

Richard Blonna

**ESTRÉSESE MENOS**  
**y viva más**



*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

Cómo la Terapia de Aceptación y Compromiso  
puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada

**Richard Blonna**

**167**

**ESTRÉSESE MENOS Y VIVA MÁS**

**Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede  
ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipity*

**Desclée De Brouwer** 

Título de la edición original:  
*Stress less live more*  
© 2010 by Richard Blonna  
New Harbinger Publications, Inc.  
Oakland, USA

**Traducción: Rafael Fernandez de Maruri**

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3629-2

Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

*Para Trudy Boyle, colaboradora extraordinaria.*

# AGRADECIMIENTOS

A veces la vida es como un puzzle en el que no falta más que una sola pieza, ésa que justamente impide que todas las demás encuentren su sitio. Sabes que, si lograras encontrarla, podrías seguir adelante y todo encajaría e iría por fin como la seda. Así que buscas y rebuscas la pieza, volviendo una y otra vez al puzzle hasta dar por fin con ella y, tal y como habías predicho, todas las demás encuentran por fin su lugar.

La pieza que faltaba en mi puzzle de gestión del estrés era la ACT. Me he pasado la mayor parte de los últimos veinticinco años elaborando, primero, un marco con el que ayudar a las personas a gestionar su estrés, y puliéndolo y volviéndolo a repulir, después, buscando que todos sus componentes se acoplaran por fin con sentido. Y siempre faltaba una pieza: la que justamente haría que todas las demás encajasen y cooperasen entre ellas sin fricciones.

Cuando descubrí la ACT supe de inmediato que ella era la pieza que faltaba. Era esa última cosa de que yo precisaba para hacer que mi marco encajase y tuviese sentido para mis alumnos y clientes. Después de leer mi primer artículo sobre Steven Hayes y la ACT, supe que en mi cabeza había un libro esperando a que lo escribiese para poder compartir mis ideas con otras personas.

Le estaré eternamente agradecido a Trudy Boyle por haberse tomado la molestia de pensar en mí y enviarme aquel artículo. Gracias, Trudy, la que pusiste en mis manos era la pieza que faltaba en mi puzzle. Sin ti, mi vida habría seguido otro camino, y este libro no existiría.

A continuación, quisiera expresarle mi gratitud a Steven Hayes por todo el esfuerzo y dedicación que ha invertido en el trabajo de crear y promocionar la ACT. En las dos últimas décadas, Steven no ha dejado un solo instante de someter a prueba los fundamentos científicos de la ACT, aplicar esas comprobaciones al trabajo con sus clientes y compartir sus descubrimientos con otros investigadores, médicos y alumnos. Sin su contribución no habría sido posible fundar la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual (ACBS), y nadie ha trabajado como él para convertirla en una plataforma desde la que dar a conocer la ACT a millones de personas en todo el mundo. Gracias, Steve, por tus hercúleos esfuerzos, y también por tu ayuda y tus buenas

palabras a propósito de este proyecto.

Me gustaría agradecerle a Kevin Polk, el “hombre salvaje” de la ACT, su labor como mentor. Cuando encontré su nombre en la página web de la ACBS, donde figuraba como preparador y supervisor de practicantes de la ACT, no tenía ni idea de que fuera a conocer a una persona con tanta energía y con la que pudiera uno divertirse tanto aprendiendo. Kevin me ha enseñado a adoptar una perspectiva ACT del mundo, a facilitar la comprensión de este complejo enfoque terapéutico y a utilizarlo en mi trabajo con clientes y alumnos. Gracias, Kevin, por tu apoyo, humor y dedicación, y por haber sido mi profesor. Está claro que no estaría aquí sin ti.

También quiero darles las gracias a Linda Anderson Krech y Gregg Krech, mis mentores espirituales del Instituto ToDo de Vermont. Todavía sigo descubriendo nuevas aplicaciones para los conocimientos y técnicas que aprendí bajo su tutela. Gracias, Linda y Gregg, por seguir enseñando las terapias japonesas a miles de personas cada año.

A continuación quisiera expresarle mi gratitud a Matt Mckay, fundador y editor de Publicaciones New Harbinger, por haberse reunido conmigo cara a cara para escuchar las propuestas que tenía que hacerle a propósito de este libro. Matt apoyó este proyecto desde el principio y me dio luz verde para refinar mi propuesta y poder presentarla. Gracias, Matt, por haber creído en mí y por haberme dado la oportunidad de entrar en el mundo de las editoriales de autoayuda.

Tesilya Hanauer, Jess Beebe y Jean Blomquist, mis editores de New Harbinger, me enseñaron a dejar de escribir como un erudito y elaborar un manuscrito que resultase atractivo para un amplio espectro de lectores. Bajo su dirección fui aprendiendo poco a poco a cortar mi escritura a la medida de esta nueva audiencia. Gracias, Tesilya, Jess y Jean, por vuestra paciencia, dirección, apoyo y ánimos, sin los cuales no habría podido terminar este texto. Gracias, asimismo, por vuestra ayuda en el diseño del libro. A los buenos oficios como correctoras, diseñadoras y productoras de Tracy McFadin y Tracy Carlson tengo que manifestarles también mi agradecimiento por haber revisado y dado el último toque al manuscrito final. Está claro que éste es un libro mejor que el que yo propuse inicialmente. ¡Gracias por haber creado un volumen tan fantástico!

Me gustaría expresarles mi gratitud a mis amigos y revisores Gary Verhorn, Debbie Mindlin, Ken Horvath y Heidi Blonna. Vuestra intuición y sugerencias mejoraron mucho el manuscrito y me trajeron de vuelta al redil cada vez que me salía de mi rumbo o que

mis ideas no eran todo lo claras e inteligibles que debían ser (lo cual sucedió no pocas veces). Gracias por vuestro apoyo inquebrantable.

Por último quiero darle las gracias a mi mujer, Heidi, quien, además de corregir este libro, supo a la vez concederme el tiempo y apoyo necesarios para escribirlo. A veces, ella misma tuvo que valerse de la ACT conmigo cuando mis guiones personales obsoletos sobre el hecho de ser su marido se interponían en mi camino de ser un escritor. Gracias, cariño, por tus sacrificios y tu apoyo incondicionales.

# INTRODUCCIÓN

Es muy posible que haya usted comprado este libro porque, de las posibilidades señaladas a continuación, al menos una se correspondería con las circunstancias en que se encuentra en este momento: 1) las responsabilidades y obligaciones que pesan sobre usted son muchas y consumen gran parte del tiempo y las energías de que dispone; 2) sus esfuerzos para hacer frente a esas obligaciones y responsabilidades no le dejan a su mente ni un momento de descanso; 3) su organismo está sometido a una tensión tan grande que en ocasiones siente como si estuviera usted a punto de explotar; 4) a día de hoy ha invertido ya una gran cantidad de dinero, tiempo y energía en otros estudios sobre el estrés, tratamientos y libros de autoayuda; y 5) sus esfuerzos por evitar, controlar o eliminar su estrés no han tenido hasta la fecha ningún éxito. Si el perfil que acabo de bosquejar se ajusta a su caso, no se desespere: ¡la ayuda está en camino!

Como profesor universitario, escritor, consejero titulado nacional (NCC), asesor profesional titulado (CPC) y especialista titulado en educación de la salud (CHES), llevo estudiando la gestión del estrés y trabajando con alumnos y clientes desde hace más de veinticinco años. Durante ese lapso he ido desarrollando un método ecléctico de gestión del estrés, basado en las ciencias de la salud y el bienestar, que integra hábitos rigurosos de salud, estrategias tradicionales de enfrentamiento con el estrés (respiración diafragmática, meditación y otras), metodologías de gestión del pensamiento ilógico y destrezas para una vida constructiva derivadas de las enseñanzas del budismo zen.

Hace unos tres años, llegó a mis manos un artículo que se había tomado la molestia de enviarme Trudy Boyle, amiga y directora del Constructive Living and Learning Centre de Vancouver, en la Columbia Británica, Canadá. El artículo versaba sobre un hombre llamado Steve Hayes, el cual había realizado un viaje milagroso, que le había conducido desde las más oscuras profundidades de la desesperación y la enfermedad mental al descubrimiento de una nueva forma de psicoterapia –la terapia de aceptación y compromiso (ACT) –, que estaba causando sensación a nivel nacional e internacional. La historia de Hayes y del desarrollo de la ACT me fascinó, y empecé a leer todo lo que caía en mis manos sobre el asunto.

Un año después, mis investigaciones me condujeron a la página web de la Asociación

para la Ciencia Conductual Contextual (ACBS), la organización profesional matriz que representa a los estudiosos y practicantes de la ACT de todo el mundo. La organización proporcionaba información, recursos y un directorio de profesores expertos en ACT. Buscando recibir una formación postdoctoral en ACT, me puse en contacto con el doctor Kevin Polk, un conocido experto en ACT y psicoterapeuta que trabajaba en Maine con veteranos de guerra aquejados de síndrome de estrés postraumático y otros problemas. Después de una charla de solo cinco minutos con Kevin, tuve claro que quería colaborar con él y aprender todo lo que pudiera sobre la ACT. Kevin resultó ser ese tipo de persona con la que podía relajarme y ser yo mismo sin ningún problema. Kevin desbordaba auténtica pasión por la ACT, sabía relacionarse con sus alumnos de forma que éstos se sintieran a sus anchas y tenía, además, un cáustico sentido del humor que personalmente me resultaba muy agradable. Supe que me proporcionaría la formación y supervisión profesional que estaba buscando y que necesitaba para poder hacer uso de la ACT en mi trabajo con mis clientes y alumnos.

Kevin es el “salvaje” oficial de la ACT. Sus seminarios “ACT Gone Wild” son famosos por su energía y espontaneidad y por las creativas aplicaciones que, con la mira puesta en consejeros y terapeutas que trabajan en todo tipo de campos, se hacen en ellos de los principios de la ACT. Bajo la tutela de Kevin, aprendí a aplicar los principios terapéuticos de la ACT a mi trabajo como profesor y consejero en gestión del estrés. Desde el primer día en que empecé a colaborar con Kevin, supe que tenía que escribir un libro que integrara los principios de la ACT con la gestión del estrés. La ACT es una forma de terapia tan potente y que tan bien se adecua a la metodología de que me sirvo para enseñar a la gente a gestionar su estrés, que me sentí compelido a escribir el presente libro. Supe que no me quedaría tranquilo hasta que lo hiciera. Todo indicaba que era el siguiente paso que debía dar, si de verdad quería proseguir con mi viaje por dar a conocer la ACT a las personas que se beneficiarían de ella: personas como usted.

Mi enfoque de la gestión del estrés combina la ACT con otros principios y técnicas de probado valor en la práctica. No pretende ser un remedio de acción rápida, sino proporcionarle a usted un marco con el que pueda aliviar su exceso de estrés a largo plazo. Habrá notado usted que he dicho “exceso” de estrés. No lo he hecho por casualidad, porque mi intención no es engañarle: yo no puedo enseñarle a eliminar el 100% de su estrés. Vivir y estar estresado son sinónimos. Al escribir este libro, lo que

busco es ayudarlo a reducir a un mínimo la cantidad de estrés que sufre y enseñarle a manejar el resto.

Muchas de las estrategias de gestión del estrés que aparecen en este libro son de tipo cognitivo; es decir, se valen del poder de su mente para modificar la forma que tiene usted de percibir sus factores potenciales de estrés y su capacidad de hacerles frente. Si es usted capaz de cambiar el modo en que percibe dichos factores potenciales de estrés (empezando por verlos como “potenciales”), también lo será de neutralizar su poder e impedir que se conviertan en factores de estrés reales. La ACT es el instrumento ideal para que modifique usted su percepción de los factores potenciales de estrés y de su enfrentamiento con ellos, porque se basa en la capacidad de su mente y de su lenguaje (las palabras de que realmente se sirve usted para describir las cosas) para influir en su estrés.

La visión ACT del estrés viene a confirmar mi definición “transaccional” del estrés. En las páginas que siguen le mostraré de qué modo la transacción entre un factor potencial de estrés (facturas, impuestos, el tráfico, el hecho de tener que hablar en público o similares) y una respuesta de estrés (ansiedad, aumento de la frecuencia cardiaca, sensación de sequedad en la boca, etc.) estaría determinada por lo que se dice usted a sí mismo a propósito de la situación. La ACT puede ayudarlo a examinar sus factores potenciales de estrés de una forma más realista y calibrar con mayor objetividad tanto la amenaza que comportan como la capacidad que tiene para hacerles frente. Usted puede servirse del poder de su mente para impedir que sus factores potenciales de estrés se conviertan en factores de estrés reales.

En este libro no voy a pedirle que reduzca sus actividades y haga menos cosas, ni tampoco que deje de hacer las cosas que verdaderamente le gustan y de perseguir las metas que le apasionan. En lugar de ello, le mostraré cómo puede hacerse con un mayor control sobre su tiempo y las demandas que éste tiene planteadas. Le enseñaré a examinar sus responsabilidades desde una nueva perspectiva, y a definir prioridades coherentes con sus metas y con las cosas a las que concede auténtico valor en la vida. No le obligaré a modificar su estilo de vida ni su personalidad. De hecho, una de las claves para que pueda gestionar su estrés consiste en que se acepte, sea usted mismo y permita que la persona que usted es se transparente en todo lo que haga.

Una de las principales aspiraciones de este libro es ayudarlo a entender de qué modo

opera su mente en las situaciones estresantes. Le mostraré los motivos de que sus esfuerzos por evitar, controlar y eliminar su estrés no funcionen. Y, lo que es más importante, le mostraré de qué modo puede usted gestionar su estrés aplicando los principios y técnicas de la ACT y combinando los poderes de su cuerpo y de su mente.



¿Está preparado para aprender a gestionar su estrés? Si es así, empecemos por considerar una nueva manera de definir el estrés en el primero de los capítulos de este libro.

# 1

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Si pide usted a diez personas que le definan el estrés, lo más probable es que cada una de ellas le dé una definición diferente de él. Para George, por ejemplo, “el estrés es sentirse como una olla a presión a punto de explotar”. Diana lo describe como algo que está en el ambiente, como un “estímulo” o disparadero externo: “El estrés son los impuestos”. Scott une las dos cosas: “Es la tensión muscular que se apodera de mi nuca cuando pienso en cómo podré arreglármelas para hacer frente a mis facturas mensuales y a la vez ahorrar algo de dinero con que pagar en el futuro los estudios universitarios de mi hijo”. Otros amigos puede que vean el estrés desde una perspectiva más holística – como una parte de un todo más grande– y que lo describan como la angustia emocional que sienten cuando sus vidas han perdido el equilibrio. Para Tina “el estrés es ser madre y no tener tiempo para mí misma”. Para Rob es “estar preso en una mala relación y sentirte apático y emocionalmente indiferente”. Y para Rachel “es necesitar una operación quirúrgica y estar atrapada en un puesto de trabajo sin porvenir que no te ofrece cobertura médica”.

Aunque cada una de las definiciones propuestas por estas personas refleje su particular experiencia del estrés, todas ellas ofrecen una definición incompleta de él. A la vez, sin embargo, todas esas definiciones encierran una parte de verdad en lo relativo a su naturaleza. En realidad, el estrés es una combinación de los distintos elementos albergados en cada una de esas definiciones. Para entender su auténtica esencia, hemos de combinar esas diferentes piezas y hacernos con una perspectiva nueva y más completa desde la que definir el estrés.

### **Una nueva manera de definir el estrés**

En mi libro de texto universitario *Enfrentándose al estrés en un mundo cambiante* defino el estrés como “una transacción holística entre un individuo y un factor potencial

de estrés que tiene como resultado una respuesta de estrés”. Los cuatro principales integrantes de esta definición –“holística”, “transacción”, “factor potencial de estrés” y “respuesta de estrés”– están tomados, respectivamente, de los campos de la salud, la psicología y la fisiología. Cada uno de esos campos es representante de una larga tradición histórica de teorías y prácticas que han contribuido a una mejor comprensión y gestión del estrés. En los próximos apartados haré un alto en mi exposición para explicar un par de cosas sobre los aspectos más importantes de la definición, y aclarar los motivos por los que ésta encajaría tan perfectamente en el prisma desde el que la terapia de aceptación y compromiso observa el estrés.

### ***Un enfoque holístico***

El adjetivo “holístico” está tomado de la medicina holística, una perspectiva polifacética de la salud. La salud puede ser el mejor aliado que tenga usted en sus esfuerzos por gestionar su estrés. Su salud puede proporcionarle la energía y el apoyo necesarios para evaluar, entender, aceptar y enfrentarse a situaciones estresantes. Las corrientes de la medicina y del bienestar holísticos se desarrollaron como una respuesta a modelos tradicionales de salud que definían ésta como un estado de bienestar mental, físico y social. Los pioneros de estas corrientes ampliaron en las décadas de 1970 y 1980 la idea de salud con el fin de incluir en ella las dimensiones espiritual, ambiental y ocupacional . Otra de sus ideas era que la salud mental poseía dos diferentes dimensiones: la intelectual, relacionada con ideas y pensamientos; y la emocional, relacionada con emociones y sentimientos. Por último, intuían que la salud no era un estado estático, sino un proceso en perpetuo cambio. Para todos ellos, en otras palabras, nuestro organismo, mente, humor, relaciones y entorno serían dinámicos y estarían constantemente evolucionando. Para ser, pues, eficaz, cualquier programa global de gestión del estrés tiene de acuerdo con estos supuestos que ser dinámico en lugar de estático.

### ***La naturaleza de los factores potenciales de estrés***

Un *factor potencial de estrés* es toda cosa, persona o situación capaz de constituir una amenaza para usted o para algo que considera usted valioso. Aquí resulta de capital importancia que no pierda de vista que un factor estresante nunca dejará de ser un factor meramente *potencial* hasta que no se sienta usted amenazado por él e incapaz de hacerle frente. Personas, lugares y situaciones no son por sí mismas fuentes de estrés para todo

el mundo y en toda circunstancia. La sola idea de que pudieran existir *factores de estrés universales* (factores de estrés que lo fueran para todas las personas en toda circunstancia) ha sido abandonada como un concepto anticuado. La noción de factor universal de estrés vio la luz en un estudio de Thomas Holmes y Richard Rahe . Estos dos autores acuñaron el concepto de “acontecimientos vitales” para referirse a experiencias universales (matrimonio, divorcio, cambio de residencia, pérdida del puesto de trabajo, etc.) que tendrían la capacidad de desencadenar una respuesta de estrés. Holmes y Rahe descubrieron que, si ha acumulado usted un número excesivo de acontecimientos vitales en años previos, tendrá más posibilidades de padecer una enfermedad mental o física. Sin embargo, su estudio nunca incluyó como un factor a tener en cuenta lo que gente como usted puede pensar de esos acontecimientos, ni tampoco las capacidades con que podría usted contar para enfrentarse a ellos.

Estudios más recientes sobre los acontecimientos vitales han mostrado que, si entre los factores a tener en cuenta se incluyen sus pensamientos (es decir, la percepción que tenga usted del hecho) y la capacidad que tiene usted de enfrentarse al factor potencial de estrés, éste puede realmente desaparecer como tal factor . Piense por ejemplo, en la muerte de alguien muy próximo a usted. Su fallecimiento podría percibirlo como una pérdida trágica e inesperada, como una terrible amenaza a su felicidad y una realidad a la que le resulta del todo imposible enfrentarse. Contrariamente a ello, sin embargo, ese mismo suceso podría usted también percibirlo como un desenlace en sí mismo inevitable, como un mal que encierra un bien que no tardará en manifestarse y como un hecho con el que, no obstante lo doloroso del mismo, es usted perfectamente capaz de habérselas. La capacidad, pues, que tiene usted para afrontar su pérdida es variable, y está influida por un sinnúmero de cosas, que van desde el tipo de relación que mantenía con la persona fallecida a los apoyos con que cuenta para poder superar más fácilmente su desaparición. Dicha capacidad se verá también influida por las circunstancias en que se haya producido la muerte de esa persona. Si ésta venía estando aquejada desde hace ya mucho tiempo por una enfermedad terminal y soportando terribles sufrimientos, es probable que viese usted su muerte de una forma muy distinta a como lo haría de haber ella fallecido de pronto mientras dormía sin motivo aparente, o de forma violenta mientras era víctima de un atraco. En resumen, ni siquiera la muerte de una persona a la que amamos –la más estresante, a juicio de Holmes y Rahe, de todas las situaciones posibles– constituye un factor universal de estrés para todas las personas y en toda circunstancia.

Puesto que los factores de estrés no son universales, sino relativos, nada imposibilita que modifique usted su relación con ellos y la manera que tiene de percibirlos. La ACT puede ayudarle a modificar su visión de los factores potenciales de estrés. Puede enseñarle a dar un paso atrás y distanciarse de ellos, de modo que le resulte posible examinarlos y evaluar su capacidad para enfrentarse a ellos con mayor objetividad. La simple idea de que hay cosas que tendrían que ser forzosamente estresantes para usted, no es a menudo más que una confusa telaraña de datos objetivos, respuestas aprendidas, experiencias pretéritas y expectativas sociales (la idea que otras personas se hacen de cómo debería usted reaccionar). La ACT puede ayudarle a que reexamine todas esas cosas y saque usted sus propias conclusiones sobre lo que debería y no debería ser causa de estrés en su caso.

### ***La respuesta de estrés***

Una *respuesta de estrés* es una reacción en cadena de hechos fisiológicos que se producen en su organismo tan pronto como se siente usted amenazado e incapaz de enfrentarse a un factor potencial de estrés. Desde el momento en que tal cosa se produce, su cerebro empieza a enviar por todo su cuerpo, a través de sus conexiones nerviosas y hormonas, mensajes que activan una compleja respuesta, diseñada para movilizar energías que le ayuden a luchar contra dicho factor estresante o a huir de él.

Hans Selye, el padre de los estudios modernos sobre el estrés, describe cuál es su visión de la respuesta de estrés en su “síndrome general de adaptación”. Dicho síndrome presenta según Selye tres estadios: 1) alarma; 2) resistencia; y 3) agotamiento. Los tres son progresivos. En otras palabras, encontrándose usted estresado la respuesta irá pasando indefectiblemente de un estadio a otro –de alarma a resistencia, y de ésta a agotamiento– a no ser que haga usted algo por eliminar la fuente de estrés o por enfrentarse a ella con éxito.

A la fase de *alarma* del síndrome general de adaptación se la conoce también como *respuesta de lucha o huida*. Durante la respuesta de alarma, su cuerpo está preparado para enfrentarse al factor de estrés (lucha) o para evitarlo (huida). La alarma es una respuesta muy intensa, pero de breve duración, diseñada para ponerlo a usted fuera de peligro con gran rapidez.

Selye descubrió que, cuando exponía a sus animales de laboratorio a la acción a largo plazo de factores de estrés crónicos, aquéllos eran incapaces de mantener la respuesta de

alarma de forma indefinida. Mantener una respuesta de tamaño intensidad durante largos periodos suponía, en definitiva, un desafío demasiado exigente para ellos, y en su lugar los animales se adaptaban a los estímulos pasando de la alarma a una respuesta de estrés de nivel inferior, aunque más compleja, llamada *resistencia*. Los seres humanos reaccionamos de forma parecida. Durante la etapa de resistencia, su organismo genera toda una multiplicidad de hormonas, sales y azúcares con el fin de proporcionarle la energía que necesita para poder afrontar las demandas del factor estresante y mantener a la vez la totalidad de sus sistemas orgánicos en equilibrio (respiración, circulación sanguínea, etc.).

El *agotamiento* es el resultado del progresivo desgaste que va sufriendo su cuerpo durante la fase de resistencia. Selye pensaba que los seres vivos cuentan todos ellos con una cantidad finita de energía almacenada en su organismo para poder adaptarse a los factores estresantes. Ninguno de nosotros, en otros términos, podría resistir indefinidamente.

Selye pensaba también que cada persona tiene puntos débiles diferentes, que como tales serían también más propensos al agotamiento. En el caso de usted, su punto débil podría ser cualquier sistema orgánico o parte del mismo que tuviera que sobrellevar lo más duro del trabajo de resistencia. Su punto débil podría localizarse en los músculos de la parte inferior de la espalda, por ejemplo, o en su tiroides, o aun en sistemas enteros, como su aparato muscular o respiratorio. Antes de colapsarse por completo, ese eslabón más débil empezaría a tener problemas de funcionamiento y a enviarle a usted señales, advirtiéndolo de que está usted soportando una presión y desgaste cada vez mayores. Si suponemos que su particular punto débil estuviera situado en los músculos de la zona lumbar, es posible que sufriese usted dolores crónicos en esa zona durante un tiempo antes de que ésta se agarrotase por completo (señalando así el inicio de la fase de agotamiento). Una de las claves para gestionar eficazmente el estrés consiste en prestar atención a estas y otras señales de advertencia antes de que se inicie la fase de agotamiento.

### ***La naturaleza transaccional del estrés***

De la comprensión del estrés como una “transacción” son sobre todo responsables el trabajo de Richard S. Lazarus y Suzanne Folkman y su estudio de la psicología del estrés y el enfrentamiento con él . Una *transacción* en este sentido consiste en la percepción

que tiene usted de un factor potencial de estrés y de su capacidad para hacerle frente una vez expuesto a su influencia. Desde el momento en que se ve usted expuesto a la acción de un factor potencial de estrés, su mente valorará dos cosas: 1) si dicho factor constituye una amenaza o perjuicio para usted o le ha hecho sufrir una pérdida importante, y 2) de qué capacidades dispone usted para enfrentarse a él.

Los factores potenciales de estrés pueden constituir una amenaza de muy diversas maneras. Pueden suponer una amenaza contra su misma existencia, como cuando le sale a usted al paso un asaltante. Pueden suponer una amenaza para su situación económica, como cuando se entera usted de que es posible que se quede sin trabajo. O bien puede ocurrir que los amenazados sean su estatus personal o social. Cualquier tipo de amenaza, incluidas pérdidas y daños, puede desencadenar una respuesta de estrés. Mientras que una amenaza es algo que usted prevé que podría ocurrir, pérdidas o daños son algo que ya ha tenido lugar. La pérdida de una persona muy querida, por ejemplo, es una fuente habitual de estrés. Si se le rompen una pierna o los ligamentos de su rodilla, este hecho doloroso podría ser una fuente de estrés para usted. Una amenaza puede también convertirse en un perjuicio o una pérdida, si el hecho potencialmente amenazador resulta ser una realidad.

Que evalúe usted su capacidad para enfrentarse a una cosa no suele representar ningún problema. Si cree que puede manejar un factor potencial de estrés, lo normal es que esté usted en disposición de recurrir a algunas estrategias de que haya hecho uso en el pasado y de las que piensa que funcionarán con el factor actual de estrés, especialmente si vivió usted una situación similar en el pretérito y se enfrentó a ella con éxito.

De la valoración de su capacidad o incapacidad para hacer frente al factor potencial de estrés, dependerá el que éste desencadene o no una respuesta de estrés. Si percibe usted algo como una amenaza y piensa que no será capaz de enfrentarse a ello, su mente desencadenará una respuesta de estrés. Si el factor potencial de estrés supone una amenaza, pero cree usted hallarse en disposición de hacerle frente, su mente no pondrá en movimiento una tal respuesta. Richard S. Lazarus y Suzanne Folkman descubrieron también que la transacción con un factor potencial de estrés podía tener un efecto positivo, al que llamaron “respuesta de desafío” . Esta respuesta supone toda una revolución con respecto a las anteriores formas de entender el estrés.

### ***La respuesta de desafío***

El *desafío* es una respuesta que moviliza energía y está acompañada por emociones positivas. El desafío moviliza energía del mismo modo en que hace lo propio la respuesta de estrés durante la huida o la lucha. Sin embargo, a diferencia de la respuesta al estrés, la respuesta de desafío tiene una vida corta y no se convierte en resistencia.

La respuesta de estrés, a diferencia de la respuesta de desafío, está siempre acompañada por emociones negativas relacionadas con el hecho de sentirse amenazado. Cuando está usted estresado, sentimientos como el miedo, la ansiedad, la ira o la hostilidad, conjuntamente con el hecho de sentirse usted expuesto a una amenaza, hacen que su respuesta de estrés se transforme de alarma en resistencia . (Ruego al lector que tenga un poco de paciencia y me acompañe en mi exposición de algunos aspectos teóricos de las respuestas de estrés y de desafío. En el siguiente apartado le propondré un ejemplo que aclarará lo que tengo que decir aquí.) Nuevos métodos de medición de las hormonas del estrés han puesto de manifiesto, además, que de las implicadas en el mantenimiento de su respuesta de estrés el cortisol sería la hormona verdaderamente clave. En efecto, el cortisol, el cual es secretado durante la fase de resistencia de la respuesta de estrés, prolonga ésta, haciendo que su hígado transforme proteínas y grasas en energía que alimente dicha respuesta. En cambio, los estudios han mostrado también que no se secreta cortisol cuando se siente usted desafiado .

Al sentirse desafiado, cambia también su percepción de los factores potenciales de estrés. Usted se centra en los efectos positivos que pueden seguirse de enfrentarse a un factor potencial dado. Cuando se siente desafiado, observa usted el problema como una oportunidad para madurar o como un desafío del que podría extraer un beneficio en caso de aceptarlo. Usted hace uso del desafío, por ejemplo, cuando se prepara mentalmente para hacer una presentación en su trabajo o para llevar a cabo una tarea que le gusta y le brinda la oportunidad de exhibir sus cualidades.

Al igual que la respuesta de lucha o huida, el desafío implica una rápida movilización de la energía requerida para enfrentarse al factor potencial de estrés. La diferencia estriba en que, aunque esta movilización de energía sea tan intensa como la producida en la respuesta de estrés, su duración es breve y desaparece tan pronto como ha hecho usted frente al reto.

Cuando es desafiado, usted no ve el factor potencial de estrés como una amenaza porque no se siente amenazado por él. En lugar de los sentimientos negativos que forman

parte del hecho de sentirse amenazado, se siente usted más bien ilusionado, estimulado y emocionado, y confía también en ser capaz de hacer frente al desafío. La ACT puede enseñarle el modo en que opera en realidad su mente al evaluar tanto la amenaza, perjuicio o pérdida planteados por los factores potenciales de estrés como su capacidad para enfrentarse a ellos. Con la ayuda de los recursos que pondrá en sus manos la lectura de este libro, empezará usted a utilizar el poder de su mente para convertir las amenazas en desafíos. La ACT puede ayudarle a aceptar las cosas que no puede controlar en los desafíos y a seguir avanzando con el fin de cumplir sus objetivos.

### **El papel del espacio y del tiempo**

No quisiera dejar de decir una última palabra sobre la naturaleza de toda transacción holística. El que usted considere o no un factor potencial de estrés como una amenaza, es algo que estará siempre influido por el momento y el lugar en que se vea expuesto a su acción y por su estado de salud general en ese instante. La próxima vez que se vea expuesto a la acción de ese mismo factor, su valoración de él será distinta. Y no sólo porque se verá expuesto a ella en otro momento y otras circunstancias, sino porque *usted* no será ya la misma persona y contará en su haber con los beneficios de una más dilatada experiencia. De esa experiencia puede usted aprender a hacer un uso positivo. Y la ACT puede serle de ayuda en dicho sentido enseñándole a aceptar las emociones y pensamientos vinculados al nuevo enfrentamiento con el factor potencial de estrés, y mostrándole de qué modo puede distanciarse de los rígidos y anticuados clichés desde los que solía observarlo y relacionarse con él.

Tomemos como ejemplo un examen importante. Imagínese que estuviera en la universidad cursando el último año en la especialidad de justicia criminal, y que su idea fuese concursar a un puesto de oficial de policía en una ciudad vecina. Es usted un alumno aplicado, que ha sacado sobresalientes y notables en casi todas sus asignaturas, y tanto su expediente como su titulación universitarios cumplen los requisitos académicos exigidos para que pueda ingresar en la academia de policía. Aparte, no obstante, de satisfacer dichos requisitos, tiene usted que pasar también por un examen escrito y una prueba física.

El examen escrito no le genera ninguna duda sobre su cualificación, y usted lo observa como un reto o una oportunidad para probarse a sí mismo antes que como cualquier otra

cosa. Así que cuando se presenta a esta parte de la prueba de ingreso, todo va como la seda y su puntuación es una de las tres más altas. Por desgracia, la parte física del examen es un asunto del todo diferente. Incluye una carrera de doce minutos y diversas pruebas de fortaleza, resistencia y agilidad. Las pruebas físicas no son lo suyo. Correr es algo que siempre ha odiado hacer, y durante los últimos meses ha estado demasiado absorbido por sus clases como para tener la oportunidad de entrenarse como es debido. Esta parte del examen se yergue ante usted como una amenaza muy seria contra sus planes futuros.

Ni que decirse tiene que la segunda parte del examen no le sale bien. Su rendimiento en la carrera es un rotundo fracaso, y el recuerdo de este pésimo comienzo deja sentir su peso sobre usted en todas las demás pruebas. La puntuación que obtiene no es suficiente para aprobar la parte física, y como resultado suspende usted el examen. Se le deniega el ingreso en la academia de policía, y usted ve venirse abajo su sueño como si fuera un castillo de naipes.

Ahora dejemos que pasen seis meses más. Ha concluido sus estudios universitarios y se encuentra trabajando a tiempo parcial como asistente en un gimnasio de su localidad, por lo que dispone de acceso inmediato a una instalación de entrenamiento de gran calidad. Está preparándose para concursar a una nueva prueba física en la academia de policía de otra ciudad, y a la parte escrita del examen se ha presentado ya, obteniendo en ella la segunda puntuación más alta.

A diferencia de seis meses atrás, ha podido concentrar sus esfuerzos en una única dirección y su actitud ante la prueba física es ahora mucho más positiva. Desde que entró a trabajar en el gimnasio viene usted entrenándose seis días a la semana sin falta, tanto corriendo como levantando pesas. Todavía experimenta una cierta desazón y nerviosismo al pensar en la prueba física, pero acepta estas emociones, diciéndose a sí mismo: “No hay nada anormal en sentirse así en vísperas de un examen tan importante”. El día de la carrera se siente confiado, impaciente por demostrarse a sí mismo que puede aprobar la prueba física. Al terminar no ha sido el más veloz de los participantes, pero ha corrido lo suficientemente rápido como para superar sin problemas esa parte del examen. Eso estimula su confianza, haciendo que afronte tranquilo y confiado el resto de los acontecimientos. Aprueba el resto de las pruebas físicas, y se le invita a ingresar en la academia de policía.

En los dos escenarios arriba referidos se ha visto usted expuesto a un mismo factor potencial de estrés: tener que superar las pruebas físicas del examen de ingreso en la academia de policía. En el primero de ellos, acudió sin estar preparado, con la mente plagada de ideas derrotistas e invadido por un sinnúmero de perturbadoras emociones. No sabía cómo manejar todas esas ideas y sentimientos, y unas y otros consumieron lo mejor de su fuerza. Su valoración negativa del factor potencial de estrés acabó convirtiéndolo en un factor de estrés real, y eso hizo que pasar el examen le resultara aún más difícil.

En el segundo escenario se ha visto usted expuesto al mismo factor potencial de estrés, pero en esta ocasión su forma de habérselas con él ha sido completamente distinta. Contaba con la ventaja de haber pasado por un examen muy parecido, por lo que pudo retroceder en su mente al pasado y analizar lo que había salido mal en la ocasión anterior. Esa información la utilizó para marcarse unas metas y hacer todo lo que estaba en su mano para prepararse mejor con vistas al examen. En su interior sentía todavía una cierta preocupación y nerviosismo, pero el día de la segunda prueba física su valoración de ella fue totalmente distinta. Aceptó sus pensamientos y sentimientos negativos iniciales, y agregó a ellos otros nuevos y positivos. Eso hizo que su actitud fuese distinta y que el examen se convirtiese en un reto y en una oportunidad para ponerse a sí mismo a prueba. En lugar de generar estrés, su mente puso en marcha una respuesta de desafío, llena de la energía y los pensamientos positivos que necesitaba usted para salir airoso. El éxito obtenido en la carrera lo hizo usted extensivo a las demás pruebas del examen físico.



Con la práctica puede usted aprender a transformar factores potenciales de estrés en retos y a utilizar los recursos de su cuerpo y de su mente. A lo largo de este libro le mostraré con diversos ejemplos de qué modo podrá usted aplicar los principios y técnicas de la ACT y de otras técnicas de gestión del estrés para convertir sus factores de estrés en desafíos. En el próximo capítulo, aprenderá todo lo que necesita saber de la ACT, y verá de qué modo puede llegar a ser ella la piedra angular de sus planes para gestionar el estrés.



## 2

# ¿QUÉ ES LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO?

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es una forma de psicoterapia basada en la terapia cognitiva conductual (CBT) y la terapia de marcos relacionales (RFT) . No es necesario, sin embargo, que conozca usted las demás terapias en que se fundamenta la ACT para poder hacer uso de ésta al relacionarse con su estrés.

Una de las premisas básicas de la ACT es que, cuando se vuelve usted rígido e inflexible en su forma de pensar y queda atrapado en la rutina, se suscitan estrés y sufrimiento mental. Para la ACT lo sucedido es que se ha vuelto usted “psicológicamente inflexible”, y su misión como terapia es ayudarlo a que recobre una mayor flexibilidad psicológica, se desbloquee y desarrolle conductas coherentes con sus objetivos y con las cosas a las que concede valor en la vida. Para poder desbloquearse y desarrollar una mayor flexibilidad psicológica, lo primero que tiene usted que hacer es entender la relación existente entre sus monólogos internos (los diálogos que tienen lugar interiormente en su mente al enfrentarse usted a un factor potencial de estrés), sus sentimientos y su conducta.

La ACT examina la utilidad de sus pensamientos, emociones y conducta en situaciones o “contextos” específicos que mantienen una relación con los valores y objetivos que, respectivamente, usted defiende y se marca. Para poder ayudarlo a distinguir lo que es útil de lo que no lo sería, la ACT le pide que se haga esta pregunta básica: “¿Me están ayudando estas ideas y sentimientos a ser coherente con mis valores y objetivos?” Si su respuesta es un “sí”, entonces puede usted aceptarlos y seguir adelante. Si su respuesta es un “no”, entonces esas ideas son algo que puede usted desechar, porque no estarían siéndole de ayuda ni para encarnar sus valores ni para materializar sus objetivos.

La ACT parte de la premisa de que sus ideas no tienen todas ellas la misma

importancia. Podría usted decir que las ideas son de tres tipos: 1) ideas útiles; 2) ideas sin importancia o aun ridículas; y 3) ideas irracionales, negativas y autodestructivas. Las primeras en haberse nombrado, las útiles, son todas esas ideas en las que sus valores encuentran un sostén y usted una ayuda para cumplir sus objetivos. Lo normal es que esas ideas le sean también de ayuda para gestionar su estrés. Encontrándose, por ejemplo, en mitad de un trabajo difícil de llevar a cabo, es muy posible que se descubra a sí mismo pensando algo parecido a lo siguiente: “Caramba, esto es más complicado de lo que pensaba. Lo mejor será que le dedique un tiempo extra para poder acabarlo”. Este tipo de pensamientos hacen que le resulte más fácil concentrarse y aceptar las dificultades con que tropiezan sus esfuerzos por cumplir sus objetivos. En segundo lugar estarían todas esas ideas que apenas tienen importancia o que no son más que tonterías. Librarse de ellas no suele plantearle problemas, y lo normal es que no desempeñen papel alguno, ni a favor ni en contra, en su estrés. Imagínese, por ejemplo, que estuviera trabajando y que de pronto se sorprendiera a sí mismo fantaseando con la idea de tener una relación sexual con su pareja. Se da cuenta de que sus ocurrencias lo han desviado de su trabajo al mundo de sus fantasías sexuales. Se limita entonces a tomar nota de ello, y piensa para sí: “Mejor será que me deje de fantasías, o de lo contrario jamás acabaré este proyecto”. La tercera y última categoría estaría integrada por todo ese cúmulo de ideas irracionales, negativas y autodestructivas, que dificultan que pueda usted cumplir sus objetivos y vivir el tipo de vida que desearía. Este tipo de pensamientos contribuyen también a que se sienta amenazado e incapaz de luchar, e impiden que pueda gestionar su estrés con facilidad. Imagínese, por ejemplo, que se ha marcado usted varios objetivos y que uno de ellos fuera volver a la universidad y terminar sus estudios. La posesión de un título universitario es algo a lo que siempre ha concedido valor, y la única razón de que no lo tenga ya es que cinco años atrás se vio usted obligado a abandonar la carrera por motivos económicos. Ahora sus dificultades monetarias han quedado atrás, y está usted listo y en situación de reingresar en la facultad. Pero cada vez que se ve en la tesitura de cumplimentar la inscripción y volver a matricularse, se encuentra con que su mente empieza de inmediato a susurrarle cosas como la siguiente: “Eres demasiado mayor para volver atrás. Jamás podrás finalizar tus estudios después de haberlos dejado durante cinco años”; o como esta otra: “Nunca serás capaz de volver y empezar de nuevo donde lo dejaste”. Estos pensamientos negativos no se basan en ningún tipo de evidencia lógica, pero su mente parece decidida a prestarles crédito, y eso crea una

barrera que le impide a usted matricularse y avanzar en el cumplimiento de su objetivo de poner fin a sus estudios y hacerse con un título universitario.

