

GESTIONAR EL ESTRÉS

Aprende a manejar el estrés, la ansiedad y las alteraciones emocionales

ANTONIO CANO VINDEL

Gestionar el estrés. Aprende a manejar el estrés, la ansiedad y las alteraciones emocionales

© Antonio Cano Vindel, 2021.

© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2024.

Shackleton
— b o o k s —



@Shackletonbooks

shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonalletra Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Pau Taverna

Diseño: Kira Riera

Maquetación: reverté-aguilar

© Ilustraciones y fotografías: D. Acuña Castroviejo (p. 34), Gustavo E. Tafet (p. 37, 77), Daniel Heighton / Shutterstock.com (p. 53).

Depósito legal: B22328-2023

ISBN: 978-84-1361-313-0

Impreso por EGEDSA (España)

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

CONTENIDO

Introducción	5
¿Qué es el estrés?	15
¿Qué son las emociones?	18
¿Qué aprenderemos en este libro?	22
Estrés y ansiedad	27
Tipos de estrés	30
El proceso del estrés	32
La ansiedad	38
Las respuestas de ansiedad	42
El aprendizaje emocional	45
Alteraciones emocionales	51
Tipos de alteraciones emocionales: lo común y lo específico	55
Factores que favorecen el desarrollo de alteraciones emocionales	76
Los fracasos en la búsqueda de solución: los psicofármacos	83

Aprendiendo a manejar las alteraciones	87
¿Qué es necesario aprender?	92
Psicoeducación: distorsiones cognitivas y estrategias de regulación emocional	94
¿Cómo aprender? ¿Qué hay que hacer?	100
Resultados	106
¿Cómo fueron las sesiones de entrenamiento?	110
¿Cómo adaptar este entrenamiento a otro tipo de alteración?	117
¿Cómo reducir las distorsiones interpretativas en cualquier alteración?	119
¿Cómo reducir las distorsiones de la atención?	121
El entrenamiento en estrategias de regulación emocional	130
El entrenamiento conductual	136
¿Cómo resolver alteraciones de ansiedad generalizada?	142
Aprendiendo en grupo	151
Sesiones	160
Conclusiones	178
Epílogo	181
Bibliografía	185
Bibliografía citada	187
Bibliografía recomendada	188
Recursos web	188

Introducción

Antes de comenzar, me gustaría presentarte a Ana, contarte por qué en un momento determinado de su vida se vio desbordada por su ansiedad y necesitó ayuda para aprender a gestionar mejor sus emociones y, finalmente, cómo consiguió hacerlo.

Ana tiene 42 años y una vida buena. Siempre ha gozado de buena salud, convive con su pareja de siempre, mantiene una excelente relación con su familia de origen y con su grupo de amigos y trabaja como profesora de secundaria, con plaza en propiedad, en un instituto público, impartiendo una asignatura que le gusta.

Visto así, podríamos decir que Ana es feliz y que la vida le sonríe, pero hace aproximadamente dos años, coincidiendo con un cambio de destino en su trabajo, comenzó a experimentar mucha ansiedad en situaciones sociales en su nuevo instituto. No sufría problemas importantes de estrés en su vida en general, y los problemas no estaban relacionados con la sobrecarga de tareas, las condiciones económicas o la falta de formación o habilidades para desempeñar sus tareas docentes, que le gustan y controla

bien. Tampoco tenía dificultades de relación con sus compañeros, ya que siempre ha sido una persona bastante sociable. El problema era que la Dirección del Centro ejercía sus funciones de una manera bastante agresiva y en ocasiones la directora trataba inadecuadamente a todos los profesores; esa era su principal fuente de estrés.

Ana nos contó que la actual directora, otra profesora del instituto, reacciona habitualmente de forma muy airada y sin respeto a los demás en las reuniones de grupo, que son muy frecuentes. Sus manifestaciones de ira pueden llegar a ciertas dosis de violencia verbal, con gritos, expresiones de mala educación y maltrato psicológico. En la mayoría de las ocasiones estas reacciones no van dirigidas a ella, pero las teme, le producen ansiedad, nerviosismo, preocupación y sumisión. El resto de los compañeros no se queja ante estas reacciones de la directora, más bien se muestran pasivos, y Ana no sabe cómo llevan este tema, ni se atreve a preguntarlo, porque es «la nueva» y de momento no conoce mucho a sus compañeros, la relación con ellos es escasa y poco personal, aunque educada y correcta.

