

JOSÉ CARLOS FUERTES ROCAÑÍN

¡¡APRENDA A ESTRESARSE!!

*Cómo convertir una amenaza
en una oportunidad*



© José Carlos Fuertes Rocañín, 2016
Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos
Internet: <http://www.editdiazdesantos.com>
E-mail: ediciones@editdiazdesantos.com

ISBN: 978-84-9052-044-4
Depósito legal: M-32412-2016
Fotocomposición y diseño de cubierta: P55 Servicios Culturales

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

El autor	IX
Prólogo	XI
1. Autoestima elevada: la mejor medicina para el estrés	1
2. Ideas irracionales que todos tenemos alguna vez.....	9
3. Sugerencias para vivir siempre estresado	19
4. Métodos para dejar su autoestima por los suelos.....	35
5. Estrés y trabajo	49
6. Las relaciones de pareja: causa frecuente de estrés	59
7. Cuando se traspasan las fronteras del estrés	65
8. Cómo ser padres y no morir en el intento	79
9. Sujetos tóxicos, vampiros emocionales y estrés.....	93
10. De la teoría a la práctica	111
11. Dos cuestionarios que le interesa conocer.....	129
12. Epílogo con moraleja.....	139

El autor



José Carlos Fuertes Rocañín nació en Zaragoza el 10 de febrero de 1957. Es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid. Especialista en Psiquiatría por la Universidad Complutense de Madrid. Asesor de la Federación Mundial de la Salud Mental (Washington).

Es profesor colaborador honorífico de varias universidades españolas y extranjeras. Autor y coautor de diversos manuales sobre divulgación en salud mental. Director y organizador de más de 500 cursos y seminarios sobre temas relacionados con la salud mental, la comunicación, manejos de las relaciones interpersonales y de autoestima.

Colaborador de tertulias radiofónicas y de diversos programas de televisión y prensa escrita (*Espejo Público* de Antena 3 TV, Televisión Aragón, Aragón Radio, La voz Libre, Aragón Digital, Correo de Burgos y semanario *Tiempo de Hoy*).

En la actualidad compagina la docencia con su consulta privada y con la labor asistencial en la sanidad pública.

Prólogo

Es evidente que convertirse en una persona estresada no es muy difícil hoy en día. Cada mañana, nada más poner el pie en el suelo, eso que llamamos vida nos va a dar una gran cantidad de excusas y argumentos para sentirnos amenazados o, cuando menos, incómodos y molestos con un sinfín de presiones y zarandeos. En nuestra cultura occidental el estrés forma parte de la vida, es más, algunos sin duda los más idiotas, lo ven como un síntoma de éxito y relevancia social. ¡Pobrecillos, a dónde nos puede llevar la ignorancia!; pero así es la condición humana. Hasta el estrés, según quién y cómo, lo relaciona con el triunfo y la consecución de objetivos y metas.

Si alguna vez ha tenido la sensación de estar estresado, es decir, *sobrepasado, agobiado o amenazado* por los acontecimientos, es muy probable que haya intentado poner en marcha algunos recursos intuitivos para desterrar sus sentimientos subjetivos de malestar. Pero también lo que puede que haya ocurrido es que nada haya cambiado al continuar practicando hábitos poco recomendables, conductas inadecuadas o regocijándose en los mismos pensamientos *irracionales*, que con toda seguridad son los que le han llevado a la situación estresante en la que se encuentra.

Todo este manual está hecho para mostrarle como es posible controlar, modular e incluso anular la sensación subjetiva

de estrés (amenaza) que está sufriendo, independientemente de la causa que la haya desencadenado.

Ahora bien, ya le adelanto que aunque es posible, ello no quiere decir que sea fácil. Ni tampoco que todas las personas tengan la misma capacidad para resolver la situación estresante. Sin duda los niveles de ansiedad que se sufren y la forma de gestionarlos son como el carnet de identidad, personales e intransferibles, y cada individuo tiene el suyo con el que tendrá que manejarse y funcionar por la vida.

