

JESÚS MATOS



BUENOS
DÍAS,
ALEGRÍA

CÓMO SUPERAR LA TRISTEZA
Y ALCANZAR EL EQUILIBRIO
EMOCIONAL

zenith

Jesús Matos

Buenos días, alegría

Cómo superar la tristeza y alcanzar
el equilibrio emocional

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: junio de 2017

© Jesús Matos Larrínaga, 2017
Derechos cedidos a través de Zarana Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-17327-4
Depósito legal: B. 11.659 - 2017
Fotocomposición: Víctor Igual
Impresión y encuadernación: Romanyà Valls

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción	13
Mi caso	14
El objetivo de este libro: aprender a gestionar la tristeza.....	18
¿Cómo utilizar este libro?	19
1. ¿Qué son las emociones?	21
La naturaleza adaptativa de las emociones	23
Los tres componentes de las emociones.....	26
Respuestas impulsadas por la emoción.....	28
Antecedentes, respuestas y consecuencias de los estados emocionales.....	30
Aprendemos de nuestra experiencia	32
El proceso de regulación emocional	33
Dificultades para regular la tristeza.....	37
Tristeza adaptativa versus tristeza excesiva.....	38
¿Qué es la depresión?	40
Uso indebido de la palabra <i>depresión</i>	41
Pérdida de refuerzos del ambiente.....	43
Teoría de la depresión de Beck.....	44
Indefensión aprendida.....	45
Teoría atribucional.....	47
Listado de síntomas que puedes experimentar.....	49

2. Programar actividades agradables	51
La relación entre actividad y estado de ánimo	54
Rompiendo el círculo vicioso	57
Actividades especialmente importantes para el bienestar	61
Ejercicios prácticos	65
<i>Semana 1</i>	66
<i>Semana 2</i>	67
<i>Semana 3</i>	67
Técnica opcional 1. Gestión del tiempo	68
Curiosidades científicas	83
3. Detectar pensamientos negativos	85
Modelo ABC	87
Pensamiento saludable versus pensamientos automáticos negativos	93
Pensamiento saludable	95
Pensamiento automático negativo	96
Ejemplos de distorsiones del pensamiento	99
Ejercicios prácticos	107
<i>Semana 4</i>	108
<i>Semana 5</i>	110
Técnica opcional 2. Amabilidad	112
Curiosidades científicas	116
4. Cambiar los pensamientos automáticos negativos	119
Tomar nuestros pensamientos como hipótesis	123
Evidencia a favor del pensamiento	124
Intensidad de la emoción	127
Utilidad del pensamiento	128
Forma del pensamiento	130
Discusión interna y búsqueda de pensamiento alternativo	133
Probar nuestra nueva interpretación	136
Ejercicios prácticos	138
<i>Semana 6</i>	138

<i>Semana 7</i>	139
<i>Semana 8</i>	140
Técnica opcional 3. Gratitud.....	140
Curiosidades científicas	148
5. Asertividad	153
Derechos asertivos	157
Transformar los pensamientos automáticos negativos	161
Aprendizaje de conductas asertivas.....	163
Pedir un cambio de conducta que nos molesta	163
Recepción de críticas de forma asertiva	166
Recepción de críticas constructivas de personas que nos importan	167
Banco de niebla.....	170
Disco rayado	172
Ejercicios prácticos	174
<i>Semana 9</i>	174
<i>Semana 10</i>	176
<i>Semana 11</i>	177
Técnica opcional 4. Perdón	178
Curiosidades científicas	190
6. Solución de problemas	193
Disponerse de forma adecuada frente al problema.....	197
Definir el problema y concretar objetivos.....	199
Buscar alternativas de solución.....	202
Toma de decisiones	208
Puesta en marcha y evaluación de resultados	212
Ejercicios prácticos	213
<i>Semana 12</i>	213
Técnica opcional 5. Objetivos vitales	215
Curiosidades científicas	223
7. Prevención de recaídas	227
Motivación para el cambio.....	229

Identificar situaciones difíciles en las que podemos caer.....	235
<i>Mindfulness</i>	240
Epílogo. Despedida: esto no es un adiós, es un hasta luego.....	249
Referencias bibliográficas	251

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

No olvidemos que las pequeñas emociones son las capitanas de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta.

VINCENT VAN GOGH

¿Cuántas veces has usado y has oído la palabra *emoción*? Seguramente, una infinidad. Pero ¿te has parado a pensar qué es en realidad? Cuando alguien viene a mi consulta y le pregunto qué son las emociones para él, es muy habitual que se produzca un silencio.

Vivimos en un mundo en el que se promociona muy poco la expresión de emociones. Nos enseñan desde pequeños que llorar es de débiles y que estar ansioso es malo. Por ello, aprendemos a esconder lo que sentimos y no escuchamos a nuestro cuerpo cuando este nos manda información. ¿Crees que la tristeza, la ansiedad o la ira son malas? Seguramente, habrás contestado que sí, que nadie quiere sentir esas emociones tan desagradables, que es mejor no tener ansiedad, no estar triste o no estar enfadado. Si es así, la respuesta te va a sorprender, puesto que sin estas emociones estaríamos todos muertos.

Sí, has leído bien. Muertos. El cerebro humano ha evolucionado durante miles de años para sentir lo que sientes en este momento. En algún punto de esta evolución estas emociones han sido útiles para la supervivencia. Por ejemplo, en el caso de la ansiedad y del miedo. Somos los nietos de los nietos de los nietos (así, miles de años) de los que experimentaron estas emociones al ver una alimaña acechar. Esta emoción los preparaba para salir corriendo y evitar el contacto

con estos bichos. Los que no sintieron miedo fueron su comida y no pudieron reproducirse.