Ante los gritos y las malas formas de la directora, nadie le pide un poco de calma, respeto, bajar el tono de voz y usar expresiones, si no amables, al menos educadas. No utilizan la asertividad, una habilidad para expresar lo que uno piensa o defender sus derechos de forma respetuosa ante quien los está ignorando. De hecho, Ana ni siquiera sabe lo que es la asertividad y en estas situaciones opta por evitar hablar y pronunciarse en vez de afrontarlas de forma activa.

Al principio pensó que se acostumbraría, pero con el paso del tiempo Ana se ha ido poniendo cada vez más nerviosa ante estas reuniones, le da miedo tomar la palabra, bloquearse y no saber qué decir y, sobre todo, que le pidan que haga algo que implique utilizar las manos (como escribir en la pizarra o firmar un documento) porque cuando está tan nerviosa le tiemblan mucho.

Ana ha ido generalizando este estado de ansiedad a cualquier situación social en el trabajo, con cualquiera de sus compañeros, a pesar de que estos siempre han sido respetuosos con ella. Esto le provoca síntomas como palpitaciones, sudoración, malestar psicológico y, sobre todo, el cada día más intenso temblor de las manos y la sensación de pérdida de control. A su vez, estos síntomas aumentan la ansiedad, entrando en una espiral que crece sin parar.

Afortunadamente, en el aula se siente bien al impartir una clase y hablar en público ante sus alumnos, que no son muchos y a los que maneja bien. Sin embargo, en su casa, su ansiedad sí está dejando huella, ya que ha ido aumentando progresivamente el tiempo que dedica a pensar en una próxima reunión, en lo que podrá suceder... y sobre todo, le angustia no poder controlar el temblor de las manos, porque lo interpreta como una debilidad que no puede ocultar ni superar y que, además, va en aumento.

Su vida laboral se ha ido volviendo cada vez más desagradable, se ha deteriorado tanto que se está planteando volver a su anterior puesto como profesora en un pueblo,

a pesar de haber pedido trabajar en su ciudad actual, donde está su casa y reside su familia.

Utilizando sus propias palabras, Ana se siente «agotada, aunque mi trabajo no es agotador, porque siempre estoy pensando en mi problema, en qué sucederá en la reunión del día siguiente, anticipando lo peor». Y es que, al imaginarlo, experimenta reacciones de ansiedad muy similares a las que tendría en la situación real, y como su atención está focalizada en estas anticipaciones, constantemente genera y acumula reacciones de ansiedad, que podríamos resumir en un aumento progresivo de malestar, temor y diferentes respuestas fisiológicas, especialmente su temblor de manos. Reacciones que, a su vez, retroalimentan sus anticipaciones temidas, en las que centra su atención.

Al cabo de un año, este proceso circular no solo ha producido mucha ansiedad, con elevado malestar y alta activación fisiológica, sino también problemas de concentración para la lectura e incluso para ver una película.

El tiempo que dedica a estos pensamientos y las emociones que le generan hace que cada vez interactúe menos con su pareja, tenga menos actividad social y hable poco de ello con su familia y amigos porque se avergüenza, así que su vida personal también se está deteriorando, y el apoyo social más próximo, que podría ser de gran ayuda, apenas está funcionando por su actitud y conducta. Es esta la que hace que no reciba ese apoyo de las personas más cercanas, su cariño, su confianza, su seguridad, la posibilidad de experimentar otras emociones o recibir ayuda

para realizar otras interpretaciones alternativas para sus problemas. Y no lo recibe porque Ana se aísla, porque vive el tener ansiedad como una debilidad que es mejor ocultar, no como una emoción que experimentamos todos, igual que experimentamos enfado o alegría.

La ansiedad se valora de forma más negativa que otras emociones, tal vez, por la sensación de pérdida de control no deseada que pueda llegar a producir. Es curioso, pero tendemos a considerar mucho peor la pérdida de control por ansiedad que por euforia.