De forma genérica debemos tener siempre presente que somos y, por lo tanto, actuamos, según el temperamento que hemos recibido a través de la herencia. Pero también somos y nos comportamos según lo que hemos aprendido, sobre todo en los primeros años de la vida.

Todos tenemos una serie de patrones genéticos de personalidad que determinarán nuestra forma de actuar, “y con esos mimbres tenemos que construir los cestos”, como dice el refrán popular. Pero insisto, también todos podemos transformar, modular y reconducir nuestra actitud y conducta gracias a la llamada “neuroplasticidad cerebral”, es decir, a la capacidad que las neuronas tienen para modificar sus estructuras y funciones según el entorno y la influencia (positiva o negativa) que este pueda tener.

¿Entonces no venimos predestinados desde “fabrica” con un defecto? La herencia es muy importante en nuestra forma de ser y por lo tanto de vivir, eso es una realidad incuestionable, pero la relevancia de la genética (aptitud) sabemos ahora que está influenciada por la capacidad de la persona (actitud)

para modificar su proyecto vital. Veremos que hay topes, límites, incluso aspectos inmodificables, pero no son tantos como creíamos tan solo hace unos pocos años.

Para obtener el cambio que nos permita un mayor bienestar hay que ponerse manos a la obra. No basta con querer, es necesario actuar, entrenarse, a veces incluso sufrir. No se puede mejorar si no se sustituyen los hábitos y actitudes que ya tenemos por otros mejores. *Si se hace lo que siempre se ha hecho, se obtendrá lo que siempre se ha obtenido*". Parece de perogrullo, pero es muy importante tenerlo en cuenta y no olvidarlo nunca.

El problema esencial es que todo cambio exige salir de la llamada "zona de confort", es decir, de esas pautas de conducta aprendidas y grabadas en nuestro cerebro, que a corto plazo nos resultan cómodas y satisfactorias, aunque nos perjudiquen más tarde. Esa es una tendencia general y solo algunas personas huyen de ella, siempre con esfuerzo y tesón. La mayoría no saben salir de la rutina y de los hábitos aprendidos y cuando se les propone un cambio la respuesta siempre es: "es que" yo no puedo, "es que" yo no sé, "es que" yo tengo miedo, "es que" no me dejan, es que..., siempre hay una excusa para seguir haciendo lo mismo y no arriesgarse al cambio.

En las siguientes páginas del manual les voy a dar una serie de pautas que les pueden ayudar a vivir sin estrés. En unos casos, como verá, son recomendaciones ciertamente irónicas, y si las sigue al pie de la letra estoy seguro que se va a "sentir fatal". Pero como los seres humanos somos muy obstinados y paradójicos, a lo mejor de esta forma le resulta más fácil darse cuenta de los errores e iniciar el cambio hacia el camino más adecuado.

En otros casos le transmito mi experiencia profesional diagnosticando y tratando a seres humanos afligidos y atormentados, no siempre por enfermedades, sino muchas veces por actitudes erróneas, por pensamientos distorsionados o por hábitos automatizados que son nocivos e incapacitantes.

Todo lo que le propongo es posible, pero quizá no sencillo. Lo que va a leer se puede llevar a la práctica, pero hay que ser constante y voluntarioso. Esa es la clave: *la tenacidad y el trabajo diario*. Este manual, como ocurre con otros muchos, no servirá de nada si se limita solo a leerlo. Por lo tanto, en su mano está conseguir la transformación o seguir por la misma vereda. Yo habré cumplido mi parte del contrato dándole el guión. Luego será usted quien deba cumplir con la suya, interpretando brillantemente un nuevo papel en esta tragicomedia que es la vida.

JOSÉ CARLOS FUERTES
josecarlosfuertes.com

Sugerencias para vivir siempre estresado



Como ya hemos anticipado en el prólogo de este manual, hay personas que creen que tener estrés es una evidencia de vivir intensamente y también de competencia profesional, sin darse cuenta de que el estrés, solo en pequeña cantidad y bien controlado, puede sernos útil, o cuando menos, no perjudicial.