Pero no creas que las emociones nos fueron útiles solamente en el pasado. Por ejemplo, en el momento actual, si no sintieses ansiedad, la próxima vez que cruzases el semáforo en rojo y viniese un coche a toda velocidad, no reaccionarías, por lo que efectivamente ahora mismo estarías muerto.

En el caso de la tristeza, la principal función que cumple es la de reducir actividad para conservar energía. Hay dos situaciones que hacen que se dispare: la pérdida de algo o de alguien (puede ser un familiar, una mascota, un empleo, una oportunidad, el estatus, el ocio, etcétera), o la percepción de poca eficacia (por ejemplo, cuando nos sale mal una entrevista de trabajo o un examen al que habíamos dedicado mucho tiempo).

Además, cuando nos encontramos tristes, nos volvemos más reflexivos. Pensamos continuamente en nuestra pérdida, y esto —en determinados momentos— puede ser una actitud muy adaptativa, puesto que posiblemente desarrollaremos estrategias nuevas para enfrentarnos a situaciones similares a la ocurrida y evitar así una nueva pérdida.

Esta emoción tiene una función social muy importante, la de generar empatía en nuestros iguales. Si te pregunto qué harías si ves a tu mejor amiga triste, seguramente me dirás que consolarla o intentar ayudarla, ese es el efecto que tiene la tristeza en los demás en un primer momento. Esta función ayuda a conservar la cohesión del grupo. ¿No te han dicho nunca que los momentos difíciles unen a las personas?

Imagínate viviendo hace diez mil años en una tribu, en mitad del bosque. El cerebro humano es el mismo que entonces, por lo que está adaptado a ese tipo de vida. Imagina ahora que sufres la pérdida de un ser querido: tu cerebro te hace parar en seco, te pone en modo «ahorro de energía», te hace estar más reflexivo. A su vez, los demás miembros de la tribu, seguramente, empatizarán con tu situación y te animarán a superarla. Por lo que poco a poco irás sintiéndote cada vez más animado. Además, debido a la reflexión que la emoción te ha empujado a hacer, seguramente saldrás del

episodio de tristeza con nuevas ideas para superar una situación similar en el futuro.

Esa es la función de la tristeza. Lo que ocurre es que desgraciadamente la sociedad ha evolucionado mucho y nuestros cerebros no, por lo que hay situaciones en las que la función adaptativa de la emoción no nos ayuda con los problemas cotidianos.

A continuación, se resumen en la tabla 2 ante qué elementos suelen aparecer las emociones y las funciones de estas respecto a nosotros mismos y respecto a los demás.

La naturaleza adaptativa de las emociones

Como ya hemos comentado, todas las emociones son indispensables para la vida, tanto las que nos resultan agradables como las desagradables. Todas ellas nos dan información muy valiosa de lo que está ocurriendo tanto a nuestro alrededor como en nuestro interior. Lo que ocurre es que desgraciadamente muchas veces no tenemos los recursos necesarios para regularlas y su intensidad, duración o frecuencia son demasiado altas y nos dificultan llevar una vida normal.

Las emociones primarias —como son el miedo, la ansiedad, la tristeza o la ira—, aparte de darnos información muy importante sobre lo que está pasando, como ya he señalado, nos motivan y nos empujan a actuar.

En el caso del miedo, es un sistema de alarma que se activa ante la percepción de peligro. Cuando aparece esta emoción, el cuerpo se prepara para luchar o huir. Ante una situación de peligro inminente, nuestro organismo se prepara en los planos fisiológico, cognitivo y conductual para dar una respuesta de ataque o huida. Imagínate que estás solo en casa. Te acabas de acostar y escuchas un ruido. Te levantas y ves que unos ladrones están intentando entrar en tu hogar. Seguramente sentirías unas ganas irrefrenables de salir corriendo. En este caso, una emoción que puede ser muy incómoda de sentir, te ayuda a salvar la vida.

Tabla 2. Función de las emociones

Emoción	Elemento suscitador	Función respecto a uno mismo	Función respecto a los demás
Ira	Frustración de objetivos.	Eliminar obstáculos o fuentes de frustración.	Prevenir posibles ataques o la agresión relacional al objetivo.
Tristeza	Pérdida de un objeto valorado; falta de eficacia.	Reducir actividad previniendo un posible trauma posterior; conservar energía.	Suscitar compasión y empatía.
Miedo	Percepción de peligro.	Identificar la amenaza; promover el ataque o la huida.	Indicar sumisión; prevenir ataques.
Desprecio	Percepción de superioridad.	Organizar y promover la posición social y la dominancia.	Indicar dominancia sobre otros.
Vergüenza o timidez	Conciencia de ser observado.	Proteger posibles violaciones de la intimidad.	Indicar necesidad de intimidad.
Culpa	Reconocimiento de haber hecho algo mal cuando el escape no es posible.	Da lugar a intentos de reparación.	Producir posturas sumisas que reduzcan la posibilidad de ataque.
Asco	Percepción de sustancias o individuos peligrosos.	Repeler cosas nocivas.	

Fuente: María Dolores Ávia y Carmelo Vázquez, *El optimismo inteligente*, Madrid, Alianza, 2004.

La ansiedad es una emoción orientada al futuro. Nos ayuda a prepararnos para posteriores situaciones de peligro. Gracias a ella, el cerebro nos empuja a movilizar recursos y a

estar preparados para afrontar una situación difícil. Por ejemplo, piensa en el último examen que hiciste o la última presentación en público. Seguramente, la tarde anterior te encontrabas inquieto. El cerebro te estaba empujando a que preparases la situación que tenías que afrontar al día siguiente. Te estaba dotando de la energía y de la activación necesarias para que pudieses estudiar o practicar lo que habías preparado. En su justa medida, esta emoción nos puede ayudar a adaptarnos a nuestro medio.