### **Aceptación, compromiso y terapia**

Los dos principales componentes de la ACT son la aceptación y el compromiso. Ambos tienen como misión fundamental la de ayudarle a que permanezca usted fiel a sus valores a medida que va haciendo progresos en el cumplimiento de sus objetivos. Como podrá comprobar a lo largo de este capítulo, el objetivo principal de la ACT consiste en ayudarle a que viva una vida coherente con los valores que defiende y las metas que se haya propuesto.

#### ***El componente de aceptación de la ACT***

La *aceptación* presenta tres aspectos: 1) que sea usted cada vez más consciente de sus pensamientos, emociones y actos; 2) que comprenda de qué modo sus pensamientos, emociones y actos sostienen sus valores y objetivos o se oponen a ellos; y 3) que comprenda que es imposible controlar, eliminar o evitar pensamientos y emociones dolorosos, y que, empeñándose en lo contrario, cuanto en realidad va usted a conseguir es aumentar sus sufrimientos. Echemos un rápido vistazo a cada uno de esos aspectos.

El primero de ellos, la *atención*, es el hilo en que se enhebran todos los capítulos de este libro. Con ella se significa el hecho de que preste usted atención a cada momento y posea una consciencia cada vez más aguda de los acontecimientos externos e internos (lo que sucede en su cuerpo y en su mente) de su vida.

Para que pueda comprender, en segundo lugar, de qué modo sus pensamientos, emociones y actos vienen a sostener sus valores y objetivos u oponerse a ellos, lo primero que necesita usted hacer es tener claros estos últimos. Un poco más adelante dentro de este mismo capítulo, le introduciré en la cuestión de la “clarificación” de los valores, ayudándole así a que empiece a reflexionar sobre sus valores y sobre el modo en que estarían ellos relacionados con su estrés.

El tercero de los aspectos mencionados, acaso el más importante de la aceptación –y sin duda el que convierte a ésta en el componente clave de la ACT–, consiste en el hecho, ya señalado, de que cada vez que se esfuerce usted por evitar, controlar o suprimir pensamientos y emociones dolorosos, éstos no harán otra cosa que empeorar. Una de las cosas que más me atrajo de la ACT como una forma de terapia, fue la solidez

de las evidencias que apoyan esta aserción. La ACT no se basa ni en especulaciones ni en misticismos, sino en estudios psicológicos muy serios sobre la relación entre lenguaje, emociones y conducta . Dichos estudios muestran que, al dedicar usted en exclusiva su atención y monólogos internos a la tarea de evitar, controlar o suprimir emociones y pensamientos dolorosos, todo lo que consigue es acrecentar sus sufrimientos. Russ Harris llama a esto la “trampa de la felicidad”, entendiéndolo por ella la falsa creencia de que nuestra meta en la vida tendría que consistir en la eliminación de todo dolor y sufrimiento. Aunque ésta parezca ser una meta que de entrada no tendría nada de malo, los siguientes capítulos se encargarán de mostrarle que 24 horas de felicidad, 7 días a la semana, no sólo constituyen una meta imposible, sino también contraproducente, así como una fuente muy real de estrés.

### ***El componente de compromiso de la ACT***

El componente de *compromiso* de la ACT está ahí para ayudarle a comprometerse con una línea de acción que sea coherente con sus valores y objetivos. Cuando se compromete a hacer una cosa, asume usted la responsabilidad de mantenerse fiel a su plan original. El entrenamiento del compromiso le enseña a no abandonar sus planes mientras convive con su dolor y su sufrimiento, y le muestra que no tiene que suprimir pensamientos y emociones dolorosos para avanzar y seguir con su vida. Las personas suelen confundir el dolor y el sufrimiento con el estrés; la ACT, por el contrario, le enseña a no cometer ese error. Mientras mantenga ante su vista que es normal tener pensamientos y emociones dolorosos y sufrir, se sentirá usted capaz de hacer frente a ambas cosas. Como ha podido ya comprobar en el capítulo primero, el estrés viene suscitado por el hecho de sentirse usted amenazado y a la vez incapaz de enfrentarse a lo que le amenaza. Pero por el dolor y el sufrimiento no necesita usted sentirse amenazado: ellos son tan inseparables de su vida como el aire que respira o los rayos de Sol que entran a través de su ventana.

### ***El componente terapéutico de la ACT***

La parte terapéutica de la ACT se basa en lo que los estudios más recientes han puesto al descubierto sobre el modo en que de hecho opera su mente cuando procesa pensamientos, sentimientos e imágenes mentales estresantes. Esta parte es muy diferente de esos otros enfoques terapéuticos en los que tiene usted que pasarse meses y años analizando su pasado o intentando modificar sus sentimientos y su forma de pensar,

antes de poder hacer ningún progreso y vivir la vida que aspira vivir. Las páginas que siguen le ofrecerán la oportunidad de comprobar de qué modo puede la ACT proporcionarle una ayuda inmediata enseñándole a utilizar el poder de su mente con el fin de gestionar su estrés.

## **El aprendizaje del estrés**

Steven Hayes y sus colaboradores de la Universidad de Nevada en Reno descubrieron que, cuando usted aprende una cosa, la aprende en relación con otras cosas específicas de ese momento y lugar . Lo que esto significa es que el *contexto* de su aprendizaje reviste tanta importancia como su *contenido*. Las ideas, emociones y conducta, por ejemplo, que alimenta usted actualmente a propósito de un factor potencial de estrés, guardan relación con los marcos originales de referencia de aquéllas (o con lo que los psicólogos llaman “marcos relacionales”) dentro de los cuales trabajó usted por primera vez conocimiento en el pasado con dicho factor. El modo en que reacciona usted a ese factor potencial de estrés actual puede estar influido en su totalidad por la capacidad que tiene su cerebro para hacer uso de información originada en ese marco inicial de referencia. Su mente utiliza información procedente de marcos relacionales previos como una base desde la que evaluar la amenaza planteada por factores potenciales de estrés actuales. Pero, además, su mente puede dar un paso más allá, y utilizar esa misma información previa para dar un salto hacia delante y proyectar un número infinito de situaciones futuras en las que se vea involucrado ese factor y otros factores potenciales de estrés similares. La capacidad que tiene su mente para servirse del presente y del pasado con el fin de saltar hacia delante y anticipar futuros problemas, es la base en la que hacen pie un gran número de sus preocupaciones y ansiedades.

Permita que me valga de un ejemplo para ilustrar el modo en que se verificaría este proceso. Imagínese que formara usted parte de ese numeroso grupo de personas a las que aterroriza la idea de tener que hablar en público. Tras llamarle a su despacho, su jefe le dice que es importantísimo que exponga mañana a su grupo de trabajo (formado por unas cien personas) la situación en que se encuentra un proyecto que tiene usted actualmente bajo su cargo. Nada más oírsele decir, empieza usted a sentirse invadido por un gran nerviosismo y por los siguientes síntomas físicos: sudor, tensión muscular y mareos. Viniendo a sumarse a esos síntomas físicos y emocionales, se descubre a sí

mismo pensando cosas como las siguientes: “Me moriré si tengo que dar ese discurso, me desplomaré cuan largo soy junto al atril. Soy el peor orador en público del mundo”. O bien: “Soy un perfecto idiota por sentirme así”.

Su primera reacción a esta situación podría consistir en que tratase de evitarla preguntándole a su jefe si no habría otra persona que pudiera dirigirse al grupo en su lugar. Si le preguntaran por qué una cosa tan sencilla como presentar un conjunto de datos a sus colegas de departamento es causa de tamaña angustia emocional para usted, no sabría qué contestar. Para llegar a entenderlo un poco mejor, tiene usted que retroceder veinticinco años en su pasado y examinar un marco de referencia anterior.

Imagínese que hubiera vuelto a su clase de lengua en el instituto. Su profesor le ha hecho salir al encerado, desde donde tiene usted que hablar a su clase por espacio de diez minutos sobre un libro que han tenido que leer en casa durante las vacaciones de Navidad. Aunque esta situación se produjo hace ya veinticinco años, no tiene más que cerrar los ojos para recordarla como si hubiera sucedido ayer. Usted había leído el libro, no había tenido ningún problema para entenderlo e incluso había disfrutado una barbaridad con su lectura, pero al verse allí de pie frente a sus compañeros se puso de inmediato a sudar como un pollo, y mientras sentía cómo la lengua se le quedaba pegada al paladar y la boca se le secaba como un estropajo se quedó completamente paralizado e incapaz de pronunciar una sola palabra. Los demás alumnos se echaron todos a reír a carcajadas al unísono, y el profesor, después de haberle tenido allí sufriendo por un tiempo que le pareció a usted una eternidad, le hizo por fin una seña para que volviera a su pupitre, no sin antes haberle dedicado un comentario sarcástico sobre su falta de preparación.

Desde entonces, todos sus pensamientos, sentimientos y actos a cuenta del hecho de hablar en público han pasado por el filtro del marco original de referencia (el marco relacional) de aquella experiencia (su fracaso a la hora de cumplir la orden de su profesor y hablar ante su clase del instituto). En la universidad, huía usted como de la peste de cualquier asignatura en la que fuera necesario hablar en público. La mayor parte de ellas las evitaba dándose de baja tan pronto como se enteraba de que incluían ese requisito. Hasta este momento de su carrera profesional y de su vida, se las ha arreglado para escapar a la mayoría de las situaciones que hacían necesario que se dirigiera a un público. A sus cuarenta y dos años cumplidos, ha acumulado un número considerable de éxitos y

logros en diferentes áreas, pero, aunque separado por un cuarto de siglo de aquella primera experiencia, el miedo a hablar en público continúa aún persiguiéndole. Todavía se descubre atrapado en un bucle sin fin de monólogos internos, plagados de ideas irracionales y negativas que le mantienen preso en una senda más que trillada de la que le gustaría salirse de una vez por todas.

¿Por qué pasan cosas como ésta? Entre los motivos que lo explican, uno de ellos es que las experiencias que vivió usted en el pasado –sus marcos de referencia– están siempre operando en el trasfondo de su cerebro. La ACT ve a este último como una máquina que está pensando y sintiendo 24 horas al día, 7 días a la semana. Como cualquier ordenador, su cerebro está sin cesar procesando información, y es capaz de hacer funcionar muchos programas a la vez. Esos “programas” son sus pensamientos, guiones personales, emociones e imágenes mentales. Con el significado de conceptos como los de pensamientos, emociones e imágenes mentales está ya familiarizado, pero permítame que haga una pausa para explicarle lo que serían los guiones personales. Los *guiones personales* son como escenas en una obra de teatro. La obra es en este caso su propia vida, y cada guión arroja un boceto de la forma en que se figura usted la escena que se supone va a interpretarse. Usted cuenta con guiones personales para todo: desde cómo saldrá la cita que ha concertado mañana por la noche hasta lo que ocurrirá cuando entre el lunes en el despacho de su jefe y le pida un aumento de sueldo. Los guiones personales, como los pensamientos, emociones e imágenes mentales, están basados en parte en marcos relacionales pretéritos. Al igual que el sistema operativo o que los programas antivirus del disco duro de su ordenador, sus programas están operando sin pausa en el trasfondo sin que ni siquiera se dé usted cuenta de que lo están haciendo. Como virus que invadieran su ordenador, sus pensamientos irracionales y monólogos internos negativos son capaces de infectar sus programas, ralentizarlos o hacer que su cerebro se quede “colgado” (como el procesador de su ordenador) y cese de funcionar. Probablemente haya notado, por ejemplo, que cuando está estresado de verdad parece como si ya no pudiera pensar con claridad: los nervios se apoderan de su persona, la lengua se le queda trabada, y en algunas ocasiones se “funde” usted sin más como una simple bombilla.

¿Qué puede hacer para desbloquearse? ¿Hay alguna manera de librarse de esos marcos pretéritos de referencia que ya no reflejan quién es usted? ¿Cómo podría vencer a esos

fantasmas del pasado que todavía le acosan? Lo malo es que lo más probable es que cargue usted con todo un aluvión de marcos relacionales negativos nacidos en su pasado, que operando en el trasfondo de su mente harán muy fácil que pueda bloquearse aquí y allá. Lo bueno es que no tendrá que pasarse un montón de tiempo analizándolos, neutralizándolos o tratando de descifrarlos con el fin de seguir adelante y escapar a la rutina. La vida que desea puede vivirla ahora mientras convive con ellos. La capacidad de convivir con marcos pretéritos de referencia que ya no reflejan quién es usted, es uno de los sellos distintivos de lo que la ACT llama “flexibilidad psicológica”. En el próximo apartado le enseñaré de qué modo podrá usted desarrollar una mayor flexibilidad de este tipo.

### **Desarrollando flexibilidad psicológica**

Como he mencionado ya con anterioridad, la ACT se sirve de la expresión “inflexibilidad psicológica” para explicar lo que le sucede cuando sufre usted estrés crónico y otros problemas emocionales y acaba convertido en esclavo de la rutina. La falta de flexibilidad psicológica da con usted en una esclavitud de este tipo porque limita su capacidad para lidiar con factores potenciales de estrés y otras amenazas psicológicas de un modo nuevo y creativo. Cuando carece de flexibilidad, lo normal es que parezca usted contar con muy pocas opciones a su disposición –de contar realmente con alguna– para afrontar sus problemas o solucionarlos. Para la ACT, los elementos que en mayor grado contribuyen a su falta de flexibilidad psicológica son los llamados seis *procesos esenciales*: 1) apego al yo conceptualizado, 2) fusión cognitiva, 3) preponderancia de guiones y esquemas de aprendizajes obsoletos, 4) evitación de experiencias, 5) falta de claridad en lo relativo a los valores y 6) inacción, impulsividad y rigidez. Estos términos es posible que le hayan sonado de entrada un tanto extraños, pero, en cuanto los examinemos un poco más de cerca, creo que no tendrá usted problemas para identificar cuando menos algunos de ellos a partir de su propia experiencia.

#### ***El apego al yo conceptualizado***

*Steve Hayes* se sirve de la expresión “yo conceptualizado” para referirse a aquello en lo que piensa la mayor parte de las personas cuando se les pide que se describan a sí mismas. Su yo conceptualizado le describe mediante afirmaciones que resumen y valoran quién sería usted y a qué cosas se dedica. Si yo le pidiera, por ejemplo, que se

describiera a sí mismo, lo más probable es que recurriera usted a frases muy parecidas a éstas: “Tengo treinta y cinco años de edad”, “Soy de mediana estatura”, “Estoy felizmente casado”, “Soy arquitecto” o “Soy una persona amable y que se hace querer”. Este tipo de afirmaciones resumen quién es usted y en qué lugar opina usted mismo que estaría situado dentro de unos determinados estándares sociales (inteligencia, ingresos, aspecto físico, etc.). Para referirse a este tipo de descripción de uno mismo la ACT se vale de la expresión *yo-como-contenido*. En otras palabras, usted es el global de todas las cosas contenidas dentro de usted.

Su mente suele adscribir etiquetas a fragmentos de su yo conceptualizado, y crea estereotipos o “atajos” con los que entender y explicar quién es usted realmente. Imagínese, por ejemplo, que tiempo atrás acudió usted a la consulta de un psiquiatra, quien le diagnosticó que sufría de fobia social. Desde entonces, empezó a verse usted a sí mismo como un fóbico social. Este hecho, el de verse como un fóbico social, en lugar de cómo una persona que se estresa en ciertas situaciones sociales, representa una versión por completo distinta de su yo conceptualizado. Cuando dice ser un fóbico social, *se convierte* usted en la enfermedad. Todos los estereotipos que asocia a la fobia social (tener que evitar situaciones sociales concretas, prever que se sentirá nervioso y poco menos que aterrorizado de verse obligado a atender determinadas obligaciones sociales, verse aquejado por síntomas físicos tales como taquicardias, dificultad para respirar, etc.) pasan ahora a ocupar su lugar, el de su persona, que resulta que, además, padece también fobia social. Esta estrecha forma de verse a sí mismo y de ver el mundo que le rodea limita, por impedirle tener una visión de conjunto clara, las oportunidades y opciones que tiene a su alcance. Cuando esto sucede, su flexibilidad psicológica se ve restringida y usted sufre un bloqueo.

Un modo de dejar de estar bloqueado cuando su yo conceptualizado limita su flexibilidad psicológica consiste que salte usted a otro tipo de yo, su *yo observador*. Mientras que a su yo conceptualizado se le conoce también como su *yo-como-contenido* (por verse usted en él a sí mismo como el contenido de sus pensamientos), su yo observador es lo que se conoce como su *yo-como-contexto*. Su yo observador puede concebirlo como la perspectiva desde la que contempla todos los contenidos de su yo conceptualizado. El contexto en el que se desarrolla el todo de su vida es el tú esencial. Se trata del “tú” que ha estado ahí desde el principio y que trasciende su experiencia

vital por ser la única variable constante en su existencia. Es el tú que observó todos los desafíos y factores de estrés que han hecho de usted quien es: su primer día de escuela, su primera cita, su primer fracaso y la primera vez que alguien le rompió el corazón o lo abandonó. Su yo observador ha sido la constante que ha atravesado todas esas primeras experiencias y los demás cientos de experiencias adicionales que ha vivido desde entonces, es decir, todas esas experiencias en que, unidas, se cifra su plenitud como ser humano. Aprender a distinguir el yo conceptualizado del observador es uno de los principales componentes de lo que significa que aprenda usted a valerse de la ACT para gestionar su estrés. Si consigue usted contemplar su yo y su mente como el contexto en que se desarrollan sus experiencias, en lugar de como lo contenido sin más en ellas, podrá empezar a observar una parte de dicho contenido con mayor objetividad. Así, en lugar de ser un fóbico social, usted es una persona a la que le sucede que se estresa enormemente en determinadas situaciones sociales. Aparte de ello, sin embargo, es también un profundo conocedor del arte medieval, un estupendo cocinero, un amante de los crucigramas y el dueño de un perro fabuloso llamado Sparky. Usted es la perspectiva fuera de la cual fluyen y desde la cual son observadas todas esas cosas.

Al adoptar el papel de observador de su propio yo, puede usted dar un paso atrás y examinar con mirada imparcial su mente como una realidad capaz tanto de una profunda sabiduría como de una estupidez supina. A partir de aquí, es cuando puede empezar a decirse cosas como las siguientes: “Amigo mío, eso que acabas de pensar ha sido una verdadera tontería”. Y eso puede neutralizar el poder de las ocurrencias que su mente le inspire. En el capítulo tercero le mostraré el modo en que su mente le causa todo tipo de problemas enredándole en un sinfín de mitos en lo relativo a sus ideas y sentimientos. Por ahora, intente empezar a pensar en su yo como la perspectiva desde la que observa usted el funcionamiento de su mente, en lugar de como una realidad que sería idéntica a esta última.

### ***Fusión cognitiva***

Cuando afirma ser un “fóbico social” o se identifica con cualquier otra descripción negativa de sí mismo (un “fracasado”, un “solitario”, un “neurótico”, etc.), convirtiéndose así en el problema, se *fusiona* usted con esa dimensión de su yo conceptualizado. La ACT llama a eso “fusión cognitiva”. Su mente puede fusionarse con todo tipo de pensamientos, sentimientos e imágenes inútiles. Cuando esto sucede,

contempla usted el mundo a través de ese concepto fusionado de la realidad, en lugar de percibir ésta tal cual ella es realmente. Contemplar el mundo en estos términos limita lo que se permite a sí mismo ver y experimentar. Es como llevar puestas unas anteojeras que limitan su visión de lo que está delante mismo de usted. Ver el mundo de esta manera reduce las opciones entre las que podría decidirse. Si su concepto de la realidad es restrictivo, como en el caso de la persona descrita como un “fóbico social”, perderá usted parte de su flexibilidad psicológica y se bloqueará.

El *distanciamiento cognitivo* es el proceso por el que se separa usted de esas ideas improductivas que le causan estrés y lo mantienen bloqueado. Cuando se distancia de ellas, da usted un paso atrás y pasa a observarlas sin juzgarlas. Se da cuenta de que no representan más que una parte de su yo conceptualizado, que no reflejan necesariamente la realidad y que no hay que tomárselas demasiado en serio ni que prestarles crédito en caso de que no le sean de ayuda para alcanzar sus fines. Cuando es capaz de convertirse en un observador imparcial de sus ideas improductivas y de no ver en ellas órdenes ni nada que tuviera una importancia equivalente a la de sus ideas útiles, puede usted empezar a reducir su influjo. Como las hojas que arrastra el río en otoño, puede aprender a abandonarlas al capricho de la corriente mientras observa cómo vienen y van.

Uno de mis ejercicios favoritos de distanciamiento se llama “La pizarra”. Se trata de un ejercicio que ha demostrado ser excelente para que cree usted una distancia entre usted mismo y sus ideas inútiles.

### **EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:**

#### La pizarra

Para poder realizar este ejercicio necesitará una pizarra o un cuaderno de hojas grandes y algunos rotuladores a color.

La próxima vez que se vea asaltado por pensamientos molestos e inútiles que le causen estrés y abunden en su sensación de hallarse bloqueado, saque su pizarra o cuaderno y algunos rotuladores. escoja uno de ellos y escriba este encabezamiento: Ideas Inútiles Que Me Está Diciendo Mi Mente (a propósito de aquello, sea lo que fuere, en que tenga la sensación de hallarse bloqueado). Por ejemplo: “Ideas Inútiles Que Me Está Diciendo Mi Mente A Propósito De Volver a Salir Con Un Hombre (o Con Una Mujer)”, o “Ideas

Inútiles Que Me Está Diciendo Mi Mente A Propósito De Pedir Un Aumento de Sueldo”. Luego haga una lista con todas las ocurrencias inútiles que su mente le haya inspirado sobre su bloqueo. Si la cuestión era, por ejemplo, empezar a salir otra vez con una persona del otro sexo, es posible que se haya encontrado usted con que su mente le susurraba pensamientos como los siguientes: “Soy demasiado viejo como para volver a hacer algo así”, o “Nunca encontraré una persona como mi ex-mujer”. Si la cuestión era pedir un aumento, su mente podrá haberle dicho cosas como éstas: “La verdad es que no necesito el dinero”, o “Debería estar más que satisfecho con el solo hecho de tener un trabajo”. Asegúrese de incluir en la lista todas sus ocurrencias, por absurdas, estúpidas o irracionales que puedan parecerle. Cuando haya acabado, deposite el rotulador sobre la mesa, aléjese unos pasos de la pizarra o del cuaderno, y dígame a sí mismo: “Esos no son más que mis pensamientos, no yo. Yo soy mucho más que esos pensamientos”. Perciba la distancia que hay entre usted y todas esas ocurrencias inconvenientes. Intente alejarse aún más, para así poner aún más distancia entre ellas y usted.

¿Qué aspecto ofrecen ahora todas esas ideas?

Retrocediendo y observando sus pensamientos inútiles a distancia, pasa usted a tener otra perspectiva de ellos. Cuando se dice a sí mismo: “Mi mente me está diciendo que...” o “Mi mente está pensando que...”, los pensamientos molestos e inútiles no parecen seguir siendo ya una parte de usted. No son más que simples pensamientos, cosas que su mente es perfectamente capaz de estar produciendo sin cesar en cantidades industriales durante todo el día. Y recuerde: no todos esos pensamientos le serán de la misma utilidad para avanzar en dirección a la realización de sus metas.

### ***Dominancia de guiones y aprendizajes obsoletos***

Traiga otra vez a su memoria el ejemplo en el que le pedía que se imaginara que evitaba usted toda ocasión de hablar en público a cuenta de una mala experiencia que había tenido en el instituto. Es un ejemplo perfecto del modo en que guiones obsoletos y experiencias previas insisten en seguir dirigiendo nuestro actual comportamiento. Más arriba le decía que los guiones personales se parecen a escenas en la obra que es su vida. Otra forma de definirlos sería decir que esos guiones son en realidad un relato creado por su mente sobre alguna faceta de su vida relacionada con su experiencia. El guión, por ejemplo, de la persona de cuarenta y dos años hecha un manojo de nervios por tener que

hacer una presentación en su trabajo, es muy probable que suene más o menos así: “No soy buen orador. Nunca lo he sido, y ya soy lo suficientemente mayorcito como para engañarme sobre mis cualidades. Admitámoslo, soy absolutamente incapaz de ponerme a perorar delante de una sala llena de personas. Cada vez que me imagino a mí mismo hablando en público, me echo a temblar como un flan”. En su mente tiene usted dando vueltas sin cesar guiones sobre todos los asuntos posibles, desde el sexo hasta el hecho de hablar en público. Esos guiones están relacionados con su edad y con su nivel de desarrollo. Algunos se remontan a los días de su primera infancia, mientras que otros no superan ni una semana de antigüedad. Algunos son útiles y le dicen que es usted capaz de enfrentarse a los factores de estrés y desafíos que se interpongan en su camino. Otros no lo son, y se alzan ante usted como un obstáculo, impidiéndole que pueda avanzar. Un guión pasa a ser *obsoleto* cuando ya no representa a la persona que usted es o ya no le resulta a usted de ayuda para convertir en una realidad sus objetivos y vivir la vida que considera en verdad digna de ser vivida.

Un paso esencial en la evaluación de si un determinado guión estaría obsoleto y sería inútil consiste en ser plenamente consciente de él y aceptar su existencia. Imagínese, por ejemplo, que uno de sus guiones personales girara en torno al fracaso que cosechó usted hace muchos años al intentar abrir por primera vez un pequeño negocio. Desde aquel fracaso inicial, ha sido propietario de otras tres empresas a las que las cosas no han podido irles mejor. Aunque sus éxitos hayan sido innegables, el guión personal que alimenta en relación con los negocios está plagado de tesis derrotistas, y la preocupación por el fracaso supera en él con creces su confianza en el éxito. Para poder asumir nuevos desafíos comerciales en el futuro, es absolutamente esencial que reconozca que sigue cargando con este guión negativo pese a que ya no haya nada de cierto en él. Una vez sea consciente de su presencia y admita que ese guión ha dejado de responder a la realidad, podrá empezar a aceptar que no necesita librarse de él para perseguir sus fines.

Usted se bloquea cuando pasa por alto o niega la presencia de guiones obsoletos que se enseñorean de su pensamiento y conducta. A veces ni siquiera se da cuenta de que eso es lo que está sucediendo, porque su mente es capaz de actuar como gobernada en ocasiones por un piloto automático, llevando a cabo actividades, como conducir, sin que tenga siquiera que pensar en ellas. Usted puede pasarse literalmente día enteros habiendo perdido la noción del tiempo y de los detalles sin siquiera ser consciente de ello. Un

hombre de cuarenta y dos años todavía atrapado en un guión obsoleto sobre el hecho de hablar en público, por ejemplo, no se permite considerar vías mediante las cuales le sería posible desarrollar la capacidad de hacerlo. Ni tan siquiera admite que tal cosa continúe siendo una opción. Pese a que el hecho de evitar toda ocasión de hablar en público redunde en claro perjuicio de su carrera profesional, renuncia a reaccionar y se limita a quedarse paralizado.

### ***Evitación de experiencias***

La vida estará llena de posibilidades con sólo que se permita a sí mismo aprovecharlas. *Evitando experiencias* se bloquea usted porque este tipo de conducta corre exactamente en la dirección contraria. Cuando rehúye una experiencia (como la de hablar en público) debido a la incomodidad que ésta le produce, sus posibilidades se reducen, haciéndolo menos flexible psicológicamente. Permanecer en todo momento en su zona comfortable es una forma segura de vivir la vida, pero puede también tener como resultado que deje pasar muchas experiencias que le ayudarían a ser una persona más madura. La evitación de experiencias suele ir ligada a la fusión con guiones obsoletos de que se sirve su mente para evaluar posibilidades actuales y futuras. Imagínese, por ejemplo, que se hubiera usted llevado siempre un mal rato por tener que relacionarse con gente desconocida. Las veces que le han presentado en el pasado gente nueva, se ha sentido a disgusto e incómodo, y siempre ha necesitado que pasara un lapso de tiempo considerable antes de sentirse lo suficientemente relajado como para iniciar una conversación y compartir impresiones. Su guión personal en lo relativo a conocer gente nueva está lleno de ideas como ésta: “Odio tener que conocer gente nueva. Las reuniones en las que no conozco a nadie me resultan desagradabilísimas”; o como ésta: “Siempre tengo la sensación de que todo el mundo se me queda mirando”. Este tipo de pensamientos y emociones hacen que le resulte muy difícil unirse a un grupo o ingresar en un club y conocer a otras personas. Como se siente así de incómodo, evita tener que hacer cosas que en realidad le gustaría llevar a cabo, como aprender a jugar al tenis o al bridge. Tiene claro que lo pasaría muy bien llevando a cabo esas actividades, pero en cuanto se imagina teniendo que tomar lecciones o inscribiéndose en un club empieza a sentirse a disgusto, y en vez de aceptar esa incomodidad inicial y dar los pasos necesarios para cumplir sus deseos, renuncia a actuar y se queda paralizado en su zona de confort. Cuando esto sucede, se adelanta usted a los acontecimientos, pero en todos los casos previendo que sus intentos por hacer

algo distinto tendrán siempre malas y nunca buenas consecuencias.

El siguiente ejercicio, “Mi álbum de recortes personal”, se centra en el examen de sus guiones obsoletos y en lo que éstos contribuyen a que huya usted de experiencias nuevas y potencialmente enriquecedoras.

### **EJERCICIO DE EVALUACIÓN:**

#### **Mi álbum de recortes personal**

#### **INSTRUCCIONES**

1. Divida su vida en secciones (primeros años, infancia temprana, diez años, etc.) y encabece con estas categorías diversas láminas de papel para álbumes.
2. Reúna por cada una de esas secciones un par de fotografías o historias relacionadas con usted, incluyendo algunas que traigan a su memoria recuerdos tanto agradables como desagradables. (De no tener fotografías ni recortes de periódico, etc., a mano, haga de ésta una actividad dividida en dos partes. La primera consistirá en reunir el material, y la segunda en seguir el resto de las instrucciones.)
3. Pegue cada fotografía o cada recorte en una hoja de papel más grande –valiéndose de una hoja diferente en cada caso– y deje un espacio libre de algunos centímetros para poder escribir algo sobre ellas.
4. Por cada fotografía, recorte, etc., describa las cosas relacionadas en ellos con usted que sigan siendo ciertas (como, por ejemplo, que sigue gustándole jugar a baloncesto, montar a caballo, etc.)
5. Por cada fotografía, recorte, etc., describa las cosas relacionadas en ellos con usted que hayan dejado de ser verdad.
6. Pregúntese a sí mismo qué cosas de las enumeradas en el punto 5 contribuyen a su actual estrés y a que rehúya usted experiencias nuevas.
7. Seleccione cualquier hoja en particular que albergue una imagen o descripción de usted que se haya quedado obsoleta, y contribuya a su estrés y a que rehúya experiencias nuevas. Ponga esa hoja en particular sobre una mesa y, manteniendo en ella fija la mirada, retroceda a tres pasos de distancia.
8. Repita el paso anterior, pero en esta ocasión retroceda seis pasos, y dígame a sí mismo:

“Puedo distanciarme de esas imágenes y guiones obsoletos de mí mismo que me generan estrés y me frenan. Aunque sean una parte de mí, yo soy mucho más que el global de esas imágenes y relatos obsoletos procedentes de mi pasado”.

Lo que acaba de hacer en este ejercicio puede usted integrarlo en su vida como un todo. Con el tiempo, aprenderá a retroceder y observar el contenido de su yo con más objetividad y a no permitir que imágenes y guiones obsoletos le impidan aceptar nuevos retos y seguir adelante con su vida.

### ***Falta de claridad en relación con los valores***

Un *valor* es una combinación de un concepto, un sistema de creencias y un patrón de conducta por los que siente usted la máxima veneración. A diferencia de las ideas o las creencias, bastante más elásticas y siempre sujetas a que se introduzcan cambios en ellas a tenor de haberse hecho acopio de información y evidencias empíricas nuevas, sus valores son mucho más difíciles de modificar. Algunas de las cosas que usted valora existen con independencia de las pruebas empíricas.

Considere la honradez, por ejemplo. La honradez en cuanto concepto gira en realidad en torno al hecho de que una persona sea sincera en determinadas circunstancias. Ese hecho presupone un sistema de creencias, relacionadas con lo que usted considera que sería su obligación hacer en una multiplicidad de situaciones a fin de dar prueba de su sinceridad. Un patrón de conducta honrada consiste, pues, en sus actos, en lo que en verdad *hace* usted para demostrar su sinceridad en diferentes circunstancias. Steve, por ejemplo, es una persona que valora la honradez. Ayer se encontró una cartera en cuyo interior había varios cientos de dólares en billetes, así como diversas tarjetas de crédito y un carnet de conducir. Steve podría haberse metido tranquilamente el dinero en el bolsillo, deshaciéndose a renglón seguido de la cartera, o incluso haber devuelto ésta sin su contenido, y nadie, ninguna otra persona aparte de él, habría sabido jamás lo que había pasado. Pero, en lugar de hacer ninguna de esas cosas, Steve llamó por teléfono al dueño de la cartera y se la devolvió junto con todo lo que había en ella. Más aún, Steve renunció a toda gratificación por haber actuado así, diciéndole al sorprendido propietario que no se habría sentido a gusto aceptando una recompensa por lo que pensaba que era su obligación y la de toda persona honrada hacer. Los actos de Steve (al devolver la cartera y renunciar a cualquier gratificación) son coherentes con lo que él cree que toda

persona honrada debería hacer en una situación como la descrita.

Para poder encarnar sus valores del mismo modo que Steve, tiene usted que saber cuáles son éstos. La *clarificación de los valores* es el proceso en el que identifica, asume y hace usted realidad sus valores. Ese proceso consta de cuatro etapas: 1) exploración, 2) selección y clasificación, 3) afirmación pública y 4) conversión en realidad. Del análisis en detalle de esas etapas nos ocuparemos en el capítulo cuarto, por lo que por el momento me contentaré con unas breves observaciones de carácter general. La mayor parte de las personas no se ha tomado jamás el tiempo necesario para descubrir cuáles serían realmente sus valores. Viven sus vidas rigiéndose por los valores y metas que les han señalado la sociedad u otras personas, como su familia o su pareja, y jamás se preguntan si esos valores tendrían verdadero significado para ellas. Si vive usted su vida rigiéndose por aquello a lo que otras personas, y no usted, conceden valor, su vida será mucho más estresante, porque este hecho acaba siempre por ser causa de un sinfín de conflictos. Cuando no tiene claro cuáles son sus valores, se parece usted a un barco que navega a la deriva. La dirección de su vida y su comportamiento en una situación dada estarán a merced de los vientos que soplen en ese momento (las presiones de sus iguales, las expectativas de la sociedad, etc.). Tiene usted que pensar en sus valores como el timonel que gobierna el barco que es su vida mientras éste se halla navegando hacia las metas que usted mismo le ha marcado.

### ***Inacción, impulsividad y rigidez***

Inacción, impulsividad y rigidez guardan una estrecha relación con los otros cinco componentes de la falta de flexibilidad psicológica. Su relación es especialmente estrecha con la falta de valores claros. La inacción suele ser consecuencia de una falta de claridad a propósito de valores y metas. Si no tiene usted claro a qué cosas dar valor en su vida y carece además de objetivos definidos, no tendrá nada de extraño que se quede paralizado y no haga absolutamente nada. La inacción, o el hecho de no acertar a pasar a la acción, es lo opuesto a que se responsabilice usted de su vida y actúe en consonancia con sus propios valores.

El hecho de actuarse impulsivamente está también relacionado con la falta de valores. Cuando no tiene usted clara la dirección en la que ha de dirigir su vida por no tener claros ni sus valores ni sus objetivos, lo normal es que se lance a probar lo primero que le parezca o le suene bien, sin realmente pararse a pensar en las consecuencias que tendrán

sus actos para su bienestar a largo plazo. La impulsividad suele ser un subproducto de la trampa de la felicidad. Nuestra cultura perpetúa el mito de que la sensación de infelicidad o malestar significarían que hay algo en usted que no marcha como debería. Como consecuencia, los estadounidenses gastamos miles de millones de dólares al año en medicamentos, diversiones y asesoramiento psicológico con el fin de evitar a cualquier precio toda sensación de malestar. El alivio temporal del dolor se convierte entonces en el único objetivo en la vida, substituyendo a la planificación a largo plazo y la aceptación de insatisfacciones y reveses. Cuando esto sucede, es fácil que se pase uno sus días saltando de un remedio fácil a otro en una búsqueda impulsiva de la felicidad.

La rigidez, como hemos dicho ya, es lo diametralmente opuesto a la flexibilidad. Constituye, además, una herramienta ineficaz cuando lo que busca usted con ella es protegerse de la infelicidad. Su rigidez lo mantiene preso en su zona de confort, porque lo confina dentro de sus esquemas mentales y de comportamiento habituales. Cuando es usted rígido, se esfuerza por evitar o controlar los pensamientos, emociones y conductas dolorosos normalmente unidos a una *actuación evaluada* (es decir, en la que su conducta es coherente con sus valores y metas propios).

### **La disposición a pasar a la acción**

La ACT incluye un *entrenamiento de la voluntad* diseñado para ayudarle a romper con la inercia, la rigidez y la renuencia a actuar de conformidad con sus valores. Con el fin de que pueda usted cumplir sus objetivos y vivir una vida coherente con sus valores, es esencial que esté dispuesto a pasar a la acción. La disposición a actuar se basa en la fe, la verdad y en que renuncie usted a intentar controlar, suprimir o evitar el dolor y el sufrimiento. Implica que confíe en que será capaz de actuar pese a lo perturbadores y penosos que, respectivamente, puedan ser sus pensamientos y emociones, y que tenga fe en que no sólo podrá cumplir sus objetivos, sino también salir de ese proceso situado en una mejor posición con vistas a su gestión en el futuro. La ACT se sirve con frecuencia de metáforas para enseñar la disposición a actuar y otras capacidades. Las metáforas pueden serle a usted de ayuda para entender las ideas y teorías que subyacen a la ACT, sin tener a la vez que convertirse en un experto en tecnicismos psicológicos. El ejercicio a continuación descrito, que he adaptado de la metáfora clásica de la ACT “monstruos en el autobús”, ilustraría lo que significa que aprenda usted a seguir haciendo lo que de

verdad importa pese a lo estresante de sus pensamientos y emociones.

**EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO  
Y DISPOSICIÓN A ACTUAR:**

El autobús

Imagínese que fuera conductor de un autobús. Tiene usted asignada una ruta, y al conducir por ella su vehículo va recogiendo cada día diferentes pasajeros. Algunos son nuevos y otros habituales, y de ellos parte son amables, parte más bien desagradables y parte, por fin, directamente problemáticos. A medida que esos diferentes pasajeros van subiendo a su autobús, les echa usted un vistazo, dedicando a algunos más atención que a otros, pero sin dejar nunca de ser consciente de que no puede impedir que suban a su máquina, y que lo máximo que puede hacer es observarlos y estarse ojo avizor por si se produjeran problemas. En el curso de su jornada, todos esos diferentes tipos de pasajeros van subiéndose y bajándose de su autobús, y, al cumplirse su horario, éste se vacía y usted pone fin a su ruta estacionándolo en las cocheras para que pase allí la noche.