Antes de que apareciese esta alteración emocional, que ya le está limitando en su trabajo, su rendimiento, su vida social y de pareja, Ana había tenido reacciones de ansiedad normales, como cualquier persona. Cualquier estudiante ha experimentado el estrés de los exámenes y la ansiedad antes de y durante uno de ellos y, de hecho, ella hace tiempo estuvo estudiando una oposición a funcionaria del Estado para obtener plaza fija como profesora, y eso, en la vida de cualquier persona, supone pasar por un periodo de estrés importante y prolongado, porque no basta con aprobar, hay que competir por las mejores calificaciones y eso exige una gran disciplina y mucho trabajo durante mucho tiempo. Es un buen ejemplo de un periodo de estrés con una fuerte demanda, que en cualquier persona hace que aumente el nivel de activación y el cansancio, que se produzcan con más frecuencia reacciones de ansiedad y que estas sean más intensas, sobre todo justo antes de los exámenes y durante su realización, ya que están en juego cosas importantes para

su vida. En el caso de Ana, esto también ocurrió, pero no interfirió en su rendimiento, en su capacidad de concentración, en sus relaciones sociales o en sus objetivos de vida, ni produjo alteraciones emocionales persistentes.

Sin embargo, en esta ocasión, al llegar a su actual centro de trabajo, Ana empezó a desarrollar progresivamente, durante dos años, una alteración emocional que no se había producido antes: «aprendió» ese conjunto de reacciones emocionales que resultaron tan poco adaptativas. Aprendió a responder con temor a su propio comportamiento en reuniones de trabajo, debido a sus reacciones de ansiedad, cada vez más intensas, que le producía sobre todo ese visible temblor de manos, que sin ser más que un pequeño inconveniente, especialmente para firmar o escribir, afectó a muchos aspectos de su vida.

Además de los problemas de comunicación que comenzó a tener con su círculo más íntimo, su autoimagen en general se fue deteriorando y su autoestima empezó a ser muy pobre, viéndose a sí misma con poca valía, incapaz de superar su ansiedad y con una debilidad (el temblor) que no podía ocultar ni era capaz de corregir, experimentando un malestar emocional espantoso y sintiéndose incapaz de recuperar la normalidad.

La única solución que se le ocurría para «resolver» su problema y aliviar su malestar, era pedir el traslado. Esto suponía «evitar» las situaciones que le producían ansiedad, porque en su anterior instituto no había tenido ningún problema. Todos sus compañeros eran de trato afable y mantenía buena relación con ellos.

Pero ¿y si este aprendizaje se seguía extendiendo a otros institutos, a otras situaciones sociales? ¿y si ya no se podía revertir ese aprendizaje para volver a tener menos reacciones de ansiedad en situaciones sociales?

Ana es un ejemplo de cómo una persona puede afrontar en algún momento de su vida un periodo largo de estrés intenso, que provoque un incremento normal de sus reacciones de ansiedad (como fue el periodo de su oposición), mientras dure, permitiendo luego volver a la normalidad, pero, en otro momento, ante otro tipo de estrés, más social (directora que grita y ante la que no da una respuesta asertiva), sufra una ansiedad creciente, con dificultades para manejar la propia conducta —el temblor— que vive con gran malestar y que la lleva a desarrollar conductas de evitación de situaciones sociales y de la comunicación que se fueron generalizando.

En definitiva, Ana vivió un periodo normal de estrés y ansiedad mientras duró su oposición, pero desarrolló (o «aprendió») una alteración emocional persistente, que producía mucho malestar, que interfería en áreas importantes de su vida y que no sabía cómo revertir. El primer proceso no dejó consecuencias negativas en sus hábitos emocionales, pero el segundo sí.

Todas las personas tenemos emociones y capacidad para aprender a generar nuevas formas de reacciones emocionales, que pueden resultar adaptativas o, por el contrario, producir alteraciones emocionales. En este último caso, también tenemos capacidad para revertir este

aprendizaje con nuevos aprendizajes, como veremos a lo largo de este libro.