La tristeza siempre surge ante la percepción de un suceso como negativo e incontrolable. Generalmente, una pérdida. Lo que nos pide el cuerpo es guardar energía, por ello nos sentimos tan cansados o abatidos. Además, funciona como alarma para otros seres humanos y despierta la empatía. Por ello, cuando vemos a un amigo triste generalmente nos interesamos por su estado. Imagínate que acaba de fallecer un familiar cercano. Ante la percepción del suceso como incontrolable, tu cuerpo se pone en modo «ahorro de energía» y te empuja a que dejes de hacer cualquier actividad. Se prepara para pasar el luto. Además, seguramente tus seres queridos te apoyarán en esta situación tan difícil. Como ves, también la tristeza puede ser buena. En este caso moviliza a tus amigos para que te ayuden a sobreponerte de este golpe.

Por otro lado, la ira surge ante la percepción de una injusticia. Suele ser ante una conducta lesiva que advertimos como intencional. Esta emoción nos ayuda a movilizar recursos para defendernos de quien nos está atacando. Por ejemplo, tu jefe mañana te baja el sueldo un 25 %. Ante la percepción de la situación, tu cuerpo seguramente sentirá ira. Lo que te pedirá esta emoción es defenderte de la agresión. Puedes hacerlo de formas adaptativas, como pedirle explicaciones de forma educada. Si es así, la emoción también te ayudará a adaptarte al medio, ya que es más probable que evites una agresión si por lo menos manifiestas tu opinión en contra.

Como puedes comprobar, absolutamente todas las emociones tienen una función y son útiles, por lo que desterre-

mos de una vez la existencia de emociones *malas, negativas o tóxicas*.

Los tres componentes de las emociones

Cuando uno no tiene práctica en prestar atención a sus estados emocionales, es muy común que los sienta como una gran nube de sentimientos incómodos. Pero cuando empezamos a prestar atención a lo que sentimos podemos dividir todas las respuestas de nuestro organismo en tres sistemas diferentes: el sistema cognitivo, el fisiológico y el conductual.

Sistema cognitivo

Se refiere a todo aquello que pensamos cuando nos sentimos de una manera determinada. Generalmente, ante una emoción intensa, el tipo de información que aparece en nuestra mente está sesgado y es de carácter emocional más que racional.

Por ejemplo, cuando nos sentimos muy tristes, es muy común que pensemos que no valemos para nada. Ese tipo de pensamiento está totalmente distorsionado y no se basa en la realidad. Es fruto de la intensidad de la emoción que estamos viviendo.

Sistema fisiológico

Se refiere a todos los cambios corporales que se producen ante la aparición de un estado emocional intenso. Variables como la tasa cardíaca, la sudoración, la tensión muscular, la dilatación de la pupila o la actividad intestinal se encuentran moduladas por este sistema.

Por ejemplo, ante la aparición de un depredador, nuestra tasa cardíaca sube, se agita la respiración, nuestros músculos

se tensan y dejamos de hacer la digestión. Todas estas respuestas están enfocadas a lo mismo: conseguir escapar.

Sistema conductual

Se refiere a todas aquellas acciones que hacemos o que tenemos el impulso de hacer cuando nos encontramos en un estado emocional intenso. Puede que el cuerpo te pida escapar de una situación o meterte en la cama, depende de la emoción que estés sintiendo.

Si, por ejemplo, te encontrases en un centro comercial y de repente este fuese asaltado por un grupo terrorista, la emoción de miedo te empujaría a salir corriendo para poder escapar.

Como ves, una vez que analizamos cada emoción que sentimos, podemos clasificar las respuestas que da nuestro organismo en estos tres sistemas. Hacer esto te ayudará a incrementar tu capacidad para regular la emoción. Si empiezas a atender a lo que sucede en tu cuerpo, pronto dejarás de sentir esa nube de sentimientos desagradables para empezar a ser mucho más consciente de lo que está ocurriendo.

Te pongo un ejemplo para que lo veas más claro. Desde siempre he sido muy vergonzoso. Siempre me ha costado permanecer en reuniones sociales. Sobre todo, con personas nuevas. Con los años, he ido mejorando mucho hasta que casi ni se me nota, pero no siempre fue así. Recuerdo el primer día de universidad, iba atacado de los nervios. Recuerdo que, yendo en el autobús, sentía un profundo malestar. No sabía definir muy bien lo que ocurría en mi cuerpo, puesto que en ese momento mi educación emocional era prácticamente nula. Ahora sí que puedo hacer un análisis más concienzudo. Mis pensamientos eran del tipo: «¿Y si no consigo hablar con nadie?», «¿Y si estoy los cinco años de carrera sin amigos?», «En la carrera solamente hay chicas, seguro que

piensan que soy un chico muy raro». Todo este tipo de pensamientos me hacían ponerme aún más nervioso.

A nivel fisiológico, notaba una presión en el pecho. También las llamadas «mariposas en el estómago» y notaba cómo me iba poniendo colorado. La noche anterior incluso perdí el apetito y el sueño, y notaba mis músculos tensos. Lo que me pedía el cuerpo era salir corriendo. Por un lado, me apetecía mucho empezar una nueva vida, pero si soy sincero, lo que más me apetecía era bajarme del autobús y volverme a casa. Menos mal que no lo hice y enfrenté mi ansiedad.