Ahora piense que esa ruta es una lista de sus objetivos diarios. Cada objetivo representa algo que necesita o quiere hacer para vivir su vida en armonía con sus valores. En lugar de pasajeros subiéndose y bajándose de su autobús, imagine que esas personas son los pensamientos estresantes, guiones personales, imágenes mentales y emociones dolorosas que vienen a obstaculizar el cumplimiento de sus objetivos diarios. Como acaba de hacer con los pasajeros de su autobús, retrocede usted un paso, observa esos pensamientos, guiones, imágenes y emociones, y acepta que suponen una amenaza para usted y que no sabe cómo hacerles frente. Y como acaba de hacer con los pasajeros de su autobús, acepta que todos esos pasajeros seguirán subiéndose y bajándose y continúa usted conduciendo su autobús mientras convive con ellos. Se da cuenta de que cada día traerá una nueva mañana, una nueva ruta y un nuevo grupo de pasajeros que viajarán con usted en el viaje que es su vida.

¡Disfrute del viaje!



Que pase a actuar de acuerdo con sus valores mientras convive con sus pensamientos

y emociones estresantes, es una destreza que puede usted llegar a dominar con la práctica. En este libro aprenderá que no puede usted controlar, evitar ni suprimir al 100% sus factores de estrés. Como sucedía ya con los pasajeros de su autobús, a veces la mejor manera que tendrá usted de gestionar dichos factores consistirá en que conviva con ellos y tolere que vayan y vengan libremente mientras convierte en realidad las metas que se ha propuesto cumplir.

# 3

## CONTROL, SUPRESIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

La mayoría de las personas fracasa en sus tentativas por gestionar su estrés porque confunden el hecho de gestionarlo con el de suprimirlo o controlarlo. “Suprimir” una cosa significa, por definición, hacer que ésta desaparezca o librarse de manera permanente de ella. En su vida hay una gran cantidad de cosas que puede usted eliminar. Si no es feliz con su trabajo, puede dejarlo y buscarse otro. Si no le gusta el color de las paredes de su casa, puede pintarlas de otro tono. Si no le gusta su automóvil, puede venderlo y comprarse uno nuevo. Pero el estrés no es una cosa que funcione como las que acabamos de mencionar.

### **Porqué no puede usted controlar ni eliminar el 100% de su estrés**

Por desgracia, no puede usted eliminar el 100% de su estrés porque éste es parte inseparable de la vida. Es posible que pueda suprimir una o un par de fuentes de estrés (tales como ese trabajo que no le hace feliz o ese coche que ya no le gusta), pero muy pronto descubrirá que nuevas fuentes de estrés vienen en seguida a reemplazarlas. Incluso cuando está dormido, su organismo está expuesto a la acción de factores de estrés ambientales, tales como cambios en la temperatura de su habitación que le obligarán a hacer cosas como echarse a temblar para no enfriarse. El único momento en que estará usted “libre de estrés” será cuando haya muerto y su organismo físico haya dejado de funcionar.

Cuando “controla” usted una cosa, la regula. Piense, por ejemplo, en las cosas que hace al controlar la cantidad de agua caliente de su ducha: primero gira los grifos y luego va poco a poco ajustando la mezcla de agua fría y caliente a fin de controlar la temperatura. Cuando ésta es por fin la correcta, se mete en la ducha y empieza a asearse.

Lamentablemente, no dispone de grifos de estrés “fríos” y “calientes” que pueda ir girando a derecha o a izquierda a su discreción. Pero, por fortuna para usted, tampoco va a necesitar controlar su estrés a fin de gestionarlo. Veamos cómo opera la ACT en lo relativo a la cuestión de controlar el estrés.

La ACT nos proporciona una perspectiva única sobre nuestros intentos por controlar o suprimir nuestro estrés. Como ha podido ya comprobar en los capítulos primero y segundo, el estrés se suscita cuando piensa usted que la amenaza, perjuicio o pérdida generados por un factor potencial de estrés superan la capacidad que tiene de enfrentarse a él. Si es usted como la mayoría de las personas, lo más probable es que trate de lidiar con sus factores potenciales de estrés esforzándose por controlarlos o eliminarlos. Desde el punto de vista de la ACT, esta estrategia está condenada al fracaso en al menos un 50% de los casos. ¿Por qué? Pues porque, de acuerdo con las estimaciones realizadas, el 50% de su estrés está en realidad causado por sus pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones. En lo que resta de este libro, me referiré a estas fuentes de estrés como sus *factores potenciales de estrés internos*.

Estos factores potenciales de estrés internos trascienden, como tendrá ocasión de comprobar en lo que resta de este capítulo, su capacidad para controlarlos, y esto hace que el único objetivo racional que a usted le quede consista en tratar de gestionar su estrés. Cuando “gestiona” usted una cosa, la maneja o se enfrenta a ella. Al gestionarla, se da cuenta de que ejerce un control limitado sobre ella, y acepta este hecho. Supongamos, por ejemplo, que decidiera encargarse de dirigir el equipo de fútbol de su hijo. Al hacerlo, se dará cuenta de que, si bien es cierto que hay toda una serie de cosas que puede hacer para asumir adecuadamente esa función (como organizar los entrenamientos del equipo, planificar sus desplazamientos y prever todos esos imprevistos que van desde que el mal tiempo imposibilite que se juegue hasta que un partido tenga que cancelarse), en cambio es muy poco lo que puede hacer para controlar el resultado de cualquier partido. Verá que algunos de sus jugadores están menos motivados y tienen menos aptitudes e interés que otros. Tendrá que aceptar que algunos partidos se cancelen debido a las inclemencias atmosféricas, por no poder usted poner sobre el terreno de juego el número necesario de jugadores, por coincidir aquéllos con las vacaciones y por un sinfín de otros motivos. Igualmente, tendrá que aceptar que el fútbol es un juego, y que como en todos los juegos hay en él ínsito un porcentaje nada

despreciable de buena y mala suerte (un lance afortunado dentro del área, un mal rebote, una pérdida de tiempo sancionada por el árbitro con inesperada severidad, etc.). A pesar de todos estos factores, que hacen imposible que pueda controlar el resultado final de la temporada o suprimir todo lo que podría impedir el éxito de su equipo, usted acepta, no obstante, hacerse cargo de él. En esencia, al hacerlo está aceptando también lo que no puede controlar ni eliminar. La gestión de su estrés opera de la misma manera.

### **Los factores potenciales de estrés internos**

Como le señalaba ya en el capítulo anterior, su cerebro es una máquina que está pensando y sintiendo 24 horas al día, 7 días a la semana, una máquina que está constantemente procesando información y que es capaz de hacer funcionar múltiples programas al mismo tiempo. Esos programas son sus pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones. Pero aunque pensamientos, guiones, imágenes y emociones se asemejan unos a otros en que todos ellos son capaces de generar estrés, a la vez son lo suficientemente diferentes entre sí como para que podamos discutirlos por separado.

#### ***Pensamientos***

Los *pensamientos* son los bloques de construcción básicos de su funcionamiento cognitivo, es decir, del modo en que usted piensa y de las cosas que piensa. Sus pensamientos están relacionados con una multiplicidad de cosas, que incluyen, aunque sin limitarse a ellos, su coeficiente intelectual, su estado de salud, sus experiencias, la química de su organismo y su estado emocional. Parte de sus pensamientos se basan en evidencias y hechos empíricos, mientras que otros no lo hacen así. Parte de sus pensamientos son racionales y lógicos, mientras que otros no podrían ser menos irracionales ni carecer menos de lógica. Parte de sus pensamientos tienen su origen en emociones que está usted sintiendo o en imágenes mentales a las que en ese momento está dándoles vueltas, mientras que otros no se originan ni en unas ni en otras. Parte de sus pensamientos nacen de sus esfuerzos conscientes por crearlos, mientras que otros van y vienen en su mente a su capricho como impulsados por un viento imperceptible.

#### ***Guiones personales***

Sus pensamientos se combinan entre sí formando guiones personales sobre aspectos

específicos de su vida y su personalidad. Como hemos visto ya en el capítulo precedente, sus *guiones personales* son esas pequeñas líneas narrativas que ha creado usted para todas las experiencias que reunió en su pasado, vive en su presente y se imagina que tendrán lugar en el futuro. Usted tiene guiones personales sobre su infancia, trabajo, escuela, relaciones, política y el mundo como un todo. Como ocurría ya con sus pensamientos, esos guiones puede ser racionales o irracionales, estar basados en los hechos o carecer de fundamento en ellos, ser neutros o estar emocionalmente cargados, y ser reales o figurados. Gran parte de esos guiones se han quedado obsoletos y se levantan sobre sus fracasos pretéritos y emociones dolorosas. Usted los acarrea consigo en su mente, y con frecuencia ellos sabotean su capacidad para disfrutar del momento presente y actuar de acuerdo con sus valores.

### ***Imágenes mentales***

Las *imágenes mentales* son las representaciones internas que usted contempla al cerrar sus ojos y observar sus pensamientos y guiones personales. Las imágenes mentales pueden ser neutras o ir ligadas a emociones. Parte de ellas van acompañadas de emociones agradables, como esperanza, amor y contento, mientras que otras van ligadas a emociones dolorosas o negativas, como celos, miedo, preocupación y ansiedad. En *La trampa de la felicidad*, el autor de este libro, Russ Harris, califica a este último tipo de imágenes mentales de “escenas de terror”, porque cuando usted las “ve” dentro de su mente, se las toma tan en serio como para sentirse tan aterrorizado por ellas como si lo que representarían le estuviera sucediendo a usted realmente en lugar de no existir más que en su mente .

### ***Emociones***

Las *emociones* son en lo esencial impulsos a actuar. Son el resultado de los procesos evolutivos que nos obligan a hacer un alto, prestar atención, analizar la amenaza relacionada con una situación y pasar a la acción, todo ello en un abrir y cerrar de ojos. En ese libro revolucionario que es *Inteligencia emocional*, su autor, Daniel Goleman, destaca que la raíz de la palabra “emoción” procede del latín *motere*, “mover”, y que el prefijo “e” añadido a la raíz subraya la idea de “alejarse” . Algunas de las emociones más intensas que puede usted sentir, como el miedo o la ira, están relacionadas con su percepción de una amenaza y con la movilización de energía que tiene lugar durante la respuesta de lucha o huida. Si está usted asustado o encolerizado, lo normal es que se

sienta amenazado y sea fácil pasto del estrés.

### **La relación entre el estrés y los factores potenciales de estrés internos**

Sus pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones están relacionados con las dos facetas del modelo de valoración del estrés que discutíamos en el capítulo primero, el cual incluía: 1) la amenaza, daño o pérdida que asocia usted con el factor estresante, y 2) las capacidades con que cree contar para enfrentarse a él. Su mente, por ejemplo, puede producir en masa pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones que usted percibe como amenazadores o capaces de causarle un daño o infligirle una pérdida. Si dichos pensamientos, etc., responden o no a la realidad, es cosa que carece de importancia. Con que los vea como una amenaza o en disposición de hacerle daño o causarle una pérdida, bastará para que puedan desencadenar una respuesta de estrés. Esos mismos factores potenciales de estrés internos intervienen en la capacidad que cree usted tener para enfrentarse a ellos. Si cree que podrá hacerles frente, lo más probable es que no se estrese. Pero si piensa que no podrá hacerlo, lo que ocurrirá será probablemente todo lo contrario.

Como su cerebro trabaja a tiempo completo procesando pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones, no tiene ningún problema para representarse todo lo que, siendo humanamente concebible, podría salir mal en cualquier situación, por lo que puede crearle miedo y angustia a propósito de consecuencias que usted no puede en absoluto predecir, controlar ni suprimir. Intentar controlar ese proceso a tiempo completo es como intentar detener un tren que se ha quedado sin frenos. En lugar de tratar de hacer descarrilar o controlar esa locomotora descontrolada que es su cerebro, con frecuencia lo mejor que uno puede hacer es echarse a un lado y observar su paso. (Lea usted sin falta el ejercicio de observación del tren propuesto más adelante dentro de este mismo capítulo).

Como hemos visto ya en el capítulo anterior, su mente es también capaz de combinar diferentes marcos pretéritos de referencia con el fin de ayudarle a resolver problemas presentes y futuros. La capacidad de sintetizar información pretérita y presente y proyectarla hacia el futuro es uno de los rasgos por los que se distingue la especie humana, y le confiere a usted una enorme ventaja sobre otros mamíferos. Ella es la que le permite a usted servirse de la planificación y la resolución de problemas para evitar,

controlar y eliminar dificultades en su vida.

Por desgracia, esa misma capacidad opera exactamente en la dirección contraria al esforzarse usted por controlar sus factores de estrés internos. En efecto, por cierto que sea que usted siempre podrá controlar, evitar y suprimir factores potenciales de estrés externos relacionados con su conducta y con su entorno (tomando medicamentos, cambiando de profesión, etc.), no deja de serlo menos que cuanto más se esfuerce en hacer lo mismo con sus factores internos, tanto más se agudizarán éstos. Como he señalado ya en el capítulo anterior, las investigaciones de la ACT han evidenciado que cuanto más se centra usted en sus factores estresantes internos y trata de “trabajar en” ellos, tanto peores se vuelven éstos. Lo que acabamos de decir parece desafiar toda lógica, y desde luego viene a contradecir la idea, compartida por la mayor parte de los modelos de psicoterapia occidental, de que deberíamos “trabajar en” nuestros problemas emocionales y esforzarnos por “penetrar” en las razones de que pensemos y sintamos como efectivamente lo hacemos.

En lugar de tratar de controlar las emociones negativas y trabajar en su eliminación, las investigaciones realizadas por la ACT han descubierto que la mejor estrategia que puede usted adoptar consiste en que las acepte sin más como lo que son, conviva con ellas y continúe haciendo las cosas de que tiene necesidad y quiere hacer en su vida. Lo antedicho no debe malinterpretarse, como si ello significara que a partir de ahora va usted a negar el problema o las emociones y pensamientos con él vinculados. En realidad, significa todo lo contrario, pues la ACT le enseñará a ejercitar su atención y disposición a actuar con el fin de ayudarle a que aprenda a observar y aceptar dichos pensamientos y emociones, pero sin a la vez sentirse conminado a reaccionar a ellos de forma automática. En otras palabras, que aprenda a actuar de acuerdo con sus valores mientras convive con esos pensamientos negativos y emociones desagradables, es la mejor manera que tiene usted de relacionarse con estos últimos.

Actuar de conformidad con sus valores mientras convive con sus pensamientos negativos y emociones desagradables, es una destreza que puede usted desarrollar. Sólo se necesita un poco de práctica. Una buena manera de empezar a hacerlo consiste en entender algunas de las trampas mentales y emocionales más comunes en que caemos la mayoría de las personas al relacionarnos con pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones estresantes.

## **Diez trampas mentales y emocionales comunes**

Cuanto está usted estresado, lo normal es que se convierta en víctima de lo que he bautizado como “las diez trampas mentales y emocionales estresantes más comunes”. En el presente apartado discutiré brevemente dichas trampas. Del modo de escapar a ellas hablaremos en apartados posteriores de este libro.

### ***La trampa de que “los pensamientos son la realidad”***

En *La trampa de la felicidad*, Russ Harris describe los mitos mentales de ordinario relacionados con el estrés. La trampa de que “los pensamientos son la realidad” se basa en la percepción de que las ideas que tiene usted sobre una cosa constituyen una representación de la realidad objetiva de la situación. Lo cierto es que sus pensamientos no son más que una parte de su yo conceptualizado a menos de que esté teniendo usted experiencia de primera mano de ellos en el momento presente. En este caso cae usted en la trampa al pensar que sus pensamientos son el acontecimiento real en lugar de sus ideas sobre él.

Un ejemplo de lo que acabo de decir se muestra cuando leemos una noticia de la que se da información en el periódico. Usted lee la noticia, se informa de lo sucedido y crea una imagen mental propia de lo relatado en ella y de sus propias ideas sobre lo narrado. La realidad que percibe del relato es en realidad su versión de éste tras haber él pasado por el filtro de su yo conceptualizado. Sus ideas sobre lo sucedido se basan en realidad en información de segunda mano y en su particular interpretación de la misma.

### ***La trampa de que “los pensamientos son la verdad”***

La trampa de que “los pensamientos son la verdad” se basa en la creencia de que, por el mero hecho de que usted piense en una cosa, sus pensamientos estarían en lo cierto sobre ella. Muchas de las ideas que usted tiene no son en realidad más que opiniones o valoraciones. Imagínese, por ejemplo, que de camino al trabajo se sorprendiera a sí mismo pensando en lo dicho por un político a propósito de incrementar la ayuda internacional a un país de Europa del Este. Usted ni siquiera sabe dónde se localiza ese país, ni tampoco los objetivos que se supone se alcanzarán aumentándose los fondos internacionales de ayuda a él destinados, pero pese a todo se dice a sí mismo: “Valiente estupidez. Esa gente no necesita la ayuda. Lo único que harán es malgastar el dinero”. Lo cierto es que esas ideas no responden en absoluto a la verdad; no son más que una

ocurrencia fortuita más entre las muchas que han cruzado por su mente esta mañana. No cuenta usted con ninguna evidencia empírica que respalde su opinión de que ese país malgastará la ayuda. La única razón por la que presta usted crédito a esa afirmación es porque su mente la ha creado. Y no sólo le presta crédito, sino que se siente a continuación estresado al descubrir que su mente vuelve una y otra vez sobre la idea de que el país en cuestión no hará otra cosa que “malgastar el dinero”.

Su cerebro está constantemente suministrándole opiniones y valoraciones sobre todo lo concebible. Esas ideas no son ni verdaderas ni falsas, sino que, mucho más simplemente, *son*. A estas alturas, lo más probable es que tenga ya más que de sobra comprobado que algunas personas (entre las cuales tal vez se cuente usted mismo) parecen pasárselo en grande discutiendo sobre este tipo de ocurrencias, y pueden incluso llegar a estresarse muy seriamente tratando de convencer a otros de sus “verdades”, que en realidad no son otra cosa que sus muy particulares juicios y opiniones. Usted cae en la trampa de que “los pensamientos son la verdad” cuando no acierta a darse cuenta de que esas ideas no son en realidad más que sus particulares juicios u opiniones.

### ***La trampa de que “todos los pensamientos son igual de importantes”***

La trampa de que “todos los pensamientos son igual de importantes” confiere la misma transcendencia a todo lo que usted piensa. Como hasta aquí ha podido comprobar, buena parte de sus ideas se limitan a no representar nada más que opiniones, juicios o valoraciones que usted sostiene a propósito de ciertas cosas. De entre sus ideas, algunas, como las vinculadas con decisiones de gran transcendencia sobre su trabajo, sus relaciones, su nacionalidad, etc., son muy importantes. Otras no lo son en absoluto e incluso pueden no guardar ninguna relación con su vida cotidiana. Imagínese, por ejemplo, que acaba usted de poner fin a la lectura de su periódico. En la primera sección figuraban una serie de angustiosos artículos sobre la calidad del aire en la capital de China, el hundimiento del mercado de valores estadounidense, el descubrimiento de una ballena muerta en playas de los Outer Banks, en Carolina del Norte, y el aumento que se prevé sufrirán las tarifas aéreas durante el próximo fin de semana. Usted ve entonces agolparse en su mente las siguientes frases: “La verdad es que lo de la contaminación del aire en China es un espanto: esa gente acabará haciendo irrespirable el aire de todo el Globo. Dios mío, nuestra economía nunca volverá a recuperarse. Y qué me dices de esas pobres ballenas, constantemente vienen a morir a nuestras costas, lo más probable es que

las estemos matando a todas a base de destruir su hábitat natural con nuestros residuos. En cuanto a las líneas aéreas, deberían avergonzarse de lo que nos hacen pagar por un billete; a este paso la gente ya no podrá volar en avión a ningún sitio”. La cuestión no es sólo que la mayor parte de esas ideas pequen de ilógicas por exagerar los hechos y sacar conclusiones en exceso generales a partir de ellos, sino que la mayor parte de ellas carece de toda aplicación directa a su caso o de cualquier repercusión para su vida cotidiana. Lo único por lo que en realidad se ve directamente afectado usted –un accionista con residencia en el Medio Oeste– es por la caída del mercado de valores estadounidense. Sus demás ocurrencias revisten mucha menos importancia que ésta, y conferirles la misma transcendencia sólo puede añadir aún más estrés a sus preocupaciones. Nada tiene de malo que por cada uno de esos pensamientos sin importancia se diga usted a sí mismo: “Ésta es la típica idea a la que en realidad no hay que prestarle demasiada atención”. Usted pasa a ser víctima de la trampa de que “todos los pensamientos son igual de importantes”, cuando se toma demasiado en serio todos y cada uno de sus pensamientos y considera que su importancia sería igual de grande en todos los casos.

### ***La trampa de que “los pensamientos son órdenes”***

La trampa de que “los pensamientos son órdenes” gira en torno a la creencia de que, por el mero hecho de haber pensado usted una cosa, tendría que actuar en consecuencia. Puesto que no todas las ideas son iguales, y puesto que algunas de ellas son bastante absurdas o podrían darle serios motivos para arrepentirse más tarde por haberlas tenido, no hay nada de malo en que se diga a sí mismo: “Ya está mi mente dándome órdenes otra vez”. Usted no tiene ninguna obligación de actuar en respuesta a cada una de las ocurrencias que tenga, y menos que nunca si lo que su mente le está con ellas ordenando es que haga suyos los factores de estrés que afectan a la generalidad de las personas. Imagínese, por ejemplo, que se viera usted expuesto a una situación que estresa a casi todos los alumnos y clientes que tengo que conducen un automóvil: tener que transitar por detrás de un conductor peligroso. Imagínese que, nada más verse en esa situación, su mente le dijera lo siguiente: “Menudo imbécil tengo delante. Pero, mira tú por donde, se va a enterar de lo que es bueno: lo voy a adelantar y luego le obligaré a circular por detrás de mí a 30 kilómetros por hora”. No acaba de ocurrírsele esa idea, y ya la interpreta usted como una orden para ponerse manos a la obra, modificar su forma de conducir, de ordinario caracterizada por la prudencia, y darle a probar al otro conductor

de su propia medicina. Y no sólo eso, sino que de inmediato empieza a notar cómo va poniéndose cada vez más nervioso y tenso conforme sus pensamientos desencadenan una respuesta de estrés. Pero las órdenes de su mente no son nada que tenga que obedecer sin remedio. Usted puede limitarse a ver todos esos pensamiento como lo que son: “locuras”. Usted pasa a ser víctima de la trampa de que “los pensamientos son órdenes” cuando, sin reflexionar, actúa en respuesta a ideas inútiles.

### ***La trampa de que “los pensamientos son amenazas”***

Mi trampa favorita es la de que “los pensamientos son amenazas”. Pido excusas al lector por repetirme tantas veces, pero lo cierto es que los pensamientos son *pensamientos*, ni más ni menos. Uno de los mensajes más profundos que me comunicaron en mi niñez fue: “Palos y piedras romperán mis huesos, pero las palabras jamás podrán hacerme daño”. A menos de que se lo permita, los pensamientos (como las palabras) no pueden hacerle a usted nada malo. Pensar que una cosa puede hacerle daño es algo muy distinto de *estar* sufriendo un daño concreto. Supongamos, por ejemplo, que leyera usted una noticia económica sobre la devaluación del mercado de la vivienda y el caos actualmente reinantes en el sector bancario, y que se sintiera a continuación estresado por su lectura. Cabría, en efecto, que se sintiera amenazado por la situación económica y los acontecimientos que están produciéndose a nivel nacional, y que se creyera incapaz de afrontarlos. Tan pronto como conecte ambas variables –sentirse amenazado y sentirse incapaz de hacer frente a la situación–, se estresará. Lo cierto, sin embargo, es que usted trabaja en una empresa sumamente sólida, disfruta de una desahogada situación financiera y es propietario de una casa ubicada en un vecindario donde los precios de la vivienda no han dejado de subir. Los pensamientos que han aflorado en su mente a propósito de los mercados de la vivienda e hipotecario no son más que pensamientos; no reflejan la realidad de su vida en este preciso momento. Usted pasa a ser víctima de la trampa de que “los pensamientos son amenazas” cuando proyecta automáticamente sobre sí mismo realidades que sólo suponen una amenaza para otras personas.

### ***La trampa de “los pensamientos y guiones pretéritos y obsoletos”***

Como he señalado ya en el capítulo precedente, todo el mundo acarrea consigo ideas y guiones personales obsoletos sobre sí mismo. En muchos casos, unas y otros están acompañados por imágenes mentales igual de obsoletas. Como esas viejas fotografías

que le muestran cuál era su aspecto hace veinte años, todos ellos han contribuido a hacer de usted la persona que es actualmente, pero lo normal es que ya no sean más que representaciones descoloridas de su pasado. En muchas ocasiones, esas instantáneas, pensamientos y guiones desvaídos carecen de toda base real en la persona en que a la postre ha acabado usted por convertirse. Sin embargo, enterradas bajo tierra como minas antipersonales listas para explotar en cuanto ponga su pie sobre ellas, esas imágenes, pensamientos y guiones obsoletos pueden sabotear sus mejores esfuerzos por gestionar su estrés y madurar. Cuando hace suyas esas ideas y guiones personales inútiles, su autoconfianza se resiente, y paralizado por ellas se vuelve usted incapaz de traducir a actos esos valores que tan desesperadamente quiere y necesita llevar a la práctica.

### ***La trampa de que “las escenas de terror son reales”***

Anteriormente he mencionado ya cómo se refería Russ Harris a las imágenes mentales estresantes o atemorizadoras como “escenas de terror”. Confundir las escenas de terror que afloran en su mente con la realidad es lo mismo que ir a ver una película de miedo y creer que el psicópata que armado de una sierra mecánica corta en la pantalla en pedazos a sus víctimas, sería un ser real. Las escenas de terror pintadas por su mente son sólo eso: imágenes pintadas por su mente. No existen en el mundo real, y no constituyen una amenaza física real a su bienestar. Son como todos los demás pensamientos y guiones alocados que su imaginativa mente se dedica a fabricar en cantidades industriales durante todo el día. A veces, esas escenas de terror pueden generar estrés, sobre todo cuando evocan escenarios amenazadores con los que se siente usted incapaz de enfrentarse. Imagínese, por ejemplo, que tuviera usted mañana una entrevista de trabajo para un puesto por el que cobraría un mejor sueldo, y que está más cerca de su domicilio y le ofrece más ventajas que las que le reporta su colocación actual. En cuanto cierra usted los ojos y empieza a pensar en la entrevista, se ve a sí mismo sentado frente a su entrevistador, quedándose con la mente en blanco al intentar responder a la primera pregunta que éste acaba de formularle. Se “ve” poniéndose más colorado que una amapola, bañado en sudor frío y balbuciendo una respuesta incoherente que condena al fracaso todas sus opciones. En realidad, nada de todo esto ha ocurrido todavía, pero la película de miedo en que acaba de convertir su entrevista de mañana desencadena en usted una respuesta de estrés. En lugar de confundir sus escenas de terror con la realidad, usted puede igual de bien decirse a sí mismo: “Ya ha vuelto a ponerse en

marcha el viejo proyector de películas”, contemplando a continuación lo que éste acaba de mostrarle como una absurda ocurrencia más.

### ***La trampa de “la permanencia”***

Martin Seligman, uno de los pioneros de la psicología positiva, cree que cada uno de nosotros dispone de lo que él mismo bautiza como un “estilo explicativo”, relacionado con el modo en que percibimos los factores potenciales de estrés. Nuestro *estilo explicativo* presenta tres componentes fundamentales, todos ellos vinculados con el estrés mental: permanencia, generalización y personalización. Por *permanencia* entiende Seligman la cantidad de tiempo que piensa usted que durarán los hechos causa de estrés. Si contempla usted una situación potencialmente estresante como algo que “durará para siempre” y que le afectará de modo permanente, habrá pasado usted a ser víctima de la trampa de la “permanencia”. Muy pocos factores de estrés son eternos. Algunos de los hechos más importantes a efectos existenciales, como la muerte de un ser amado, son permanentes, pero los efectos estresantes por haberlos experimentado no tienen por qué serlo. Recuerde que el factor estresante es mantenido con vida por aquellos de sus pensamientos que están relacionados con la pérdida y con su incapacidad para enfrentarse a ella. Sufrir una pérdida catastrófica no es algo que tenga que durar para siempre. Si se permite usted un tiempo de duelo, busca ayuda y sigue adelante con su vida, aun los acontecimientos vitales más importantes dejarán de ser causa de un estrés permanente.

Las personas que ven reveses y factores de estrés pasajeros como cosas que afectarán permanentemente a su vida, tienden a ser más pesimistas, otro de los rasgos que Seligman descubrió asociados a un estrés pronunciado. Las personas de natural muy pesimista suelen utilizar palabras como “siempre” y “nunca” para describir la permanencia de los factores de estrés. Si se descubre usted a sí mismo diciendo frases como las siguientes: “Este tipo de cosas siempre me pasan a mí”; “Nunca seré capaz de solucionar esto”; “Jamás dejaré de tener deudas”; o “Nunca encontraré alguien que me ame”, entonces es que ha caído usted en la trampa de la “permanencia” y necesita escapar de ella.

Una persona de natural más optimista tenderá a ver los hechos y situaciones estresantes como algo temporal, y se dirá a sí misma cosas parecidas a éstas: “Aunque va a costar mucho superarlo, pasará”; “Este asunto me tiene realmente alterado, pero en un

par de días lo veré de otro color”. Las personas más optimistas son capaces incluso de admitir que han sido temporalmente desbordadas por la situación y que de momento no van a poder enfrentarse a ella. La diferencia estriba en que este tipo de personas piensan que las situaciones estresantes y las emociones que las acompañan son pasajeras y no representan un *statu quo* permanente. Usted pasa a ser víctima de la trampa de la “permanencia” cuando se queda paralizado fusionándose con ideas como “siempre” y “nunca”. Cuando esto sucede, pierde usted la fe en el futuro. Ya no actúa de conformidad con sus valores ni vive la vida que quiere vivir.

### ***La trampa de la “generalización”***

La segunda “P” de Seligman, la *generalización*, hace referencia al alcance del influjo ejercido por un factor o situación estresantes. Las personas de natural más bien pesimista tienden a ver los efectos de un factor potencial de estrés como algo que se extiende o acabará por afectar a todos los aspectos de su vida. Las de natural más optimista, en cambio, tienden a restringir los efectos de dichos factores a un contexto más específico y que no afectará a todas las facetas de su vida. Si se dice usted a sí mismo cosas como las siguientes: “Todo lo hago mal”; “Mi vida es un completo desastre”; “Nada de lo que haga será jamás suficiente para ella”, entonces es que ha caído usted en la trampa de la “generalización”. Esta forma de pensar es irracional y generadora de estrés porque extiende por generalización los resultados relacionados con una sola faceta de su vida a todas las demás.

Una persona muy pesimista, por ejemplo, considerará que, si no ha conseguido un determinado ascenso, es por culpa de su falta de inteligencia y facultades, y pensará que jamás será ascendida ni llegará a tener éxito en ningún aspecto de su profesión. Sus pensamientos sonarán parecidos a éstos: “Soy un perfecto idiota y no merezco que me asciendan, ni hoy ni nunca”; “Lo más probable es que acaben despidiéndome, porque soy absolutamente incapaz de hacer nada bien”; o “Jamás aprenderé a llevar a cabo las funciones que me quedan por dominar de este puesto”.

Una persona de natural más optimista no considerará que el hecho de no haber sido ascendida guarde una relación directa con su particular situación en este concreto momento de su vida profesional, ni hará una precipitada generalización a partir de él, concluyendo que éste es el desenlace que les espera a todas sus futuras tentativas por ser ascendida dentro de la empresa. La explicación que se dará a sí misma del contratiempo

sufrido será parecida a ésta: “Para conseguir ese puesto está claro que hay una competencia muy dura, así que tendré que esforzarme muy seriamente para tener una nueva oportunidad. Supongo que no he conseguido demostrar todavía todo lo que valgo, por lo que tendré que ingeniármelas para descubrir lo que he de hacer a fin de estar en una mejor posición de salida la próxima vez”. Usted pasa a ser víctima de la trampa de la “generalización” cuando piensa que una situación estresante no sólo afecta al aspecto de su vida con el que está relacionada, sino que se extiende o acabará por extenderse a todos los demás.

### ***La trampa de la “personalización”***

La última de las “pes” de Seligman, la *personalización*, guarda relación con la interpretación, “externa” o “interna”, por la que se inclina usted a la hora de responsabilizarse de su estrés. Las personas de natural pesimista tienden a *hacer responsables de su propio estrés a fuentes externas*: echan la culpa a otros o a la sociedad de sus problemas o de que estén estresadas. Las personas de natural más optimista tienden a *hacerse directamente responsables de su estrés*: se sienten personalmente responsables de transformar o de haber transformado factores meramente potenciales en factores reales de estrés. Una persona de natural excesivamente pesimista dará vueltas en su mente a monólogos personalizadores como los siguientes: “Si pierdo los papeles, es sólo por su culpa”; “Todo el mundo está siempre obligándome a que haga cosas que no quiero hacer y acabe completamente estresado”. Una persona de natural más optimista reaccionaría probablemente a esas mismas situaciones diciéndose cosas como las siguientes: “Cuando se comporta de esa manera, pierdo los papeles”; “Tengo que empezar a decir que no cuando no me apetezca hacer una cosa y me sienta estresado”.

Conviene no olvidar que aun las personas más optimistas se dejan a veces llevar por el pesimismo. La diferencia estriba en que las personas de natural más optimista toleran mejor los fracasos y se recuperan antes de ellos que las personas de natural excesivamente pesimista. Usted pasa a ser víctima de la trampa de la “personalización”, cuando acusa a otros de su estrés en lugar de hacerse responsable de sus propios hábitos mentales y de su incapacidad para hacerles frente.

La herramienta que pongo a continuación en sus manos, “Mi diario personal de factores de estrés”, le será a usted de utilidad para seguirles la pista a las cosas que

considera estresantes y a la capacidad que cree poseer para enfrentarse a ellas.

**EJERCICIO DE EVALUACIÓN:**  
Mi diario personal de factores de estrés

Empezando desde hoy mismo, lleve a partir de ahora un diario de sus factores personales de estrés. El formato del diario puede ser el que usted quiera: sobre papel, electrónico o cualquier otro. Registre en él sus experiencias cuando lo crea más conveniente: al producirse los hechos, al final del día, etc. Mi consejo es que no deje pasar más de un día antes de registrar el hecho estresante. Eso hará que los detalles no se desdibujen en su memoria.

Válgase del siguiente formato para registrar cada factor de estrés:

*Fecha:*

*Factor potencial de estrés (sea todo lo concreto que pueda):*

*Intensidad del factor (1 = bajísima... 10 = altísima):*

*Amenaza, perjuicio o pérdida asociadas con él (¿Qué era lo que le resultaba amenazador? ¿Qué pérdida sufría usted? ¿En qué sentido salía usted perjudicado?):*

*Trampa mental o emocional (¿En cuál de las trampas ha caído usted?):*

*Capacidad de enfrentamiento (en una escala del 1 al 10, ¿qué nota pondría a su capacidad para hacer frente a este factor en concreto?: 1 = estoy totalmente indefenso ante él; 10 = puedo hacerle frente sin ningún problema).*

*Éxito en el enfrentamiento (¿Tuvo éxito al enfrentarse al factor?).*

**EJEMPLO:**

*Fecha:* 21-12-2008

*Factor potencial de estrés:* ir al centro comercial a hacer las compras de Navidad.

*Intensidad del factor:* 9

*Amenaza, perjuicio o pérdida asociadas con él:* odio las aglomeraciones; son

perfectamente capaces de producirme un ataque de pánico.

*Trampa mental o emocional:* he caído en la trampa de la “permanencia”, pues me he dicho que jamás en la vida seré capaz de hacer con tranquilidad las compras de Navidad si no es en ausencia de aglomeraciones.

*Capacidad de enfrentamiento:* 8; fui a primera hora al centro comercial para hacer las compras antes de que hubiera mucha gente.

*Éxito en el enfrentamiento:* ninguno, el centro comercial estaba ya atestado antes incluso de que abrieran las tiendas; tuve un ataque de pánico buscando un sitio en el que aparcar.

En lo que queda de este libro, aprenderá usted a aplicar la ACT tanto a la evaluación de la amenaza, perjuicio o pérdida planteados por sus factores potenciales de estrés como a su enfrentamiento con ellos. Con el tiempo, ello hará que re programe su cerebro en lo relativo a los factores de estrés y a su capacidad para hacerles frente. Comprobará que el diario es una herramienta muy útil para recordar y examinar cuáles eran sus factores de estrés en el momento en que empezaba usted a aplicar los principios y técnicas de la ACT. Cuanta más información recoja en su diario sobre sus factores de estrés, tanto más fácil le resultará aprender a evaluarlos y enfrentarse a ellos.

### **Distanciándose de diez trampas mentales y emocionales comunes**

Con las trampas mentales y emocionales y con otros pensamientos y emociones dolorosos nuestra lucha será siempre en vano. Pero, ¿y si, en lugar de tratar de detener ese expreso sin frenos que es su cerebro, optase usted por subirse sin más a él o incluso por apartarse de su camino y observar sus pensamientos y emociones a una distancia más segura? Tan pronto como vea su cerebro como la máquina pensante y sintiente del todo fascinante que en realidad es, capaz de producir a granel pensamientos y sentimientos sin cesar, empezará usted a aceptarlo en su esencia y *modus operandi* auténticos. La aceptación es una parte importantísima de la aplicación de la ACT a la gestión de su estrés. Aceptar que su cerebro le dirá a menudo cosas que pueden no ser ciertas y aun estar inspiradas por dudosas intenciones, señala el primer paso en el camino para aprender a distanciarse de ellas. Los dos ejercicios que vienen a continuación, “Viendo el tren pasar” y “La montaña rusa”, le ayudarán a distanciarse de las diez trampas mentales y emocionales más comunes y de otros pensamientos y sentimientos

penosos.

### **EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:**

#### Viendo el tren pasar

Imagínese que, volviendo a casa del trabajo, fuese usted a dar con un paso a nivel ferroviario situado a unos pocos kilómetros de su hogar. En el momento en que está llegando a él, las luces se encienden, las señales acústicas empiezan a sonar, y una barrera desciende avisándole de que se aproxima un tren que supone un inminente peligro. Usted se detiene y aguarda a que el tren aparezca. En cuestión de segundos, empieza a desfilarse ante usted un tren de mercancías. El tren, tirado por una enorme locomotora, está compuesto por lo que parece ser una sucesión sin fin de vagones de carga de vivos colores. Mientras espera a que termine de pasar, se llena de asombro al admirar una obra de ingeniería semejante, y piensa en todos los bienes que, gracias a ser transportados en ella, llegan a manos de tantísimas personas diferentes a lo largo de todo el país y en su misma ciudad. A la vez, se alegra de que existan los pasos a nivel, porque sin ellos sería muy difícil poder convivir con los trenes de mercancías.

Ahora imagínese en la misma situación, sólo que en esta ocasión figurándose que el paso a nivel es usted mismo (usted al completo: en mente, cuerpo y espíritu), y el tren su cerebro. Imagínese que las luces que se encienden, las señales que empiezan a sonar y la barrera que desciende son las señales de aviso que le envía su mente al enfrentarse a un factor potencial de estrés. Usted se detiene, toma buena nota de ello y se siente protegido por el paso a nivel de su mente.

Imagínese que el tren desfila por delante de usted, y que cada uno de sus vagones representa una idea estresante, un guión personal, una escena de terror o una emoción dolorosa. En lugar de ver todas esas cosas como realidades que escapan a su control, véalas ahora como pensamientos, guiones, imágenes y emociones que pasan, todos ellos tan fugaces como los vagones que forman el tren. Siga observando cómo pasa rugiendo el tren frente a usted, con la seguridad que le transmite saber que tarde o temprano terminará de hacerlo, que las luces parpadeantes y las ruidosas señales que se desvanecen en su mente acabarán por extinguirse, y que su barrera personal se alzaría otra vez, permitiéndole que siga conduciendo en dirección hacia su casa y una tarde

productiva.