Por otro lado, ya sabemos que estrés puede hacerse sinónimo de *amenaza*, y en consecuencia, si nos sentimos (o estamos) *amenazados*, ello es difícilmente compatible con el bienestar y la satisfacción. En este capítulo les voy a mostrar el cami-

no mas fácil para sufrir estrés. Sí, como lo ha leído, no se ha equivocado ni es un error tipográfico. Si sigue mis recomendaciones se convertirá en una persona estresada; no lo dude, es relativamente sencillo estresarse, y sobre todo estresar a otro.

Después de leer el capítulo usted será quien decida si va a vivir preso del estrés o si, por el contrario, va a ser una persona libre y sana. No es difícil, solo requiere tener claras algunas ideas y sobre todo proponérselo. La pelota está, como se dice coloquialmente, en su tejado. No se rinda, pero tampoco se haga el valiente. Nada es más frustrante que pensar siempre que *querer es poder*. Eso es válido para algunas situaciones, pero cuando se trata de nuestra personalidad las cosas no funcionan así. Medite y reflexione sobre nuestra propuesta, pero no siempre será posible evitar las causas que nos amenazan y estresan; para ello en otro de los capítulos del manual les daremos nuestra particular receta.

INTENTE SIEMPRE AGRADAR Y GUSTAR A TODO EL MUNDO

¿Quiere sufrir de estrés? ¿Desea ser una persona muy, pero que muy agobiada? Pues póngase como meta esencial agradar a todos los que le rodean y gustar a todo el mundo. Si vive de esta forma, tenga por seguro que no solo estará estresado, sino también permanentemente amargado. Buscar la aceptación de todos los que le rodean haciendo lo que ellos desean es la mejor manera de conseguir fallar a un gran número de personas. Una actitud de complacencia excesiva tiene habitualmente su origen en sentimientos de inferioridad que intentamos compensar equivoca-

damente por medio de una actitud de sumisión y de “peloteo”. El resultado que se obtiene es justo el contrario, quedando mal con muchos y sintiéndonos fracasados y con intenso malestar.



Pretender gustar a todo el mundo es una excelente manera de conseguir no agradar a nadie y de sentirse triste y decepcionado.

ESTÉ “CONECTADO” LAS 24 HORAS DEL DÍA

¿Quiere sufrir estrés? Pues vera como es muy sencillo. Para conseguirlo procure pasar la mayor parte del día pegado a su teléfono móvil y a su ordenador. Según algunos estudios recientes parece que los modernos y sofisticados smartphones y los utilísimos portátiles están muy unidos a la existencia de estrés, al menos eso es lo que dice un informe publicado por la University of Southern California, al afirmar que en 2016 la persona promedio pasará casi *16 horas* al día conectada a los medios digitales. Curiosamente las redes sociales más conocidas como Facebook o Twitter se han relacionado con la angustia digital, provocando

entre otras cosas sentimientos de soledad entre los usuarios y una enfermiza necesidad de estar “al día” permanentemente.



La comunicación entre las personas es necesaria para la salud. Pero pretender estar permanentemente conectado al mundo a través de los medios es una importante fuente de estrés.

“NUNCA COJA EL TORO POR LOS CUERNOS”

Si quiere ganar la liga del estrés deje para mañana lo que pueda hacer hoy. Además, reprima al máximo sus emociones y no llore nunca, es un lujo que no se puede permitir. De esta forma aumentará sin duda su angustia y su ansiedad y además se sentirá muy cansado y sin energía. Ah!! y el tiempo que tenga libre dedíquelo a “marear la perdiz” y a sentirse muy desgraciado y preocupado. De esta forma conseguirá sufrir niveles muy altos

de estrés e incluso, con un poco de suerte, tener un infarto de miocardio o una hemorragia cerebral.