Como puedes ver, ahora sí soy capaz de clasificar todas mis respuestas en los tres sistemas. No te preocupes, que con un poco de práctica tú también podrás hacerlo.

Respuestas impulsadas por la emoción

En muchas ocasiones, como ya hemos visto, las emociones nos empujan a dar una respuesta que nos ayuda a sobrevivir. En el caso del miedo, por ejemplo, la respuesta de huida nos puede salvar la vida en un momento determinado.

Pero otras muchas veces estas mismas respuestas perpetúan el estado emocional. Es decir, puede que a corto plazo nos ayuden a reducir el malestar producido por la emoción, pero a largo plazo fomentan su aparición.

Generalmente, las respuestas impulsadas por la emoción son útiles cuando nos encontramos en un medio parecido a aquel en el cual evolucionamos. Por ejemplo, ante la aparición de un depredador, la emoción de miedo nos empujará a salir corriendo. En nuestra sociedad, pocas veces nos encontramos en esta situación. Lo malo es que puede que nuestro cerebro reaccione con miedo ante nuestro jefe enfadado. En este caso, la respuesta impulsada por la emoción será exactamente la misma que tendría ante un depredador, pero en este caso, salir corriendo no nos ayuda.

Habitualmente, las respuestas impulsadas por la emoción de la ansiedad son de escape o de huida. Las situaciones en las

que aparece esta emoción no son realmente de peligro de muerte, por lo que la huida no es adaptativa. Lo que ocurre es que el cerebro aprende que a corto plazo, si evita una situación que le genera este malestar —o escapa de ella—, la ansiedad se reduce. El problema es que solamente es a corto plazo; a largo plazo, ante situaciones similares, la emoción de ansiedad volverá a aparecer.

Es muy común este tipo de respuestas, por ejemplo, en personas con fobia social. Evalúan el contacto social como una amenaza. Su cuerpo reacciona y las empuja a abandonar la interacción. Por ello suelen evitar las reuniones sociales. Lo que sucede es que cuando dejan de acudir a este tipo de reuniones, no le dan la oportunidad al cerebro a reevaluar la situación y ver que en realidad no se trata de algo peligroso. Por ello, cuando se vuelve a dar la misma situación, las emociones de ansiedad y de miedo vuelven a aparecer.

Como me ocurrió a mí el primer día de universidad. Si me hubiese dejado llevar por la emoción, a corto plazo habría experimentado un alivio inmediato. No me hubiese tenido que enfrentar a lo que tanto miedo me daba. Pero a largo plazo, dar este tipo de respuesta me habría impedido dedicarme a lo que realmente me gusta. No habría sido capaz de mejorar mis habilidades sociales y seguiría reaccionando con ansiedad ante estas situaciones.

En el caso de la tristeza, la respuesta impulsada por la emoción puede ser quedarse en casa tumbado en la cama. En un primer momento puede suponer un alivio no tener que salir fuera para afrontar los problemas de la vida diaria, pero a largo plazo, como veremos, esta inactividad produce más tristeza, por lo que nos vemos en un círculo vicioso de tristeza e inactividad.

Cuando mi estado de ánimo se encontraba peor, lo que me pedía el cuerpo era quedarme en el sofá. No ir a trabajar, no ver a nadie y simplemente permanecer delante del televisor hasta que se pasase el día. De haberme dejado llevar por la tristeza, mis síntomas habrían empeorado muchísimo. Menos mal que me di cuenta a tiempo y me puse manos a la obra a regular la emoción.

Antecedentes, respuestas y consecuencias de los estados emocionales

Las emociones tienen una causa. No nos encontramos tristes o ansiosos porque sí, sino que se debe a la aparición de un evento que desencadena el estado emocional.

Todo estado emocional tiene un antecedente. Es decir, el cerebro siempre reacciona ante algo que ocurre. Puede ser una situación o un pensamiento que hemos tenido. Puede incluso ser una reacción fisiológica.

Una emoción puede surgir ante una situación del día a día, como una discusión con tu pareja. Ante este hecho, tu cerebro inducirá un estado emocional probablemente de ira que te pedirá que reacciones defendiéndote.

Podemos reaccionar también con una emoción de tristeza ante el pensamiento de que no valemos para nada. Esta emoción nos puede empujar, a su vez, a que nos quedemos en la cama todo el día.

O quizás el desencadenante sea una sensación fisiológica, como una taquicardia. Ante esta sensación, nuestro cuerpo puede reaccionar con miedo intenso y la respuesta inducida por la emoción nos puede llevar a llamar a urgencias.

Las respuestas emocionales, como ya hemos visto, se descomponen en tres sistemas —el cognitivo, el fisiológico y el conductual—. Ante el desencadenante del estado emocional, tu cuerpo generará una serie de respuestas dirigidas a la supervivencia. Estas respuestas siempre se pueden clasificar en estos tres sistemas.

Las consecuencias pueden ser a corto y a largo plazo. Generalmente, las consecuencias a corto plazo, como implican una reducción de la emoción, se refuerzan y aprendemos a dar la misma respuesta ante situaciones similares. Por ejemplo, ante la aparición del miedo al hablar con una persona que te atrae, puedes dar una respuesta de huida, que a corto plazo tendrá la consecuencia de reducir la ansiedad.

Las consecuencias a largo plazo pueden ser perjudiciales en determinadas respuestas. Por ejemplo, si evitamos o hui-

mos ante situaciones en las que aparezcan personas que nos atraen, a largo plazo siempre responderemos con miedo ante estas situaciones y es probable que no lleguemos a interactuar con alguien que nos gusta más de unos minutos.