Con la práctica, podrá emplear éste y otros ejercicios de distanciamiento que irán apareciendo en el curso de este libro para desvincularse de sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones penosas. El siguiente ejercicio, “La montaña rusa”, opera de un modo diferente, pero, al igual que “Viendo el tren pasar”, le ayudará a distanciarse de las diez trampas mentales y emocionales más comunes y de otros pensamientos y sentimientos dolorosos. La diferencia estriba en que, en lugar de distanciarlo a usted de sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas terroríficas y emociones dolorosas, el ejercicio le anima a subirse a bordo de un salto y dar una vuelta loca en su montaña rusa emocional.

### **EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:**

#### La montaña rusa

Imagínese que está de visita en un parque de atracciones, que cuenta con la clásica montaña rusa de madera blanca. Se acerca usted a la montaña y percibe su grandiosidad. Conforme se aproxima, la idea de montar en ella suscita en usted sentimientos encontrados. Su mente le dice que será espeluznante y que se asustará muchísimo, y, al recordar pasadas experiencias, empieza a notar cómo un escalofrío recorre su columna vertebral de arriba abajo. Echando, no obstante, por la borda toda precaución, compra una entrada y ocupa su sitio. Durante los siguientes minutos, se aferra a la barra de su asiento como si le fuera la vida en ello, mientras el coche asciende al punto más alto del recorrido para lanzarse después cuesta abajo en una sucesión de bajadas, giros y vueltas de campana delirantes, que sólo terminan cuando vuelve a depositarlo sin un solo rasguño en la plataforma de embarque. Tras apearse del coche, desciende usted con pasos todavía vacilantes por la rampa, pasando frente a las personas que se agolpan allí con la boca abierta y una expresión de incredulidad en sus rostros ante su exhibición de valor (o de locura). Interiormente, sonrío por haber tenido el coraje de hacer el recorrido de su vida.

Ahora imagínese que la montaña rusa es un factor potencial de estrés, algo a lo que quiere usted de verdad enfrentarse, pero que le causa un gran temor y supone un desafío. A medida que se acerca a la montaña, percibe el poder de ese desafío, y se

siente espoleado por el cebo de la recompensa final. Al descender la barra de protección y sentirse seguro en su asiento, los pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones estresantes que se suscitan en su interior en relación con lo que está a punto de hacer, empiezan a dejarse sentir. Cuando acomete su desafiante tarea, empieza también el recorrido de su montaña rusa, y cuando es conducido a la cima de ésta, sus previsiones de lo que le espera alcanzan su punto álgido. A medida que sigue trabajando en su tarea, se zambulle en una mortífera sucesión de giros y vueltas de campana emocionales. Sus pensamientos son arrastrados e impulsados en muchas direcciones diferentes. Evoca usted un millar de escenas de terror distintas, mientras es conducido de un giro a otro en una carrera letal. Se le revuelve el estómago y trata de contener la bilis que asciende por su garganta, porque ahora sabe que será capaz de sobrevivir y que el recorrido ya ha tocado prácticamente a su fin. Cuando termina de enfrentarse al desafío y la cabalgata toca a su término, se siente ligeramente mareado, agotado por el torrente de adrenalina suscitado por su loco, pero productivo viaje. Internamente, esboza una sonrisa por haber tenido el valor de correr la carrera de su vida.

Como ha podido comprobar, éste no es un ejercicio para pusilánimes. En él estoy pidiéndole que esté dispuesto a experimentar todos los pensamientos y emociones penosos ligados a esa desafiante tarea que quisiera llevar a cabo. Para poder cumplir objetivos que entrañan un desafío y completar tareas difíciles, lo normal es que tenga usted que mostrarse dispuesto a aceptar el dolor y el sufrimiento a ellos anejos. El ejercicio de la montaña rusa podrá serle de utilidad para distanciarse de parte del estrés con él asociado, si está usted dispuesto a aceptar los pensamientos y emociones penosos ligados a esa desafiante tarea que le gustaría llevar a término.

### **Control de parte de los factores de estrés durante parte del tiempo**

A estas alturas sabe ya que sus factores potenciales de estrés internos son sus pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones dolorosas estresantes. Estos fenómenos internos existen en su mente, vienen y van a su antojo, y trascienden la capacidad que tiene usted de controlarlos. En cambio, sobre lo que sí puede usted ejercer un considerable control es sobre diferentes aspectos de su entorno físico externo y de su conducta. A partir de aquí, me referiré a ellos como sus *factores potenciales de estrés externos*. Empecemos por echar un somero vistazo a su entorno físico.

## ***Macroambientes y microambientes***

Dentro de su entorno físico pueden distinguirse dos dimensiones diferentes: su “microambiente” y su “macroambiente”. Su *microambiente* comprende los objetos y personas de su entorno más inmediato con los que interactúa usted todos los días. Incluye su escuela, hogar, puesto de trabajo, barrio, familia, amigos y compañeros. Su sistema de apoyo social es también una parte de su microambiente. Este último ejerce un gran influjo no sólo sobre su salud y su seguridad personal, sino también sobre su estrés. Él es quien determina si tiene usted motivos para tener miedo y corre el riesgo de ser víctima de cosas como asaltos, robos y violencia. La calidad del aire y del agua, la contaminación acústica, la superpoblación, el tráfico y demás factores que influyen en sus niveles de estrés pueden también formar parte de su microambiente.

Lo que todos estos aspectos de su microentorno tienen en común es que usted puede ejercer un cierto grado de control sobre ellos si descubre que contribuyen a su estrés. Usted puede, por ejemplo, cambiar de trabajo si el que actualmente desempeña le resulta estresante o alienante. Aunque cambiar de trabajo no tenga nada de sencillo, podría usted hacerlo planificando en detalle la búsqueda de una nueva colocación y dándose el tiempo suficiente para poner su plan en práctica.

Otro tanto puede decirse en cuanto a cambiar otros aspectos de su microentorno, como, por ejemplo, sus relaciones. Si descubriera usted que parte de sus amigos y conocidos le resultan aburridos y que ya no le hace ilusión seguir relacionándose con ellos, siempre puede dar los pasos necesarios para conocer gente nueva. Podría unirse a grupos, dar clases o trabajar como voluntario al servicio de una causa o una organización que le mereciese crédito, y conocer a otras personas y hacer nuevos amigos mientras lleva a cabo cualquiera de esas cosas.

Su *macroambiente* es mucho más difícil de controlar. Los hechos que se producen en su comunidad, su país o el mundo como un todo apenas si presentan un resquicio por donde intentar controlarlos. Un buen número de personas se sienten frustradas y estresadas por este motivo. Se sienten impotentes, incapaces de hacer nada que de verdad comporte un cambio en situaciones y realidades que desbordan sus entornos más inmediatos. Otras se implican en organizaciones que trascienden las fronteras regionales, nacionales e internacionales, y hacen todo lo que está en su mano para que su voz sea tenida en cuenta y para influir en el modo en que funcionan esas organizaciones. Otras,

por último, se dedican a la política y tratan de cambiar las cosas.

En lo que resta de este libro, examinaremos diversos aspectos de sus microambientes y macroambientes con el fin de entender qué tienen ellos que aportar a su estrés y de qué modo podría usted gestionar esta situación. También hablaremos de las múltiples técnicas que puede aplicar para eliminar, evitar o modificar sus factores de estrés ambientales.

### ***Su conducta: actuar conforme a los propios valores***

La segunda cosa que puede usted controlar en relación con su estrés es su conducta. A los partidarios de la ACT les gusta referirse a la *conducta* en términos de “acción evaluada”, es decir, como una conducta con la que, siguiéndola, actúa usted en armonía con sus valores o lleva a cabo lo que tiene que hacer a fin de alcanzar sus objetivos. Su conducta guarda relación con el estrés en dos sentidos: puede ser tanto una fuente de estrés como una herramienta inestimable para gestionarlo.

Valgámonos de la indecisión como un ejemplo de conducta generadora de estrés. La indecisión es una conducta en la que deja usted para más tarde eso que en el fondo no tiene más remedio que hacer. A veces deja usted las cosas sin hacer hasta el último minuto, y luego se estresa al tener que apresurarse a ponerles fin según se aproxima la fecha tope. En este ejemplo, su conducta se constituye en un auténtico factor de estrés. Si se hubiera usted marcado un ritmo sostenido y llevado racionalmente a término su tarea, habría reducido a un mínimo la sensación de estar amenazado y no ser capaz de cumplir con sus obligaciones. Controlando su conducta, en una palabra, habría impedido que la tarea se convirtiese en una fuente de estrés.

Consideremos ahora el caso de la meditación como un ejemplo de conducta que reduce el estrés. Son abundantes las pruebas de que la meditación contribuye a reducir el estrés. En esencia, la meditación le enseña a usted a calmar y relajar su cuerpo tomando una mayor consciencia de lo que está sucediendo en el momento presente. Si practicara seriamente la meditación entre tres y seis meses, empezaría a percibir cambios en la forma en que se contempla a sí mismo y a sus factores potenciales de estrés. Pero para llegar hasta ahí es necesario practicar todos los días. Reservarse todos los días un tiempo para practicar y ser capaz de mantener el compromiso de hacerlo, son conductas que puede usted controlar.



En lo que queda del libro examinaremos un buen número de estrategias conductuales para gestionar el estrés. Todas ellas requieren que nos comprometamos a reservarnos un tiempo para reflexionar sobre ellas y llevarlas a la práctica con asiduidad. Permaneciendo fiel a este compromiso, sin embargo, se beneficiará usted de una relación nueva y más sana con su estrés.

## 4

# VALORES Y ESTRÉS

Sus valores son un reflejo de su personalidad y sin ellos sería imposible definir quién es usted como persona. Sus conocimientos, actitudes y creencias tienen también mucho que decir sobre su personalidad, pero son más permeables a los cambios. Sus valores representan los ideales que le merecen más aprecio, tiene en más estima y menos dispuesto estaría usted a cambiar (o menos capaz sería de hacerlo). Un buen número de sus guiones personales giran en torno a sus valores y acaban convirtiéndose en los cimientos de su yo.

Cuando era usted un niño, sus valores eran un reflejo de los de sus padres. Conforme fue creciendo y convirtiéndose en un adolescente y en una persona adulta, sus valores empezaron a cambiar y a representar con mayor fidelidad cuáles eran sus auténticas creencias y qué cosas estaba verdaderamente dispuesto a defender. La mayor parte del tiempo ni tan siquiera se daba cuenta de que se hubieran producido tales cambios, hasta el momento en que repentinamente se daba de bruces con un *conflicto de valores*, es decir, con que uno de sus propios valores chocaba con el valor defendido por otra persona (como, por ejemplo, uno de sus padres, su cónyuge o su jefe). Los conflictos de valores se cuentan entre los más amenazadores factores de estrés internos, porque representan una amenaza contra aquello a lo que en más estima tiene usted en la vida. Cuando una cosa constituye una amenaza para sus valores, experimenta usted una auténtica sacudida, porque contra lo que esa amenaza está atentando es contra los mismísimos fundamentos de su personalidad.

### **Clarificación de valores: un proceso de cuatro etapas**

La *clarificación de los valores* es un proceso que le será de utilidad para aclarar cuáles son sus auténticos valores y ser capaz de defenderlos. Poner en claro cuáles son sus valores es algo que puede usted llevar a cabo en cualquier momento de su vida. En

ocasiones, el proceso hará que tome consciencia de que los valores en los que ha creído durante mucho tiempo han dejado de funcionar en su caso o de representar a la persona en que ha acabado por convertirse. Otras veces, el proceso le servirá para reafirmarse en los valores que en mayor estima tenga.

Si de verdad está usted dispuesto a aplicar los principios de la ACT a fin de gestionar su estrés, es necesario que llegue primero a tener claros cuáles son sus valores, porque éstos mantienen una estrecha relación con sus objetivos y con los pasos que estará obligado a dar para llegar a donde quiere y cree necesario llegar en su vida.

Son varios los modelos que pueden serle de utilidad para aclarar cuáles son sus valores. Personalmente, mi preferido es una variación del modelo originalmente desarrollado por Sidney Simon, Leland Howe y Howard Kirschenbaum . La clarificación de los valores sería a partir de aquí un proceso de cuatro etapas: 1) exploración de los mismos; 2) selección y clasificación; 3) afirmación pública de los valores; y 4) actuación de conformidad con ellos. Examinemos un poco más de cerca cada una de esas cuatro etapas.

### ***Exploración de los valores***

Si es usted como la mayoría de mis alumnos y clientes, lo más probable es que con anterioridad a este punto no haya examinado jamás sus propios valores en el sentido riguroso de este verbo. Probablemente, habrá pensado en ellos de cuando en cuando, pero nunca los habrá puesto por escrito ni reflexionado sobre el modo en que estarían ellos relacionados con su personalidad y sus objetivos. Durante la primera etapa del proceso de clarificación de los valores, deberá realizar diversos ejercicios y actividades con el fin de identificar cuáles son sus valores sobre las cosas que mayor importancia revisten en la vida para usted.

### ***Selección y clasificación de los valores***

Durante la segunda fase del proceso, clasifica usted sus valores en una escala que va desde el más importante al menos importante de ellos. Sus valores más importantes son sus *valores fundamentales*, los que arrojan la clave de su personalidad y por los que estaría usted dispuesto a luchar o incluso a morir. Lo normal es que las personas identifiquen esos valores fundamentales con cosas como su país, su pareja, sus hijos, su religión y su libertad. Son los valores que con mayor probabilidad generarán estrés al ser

amenazados. A su lado, flanqueándolos, aparecen otros valores, menos trascendentales, por los que siente usted aprecio, pero con los que su identificación no es igual de fuerte. Los valores relacionados con cosas como creencias políticas, tradiciones culturales, atributos personales como inteligencia y belleza, e intereses como deportes y diversiones son los que más comúnmente entrarán dentro de esta categoría, pero algunos de ellos podrían ser también valores fundamentales para usted. Si es así, no se preocupe por ello: usted puede seleccionar y clasificar sus valores como mejor le parezca. Algunas personas sitúan cosas como la política y la economía en lo más alto de la clasificación, mientras que otras apenas si reservan para ellas un sitio en su escala. No se preocupe de si sus valores coinciden o no con los de otras personas. Lo único que importa es que se mantenga fiel a sus propios valores.

### ***Afirmación pública de los valores***

No se apure: no tiene que subirse literalmente a una tribuna y proclamar sus valores a los cuatro vientos. Durante la tercera fase del proceso de clarificación de valores, usted se limita a hacer saber a otras personas cuáles son sus valores más bien que a guardárselos, lo cual puede tener lugar en presencia de una sola persona en el seno de una conversación privada, o frente a un grupo grande de ellas. Cuando afirma públicamente sus valores, los comparte con los demás por medio de la palabra escrita o hablada. Eso puede hacer que se sienta usted muy reafirmado y ayudarle a reunir el valor suficiente para vivir de acuerdo con sus convicciones. Con todo, no pierda de vista que compartir sus valores puede a veces suponer una actitud desafiante frente a otras personas. Por ello, si hasta ahora no había compartido jamás con otros sus valores, hágalo en primer lugar con personas que conozca y en las que confíe.

### ***Actuación de conformidad con los valores***

El cuarto y último paso del proceso de clarificación de valores implica que pase usted a la acción. Una cosa es que hable usted de sus valores y otra muy distinta que actúe de conformidad con ellos. Cuando pasa usted a la acción, pone a prueba la validez de sus valores. Algunas personas son más verbales que otras. No se sienten incómodas por hablar de las cosas que valoran a la vez que obran de un modo que refrenda sus palabras. Otras personas prefieren dejar que sus actos hablen por ellas. ¿Qué tipo de persona es usted?

## **Categorización de los valores**

Hay muy diferentes formas de clasificar los valores en categorías. Partiendo de las diversas dimensiones de la salud, de los estudios de Steve Hayes sobre los valores y de las experiencias con la gestión del estrés que yo mismo he ido reuniendo en los últimos veinticinco años, he desarrollado un marco de diez categorías que le ayudará a conferir una cierta estructura a su proceso de clarificación de valores. Esas diez categorías axiológicas son: relaciones íntimas, relaciones familiares, amistades y otras relaciones, salud, espiritualidad, economía, aprendizaje, trabajo, entorno y civismo. He dividido la categoría de las relaciones en tres partes porque es tal la cantidad de estrés asociado con los distintos tipos de relaciones, que he pensado que podría resultar esclarecedor examinar cada uno de ellos por separado. En el próximo apartado ofreceré una somera descripción de cada una de las diez categorías que he seleccionado, dándole así a usted la oportunidad de aclarar qué cosas valora en cada una de esas áreas.

### ***Relaciones íntimas***

Sus relaciones íntimas son aquellas que incluyen cualquier combinación de amor romántico, sexo y compromiso por su parte con otra persona. Por definición, “intimidad” implica que en una relación de este tipo se compartirán información y experiencias personales a un nivel más profundo que en relaciones de amistad o de carácter más fortuito. Amor romántico, sexo y compromiso pueden expresarse de muy diversas maneras. Puede usted definir estos términos por sí mismo.

### ***Relaciones familiares***

Al evaluar esta categoría, puede usted definir la palabra “familia” del modo que quiera. Ésta puede ser nuclear (padres e hijos), extendida (incluyendo primos, abuelos, tíos, etc.) o cualquier otro tipo de familia (combinación de amigos, familia, compañeros de piso, etc.) de la que sea miembro. Las cosas a que concede usted valor en sus relaciones con la familia están fuertemente influidas por su cultura y la educación que ha recibido. Como es lógico, la existencia de cualquier patrón de abuso en su historia familiar condicionará en gran medida los valores que sostenga en el presente.

### ***Amistades y otras relaciones***

Esta categoría cubre el entero espectro que va desde las relaciones de amistad más estrechas hasta los conocidos más alejados. Se diferencia de las otras dos categorías en

que estas relaciones no tienen lugar entre miembros de la familia y no incluyen romanticismo, sexo ni el mismo tipo de compromiso que reclamaría usted a una relación íntima.

### ***Salud***

La salud puede definirse de múltiples maneras. En 1947 la Organización Mundial de la Salud definió la salud como un “estado de completo bienestar físico, social y mental” que no debe confundirse con la mera ausencia de malestar. Desde entonces, la salud ha sido redefinida por el movimiento del bienestar como un proceso que tendría por meta un óptimo funcionamiento en las dimensiones física, social, espiritual, emocional, intelectual, ambiental y profesional. (Para una definición de “bienestar” véase la página web del National Wellness Institute: [http://www.nationalwellness.org/index.php?id\\_tier=2&id\\_c=25](http://www.nationalwellness.org/index.php?id_tier=2&id_c=25).) Esta forma de definir la salud la concibe como una realidad distribuida en un continuo que asciende desde los niveles más inferiores (salud enferma) hasta los más elevados (salud óptima). Además de evaluar lo bien que funciona su organismo –más bien que cómo se sentiría éste o cuál sería su aspecto–, incluye también el bienestar intelectual y emocional que usted siente, su espiritualidad, sus relaciones sociales y su profesión y demás entornos. Comprende, pues, la totalidad de los aspectos de su salud.

### ***Espiritualidad***

Su espiritualidad gira en torno al hecho de sentirse usted unido a algo que lo trasciende. La sensación de estar unido a algo o alguien que nos trasciende constituye la esencia de todas las definiciones de la espiritualidad. Una forma de expresar la espiritualidad consiste en participar en actividades religiosas organizadas, lo que normalmente implica la creencia en un ser supremo o en una fuerza sobrenatural más alta, así como un código de conducta formalizado con arreglo al que vivir. En un sentido secular, la espiritualidad puede manifestarse sintiéndose la persona conectada con algo más grande que ella misma. Tenga ello lugar formándose parte de una comunidad, trabajándose en pro de la preservación del medio ambiente, socorriéndose las necesidades de los más pobres o comprometiéndose con la paz mundial, la sensación de fondo es la de percibir la vida como algo que tiene sentido más allá de nosotros mismos.

### ***Economía***

Su situación económica comprende cosas como el salario que usted percibe o querría percibir, sus hábitos ahorrativos y de gasto, y sus preocupaciones monetarias. Los valores que sostenga en relación con el dinero influirán en todo, desde la profesión que escoja hasta sus expectativas de jubilación. Las preocupaciones monetarias son una importante fuente de estrés tanto para individuos como para parejas. Los conflictos de valores a propósito del dinero se cuentan entre los tres principales motivos esgrimidos por los matrimonios para justificar su divorcio.

### ***Aprendizaje***

Esta categoría guarda relación con las vías tanto formales como informales por las que adquiere usted conocimientos, información y habilidades nuevas. También comprende el valor que otorga a títulos académicos, cualificaciones, certificados, licencias y demás reconocimientos formales e informales de sus capacidades. El aprendizaje puede también guardar relación con el valor que otorgue a instituciones educativas (escuelas, universidades, etc.) y a sus experiencias vitales.

### ***Trabajo***

Sus valores dentro de esta categoría giran en torno a su profesión y su entorno de trabajo. El trabajo es una parte importante de la vida, que ofrece oportunidades para madurar como persona, percibir unos ingresos, relacionarse y aportar una contribución a la sociedad. Su profesión presenta tres componentes fundamentales: 1) entorno físico de trabajo; 2) relaciones sociales con colegas o jefes; y 3) obligaciones y tareas que debe usted llevar efectivamente a cabo. El entorno físico de su lugar de trabajo incluye cosas como temperatura, sistema de alumbrado, ruido, ventilación y diseño ergonómico. Las relaciones sociales con sus colegas o jefes incluyen su interacción con ellos tanto dentro del entorno de trabajo como fuera de él. Las tareas profesionales comprenden la naturaleza específica de las actividades que se realizan, tales como escribir, enseñar, conducir, escribir a máquina, manejar maquinaria, etc.

### ***Entorno***

Su entorno es el contexto físico en el que se desarrolla el resto de sus actividades. En páginas anteriores de este libro veíamos ya que dentro de su entorno pueden distinguirse dos niveles diversos, representados por microambiente y macroambiente. El primero comprende su entorno más inmediato: escuela, hogar, barrio, ciudad, distrito, etc. Este

entorno ejerce un influjo decisivo sobre su estrés y la calidad de su vida diaria, y dentro de él operan factores como la calidad del aire y del agua, la privacidad, la seguridad, oportunidades de recreo y otras. Su macroambiente comprende su estado federal o comunidad autónoma, su país y el mundo en su conjunto.

### ***Civismo***

El civismo define una categoría amplia que cubre diferentes aspectos de la ciudadanía, desde el hecho de ser un miembro responsable de la comunidad a participar en política y votar. Para la mayoría de la gente su comunidad guarda relación directa con su localidad. Como miembro de una comunidad, tiene usted que asumir ciertas responsabilidades, que van desde votar hasta reciclar la basura dentro del horario establecido por el ayuntamiento. La política y las votaciones comprenden todos los diversos aspectos que van desde las elecciones del consejo escolar hasta la elección del presidente del gobierno.

### **Definición de metas realistas**

En la ACT sus valores y los objetivos que usted se marca guardan una estrechísima relación entre ellos. Que se fije usted unas metas claras y asequibles es algo que puede resultarle de inestimable ayuda para gestionar su estrés. Cuando sus objetivos son un reflejo de sus valores, este hecho le ayuda a reducir aún más su estrés porque minimiza la discrepancia entre lo que reviste para usted más importancia (sus valores) y la dirección de su vida (sus metas). En este apartado veremos de qué modo puede usted marcarse objetivos claros y realizables que sean un reflejo de sus valores.

Teniendo unos objetivos claros y realizables se brinda a si mismo una excelente oportunidad para organizar su vida en torno a sus valores y reducir su estrés. En cambio, de plantearse objetivos ambiguos o irrealizables que no vengán a suministrar un apoyo claro a sus valores, su decisión puede muy bien convertirse en una fuente de estrés. Otro tanto debe decirse de valores que no sean suyos, sino que cumplan la función de complacer a otras personas.

Los valores realistas hacen pie en pasos pequeños que van preparándolo para el éxito. Objetivos tales como terminar la universidad, fundar su propio negocio, comprar una casa, tener un hijo, etc., son un reflejo de sus valores y constituyen hechos, no palabras. Para llegar a tener claros sus valores y cumplir sus objetivos, no tiene usted más remedio que actuar. No basta con que se limite a soñar con lo que desea. Tiene que cumplir su

parte del trabajo. Cuando alcanza sus metas, eso mismo viene a validar las cosas a las que otorga un valor y se convierte para usted en un nuevo motivo para plantearse objetivos aún más difíciles.

En cambio, los objetivos no realistas trabajan en la dirección contraria y van conduciéndolo a caer en brazos del fracaso. Cuando constantemente fracasa en hacer realidad sus metas por ser éstas poco realistas o irrealizables, eso mismo puede consolidar las dudas e ideas negativas que alberga usted sobre sí mismo y sobre sus capacidades.

La mejor forma que tiene de asegurarse de que cumplirá sus metas consiste en marcarse objetivos concretos y mensurables por cada una de ellas. La definición de este tipo de objetivos le ayudará a no descentrarse cuando empiece a perderse en el proceso de llevar a cabo lo que tenga que hacer. Piense en una meta a largo plazo que le gustaría cumplir. Cuando se queda atascado en el proceso de trabajar en su realización, ¿suele usted detenerse y preguntarse: “¿Por qué estoy haciendo todo esto en definitiva”? Objetivos mensurables conferirán a su meta una más clara estructura y evitarán que disperse sus esfuerzos, permitiéndole también examinar de un modo imparcial si está haciendo o no progresos.

Los objetivos mensurables vienen en esencia a responder a esta pregunta: “¿Qué persona hará cuánto de qué cosa en qué fecha?” Imagínese que una de las cosas que valorase en la categoría de economía fuera llegar a ser su propio jefe y convertirse en el propietario de una empresa de venta al por menor en un plazo de cinco años. Una buena forma de seguirles la pista a sus progresos consiste en que se marque usted objetivos anuales en relación con cosas como diseñar su plan de empresa, ganar experiencia como minorista y ahorrar dinero en calidad de garantía subsidiaria para un préstamo a pequeñas empresas. He aquí un posible objetivo mensurable para una meta de tales características: “Para fines de 2012 (en qué fecha), habré (qué persona) ahorrado 5.000 dólares (cuánto) como garantía para un préstamo de 50.000 dólares (qué cosa) a pequeñas empresas”.

Se necesita práctica para llegar a sentirse cómodo poniendo por escrito objetivos mensurables. No coja usted atajos ni deje fuera partes de la ecuación. Será mucho más difícil seguirles la pista a sus progresos si sus objetivos no son mensurables.

**Un marco basado en la *act* para la clarificación de valores**

Ahora que tiene usted una idea más clara de lo que significa plantearse objetivos realistas, volvamos a la cuestión de la clarificación de los valores. He desarrollado un modelo de clarificación que combina los cuatro componentes de ésta con algunos de los principales conceptos de la ACT sobre el funcionamiento de su mente. El modelo de siete etapas de ahí resultante es de aplicación universal, por lo que podrá usted valerse de él para llegar a tener claros sus valores en cada una de las diez categorías que hemos discutido más arriba. El siguiente ejercicio, “ACTuando para aclarar mis valores”, le ayudará a tener cada vez más práctica identificando y poniendo en claro sus valores.

**EJERCICIO DE CLARIFICACIÓN DE VALORES:**  
ACTuando para aclarar mis valores

Escoja una de las diez categorías que hemos utilizado para clasificar sus valores en el apartado anterior, a poder ser aquélla que considere que en mayor medida contribuye a su estrés o a mantenerlo atrapado en una rutina negativa. Identifique un valor para la categoría seleccionada y reflexione en detalle sobre él antes de pasar a considerar un segundo valor. De ese modo se evitará el riesgo de acabar mezclando unos valores con otros.

Rellene cada uno de los pasos en los que he dividido la hoja de trabajo reproducida más abajo, y sea todo lo sincero que pueda en sus respuestas. Si tiene alguna duda sobre el modo más adecuado de cumplimentar las preguntas de la hoja de trabajo, consulte el ejemplo que viene a continuación de ésta.

Cuando haya terminado de poner un valor en claro, puede pasar a un segundo valor dentro de la categoría o cambiar a una diferente categoría de valores. No se preocupe si no puede identificar cuáles son sus valores dentro de una categoría determinada. Acepte este hecho, y dedíquese a la siguiente hasta aclarar cuáles son sus valores para las restantes categorías.

**PASO 1: ANALICE LO QUE VALORA USTED**

*Algunas de las cosas que valoro en relación con este caso [aquí escoja una categoría] son:*

---

**PASO 2: SELECCIONE UN VALOR Y CLASIFIQUELO SEGÚN SU PRIORIDAD**

*Un valor de esta categoría que me gustaría analizar con más detenimiento es:*

---

*En una escala del uno al diez (1 = de importancia mínima; 10 = importantísimo) dentro del global de mis valores, este valor en concreto es un:*

---

### PASO 3: AFIRMACIÓN EN PÚBLICO

*Algunas de las cosas que puedo hacer para afirmar este valor frente a otros son:*

---

### PASO 4: ACTÚE

*Algunas de las cosas que puedo hacer para demostrar este valor a otros son:*

---

### PASO 5: IDENTIFIQUE QUÉ COSAS DIFICULTAN QUE AFIRME USTED SUS VALORES Y ACTÚE DE ACUERDO CON ELLOS

*Los pensamientos, guiones personales, escenas de terror o emociones que dificultan que hable de este valor y actúe de conformidad con él, son:*

---

### PASO 6: IDENTIFIQUE QUÉ ESTÁ USTED DISPUESTO A ACEPTAR

*Estoy dispuesto a aceptar con el fin de afirmar este valor y actuar de acuerdo con él las cosas siguientes:*

---

### PASO 7: PLANTÉESE OBJETIVOS ENCAMINADOS A AFIRMAR ESTE VALOR Y ACTUAR DE ACUERDO CON ÉL

*En relación con este valor, estoy dispuesto a cumplir las metas y objetivos siguientes:*

#### **Objetivo de afirmación**

---

#### **Objetivos**

a.

---

b.

---

c.

---

### **Objetivo de actuación**

---

### **Objetivos**

a.

---

b.

---

c.

---

En función del marco temporal que se haya marcado para el cumplimiento de sus metas, examine a intervalos regulares (por ejemplo, cada día, cada semana o cada mes) los progresos que haya ido haciendo a la hora de cumplir los objetivos que debe ir alcanzando hasta convertir su meta en una realidad. Puede usted tomar la decisión de modificar dicho marco temporal o añadir o eliminar objetivos concretos. Aunque metas y objetivos le ayudarán a estructurar su vida y llegar a tener claros sus valores, unas y otros han de ser lo suficientemente flexibles para adaptarse a cambios en su personalidad y en su vida.

Mi consejo es que empiece con una meta sencilla, algo que pueda llevar a cumplimiento en el plazo de una semana. Planteándose una meta sencilla y marcándose un marco temporal manejable, disfrutará de una buena oportunidad para cumplir aquélla. A modo de ejemplo, examinemos un objetivo de carácter familiar:

#### **PASO 1: ANALICE LO QUE VALORA USTED**

*Algunas de las cosas que valoro en relación con mi familia son:*

- compartir información sobre lo que está sucediendo en mi vida
- mantenerme al tanto de los hechos que afectan a los miembros de mi familia
- irnos de vacaciones juntos

- ayudar a mi hermana cuando tiene problemas
- pasar tiempo con mis sobrinos y sobrinas

## PASO 2: SELECCIONE UN VALOR Y CLASIFIQUELO SEGÚN SU PRIORIDAD

*Un valor de esta categoría que me gustaría analizar con más detenimiento es:*

*En una escala del uno al diez (1 = de importancia mínima; 10 = importantísimo) dentro del global de mis valores, este valor en concreto es un: **10***

## PASO 3: AFIRMACIÓN EN PÚBLICO

*Algunas de las cosas que puedo hacer para afirmar este valor frente a otros son:*

- decirles a los miembros de mi familia lo importantes que son para mí
- decirles a mis amigos lo importante que mi familia es para mí
- cuando este tema salga a colación en conversaciones con mis compañeros de trabajo, hacerles saber lo que siento

## PASO 4: ACTÚE

*Algunas de las cosas que puedo hacer para demostrar a otras personas este valor son:*

- escribirle una carta a mi hermana y a mis padres
- llamar por teléfono a mi hermana y a mis padres para preguntarles qué tal les van las cosas
- invitar a mi hermana a que me visite más a menudo con sus hijos
- invitar a mi hermana y a mis padres a que vengan a mi casa en Acción de gracias o en Navidad
- llamar por teléfono a mi hermana y ofrecerle mi ayuda en caso de que tenga un problema
- invitar a mis sobrinos a que se queden en mi casa o llevármelos de excursión durante un fin de semana

## PASO 5: IDENTIFIQUE QUÉ COSAS DIFICULTAN QUE AFIRME USTED SUS VALORES Y ACTÚE DE ACUERDO CON ELLOS

**Pensamientos:** *Soy el miembro más joven e irresponsable de la familia, y todavía estoy soltera. Nadie me toma en serio. Deberían ser ellos los que me llamaran por teléfono, y ellos los que me invitaran a que me quedara a pasar unos días en su casa, ya que disponen de mucho más espacio del que dispongo yo en mi apartamento.*

**Guiones personales:** *La imagen que tengo de mi misma sigue siendo la de la pequeña de la casa que está siempre metiéndose en problemas, evadiendo sus responsabilidades y diciendo lo primero que se le pasa por la cabeza. No me veo como una persona estable ni que planifique su futuro, ni tampoco como una persona demasiado familiar, ya que no estoy casada ni tengo hijos propios. Sigo viéndome más bien como una niña de papá que como una persona adulta que pudiera mirar de tú a tú a sus padres.*

**Escenas de terror:** *Cada vez que me imagino a mis padres la expresión de sus rostros es de severidad. En concreto me viene a la mente esta escena: yo misma apoyada en la puerta de la cocina de mis padres, con la cabeza baja, justo después de que me hayan echado una buena reprimenda a cuenta de mis notas. Lo hicieron delante de mi hermana, que siempre sacaba sobresalientes. La escena me viene a la cabeza siempre que pienso en coger el coche para ir a casa a hacerles una visita a mis padres y a mi hermana.*

**Emociones:** *En cuanto pienso en ponerme en contacto con mis padres o mi hermana me invaden unos nervios tremendos. Me preocupa que no acepten mi propuesta de ir a verles o, lo que sería aún peor, que me critiquen por haber dejado pasar tanto tiempo sin ponerme en contacto con ellos.*

## PASO 6: IDENTIFIQUE QUÉ ESTÁ USTED DISPUESTO A ACEPTAR

*Estoy dispuesta a aceptar con el fin de afirmar este valor y actuar de acuerdo con él las cosas siguientes:*

- que me ponga nerviosa y me preocupe
- que me rechacen
- que mis pensamientos, guiones y escenas de terror estresantes estén dando vueltas en mi cabeza mientras pongo manos a la obra

## PASO 7: PLANTÉESE OBJETIVOS ENCAMINADOS A AFIRMAR ESTE VALOR Y ACTUAR DE ACUERDO CON ÉL

*En relación con este valor, estoy dispuesta a cumplir las metas y objetivos siguientes:*

### **Objetivo de afirmación**

*Hacer saber a mis padres y a mi hermana que mantenerme en contacto con ellos es*

*importante para mí.*

### **Objetivos**

*a. Antes de que termine la semana, llamaré a mi hermana y le diré que es importante para mí que pase a desempeñar un mayor papel en mi vida (de momento es todo lo que puedo dar de mí).*

### **Objetivo de actuación**

*Invitar a mis sobrinos a que pasen un fin de semana conmigo en la ciudad.*

### **Objetivos**

*a. Antes de que termine el mes que viene, hablaré con mi hermana para invitar a mis sobrinos a que vengan a visitarme.*

*b. Antes de que termine el mes que viene, miraré el programa escolar de mis sobrinos con mi hermana para elegir un fin de semana en que tengan el viernes o el lunes libre.*

*c. Antes de que termine el mes que viene, invitaré a mis sobrinos a que pasen un puente conmigo en mi apartamento de la ciudad.*

Como ha podido ver por medio de este ejemplo, un mismo valor puede manifestarse de muy diferentes maneras. Concentrando su atención en una sola cosa y limitándose en exclusiva a ella, tendrá muchas más posibilidades de hacer realidad su meta. Y después de haber convertido en una realidad este objetivo familiar, podrá concentrarse en otros objetivos de este mismo tipo. En ocasiones, el hecho de cumplir un objetivo no sólo le transmitirá la confianza necesaria para plantearse otro distinto, sino que abrirá las puertas a posibilidades que no había previsto en absoluto al trazar su plan original. Al llevarse a sus sobrinos al museo, por ejemplo, podría usted encontrarse con que el arte italiano los tiene completamente fascinados. Habla entonces con su hermana para comentárselo, y descubre en ella a otra rendida admiradora. Ese intercambio de impresiones hace que empiece usted a hablar de la posibilidad de cogerse unas vacaciones y viajar a Italia todos juntos. Usted adora viajar, y el arte italiano la tiene igual de entusiasmada que a ellos. Este tipo de coincidencias no son raras cuando se planean y cumplen objetivos.

Antes de seguir leyendo, resultaría de gran ayuda que volviese usted atrás y utilizase la información y los ejercicios de este apartado para clarificar sus valores en cada una de las

diez categorías. Haciéndolo así, descubrirá muchas cosas que podrá aplicar a la información y los ejercicios del resto del libro. Dado que la base de la ACT viene dada por la actuación conforme a los propios valores, el tiempo que le lleve hacerlo habrá sido siempre un tiempo bien invertido.

### **Una perspectiva ACT de los valores**

Ahora que tiene más claros sus valores, puede ver en qué sentido representan lo que más importante es para usted y en qué sentido definen quién es usted como persona. También tiene una idea más clara de los motivos por los que los conflictos entre valores resulten tan estresantes. Cuando una persona o una situación amenazan algo que valora, es como si todo su ser estuviera siendo amenazado y no solamente esa parte de usted que está conectada con el valor. Mientras que sus valores permiten penetrar con la mirada en su alma y en la persona que es usted realmente, cada uno de esos valores no es más que una pequeña parte de usted, la persona en su conjunto. Aunque tal cosa pueda parecer una contradicción, lo que quiero decir es que es usted más grande que un simple valor, pero también más grande que la suma global de todo lo que valora.

Como ha podido comprobar en el capítulo segundo, la ACT gira en torno al funcionamiento de su mente en contextos diversos. Mientras que la mayoría de las personas observan los valores como una realidad fija e inmutable, los que comulgamos con una perspectiva ACT tendemos a verlos como una realidad bastante más fluida. Recuerde que la ACT le ayuda a descubrir hasta qué punto están sus pensamientos, emociones y conducta al servicio de sus valores y de los objetivos que se ha marcado a sí mismo. A partir de aquí, puede usted dar otro paso más, y examinar la importancia y utilidad de sus valores en cualquier momento de su vida.

Probablemente, estará pensando lo siguiente: “Espere un momento; no hace ni un minuto me decía que mis valores son fundamentales a la hora de definir quién soy como persona y crear el marco idóneo para mis metas. Ahora me dice que son fluidos y que están cambiando sin cesar para poder adaptarse a mi situación”. Mi respuesta a su pregunta es a la vez afirmativa y negativa. Me reafirmo en que sus valores son un reflejo de su personalidad y en que guían los objetivos y metas que se marca usted a sí mismo. Pero no creo que estén cambiando sin cesar, sino que lo que hacen es reajustarse en pequeñas dosis. Me gusta pensar en los valores como si fuesen árboles. Tienen raíces

profundas que los alimentan. Tienen muchas ramas extendidas, y carecen de límites en cuanto a sus posibilidades para ramificarse y seguir creciendo. En épocas de estrés son capaces de combarse sin llegar a romperse. Pueden deshacerse de la adversidad (en el mismo sentido en que los árboles se sacuden el hielo o la nieve), recuperar su posición normal y seguir creciendo. En una palabra, al igual que un árbol y sus flexibles ramas, sus valores pueden también combarse sin llegar a romperse siempre que usted posea la suficiente flexibilidad psicológica.