El retrasar las decisiones nunca es buena estrategia, al contrario. Cuanto más nos enfrentamos con las situaciones estresantes, mucho mayor va a ser el dominio que tendremos sobre ellas.

NO HAGA EJERCICIO, ES NOCIVO PARA LA SALUD

Si quiere vivir eternamente estresado y agotado, no haga ejercicio, no se mueva y este el mayor tiempo posible viendo la televisión. Lo malo es que los estudios demuestran que la falta de ejercicio puede acarrear problemas físicos y psíquicos. Por el contrario, un ejercicio moderado pero constante nos permite mantener la ansiedad bajo control. El ejercicio de baja intensidad libera sustancias químicas (endorfinas) que ayudan a

sentirse bien, llegando a reducir los niveles de cortisol también conocida como la hormona del estrés.



El sedentarismo y la inactividad producen atrofia muscular y embotamiento mental. Todos los días hay que andar una hora como mínimo. La actividad mejora tanto el estado de ánimo como la función cognitiva global.

EL DINERO ES MUY IMPORTANTE: CUANTO MÁS, MEJOR

¿Más dinero, más problemas? No necesariamente, pero ha habido un buen número de investigaciones que han demostrado los efectos estresantes del dinero y su efecto paradójico sobre la felicidad. Por lo tanto, si queremos sufrir estrés, una eficaz manera de conseguirlo es afanarse por acaparar dinero. La conexión entre el estrés y la riqueza puede explicarse no tanto por lo que hacemos para ganar dinero, sino por todo aquello que no hacemos y que sería muy necesario para nuestra calidad de vida. Ser rico suele ser un poderoso indicador de pasar menos tiempo haciendo cosas placenteras y de tener que estar más tiempo atendiendo obligaciones.



Ambicionar intensamente dinero y poder es el mejor camino para convertirse en una persona estresada. La ambición humana es ilimitada y por lo tanto nunca tendremos suficiente.

BUSQUE SIEMPRE LA PERFECCIÓN

El esfuerzo que realizan cada día los perfeccionistas es la mejor manera de rodearse desde primera hora de estrés. En unos casos porque el perfeccionismo conduce a retrasar una tarea por la inseguridad de no hacerla “perfecta”; en otros porque el sujeto muy minucioso se angustia mucho al enredarse en pequeñas ocupaciones y hábitos innecesarios que contribuyen a aumentar la ansiedad. El perfeccionismo es extremadamente agotador y el perfeccionista, aunque reconoce que sus patro-

nes implacables de actuación son estresantes y exagerados, no puede modificarlos porque está erróneamente convencido de que esa forma de actuar le conduce a niveles de excelencia en la productividad.



La perfección es incompatible con la condición humana, es solo una utopía. Por lo tanto renuncie decididamente a ella, ganará tiempo y sufrirá menos.

PIENSE, PIENSE MUCHO Y ACTÚE POCO

Rumiar y escrutar con minuciosidad los pensamientos es una extraordinaria forma de estresarse, ya que solo consigue gastar energía y crear más ansiedad. Algunas investigaciones observan que las mujeres son un 42 por ciento más propensas que los hombres a sobreanalizar sus preocupaciones. Esta tendencia o necesidad de pensar demasiado (rumiar) puede dañar nuestra salud mental, sobre todo si la convertimos en una costumbre o hábito.



© 2004 Clear Post

Pensar antes de hablar es saludable y prudente; pero rumiar una y otra vez las mismas ideas es una enfermedad que necesita ser tratada.

COMPRAR NOS DA BIENESTAR Y FELICIDAD

Salir a comprar por comprar es otra excelente manera de conseguir infelicidad y estrés. Según un estudio realizado en la Universidad de Michigan, los participantes que puntuaron como materialistas en un experimento que se hizo, tenían una mayor probabilidad de experimentar síntomas de estrés y tenían más posibilidades de hacer compras compulsivamente o impulsivamente. Los investigadores del estudio también encontraron que el materialismo parecía intensificar los efectos del estrés.