Entre lo que nos diferencia a unas personas de otras está nuestra historia de sucesos importantes, de demandas ambientales, de periodos de estrés, así como nuestra habilidad para manejarlos y las huellas que nos van dejando en nuestros hábitos. También somos diferentes en cómo tendemos a interpretar las situaciones amenazantes, manejar las reacciones ante estas situaciones o revertir los aprendizajes emocionales. Pero todos tenemos capacidad para aprender.

Más adelante entraremos en detalle en el caso de Ana y en cómo encontró la solución a su problema de ansiedad, pero antes déjame que te presente también a María, otro caso diferente de alteración emocional que nos ayudará a entender lo diferentes que pueden ser las alteraciones emocionales.

María tiene ahora 62 años, y desde hace más de 25 sufre a menudo intensas crisis de ansiedad o ataques de pánico. Cuando le ocurren lo pasa realmente mal, con sensaciones de ahogo, falta de aire, sofoco, taquicardia, pérdida de control, y se asusta mucho. Prácticamente desde el inicio de este problema, su médico le prescribió medicación, que toma cada día, pero sigue experimentando estas reacciones de ansiedad intensas que entran en bucle porque le asustan. Cada vez le asusta más sentir sensaciones de ansiedad que no controla y se disparan. Esto provoca la alarma, su ansiedad; es decir, las sensaciones que teme.

Sus crisis de ansiedad suelen estar asociadas a episodios de estrés familiar, como el que sus hijos hayan discutido, aunque se llevan bien. Durante unos días les llama, les exhorta, les chantajea, no duerme, no para de darle vueltas al problema que magnifica y escapa a su control, va aumentando así el nivel de ansiedad, hasta que surge un ataque de pánico, que normalmente termina en las urgencias de su centro de salud, de madrugada, donde el médico de guardia le da otro tranquilizante similar al que tiene en casa y viene consumiendo desde hace años.

Hace unos meses acudió a un psiquiatra. Le habló de un desequilibrio químico y le prescribió un antidepresivo, que empezó a tomar junto a los tranquilizantes que ya tenía pautados. Este nuevo tratamiento tampoco resolvió su problema, María siguió sufriendo crisis de ansiedad, así que buscó otro psiquiatra, afamado y muy caro, que le cobró una barbaridad por una única sesión de hipnosis regresiva, en la que le pidió que intentase recordar lo que sintió en el útero materno. Como era de suponer, esto tampoco fue eficaz.

Como vamos viendo, María interpretaba sus sensaciones de ansiedad de una manera tremendamente amenazante, lo que hacía que estas sensaciones aumentasen y a su vez se interpretaran como una mayor amenaza... El resultado es el pánico a sus sensaciones de ansiedad.

Sus intentos por controlar los pequeños problemas familiares le ocasionaban muchas preocupaciones, pensamientos con contenidos emocionales, a los que daba muchas vueltas, rumiaciones... de manera que su

atención estaba todo el tiempo centrada en amenazas importantes que producían sensaciones de ansiedad, cada vez más temidas por su alta intensidad, malestar y falta de control.

Finalmente, un poco forzada por su familia, decidió acudir a un psicólogo. En las primeras sesiones, se mostró escéptica con las explicaciones que reducían su problema a un mal manejo del estrés y de la ansiedad. Su problema no podía ser tan simple, era mucho más grave. Sus interpretaciones eran mucho más fatalistas. Siempre que iba a urgencias con un ataque de pánico pensaba que su salud estaba muy alterada y que su vida podía estar en peligro. También percibía una amenaza importante de tipo social, y es que pensaba que las personas de su pueblo, tarde o temprano, se darían cuenta de su problema y de su falta de control. Para colmo, María es muy expresiva a nivel emocional, llora con frecuencia por estos problemas y no lo puede controlar. «¿Me estaré volviendo loca?», pensaba muchas veces.

A pesar de su escepticismo, a medida que iban transcurriendo las sesiones de terapia e iba progresando su entrenamiento, cambió esta interpretación de peligro vital por la amenaza de estar loca, puesto que no sabía todavía manejar sus emociones, algo que aparentemente todo el mundo sabe hacer, excepto ella.

