decisión firme** de cambiar y tomar el control de tu vida.

Leire

A Leire, su temor a hacer presentaciones en público le afectaba profundamente, porque para ella era muy importante conseguir el puesto por el que tanto había trabajado, y que consideraba que se merecía. Lamentaba, además, que su frustración afectaba a su propia familia, lo cual le hacía sentirse, además de frustrada, culpable.

Javier

Javier perdió a su mujer hace ya casi un año. Su vida se derrumbó por completo, perdió la ilusión y las ganas de vivir, ¡cómo no sentir tanto dolor por la pérdida de una persona a la que tanto quería! Pensó en sus dos hijos, todavía en el instituto, y en cómo poder ayudarles a superar este golpe de la vida. Pensó también que su mujer tampoco querría verle llevar una vida amargada, ni amargar la vida de sus hijos. Entendió que el dolor y el recuerdo de su mujer seguirían ahí. Sobre todo cuando, evocando la pérdida, tenía momentos en los que se emocionaba y parecía venirse abajo. Pero decidió

seguir adelante y retomar su vida, por él mismo, por su mujer fallecida, y por la felicidad de sus hijos.

—9—
También puedes decidir no adaptarte y abandonar

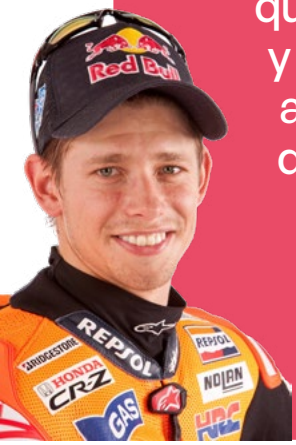
No tienes por qué afrontar tu miedo a cruzar un bosque, si no te interesa lo que hay al otro lado. Decidir es valorar hasta qué punto te interesa afrontar tus miedos o tu desgana, o aceptarlos sin más, porque no comprometen nada que limite tu vida o que te importe realmente. Decidir también supone, en ocasiones, entender que tu capacidad o tu voluntad de adaptación tienen un límite y que, a veces, lo que procede no es seguir intentando adaptarse a las circunstancias, sino escapar de ellas, abandonarlas. Puede ser porque ya no aguantas más, o porque pienses que ya no tienes por qué aguantar más.

En la balanza entre los acontecimientos de tu vida y tu capacidad de afrontamiento que veíamos en la segunda parte de esta guía, algunos problemas solo se resuelven aligerando la carga del platillo de las circunstancias de la vida. En ocasiones, esto supone tomar decisiones difíciles y a menudo dolorosas, como poner fin a una relación de pareja que ya solo causa sufrimiento o abandonar el puesto de trabajo por el que tanto se luchó.

Pablo

Es el caso de Pablo, un mando intermedio que, en su organización, llevaba tiempo trasladando a su equipo decisiones de la dirección que consideraba injustas, y que atentaban contra valores importantes para él, lo cual le suponía un conflicto moral y el enfrentamiento constante con sus compañeros. Tras una larga temporada intentando cambiar las cosas y pasándolo mal, sentía que no podía más, que su malestar contaminaba su esfera personal y familiar y que no se identificaba con los valores de su organización. Decidió renunciar al trabajo.

Si lo necesitas y te lo puedes permitir, establece un tiempo de reflexión que te permita "enfriar" tus emociones, distanciarte por un tiempo y pararte a pensar hasta qué punto deseas abandonar la fuente de tu malestar, adaptarte a las circunstancias o tratar de cambiarlas. Puedes apoyarte en personas de tu confianza que te ayuden a tomar la mejor decisión.



"He perdido la pasión por correr y no quiero seguir si no estoy disfrutando. Hay muchas cosas que han cambiado en este deporte y no me gustan. Prefiero retirarme ahora y tener una vida por delante que seguir quemándome por algo que ya no me llena"

CASEY STONER
Ex piloto de Moto GP.
Dos veces campeón del mundo

— 10 —
Pregúntate quién manda en tu vida y toma el control

La metáfora del autobús nos revela hasta qué punto nuestros pensamientos y nuestras emociones pueden llegar a tomar el control, desviándonos de nuestros planes, de las cosas que valoramos, de las personas importantes de nuestra vida e, incluso, haciéndonos parar (*ver recuadro 'Metáfora del autobús' en página siguiente*). Aceptar no es resignarse, es identificar tus

METÁFORA DEL AUTOBÚS



Imagínate que eres el conductor de un autobús con muchos pasajeros. Los pasajeros son tus pensamientos, tus recuerdos, tus emociones y tus sentimientos. Es un autobús con una única puerta de entrada. Solo de entrada. Algunos de los pasajeros son muy desagradables y con una apariencia peligrosa.