Me gusta pensar que sus valores son fluidos –que son capaces de adaptarse a usted y estar a su servicio antes que de petrificarse y exigirle que se adapte usted a ellos y les sirva–. Un gran número de conflictos internos se suscitan al darse usted cuenta de que un valor se le ha quedado pequeño y que necesita usted cambiarlo, dejarlo atrás o adoptar uno nuevo que venga a sustituirlo. No hay nada de inmoral en ello. Usted está cambiando y evolucionando sin cesar como ser humano. Sería absurdo pensar que sus valores, y precisamente ellos, fueran la única cosa que hay en usted incapaz de cambiar y de evolucionar incluso aunque usted mismo les permitiera dar ese paso. Por desgracia, abundan las personas que confunden este hecho con un atentado contra sus valores, por verlos como una mercancía cuyo precio habría sido fijado de una vez por todas y que no puede interpretarse más que de una sola manera. En lugar de ver valores flexibles que *avanzan al lado* de sus vidas y experiencias, ven valores que vienen a *oponerse* a lo que defienden. Los valores pueden interpretarse de modo que signifiquen cosas diferentes en circunstancias y contextos diversos en distintos puntos de su vida.

Valgámonos como ejemplo de la vida humana. ¿Qué es lo que valora usted de ella? Esta pregunta se ha suscitado en discusiones que irían desde la guerra al aborto, pasando por la eutanasia, para no mencionar ahora más que esas tres cosas. Examinemos de qué modo cabría expresar sus valores en lo referente a la vida humana en la concreta cuestión de la eutanasia. Imagínese que tuviera usted diecisiete años y que hubieran hospitalizado a un vecino suyo aquejado de un cáncer terminal. En este punto de su vida sus ideas podrían ser similares a éstas: “Creo que los médicos deberían hacer todo lo posible por mantener a una persona con vida todo el tiempo que puedan, porque no hay forma humana de saber que no vayamos a encontrar mañana mismo una terapia que permita curar el cáncer”. Ahora imagínese que, contando veintisiete años de edad, viviera usted el fallecimiento de un compañero de trabajo a causa de una distinta –y prolongada–

enfermedad terminal. Al morir esa persona, usted exclama: “¡Lo peor es que haya tenido que sufrir de esa forma antes de morir!” Y ahora imagínese que tuviera ya cincuenta y siete años y que se viera obligado a cuidar en la clínica de su madre, de ochenta y siete años de edad, mientras ésta va paso a paso consumiéndose lentamente, aquejada de demencia y de todo tipo de dolencias crónicas. Después de sufrir un infarto a los ochenta años que la dejó sin apenas fuerzas e incapacitada para alimentarse, lavarse o caminar por sus propios medios, la ha visto derrumbarse físicamente poco a poco mientras iba sumiéndose en una profunda depresión. A lo largo de los últimos años ella misma le ha confiado en varias ocasiones que le gustaría morir. Y poco tiempo atrás se ha descubierto usted a sí mismo pensando lo siguiente: “No veo qué puede tener de humanitario que mantengan a mi madre con vida en contra de su voluntad nada más que para obligarla a soportar tamaños sufrimientos. Sería mucho más humano que la permitiesen poner fin a su vida y morir en paz de una vez, ahora que todavía conserva la poca dignidad que le queda”.

Estos tres diferentes grupos de afirmaciones representan puntos de vista diferentes en lo referente a lo que usted valora de la vida humana. A los cincuenta y siete años de edad sus opiniones han dejado de ser las que defendía cuando no tenía más que diecisiete años, y usted toma consciencia de que sus valores han ido cambiando conforme su vida y experiencias le han proporcionado una perspectiva más honda de la cuestión. Usted sigue otorgando valor a la vida humana, pero es consciente de que ese mismo hecho puede expresarse de muy diferentes maneras. Se da cuenta de que, cuando tenía diecisiete años, había vivido aún muy pocas experiencias personales con la vida y con la muerte, y que sus valores sobre la vida eran los mismos que los de sus padres. A los veintisiete, habiéndose emancipado ya de éstos, se vio por primera vez expuesto en primera persona a la experiencia de perder a un amigo. Viendo a esa persona sufrir y morir al final de aquella manera, cambió su forma de contemplar la vida y la muerte. A los cincuenta y siete, ya casado y con hijos, tuvo que ver cómo su madre iba perdiendo todas sus facultades y asistir a sus sufrimientos, y una vez más se dio cuenta de que, sin dejar de conceder un gran valor a la vida humana, ha dejado usted de estar tan seguro de que mantener ésta a toda costa y en toda circunstancia sea la manera más adecuada de expresar su valor.

Desde un punto de vista estrictamente profano, ninguna de estas tres posturas despoja

de valor a la vida humana. Cada una de ellas discurre en armonía con el contexto de la enfermedad terminal y de su propia vida y experiencias. Estas tres posturas en su continuo de valores sobre la vida humana interactúan con otros valores que usted defiende a propósito de cosas como la religión, la ley, su familia y su cultura (para no mencionar más que algunas de ellas). Su postura es, además, un reflejo de su relación con la persona que sufría la enfermedad terminal. Al cambiar la relación (y pasar de ser ella una relación con su vecino a serlo con un amigo y, por último, con su madre), cambiaron también el contexto y la función de su valor.

Que contemple sus valores desde la perspectiva que la ACT tiene sobre su funcionamiento en un contexto determinado, es algo que puede resultarle muy difícil de llevar a cabo si es usted una persona de fuertes valores religiosos y que considera cosas como el valor de la vida humana en términos muy poco flexibles. En muchas ocasiones, los valores religiosos son unidimensionales y no están abiertos a que se los interprete en función del contexto. En lugar de fluidos y flexibles, son rígidos e inflexibles. No estoy diciendo que eso sea ni bueno ni malo, sino que así es como son las cosas. Usted tiene que decidir por sí mismo si esa forma de ver determinados valores le resulta o no de ayuda a la hora de gestionar su estrés. En el próximo apartado pasaré a discutir el papel de la espiritualidad en el proceso de clarificación de los valores y le proporcionaré un par de herramientas con las que reexaminar esta cuestión.

### **La fusión con los valores propios**

En ocasiones, cuando se queda paralizado en una cuestión relacionada con valores, ello obedece a que se ha identificado usted con un valor que ha dejado de funcionar en su caso o que está siendo causa de un conflicto. A veces, todo lo que ha ocurrido es que ese valor se le ha quedado pequeño y ya no le resulta de ayuda para cumplir sus objetivos. Otras veces, el valor con el que está identificado sigue siendo importante y teniendo significado para usted, pero lo mete en conflictos con otras personas. En todos esos casos, usted quiere seguir adelante, pero paralizado por su viejo valor no acaba de encontrar el modo de escapar a sus problemas. Cuando esto sucede, *se convierte* usted en su valor, en vez de contemplarlo como una parte más de su ser, y, a resultas de ello, lo pasa mal al tener que dar un paso atrás y afrontar claramente el conflicto.

Los conflictos de valores se suscitan sin cesar. Lo normal es que los hagan aflorar las

expectativas o los actos de otras personas. Imagínese, por ejemplo, que considerase la honradez como un valor y que acabara de cambiar de trabajo. A usted le parece mal engañar a otras personas en cuestiones de dinero sean cuales fueren las circunstancias, incluso aunque éstas le permitieran hacerlo así sin ser descubierto. En su nueva colocación tiene derecho a desgravar una cierta cantidad de dinero al mes por hacer uso de su coche particular en desplazamientos relacionados con sus actividades profesionales. Al expirar el primer mes, presenta su cuenta de gastos, y su jefe le dice que quiere tener una reunión con usted a propósito de sus gastos de viaje. No acaba usted de imaginarse qué habría podido ir mal, ya que ha llevado un escrupulosísimo registro de los kilómetros recorridos y de los costes de aparcamiento y peaje. Durante la reunión con su jefe, éste le explica que en su mayoría los demás empleados han presentado unos globales que vienen prácticamente a duplicar los suyos en circunstancias de trabajo idénticas, y que está usted haciéndoles quedar mal presentando una relación de gastos tan reducida. Aunque no se lo esté pidiendo directamente, es obvio que lo que su jefe quiere es que “engorde” usted su cuenta lo suficiente como para que los demás empleados no se vean metidos en problemas. Eso da con usted en mitad de un conflicto de valores, polarizado entre lo que cree que significa ser honrado en cuestiones de dinero y lo que su jefe está pidiéndole que haga. Como puede ver, un conflicto de valores de este tipo puede resultar sobremanera estresante.

El siguiente ejercicio, “La pizarra de valores”, podría serle de gran utilidad para hacer un alto y conocer lo que su mente tiene que decirle a propósito de un valor con el que está usted identificado. El ejercicio es una versión adaptada de la actividad que vimos ya en el capítulo segundo.

### **EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:**

#### La pizarra de valores

#### **Instrucciones**

1. Identifique el valor que subyace a su actual conflicto de valores con la mayor precisión posible.
2. Dígase a sí mismo: “A propósito de mi conflicto de valores mi mente me está diciendo estas cosas”, y luego, utilizando una pizarra, una hoja grande o un folio, ponga por escrito todo lo que su mente le diga en relación con dicho conflicto. Asegúrese de que

incluye tanto las palabras como los guiones personales relacionados con ese conflicto de valores.

3. Dígase a sí mismo: “En relación con este conflicto de valores veo las siguientes escenas de terror”, y luego cierre los ojos y ponga la máxima atención en observar las imágenes concretas que vayan aflorando en su mente. Póngalas por escrito con toda la exactitud que le resulte posible.
4. Dígase a sí mismo: “En relación con este conflicto de valores percibo las siguientes emociones y sensaciones físicas”, y luego ponga por escrito dichas emociones y sensaciones.
5. Ahora sepárese de su pizarra, tablero o folio, manteniéndose como mínimo a un par de metros de ellos, y dígase a sí mismo: “Mi mente tiene realmente un montón de cosas que decir a propósito de este conflicto de valores. Qué interesante”.
6. No juzgue ni valore lo que su mente le haya dicho. En su lugar, hágase la siguiente pregunta: “¿En qué me ayuda cualquiera de estas cosas a gestionar mi estrés y alcanzar mis metas?” Ponga por escrito la respuesta en otra parte de la pizarra, hoja grande o folio.
7. Pregúntese a sí mismo: “¿Qué estoy dispuesto a aceptar de este conflicto de valores a fin de seguir adelante con mi vida y alcanzar mis objetivos?” Escriba su respuesta en otra parte de su pizarra, hoja grande o folio.

Con el tiempo y la práctica descubrirá que distanciarse de lo que su mente tiene que decirle a propósito de un valor y del conflicto que está usted experimentando, le ayudará a desidentificarse de él. Cuando esto suceda, podrá empezar a contemplar el valor y el conflicto como partes de usted mismo que existen en su propio contexto y con sus propias funciones. En el próximo capítulo, aprenderá usted a hacer uso de sus valores a fin de vivir una vida más coherente con sus metas y con lo que confiere a ésta un sentido.

La clave para poder gestionar un conflicto de valores estriba en que sea capaz de identificar con claridad el valor o valores que defiende usted realmente, la naturaleza de la situación causa del conflicto y el modo en que las opciones de que dispone para solucionar éste se relacionan con sus metas. Como ha podido ver en el ejemplo sobre la honradez, algunos conflictos introducen factores adicionales que, como el hecho de

engañar, infringir la ley, etc., pueden tener consecuencias que van bastante más allá del hecho de poner usted punto final a su estrés. La decisión que tome con respecto a la manera de solucionar su conflicto de valores tiene que tomar en consideración esos ulteriores factores.



Permanecer fiel a los propios valores, marcarse metas, poner por escrito objetivos mensurables y analizar conflictos de valores: he aquí un buen montón de tareas, y ninguna de ellas pequeña. Al intentar realizarlas no tendría nada de extraño que a veces se sintiera hasta estresado. Pero su importancia es muy grande, y, si se toma usted las molestias necesarias y desempeña esa parte del trabajo ahora, eso le reportará más tarde una generosa porción de dividendos, porque al hacerlo estará poniendo las bases para un programa de gestión del estrés cimentado sobre las cosas que más importancia revisten para usted en la vida; un programa que será de su exclusiva propiedad, y no el remedo de un enfoque genérico sobre la gestión del estrés plagado de lugares comunes. Todo lo que va usted a aprender en lo que queda de este libro le ayudará a permanecer fiel a sus valores y, por supuesto, también a hacer todas esas cosas que le serán de utilidad para alcanzar sus metas.

## 5

# VIVIR UNA VIDA ANIMADA POR UN PROPÓSITO

Sentirse a gusto con quien es usted realmente como persona y vivir en armonía con este hecho es una de las cosas por las que se distingue el bienestar mental de alto nivel. Eso significa que se conoce usted a sí mismo y que no tiene que justificar frente a los demás quién es, qué piensa ni cuáles son sus sentimientos, así como que acepta sus debilidades no menos que sus puntos fuertes y se hace responsable de sus actos.

El bienestar mental implica también que aspire a reducir al mínimo los papeles estereotipados que esté obligado a desempeñar o los actos que no se correspondan con la persona que es usted o con sus creencias. Me he servido a posta aquí de la expresión “reducir a un mínimo” porque estoy convencido de que es imposible eliminar por completo este tipo de papeles. Si, por ejemplo, quiere usted conservar su empleo, tendrá que aceptar el conjunto de reglas y obligaciones que rigen lo que se considera como un comportamiento laboral “apropiado” en su puesto (entendiendo por tal todo eso que va desde que lleve puesta una determinada indumentaria hasta que aparque en una plaza concreta). En el caso de que esas reglas y obligaciones se contradigan con sus valores personales a la hora de vestirse o de aparcar, en esencia estará desempeñando el papel que de usted se requiere como empleado de una determinada empresa. El cumplimiento de esas reglas y obligaciones puede resultarle un fastidio, pero no supone un atentado contra sus valores fundamentales, por lo que si en esencia obedece usted las reglas es porque le gusta su trabajo y concede más valor al hecho de conservarlo que a sus gustos al vestirse o a sus preferencias al aparcar. Pero si esas reglas y obligaciones atentaran contra sus valores más fundamentales, y usted percibiese que la situación implica un hiato demasiado grande entre la persona que es y lo que se ve obligado a hacer para conservar su empleo, es posible que considerase la opción de renunciar a este último.

La meta de una vida animada por un propósito estriba en que sea usted todo lo leal que sea posible a sus valores más fundamentales, sin perder a la vez de vista que a veces será necesario que acepte cosas que, incluso no suponiendo un atentado en regla contra sus principales intereses, no serán tampoco de su particular agrado. Entender de qué modo están relacionados sus valores con su objetivo prioritario en la vida es el siguiente nivel en la clarificación de sus valores y la definición de sus metas.

### **Propósito de vida y definición de metas**

Al preguntar a mis alumnos y clientes: “¿Qué te propones hacer con tu vida?”, la mayor parte de ellos me miran extrañados, presuponiendo que les estoy planteando algún tipo de pregunta-trampa. Otros se quedan parados, alzan la mirada al cielo, y rascándose la cabeza contestan: “¿Proponerme? Te refieres a cuáles serían mis planes para el futuro, ¿no?”; o bien dicen: “¿Me estás preguntando cuál es el significado de mi vida?” Lo normal es que a continuación añadan algo parecido a esto: “Bueno, verás, la verdad es que nunca he pensado demasiado en ello”.

Los que lo han pensado suelen describir ese significado en términos de objetivos, y relacionan lo que se proponen hacer con su vida con sus carreras profesionales, su familia o sus metas laborales, respondiendo a mi pregunta con afirmaciones como las siguientes: “Tengo proyectado hacer derecho y trabajar como abogado”; “Me he comprometido y me casaré el año que viene”; o “Estoy trabajando en un CD con el que poder presentarme a *American Idol* el próximo año”. Otros tienen propósitos más altruistas y responden en términos como éstos: “Quiero devolverle a mi comunidad algo de lo que ella me ha dado”; “Quiero trabajar en la preservación del medio ambiente”; o “Me gustaría poner fin al conflicto de Oriente Medio”. Otros, por último, albergan propósitos más hedonistas y contestan cosas parecidas a éstas: “Lo único que quiero es pasarlo bien, nada más”; o “Me gustaría viajar y ver mundo”. Como puede ver, cuál sea el propósito que anime nuestra vida es algo muy personal y que puede definirse de muy diversas maneras.

La mayoría de las definiciones formales de la palabra “propósito” giran en torno a la idea de intención. Cuando hace usted algo “a propósito”, *tiene la intención* de hacerlo. No lo hace por casualidad, ni por capricho, ni porque el destino así lo haya decidido, sino porque su intención es obrar de esa manera. “Vivir con un propósito” es algo que guarda

relación con su capacidad para vivir deliberadamente su vida de la forma en que ha planeado usted hacerlo, de acuerdo con sus valores, objetivos y proyectos.

Desde el estricto punto de vista de la gestión del estrés, tener un propósito en la vida no equivale a estar animado por ese propósito “correcto” que otros han definido. Significa tener un propósito que encaja con la persona que usted es y con las cosas a que concede usted valor. Cuando carece de un propósito en la vida, se parece usted a un velero sin patrón que navegara a merced de los vientos. Y éstos suelen ser impredecibles: ora soplarán aquí, ora allá, arrastrándolo a con ellos. A veces el viento amainará por completo, y usted se quedará sentado inmóvil, esperando que las mareas lo arrastren a su capricho. Como el velero sin patrón a merced del viento, si su vida carece de un propósito las mareas gobernarán su curso, y usted podrá desaparecer mar adentro o quedar atrapado en un banco de arena. Navegar sin un “patrón” es estresante, por lo que descubrir cuál es su propósito en la vida es de capital importancia si quiere usted ACTuar para gestionar su estrés.

### **Una última palabra sobre el propósito**

En *La trampa de la felicidad*, Russ Harris nos advierte del peligro que corremos de quedar bloqueados si nuestro propósito básico en la vida es evitar sufrimiento e insatisfacciones. La trampa de la felicidad se basa en la premisa de que es posible, y aun deseable, escapar al dolor y al sufrimiento. Espero que a estas alturas usted será ya consciente de que tal cosa no es más que una falacia. Como vimos en el capítulo segundo, este objetivo es muy tentador, pero también sumamente restrictivo. Recuerde que uno de los principios en que se basa la ACT es que la vida *es* problemática y en ocasiones causa de confusión y de dolor. Una vida animada por un propósito no saldrá corriendo a esconderse en cuanto las cosas se pongan feas, ni evitará tampoco las experiencias difíciles, sino que les dará la bienvenida y las aceptará de buena gana. A corto plazo, le resultará más fácil huir de miedos, dolor y sufrimiento que aceptarlos como lo que son, convivir con ellos y continuar haciendo las cosas que necesita y quiere hacer en su vida. Pero a largo plazo son contadas las personas que convierten en realidad sus sueños y viven una vida valiosa sin aceptar los miedos, el dolor y el sufrimiento que las acompañan en su itinerario vital. Todos los logros con sentido que ha conseguido usted en su vida se han visto acompañados de sufrimiento, y, en realidad, buena parte de

ellos tampoco significarían mucho para usted si le hubiera resultado en exceso sencillo llevarlos a cabo.

Si su propósito en la vida no es otro que pasarlo bien y huir de las cosas que son causa de dolor y descontento, la aplicación por su parte de los principios de la ACT con el fin de gestionar su estrés difícilmente tendrá éxito. Pero si está dispuesto a aceptar su sufrimiento, dos son los enfoques de interés de que puede servirse para examinar cuál es su propósito en la vida. El primero implica que eche una mirada al futuro, tratando de descubrir el lugar al que piensa que le conduce su vida; el segundo, que dirija su mirada al pasado, reconsiderando lo que aquélla podría haber sido. Los dos se han diseñado buscándose que pueda usted examinar lo que se propone hacer con su vida con una mínima sistematicidad. Empecemos por echar una mirada a su futuro.

### **Uso de criterios cotidianos para descubrir cuál es su propósito en la vida**

Una buena forma de descubrir cuál es su propósito en la vida consiste en que se pregunte por lo que en su caso significa que haya tenido usted un “buen” día o un día “sin estrés”. Por lo común, sus días “buenos” serán todos aquellos en los que sus valores y estilo de vida no hayan sido puestos en peligro por amenazas importantes. Son días en que no habrá tenido que desempeñar apenas papeles estereotipados ni visto amenazadas por compromisos su auténtica personalidad y creencias. Los días “sin estrés”, por su parte, suelen ser esos días en los que hace cosas que tienen un valor y un significado personal para usted y le hacen feliz, y en los que generalmente lleva a cabo divertidas actividades en las que el tiempo parece quedar en suspenso. Aunque en esos días pueda haber una alternancia entre momentos mejores y peores, los aspectos negativos se ven en general compensados por la marcha positiva de las cosas. Desde mi punto de vista, a esos días los llama usted “buenos” por representar un estado en el que no experimenta conflicto alguno –o si acaso un conflicto muy leve–entre lo que valora en la vida y la forma en que realmente vive ésta. Se trata de un estado idílico en el que la persona que es usted en verdad y sus actos concuerdan a la perfección por un corto período.

Linda Anderson Krech y Gregg Krech consideran que éstos serían los días en los que usted cumple sus “criterios vitales cotidianos” de felicidad y significado. Sus criterios vitales cotidianos son los estándares de lo que considera como una vida buena. En su mayor parte, dichos criterios están representados por actividades concretas que lleva a

cabo de manera habitual. El modo en que viviría su vida en uno de esos días ideales es un reflejo de las cosas a las que concede usted auténtico valor en la vida. Algunos ejemplos de esos criterios serían hacer el amor con su pareja, pasar el día en la playa, leer un buen libro, ganar algo de dinero en el mercado bursátil, votar al candidato de su elección, ir al teatro, practicar un deporte, etcétera.

Sus criterios vitales cotidianos definen los estándares de lo que de verdad es importante para usted y de lo que pretende usted hacer con su vida. Cuanto más en armonía viva deliberadamente con dichos criterios, tanto menos estrés experimentará, porque en dicho caso estará siendo fiel a sí mismo y a las cosas a las que concede valor en la vida. A continuación le propondré otro sencillo ejercicio –al que llamaremos “Un día sin estrés”– que le ayudará a descubrir lo que realmente quiere y necesita para ser feliz y controlar su estrés.

### **EJERCICIO DE CLARIFICACIÓN DE VALORES:**

#### Un día sin estrés

Imagínese el aspecto que ofrecería para usted un día absolutamente exento de estrés. ¿Dónde viviría usted? ¿Con quién? ¿Cuál sería el trabajo que desempeñaría (pagado o de otro tipo)? ¿Qué es lo que haría en él? ¿Qué otro tipo de actividades incluiría? ¿Escribiría, cantaría, saldría a correr, realizaría actividades creativas, haría el amor, cocinaría platos extravagantes o serviría comidas sencillas en un comedor popular?

Sea lo más concreto que pueda. En otros términos, en lugar de escribir: “Haría ejercicio”, escriba cosas como “Saldría a pasear en bicicleta” o “Me tomaría mi tiempo y levantaría pesas durante por lo menos noventa minutos”.

*Viviría en*

---

*Viviría con*

---

*Mi trabajo consistiría en*

---

*Trabajaría con*

---

---

*Otras cosas que haría serían:*

---

Ahora responda a las siguientes preguntas:

1. *¿En qué sentido son estos criterios vitales cotidianos un reflejo de mis valores?*

---

2. *¿Qué aspecto ofrece un día típico de mi vida en comparación con este día sin estrés?*

---

3. *¿Qué impide que pueda cumplir mis criterios cotidianos de vida?*

---

Sus criterios vitales cotidianos muestran de qué modo preferiría emplear su tiempo basándose en las cosas a las que concede auténtico valor en la vida. Sacan a sus valores del reino de las ideas y los obligan a materializarse. Ésta es la clave para vivir una vida animada por un propósito.

En lo que se refiere a querer vivir su vida de acuerdo con sus valores, lo normal es que al principio sus intenciones no fueran sino irreprochables. Cuando era niño, iba usted al cine, veía la televisión, escuchaba música y curioseaba en páginas web, revistas y toda clase de materiales pensando en el tipo de persona en que quería convertirse y el tipo de vida que quería vivir. Tenía sueños y esperanzas, trabajaba en crear el marco idóneo para hacer de ese tipo de vida una realidad, y, de pronto, un día se encontró atrapado en la vida que está viviendo actualmente. “¿En qué momento empezó eso a suceder? –se pregunta usted– ¿Cómo pudo ocurrir algo así? ¿Qué es lo que hice mal?” Pero, ¿por qué no darle ahora la vuelta a la tortilla? ¿Por qué no vivir la vida que quería vivir, y con el significado y la pasión con que quería vivirla? El primer paso en esa dirección puede darlo usted hoy. Nada se lo impide, a no ser sus pensamientos estresantes, guiones personales obsoletos, escenas de terror y emociones dolorosas. El ejercicio de distanciamiento expuesto a continuación, “Levando anclas”, está diseñado para desligarlo de las cosas que lo mantienen preso en una vida que no concuerda con sus propósitos.

## EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:

### Levando anclas

Imagínese que está preparándose para hacer un viaje en un crucero. Este viaje es diferente de cualquier otro que haya podido realizar. Se trata, en un sentido literal, del viaje de su vida, de la singladura que le llevará de donde está ahora a donde quiere estar en su vida. Imagínese que su destino es ese lugar que existe en ese día sin estrés que describía usted mismo un poco más arriba.

¿Cuáles son los pensamientos estresantes, guiones obsoletos, escenas de terror y emociones dolorosas que le acompañarán en este viaje? Haga una lista de ellos aquí:

*Pensamientos estresantes*

---

*Guiones obsoletos*

---

*Escenas de terror*

---

*Emociones dolorosas*

---

Coja cada uno de esos pensamientos, guiones, escenas y emociones y métalos en un gran baúl de viaje. Usted ya no los necesitará, pero ellos seguirán acompañándolo en su singladura. Haga con ellos un solo montón, pero tómese su tiempo para examinarlos en detalle. Envuelva cada uno de ellos en papel de periódico y deposítelos con cuidado en el interior del baúl.

Al llegar al barco, diga al mozo encargado de los equipajes que guarde el baúl en lo más hondo de la bodega, porque, aunque usted no vaya a necesitar su contenido mientras esté de viaje, el baúl tiene con todo que acompañarlo en su periplo.

Tan pronto como el baúl haya desaparecido de su vista camino de la bodega, suba a cubierta, al punto más alto del barco en que se encuentre a gusto, lo más lejos posible de su baúl. Apóyese en la barandilla, cierre los ojos y respire el aire fresco y salino. Sienta los rayos del Sol en su rostro y la caricia del viento en su pelo mientras su navío leva

anclas en la travesía de su vida. Piense en todas las cosas maravillosas que quiere hacer en su viaje. Nada lo retiene; está usted a salvo de todos los pensamientos, guiones obsoletos, escenas de terror y emociones dolorosas que lo han asediado en su camino a lo largo de todos estos años. Y no se preocupe; si necesitara ese excedente de su bagaje, podrá encontrarlo en la bodega del barco, escondido en un lugar seguro.

Empieza usted su viaje sintiéndose a la vez agradecido por todas las cosas que lo han traído hasta aquí y liberado de ellas. En cada jornada de su travesía se encontrará con gente nueva y explorará nuevas ideas y lugares. En su vida se ha sentido tan liberado, y se da cuenta de que eso es así porque por fin está usted viviendo tal y como siempre había querido hacerlo.

Al final de su viaje, recoge sus cosas y se las lleva a su nueva vida. Mucho es lo que ha añadido a lo que atesoraba al comienzo de su singladura. Por un momento, casi se olvida de su baúl. Se da cuenta de que no puede dejarlo en el barco, así que se lo lleva consigo al marcharse.

Al llegar a su nueva casa, deshace usted sus maletas, depositando parte de sus cosas en los nuevos lugares que ha pensado para ellas. Al llegar a su baúl, decide dejarlo cerrado con llave y subirlo al ático, donde se quedará tal como está, almacenando polvo. Si alguna vez necesita alguna cosa de su contenido, siempre estará ahí. Pero en el momento actual tiene usted muchas cosas que hacer y en que pensar mientras empieza a vivir su nueva vida.

Espero que este ejercicio le haya mostrado que puede usted empezar a vivir una vida animada por un propósito mientras acarrea todavía consigo el excedente de equipaje de su pasado. Este último estará siempre ahí, pues es una parte de usted, pero no tiene por qué ocupar un lugar preeminente. Puede usted ocultarlo en la bodega de su mente, aceptarlo y disponerse a continuar con su viaje.

En el siguiente apartado, echaremos una mirada retrospectiva a su vida y examinaremos de qué modo quiere usted que otras personas lo recuerden. Es una forma excelente de observar sus valores desde una perspectiva ligeramente distinta a la habitual.

### **Examinando retrospectivamente su vida**

Una buena forma de llegar a tener claro cuál es el propósito que debería animar su vida consiste en que se pare a considerar dónde se encuentra en este momento y de

cuánto tiempo dispone aún por vivir en el Planeta. ¿Cuánto tiempo le queda por vivir y de qué modo quiere usted pasar el tiempo que le queda en la Tierra?

En su libro *Cómo usar sus ojos*, James Elkins, profesor y artista, habla de lo rápido que pasa el tiempo y de lo fácilmente que dejamos de prestar verdadera *atención* a las cosas que dan sentido a nuestra vida. Elkins habla de sus propias experiencias al contemplar un hermoso paisaje de hierba verde. Hasta que se puso a escribir sobre ese paisaje en particular, Elkins jamás le había prestado mucha atención en realidad. Elkins cuenta haber imaginado que tenía toda la vida para grabarlo en un video si alguna vez le entraban verdaderas ganas de hacerlo. Pero cuando de verdad se sentó a escribir lo que sería contemplar de verdad ese paisaje, se sorprendió del poquísimo tiempo que le quedaba de vida para poder observar ese manto de verdor, en toda su gloria, a lo largo del cambiante curso de las estaciones.

Elkins calculó que disponía de un total de treinta mil días más o menos (la esperanza de vida normal de un norteamericano, ligeramente superior a ochenta años por término medio) para poder apreciar la hierba o cualquier otra cosa en la Tierra. Dentro de ese lapso, la hierba estaría verdaderamente en flor unos diez mil días. Puesto que tenía ya cuarenta años, Elkins se dio cuenta de que había dejado ya atrás más de la mitad de las oportunidades de que en teoría disponía para observar su florecimiento, y tomó consciencia de que le quedaban unos treinta veranos más para seguir viéndola. Luego calculó que donde vivía solía haber cada verano unos sesenta días de buen tiempo. Durante ese lapso, sus demás compromisos diarios habituales nunca le dejarían más de veinte días para poder salir de casa con el exclusivo fin de contemplar el paisaje. Al poner fin a sus cálculos, Elkins llegó a la conclusión de que éstos le proporcionaban unas seiscientas oportunidades más, más o menos, para contemplar la hierba durante lo que le quedaba de vida. Agregando a la cuenta enfermedades, achaques varios causados por el normal envejecimiento y demás imponderables susceptibles de disminuir esa cifra, el número final resultante era incluso inferior. Eso puede parecer mucho tiempo y muchas oportunidades, pero sólo hasta que toma usted consciencia de lo rápido que pueden llegar a desvanecerse esos días restantes.

Cuando tomamos consciencia de que nuestra vida en la Tierra es finita y de lo fugaz que es el paso del tiempo, resulta imposible no detenerse por un instante y preguntarse de qué modo queremos emplear el tiempo que nos queda. ¿Cuánto tiempo quiere usted

pasarse haciendo las cosas que realmente le gustaría hacer? ¿Cuánto tiempo quiere malgastar en relaciones que no le llenan, con personas que no tienen nada que aportarle? ¿Acaso no preferiría llenar cada uno de esos preciados días con actividades a las que concede un valor y que confieren significado a su vida y dan cumplimiento a su verdadero propósito al vivirla? Sólo usted puede responder a estas preguntas.

Linda Anderson Krech y Gregg Krech se valieron del ejemplo de Elkins para desarrollar un fantástico ejercicio, “Treinta mil días”, con el que ayudarle a observar todo esto en su justa perspectiva. El ejercicio que le propongo a continuación –“¿Cómo quiere usted pasar los treinta mil días que le quedan?”– es una adaptación del suyo y está diseñado para ayudarle a enfocar su vida bajo una luz más clara y decidir qué cosas le gustaría eliminar de ella.

### **EJERCICIO DE CLARIFICACIÓN DE VALORES:**

¿Cómo quiere usted pasar los treinta mil días  
que le quedan de vida?

#### **Instrucciones**

1. Calcule el número exacto de días que ha vivido hasta ahora. Sume el número de años completos que haya vivido hasta este año y multiplíquelos por 365, y luego agregue a la cifra obtenida el número de días (incluido el de hoy) que haya vivido durante el último año.
2. Reste ese número a 30.000. La cifra resultante será el número aproximado de días que todavía le quedan por vivir en la Tierra.
3. Haga estas tres listas: a) cosas que quiero empezar a hacer; b) cosas que quiero seguir haciendo; y c) cosas que quiero dejar de hacer.
4. Describa el modo en que quiere emplear el tiempo que le queda de vida, valiéndose para ello de información tomada de esas tres listas.
5. ¿Cuáles son los pensamientos estresantes, guiones personales obsoletos, escenas de terror y emociones dolorosas que le impiden poner en obra lo anterior?
6. ¿Qué está usted dispuesto a aceptar de las cosas listadas en el paso 5 para poder llevar a cabo las listadas en el punto 4?

He descubierto que este ejercicio tendrá más significado cuanto mayor sea usted. La primera vez que lo puse en práctica, las conclusiones a que era capaz de conducir me dejaron boquiabierto. Había vivido ya más de la mitad de mi vida, y aún seguía haciendo cosas que no quería hacer. También tomé consciencia de estar frecuentando a personas que no tenían nada que aportarme y que en nada contribuían a conferir un propósito a mi vida. Por lo que he podido comprobar, alumnos y clientes que han alcanzado ya la cuarentena o la cincuentena, reaccionan de la misma forma que yo.

Las personas jóvenes no suelen quedar igualmente impresionadas por el poder de este ejercicio. A mis alumnos y clientes de diecinueve años se les hace difícil captar lo urgente de su mensaje, porque la mayor parte de su vida está todavía aguardándoles. Si el ejercicio carece todavía de resonancias para usted en este momento de su vida, recupérela pasados unos años y pruebe otra vez. Entretanto, compártalo con alguien a quien quiera y que sea un poco mayor que usted y compruebe si le sirve de alguna ayuda.

Otra vía estupenda, aunque difícil de llevar a cabo, para descubrir qué propósito debería animar su vida, consiste en que se imagine que ésta está tocando a su fin y que se encuentra usted contemplándola retrospectivamente y reflexionando sobre ella. ¿Qué es lo que habría usted construido, escrito, grabado, creado, etcétera? ¿Qué habría llevado a cabo? ¿A quién habría amado? ¿Dónde habría vivido? ¿Qué habría dejado en herencia para que otros disfrutaran de ello? ¿Cuál sería su legado? ¿Cómo le recordarían otras personas?

Un modo útil de llevar esto a efecto consiste en que escriba su propia oración fúnebre en elogio suyo, la historia de su vida que otra persona leerá en su funeral. Su elogio viene en esencia a resumir por última vez su vida frente a todas esas personas que han acudido a prestarle sus respetos al pasar usted a la siguiente fase de su existencia. Pocos años atrás, observé con admiración a mi mujer y a sus hermanas elaborando el elogio de su madre. Mi suegra, Marie Riedel, estaría probablemente sonriendo al ver a sus tres hijas trabajando con el pastor de su iglesia en la puesta por escrito de la vida de una mujer sencilla como ella: madre, esposa y miembro devoto de su congregación. Ahora bien, por encima de todo Marie bordaba edredones. Lea usted su elogio y entenderá lo que eso significa.

### ***ELOGIO LEIDO EN EL SERVICIO CELEBRADO EN MEMORIA DE MARIE***

### **RIEDEL (1915-2003)**

*Se ha dicho que se conoce mejor a alguien cuando se sabe, no aquello a lo que ha tenido que dedicarse, sino lo que ha elegido hacer. Todos tenemos que trabajar para vivir. A veces elegimos nuestro trabajo sirviendo a un propósito, y lo que hacemos se convierte en un reflejo de nuestros intereses y aun de nuestra personalidad. Pero lo normal es que nuestras elecciones estén motivadas por la necesidad que tenemos de ganarnos la vida de algún modo, y que nosotros descubramos más tarde que nuestro trabajo no nos gusta, aunque ya no nos quede otro remedio que desempeñarlo. Esto supuesto, lo que elegimos permite que se nos conozca mucho mejor que lo que tenemos que hacer.*

*Marie era bordadora de edredones. Bordar era su pasatiempo y su diversión. La de bordar edredones es una precisa y deliberada labor artesanal. Primero se diseña un patrón. Luego se elige la tela, se la divide en cuadrados y se cosen éstos entre sí. A continuación se añade el relleno, y tras ponerse la tela en su lugar se empieza a hacer el edredón. Por punto de bastilla se une la tela con el relleno y con los intrincados cuadrados de colores, y es precisamente este punto, el punto de bastilla, el que se practica con total precisión y deliberación. Él es el que esboza el cuadrado lleno de color, fijando el patrón al relleno por medio de delicadísimas puntadas, ejecutadas con todo cuidado. Para ello es necesaria paciencia. No es una labor que pueda hacerse aprisa y corriendo, sino para personas que encuentran satisfacción en las pequeñas cosas, esas pequeñas cosas que llevan a cosas más grandes, como los pedazos de tela que se enhebran en un edredón o los minutos que van hilando el curso de una vida.*

*Marie era bordadora de edredones. Destacaba por su capacidad para sentirse satisfecha. No era una persona nerviosa ni que irritase a otras. Parecía estar en paz con lo que la vida le había dado. Encontraba la paz en su propio vivir. Hablaba con voz suave. Yo, por ejemplo, no puedo imaginármela dando gritos. Es muy posible que los haya dado cuando sus hijas eran aún unas niñas, pero yo soy incapaz de imaginármela así. Parecía contenta, tenía la paciencia necesaria para escuchar, no andaba preocupada (como lo estamos muchos de nosotros) por pregonar sus opiniones a los cuatro vientos.*

*Marie era bordadora de edredones. Y, al igual que cada puntada contribuía al resultado final, ella sabía que cada acto y acción realizada contribuían a una vida*

*completa. Y cuando se han dado las suficientes puntadas, vemos un patrón, un patrón de generosidad, de cosas que se hacen por otros, como llevar a las niñas a nadar a las seis de la mañana; como colaborar con las brownies y las girl scouts; como hacer la comida; como acudir a la iglesia los domingos; como pasar las tardes con Bill después de haber acostado a las niñas; como organizar las Navidades y los primeros días de escuela; como preparar el almuerzo que comerían sus hijas en el colegio y hacer la colada; como acudir a las reuniones de la Asociación de Mujeres.*

*Y cuando se han dado las suficientes puntadas, vemos un patrón, un patrón de generosidad, de cosas que se hacen por otros. Pero el patrón es único. Por debajo de él hay un relleno de independencia. Me imagino a Marie haciendo cosas para ella y por su cuenta. No quería –nos diría– ser de ningún modo una carga. Y cuando decía que sus hijas eran maravillosas, hacía también serenamente y con pesar (y acaso con un sentimiento de decepción) la observación de que se veían obligadas a cuidarla a cuenta de su enfermedad. Me la imagino pidiendo disculpas a las enfermeras del hospital por tener que atenderla. Pero es que así es como era ella. Como suscita admiración y maravilla un bordado por lo que en él se ha conseguido, Marie parecía suscitar gratitud y gracia en nosotros.*

*Lo maravilloso de las personas que bordan edredones es que inviertan tal cantidad de tiempo y energías en algo de lo que van a desprenderse. Los verdaderos bordadores no conservan sus trabajos para ellos. Los más delicados son para los recién nacidos; los grandes son regalos de boda; y luego están los que se sacan de las arcas de cedro para extenderlos sobre ese lecho que aguarda a la visita que pasará la noche en él. Nos mantienen calientes y deleitan nuestra mirada, esas piezas de tela y amor delicadamente hiladas. ¿Y quién conoce mejor esa tela de amor cosida por Marie que quienes hacían las delicias de su corazón: su propia familia?*

*Por eso se recuerda a Marie observando a sus nietos mientras hacían deporte, o visitando a su familia en Pittsburg, o teniendo un corazón tan grande como para hacerles también un sitio en él a sus hijos políticos. Se recuerdan sus llamadas de teléfono, breves y concisas, interesándose siempre por lo que de verdad importa: “¿Os van bien las cosas?” “¿Os van bien las cosas?”*

*En un edredón hay puntadas delicadas. Hay un momento en que se da la última de ellas, y la pieza está terminada. El diagnóstico de cáncer de páncreas sonó desafinado*

*a nuestros oídos, como el de que no le quedaban más que unos pocos meses más de vida. Ignoro lo que Marie hizo con el conocimiento de ese pronóstico. No hablaba de ello. Tal vez pensara que, de hacerlo, estaría dando la sensación de querer reclamar nuestra atención, cosa que de ningún modo hubiera deseado hacer. Pero yo me imagino a Marie recordando, a sus ochenta y ocho años, una vida que le había dado grandes satisfacciones, una vida de fe y de gracia, de presencia silenciosa, de hijas felizmente casadas e independientes.*

*Así es como se dieron las últimas puntadas en la vida de Marie. No con un sentimiento de resignación ni de depresión, sino como un patrón que llega, como han de hacerlo todas las cosas, a cumplimiento, en el momento en que el trabajo está hecho y se ha puesto fin a lo que había de hacerse.*

*Hay, no obstante, un bordador aún más grande que Marie o que cualquiera de nosotros. Es ése que reúne todas nuestras vidas y puntadas en su edredón de sentido. Lo que somos y lo que hemos hecho no se pierde, sino que Dios conduce a Marie y nos conducirá también a todos nosotros a su presencia. Que bordada por el amor en un asombroso patrón de colores y telas, de trabajos y fe, encuentre Marie hoy también su sitio en ese edredón celestial. Amén.*

Reverendo John L. Tipton  
16 de agosto de 2003  
Connecticut Farms Church  
Union, New Jersey

Aunque a la mayor parte de la gente no le guste pensar en su propia muerte, recordando su mortalidad puede usted hacerse con un nuevo conocimiento de su vida y su sentido. Lo normal sería que quien escribiera su elogio fuera alguien próximo a usted. Escribir el suyo propio es una de las cosas más profundas, espiritualmente hablando, que podría usted hacer. Tómese un momento y lleve a cabo el siguiente ejercicio: “La vida de...”