Observa en la figura 1 cómo funcionan los procesos emocionales.

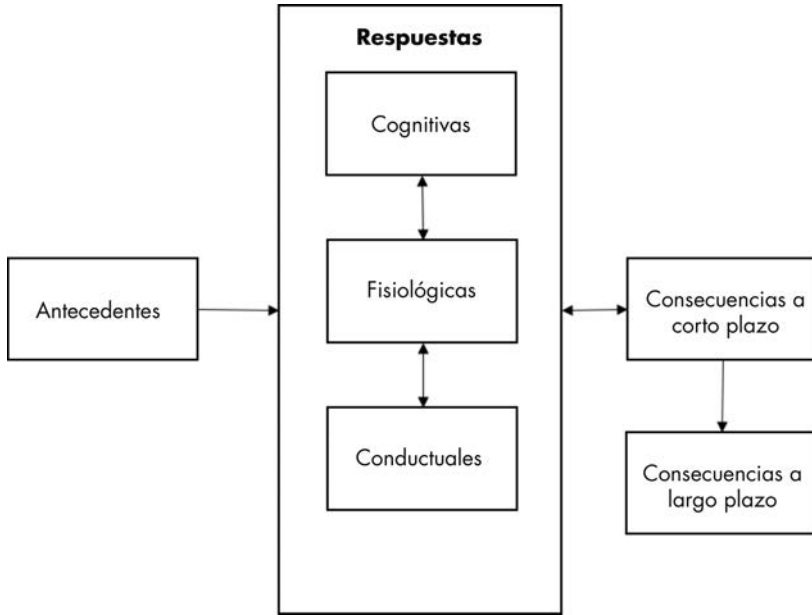


Figura 1. Procesos emocionales.

Puede que no tengas claro cuáles son los antecedentes de la emoción que estás sintiendo; que te levantes con una sensación de ansiedad o de tristeza y no sepas por qué. No pasa nada, simplemente es que no te has dado cuenta de lo que estaba pasando. O quizá pensaste en algo que te produce tristeza o la misma sensación de cansancio haya desencadenado esa emoción. Es cuestión de entrenarte en la observación.

Antes, cuando me encontraba triste, siempre lo achacaba a que hay épocas difíciles en las que me tenía que sentir de esa manera. Cuando empecé a aprender cómo funcionaba nuestro cerebro, entendí que no era así. Siempre había un desen-

cadena de la emoción. Entendí que había determinadas acciones que podía hacer para encontrarme mejor y pronto eliminé de mi vida los largos períodos de tristeza.

Lo que pretendo con este libro es que tú puedas hacer lo mismo que hice yo. Así que vamos a ello.

Aprendemos de nuestra experiencia

Los seres humanos somos capaces de aprender con la experiencia. Nuestras vivencias nos ayudan a adaptarnos con más eficacia a las nuevas situaciones. Conforme vamos creciendo, tenemos cada vez más recursos para afrontar situaciones nuevas. Como dice el refrán, «más sabe el diablo por viejo que por diablo».

Lo que ocurre es que muchas veces aprendemos estrategias para regular emociones que a corto plazo son muy útiles, pero a largo plazo resultan desastrosas.

Volvamos a la selva. Imagínate que ayer, mientras ibas a cazar con tu tribu, te encontraste un tigre gigante en un claro de un bosque. Estarás de acuerdo en que, si lograste escapar, es poco probable que vuelvas a pasar por ese claro del bosque. Si lo haces, seguramente tu cuerpo volverá a responder con miedo, aunque el tigre no esté presente, pero es que, además, seguramente generalizarás esta respuesta de tu cuerpo ante situaciones similares, como, por ejemplo, otros claros de bosque que se parezcan al primero.

Y es que cuando experimentamos una respuesta emocional intensa, nuestro cuerpo aprende y la hace nuestra. El cerebro toma nota del antecedente que provocó la situación, de la emoción que sentimos y de las consecuencias a corto plazo.

Si las consecuencias fueron que experimentases una reducción de la emoción, el cerebro aprenderá a dar este tipo de respuesta. Como ya hemos comentado, los efectos a corto plazo pueden ser muy beneficiosos, pero a largo plazo pueden ser demolidores.

Por ejemplo, ante un desencadenante como puede ser una

ruptura de pareja, al percibirlo como incontrolable, seguramente sentiremos tristeza. Aparecerán pensamientos del tipo «Nunca voy a poder recuperar a mi pareja» o «Sin él [o ella] no soy nadie», seguramente te sentirás inquieto, te costará dormir, perderás el apetito y el cuerpo te pedirá meterte en la cama y reducir la actividad.

Esta respuesta puede ayudarte a corto plazo. No estás preparado para enfrentar las exigencias del día a día en este momento. Seguramente te sentirás a gusto en la cama o por lo menos mejor que saliendo a trabajar. Como se produce una reducción de la emoción desagradable, el cerebro aprenderá a dar esta respuesta. Al día siguiente, probablemente te vuelvas a sentir triste mirando una foto o recordando los momentos que pasaste junto a tu pareja y tu cerebro volverá a impulsarte a responder de la misma manera: metiéndote en la cama.

Al final, este círculo vicioso hace que la tristeza sea cada vez más intensa y el aprendizaje se afiance cada vez más. Por eso, cuando llevamos un tiempo tristes nos cuesta tanto activarnos.