Mientras conduces el autobús, comienzan a amenazarte diciéndote lo que tienes que hacer, a dónde tienes que ir ("ahora gira a la derecha, ahora vete más rápido"). Incluso te desaniman: "Eres un mal conductor", "un fracasado", "nadie te quiere", ... Tú te sientes muy mal y haces casi todo lo que te piden para que se callen, se vayan al fondo del autobús durante un rato y así te dejen conducir tranquilo. Quieres echarlos del autobús, pero no puedes. Discutes y te enfrentas a ellos. Sin darte cuenta, la primera cosa que has hecho es parar, has dejado de conducir y ahora no estás yendo a ninguna parte. Además, los pasajeros son muy fuertes, resisten y no puedes bajarlos del autobús. Así que, resignado, vuelves a tu asiento y, para que no te molesten y no sentirte mal, conduces por donde ellos mandan para aplacarlos.

Es verdad que cuando aparecen estos pasajeros, pensamientos y sentimientos muy negativos, parece que pueden hacer mucho daño, y por eso aceptas el trato y haces lo que te dicen para que te dejen tranquilo y se vayan al final del autobús, donde no los puedas ver. Pero eso es todo lo que pueden hacer.

¡Intentando mantener el control de los pasajeros, en realidad has perdido la dirección del autobús! Ellos no giran el volante, ni manejan el acelerador ni el freno, ni deciden dónde parar. El conductor eres tú.

Metáfora de Hayes, S.C.
'Sal de tu mente, entra en tu vida'.
Desclée de Brower. Bilbao; 2013

pensamientos y tus emociones dolorosas, es dejarlos estar y no permitir que gobiernen tu vida. No tienes por qué esperar a pensar o a sentirte de determinada manera, ni a estar seguro de ti mismo para hacer algo que te importa de verdad. Puedes decidir actuar y esperar a ver qué pasa.

A
ACTUAR

— 11 —
Para sentirte de otro modo, actúa de otro modo

Ya hemos visto que las emociones no son la causa de lo que hacemos, aunque solemos pensar que necesitamos esperar a dejar de tener miedo para afrontar aquello que tememos (como Leire) o esperar a dejar de sentirnos deprimidos para salir y retomar nuestra vida anterior (como Álvaro). El problema es que esa espera suele ser bastante inútil, y termina alimentando la espiral negativa del malestar emocional.

La alternativa a la evitación es actuar, aceptar el miedo, la ansiedad o la tristeza y, sin embargo, tomar el control: **aprender a hacer las cosas con miedo** (en el caso de Leire) y **aprender a hacer las cosas, aunque no tengamos ganas** (en el caso de Álvaro). Cuando somos capaces de afrontar aquello que tememos, sin evitarlo, el **miedo tiende a desvanecerse.** Cuando somos capaces de retomar nuestras actividades cotidianas, y especialmente aquellas que en el pasado nos resultaban gratificantes y nos conectaban con la vida, aunque no tengamos ganas, **las ganas y la motivación suelen reaparecer.** Desde luego, no es fácil actuar cuando estás muerto de miedo o te sientes triste y deprimido. Que se lo digan a Leire o a Álvaro. En los próximos apartados encontrarás algunas indicaciones para hacerlo que pueden ayudarte a conseguirlo.



"Lo pasé mal pero nunca dejé de ir a entrenar, sabía que un día más era sumar. Y a partir de ahí, con toda la gente que tenía al lado, salí para ser mejor"

ANDRÉS INIESTA
Ex futbolista. En 'El Hormiguero'

“Al final del día te sientes muy bien cuando sientes que has hecho bien las cosas”

IBAI LLANOS
Empresario y Youtuber. En 'elDiarioAR'



— 12 —
Si te da miedo, y te importa, hazlo con miedo

La mejor manera de superar el miedo es **exponerte a lo que temes, sin evitarlo ni escapar,** pero hay que hacerlo bien. Si te expones y afrontas una situación que te genera mucha ansiedad y escapas

demasiado pronto, antes de experimentar cómo tu ansiedad decrece, lograrás el efecto contrario, te sensibilizarás más. Cuando afrontamos una situación que nos causa miedo, la ansiedad suele ir en aumento conforme nos vamos acercando a la situación temida o cuando directamente nos exponemos a ella. En el caso de Leire, la ansiedad seguía una tendencia creciente desde el momento en el que le advertían de la posibilidad de tener que encargarse de hacer una presentación, hasta el momento mismo de comenzar su intervención, en el que la ansiedad alcanzaba su máxima intensidad.