### **EJERCICIO DE CLARIFICACIÓN DE VALORES:**

La vida de...

Imagínese que éste fuera el último día de su vida. Conserva aún del todo incólumes

sus facultades mentales, por lo que puede echar una mirada retrospectiva al pasado y reexaminar con claridad las cosas que han ocurrido en su vida y las elecciones que tomó. Coja un folio y redacte su propio elogio en 250 palabras. Escriba en tercera persona, como si fuera otro quien estuviera describiendo la vida que usted ha vivido.

Ahora responda a las siguientes preguntas:

- ¿A qué persona escogería para que escribiera su elogio?
- ¿Quién presidiría sus honras fúnebres?
- ¿Cómo le gustaría que lo enterrasen?
- ¿Qué relación guardan su elogio y las respuestas a las preguntas anteriores con sus valores?

### **Consideraciones espirituales a propósito de una vida con sentido**

Aunque la terapia de aceptación y compromiso no constituya una religión sino una forma de psicoterapia basada en hechos empíricos, hay en ella un claro componente espiritual gracias a la fe implícitamente albergada en el hecho de que acepte usted lo que no puede controlar. Esta conexión espiritual me parece merecedora de reflexión, porque lo más probable es que haya luchado usted para esclarecer sus valores y descubrir qué propósito tendría su vida sin pensar de qué modo estarían estas cosas relacionadas con su propia espiritualidad.

Como recordará que dijimos en el capítulo anterior, la espiritualidad consiste en sentirse unido a una realidad que trasciende el yo propio. Si es usted una persona religiosa, su sensación de estar unido a dicha realidad tendrá probablemente su primer punto de anclaje en los miembros de su comunidad de fe y en Dios. Si posee un sentido más bien secular de la espiritualidad, esa unión podría manifestarse de muchas maneras: con otras personas, con los demás seres vivos, con la naturaleza o aun con el Universo.

Defina su espiritualidad de la primera o de la segunda de esas formas, la fe será siempre uno de sus componentes clave. La fe suele normalmente definirse como el hecho de creerse en algo que no cabe empíricamente demostrar. Usted, por ejemplo, tendrá probablemente fe en sí mismo y en su capacidad para tener éxito. Lo más normal es que confíe en por lo menos uno de los miembros de su familia y en su novio, novia, esposo, esposa o pareja. Confía en que le amarán y respetarán y en que le tratarán con amabilidad y simpatía. Ninguna de esas cosas puede demostrarse empíricamente, porque

todas ellas son anticipaciones del futuro. En su mayor parte, usted basa su fe en todas esas personas y en las expectativas que tiene de ellas en hechos que tuvieron lugar en el pasado. Si alguien lo ha tratado con amor y respeto, usted confía en que esa persona continuará haciéndolo así en el futuro.

La fe es la piedra angular de la espiritualidad. Es también la piedra angular de la aceptación y del hecho de que estemos dispuestos a actuar de conformidad con nuestros valores y conferir un propósito a nuestra vida. Usted tiene que tener fe tanto para aceptar el dolor y el sufrimiento y convivir con ellos, como para estar dispuesto a hacer planes, marcarse metas y obrar conforme a sus valores sin a la vez tener la certeza de que las cosas acabarán por salir bien y usted por mejorar su situación.

En la ACT, actuar de conformidad con los propios valores puede servir a todo tipo de fines. Su propósito en la vida puede consistir igual de bien en acumular riqueza y bienes materiales que en dar cumplimiento a sus necesidades espirituales. En puridad, desde la perspectiva en que la ACT observa las cosas, su intento por dar satisfacción a sus necesidades espirituales en nada se diferencia de cualquier otro tipo de actos llevados a cabo en función de otros valores distintos. Si es usted una persona hondamente espiritual, al actuar conforme a sus valores lo más probable es que se trascienda a sí mismo con el fin de servir a otras personas o al bien común. Esto significa dejar de “hacer lo que me apetece” para pasar a “hacer lo que otros necesitan” o “lo que hay que hacer en pro del bien común”. Si tiene usted que convivir con ideas y emociones dolorosas al dejar de prestarse atención a sí mismo para prestársela a una actividad llena de sentido, el foco de ese desplazamiento conductual podría residir en el servicio a otros.

### **La oración de serenidad**

En repetidas ocasiones a lo largo de las dos décadas pasadas, Steve Hayes, el fundador de la ACT, se ha servido de la Oración de Serenidad para ilustrar la conexión existente entre aceptación y compromiso, de un lado, y espiritualidad, de otro. Mi recuerdo de la Oración de Serenidad se remonta a los días en que asistía a mi clase de tercer grado en la escuela pública de Newark, Nueva Jersey, donde desde mi pupitre podía leerla todas las mañanas grabada en una placa de madera sobre el encerado: “Concédeme, Señor, serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí pueda, y sabiduría para entender la diferencia”.

En cierto sentido esta breve oración captura la esencia de la aceptación y el compromiso. La ACT viene claramente a apoyar los dos primeros componentes de la oración. Que acepte usted las cosas que no puede cambiar –como su pasado y sus pensamientos, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas– es uno de los elementos centrales de la ACT. Que esté dispuesto a actuar de acuerdo con sus valores –mientras convive con pensamientos estresantes, guiones, escenas de terror y emociones dolorosas– requiere valor. La ACT reconoce ambas cosas, y le ayuda a aceptar el dolor y el sufrimiento inherentes a su vida ayudándole a reunir el valor necesario para actuar de conformidad con sus valores.

La ACT se distingue de la interpretación religiosa de la oración donde entra en escena la “sabiduría para entender la diferencia”. La interpretación religiosa cree que quien comunica esa sabiduría es Dios o algún otro tipo de poder sobrenatural. En lo fundamental, la interpretación religiosa implica que, si sigue usted las enseñanzas de su religión, ello le comunicará la sabiduría necesaria para entender la diferencia. Pero aplicándose una interpretación ACT, esa sabiduría no tiene su origen en un poder sobrenatural, sino en la ciencia del contexto y la conducta, las cuales nos han proporcionado la sabiduría necesaria para entender que la diferencia incluye su conducta y su entorno. Usted trabajó conocimiento con todo esto en el capítulo tercero, cuando hablábamos del control. Si abraza en serio la intención de ACTuar con el fin de gestionar su estrés, es importante que no pierda nunca de vista este hecho. Usted posee la sabiduría necesaria para entender la diferencia entre lo que puede y no puede cambiar en su vida. Usted puede modificar su conducta y su entorno sean cuales fueren los hechos que vivió en su pasado y el bagaje intelectual y emocional que acarrea consigo en el interior de su cabeza cada día. Y no tiene por qué ser un esclavo de su pasado ni de ningún dogma que le mantenga bloqueado y ponga límites a su flexibilidad psicológica.

### **Valores, espiritualidad y el yo-como-contexto**

En el capítulo segundo hablábamos de las diferencias entre el yo-como-contenido y el yo-como-contexto. Como recordará, de acuerdo con la ACT siempre que percibe un pensamiento, siente una emoción o experimenta una sensación física, usted hace todas esas cosas a través de los ojos de su yo observador, del yo que incluye el yo-como-contexto. Este *yo* es el que viene usted siendo desde que se volvió plenamente consciente

de sí mismo, y es a la vez el resultado final de su herencia genética y de su aprendizaje social (naturaleza y crianza) desde el comienzo de su existencia. Es la lente o el filtro desde el que observa su mundo, así el interno (su mente) como el externo (su organismo y su entorno). Usted observa todos sus pensamientos, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas a través de esa lente, y deviene el contexto a través del cual observa su mundo.

Cuando se adhiere al punto de vista de ese yo, se ve a sí mismo como la perspectiva desde la que *observa* sus pensamientos, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas, en lugar de creer que *es* usted esas cosas. De todos los que se desarrollan en su mente, éste es el conflicto fundamental con el que la ACT busca ayudarle a lidiar. Y esa lucha entre el yo-como-contexto y el yo-como-contenido en ningún otro lugar llega a ser tan intensa como a nivel espiritual, especialmente si es usted una persona de honda religiosidad, porque en tal caso esa distinción puede volverse borrosa con mucha más facilidad. Usted podría sentirse culpable, avergonzado y aun considerarse a sí mismo como un pecador por el mero hecho de haber tenido un pensamiento contrario a sus valores morales y religiosos. Debido a ello, a usted puede resultarle más difícil hacer suya la perspectiva del yo-como-contexto que a una persona que no sea religiosa.

El yo-como-contexto desde una perspectiva espiritual teje inextricablemente el tiempo vivido en esta vida con tiempo vivido en el pasado y tiempo que se vivirá en el futuro. Si, por ejemplo, es usted budista, observará esta conexión como algo que se manifiesta a través de su karma. Su yo no será ya únicamente la suma de lo que haya heredado y aprendido hasta la fecha, sino que albergará también su karma, porque todo lo que haya experimentado en su vida (incluido el hecho de haberse reencarnado como un ser humano) estará influido por el karma, bueno y malo, que haya ido acumulando en el pasado. Actuar conforme a los propios valores y vivir una vida con sentido son cosas que asumen un diferente significado si se las observa desde un contexto kármico. Si es usted cristiano, pensará que su pasado incluye el pecado original y que su futuro es infinito, extendiéndose, además de a sus años de vida en la Tierra, al tiempo de su permanencia en el Cielo, el Purgatorio o el Infierno. Su yo-como-contexto incluirá entonces los pecados de otras personas y trascenderá el tiempo vivido por usted en la Tierra. Todo esto es muy diferente de la ACT, la cual es un enfoque terapéutico secular no ligado a

una tradición espiritual o religiosa determinadas.

En lo que acabamos de decir sobre una vida con sentido nos hemos servido de budismo y cristianismo como ejemplos, pero el lugar de estos últimos puede rellenarlo usted con su propia teología. Lo antedicho seguirá teniendo validez aunque su espiritualidad tenga un carácter más bien secular. Supongamos, por ejemplo, que usted no crea en Dios ni sea tampoco miembro de una religión concreta, pero que pese a ello esté convencido de que todos los seres humanos están conectados entre sí de alguna manera. Sus valores y propósito en la vida pueden estar fuertemente influidos por el modo en que sus actos afectan a otras personas e incluso a la Tierra y a los demás seres vivos que comparten con usted el planeta. Una reflexión sobre una vida con sentido en la que no se admita ninguna conexión espiritual, será siempre incompleta. El ejercicio propuesto a continuación –“Mi conexión espiritual”– le ayudará a verlo así.

## **EJERCICIO DE CLARIFICACIÓN DE VALORES:**

### **Mi conexión espiritual**

#### **Instrucciones**

1. Piense en uno de sus valores espirituales y en la relación que guarda con el propósito que anima su vida.
2. Piense en los pensamientos estresantes, guiones personales obsoletos, emociones dolorosas y escenas de terror que asocia con dicho valor y en los actos que le gustaría realizar para hacer su propósito realidad.
3. Divida una hoja grande de papel en cuatro columnas. En el encabezamiento de cada una de ellas escriba uno de los siguientes términos:
  - Pensamientos estresantes
  - Guiones obsoletos
  - Escenas de terror
  - Emociones dolorosas
4. Haga debajo de cada uno de ellos una lista de lo que vaya ocurriéndosele.
5. Sitúese como mínimo a un metro de distancia de la hoja y observe lo que su mente le ha dicho de cada uno de esos términos.
6. Hágase esta pregunta: “¿Cuánto hay de flexibilidad psicológica en mi espiritualidad en lo tocante a estos términos?”

7. Si no aprecia demasiada flexibilidad, hágase la siguiente pregunta: “¿Qué grado de utilidad tienen estos pensamientos, guiones, imágenes y emociones?”
8. Si no le son útiles y le mantienen preso en rutinas derrotistas, vuelva cada cierto tiempo a ellos y siga utilizándolos en diferentes ejercicios de distanciamiento durante lo que resta de este libro.
9. Si le resulta difícil distanciarse de sus pensamientos, guiones, imágenes y emociones espirituales, puede resultarle de ayuda que se reúna con su consejero espiritual para hablar de estas cosas.



Al comienzo de este capítulo ha podido comprobar que la meta de una vida con sentido consiste en que sea usted lo más auténtico posible en relación con sus valores y actos. Ser lo más auténtico posible es uno de los pasos más importantes que puede dar para gestionar su estrés. En el próximo capítulo verá la enorme importancia que eso reviste al verse enfrentado a pensamientos estresantes y emociones dolorosas. Vivir una vida con sentido puede ayudarle a que acepte usted su sufrimiento y conviva con sus pensamientos estresantes mientras sigue avanzando y dando cumplimiento a sus metas.

## 6

# ACT, ACEPTACIÓN, DISPOSICIÓN A ACTUAR Y EVITACIÓN DE EXPERIENCIAS

En los dos últimos capítulos ha descubierto lo importante de que sea usted capaz de marcarse metas que constituyan un fiel reflejo de sus valores. Cuando se queda usted atascado, lo sucedido es que o bien ha dejado de estar seguro de cómo seguir avanzando, o bien de estar dispuesto a pasar a la acción para alcanzar sus metas. A veces, lo único que necesitará para dejar de estar bloqueado es poner en claro sus valores y marcarse metas y objetivos mensurables. En este tipo de casos, sus bloqueos obedecían únicamente a que no tenía una idea clara ni de lo que quería hacer ni de cómo conseguirlo. Otras veces, necesitará ayuda para aceptar sus ideas y emociones con el fin de seguir avanzando. Cuando sus pensamientos y emociones entrañan estrés o sufrimiento, se hace especialmente difícil estar dispuesto a seguir. Que llegue usted a estar dispuesto a aceptar el dolor y convivir con él mientras avanza, es una labor difícil y que requiere práctica. Tomarse una píldora o evitar situaciones y personas asociadas a su dolor y sufrimiento, le resultaría incomparablemente más fácil. La ACT no pretende engañarle sobre la naturaleza del trabajo que le espera. Desarrollar aceptación y disposición cuesta esfuerzo y sufrimientos. Pero si se mantiene firme en su propósito, descubrirá que el esfuerzo merece la pena, y se volverá usted más fuerte y más flexible psicológicamente, lo que le ayudará a gestionar su estrés y todas esas futuras situaciones que harán que vuelva a quedarse atascado temporalmente.

### **Una visión *act* de la aceptación y la disposición a actuar**

En el libro *Salga de su mente y entre en su vida*, Steve Hayes pone de relieve que aceptación y disposición a actuar tratan con condiciones que no son fácilmente maleables. En la mayoría de los casos, dichas condiciones son los factores potenciales de estrés internos de que hablábamos en el capítulo tercero. Que acepte usted los

pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas que en ocasiones inundan su mente, es posible que le parezca una tarea imposible de realizar. Estar dispuesto a enfrentarse a semejantes demonios y seguir avanzando, podría parecerle algo así como dirigirse hacia un huracán que amenaza con derribarlo y hacerle salir volando.

En muchos casos, usted habrá acarreado consigo sus ideas estresantes, guiones personales inútiles, escenas de terror y emociones dolorosas durante años, por lo que le será muy difícil librarse de ellos. Lo más probable es que haya intentado evitar las situaciones que los provocaban, y controlarlos y eliminarlos cuando le era imposible evitarlos. Lo malo de esa solución es que le mantiene preso en patrones de conducta destructivos e infructuosos, limitando a la vez sus posibilidades de maduración.

### ***Una mirada más detenida a la aceptación***

Que acepte uno una cosa y esté dispuesto a seguir avanzando mientras convive con ella, no significa en modo alguno que la *quiera*. Lo único que significa es que admite usted que existe sin a la vez negarla. Usted acepta que existe el pensamiento perturbador, el sentimiento de dolor o lo que fuere, y toma esa existencia como el punto de partida desde el que tratar con ellos. A usted, por ejemplo, puede no hacerle en absoluto feliz sentir ira hacia su jefe, pero acepta que ésta está ahí y está dispuesto a trabajar con él a pesar de ella. Acepta el hecho de que puede sentirse molesto por algo que su jefe diga o haga, y pese a todo seguir respetándole y estando dispuesto a trabajar a sus órdenes. Eso es señal de que es usted psicológicamente flexible y que puede gestionar posturas aparentemente contradictorias entre sí.

Usted no quiere en realidad estar molesto con su jefe (ni, ya puestos, con nadie más), ni tampoco tienen por qué gustarle las sensaciones que la ira despierta en su organismo. Es consciente de que preferiría abrigar cualquier otro sentimiento antes que el de la ira, pero lo acepta y está dispuesto a seguir adelante a pesar de él.

Mediante la aceptación reconoce usted su humanidad. Ser humano significa ser imperfecto, cometer errores, contradecirse a sí mismo a veces, perder la paciencia y pensar o hacer un millar de otras cosas diferentes que uno desearía no haber hecho jamás. La aceptación le permite reconocer sus defectos e imperfecciones, y seguir adelante mientras convive con ellos. La aceptación implica también que sea usted capaz de reconocer sus puntos fuertes y sus logros. Muchas personas tienen muchas más

dificultades para aceptar los aspectos positivos y valiosos de sus vidas que los negativos y problemáticos. La aceptación tiene que ver con que sea usted realista y admita lo que su vida es en realidad y lo que su mente tiene realmente que decirle. Se necesita valor para hacer algo así. Lo bueno es que, incluso si piensa no tener ahora la valentía suficiente para ello, esa valentía puede llegar a tenerla en cualquier momento de su vida. Cosas valientes son capaces de hacerlas las personas a cualquier edad. Usted puede empezar hoy mismo a desarrollar la valentía necesaria para aceptar su vida tal cual ella es realmente y seguir adelante hasta cumplir sus metas.

El ejercicio que le propongo a continuación, “Estoy dispuesto a aceptar...”, está tomado de Hayes .

**EJERCICIO DE ACEPTACIÓN Y DISPOSICIÓN A ACTUAR:**

Estoy dispuesto a aceptar...

Piense en los factores potenciales de estrés internos que ahora mismo estarían coartando su capacidad para avanzar y progresar en dirección a la consecución de sus metas. En lugar de tratar de controlar esos pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas, haga una lista de los que esté dispuesto a aceptar de entre ellos.

*Estoy dispuesto a aceptar los siguientes pensamientos estresantes que tengo a propósito de mí mismo y de mi vida:*

---

*Tratar de evitar los pensamientos estresantes enumerados arriba ha tenido para mí las consecuencias negativas siguientes:*

---

*Estoy dispuesto a aceptar los siguientes guiones personales negativos sobre mi vida:*

---

*Tratar de evitar los guiones personales negativos sobre mi vida enumerados arriba ha tenido para mí las consecuencias negativas siguientes:*

---

*Estoy dispuesto a aceptar las siguientes escenas de terror sobre mi vida:*

---

*Tratar de evitar esas escenas de terror ha tenido para mí las consecuencias negativas siguientes:*

---

*Estoy dispuesto a aceptar las siguientes emociones dolorosas:*

---

*Tratar de evitar esas emociones dolorosas ha tenido para mí las consecuencias negativas siguientes:*

---

### ***Una mirada más detenida a la disposición a actuar***

En la teoría y la praxis de la ACT aceptación y disposición a actuar van unidas. La aceptación podría verla usted como algo que está relacionado con sus pensamientos, y la disposición como algo que tendría más bien que ver con el hecho de pasar usted a la acción. Piense en la aceptación como si ésta fuera su mente, diciéndole que, cuando tropieza usted con un factor potencial de estrés interno, no hay nada de malo en que piense, sienta o experimente lo que fuere que en ese momento esté pensando, sintiendo o experimentando. La disposición es su compromiso a actuar conforme a sus valores mientras convive con los pensamientos estresantes y las emociones dolorosas que está experimentando.

De ello sería una adecuada metáfora su decisión de salir fuera de casa mientras está descargando una tormenta. Las tormentas suelen dar señales de su llegada: usted ha oído cómo las anunciaban en las noticias; ha visto los cúmulos de nubes aproximarse; ha percibido los cambios en la temperatura, la humedad, la dirección del viento, etc.; y ha escuchado cómo las primeras gotas empezaban a caer.

En la mayor parte de los casos, aunque usted sepa que va a llover, no por eso permite que la inminente llegada de la tormenta interrumpa sus actividades diarias, sobre todo si éstas son importantes y guardan relación con sus valores y objetivos (ir a trabajar, a la escuela, a reunirse con una persona a la que quiere, etc.). En lugar de eso, *gestiona* usted su convivencia con la lluvia. No puede impedir que llueva, pero sí puede modificar su reacción al hecho de que lo haga, es decir, puede controlar su propia conducta en

relación con ese hecho. Para convivir con la lluvia son varias las cosas que puede hacer: abrigarse convenientemente (poniéndose gabardina, botas y demás); modificar su horario, de forma que tenga más tiempo para acudir a donde quiera ir; o pertrecharse de un paraguas para protegerse de la lluvia.

Del mismo modo que puede gestionar su convivencia con la lluvia, también puede gestionar su convivencia con pensamientos estresantes, guiones personales y emociones dolorosas. El siguiente ejercicio –“Será mejor que abra el paraguas”– le propone una forma divertida de distanciarse de sus factores potenciales de estrés internos.

### **EJERCICIO DE VOLUNTAD:**

Será mejor que abra el paraguas

La próxima vez que se sienta estresado por no poder hacer frente a algún factor de estrés interno, identifique los mensajes concretos que esté diciéndose sobre esa situación. Por ejemplo: “Mi mente está diciéndome que jamás aprenderé a administrar mis finanzas y dejar de tener deudas”; “Nunca dejaré de estar preocupado por mis facturas”; “No hago nada bien”.

A renglón seguido, cierre los ojos y visualice cómo se oscurece el cielo, cómo se levanta el viento y cómo nubes cargadas de lluvia se arremolinan sobre usted. Luego imagine que los mensajes que su mente le comunica y los demás pensamientos estresantes que le inspira la situación, son como gotas de lluvia que estuvieran a punto de precipitarse sobre su cabeza. Usted siente las gotas, y piensa: “Será mejor que abra el paraguas”.

Imagínese que lleva consigo un paraguas. Lo abre, y al instante se siente aliviado de la carga que suponen pensamientos estresantes, emociones dolorosas, escenas de terror y sensaciones físicas. Como gotas de agua, todos ellos rebotan contra su paraguas y dejan de interferir con lo que tiene usted que hacer en ese momento. Mientras continúa “caminando bajo la lluvia” paraguas en mano, dígame a sí mismo: “Al igual que puedo abrir mi paraguas para ayudarme a gestionar mi convivencia con la lluvia en el mundo real, puedo servirme de mi paraguas de aceptación y disposición para ayudarme a vivir mi vida mientras convivo con factores potenciales de estrés internos desagradables”.

Siempre que vea los nubarrones de factores potenciales de estrés internos en el

horizonte y prevea que vaya a sentirse estresado por ellos, dígame a sí mismo: “Será mejor que abra el paraguas”, y empiece a ver sus pensamientos estresantes, emociones dolorosas, escenas de terror y sensaciones físicas como si fueran gotas de lluvia que rebotasen contra su paraguas mientras se ocupa usted de sus asuntos.

La mayoría de nosotros preferiría ocuparse de sus asuntos sin tener que caminar bajo la lluvia. Pero si hay algo que en esta vida podemos dar por seguro, es que lloverá, nevará, granizará y hará un tiempo de perros en gran parte de nuestro camino. A estas alturas de su vida tendrá ya más que comprobado que por un poco de lluvia ni usted ni nadie se ha muerto nunca y que, aunque aquélla no sea de su agrado, eso no tiene por qué impedirle que lleve a cabo lo que tiene que hacer. El mal tiempo le habrá enseñado también a apreciar en lo que valen esos bonitos días cálidos de verano, o esos días claros y despejados de invierno, en los que se siente usted estupendamente por el mero hecho de estar vivo y respirar aire fresco.

### ***Disposición a renunciar a controlar las cosas***

Kevin Polk, un conocido terapeuta, preparador y escritor de la ACT, describe en uno de sus libros cómo los deseos que usted siente por controlar sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas vienen a oponerse directamente a que los acepte y esté dispuesto a actuar. Polk considera que son dos las escalas que entran en juego cuando experimenta usted estrés: la escala del control y la escala de la disposición, y explica que el modo en que esas dos escalas operan es anulándose mutuamente. Al activar usted el dial de una de ellas, la otra empieza inmediatamente a desactivarse. En otros términos, su escala de control opera oponiéndose a su escala de disposición. Cuando “sube usted el volumen” de su escala de control, su nivel de disposición desciende de inmediato. Cuando aumenta usted su disposición, la cantidad de control se reduce. Cuanto más se esfuerce por controlar, evitar o suprimir pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas, tanto menos dispuesto estará a aceptarlos y actuar de conformidad con sus valores. Hayes se sirve de la analogía de los diales de una radio como una metáfora con la que comprender este fenómeno. En el ejercicio de distanciamiento que le propongo a continuación –“La radio”– he unido la idea de subir el dial del control y bajar el de la disposición (y viceversa) a la figura de una vieja radio de sobremesa.

## EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:

### La radio

Piense en una enorme radio de sobremesa como las de antes. La radio es compacta, cuenta con un solo altavoz y tiene en su parte frontal dos diales que controlan la sintonización de los canales y el volumen del sonido. Cada dial se mueve a lo largo de una escala que va de un mínimo a un máximo (una escala del 1 al 10). Cuando quiere subir el volumen, mueve usted el dial del número más pequeño al número más alto. Cuando quiere sintonizar una emisora, mueve usted el dial de las emisoras de baja a las de alta frecuencia.

A continuación, olvídense de que los diales controlan volumen y frecuencias, y piense que uno de ellos representaría el control, y el otro, la disposición. El de la izquierda es el dial de control, y el de la derecha el de la disposición. Al subir el dial de control, aumenta usted su deseo de controlar, evitar o suprimir sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas, mientras que al subir su dial de disposición aumenta usted su aceptación de esas cosas y su disposición a actuar de conformidad con sus valores a pesar de ellas.

La próxima vez que se halle ante un factor potencial de estrés interno que esté tratando de controlar o suprimir, imagínese que está ajustando el dial de control al máximo. Y luego imagínese que actuando así está reduciendo su disposición a aceptar su descontento y actuar de conformidad con sus valores. ¿El resultado? Termina usted bloqueándose.

Ahora imagínese que baja el dial de control y sube el de disposición, permitiéndose aceptar su descontento y convivir con él mientras actúa de conformidad con sus valores y avanza en dirección a su meta. (Adaptado de Hayes).

Cuando quiera que se quede atascado y se dé cuenta de que está tratando de controlar sus pensamientos estresantes, guiones personales, emociones dolorosas o escenas de terror, cierre sus ojos y represéntese su radio. Visualícese cogiendo entre sus dedos el dial de control y bajándolo, y luego cogiendo entre sus dedos el dial de disposición y subiéndolo. Tal vez quiera decirse a sí mismo: “Aquí están otra vez mis viejas urgencias por controlar las cosas. Es hora de volver a sacar de nuevo la vieja radio de sobremesa”.

## **Aceptación, disposición a actuar y cambio**

Como hemos visto ya, una de las razones principales por las que no puede usted suprimir o controlar al 100% su estrés, es el cambio: en el mismo momento en que cree usted tenerlo todo bajo control en su vida, ésta cambia. Su vida y sus factores potenciales de estrés están cambiando sin cesar. Eso significa que, por más esfuerzos que haga por controlar éstos y aquélla, las cosas cambiarán, haciendo que pierda usted el equilibrio y obligándolo a adaptarse. Si es usted como la mayoría de la gente, adaptación y cambio le parecerán una amenaza con la que es difícil carearse. Recuerde cuál era nuestra definición de trabajo del estrés: siempre que cree estar delante de una amenaza con la que considera no ser capaz de enfrentarse, se siente usted estresado.

Por desgracia, el cambio es un componente indisoluble de todos los aspectos de la naturaleza y de la vida. Las estaciones cambian, y el tiempo de la siembra deja paso al de la cosecha. El tiempo atmosférico cambia, trayendo consigo lluvias que la tierra sedienta se apresura a beber, interrupciones del abrasador bochorno y refrescantes vientos. El paisaje está constantemente cambiando según las olas mueren en la playa, los ríos corren y desbordan su cauce, y nieves y heladas erosionan rocas y acantilados en apariencia inmutables. El comercio cambia al adaptarse a las necesidades del mercado, los adelantos científicos y los últimos avances en producción y distribución. Las personas cambian al adoptar nuevas tecnologías, asimilar nueva información y hacerse con nuevos conocimientos e ideas. Si se detiene usted a examinar estos y otros ejemplos de cambio, verá que en todos los aspectos de la vida el cambio, lejos de ser la excepción, es en realidad la norma.

Aceptar el cambio y contemplarlo como un proceso en sí mismo sano y como una oportunidad para su maduración hará que disminuya la sensación de amenaza asociada con el mismo y le ayudará a empezar a convencerse de que es usted *capaz* de enfrentarse a él. Si cree usted eso y deja de ver cualquier cambio como una amenaza, empezará a desarrollar una mayor flexibilidad psicológica y contemplará el cambio más bien como un desafío que como un factor de estrés. En cuanto sea capaz de hacerlo así, el cambio ya no será capaz de suscitar una respuesta de estrés en usted.

Creer que el cambio es la única cosa constante en la vida no es lo mismo que creer en el determinismo. En otros términos, se puede creer en la inevitabilidad del cambio sin a la vez pensarse que todo está predeterminado y que cambiará sin tener en cuenta nuestros

planes. Que crea usted que su vida cambiará a menudo no significa que no tenga ningún control sobre ella o que no haya absolutamente nada que pueda hacer, ni tampoco que tenga que dejar de intentar ejercer algún control sobre su vida. Lo que verdaderamente significa es que puede usted empezar a aceptar que el cambio es inevitable y que muchos de esos cambios desborden sus capacidades para controlarlos o suprimirlos.

Por desgracia, la mayor parte de las personas ven el cambio como una amenaza y como una cosa con la que serían incapaces de enfrentarse porque no la pueden controlar ni suprimir. El cambio se convierte entonces en el gran desconocido y, por tanto, en algo a lo que habría que tener miedo. La mayor parte de nosotros quiere saber lo que va a suceder para de este modo poder prepararse para lo peor. Si anda usted preocupado pensando que, en el mismo instante en que alcance sus metas, todo cambiará, lo más probable es que se quede bloqueado y deje en absoluto de avanzar en dirección a aquéllas. Que esté dispuesto a aceptar lo inevitable del cambio y a actuar de conformidad con sus valores mientras convive con este hecho, es un paso que tiene usted inevitablemente que dar para poder ACTUAR en la gestión de su estrés. El ejercicio que le propongo a continuación –“Dándole la bienvenida al cambio”– puede serle de ayuda para examinar la amenaza entrañada por cualquier cambio al que se enfrente y acrecentar su capacidad para lidiar con él.

### **EJERCICIO DE ACEPTACIÓN:**

#### **Dándole la bienvenida al cambio**

Durante la próxima semana, al sentirse usted amenazado por un cambio actual o inminente en algún aspecto de su vida, responda a las siguientes preguntas:

- ¿A qué cambio en concreto me estoy enfrentando?
- ¿Qué me dice mi mente a propósito de este cambio?
- ¿Cuáles son mis guiones personales obsoletos en relación con el cambio y con mi capacidad para manejarlo?
- ¿Cuál es la más terrorífica de las imágenes que afloran en mi mente en relación con este cambio?
- ¿Qué sensaciones percibo en mi organismo al suscitar en mí emociones este cambio?
- ¿Cuál es la amenaza específica que pende sobre mí a propósito de este cambio?
- En una escala del 1 al 10, ¿qué grado de amenaza ocupa este cambio?

- ¿Cómo me he enfrentado en el pasado a cambios parecidos a éste?
- ¿Qué puedo hacer a fin de prepararme para este cambio?
- ¿De cuánto tiempo dispongo para prepararme?
- ¿Qué puedo hacer para adaptarme a este cambio una vez se produzca?
- ¿Cómo puedo transformar en un desafío la amenaza asociada a este cambio?
- ¿Qué posibilidades de maduración me ofrece la adaptación a este cambio?

Utilice lo que aprenda al responder a estas preguntas para ayudarse a distanciarse de sus pensamientos estresantes y guiones personales en relación con el papel que desempeña el cambio en su vida, y use esta información para marcarse metas y objetivos desde los que actuar de conformidad con sus valores no obstante los cambios que inevitablemente se producirán.

Conforme vaya reuniendo éxitos al actuar de conformidad con sus valores mientras convive con el miedo y la ansiedad que le suscita el cambio, empezará a distanciarse de la idea de que el cambio es negativo y constituye una amenaza. Poco a poco, se dará cuenta de que el cambio no sólo es inevitable, sino también una parte valiosa y enriquecedora de su vida. El cambio empezará a convertirse en su amigo, en una fuerza rejuvenecedora que puede usted prever, anticipar y aun esperar con impaciencia.

### **La act y la evitación de experiencias**

Lo más probable es que haya tratado usted de disminuir su estrés evitando lugares, personas y situaciones que le resultan desagradables. De acuerdo con nuestra forma de relacionarnos con factores potenciales de estrés –en la que lo valorado es la amenaza que comportan–, el desagrado que siente obedece a la amenaza, perjuicio o pérdida vinculados con esos factores y a su convicción de carecer de la capacidad necesaria para enfrentarse a ellos. Está involucrada la primera o la segunda mitad de su modelo valorativo (la amenaza o el enfrentamiento), con frecuencia su respuesta a estos factores potenciales de estrés consistirá en que trate usted de evitarlos.

Como podrá comprobar en el ejemplo que le propongo unas pocas líneas más abajo, dicha evitación puede manifestarse en comportamientos muy diversos. Puede centrarse en el factor potencial de estrés interno o externo. Puede traducirse en inacción (como cuando no hace usted absolutamente nada en respuesta al factor estresante), en conductas inútiles y perjudiciales (como cuando bebe alcohol o consume usted drogas

para evitar tener que enfrentarse a dicho factor) o en conductas de enfrentamiento apropiadas (como cuando afirma usted con serenidad sus necesidades). Es posible que recuerde del capítulo tercero que el hecho de intentar evitar, controlar o suprimir factores potenciales de estrés *internos* sólo contribuirá a que éstos empeoren. (Esos factores son, no lo olvide, las ideas estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas que su mente no deja ni un minuto de producir en cantidades industriales.) Pero sobre lo que sí tiene usted un cierto grado de control es sobre sus factores potenciales de estrés *externos*: su conducta y su entorno.

Permítame que le proponga un ejemplo de una respuesta poco saludable con la que evitar un factor potencial de estrés amenazante. Imagínese que tuviera que personarse en el juzgado por el hecho de haber cometido una grave infracción de tráfico. Tras haber sido sorprendido circulando a una velocidad superior a la permitida, le han remitido una citación, que incluye una fuerte multa, una considerable pérdida de puntos en su carnet y la obligación de comparecer en el juzgado de primera instancia de su localidad. El magistrado ante el que tiene que presentarse se ha hecho famoso en su municipio por los severos castigos que nunca deja de imponer a los infractores que, como usted en esta ocasión, han superado la velocidad permitida en más de 40 kilómetros a la hora. Su comparecencia lo tiene profundamente intimidado. En su expediente se acumula ya el suficiente número de infracciones como para que tenga motivos más que sobrados para temer que el juez resolverá retirarle el carnet de conducir. En ese caso, le costará una gran cantidad de tiempo y dinero acudir a su puesto de trabajo y velar por las necesidades de su familia.

El día previsto para su comparecencia decide que no se siente capacitado para hacer frente al temor, vergüenza y culpabilidad que siente por tener que presentarse en el juzgado de primera instancia de su localidad para responder de su infracción. De camino al juzgado, resuelve a última hora librarse de todo el asunto. Da media vuelta, aparca frente a su bar habitual y se pasa allí toda la tarde bebiendo. A eso de la medianoche vuelve a su casa, donde se encuentra a su mujer hecha una furia, y tiene que dormir en el sofá sin haber conseguido que ella le dirija la palabra.

El ejemplo es obvio que describe en términos bastante melodramáticos los extremos a que una persona puede llegar para eludir los apuros y pensamientos dolorosos vinculados con un factor potencial de estrés. Otra persona tal vez hubiera intentado evitar, controlar

o suprimir el recuerdo de tener que comparecer ante el tribunal. Y otra persona podría haberse tomado unas copas o ingerido algún calmante antes de tener que presentarse, con el fin de evitarse esos incómodos sentimientos al comparecer y enfrentarse al juez.

Lo que todas esas personas comparten es el intento por evitar el factor potencial de estrés como tal, o los pensamientos y emociones con él vinculados. Jason Luoma y sus colaboradores distinguen tres tipos principales de conductas típicas que las personas observan al tratar de evitar una experiencia : 1) evitarla a nivel interno; 2) tratar manifiestamente de controlarla; y 3) limitar o restringir su conducta. Echémosles un rápido vistazo a cada una de ellas.

*Evitar la experiencia a nivel interno:* en este caso se intenta eludir el factor potencial de estrés tratando de controlarse o suprimirse los pensamientos y emociones con él vinculados. Soñar despierto, preocuparse en exceso y animarse a sí mismo a pensar en otra cosa serían ejemplos de este tipo de conductas.

*Tratar manifiestamente de controlar la experiencia:* aquí se intenta evitar el factor potencial de estrés buscando una manera de olvidarlo y distraerse de él. Beber alcohol, tomar calmantes, sobrealimentarse, jugar a juegos de azar y buscar experiencias emocionantes serían ejemplos de este otro tipo de conductas.

*Limitar o restringir conductas:* en este caso se opta deliberadamente por anular la experiencia directa. Tal cosa puede implicar el que se abandonen actividades que se perciben como factores de estrés, incluso aunque determinados aspectos de ellas sean motivo de disfrute y satisfacción. Otra forma de hacer lo mismo sería privarse de oportunidades para participar en nuevas actividades y conocer gente nueva por percibirse ambas cosas como una amenaza. Cuando limita o restringe usted a propósito sus oportunidades de hacer cosas nuevas y conocer gente nueva, se encasilla en patrones de comportamiento rígidos (pero que le son ya conocidos y en los que se siente cómodo).

Una línea muy delgada separa las ocasiones en que esta evitación de experiencias deja de ser una cosa sana para convertirse en una conducta poco saludable o perjudicial. No es sano ni conseguirá usted nada evitando cosas que necesita hacer para alcanzar sus metas y vivir en armonía con sus valores. Y resulta igual de improductivo y poco saludable que permanezca enjaulado dentro de un patrón rígido de comportamiento, sabiendo que tal cosa va en perjuicio de sus intereses e impide que desarrolle todo su potencial.