A través de la adquisición de objetos se consigue una satisfacción momentánea. Muy pronto desharemos otra cosa y así permanente. La adicción a comprar es una enfermedad, ¡cuidado, puede ser delicada!

RODÉESE SIEMPRE DE PERSONAS MUY ESTRESADAS

¿Su amigo está estresado? La mejor manera de aumentar sus niveles de estrés es dejarse llevar por sus problemas, déjese contagiar por lo que le pasa. Si trata de ser un buen amigo haciendo suyas las preocupaciones de los demás se está convirtiendo en un excelente candidato para el estrés de “segunda mano”, es decir, aquel que está provocado por el comportamiento de otra persona.



Está demostrado que el estrés se puede contagiar, ya que nuestro interlocutor nos envía una señal y un estímulo que se propaga con facilidad: ¡estrésate! Ese contagio es similar al que se produce en las infecciones.

SIGA EL LEMA: “YA DORMIRÉ CUANDO ESTÉ MUERTO”

La falta de sueño es una excelente manera de estresarse y de sentirse mal. Cuando dormimos poco aparece irritabilidad, inquietud y sufrimos bloqueos con disminución de la atención y de la agilidad psíquica para hacer frente a lo que nos preocupa. Por lo tanto no lo olvide, si desea estar estresado duerma lo menos posible y en pocos días se convertirá en el estrés andante.



Si quiere reducir niveles elevados de estrés debe dormir un mínimo de 7-8 horas diarias. Es absolutamente necesario para recuperar la energía perdida y conseguir un rendimiento adecuado.

PREOCÚPESE MÁS DEL FUTURO O DEL PASADO QUE DEL PRESENTE

Pensar excesivamente en lo que va a venir es una excelente forma de perder tiempo y también de agotarse física y mentalmente. Las personas que dedican mucho tiempo a anticiparse al futuro, además de malgastar su tiempo, consiguen vivir en un estado de tensión y malestar constante. Y aunque nadie sabe ni cuánto va a vivir, ni mucho menos cómo va a ser su vida, si quiere estresarse preocúpese mucho por todo lo que va a pasar e intente predecir el futuro.

Por otro lado “lo hecho, hecho está”. No siga dándole vueltas a todas esas cosas que le han salido mal, ya no puede cam-

biarlas. El pasado solo debe servir como una información a tener en cuenta, pero en ningún caso es una mochila que con su peso nos impida andar. *El lamento no nos debe recordar lo que hicimos mal, sino que podemos hacerlo mejor.*

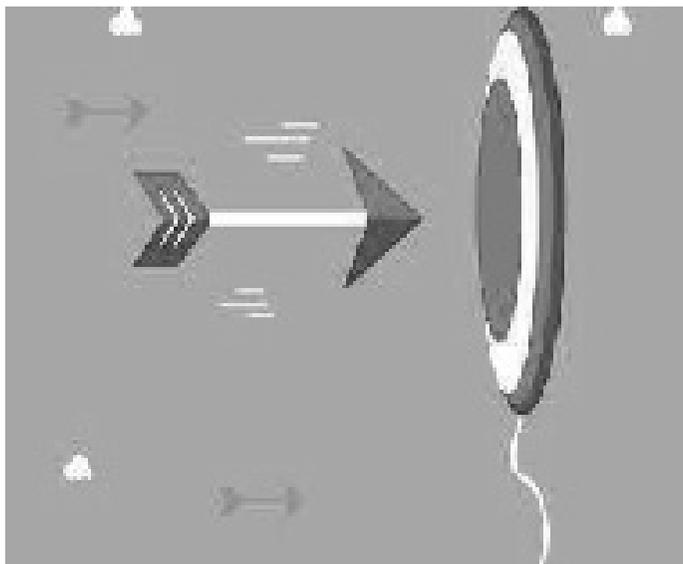


El futuro no existe, el pasado no se puede cambiar, solo tenemos el presente. *Carpe diem* es una excelente recomendación para caminar por este mundo hasta que nos llegue la hora de la despedida.