Sin embargo, la ansiedad y el miedo no pueden ir en aumento de forma permanente. Llega un momento en el que, necesariamente, tienden a decrecer. **La clave está en lograr exponerse a las situaciones que te generan ansiedad y ser capaz de permanecer en ellas el tiempo suficiente como para experimentar cómo la ansiedad se reduce, o incluso desaparece.** Dicho de otra manera, se trata de lograr una sensación de control que te permita abandonar la situación sin sentir por eso una sensación de alivio significativa.

Una manera de hacer esta tarea más fácil es descomponer el afrontamiento en pequeños pasos, elaborando un listado de situaciones estresantes, de menor a mayor, hasta llegar a la meta final. **La clave está en no pasar al siguiente paso y repetir el afrontamiento las veces que sea necesario, hasta ser capaz de permanecer en el paso anterior experimentando cómo la ansiedad se reduce o desaparece.**

Leire

Leire elaboró un listado de situaciones que le generaban ansiedad, de menor a mayor dificultad para ella, que incluía los siguientes pasos:

1. Preparar la presentación en mi ordenador personal.
2. Ensayar una presentación yo sola, imaginando que estoy ante un público real.
3. Ensayar una presentación ante un par de compañeros de trabajo con los que tengo confianza.

4. Realizar una presentación ante todo mi departamento.
5. Realizar una presentación en una empresa-cliente, de forma compartida con una compañera.
6. Realizar sola una presentación en una empresa-cliente, acompañada por una compañera.
7. Realizar una presentación en una empresa-cliente, yo sola.

Para hacer más fácil su afrontamiento, Leire aprendió algunas técnicas de comunicación en público y practicó estrategias de afrontamiento como la respiración profunda y la relajación (que veremos después), que pudo poner en práctica durante sus sucesivas fases del afrontamiento. Aprendió también a sustituir sus autodiálogos, dándose permiso para sentir la ansiedad y centrándose en la tarea y en la práctica de sus nuevas habilidades.

Otra posibilidad es afrontar las situaciones que te generan ansiedad de golpe, en lugar de hacerlo de forma progresiva. Como cuando, en un arranque de determinación, decides afrontar tu miedo a utilizar el ascensor metiéndote en él y permaneciendo sin escapar, **observando cómo la ansiedad crece al principio, pero llegado un momento necesariamente comienza a decrecer y poco a poco se va desvaneciendo** a medida que permaneces en su interior. Si sales demasiado pronto, antes de que la ansiedad comience a desvanecerse, te sensibilizarás más. La clave es permanecer frente a lo que temes y no salir huyendo. Este procedimiento se conoce en psicología como **inundación.**



MALALA YOUSAFZAI
Premio Nobel de la Paz

"El verdadero coraje es seguir actuando..., sobre todo si tienes miedo"

"Aprendí que la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo"



NELSON MANDELA
Ex presidente de Sudáfrica y Premio Nobel de la Paz.
En 'Un largo camino a la libertad'

— 13 —
Si te sientes deprimido/a y no tienes ganas, y te importa, hazlo sin ganas

Imagina por un momento que, de repente y por arte de magia, desaparecieran todos tus problemas. Que pudieras despojarte de un plumazo de tu tristeza y de tu desgana. **¿Cómo sería tu vida?, ¿qué cosas harías?** Estas preguntas pueden ayudarte a identificar qué cosas son importantes en tu vida, pero mantienes abandonadas y en grave riesgo de deterioro por falta de atención. Recuerda que no necesitas estar motivado ni esperar a "tener ganas" para hacer algo que te importa. De hecho, esperar a "tener ganas" para retomar tu vida es una de las principales trampas de la depresión y del malestar emocional. Por el contrario, el reto es ser capaz de retomar las actividades que son importantes para ti, las que afectan a lo que de verdad te importa, y **hacerlas aun sin tener ganas.**

IMAGINA POR UN MOMENTO QUE, DE UN PLUMAZO, DESAPARECIERAN TU TRISTEZA Y TU DESGANA. ¿CÓMO SERÍA TU VIDA? ¿QUÉ COSAS HARÍAS?