Por poner otro ejemplo, si ante compromisos sociales experimentamos una emoción de ansiedad o de miedo, lo que nos pedirá el cuerpo es huir. Si aprendemos a reaccionar de esta manera, pronto empezaremos a evitar este tipo de situaciones y no dejaremos que el cerebro entienda que no hay ningún tipo de peligro en ellas. Por esta razón, la emoción de ansiedad aparecerá en cada ocasión en la que tengamos que enfrentarnos a una reunión social.

El proceso de regulación emocional

El proceso de regulación emocional, según James J. Gross, incluye «aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos».*

* Gross, J. J., «Emotion and emotion regulation», en L. A. Pervin y

Es decir, regular las emociones supone conseguir que estas cumplan su valor adaptativo. Cuando logramos realizar el proceso con éxito, lejos de suponer una carga y afectarnos en nuestra vida diaria, ponemos las emociones a nuestro servicio.

Como ya hemos visto, todas las emociones tienen un valor adaptativo. Es decir, cumplen una función para nuestra supervivencia. Como ya hemos explicado, adaptan nuestro estilo de pensamiento, nuestra fisiología y nos empujan a realizar conductas con el fin de que estemos convenientemente adaptados a nuestro medio.

Muchas veces, las consecuencias a corto plazo de nuestras reacciones emocionales suponen dificultades a largo plazo. Y lejos de ayudarnos en nuestro día a día, consumen nuestros recursos.

Según Gonzalo Hervás y Carmelo Vázquez, existen tres vías por las cuales puede haber problemas en el proceso de regulación emocional.

- La primera vía supone un *déficit de regulación por ausencia de activación del proceso*. Es decir, aunque experimentamos emociones que nos hacen sentir incómodos, no hacemos absolutamente nada por intentar regularlas. Es común en personas que se encuentran tan tristes que no hacen ningún esfuerzo por reducir la emoción. A mí me ocurrió cuando me encontraba profundamente deprimido: simplemente, me limitaba a ver pasar las horas, sin hacer nada por intentar disminuir mi tristeza.
- La segunda vía se refiere a la *ineficacia de las estrategias de regulación emocional*. En este caso, las estrategias que usamos no son útiles para hacer bajar la frecuencia, la intensidad y la duración de las emociones que nos resultan incómodas. Es decir, una estrategia puede

O. P. John (comps.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, Nueva York, Guilford, págs. 525-552.

ayudarnos a regular una emoción en ciertas ocasiones, pero en otras puede ser ineficaz. Por ejemplo, ante estados de ansiedad o tristeza, la distracción funciona mejor que la preocupación a corto plazo. Pero a medio plazo, la estrategia que ha demostrado ser más eficaz es la reflexión.

Cuando todavía tenía miedo a las reuniones sociales, era muy común que cayese en la trampa de permanecer en silencio, en un segundo plano. A corto plazo reducía la ansiedad, pero poco a poco la situación se enrarecía, puesto que era extraño que mientras todo el mundo interaccionaba, yo estuviese en una esquina callado. Poco a poco, la emoción de ansiedad se iba incrementando ante pensamientos del tipo «parezco un bicho raro, aquí en una esquina sin hablar con nadie», al final acababa yéndome antes de tiempo y reforzaba la aparición de ansiedad ante estas situaciones. Como ves, la estrategia que yo utilizaba no era la mejor.

- La tercera vía se refiere a que *las estrategias de regulación emocional son en sí mismas disfuncionales*. Es decir, puede que nos ayuden a reducir la emoción a corto plazo, pero son en sí mismas dañinas para nuestra salud. Así ocurre con estrategias como la autolesión: muchas personas recurren a hacerse daño para reducir la intensidad de sus emociones. Obviamente, se trata de una estrategia que afecta directamente a su bienestar.

Otro ejemplo puede ser el consumo de alcohol u otras sustancias, que en un primer momento pueden suponer una reducción de la ansiedad, pero a largo plazo tienen consecuencias nocivas para nuestra salud. Es muy común utilizar el alcohol como facilitador social. Todos hemos caído alguna vez en la trampa de tomar una cerveza con el fin de encontrarnos más cómodos en determinadas situaciones. No digo que sea un problema tomar un par de cañas en una reunión social, el problema es utilizar tanto esta estrategia que se necesite para socializar.

Según el modelo de regulación emocional propuesto por Hervás (2011), antes de conseguir ejercer influencia en nuestras emociones, hay que pasar por unos estadios previos.

Si existe algún problema en alguno de los estadios, generalmente el proceso de regulación emocional no será satisfactorio. El modelo consta de seis estadios.

- El primer estadio es la *apertura emocional*, es decir, la capacidad de la persona para poder tener acceso a sus emociones. Existen personas en las que aparece un síntoma muy curioso, llamado *alexitimia*, que es precisamente la incapacidad para identificar y describir las propias emociones.
- El segundo estadio se refiere a la *atención emocional*, es decir, a prestar atención a la emoción que estamos sintiendo. El caso opuesto sería hacer esfuerzos por no prestar atención a lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo. Cuando utilizamos esta estrategia, nuestro cerebro se empeña en que nos demos cuenta de lo que ocurre y generalmente incrementa la intensidad de la emoción.
- En tercer lugar, aparece la *aceptación emocional*, es decir, la asunción sin juicios negativos de lo que estamos sintiendo. En muchas ocasiones podemos sentirnos culpables, ansiosos, tristes o enfadados por experimentar una emoción. En estos casos, lo que está ocurriendo es que juzgamos como negativa la emoción primaria, dando lugar a emociones secundarias que afectan aún más a nuestro estado de ánimo.
- En cuarto lugar, se sitúa el *etiquetado emocional*, es decir, comprender qué emoción estamos sintiendo y saber nombrarla con claridad. En general, encuentro a muchas personas que al principio de la terapia no discriminan bien sus emociones negativas. En lugar de etiquetarlas por su nombre, las concentran todas en dos grupos, «estar bien» y «estar mal».
- El quinto estadio es el *análisis emocional*, es decir, la capacidad para entender y reflexionar sobre el signifi-

- cado de las emociones que se están sintiendo en ese momento. Como decíamos al inicio de este capítulo, vivimos en una sociedad que facilita muy poco la reflexión emocional. Casi se penaliza la expresión de las emociones; por ello, la mayoría de las personas no cuenta con los recursos suficientes para llevar a cabo este paso.
- En último lugar, estaría la *regulación emocional* propiamente dicha, que sería la capacidad de la persona para modificar la intensidad, la duración y la frecuencia de una emoción en particular.