ESPERAR A QUE LE SUCEDA ALGO BUENO, EN LUGAR DE PROVOCARLO

Tener expectativas y esperanzas es bueno, mejor dicho, es absolutamente necesario para transitar por este mundo. Pero si no nos ponemos en acción, por muchos planes que tengamos no sirven de nada. No podemos esperar de brazos cruzados a que nos sucedan acontecimientos interesantes o diferentes.

Los cambios no suceden porque sí, hay que salir a por ellos, hay que provocarlos, hay que buscarlos decididamente.



Cuando tenga un objetivo o un deseo, piense al menos cinco acciones que puedan conducirlo hacia él y póngalas en práctica, pero no se olvide de ser realista y prudente. Vaya de menos a más, no quiera ser el “rey del mambo” en dos días, no se trata de correr, sino de andar con paso firme y seguro.

USAR LA VENGANZA, EN LUGAR DE APLICAR LA INDIFERENCIA

Hay personas que tienen el hábito de entrar al trapo con excesiva facilidad, que no reflexionan nada y que intentan resarcir el daño que les hayan podido hacer sin medir los riesgos de sus conductas. Ante la provocación, sea esta del tipo que sea, lo mejor es pasar. Ya sabe el sabio refrán que dice: “A palabras

necias, oídos sordos”, pues eso, no se irrite y hágase el sordo. Pocas cosas duelen más a un adversario que la indiferencia.

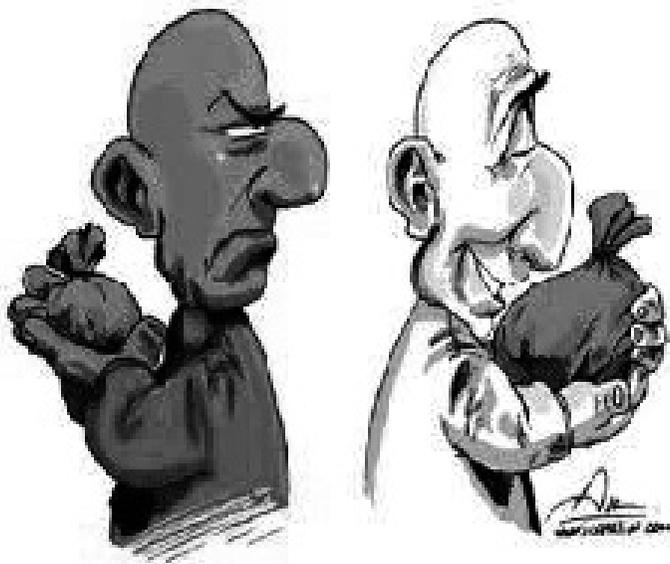


Zanje de una vez por todas el problema y deje de pensar constantemente en la venganza. Hay que asumir que no siempre se puede congeniar con todo el mundo y mucho menos gustar a todos.

TENER ENVIDIA DE LOS DEMÁS ES MALO Y ABSURDO, NO SIRVE Y HACE SUFRIR

Por supuesto que hablamos de la envidia mala, de esa que nos irrita porque no tenemos lo que el otro tiene y a nosotros nos gustaría tener. Esfuércese por llegar a sus propias metas y no piense cuándo ni cómo han llegado los demás a las suyas. ¿Qué es lo que quiere en la vida? Si lo tiene claro, vaya a por ello y deje

de cotillear en el Facebook a esa persona que le da tanta envidia. Luche por sus objetivos y piense que si los demás han alcanzado los suyos, pues mejor para ellos, ahora le toca a usted.



La envidia es uno de los defectos (para otros pecados) más importantes y absurdos. Nos hace sufrir, nos produce mucha desazón y no aporta nada, absolutamente nada.