Otras veces, sin embargo, evitar experiencias no tiene por qué ser algo malo en sí mismo. Puede ser una buena forma de gestionar el estrés cuando evita usted factores con los que sabe que, de ser ello necesario o querer hacerlo, podría enfrentarse sin problemas, pero que, sin embargo, prefiere en este momento evitar. Usted los evita porque sabe que obstaculizarán su camino a la hora de conseguir sus metas o porque entran en conflicto con aquello que valora. Supongamos, por ejemplo, que fuera usted contrario al consumo de marihuana. Está al corriente de todos los argumentos en contra y a favor del consumo ocasional de esta droga, y convencido de que no entraña mayores peligros que el consumo puntual de alcohol. A diferencia del alcohol, sin embargo, la marihuana es en su país una droga ilegal, y usted no quiere verse envuelto en ningún tipo de actividades ilícitas. Supongamos que una tarde cualquiera se encuentra muy cansado, sin ganas de hacer nada que no sea quedarse tranquilamente en casa y ver un partido por televisión. Entonces le llama un amigo por teléfono, invitándole a “colocarse” con él y a salir luego los dos juntos de bares. Evitar a este amigo fumador de hierba podría ser una excelente manera de reducir su estrés esa tarde.

En dos de mis libros anteriores –*Enfrentándose al estrés en un mundo cambiante* y *Siete semanas para conquistar el estrés* –, así como al trabajar con clientes y alumnos, he presentado la evitación de experiencias como una estrategia que puede tener su utilidad al carearse con “factores de estrés del tipo 1”, cuando éstos se alzan como obstáculos en la vía que le conduce a usted a la consecución de sus metas. Los *factores de estrés del tipo 1* son cosas que puede usted anticipar y evitar. Son factores potenciales de estrés externos, cosas relacionadas con su conducta o su entorno que es usted capaz de controlar. Cuando este tipo de factores constituyen una amenaza para usted por erguirse como obstáculos en la vía que conduce a la realización de sus metas o por entrar en conflicto con sus valores, nada se opone a que trate de evitarlos. Son típicos factores de estrés que usted prevé de antemano y con los que dispone de tiempo para trabajar. (De los factores de estrés de los tipos 1, 2 y 3 hablaremos con más detalle en el capítulo noveno.)

Imagínese, por ejemplo, que acudiera usted a un gimnasio todos los lunes, miércoles y viernes por la tarde entre las 6:00 y las 8:00 horas. Ir al gimnasio es el modo que tiene de mantenerse en forma y desconectar de su trabajo. Ahora imagínese que le han invitado a acudir a una fiesta la próxima semana en compañía de varios compañeros de trabajo. La

idea es que compartan ustedes sus automóviles y salgan directamente desde la oficina. El plan le produce una cierta incomodidad, pues implica que tendrá que renunciar a su sesión de ejercicios, o que comunicarles a sus colegas (que en realidad no son amigos suyos) que le resulta imposible acompañarles. No tiene claro qué es lo que va a hacer, pero dispone de una semana entera para decidirse. Al final, resuelve acudir a la fiesta, pero sólo después de haber cumplido con su sesión de ejercicios. Tendrá, pues, que llevar su automóvil, por lo que podrá partir a la hora que más le convenga. En este caso no elude usted la experiencia al completo, sino solamente esos aspectos de la misma (compartir su coche, perderse su sesión de entrenamiento) que percibe como amenazadores.

Este ejemplo peca de sencillo. La mayoría de los factores potenciales de estrés sociales e interpersonales están lejos de ser tan simples. Cuando evite determinados factores externos de estrés, deberá poner cuidado en no renunciar a la vez a situaciones potencialmente enriquecedoras o beneficiosas para usted por el simple hecho de que le resulten incómodas.



La ACT le ayudará a ser más consciente de en qué ocasiones estaría usted evitando experiencias. Como podrá comprobar en el siguiente capítulo, el entrenamiento de la atención está diseñado para ayudarle a tener una mayor consciencia de su vida basada en la actualización de cada momento. El primer paso para saber si, al evitar una experiencia determinada, ello favorece o entorpece su gestión del estrés, estriba en que cobre usted una mayor consciencia de cuándo está evitando realmente una experiencia. El segundo paso, consistente en reducir al mínimo la posibilidad de que acabe renunciando a experiencias que no debería dejar pasar, requiere tiempo, así como que se pongan en práctica los ejercicios propuestos en este capítulo y el resto del libro. Con el tiempo, estará usted mejor equipado para aceptar pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas, y renunciar cada vez menos a evitar experiencias para no tener que enfrentarse a ellos.



# 7

## LA ATENCIÓN

En el capítulo segundo introdujimos el concepto de atención y mostramos cuáles son sus vínculos con la aceptación y la disposición a actuar, los dos componentes que crean el marco desde el que usted actúa de conformidad con sus valores. Para poder aceptar factores potenciales de estrés y seguir avanzando en su vida, lo primero que tiene que hacer es cobrar consciencia de cuáles son esos factores. La *atención* desempeñaría aquí el papel de entrenamiento de la consciencia. Cuando tiene presente una cosa –como sus factores de estrés–, es usted consciente de ella y le presta toda su atención. ¿Por qué motivo, sin embargo, querría prestarles a sus factores de estrés toda su atención? Para descubrir el porqué, echémosle una mirada más detenida a eso que hemos llamado atención.

### **¿Qué es la atención?**

En *Atención y psicoterapia*, Christopher Germer define la atención como la “plena consciencia de cada instante”. Esta definición, simple pero elegante, elimina una gran parte de las ambigüedades anejas a otras formas de definir la atención y subraya lo que verdaderamente importa en este caso: el hecho de que se sea consciente del momento presente.

¿Cómo puede usted saber si está siendo consciente del momento presente? De acuerdo con Germer, la atención al momento presente se caracteriza por cuatro rasgos principales: 1) está centrada en el presente; 2) no emite juicios; 3) no es verbal; 4) es aconceptual. Los momentos de atención se centran siempre en el presente, jamás en el pasado o el futuro. A diferencia de la mayor parte de nuestros pensamientos, casi siempre situados a un paso de distancia del presente –es decir, casi siempre vinculados con el pasado o el futuro–, los momentos de atención discurren sin excepción en el espacio y el tiempo actuales. A los terapeutas les gusta referirse a ésta como una situación de plena

implicación en el *aquí y el ahora*. Los momentos de atención se verifican, asimismo, sin excepción a un nivel no-verbal. Yo los llamo nuestro “discurso subvocal”, es decir, las cosas que se dice usted a sí mismo. Verbalizar o poner por escrito estos mensajes subvocales viene a agregarles una capa interpretativa y de distancia adicionales. Por último, los momentos de atención no son momentos *reflexivos* en los que usted trata de imaginarse una cosa o juzgarla, sino que durante dichos momentos usted se limita a tomar nota de que algo ocurre aceptándolo tal como es.

### **Aumento de la atención al entorno externo**

Para aumentar su nivel de atención lo primero que tiene que hacer es cobrar una mayor consciencia del momento presente y reparar más detenidamente en él. Una buena forma de empezar a practicar la atención consiste en que advierta con más detenimiento lo que está sucediendo a su alrededor en el mundo físico, su entorno externo. Que preste deliberadamente una mayor atención a su entorno externo es una buena forma de que empiece a cobrar una mayor consciencia de las cosas que suelen ser en él causa de estrés para usted.

Ser consciente del momento presente y reparar más detenidamente en él son en realidad dos actividades diferentes. Usted puede ser consciente de una cosa sin para ello tener que tomarse la molestia de reparar en ella. Los motivos de que ello sea así pueden ser diversos. Uno de ellos, por ejemplo, tiene lugar cuando en ese momento está a usted distrayéndolo otra cosa diferente, como es normal que ocurra cuando, obligado por las circunstancias, tiene usted que desempeñar varias tareas –conducir, beber una taza de café y hablar por su móvil– simultáneamente. Otro motivo para que no preste verdadera atención a lo que está haciendo es que su mente se encuentre en ese momento vagabundeando en dirección hacia el pasado o el futuro, como es común que suceda cuando está usted leyendo o escribiendo y su mente empieza a divagar y pensar en lo que ocurrió el día anterior o en lo que tiene usted planeado hacer al siguiente. En ambos casos, distraerse no es algo que responda a una decisión consciente por su parte: su mente, más simplemente, ha dejado de estar plenamente inmersa en el presente para reparar en éste de una forma nada más que superficial.

Que preste atención al momento presente implica que sujete usted su mente cuando ésta desplace su foco de atención al pasado o al futuro, y redirija toda su atención a lo

que se encuentre haciendo en ese preciso instante. Piense en el hecho de prestar atención al momento presente como lo opuesto a estar distraído. Prestar atención a propósito al momento presente es una destreza que puede usted desarrollar sea cual fuere su edad, nivel de inteligencia, intervalo de atención o cualquier otro factor.

Gregg Krech, director del Instituto ToDo de Vermont, viene ayudando desde hace años a diferentes personas a perfeccionar esta capacidad. Krech ha dedicado varias obras a esta cuestión, haciéndole un sitio en la misión que cumple el Instituto, que es la de enseñar a la gente a hacer uso de la psicoterapia japonesa y los principios budistas para vivir de una forma más constructiva. Krech parte de cuatro presupuestos básicos en relación con la atención: 1) nuestras experiencias no se basan en nuestra vida, sino en aquello a lo que prestamos atención; 2) aquello a lo que prestemos atención madurará; 3) la mayor parte de nosotros ejercemos un control deliberado muy escaso sobre nuestra atención; y 4) trabajar la atención es una técnica, y para dominarla hay que practicar. Echemos un rápido vistazo a cada uno de estos supuestos.

**Su experiencia de la vida no se basa en ésta, sino en aquello a lo que presta usted atención.** Piense en ello por un momento: por mucho que haya tenido delante mismo de usted una cosa, si no le ha prestado atención, se la habrá perdido. A diferencia de la repetición instantánea de imágenes con la que está familiarizado como espectador de transmisiones deportivas, los acontecimientos de su vida los observa usted en una sola ocasión, y ésta es precisamente la razón de que sea tan importante que empiece a ser más consciente del momento presente. Cada instante es único, y estará lleno de detalles con sólo que se permita observarlo.

**Aquello a lo que preste usted atención madurará.** Este hecho tiene consecuencias a la vez positivas y negativas, y su relación con la teoría de la ACT es evidente. Que preste usted atención, por ejemplo, a una cosa tan hermosa y relajante como el canto de los pájaros en su jardín, hará que sea más consciente de ella y le permitirá distinguir unos de otros los diversos sonidos que emiten. Que preste usted excesiva atención, por el contrario, a emociones estresantes como la ira y la ansiedad, puede en realidad contribuir a alimentarlas e incluso hacer que pervivan por más tiempo que si se limita usted a aceptarlas y seguir con sus asuntos.

**La mayor parte de nosotros ejercemos un control deliberado muy escaso sobre nuestra atención.** La cultura estadounidense está enamorada de la televisión, los

videojuegos, el envío de mensajes a través del móvil y otras formas de comunicación cuya razón de ser principal estriba en abreviar, comprimir y acelerar la transmisión de información. Si, al igual que yo, ha crecido usted dentro de esta cultura, habrá sido educado para esperar que las cosas se muevan a una velocidad antinaturalmente rápida. Este entorno antinaturalmente acelerado hará que le resulte a usted muy difícil centrar su atención en un único asunto durante un largo período. El típico programa de televisión de treinta minutos, por ejemplo, no tiene ningún problema para comprimir una semana entera de tiempo en una sola emisión, y en la redacción de mensajes de texto se recurre constantemente a abreviaturas para acelerar y simplificar su escritura.

**Trabajar la atención es una técnica, y para dominarla hay que practicar.** Que aumente usted su nivel de atención no es algo que tenga en sí nada de místico ni de imposible, sino que implica aprender (o reaprender) una destreza. Cualquiera puede hacerlo si se pone a ello y practica de forma regular. Uno de los mayores beneficios que reporta el entrenamiento de la atención consiste en que eso lo hará más capaz de prestar atención a lo que esté sucediendo en su interior y a su alrededor. Su capacidad para mantenerse atento atravesará todas las situaciones y contextos de su vida.

Krech y su mujer, Linda Anderson, han diseñado un fantástico ejercicio –“Soltar”– para ayudarle a que preste una mayor atención a su entorno externo. El ejercicio busca que sea usted más consciente de cómo se relaciona con los objetos al asirlos y volver a dejarlos a continuación otra vez en su sitio. A veces realiza usted a toda prisa acciones como la de cerrar un cajón o depositar una taza de café sobre la mesa sin siquiera tomar consciencia de ellas, y a causa justamente de sus prisas con frecuencia cierra usted el cajón con demasiada fuerza o acaba derramando el café. He llegado a la conclusión de que poner en práctica este ejercicio a intervalos regulares es una forma sencilla, pero efectiva, de recordarnos que hemos de hacer las cosas más despacio y prestar más atención a lo que estamos haciendo en el momento presente.

### **EJERCICIO INFORMAL DE ATENCIÓN:**

Soltar

Dedique un día de la próxima semana a poner en práctica este ejercicio, poniendo toda su atención durante ese día cada vez que sus manos se deshagan de un objeto, como

sería el caso, por ejemplo, al depositar usted un vaso sobre una mesa, soltar la manilla de una puerta, empujar un cajón o la puerta de un armario, y dejar de aprisionar un bolígrafo entre sus dedos o de sostener entre las suyas la mano de otra persona. Preste atención a lo que en cada caso esté sucediendo exactamente. Note cómo vuelve a depositar el vaso. Perciba cómo se mueve la manilla al accionarla usted lentamente y cerrar la puerta con suavidad, o al olvidarse de ella y dejar simplemente que se deslice de entre sus dedos. Repare en la textura, peso, configuración y tacto de todos los objetos mientras los manipula y vuelve a dejarlos en su sitio. Dése cuenta de cómo el hecho de que preste atención a todas esas cosas influye en el modo en que los suelta o se deshace de ellos.

Piense en los efectos que haya tenido su forma de separarse de los objetos durante ese día. ¿Le ha mirado alguna persona de forma especial al soltar usted su mano? Sonaron con fuerza una puerta o un cajón al cerrarse cuando era usted consciente de cómo dejaba de accionar sus cierres o de empujarlos?

Al final del día ponga por escrito lo que haya aprendido gracias a este ejercicio. Si pone en práctica esta actividad de forma regular, ¿de qué modo cree que esta mayor consciencia de sus actos podría influir en su vida e inducirle a hacer las cosas con más calma?

Poner en práctica este ejercicio es una forma sencilla de que empiece a practicar la atención observando con mayor detenimiento lo que se opera en sus interacciones con el mundo físico, su entorno externo. Prestar más atención, de una forma deliberada, a su entorno externo le ayudará a ser más consciente de las cosas que constituyen factores potenciales de estrés para usted. En el próximo apartado de este capítulo examinaremos de qué modo puede usted prestar una mayor atención a su entorno interno.

### **Aumento de la atención al entorno interno**

Ahora que ha empezado a ser más consciente de su entorno externo, ha llegado el momento de que desplace su foco de observación a lo que está sucediendo en su mente mientras se enfrenta a un factor potencial de estrés. Estoy convencido de que la mayor parte de nuestro estrés se origina en nuestra cabeza, es decir, en lo que nuestra mente tiene que decirnos de nuestros factores potenciales de estrés. Incluso aunque no pueda usted controlar su entorno interno (sus pensamientos estresantes, guiones personales,

escenas de terror y emociones dolorosas), que le preste usted atención reviste una grandísima importancia si de verdad quiere aprender a gestionar su estrés.

En lugar de que se esfuerce por controlar, suprimir o evitar los pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y sentimientos dolorosos relacionados con sus factores potenciales de estrés, lo que ahora quiero es que empiece a reconocerlos y aceptarlos y a clasificarlos por categorías. Con la práctica, aprenderá a distribuir en categorías sus factores potenciales de estrés internos en función de los tipos de “trampas” que distinguíamos en el capítulo tercero (“la trampa de que los pensamientos son la verdad”, “la trampa de que los pensamientos son reales”, etc.). De este modo entenderá mejor cuál es el funcionamiento de su mente en presencia de sus factores personales de estrés y cuál la dirección que ha de imprimirles a sus esfuerzos por gestionarlos. Si la mayor parte de su estrés, por ejemplo, guarda relación con la trampa de que “todos los pensamientos son igual de importantes”, podrá usted intensificar sus esfuerzos para distanciarse de esta idea cada vez que ésta se suscite. Sólo con que tome una mayor consciencia de la trampa –o trampas– en la que caiga más a menudo y con que la acepte o las acepte, distanciarse de ella o de ellas le costará cada vez menos esfuerzo. El ejercicio descrito a continuación –“Mirando el buzón”– es una técnica fácil de llevar a cabo, que le servirá para ser más consciente de cuándo estaría pasando a ser víctima de una de las diez trampas mentales y emocionales más comunes de que hablábamos en el capítulo tercero.

### **EJERCICIO INFORMAL DE ATENCIÓN:**

#### Mirando el buzón

Piense en clasificar lo que tiene su mente que decirle de sus factores potenciales de estrés de la misma forma en que clasificaría usted su correo. Imagínese que de su pared cuelga un buzón que tiene las diez casillas siguientes:

1. La trampa de que “los pensamientos son la realidad”.
2. La trampa de que “los pensamientos son la verdad”.
3. La trampa de que “todos los pensamientos son igual de importantes”.
4. La trampa de que “los pensamientos son órdenes”.
5. La trampa de que “todos los pensamientos constituyen una amenaza”.

6. La trampa de los “pensamientos y guiones pretéritos y obsoletos”.
7. La trampa de que “las escenas de terror” son reales.
8. La trampa de la “permanencia”.
9. La trampa de la “generalización”.
10. La trampa de la “personalización”.

Saque su diario personal de factores de estrés (del capítulo tercero) y por cada uno de ellos examine la entrada relacionada con la trampa en la que caía en su caso. En el capítulo tercero, por ejemplo, yo mismo me servía como factor potencial de estrés del hecho de “Esperar al último momento para comprar los regalos de Navidad”. La trampa en la que yo caía era la de la “generalización”, porque lo que me decía a mismo era: “Jamás en la vida seré capaz de hacer con tranquilidad las compras de Navidad si no es en ausencia de aglomeraciones”.

Clasifique todos los factores potenciales de estrés en función de la trampa en la que caía usted a cuenta de cada uno de ellos. De entre los factores de estrés así clasificados escoja luego un montón y, mientras los lee en voz alta, imagínese que va introduciéndolos uno a uno en las correspondientes casillas de su correo. Observe cuántas “cartas” hay almacenadas en cada casilla. Todas las semanas repase su diario y clasifique su correo. Si eso le resulta de ayuda, haga uso de un clasificador de cartas real y de copias de las páginas de su diario. Corte las partes de las páginas de su diario que estén realmente relacionadas con las trampas, e introdúzcalas en las casillas que corresponda.

Con el tiempo observará un par de cosas sobre el modo en que opera realmente su mente. Tomará una mayor consciencia del tipo de trampas en que suele caer a propósito de factores específicos de estrés. Es posible, por ejemplo, que note usted que cae en la trampa de la “permanencia” más a menudo que en otras, o que la que con mayor frecuencia suele bloquearle es la trampa de que los “pensamientos son la realidad”. También tomará una mayor consciencia del modo en que opera su mente al responder a determinadas categorías de factores potenciales de estrés. Podría ser, por ejemplo, que cayera usted en la trampa de que “los pensamientos son amenazas” al verse expuesto a factores potenciales relacionados con su trabajo o con su jefe, pero que las cosas tomasen un aspecto diferente –y la trampa fuese totalmente distinta– al verse enfrentado

a factores relacionados con la persona con la que convive o está casado. Al final, empezará a identificar la trampa *antes* de haber caído siquiera en ella. Esta última es la etapa final del proceso de conscienciación, así como la que mejor le ayudará a gestionar su estrés con auténtica eficacia. Cuando note que está cayendo en alguna de las trampas, podrá hacer un alto y decirse: “Será mejor que me ande con cuidado, porque otra vez estoy volviendo a caer en la trampa XYZ. Vamos a no precipitarnos y examinemos el asunto desde otra perspectiva”. Luego podrá usted hacer uso de “La pizarra” (recuerde el capítulo segundo) o de cualquier otro de los ejercicios de distanciamiento de este libro para poner la necesaria distancia entre la trampa y usted. Cuando empiece a detectar la trampa antes de haber caído siquiera en ella, estará empezando a aplicar un superior nivel de atención a título preventivo, como un recurso con el que distanciarse de trampas estresantes antes de que éstas hayan podido activarse.

### **Atención formal**

El entrenamiento formal de la atención implica que se practique alguna forma de meditación. Dentro de ésta pueden distinguirse dos tipos principales: la centrada y la no-centrada. Las dos son buenas, y las dos le serán de ayuda en sus esfuerzos por gestionar su estrés. Pero cada una sigue su propia dinámica, por lo que no estará de más que describamos sus diferencias y que le explique por qué me sirvo de ambas al trabajar con mis clientes y alumnos.

La *meditación centrada* se emplea ante todo para ejercitar la relajación y en ella se recurre a un punto focal sobre el que enfocar la atención. De este modo, cada vez que pierde usted el hilo de su meditación como consecuencia de que su mente haya empezado a divagar, no tiene más que redirigirla al punto focal del que haya escogido servirse. Los puntos focales más a menudo empleados son palabras o sonidos que invitan a la relajación, y objetos inanimados como velas y cristales. De la meditación centrada hablaremos con más detalle en el capítulo octavo.

A la *meditación no-centrada* suele conocerse como “meditación de enfoque abierto” y en ella no se recurre a un punto focal. Los practicantes de la ACT la utilizan para desarrollar la atención. Al ponerla en práctica usted ya no trata de controlar sus pensamientos o sentimientos mientras medita, sino que se limita a observar cómo éstos surgen y desaparecen.

## **Meditación de atención**

La meditación de atención es una forma de meditación no-centrada. Este tipo de meditación se acomoda a las mil maravillas a los propósitos de la ACT porque no gira en torno a un punto focal ni somete tampoco a ninguna clase de censura los pensamientos, sonidos y demás estímulos que van haciendo aparición. Desde una perspectiva ACT, lo buscado en la meditación de atención no es relajarse, sino desarrollar un mayor grado de consciencia. Steve Hayes ha señalado que, entre los diversos malentendidos que suelen suscitarse a propósito de este tipo de meditación, uno de los más extendidos consiste en observarla como una técnica cuya finalidad estribaría en *dejar* de pensar y de tener emociones mientras se reposa en algún tipo de lugar beatífico. Hayes pone de relieve que, al practicarse la atención, el meditador experimenta el mismo espectro de ocurrencias estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas que experimentaría normalmente de no estar meditando, con la diferencia de que la práctica de este tipo de meditación le enseña a ser capaz de observar sin más cómo todos ellos van surgiendo y desapareciendo mientras él se limita a permanecer sentado.

La de “limitarse a permanecer sentado” es una expresión tan gráfica como engañosa. En cierto sentido, lo único que usted hace al practicar la meditación de atención es “limitarse a estar sentado” durante un largo período, lo cual puede parecer una cosa extraordinariamente sencilla y directa de llevar a cabo y no entrañar ningún tipo de complejidad. A diferencia, sin embargo, de todas esas otras ocasiones en las que se limita a quedarse sentado, durante la meditación de atención usted no se limita a estar sentado sin más, sino que presta a la vez toda su atención a cuanto sucede en el interior y el exterior de su organismo y en su entorno circundante. En otros términos, usted es plenamente consciente de todos los pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas que penetran en su consciencia, y a la vez plenamente consciente de las sensaciones que se suscitan en su cuerpo. Estas últimas pueden estar relacionadas con tensiones musculares, con molestias diversas, con su respiración y con cualesquiera otras actividades fisiológicas que perciba. Además, usted es consciente de las cosas que se producen a su alrededor: de la temperatura y los movimientos del aire, de sonidos, olores y de todo lo que tenga su origen en el entorno que le rodea.

Además de ser consciente de esos estímulos internos y externos, su mentalidad es de

aceptación. Usted no juzga ninguno de esos estímulos, sino que se limita a tomar nota de su presencia y permitir que pasen y se desvanezcan. No piensa en lo que pueden significar, ni juzga cuál sería su naturaleza, ni se pregunta de dónde procederían ni adónde irían. Su experiencia se centra al 100% en el aquí y el ahora y en sus entornos interno y externo. Si su mente empieza a divagar recordando cosas pasadas o anticipando acontecimientos futuros, usted lo acepta y vuelve a reconducirla con delicadeza hacia el presente. La principal diferencia entre lo que está haciendo en este caso, comparado con lo que haría en una meditación centrada, es que aquí no vuelve ya usted a un punto focal específico como el representado, por ejemplo, por su respiración. Aquí no está usted tratando de relajarse, centrando con este fin su atención en un punto focal, sino de ser plenamente consciente del momento presente, sea lo que fuere lo que tenga éste que proponerle.

El siguiente ejercicio –“Meditación de atención”– le proporcionará unos criterios básicos con los que poner en práctica sus sesiones de meditación.

### **EJERCICIO FORMAL DE ATENCIÓN:**

#### Meditación de atención

**Frecuencia:** la meditación de atención necesitará usted practicarla por lo menos tres veces a la semana durante un par de meses para llegar a cogerle mínimamente el tranquilo y empezar a experimentar algunos de sus beneficios. No se preocupe si necesita tomarse unos días o una semana de descanso entremedias. Tómese como un proyecto a largo plazo, en el que, como siempre que se aprende una cosa nueva, es inevitable sufrir algún que otro revés pasajero.

**Duración:** el consejo que les doy siempre a mis alumnos es que vayan tomando contacto con este tipo de meditación de forma gradual. Nosotros solemos empezar con una primera sesión de cinco minutos, y luego vamos añadiendo cinco minutos en cada ejercicio hasta alcanzar una duración de veinte minutos por sesión. Durante unas pocas sesiones mantenemos esos veinte minutos, y a continuación pasamos a sesiones de media hora. Puede usted ajustarse a ese mismo programa, o empezar directamente con sesiones de quince minutos, e ir progresando desde ahí hasta alcanzar finalmente los treinta minutos por sesión. Haga eso sí, uso de una alarma, para de este modo no tener que

distraerse consultando su reloj.

**Ubicación:** como en el caso de la meditación centrada, da lo mismo que practique dentro de casa o al aire libre. Pero sea cual fuere el lugar que escoja, debería tratarse de un sitio en el que no puedan molestarle otras personas ni distracciones como llamadas telefónicas o ruidos causados por la televisión o su ordenador. Una de las claves de este tipo de meditación estriba en que pueda practicársela sin sufrir interrupciones.

**Postura:** siéntese sobre un cojín en el suelo o sobre una silla de respaldo recto, manteniendo la espalda derecha y la cabeza en alto de forma que descansa sin forzarla sobre su cuello.

**Práctica:** permanezca sentado en la manera descrita por el período aconsejado, poniendo atención en los pensamientos, sensaciones y sentimientos que afloran en usted. Acompáñelos a donde quieran llevarle: no luche con ellos. Esfuércese por aguantar experiencias físicas molestas (como picores, dolor, impaciencia por moverse, etc.) por un tiempo y vea adónde le conduce hacerlo. A veces notará que esas reacciones (como pensamientos y emociones) se desvanecerán por sí solas si les permite usted fluir sin trabas. Si en un determinado momento no pudiera aguantar por más tiempo sin moverse, hágalo despacio y de forma deliberada (recuerde el ejercicio “Soltar” de este mismo capítulo). Permanezca sentado todo el tiempo, tomando nota de lo que vaya experimentando dentro de una actitud de aceptación y renuncia a emitir juicios. Si se sorprende divagando en dirección hacia el pretérito o el futuro, dígame a sí mismo: “Mi mente está sacándome del aquí y del ahora para llevarme a [dondequiera que lo haga]”. Si se observa valorando o juzgando alguna cosa, dígame a sí mismo: “Mi mente está juzgando o valorando en lugar de limitarse a tomar nota de [lo que fuere que juzgue o evalúe]”. Al percibir cosas, puede usted ponerles etiquetas. Puede decirse a sí mismo: “Estoy sintiendo o teniendo el sentimiento de que...”, o “Estoy pensando o teniendo el pensamiento de que...” Este tipo de monólogos internos puede usted utilizarlos para asignar categorías a todo lo que esté experimentando. Hayes ha señalado que monólogos como éstos introducirán un componente de distanciamiento en su práctica de la meditación.



Dése tiempo para familiarizarse con la práctica de este tipo de meditación, y asegúrese

de entender hasta qué punto se diferencia ella de la meditación centrada y cómo encajaría en los planes que se haya usted hecho con el fin de aprender a gestionar su estrés. Sea paciente consigo mismo y esté siempre dispuesto a perdonarse al practicar la meditación de atención. Le llevará tiempo y práctica acostumbrarse a ella, pero se tratará de un tiempo bien invertido. Aumentar el nivel de atención es un componente fundamental de la ACT, que le ayudará a gestionar su estrés durante todo lo que le queda de vida.

# 8

## LA RELAJACIÓN

La mayor parte de la gente, al pensar en la gestión del estrés, piensa en algún tipo de entrenamiento de la relajación. Casi todos los alumnos y clientes que acuden, respectivamente, a mis clases y mi terapia, recurren a mis servicios buscando aprender a relajarse, pensando que éste sería el único objeto de la gestión del estrés. Como habrá usted podido comprobar hasta aquí, la gestión del estrés es mucho más que un simple entrenamiento de la relajación. Pero el aprendizaje de la relajación es un componente que de ningún modo podría descuidar todo estudio que se precie de la gestión del estrés. El primer paso para aprender a relajarse consiste en entender lo que diferencia al estado de estrés del estado de relajación.

### **El estado de estrés**

Cuando está usted estresado, su cuerpo se encuentra en un estado intenso de excitación. La excitación causada por el estrés tiene como única finalidad poner en movimiento energía que le ayude a luchar con los factores estresantes que amenazan su bienestar o a huir de ellos. Los componentes de esa intensa excitación son tres: 1) un aumento de la actividad del sistema nervioso; 2) un aumento de la tensión muscular; y 3) una intensificación del pensamiento y los monólogos internos negativos. Estos tres niveles cooperan en la activación y mantenimiento de su respuesta de estrés.

Para ilustrar lo que significa que el sistema nervioso haya visto aumentado su nivel de excitación, detengámonos por un momento a observar cómo funciona la central telefónica a la que está usted abonado. En algún punto de su localidad o de sus inmediaciones tendrá instaladas sus oficinas una central telefónica, en la que tienen entrada miles y miles de líneas de teléfono procedentes de todo el país. Por dichas líneas circulan tanto los mensajes enviados por los clientes a los que la central se ocupa de proveer de servicio como los destinados a ellos. Llamadas telefónicas y mensajes de

correo electrónico estarán sin cesar entrando y saliendo del sistema, a la vez que siendo dirigidos y reencaminados por diferentes rutas de la red telefónica con la finalidad de proporcionarles a usted y a los demás clientes la mejor y más rápida conexión.

Su sistema nervioso opera de la misma manera. Su cerebro y su médula espinal (el sistema nervioso central) y el resto de sus nervios (el sistema nervioso periférico) cuentan con millones de conexiones a lo largo de su organismo, y están enviando y recibiendo información sin cesar. Algunos de esos mensajes tienen origen en su cerebro, mientras que otros proceden de otros lugares de su organismo, como su piel o sus ojos.

Ahora piense en lo que ocurre cuando está usted tratando de hacer una llamada telefónica o de enviar un mensaje de correo electrónico en horas punta o en mitad de una emergencia, a la vez que miles de otras personas que están tratando de hacer exactamente lo mismo e inundando la central con sus peticiones. La llamada o el mensaje que esté tratando de enviar no serán cursados, por hallarse colapsada su línea telefónica o su sistema de correo electrónico.

Lo mismo sucede en su mente y en su cuerpo cuando está usted estresado. Los mensajes no pasan o no son adecuadamente descifrados. Usted pierde la capacidad de permanecer centrado y pensar con claridad. No puede ya concentrarse más que con dificultad, y en ocasiones sus circuitos cerebrales, como su línea telefónica, se sobrecargan y se quedan “fritos”, viéndose usted incapacitado para procesar nada con la eficacia que debería.

Durante la respuesta de estrés, sus músculos lisos y su musculatura ósea y cardiaca se contraen y ven sometidos a una constante tensión, y no dejan ni un solo momento de mantenerse preparados para acompañar una respuesta de lucha o huida. Esta tensión crónica sume a su organismo en un estado de ansiedad, y a usted le resulta difícil encontrar una postura en la que encontrarse cómodo. Se trata de un estado de incompleta contracción y relajación musculares, que se traduce en fatiga muscular (y general) y en dolor o aun espasmos musculares.

La intensificación del pensamiento y de los monólogos internos negativos significa que su cerebro no sólo está trabajando horas extras para procesar información, sino que se halla también sepultado bajo un constante aluvión de ideas estresantes, guiones personales, escenas de terror y dolorosas emociones que hacen muy difícil que pueda examinar la situación con objetividad. Pero, además de que su mente se esté viendo

obligada a funcionar a ese ritmo tan frenético, sus monólogos internos negativos están ahora plagados de todo tipo de juicios despectivos y dudas, lo que hace que le resulte a usted aún más difícil concentrarse en el momento actual y en lo que esté haciendo. Como sabrá por propia experiencia, su mente está mucho más dispuesta a volver al pasado (y a lo que usted debería haber hecho) o adelantarse al futuro (y a lo que debería hacer en él) que a permanecer en el presente (y en lo que está ahora haciendo).

### **El estado de relajación**

El estado de relajación es el polo opuesto al estado de estrés. En lugar de vivir un aumento de la actividad de los sistemas nervioso y muscular y una intensificación de los monólogos internos negativos, su cuerpo y su mente se ralentizan. Sus principales funciones cerebrales y fisiológicas operan todas ellas con mayor lentitud y eficacia. Su sistema nervioso central y cerebral envía y recibe un menor número de mensajes, y los efectivamente enviados son comunicados más eficazmente. Sus músculos lisos y su musculatura ósea y cardíaca se relajan y ven rebajada su tensión, dejando de estar contraídos. Sus pensamientos fluyen con mayor libertad y facilidad, y usted se siente más optimista y tiene la sensación de ejercer un mayor control sobre su vida.

Es imposible estar estresado y relajado al mismo tiempo. Ambos estados son diametralmente opuestos entre sí y su coexistencia es imposible. Por ello, uno de los principales motivos para practicar la relajación estriba en que, al verse inducido por ella su organismo a intervalos regulares a establecerse en un estado de relajación, anulará usted la respuesta de estrés. Esos períodos de relajación puede usted utilizarlos para recargar su cuerpo y su mente y recuperar un superior nivel de funcionamiento.

### **Respiración y relajación**

Una respiración controlada, profunda y regular favorece la relajación. En cambio, una respiración rápida, poco profunda e irregular la interrumpe. Una de las mejores maneras que tiene usted de saber si está relajado consiste en fijarse en el ritmo y la profundidad de su propia respiración. Si ésta es rápida y poco profunda, lo normal es que se encuentre usted estresado. En su libro *Hacia la paz interior*, Thich Nhat Hanh, famoso monje budista, estudioso y escritor, explica que el simple hecho de practicar la atención a la respiración favorecerá un estado de relajación. Hanh descubrió que, cuando se practica

la consciencia de la respiración, el discurso mental y, sobre todo, los pensamientos sobre el pasado y las preocupaciones relacionadas con el futuro, se ralentizan. Las partes del cerebro que controlan la respiración guardan una estrecha relación con las que controlan la excitación debida al estrés.

Si es usted como la mayoría de mis clientes y alumnos, lo más probable es que no utilice más que una pequeña parte de sus pulmones al respirar. La mayoría de las personas tienden a respirar nada más que con el tercio superior de sus pulmones. Para que pueda obtener los beneficios que su respiración puede aportarle con el fin de reducir su estrés, lo primero que tiene usted que aprender es a respirar utilizando sus pulmones a pleno rendimiento. Tiene que aprender a llenarlos de abajo arriba, desde su base, cosa que se conoce como *respiración diafragmática*. Aprender a respirar de este manera es algo que requiere tiempo, pero que podrá dominar con sólo que le dedique unos pocos minutos de práctica al día.

Su diafragma es una larga banda de tejido muscular que rodea en su totalidad la parte inferior de su tórax y aísla los órganos albergados en su cavidad torácica (como los pulmones y el corazón) de los albergados en su cavidad abdominal (estómago, intestinos, etc.). La contracción y relajación de su diafragma influyen en el volumen de su cavidad torácica y en la presión del aire en el interior de sus pulmones. Si pone usted sus manos sobre su vientre (justo por debajo de su caja torácica), al inspirar podrá sentir cómo su vientre va hinchándose conforme se contrae y desplaza hacia abajo su diafragma. Algunas personas llaman a la respiración diafragmática “respiración ventral” a causa de este fenómeno. Cuando está usted estresado, su musculatura abdominal se tensa, viniendo a contrarrestar el natural movimiento de descenso del diafragma, lo que impide que éste pueda contraerse al máximo y, por tanto, hacer sitio en sus pulmones a todo el aire que éstos serían capaces de alojar. Uno de los objetivos que se buscan al ejercitarse la respiración diafragmática estriba en que aprenda usted a relajar su vientre, haciendo así más profunda su respiración y dando entrada a una mayor cantidad de aire revitalizador en sus pulmones.

### **EJERCICIO DE RELAJACIÓN:**

Cada vez que respiro

Concentre su atención en su actual pauta de respiración. Tome mentalmente nota de la profundidad, ritmo y regularidad de su respiración. Visualice una imagen de sus pulmones y su diafragma.

Ahora inspire lentamente a través de su nariz y pose sus manos sobre su vientre, justo por debajo de sus costillas (a menos de que esté conduciendo su automóvil, en cuyo caso no se le ocurra soltar el volante). Sienta cómo va hinchándose su vientre conforme su diafragma, al descender, presiona en su dirección.

Al inspirar a través de su nariz, visualice cómo sus pulmones se llenan totalmente de aire, empezando por su base (la parte más cercana al diafragma) y siguiendo de ahí en dirección ascendente. Deje que sus costillas se expandan y que sus hombros se eleven suavemente al llenarse sus pulmones.

Cuando haya llenado sus pulmones, exhale lentamente el aire por la nariz. Sienta cómo su vientre se deshinchacha y cómo su diafragma recupera su posición habitual. A la vez que percibe el movimiento de su vientre, visualice cómo se vacían sus pulmones. Imagine cómo todo el aire va abandonándolos mientras se desinflan. (A veces, imaginarse un balón que va quedándose sin aire o un tubo de dentífrico del que se hace salir la pasta presionándolo, puede facilitar la comprensión del proceso de vaciado).

Siga inspirando y expirando el aire en la manera descrita durante un par de minutos, prestando atención al movimiento de su vientre y de su diafragma y a la imagen visual de sus pulmones llenándose de aire desde su base y vaciándose a continuación completamente.

Al practicar la respiración diafragmática no se preocupe ni por la profundidad ni por la frecuencia de su respiración, sino que límitese a tomar nota de ambas. Si empieza usted a preocuparse, dígame a sí mismo: “Deja de preocuparte, lo estás haciendo bien”. No juzgue cómo lo está haciendo, preste únicamente atención a lo que sucede. Necesitará tiempo y práctica antes de encontrarse verdaderamente cómodo practicando este tipo de respiración. Pero poco a poco empezará a notar que, de una manera natural, tardará más tiempo en llenar y vaciar sus pulmones. Y también empezará a respirar más despacio. Conforme vaya sintiéndose cada vez más cómodo al practicar, será capaz de cambiar a este tipo de respiración con sólo desear hacerlo, y descubrirá que ésta es una primera y muy valiosa línea de defensa al encontrarse en una situación potencialmente estresante.

## **Meditación centrada**

Durante la meditación centrada, usted concentra su atención en un punto focal estable, y, cuando se produce algún tipo de distracción, vuelve a redirigirla hacia dicho punto focal. Hay múltiples formas de meditación centrada, pero todas ellas coinciden en servirse de algún tipo de punto focal, que puede estar representado por cualquier cosa. Objetos, palabras y sonidos son tres de los puntos focales más comunes.