En la medida en la que te expongas a ellas y a sus consecuencias gratificantes, las ganas y la motivación reaparecerán. **No se trata de esperar a recuperar el ánimo para retomar tu vida** (como les decía Álvaro a sus amigos y se decía también a sí mismo). **Más bien al contrario, se trata de retomar tu vida, para recuperar el ánimo.**

Ten en cuenta, sin embargo, que actuar no consiste en que te pongas a hacer cosas "sin ton ni son", ni en "apuntarte a un bombardeo". Consiste, más bien, en ir retomando poco a poco las **actividades que realmente son importantes para ti,** aunque al

LA HABITACIÓN OSCURA



Imagina que estás en una habitación donde las luces se apagan solas cada vez que te quedas quieto. Cuanto más tiempo permaneces inmóvil, más oscura se vuelve la habitación, hasta que apenas puedes ver tus manos.

En esa oscuridad, es normal pensar: "No tiene sentido moverme, no voy a ver nada igualmente." Pero la habitación funciona al revés de lo que parece: la luz no se enciende y luego te mueves; la luz se enciende cuando empiezas a moverte. Al principio, cada paso apenas activa una bombillita tenue en el techo, insuficiente para iluminar el conjunto. No es agradable ni motivador. Pero si das otro paso, se enciende otra luz. Y luego otra. No porque tengas deseos, energía o ánimos, sino porque ese es el mecanismo de la habitación: la iluminación sigue a la acción, no la precede.

Con el tiempo, conforme sigues moviéndote —aunque sea a desgana, aunque sea con pasos pequeños— las luces comienzan a encenderse de forma más consistente. Y llega un momento en que puedes ver mejor el espacio, reconocer los objetos, orientarte, respirar más tranquilo. No porque la oscuridad desapareciera por arte de magia, sino porque tus pasos fueron los interruptores que la habitación necesitaba.

principio te cueste hacerlas. Recuerda que la falta de ganas ya no es una "excusa". Se trata de ir poco a poco haciendo cosas que te ayuden a mejorar tu estado de ánimo.

A continuación, te proponemos algunos criterios que pueden ayudarte a identificar actividades para incluir en tu plan de reactivación:

- Pregúntate qué es importante para ti, **qué valores deseas que orienten tu vida.** Reflexiona acerca de hasta qué punto estás viviendo conforme a esos valores. Así, por ejemplo, puedes pensar que para ti es

"La depresión te quita las ganas de hacer cualquier cosa. Para mí, la estrategia fue la rutina estructurada. Si dejaba que mis sentimientos dictaran mis acciones, me quedaba en la cama. Tuve que aprender a actuar por encima de mis sentimientos: programar mis comidas, mis entrenamientos y mis sesiones de terapia como tareas obligatorias. Eso me mantuvo a flote"

KEVIN LOVE
Ex jugador de baloncesto de la NBA.
En 'The Player's Tribune'





"Te sientes como un fracaso... Pero lo que realmente me ayudó fue empezar a hacer cosas pequeñas de nuevo. Volver a cocinar, volver a caminar, volver a interactuar. Tienes que forzar la maquinaria hasta que empiece a girar por sí sola"

GWYNETH PALTROW
Actriz. En 'Good Morning, America'

muy importante ser un buen padre o una buena madre, pero quizá inviertas muy poco tiempo en estar con tus hijos, pasando demasiado tiempo en la oficina.

- Piensa en actividades que realizabas antes, con las que reamente disfrutabas, y que fuiste abandonando poco a poco (como las cenas de Álvaro con sus amigos en la sociedad o su colaboración con el Banco de Alimentos, que tuvo que abandonar cuando empezó a cuidar de su madre enferma, y ya nunca retomó).

- Incluye en tu plan de activación las actividades rutinarias, como asearte, realizar las tareas domésticas básicas o desempeñar tu actividad laboral.