María, igual que Ana, terminaría aprendiendo a manejar mejor su estrés y su ansiedad, como veremos más adelante, con lo que cesaron sus ataques de pánico, no volvió a ir a urgencias por este motivo y mejoró la relación

con sus hijos, ya que dejó de chantajearles para que se llevaran bien y se llamasen por teléfono todos los días.

A continuación, vamos a ver cómo resolvieron sus problemas y cómo pueden resolverse otras alteraciones emocionales.

¿Qué es el estrés?

Nuestra capacidad de dar respuesta a las demandas de la vida, de nuestro entorno, es limitada. Ciertamente, en algunas personas es mayor que en otras, porque tienen más recursos, pero siempre es limitada. Cuando alguien debe atender una serie de demandas u obligaciones que superan su capacidad de respuesta, se ponen en marcha mecanismos de activación para pensar, reaccionar y actuar a un nivel por encima de lo habitual. Dicho de otra manera, para intentar dar respuesta a estas demandas, obligaciones o problemas, nos activamos simultáneamente a tres niveles: se activan nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra conducta, y esto hace que pensemos más deprisa, de modo diferente, que focalicemos la atención en los diferentes aspectos del problema, que se aceleren las constantes vitales de nuestro organismo y que cambie nuestro comportamiento, actuando más rápido o dedicando más tiempo a determinadas tareas, tratando en todos los casos de responder mejor. Este estado de activación se conoce como estrés y, en principio, tiene una función adaptativa: nos ayuda a ser capaces de responder mejor a las demandas extraordinarias.

Hay una gran variedad de situaciones que pueden comportar una carga de estrés en mayor o menor grado, dependiendo de diversos factores, como la importancia de la situación, cómo nos afecten sus consecuencias, grado de incertidumbre, su inminencia, duración o intensidad. En general, nos sentimos estresados cuando nos apremian los problemas o percibimos muchas demandas del ambiente en áreas importantes de la vida, como las laborales, académicas, familiares, de pareja, económicas, sociales, tecnológicas o de autocuidado de la salud, por ejemplo. Además, cada vez el mundo nos ofrece más oportunidades para hacer más cosas, se torna más complejo y nosotros asumimos nuevas y mayores demandas relacionadas con vacaciones, viajes, ocio, moda o las nuevas tecnologías y sus aplicaciones. Pero los días siguen teniendo veinticuatro horas e intentamos hacer más cosas en ese margen de tiempo.

La reacción ante estas demandas extraordinarias produce cansancio, ya que se consumen más recursos de atención, esfuerzo y energía de lo habitual, pero es que, además, mientras experimentamos ese proceso de cambios, tendemos a reaccionar emocionalmente, con más ansiedad, irritabilidad o euforia. Se ha comprobado que un estrés intenso y mantenido en el tiempo provoca reacciones de ansiedad o nerviosismo, de alerta, ante la posibilidad de fallar en algo. Esto a su vez nos produce malestar y alta activación en varias respuestas fisiológicas, como la tasa cardiaca, la frecuencia respiratoria o la temperatura corporal.

El estrés también puede propiciar tristeza y frustración si la persona no consigue sus objetivos, se frustran sus expectativas o si ha perdido una oportunidad o algo muy valioso para ella a causa de ese evento estresor.

Sin embargo, no siempre los efectos del estrés son negativos; en algunos casos, las situaciones estresantes pueden también ocasionarnos algunas emociones agradables, como la alegría, la euforia o el interés, especialmente si la demanda que percibimos tiene un fin agradable (pensemos en el caso de la preparación de una boda o en un ascenso en el trabajo).

En la sociedad actual las demandas son cada vez mayores, y con ellas aumenta el estrés, así que un número importante de personas adultas está desarrollando cada vez más cansancio y emociones desbordadas, que en algunos casos pueden llegar a desarrollar alteraciones emocionales persistentes de cierta magnitud, en las que el malestar psicológico y el elevado nerviosismo resultan muy molestos o incluso insoportables, se hacen crónicos y pueden interferir en aspectos importantes de su vida, como el trabajo, el descanso o las relaciones sociales.