Existen diferentes estrategias para modular las emociones: estrategias conductuales, cognitivas y fisiológicas. No te preocupes, pues gran parte de este libro está dedicada a enseñarte todas estas estrategias paso a paso para que consigas reducir la frecuencia, la intensidad y la duración de la tristeza.

Dificultades para regular la tristeza

En general, las personas que tienden a padecer estados de tristeza intensos, demasiado frecuentes o demasiado duraderos, presentan dificultades para regular esta emoción.

En general, comparadas con quienes no tienen esta tendencia, las personas que tienden a experimentar esta emoción reaccionan con menor intensidad ante los acontecimientos positivos del día a día. Por ejemplo, si comparamos a dos personas, una de ellas con una depresión profunda y otra que no se encuentra triste, y les hacemos a las dos el mismo regalo, las emociones positivas que experimentará la persona sin depresión serán mucho más intensas que las que experimente la persona con depresión.

Por otro lado, cuando ocurre algo que la persona interpreta como negativo, los que tienden a la tristeza experimentarán emociones negativas durante más tiempo y de forma más intensa. Para seguir con el ejemplo anterior, ante una discusión de pareja, la persona que no padece depresión ten-

drá mayor capacidad para hacer disminuir la emoción de tristeza que la persona deprimida.

Cuando me encontraba en mi peor momento, a pesar de que en mi día a día ocurrían muchos eventos negativos, apenas conseguía reaccionar. Por ejemplo, recuerdo que el día de mi cumpleaños, fueron muchas las personas que me felicitaron, pero lejos de alegrarme por ello solo podía prestar atención a los que se habían olvidado. Ante cualquier situación de estrés en el trabajo, me venía abajo. Por ejemplo, si me decían que tenía que ver a un paciente que no estaba en la agenda, esto suponía un mundo para mí. Me ponía realmente triste y me estresaba en exceso.

Este efecto también se ha demostrado en el laboratorio. Por ejemplo, Eva Gilboa e Ian H. Gotlib (1997) demostraron que personas que habían padecido depresión, tras provocar artificialmente una bajada de su estado de ánimo —lo que se suele hacer visualizando un vídeo triste—, tenían más dificultades para recomponerse que quienes no tenían una historia de depresión.

Parece que la incapacidad para activar estrategias de regulación emocional en personas que tienden a la tristeza puede ir empeorando su estado de ánimo poco a poco.

Tristeza adaptativa versus tristeza excesiva

Como ya hemos visto, la tristeza no es negativa, es necesaria y sentirla es sano. El problema viene cuando la frecuencia, la intensidad y la duración de esta emoción se ven alteradas.

Muchas veces en mi vida me he sentido triste y esta emoción me ha ayudado primero a reflexionar sobre la pérdida y después a movilizar a mis seres queridos para que me ayudasen en un momento dado.

Con la tristeza he aprendido a pedir ayuda, a que si en un momento dado no puedo yo solo, hay mucha gente a mi alrededor que está dispuesta a echarme un cable. He tomado conciencia del tremendo grupo de apoyo social que tengo.

Aunque en un primer momento me encontrase con el estado de ánimo por los suelos, esta situación me ha ayudado a apreciar muchas de las cosas que tengo en mi vida y que no valoro.

La tristeza siempre surge ante una pérdida o ante una percepción de poca competencia. Es normal que ante estas situaciones nos sintamos tristes; es normal que ante la muerte de un familiar nos sintamos más bajos de ánimo; es normal que ante la pérdida de un trabajo nos sintamos afligidos. Pero tenemos que encuadrar bien lo que es la emoción. No es más que una reacción visceral del cuerpo para adaptarse al medio.

El problema surge cuando la emoción no ayuda a resolver la situación. Si nos dejamos llevar por la tristeza, nos mantendremos inactivos, y la intensidad, la frecuencia y la duración de la emoción se irán acrecentando. El criterio básico para saber si tenemos un problema con la tristeza es saber si nos influye en nuestro día a día o por el contrario nos ayuda.

A continuación, te vamos a plantear una serie de preguntas para evaluar tu nivel de tristeza y si esta empieza a ser problemática. Tómate tiempo para pensarlas detenidamente.

- ¿Te has sentido con el ánimo deprimido la mayor parte del día por lo menos durante las últimas dos semanas?
- ¿Sientes que has perdido la capacidad para sentir placer con actividades que antes te proporcionaban bienestar?
- ¿Has perdido o aumentado peso sin hacer dieta?
- ¿Duermes más o menos de lo que dormías habitualmente?
- ¿Te sientes fatigado la mayor parte del día?
- ¿Te sientes inútil o culpable habitualmente?
- ¿Ha disminuido tu capacidad de concentración?
- ¿Tienes pensamientos relacionados con la muerte habitualmente?

Si has contestado de forma afirmativa a más de cinco preguntas, es hora de visitar a un profesional. Puedes estar sufriendo un episodio depresivo.