- Considera la posibilidad de realizar alguna actividad que siempre has deseado y que esté a tu alcance, como practicar algún deporte, implicarte en alguna causa solidaria, aprender un idioma, visitar algún lugar o hacer algún viaje que siempre pospusiste…

- **Descarta las actividades que, en realidad, solo te sirven para huir de aquello que realmente te importa, pero que no deseas afrontar.**

Álvaro

Álvaro decidió volcarse en el cuidado de una huerta que tenía descuidada desde hace tiempo. Nunca le había prestado demasiada atención, no era algo que le apasionaba, pero ahora le servía a modo de refugio para no estar con nadie, que era lo único que le apetecía. Allí al menos estaba ocupado, no tenía que dar explicaciones a nadie, ni tenía que afrontar situaciones incómodas. Pero la huerta no estaba entre las cosas que Álvaro haría si, de pronto, desaparecieran su angustia y su tristeza. Era solo un refugio, un alivio que le servía para evitar lo que realmente era importante para él.

Al igual que en el caso de la ansiedad, puedes realizar tu plan de activación progresivamente, **comenzando por las actividades que te resulten más sencillas,** e implicándote poco a poco en actividades que requieren un mayor esfuerzo. Un comienzo puede ser simplemente arreglarte (afeitarte, maquillarte…), verte bien y **tenerte en consideración a ti mismo** cuando te asomas al espejo.

"Mis amigos me salvaron la vida porque no me dejaron solo, aunque yo se lo pedía a gritos"

JOAQUÍN SABINA
Cantante



— 14 —
Prepara el contexto para que te resulte más fácil

Una forma de hacer más fácil el afrontamiento de aquellas cosas que sueles evitar es utilizar el Método Ulises, o Regla de Ulises. Consiste en tomar **una decisión en el presente que nos comprometa a cumplirla en el momento del afrontamiento.**

Es normal que, a pesar de tus buenos propósitos y llegado el momento, te dejes llevar por el miedo, el abatimiento, la pereza y la desgana. Una forma de hacer más fácil el cumplimento de las actividades que te saquen de la parálisis es diseñar el entorno para que, en el momento de tener que hacerlas, te resulte más fácil.

Así, por ejemplo, puedes apoyarte en amigos o familiares y comunicarles tus objetivos de afrontamiento y activación, así como pedirles apoyo y complicidad para que colaboren en él. Es menos probable que te quedes en casa si te has comprometido con algún amigo o con otras personas (más aún si dependen de ti para algo), que si la actividad a la que te has comprometido la realizas solo. Incluso puedes pedir a tu amigo que pase

EL MITO DE ULISES (HOMERO, LA ODISEA)



La Regla de Ulises está inspirada en uno de los episodios más conocidos del viaje de Ulises en su retorno a Ítaca, después de la guerra de Troya. Ulises soñaba con retornar a su hogar y reencontrarse con su amada, Penélope, y con su hijo, Telémaco. Durante el viaje en barco, Ulises y su tripulación debían navegar frente a la Isla de las Sirenas, capaces de embelesarlos con sus dulces e hipnóticos cantos. Ulises sabía, sin embargo, que, si se dejaba caer en tal tentación, acabaría muerto y devorado por las sirenas, que eran en realidad personajes monstruosos. Ulises quería, a pesar de todo, escuchar los cantos de sirena. Aconsejado por Circe, la hechicera, pidió a sus hombres que se tapasen los oídos con cera antes de pasar frente a la isla, que lo ataran fuertemente al mástil de la nave y que, por mucho que se lo rogara, no lo soltaran en ningún momento. Así lo hicieron, a pesar de los gritos de Ulises y de sus intentos desesperados por liberarse de las ataduras, que le provocaron incluso sangre en los tobillos y en las rodillas. De esto modo, pudo Ulises superar la prueba y alcanzar su meta más deseada: regresar a su tierra y reunirse por fin con su familia.

a buscarte también si, a última hora, tratas de cancelar la cita inventando cualquier excusa. También es más probable que acudas a una actividad a la que te has apuntado si la has pagado por adelantado, que te levantes si el despertador está alejado de la cama, que te distancies de las redes sociales si instalas programas o restricciones que limiten su utilización o que salgas a la calle más a menudo si compras la comida para apenas un par de días, que si llenas la nevera de golpe.

El objetivo es anticiparse a las dificultades y no dar margen a la evitación en el momento de tener que afrontar aquello que nos cuesta hacer.