A menudo estas personas se ven incapaces de volver a recuperar la estabilidad emocional, la funcionalidad y el bienestar. Sin embargo, como veremos, existen soluciones eficaces cuyo conocimiento debe extenderse y ponerse al servicio de la población general, ya que en la mayoría de los casos las personas no regulan bien sus emociones simplemente porque no han tenido ocasión de aprender a hacerlo.

¿Qué son las emociones?

No se pueden abordar el estrés y la ansiedad sin antes comprender qué son las emociones y cómo se producen las alteraciones emocionales, también conocidas como desregulación emocional.

Las emociones son reacciones fundamentales que nos ayudan a adaptarnos mejor a situaciones concretas; nos preparan para la acción y movilizan en nuestro interior los procesos y la energía necesarios para que seamos capaces de dar una respuesta adecuada a cada estímulo o cambio relevante.

La capacidad de reaccionar con respuestas de miedo ante una situación de peligro, o con alegría o euforia ante un gran éxito muy trabajado, la tenemos todos los seres humanos y, en menor medida, los individuos de otras especies, especialmente los más evolucionados.

El miedo, la ansiedad, la tristeza, la ira, la alegría o la sorpresa son ejemplos de emociones que experimentamos habitualmente y de manera universal. Todas cumplen una función adaptativa: nos ayudan a reaccionar mejor ante determinadas situaciones que son importantes para nosotros. Así, ante situaciones de peligro físico, en las que puede estar en juego nuestra supervivencia o nuestra seguridad, el miedo nos ayuda a reaccionar del modo que resulte mejor para nuestra protección. Los cambios que se producen en nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra conducta cuando nos enfrentamos a un asalto con violencia, suelen ser los adecuados para intentar salvar la vida.

La función protectora del miedo se entiende muy bien, mientras que con otras emociones hay que pararse a pensar, pero también nos ayudan. La ansiedad, por ejemplo, nos ayuda ante las amenazas de tipo social que pueden comportarnos resultados no deseados, como una evaluación negativa de los demás o la posibilidad de suspender un examen.

De la misma manera que es útil reaccionar con miedo ante un toro de lidia y protegernos de él, también es adaptativo sentir ansiedad ante un examen, ponernos en alerta con antelación para prepararlo con tiempo o actuar de forma diligente en el momento de realizarlo. Así que la ansiedad es una emoción importantísima que puede resultarnos de gran ayuda al ponernos en alerta ante un posible resultado negativo. Pero si en el examen no sabemos manejar la ansiedad y nos bloquea, nuestro estado emocional de excesivo nerviosismo y preocupación será un obstáculo, pues estaremos muy inseguros, desconcentrados, tensos, nerviosos o activados y experimentaremos un enorme malestar psicológico que podría llevarnos a abandonar el examen. Esta reacción excesiva de ansiedad ya no sería adaptativa, no resultaría adecuada para nuestros intereses, y puede explicarse por una mala gestión de la ansiedad.

Cuando hablamos de una mala gestión de la ansiedad, nos referimos a una incorrecta interpretación de la situación, al anticipar lo peor, aunque sea poco probable, pensando por ejemplo que vamos a suspender, incluso a pesar de tener siempre buenas notas. Esta interpretación

Condicionantes para la intensidad de la ansiedad

Estos son los cuatro pilares más importantes que determinan el grado de amenaza de una situación concreta, ante la que reaccionamos con mayor o menor ansiedad:

- Estimación de la probabilidad de que ocurra algo malo.
- Estimación de la gravedad.
- Estimación de la capacidad de enfrentarse con éxito a esta situación.
- Estimación del apoyo social del que se dispone.

Cuanto más al alza se estimen los dos primeros parámetros y más a la baja los dos segundos, mayor será la ansiedad. ☹

errónea aumentará mucho más las reacciones de ansiedad. Además, centrar la atención en la amenaza del peor escenario posible, y no en la tarea que estamos realizando —esto es, estudiar o hacer el examen— también aumentará desmedidamente la ansiedad. El exceso de ansiedad podría perjudicar el rendimiento, además de incrementar de forma desproporcionada el malestar y la activación fisiológica.

Por otra parte, interpretar mal la propia reacción emocional y el miedo a experimentar intensas sensaciones de