Es importante que no lo dejes pasar. Como ya hemos visto, las dificultades en el proceso de regulación emocional pueden llevar a que la sintomatología empeore día a día. Por ello, tengo que hacer mucho hincapié en que si has contestado «sí» a cinco o más cuestiones, pidas cita ya con un especialista.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una etiqueta que ponemos los profesionales a un conjunto de síntomas que suelen aparecer juntos. Entre nosotros, lo solemos llamar *trastorno depresivo mayor*. Utilizamos esta expresión para comunicarnos entre nosotros y realizar estudios científicos.

Desde el punto de vista psicológico, se entiende la depresión como un estado en el cual la tristeza es demasiado intensa, demasiado frecuente o dura demasiado. ¿Cuánto es demasiado? Para mí, cuando influye en tu vida. Es decir, cuando no puedes relacionarte con los demás con normalidad, cuando no puedes ir a trabajar o cuando dejas de lado tus actividades de ocio.

En general, esta es siempre la línea roja. Cuando no puedo llevar a cabo mi vida de forma normalizada a causa de las emociones que siento, es que algo está yendo mal.

¡Ojo!, no se trata de que des el cien por cien cada día, todos podemos tener días malos, pero si notas que algún área de tu vida se está viendo afectada, es hora de pedir cita con un profesional.

Existen dos manuales que marcan la pauta en el diagnóstico de trastornos mentales. El *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM)*, por sus siglas en inglés) y la *Clasificación internacional de enfermedades (CIE)* de la Organización Mundial de la Salud. Estos dos manuales no entienden la depresión como el extremo de un continuo, sino como una categoría. Ambos han sido elaborados de forma consensuada por un comité de expertos que dictamina dónde está el límite para diagnosticar la depresión.

Para hablar claro, la psicología entiende la depresión como un estado en el que nos encontramos demasiado tristes, mientras que el *DSM*, la *CIE* y el modelo médico en general entienden la depresión como si fuese una gripe (es decir, o la tienes o no la tienes).

El problema de la etiqueta de *depresión* es que genera el rol de enfermo. Nos predispone a tener una actitud pasiva haciéndonos creer que estamos ante una situación en la que poco podemos hacer. Y para nada es así: se pueden hacer muchas cosas para mejorar el estado de ánimo, lo que ocurre es que requiere que tomes una posición activa.

El tratamiento psicológico de la depresión ha demostrado ser igual de eficaz que el tratamiento farmacológico, pero previene recaídas. Ambos son complementarios y se benefician uno del otro, por lo que si estás bajo el seguimiento de profesionales de la salud, por favor, hazles caso.

Pongamos un ejemplo para explicar mejor la función de ambos. Imagina que te estás ahogando en el mar o en una piscina, el socorrista que te saca en el peor momento sería el equivalente al tratamiento farmacológico y el profesor de natación que te enseña a nadar sería el equivalente al tratamiento psicológico. Al final nos beneficiamos tanto de la actuación del socorrista como del profesor de natación, lo que ocurre es que necesitamos de su ayuda en momentos diferentes del proceso.

Uso indebido de la palabra *depresión*

Desgraciadamente, se ha extendido muchísimo el uso en el lenguaje coloquial de la palabra *depresión*. Cómo ya te he explicado antes, se trata de un diagnóstico médico que es muy serio.

Se confunde *estar triste* con *estar deprimido*. No tiene nada que ver.

La tristeza es una emoción totalmente normal y su aparición en nuestro día a día es relativamente común. La depre-

sión, por otro lado, se trata de un estado que es tremendamente incapacitante para la persona que la sufre.

Intercambiar los términos puede ser perjudicial, ya que podemos confundir un estado de tristeza normal con una depresión y adoptar el rol de enfermos, desarrollando una actitud pasiva ante un estado que en principio era totalmente normal y que debido a esta actitud se convierte en una depresión clínica.

Pongamos un ejemplo.

Imagínate que me encuentro algo bajo de ánimo porque lo he dejado con mi pareja, voy a hacer la compra, como todos los días, y le digo a mi frutero que me encuentro *depre*; enseguida se alarma y me dice que él pasó por una depresión y que estuvo medicado durante dos años, que lo pasó muy mal. Regreso a casa creyendo que me pasa algo malo, me empiezo a preocupar y creo que voy a estar dos años sufriendo. Con el bajón, dejo de hacer deporte y de quedar con mis amigos. Paso todo el fin de semana en casa. Voy de la cama al sillón y del sillón a la cama. El lunes por la mañana me encuentro peor, acudo al médico, le cuento que me siento triste, cansado, sin ganas de hacer nada. Enseguida me da la baja laboral y me receta antidepresivos.

Me paso tres semanas de baja esperando que hagan efecto los antidepresivos (en general, tardan veintiún días), pero cada día me voy encontrando peor. He abandonado el deporte, no realizo ninguna actividad agradable, tengo a mis amigos y a mi familia preocupados por mí, me ofrecen planes, pero los rechazo todos..., poco a poco me voy metiendo en un círculo vicioso en el cual cada vez tengo menos ganas de hacer cosas.

A los veintiún días apenas noto los efectos de las pastillas, voy al médico de cabecera y me deriva a salud mental. Dos meses después, cuando por fin me dan cita, le cuento al psiquiatra que llevo casi tres meses sin salir de casa y que apenas tengo contacto social. Me diagnostica un episodio depresivo mayor. Fíjate cómo por una emoción totalmente normal ante una ruptura, por adoptar un rol de enfermedad, puedo acabar padeciendo una depresión clínica.