— 15 —
Practica ejercicios de respiración, que te permitan utilizarla cuando lo necesites

Cuando sentimos ansiedad, la respiración se hace más superficial y utilizamos únicamente la parte superior de los pulmones. De este modo, se reduce la entrada de oxígeno en el cuerpo. Para compensarlo, las respiraciones se vuelven más frecuentes y rápidas (hiperventilamos). Paralelamente, se activan otras funciones fisiológicas relacionadas con el estrés, como, por ejemplo, el aumento del ritmo cardiaco y de la presión arterial, la dilatación de las pupilas, la disminución de la actividad digestiva o la sudoración (no es raro que, cuando sentimos ansiedad, notemos el sudor en nuestras manos o en otras zonas de nuestro cuerpo). Son las mismas reacciones corporales que experimentan los corredores del encierro, que veíamos en el primer capítulo, y que les permite tener su cuerpo a punto para correr.



Una forma de gestionar todas estas reacciones y, por lo tanto, la ansiedad, consiste en controlar la respiración. La estrategia es sustituir esa respiración superficial por una respiración profunda, también llamada **respiración diafragmática.** El diafragma es un músculo que separa la cavidad torácica y la cavidad abdominal. En las respiraciones profundas, el ritmo de la respiración se acompasa, al tiempo que el diafragma desciende y nos permite utilizar un mayor volumen de nuestros pulmones, captando de ese modo una mayor cantidad de oxígeno.

Si aprendes a utilizar la respiración profunda o diafragmática, **podrás utilizarla cada vez que afrontes una situación que te genera ansiedad,** a la vez que te concentras en la tarea que tengas que realizar. En Mutua Navarra te ofrecemos una pequeña **guía** para empezar a practicar, que incluye un audio (*ver código QR*) con indicaciones para guiarte durante el ejercicio.

Escanea este código QR y accede a la guía de Mutua Navarra sobre la respiración diafragmática.

— 16 —
Practica ejercicios de relajación muscular para aprender a aflojar tus músculos cuando lo necesites

En situaciones de tensión, nuestros músculos se contraen, y cuanto más lo hacen, la sensación de malestar aumenta. Por eso, el entrenamiento en relajación nos permite **aprender a identificar cuándo nuestros músculos están tensos para, a continuación, ser capaces de relajarlos** por nosotros mismos.

Una de las técnicas más eficaces y utilizadas es el entrenamiento en relajación progresiva de Edmund Jacobson. Consiste, básicamente, en **ir progresivamente tensando y relajando los diferentes grupos musculares del cuerpo,** prestando atención a las sensaciones que percibimos conforme lo vamos haciendo. De este modo, seremos capaces de identificar los músculos contraídos y de aflojarlos cada vez que sintamos ansiedad o tengamos que afrontar una situación que nos genera tensión.

Esta habilidad se aprende con la práctica. En Mutua Navarra elaboramos también una pequeña guía para el entrenamiento. El audio que la acompaña (*ver código QR*) incluye instrucciones que permiten ir recorriendo

poco a poco los diferentes grupos musculares del cuerpo, mientras permanecemos tumbados o sentados. Practicando estos ejercicios con cierta frecuencia, podemos aprender a relajar nuestros músculos cada vez que lo necesitemos, y en cualquier circunstancia.



Escanea este código QR y accede a la guía de Mutua Navarra sobre la denominada relajación progresiva Jacobson.

— 17 —
Descansa y duerme lo suficiente

El malestar emocional se lleva mal con el sueño. Cuando psicológicamente no estamos bien, solemos dormir mal. Pero también sucede al revés. Cuando dormimos mal, solemos estar más irritables. Dormir mal puede ser tanto una causa como una consecuencia de los problemas psicológicos. Por el contrario, dormir bien favorece el bienestar y el descanso, y mejora nuestro estado de ánimo.

El **insomnio** consiste en la dificultad para dormirse o para mantener el sueño durante la noche que no es ocasional, sino que se extiende en el tiempo. Puede consistir en no poder conciliar el sueño, en despertarse durante la noche durante largos periodos de tiempo o en despertarse muy temprano. En todos los casos, con una sensación de no haber descansado lo suficiente.

Dedícate el tiempo suficiente para dormir. Como norma general, en el caso de las personas adultas se recomienda dormir al menos siete horas

al día, si bien la necesidad de dormir disminuye conforme aumenta la edad, y suele variar entre las personas. Si tienes problemas de insomnio, pueden serte útiles las recomendaciones de la guía para vencer el insomnio.

GUÍA PARA VENCER EL INSOMNIO



1. **Marca un horario fijo para dormir,** también en fines de semana y en vacaciones. Inicialmente, es mejor que no sea excesivamente largo (por ejemplo, siete horas). No te permitas dormir fuera del horario establecido. Se trata de asociar el sueño a un periodo de tiempo concreto.
2. **Tampoco te permitas dormir en otro lugar que no sea tu cama.** En este caso, el objetivo es asociar el sueño con la cama en la que deseas dormir.
3. **Utiliza la cama únicamente para dormir.** No la utilices para ver la televisión o el móvil, ni para comer, ni para leer, ni para consultar tus mensajes. Tampoco para pensar en las cosas que te preocupan (podrás hacerlo, pero fuera de la cama).
4. **Establece unas rutinas lógicas antes de acostarte,** y hazlas siempre del mismo modo: lavarte los dientes, sustituir el exceso de luz de la habitación por la de una pequeña lámpara de mesilla, ponerte el pijama, programar el despertador, preparar la almohada… Se convertirán en señales que anticipan el sueño.
5. **Permítete acostarte en la cama únicamente cuando sientas sueño,** y siempre dentro del horario que hayas establecido. Apaga la luz. Si no has conseguido dormirte en quince minutos, levántate y sal de la habitación. Realiza alguna actividad tranquila y poco estimulante (leer una revista, sentarte a escuchar la radio…) y vuelve a tu cama únicamente cuando comiences a sentir sueño.
6. **Sigue el paso cinco cuantas veces sea necesario durante tu horario de dormir.** Sigue también este procedimiento si te despiertas en mitad de la noche y no consigues volver a dormirte.

7. **Mantén la hora que hayas establecido para levantarte,** independientemente de cuánto hayas dormido o de lo cansado que estés. Evita recuperar el sueño y dormir durante otros momentos del día. Si el cansancio y la somnolencia te resultan demasiado agobiantes, permítete, como mucho, media hora de siesta después de comer.
8. **Procura no acostarte hasta, como mínimo, hora y media después de la cena.** Evita las cenas pesadas. Si te despiertas en mitad de la noche, no comas nada.
9. **Realiza algún ejercicio suave durante el día** (por ejemplo, caminar una hora). Si realizas algún deporte o ejercicio de alta intensidad, procura que transcurran al menos tres horas hasta el momento de acostarte.
10. **Evita el uso de pantallas en las dos horas anteriores a acostarte.** Aumentarán tu activación. Evita, también, el consumo de cafeína, tabaco y alcohol, al menos en ese intervalo de tiempo.
11. **Practica los ejercicios de respiración y de relajación.**

— 18 —
Contribuye a crear un buen ambiente en tu entorno, tratando a las personas con respeto y consideración

El clima laboral nos afecta, pero también nosotros afectamos al clima con nuestro comportamiento y con nuestras actitudes. Por eso, **pregúntate qué puedes hacer tú para colaborar en la creación de un ambiente de trabajo favorable a la salud mental.** Interésate por las personas de tu entorno, trata de hacerles el trabajo más fácil, y muéstrate disponible para prestarles apoyo.

Comparte momentos de descanso o de celebración, trátalas con consideración, libérate de prejuicios y no contribuyas a la propagación de chismes. Mejorarás su salud mental y la tuya propia.

No caigas en el error de hacer con las demás personas lo que no te gusta que hagan contigo. No las juzgues, ni atribuyas los comportamientos que te resultan extraños o poco convencionales a supuestos desarreglos mentales. Pregúntate hasta qué punto sus dificultades pueden estar relacionadas con sus historias personales de vida.

— 19 —
Revisa tu estilo de vida y clarifica tus prioridades

En ocasiones, afrontar el malestar emocional pasa por chequear tu estilo de vida para preguntarte **hasta qué punto vives conforme a las cosas que son importantes para ti.**

Volcarte excesivamente en el trabajo, ser demasiado autoexigente, vivir preocupado por las opiniones de los demás, dedicar poco tiempo y atención a las personas que más quieres, vivir hiperconectado a las redes sociales o al correo electrónico, privarte de tiempo para ti mismo, comer y dormir de malas maneras o descuidar tu cuerpo y tu salud constituyen estilos de vida que alimentan el malestar y la insatisfacción personal.

No permitas que las flores de tu jardín se deterioren por falta de atención y cuidados, incluso cuando brotan malas hierbas. Dedicarte un tiempo personal (a poder ser, todos los días), estar con las personas importantes en tu vida y dedicarles tiempo de calidad, realizar alguna actividad que te apasiona y te conecta con la vida, realizar una actividad física de forma regular y comer alimentos saludables constituyen hábitos de autocuidado que alimentan la satisfacción y el bienestar personal.

"Aprender que mi pasado no era una sentencia de muerte, sino una lección, fue mi motor"



MATTHEW PERRY
Actor. En 'Friends, Lovers, and the Big Terrible Thing'

"Hay que ponerse en manos de profesionales, hay que tomar decisiones, hay que relativizar las cosas, hay que redistribuir prioridades..."



ALEJANDRO SANZ
Músico. En @elperiodico

EN RESUMEN

NADA es una estrategia y un conjunto de recomendaciones para afrontar el malestar emocional: Normalizar, Aceptar, Decidir, Actuar.

1. NORMALIZAR es entender que detrás de los problemas psicológicos no hay "mentes trastornadas", sino historias personales de vida. Es, también, compartir las dificultades personales con la misma naturalidad con la que revelamos que nos duele la espalda.

2. ACEPTAR es comprender que no es posible vivir absolutamente libres de malestar, ni tampoco necesario para tener una vida plena y feliz. Es, también, entender que no podemos desprendernos a nuestro antojo de los recuerdos, pensamientos y emociones que nos disgustan. Se trata, más bien, de conseguir que no gobiernen nuestra vida.

3. DECIDIR es constatar que nuestros recuerdos, pensamientos y emociones dolorosas no tienen la capacidad de tomar decisiones, que podemos ser capaces de tomarlas nosotros/as mismos/as, orientados por nuestros valores y por las cosas que consideramos importantes.

4. ACTUAR es hacer cosas que nos permitan estar bien, en lugar de esperar a estar bien para ponernos en acción. Es aprender a hacer las cosas, sin esperar a dejar de sentir ansiedad, miedo, tristeza o desgana. Es implicarse activamente en las cosas que nos importan.

Muchas personas son capaces de seguir estas recomendaciones y mejorar su bienestar personal con estas indicaciones. Muchas tienen la suerte, además, de contar para ello con las personas de su entorno. En ocasiones es necesaria, además, la ayuda de profesionales de la salud mental.

Fotografías:

P. 17 Harrison Ford: Gage Skidmore. Imagen retocada.
P. 19 J Balvin: kodeak01. Imagen retocada.
P. 23 Michael Phelps: JD Lasica. Imagen retocada.
P. 27 Bad Bunny: dominio público. Imagen retocada.
P. 33 Andrés Iniesta: 内閣官房内閣広報室. Imagen retocada.
P. 39 Beyoncé: Raph_PH. Imagen retocada.
P. 43 James Hetfield: Kreepin Deth. Imagen retocada.
P. 47 Simone Biles: Fernando Frazão/Agência Brasil. Imagen retocada.
P. 48 Tom Holland: PhilipRomano. Imagen retocada.
P. 68 Ricky Rubio: Erik Drost. Imagen retocada.
P. 69 Rozalén: Malopez 21. Imagen retocada.
P. 72 Penélope Cruz: Tabercil. Imagen retocada.
P. 75 Dani Rovira: Pedro J Pacheco. Imagen retocada.
P. 78 Casey Stoner: Box Repsol. Imagen retocada.
P. 80 Andrés Iniesta: 内閣官房内閣広報室. Imagen retocada.
P. 81 Ibai Llanos: Suzyroxx. Imagen retocada.
P. 84 Malala Yousafzai: 内閣官房内閣広報室. Imagen retocada.
Nelson Mandela: Flickr Commons. Imagen retocada.
P. 87 Kevin Love: Erik Drost. Imagen retocada.
Gwyneth Paltrow: Baume & Mercier. Imagen retocada.
P. 89 Joaquín Sabina: Cfedericoccc. Imagen retocada.
P. 97 Matthew Perry: dominio público.
Alejandro Sanz: Pedro J Pacheco. Imagen retocada.

mutuanavarra.es

Este libro ofrece claves para comprender y gestionar los problemas psicológicos, principalmente la ansiedad y la depresión. El objetivo no es sentirse siempre bien, sino evitar que el malestar limite nuestra vida y nos impida disfrutar de las cosas que realmente nos importan. NADA (Normalizar, Aceptar, Decidir y Actuar) es una estrategia que incluye numerosas recomendaciones para conseguirlo.



Mutua navarra