Como punto focal puede usted valerse de cualquier objeto. Algunos de los más utilizados son la propia respiración y cosas de naturaleza más visual, como la llama de una vela, un cristal o un mandala. Mi consejo es que se sirva de una imagen visual que tenga un efecto relajante y que evoque imágenes de paz y tranquilidad. Pruebe también a meditar con una variedad de objetos, hasta descubrir cuál es el que mejor se ajusta a su caso. Personalmente, mi preferido es una vela, porque el parpadeo de la llama mantiene mi interés y está siempre cambiando.

Las palabras ofrecen posibilidades ilimitadas como puntos focales. Mi consejo es que se valga de una palabra relajante, como un color, una imagen o un vocablo que transmita paz y tranquilidad. Mi favorita es “Bahamas”. Cuando me sirvo de ella, puedo contemplar en mi mente una playa paradisíaca, en la que mi esposa y yo pasamos una semana idílica tostándonos al Sol y bañándonos en aguas transparentes color turquesa. La meditación transcendental, una forma de meditación popularizada por los Beatles hace más de treinta años, se vale de una palabra especial de carácter espiritual llamada “mantra”. En la meditación transcendental el maestro confía al discípulo el mantra en el curso de un ritual de carácter sacro. El propio mantra no debe comunicarse a nadie más. Su valor es estrictamente personal e intransferible.

También pueden utilizarse como punto focal sonidos, sobre todo si éstos son lentos y rítmicos. Algunas personas prefieren concentrarse sobre un trasfondo de sonidos naturales –como el de las olas al romper en la orilla, los trinos de los pájaros al cantar, el batido de un corazón al latir o el rumor de una corriente al fluir–. También podría encontrar usted útil el maridaje de sonidos y objetos. Cuando corro, por ejemplo, a veces me concentro en el sonido de mis zapatillas al golpear contra el suelo, cosa que me causa especial satisfacción hacer en otoño, cuando puedo correr al aire libre sobre una alfombra de hojas caídas. Si estuviera nadando, podría concentrarme en el ruido que harían las burbujas de aire al salir expelidas de mis pulmones junto con mi aliento.

También puede usted combinar, si con eso consigue que se refuercen mutuamente, dos puntos focales. Yo mismo, por ejemplo, suelo nadar concentrándome en mi respiración y contando a la vez mentalmente el número de brazadas que doy cada vez que cojo aire. Lo normal es que por cada inspiración dé cuatro brazadas mientras voy a la vez contando “1-2-3-4”, y que luego, al llegar a cuatro, ladee la cabeza para inspirar de nuevo. Aunque no estoy seguro de lo que mis instructores de natación tendrían que decir sobre este hábito, a mí me resulta de gran ayuda cuando practico la meditación al nadar. Usted puede hacer lo mismo si corre, contando en este caso el número de zancadas, en lugar de brazadas, que vaya dando cada vez que respire.

### **La respuesta de relajación**

La meditación centrada suscita una respuesta de relajación capaz de anular la respuesta de estrés. Durante la meditación centrada, su organismo necesita y consume menos energía, y va ralentizándose hasta alcanzar un estado metabólico, conocido como “hipometabolismo”, al que normalmente se llega durante el sueño o en hibernación. A diferencia de esos dos estados, sin embargo, al meditar puede usted sumirse en un estado de honda relajación permaneciendo a la vez despierto y plenamente consciente. Durante la meditación su cerebro descansa, y la actividad de las ondas alfa aumenta en intensidad y frecuencia. Las ondas alfa son ondas cerebrales lentas y sincrónicas de baja amplitud, asociadas a un estado de vigilia en el que se halla usted descansado. Al meditar, su ritmo cardíaco y el ritmo de su respiración descienden. El ritmo y la profundidad de su respiración bajan debido a la menor demanda de oxígeno que se produce al descender su tasa metabólica. Por regla general, estas y otras funciones contribuyen a que se alcance un estado real de relajación mientras se está meditando.

En su obra ya clásica sobre la meditación, *The Relaxation Response*, el doctor Herbert Benson, de la Harvard Medical School, describe las cuatro condiciones requeridas para una buena práctica de la meditación: 1) un entorno tranquilo; 2) un recurso mental; 3) una actitud pasiva; y 4) una postura cómoda . Echémosles un vistazo más detenido a cada una de ellas.

**Un entorno tranquilo.** Aprender a meditar le resultará mucho más fácil si practica en un entorno tranquilo en el que haya un mínimo de distracciones. Meditar es algo que puede hacer usted tanto en su domicilio como al aire libre. A muchos clientes y alumnos

míos les encanta hacerlo en la playa, donde la calidez de los rayos del Sol y el rumor del oleaje crean un ambiente apacible y natural. Otros prefieren la paz y la quietud que reinan en sus casas, donde pueden sentarse sobre una moqueta o una alfombra, sumir en penumbra la habitación y cerrar las ventanas. No aconsejo que se medite en un lugar donde vayan a estar entrando y saliendo personas y creándose fuentes de distracción. Si medita usted en su domicilio, no olvide apagar móviles, radios, televisores y equipos de música.

**Un recurso mental.** Un recurso mental es cualquier cosa de la que pueda usted valerse como punto focal mientras esté meditando. Como acabo de decir un poco más arriba, dentro de este tipo de recursos se contarían objetos visuales (como una vela o un mandala), su propia respiración, un sonido repetitivo (como el de las olas o el agua al fluir), una palabra, frases, etc. Si se concentra usted en algo diferente a un objeto visual, mi consejo es que cierre los ojos mientras medite, porque eso le ayudará a no perder la concentración.

**Una actitud pasiva.** Una actitud pasiva es una actitud de aceptación. No emite juicios ni trata de ejercer ningún tipo de control. Este tipo de actitud entra mayormente en escena al distraerse usted pensando en el futuro o en el pasado o producirse interrupciones de origen externo. Cuando ello ocurra, límitese a reconocer que se ha distraído y vuelva a concentrarse en su recurso mental. La otra parte de una actitud pasiva consiste en que no se emitan juicios sobre la calidad de la propia meditación. Aprender a meditar requiere tiempo. Cometerá usted errores y se distraerá. En tales casos límitese a aceptarlo sin más y siga practicando.

**Una postura cómoda.** No tiene usted que ser un maestro yogui ni ser capaz de sentarse en posición de loto completo para meditar. Haga unos pocos estiramientos y póngase cómodo antes de empezar. Afloje o quítese la ropa que le quede justa, y asegúrese de que su habitación esté a una temperatura agradable. Siéntese en una silla manteniendo la espalda recta, o en el suelo con las piernas cruzadas. No medite estando tumbado, porque en ese caso lo normal es que tienda uno a adormecerse.

Ahora que cuenta usted ya con unas nociones básicas sobre la naturaleza y el funcionamiento de la meditación, ha llegado el momento de hacer una prueba. El ejercicio que le propongo a continuación –“Meditación sobre la respiración”– le enseñará a poner en práctica esta particular forma de meditación. Este ejercicio figura también en

mi CD de relajación, *Seven Weeks to Conquering Your Stress*, que puede comprarse en línea en iTunes: [www.apple.com/itunes](http://www.apple.com/itunes). Haga clic en *audiobooks* e introduzca *Seven Weeks to Conquering Your Stress*.

**EJERCICIO DE RELAJACIÓN:**  
Meditación sobre la respiración

Prepárese a invertir veinte minutos en una actividad ininterrumpida en la que no va a permitir que nada le moleste: ni otras personas, ni el timbre de la puerta, ni el teléfono ni cualquier otra distracción. Éste es el momento que se ha reservado para relajarse, un descanso que tiene usted bien merecido. Si empieza a pensar en otras cosas que requieran su atención, límitese a decirse a sí mismo: “Todas esas cosas pueden esperar. Éste es mi momento para relajarme y recargar mis baterías”.

Siéntese en una postura cómoda en una silla de respaldo recto o en el suelo. Si lo hace en una silla, no cruce las piernas; mantenga los pies cómodamente apoyados en el suelo, con las manos reposando relajadas sobre su regazo. Si se sienta en el suelo, hágalo sobre un cojín que eleve ligeramente sus nalgas con respecto al nivel del piso, mientras mantiene las piernas cómodamente cruzadas y apoyadas en el suelo. Sus manos puede dejarlas reposar entrelazadas sobre su regazo o apoyar cada una de ellas sobre una de sus rodillas, con las palmas mirando hacia arriba. En ambas posiciones siéntese derecho, alineando cabeza, cuello y espalda.

Haga unas cuantas inspiraciones y concentre su atención en el actual patrón de su respiración, tomando nota mentalmente de su profundidad, ritmo y regularidad. Luego inspire con lentitud por la nariz.

Visualice una imagen de sus pulmones y su diafragma. Al inspirar por la nariz, visualice cómo sus pulmones se llenan completamente de aire, empezando por su base (la parte más cercana a su diafragma, la banda de tejido muscular que los separa de su cavidad abdominal) y siguiendo en dirección ascendente. Note cómo se hincha su vientre al empujar el diafragma hacia abajo en su dirección. Deje que sus costillas se expandan y que sus hombros se eleven ligeramente a medida que sus pulmones vayan llenándose de aire.

Cuando haya llenado sus pulmones de aire, expulse éste lentamente a través de su

nariz. Note cómo su vientre se desinfla y cómo su diafragma se eleva recuperando su posición original. Al sentir cómo se mueve su vientre, visualice cómo sus pulmones se vacían de aire. Imagínese que todo el aire abandona sus pulmones al desinflarse éstos. (A veces, imaginarse un balón que va quedándose sin aire o un tubo de dentífrico del que se hace salir la pasta presionándolo, puede facilitar la comprensión del proceso).

Mientras continúa inspirando y exhalando el aire de la forma descrita, trate de mantener su mente concentrada en su respiración. Es posible que diciendo “adentro” al inspirar y “afuera” al expirar le resulte a usted más fácil seguir concentrado. Si es así, recite mentalmente esas palabras. Otras personas han observado que, cuando cuentan los segundos que les lleva inhalar y exhalar el aire, mantienen más fácilmente su concentración.

Si se da cuenta de que ha empezado a distraerse y pensar en otra cosa, no se enfade consigo mismo. Límitese a tomar nota de ello y vuelva a concentrarse en su respiración y en las palabras “adentro” y “afuera” o en contar los segundos que transcurran entre cada inspiración.

Siga respirando de esta forma durante veinte minutos.

Si piensa que veinte minutos es mucho tiempo para ser la primera vez, empiece con diez, añadiendo cada semana un par de minutos hasta ser capaz de meditar el tiempo establecido. Si pone en práctica este ejercicio al menos tres veces a la semana durante un par de meses, debería empezar a experimentar algunos de los beneficios que la meditación centrada tiene para la salud y la reducción del estrés. A algunas personas les resulta de ayuda escuchar las instrucciones para la meditación mientras de fondo suenan música o sonidos naturales. He grabado un ejercicio de meditación sobre la respiración de veinte minutos, completado con música y sonidos naturales relajantes, en mi CD de relajación *Seven Weeks to Conquering Your Stress*, a la venta en línea en iTunes ([www.apple.com/itunes](http://www.apple.com/itunes)).

## **Visualización**

Como vimos ya en el primer capítulo, durante una transacción de estrés su mente evalúa si un factor potencial de estrés supone o no una amenaza. Basándose en una multiplicidad de factores –que incluyen el factor potencial recién mencionado, su personalidad y su capacidad para enfrentarse a él–, su mente determina en un instante la

amenaza que se yergue ante usted. Por lo común, sus decisiones sobre ésta son ajustadas, pero en ocasiones su mente no puede evitar dejarse engañar por cosas que en realidad no suponen ninguna amenaza. Lo importante, sin embargo, no es si la amenaza es o no real. Si su mente la percibe como real y como amenazadora, desencadenará una respuesta de estrés.

Para entenderlo no tiene usted más que ir a ver una película de terror. Imagínese sentado cómodamente en una sala de cine, limpia, segura y equipada con un buen sistema de aire acondicionado. Está viendo una película de terror, y en la pantalla se sucede una escena verdaderamente espeluznante. Piense en las expresiones que utilizaría para describir su reacción en ese momento: “Se me puso la carne de gallina”; “Se me pusieron los pelos de punta”; “Me puse a temblar como una hoja”; “Se me hizo un nudo en el estómago”; “Se me hizo un nudo en la garganta”. Todas estas afirmaciones describen típicos efectos fisiológicos y emocionales de su respuesta de estrés.

Lo sucedido es que su mente ha percibido lo que sucedía en la pantalla como una amenaza, activando una respuesta de estrés. Aunque la amenaza no fuese real, el mero hecho de contemplar la escena ha sido suficiente para que el proceso se pusiera en marcha. Para usted era tan real que incluso con sólo recordarlo ahora podría volver a experimentar otra vez los mismos efectos.

Lo mismo puede también suceder en sentido contrario. Su mente es también capaz de desencadenar una respuesta de relajación al contemplar imágenes cálidas y relajantes o pensar en ellas. En otros términos, de decidirse usted a contemplar una escena relajante o pensar en ella, su cuerpo será capaz de activar una respuesta de relajación. Piense en ello: todo lo que tiene que hacer para relajarse es imaginarse una escena relajante. A estas visualizaciones relajantes me gusta llamarlas “minivacaciones mentales”.

### **EJERCICIO DE RELAJACIÓN:**

Visualización: un día de playa

Como mejor se hacen las visualizaciones es escuchando un guión de visualización grabado. Para escuchar mi guión de visualización “Un día de playa”, vaya a la página web de New Harbinger (en la dirección [www.newharbingeronline.com/stress\\_less\\_live\\_more.html](http://www.newharbingeronline.com/stress_less_live_more.html)) y haga clic sobre el enlace a

este ejercicio. Bájesele a su ordenador o aparato MP3, y, cuando esté listo para oírlo, asegúrese de poder tomarse libres veinte minutos en los que no vayan a molestarle otras personas ni teléfonos, televisores o cualquier otra fuente de distracción.

Este guión de relajación incluye todas las instrucciones necesarias para hacer la visualización. Lo único que tiene usted que poner de su parte es una actitud abierta y una predisposición sincera a intentar llevar a cabo el ejercicio en serio, a pesar de los muchos prejuicios que pueda albergar en contra de este tipo de actividades de relajación.

Muchos clientes y alumnos míos me han confiado lo difícil que les resulta abstraerse del presente y permitir que sus mentes se los lleven de excursión imaginaria a una isla. A su consciencia suelen aflorar frases como éstas: “Menuda bobada; no estoy en una isla, sólo me lo estoy imaginando”; “Dejar que mi mente me lleve de excursión a una isla imaginaria: sin duda la cosa más ridícula que he oído en mi vida”; “Me siento como un verdadero imbécil aquí tumbado, con los ojos cerrados e imaginándome estar en una isla”. Si se descubre usted pensando cosas parecidas, límitese a aceptarlo y vuelva a la escena visualizada. Haga un esfuerzo sincero antes de decidir si la cosa funciona o no en su caso.

### ***Cree sus propios guiones de visualización***

Las personas encuentran relajantes escenas diferentes. Mi guión personal de visualización se basa en una escena de playa muy real de las Bahamas, que viví junto a mi mujer hace unos años. Era el lugar más relajante en el que había estado jamás, y todavía puedo recordarlo como si hubiera estado en él ayer mismo, en lugar de hace casi ya tres décadas. Personalmente, además, la playa me encanta. Pero si odia usted caminar con los pies descalzos sobre la arena, y el mar le parece un sitio amenazador e infestado de feroces tiburones, mi guión no funcionará con usted y lo más probable es que le haga estresarse antes que relajarse.

Habida cuenta de lo personal e intransferible de las imágenes relajantes, tal vez lo mejor sea que se cree usted su propia grabación de visualización. Para crear este tipo de guiones no se necesita más que aplicar una sencilla fórmula (véase abajo), y con programas de grabación simples y gratuitos disponibles en línea podrá usted crear su propio CD si así lo desea. Una vez de que haya escrito y grabado el guión, podrá servirse de él siempre que quiera relajarse.

**EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN:**  
Mi propio guión personal de visualización

**Instrucciones**

1. **Escoja un tema relajante en torno al que gire el argumento principal del guión.** Algunos de los más comunes serían caminar por la playa, pasear en barca por las aguas de un lago o sentarse a contemplar un bonito jardín o a mirar el panorama desde la cumbre de una montaña.
2. **Escoja imágenes específicas que formen parte de la escena.** Las imágenes pueden apelar a todos sus sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. En mi paseo por la playa, por ejemplo, hago referencia a la calidez de la brisa, el color turquesa de las aguas o el aroma de las flores de hibisco.
3. **Desarrolle la secuencia del guión.** Este paso implica que piense cuál será el desarrollo de su guión. ¿Dónde empezará? ¿Cómo acabará? Todos los guiones deberían dar comienzo con unas instrucciones básicas que le preparen para relajarse (aflojarse la ropa, silenciar el móvil, etc.) y se centren en su respiración durante unos minutos.
4. **Escriba el primer borrador.** En esta etapa tiene usted que escribir el diálogo que irá luego conduciéndolo a través de las distintas secuencias de su guión. Cuando lo haya terminado, léalo y tome nota de lo larga que se haga su lectura. Léalo a un ritmo entre pausado y lento que favorezca la relajación. No se acelere al leer. Para que sea eficaz, la visualización, incluidas instrucciones iniciales y calentamiento, debería durar unos veinte minutos.
5. **Escriba la versión final del guión.** En esta etapa vuelva atrás y vaya añadiendo pausas dentro de su guión. Estas pausas le ayudarán a ir más despacio cuando se decida a grabar su cinta. Además de las pausas, introduzca diálogo que intensifique su relajación. Sírvese de afirmaciones como “Tengo calor y me siento relajado y dueño de la situación” para aumentar su capacidad de activar y controlar sus respuestas de relajación. En la parte final de su guión tómese tiempo para abandonar poco a poco la visualización y volver al presente. Una buena manera de hacerlo es contar hacia atrás desde 10.

Como he señalado más arriba, una de las claves para gestionar el estrés con eficacia consiste en ejercitar la relajación de manera regular. Con ello conseguirá usted tres cosas: 1) impedir que su respuesta de estrés aumente hasta alcanzar un punto en que pudiera resultar físicamente perjudicial; 2) hacer acopio de reservas de energía a las que su organismo podrá recurrir en el futuro; y 3) combinar de la mejor de las maneras la ACT y el entrenamiento de la relajación, lo que le ayudará a gestionar su estrés. La práctica de la relajación relajará su cuerpo y liberará su mente, con lo que ésta podrá pensar con mayor claridad y volver a concentrar de nuevo su atención en sus valores, metas y propósitos.



A muchas personas les resulta muy difícil encontrar tiempo para relajarse y practicar con asiduidad ejercicios de relajación. Dicen que les gustaría poner en práctica los ejercicios que hemos discutido en este capítulo, pero que están demasiado ocupadas con otras obligaciones como para poder hacerlo. En el siguiente capítulo examinará usted cómo emplea habitualmente su tiempo, y aprenderá a encontrar el tiempo necesario no sólo para poder relajarse, sino también para vivir la vida que realmente desea vivir, una vida que discurra en armonía con las cosas a las que concede auténtico valor.

## 9

# CÓMO ENCONTRAR EL NIVEL ÓPTIMO DE ESTIMULACIÓN Y EXIGENCIA

Para poder hallarse verdaderamente en disposición de ACTuar con el fin de gestionar su estrés, es esencial que descubra usted su *nivel óptimo de estimulación y exigencia*. Con esta expresión me refiero a que encuentre la correcta situación de equilibrio entre actividades estimulantes y obligaciones (cosa a la que algunas personas llaman equivocadamente estrés). Éste es el punto en que saca usted el máximo provecho de dichas actividades sin verse a la vez en exceso agobiado y estresado por ellas. *Actividades estimulantes* son cosas que le divierte hacer y encuentra usted gratificantes. *Obligaciones* son cosas que tiene usted que hacer, pero que no disfruta especialmente llevando a cabo, cuales serían, por ejemplo (aunque no en todos los casos), limpiar la casa o cambiar de aceite a su automóvil. Se trata de cosas que, incluso no teniendo por qué ser factores de estrés, plantean demandas al tiempo de que dispone. Puesto que actividades estimulantes y obligaciones requieren tiempo y energía, a menudo me referiré a ellas sin distinguirlas, porque en potencia ambas pueden llegar a suponer una carga excesiva de tomar usted bajo su responsabilidad más de las que sea capaz de manejar. Al disponer de cantidades limitadas de tiempo y energía, que eche usted sobre sus espaldas un número excesivo de obligaciones o actividades estimulantes puede acabar convirtiéndolas a ambas en factores de estrés.

A veces la causa del estrés no radica en el qué sino en el cuánto. Incluso actividades en sí mismas divertidas pueden convertirse en estresantes si requieren demasiado tiempo y energía o si se empeña usted en llevarlas a cabo sin dejar a la vez de hacer otras cosas. Cuando se hace cargo de más cosas de las que puede manejar, su cuerpo y su mente le dicen: “No puedo con esto”. Nada más suceder eso, su mente activa una respuesta de estrés. De todas las lecciones de estrés, mi experiencia es que ésta es una de las más difíciles de enseñar. No puede usted dar por sentado que, por el mero hecho de que

determinadas actividades le resulten divertidas, puede echarse sobre sus espaldas todas las que quiera y asumir más de las que pueda llevar a cabo.

### **Encontrando su nivel óptimo de estimulación y exigencia**

Descubrir cuántas cosas puede manejar sin verse a la vez sobrecargado por ellas define la esencia de lo que significa encontrar el nivel óptimo propio de estimulación y exigencia. Hablo de estimulación y exigencia, porque usted se dedica a llevar a cabo ambos tipos de actividades todos los días. Su jornada es una mezcla de cosas que le gusta hacer y disfruta haciendo, y de cosas que, independientemente de que le resulten tolerables o directamente desagradables, no tiene más remedio que hacer pese a que no disfrute especialmente llevándolas a cabo.

Cuando encuentra su nivel óptimo de estimulación y exigencia, su cuerpo y su mente operan al máximo de su eficiencia y usted hace rendir al máximo su potencial. El único modo que tiene usted de descubrir su nivel óptimo es sobrepasarlo y darse a renglón seguido cuenta de que ha ido demasiado lejos. Eso es algo que no está obligado a hacer. La mayoría de la gente se las arregla perfectamente sin tener que alcanzar su máximo nivel de eficiencia. Pero si se toma usted en serio el aprender a gestionar su estrés, no tendrá más remedio que experimentar sus propios límites para hacerse una idea de qué cosas puede y qué cosas no puede usted manejar.

Con un “funcionamiento eficiente” me refiero a que haga trabajar cuerpo y mente al máximo de su potencial. Cuando no está empeñado en muchas cosas o no tiene que asumir demasiadas responsabilidades, sus obligaciones son pocas y sus niveles de estimulación bajos. Esta situación no se corresponde con un nivel óptimo de estimulación y exigencia, porque en ella no está usted operando con un grado elevado de eficiencia. A bajos niveles de estimulación y exigencia no le pide usted mucho ni a su cuerpo ni a su mente, y como consecuencia tampoco es mucho lo que a cambio recibe de ellos. Al empezar a plantearse desafíos y asumir más obligaciones y una mayor cantidad de estímulos, se vuelve usted más eficiente en su funcionamiento. Por decirlo brevemente: usted mismo y su vida tendrán bastante más que ofrecerle si se exige usted un poco más.

Al asumir todavía más obligaciones y niveles de estimulación aún más altos, se ve usted recompensado con niveles aún más elevados de funcionamiento. De mantener esta dinámica, terminará por alcanzar su nivel óptimo de estimulación y exigencia, ese punto

en el que su esfuerzo es el adecuado y la cantidad de estímulos y obligaciones la ideal para que pueda rendir al máximo. En este punto está usted ocupado y tiene mucho trabajo, pero las actividades a las que se dedica son desafíos, no factores de estrés. Está sacando adelante un montón de cosas y a la vez disfrutando mientras lo hace.

Sin embargo, si continúa añadiendo obligaciones y estímulos, su rendimiento empezará a decaer, y las mismas actividades que antes eran desafíos y hacían sus delicias se convertirán en factores de estrés. En tal caso, percibirá usted cambios en sus emociones y en su rendimiento. Se sentirá, por ejemplo, de peor humor, más irritable, más agresivo con los que le rodean, y a la vez más apático y fatigado. Notará que olvida citas, que presenta trabajos con los que no está verdaderamente satisfecho y que se pasa todo el día corriendo de un lado a otro como un loco intentando abarcarlo todo. Que ello suceda, significa que ha sobrepasado su nivel óptimo de estimulación y que tiene que empezar a reducir el número de sus obligaciones.

Imagínese, por ejemplo, que fuera usted madre de dos hijas adolescentes. Convive usted en una misma casa con su pareja, las niñas y un labrador de nombre Trisky. Ha dedicado usted los últimos quince años a criar a sus hijas y cuidar de su casa, renunciando para ello a su carrera profesional. Decide entonces volver a estudiar para reciclar en alguna medida su formación e ingresar de nuevo en el mercado laboral; y como primer objetivo se plantea completar un programa de doce créditos en marketing electrónico en un centro docente de su localidad, y hacerse con un puesto de trabajo a tiempo completo en un período no superior a dos años.

Empieza usted por apuntarse a los dos primeros cursos del programa, seleccionándolos en función del horario escolar de sus hijas, y encuentra las clases sumamente estimulantes. Para su sorpresa, obtiene resultados excelentes en ambos cursos, y, además de disfrutar del estímulo intelectual que su nueva actividad le proporciona, descubre que le causa una gran satisfacción relacionarse con otras personas adultas y perfeccionar sus capacidades de comunicación oral y escrita. Ni que decirse tiene que atender a las necesidades de sus hijas, las responsabilidades que implica mantener su hogar en funcionamiento y los compromisos sociales que comparte con su pareja, sin a la vez incumplir sus nuevas obligaciones académicas, supone para usted todo un desafío. Pero, pese a ello, se las arregla bastante bien para salir airosa, y como premio a sus esfuerzos celebra el fin del semestre con un día de asueto en un balneario local.

Tan bien lo ha hecho durante el primer semestre que, al empezar el segundo, además de apuntarse a dos cursos empieza a trabajar como autónoma en marketing electrónico, desempeñando tareas a tiempo parcial en una empresa que le permite trabajar desde su domicilio. Durante este segundo semestre se esfuerza al máximo, lo que requiere de usted más organización, trabajo y dedicación de los que se le hayan exigido jamás, pero pese a ello sus resultados siguen siendo sobresalientes. Su pareja, aunque un tanto molesta por la pila de ropa sin lavar que se acumula en la cesta y las montañas de platos sucios que se amontonan en el fregadero, dice estar orgullosa de usted y asombrada de cómo consigue apañárselas para hacerlo todo, y sus hijas empiezan a hablar de usted como “supermamá”.

Después de nueve meses, está haciendo tan bien las cosas que decide dar un paso más, y se presenta a un puesto de trabajo a tiempo completo que desempeña mientras acaba los dos últimos cursos que le quedan para sacarse el título. Ha oído decir que esas dos últimas materias son muy difíciles y que exigen que se invierta por lo menos el doble del tiempo y trabajo requeridos para sacar adelante los demás cursos del programa. Cuando lleva dos semanas en su nuevo empleo, descubre que los dos cursos que le faltan entran en conflicto con su horario laboral. A su jefe no le hace ninguna gracia que tenga usted que robarle tiempo a su trabajo para asistir a sus clases. Y, aunque le permite hacerlo, pone como ineludible condición que acceda a trabajar los sábados para ponerse al día en sus tareas.

La nueva situación supone un verdadero contratiempo para su vida personal, porque ése era justo el día que empleaba usted para jugar al tenis con su pareja y llevarse a sus hijas de compras o al cine. El único día que le queda libre es el domingo, pero, por desgracia, “libre” ya no es el adjetivo que mejor serviría para describirlo, porque ese día tiene ahora que utilizarlo para hacer sus deberes académicos, poner fin a las tareas domésticas pendientes y arreglárselas para que todas esas cosas le dejen todavía algo de tiempo libre que poder compartir con su familia. Después de dos meses de infierno, está más que lista para venirse abajo y echarse a llorar como una desconsolada. Físicamente está completamente derrengada, su casa es un caos, su familia está que trina con usted, y ya no tiene usted tiempo ni para sí misma. Ha cruzado la línea del funcionamiento óptimo, y las mismas obligaciones y estímulos que antes eran un desafío son ahora causa de estrés para usted.

Si bien éste es un ejemplo algo exagerado y que no tiene en cuenta las cosas que podría haber hecho para aligerar su carga (obligar a su familia a arrimar más el hombro, contratar a una interina que le limpie la casa, etcétera), espero que le haya servido para ver con claridad lo drásticamente que obligaciones y estímulos crecientes pueden transformarse de desafíos en factores de estrés.

### **¿Cómo saber que se ha llegado al nivel óptimo de estimulación y exigencia?**

Por desgracia, no hay ninguna tabla que pueda usted consultar para comprobar si ha alcanzado su nivel óptimo de estimulación y exigencia. En relación con este asunto me sirvo siempre de un truco con mis clientes y alumnos. Les pido que vayan a la página 865 de mi libro de texto, donde figura representada la tabla del “nivel óptimo de estimulación y exigencia”, y que, basándose en su edad, sexo, altura y peso, calculen dicho nivel. Lo que no les digo es que en realidad no existe tal página 865 ni tampoco tabla semejante. Algunos de ellos lo pescan enseguida, pero otros se obstinan en darle vueltas al libro buscando la página en la que se escondería la tabla, convencidos de que me he equivocado al darles el número. Por fin, les digo que todo el asunto era una broma y que no hay tal página 865, porque lo cierto es que jamás podría existir una tabla semejante.

¿Por qué no puede existir una tabla como ésta? Pues por la sencilla razón de que no hay dos personas iguales en lo que se refiere a la cantidad de obligaciones y estímulos óptima en su caso. El único modo que tiene usted de descubrir cuál sería su nivel óptimo propio de estimulación y exigencia, es a través de la experiencia. En realidad, tiene usted que ir más allá de su nivel óptimo para saber dónde se encuentra la línea que lo traza. Cuando haya alcanzado su máximo nivel de eficiencia y empiece a mostrar signos de declive, entonces es que acaba usted de superar su nivel óptimo. Recorte sus obligaciones en cuanto haya alcanzado ese punto, y volverá a estar todo lo cerca que es posible de su nivel óptimo de exigencia.

Hay, por último, dos cosas que necesita tener muy claras en lo que se refiere a encontrar su nivel óptimo de estimulación y exigencia. La primera es que dicho nivel va cambiando con el paso del tiempo. La segunda es que no todas las obligaciones tienen el mismo peso.

¿Se acuerda del capítulo tercero, donde le decía que la única constante en la vida es el

cambio? En ningún otro caso sería eso tan evidente como en lo que atañe a descubrir su nivel óptimo de estimulación y exigencia. Lo que necesita usted hacer ahora para alcanzarlo es diferente de lo que necesitaba hacer hace diez años, y también de lo que necesitará hacer dentro de diez, veinte o treinta años más. Su nivel podrá ser más alto o más bajo, pero cambiará, porque tanto usted como su situación existencial habrán cambiado igualmente.

Por otro lado, no todas las obligaciones y estímulos poseen igual trascendencia. Añada, por ejemplo, a su vida los siguientes tres estímulos: una nueva afición, un trabajo nuevo y un nuevo hijo. ¿Exigirán todos ellos de usted la misma cantidad de tiempo y energías? ¿Poseen la misma trascendencia que otras tres obligaciones cualesquiera a que tenga que hacer frente actualmente en su vida? Estoy casi seguro de que coincidirá conmigo en que un nuevo hijo supondría un compromiso a tiempo completo, mientras que su nueva afición y su nuevo trabajo no le plantearían más que exigencias variables a efectos de tiempo y energía. Si se toma usted en serio la gestión de su estrés, es importante que piense con lógica a propósito de la cantidad de tiempo y energía que tendrá que invertir siempre que asuma una nueva obligación o estímulo.

### **La naturaleza de los factores potenciales de estrés**

No todos los factores potenciales de estrés han sido creados iguales. En el capítulo tercero vimos ya que los factores potenciales de estrés internos surgen *motu proprio* y que son imposibles de evitar, suprimir o controlar. En este apartado nos concentraremos, pues, en los factores potenciales de estrés externos. De ellos hay en realidad tres tipos diferentes, a los que, en aras de la sencillez, llamaremos tipos 1, 2 y 3.

El *tipo 1 de factores potenciales de estrés externos* está integrado por aquellos factores que puede usted prever y evitar, es decir, a los que ve acercarse y con respecto a los cuales puede ir tomando ciertas medidas. Son los típicos factores potenciales de estrés de los que está usted al tanto con antelación y en relación con los cuales dispone, como consecuencia de ello, de tiempo para prepararse. Si sabe de sobra, por ejemplo, que cuando tiene que conducir con nieve se pone usted nervioso, siempre le quedará la opción de renunciar a hacerlo cuando esté nevando. Podrá quedarse en casa, utilizar un medio público de transporte o recurrir a otro conductor que le lleve donde necesite ir.

En el *tipo 2 de factores potenciales de estrés externos* se incluyen todos esos factores

que puede usted prever, pero que, sin embargo, no puede evitar. Precisamente por no poder eludirlos, este tipo de factores hacen necesario el uso de otras estrategias para enfrentarse a ellos, y normalmente no podrá usted controlarlos sin a la vez sufrir algunas consecuencias negativas. Un ejemplo de ellos sería el hecho de que tuviera que hacer una presentación en su trabajo. Supongamos que, por lo general, se pusiera muy nervioso siempre que tiene que hablar en público, pero que en esta ocasión no le fuera posible eludir esa responsabilidad sin acarrearle un revés profesional. Aunque este tipo de factor estresante sea previsible, no puede usted ni evitarlo ni controlarlo. Verdad es que siempre le será posible hacerlo de alguna manera más llevadero, pero, ante la evidente imposibilidad de evitarlo o controlarlo, en su caso nos vemos ante un factor distinto a los pertenecientes al tipo 1.

Los *factores potenciales de estrés externos del tipo 3* son todos esos factores que usted ni siquiera ve venir y que no puede ni evitar ni controlar. Son los factores que le pillan totalmente desprevenido, como cuando su empresa anuncia que traslada sus oficinas a otra ciudad. Incluso si suponemos que su jefe le ofreciera la posibilidad de seguir trabajando con ellos y costearle los gastos de su traslado, lo cierto es que usted no tenía ni idea de que algo así fuera a suceder y que tampoco puede hacer nada para impedir que lo haga. Ni ha podido prever que la cosa fuera a producirse ni puede controlarla mientras está sucediendo.

De los tres tipos de factores potenciales de estrés externos, el que con mayor fuerza se sustrae a su control es el tipo 3. Con los años he descubierto que si el enfrentamiento con los factores del tipo 3 parece ser el más difícil de sobrellevar para las personas, es precisamente por la incapacidad en que se ven de controlarlos. Este hecho me parece digno de nota, porque lo que de entrada tendería uno a pensar es que este tipo de factores, al ser justamente aquellos sobre los que menos control se tiene, tendrían también que ser los que *con mayor facilidad* se aceptaran y gestionaran. A pesar de todos los esfuerzos que haya hecho y de todos los desvelos que se haya tomado para impedir que se produzcan, se producen, y, al ser extremadamente difícil que pueda controlarlos, necesita aprender a aceptarlos y seguir adelante. Poner en práctica los ejercicios de aceptación y disposición descritos en el capítulo tercero, podrá enseñarle a hacerlo así. Desde mi punto de vista, es mucho más productivo que concentre sus esfuerzos en gestionar los factores de estrés sobre los que ejerce un cierto grado de

control que no que se pase el día rumiando sobre factores que caerían totalmente fuera de él.

Ni que decirse tiene que esto es algo mucho más difícil de llevar a cabo cuando lo que se producen son catástrofes imprevisibles, como la que tuvieron que sufrir los afectados por la devastadora violencia del huracán Katrina o como la que tendría que sufrir usted si se quedase de pronto sin seguro médico por declararse su empresa en bancarrota. En estos casos, es posible que necesitare recurrir a la asistencia de un proveedor de servicios sociales o los servicios de un terapeuta profesional para poder aceptar lo sucedido y empezar de cero otra vez.

### **Los tres ases del enfrentamiento con los factores de estrés**

He desarrollado una fórmula sencilla pero muy efectiva para reducir los factores de estrés a la que llamo los “Tres Ases del enfrentamiento con ellos”. Esos tres ases son: eliminación, evitación y modificación. *Eliminación* significa que suprima usted por completo los factores potenciales de estrés; *evitación* significa que reduzca usted a un mínimo su exposición a los mismos; y *modificación* que altere usted de alguna manera el modo en que se ve expuesto a sus efectos.

Apliquemos esta fórmula a desentrañar el modo en que cabría hacer frente a un típico factor potencial de estrés del tipo 1: tener que circular a horas punta. Imagínese que desplazarse a su puesto de trabajo por la mañana fuese una de sus principales fuentes de estrés. Tiene usted que fichar en su oficina a las 9:00 horas cinco días a la semana, y conducir su automóvil a esa hora del día le obliga a circular en mitad de una de esas horas punta.

**Eliminación.** Podría eliminar este factor de estrés abandonando usted su empleo. De hacerlo así, ya no tendría que trabajar ni, por tanto, que desplazarse a diario a su puesto de trabajo. ¡Problema resuelto! Con los pies en la tierra, sin embargo, lo cierto es que ni quiere ni puede renunciar a los ingresos que su empleo le proporciona, así que decide centrar sus esfuerzos en encontrar el modo de no tener que seguir desplazándose. Eso es algo que puede hacerse de varias formas. Una de ellas sería que se mudara. Puede trasladarse a vivir a la misma localidad en la que trabaja o a una zona muy próxima a ella (en un radio de muy pocos kilómetros), con lo que sus desplazamientos se reducirían a un mínimo. Sopesa ambas opciones, lo discute con su pareja y acaba decidiendo que ésa

no es la solución. Otra cosa que podría hacer es cambiar su horario de trabajo. Entrando a trabajar más temprano o unas horas más tarde durante esos cinco días semanales, ya no tendría que hacer frente al mismo volumen de tráfico. Su empresa aplica una política de horarios flexibles, así que decide pedirle a su jefe que le autorice a distribuir de otro modo las horas de su jornada laboral. Éste le contesta que, siempre que se halle usted en su despacho entre las 10:00 de la mañana y las 15:00 horas del mediodía (horas a las que todos los empleados de la empresa tienen obligatoriamente que estar en sus puestos) y trabaje un total de ocho horas diarias, no hay problema en que reparta como quiera las tres horas que le quedan dentro del intervalo comprendido entre las 7:00 y las 19:00 horas. Discute usted la propuesta con su pareja y decide que tal vez la tome en consideración el próximo año, pero que en el momento actual es para usted más importante estar en casa a primera hora de la mañana y ayudar a sus hijos a prepararse para ir a la escuela.

**Evitación.** Al no poder poner fin a sus desplazamientos, pasa a considerar el segundo miembro de la fórmula: la evitación. Valiéndose de esta estrategia ya no va a eliminar por completo el factor de estrés, sino, más simplemente, a reducir el número de veces que se verá expuesto a sus efectos. La idea es que, si rebaja su exposición a dicho factor en un determinado porcentaje, podrá también en ese mismo porcentaje rebajar su estrés. Si pudiera, por ejemplo, rebajar su exposición al factor en un 50%, rebajaría también en un 50% el estrés asociado al mismo, lo que no es tan bueno como eliminarlo por completo, pero es mejor que verse expuesto a él el 100% de las veces. Su empresa pone a su disposición dos vías para conseguirlo: que trabaje usted desde casa a tiempo parcial o que trabaje cuatro días a la semana en vez de cinco. Habla con su jefe sobre las dos opciones, y en relación con la primera éste le explica que puede usted trabajar desde casa dos días a la semana, lo que supondría una reducción de casi el 50% en su volumen de estrés. Su jefe añade, no obstante, que para poder optar por esta solución tiene usted que disponer de un despacho privado en su domicilio, en el que sea posible instalar un ordenador doméstico y una línea telefónica independiente por la que recibir y enviar faxes. Eso hace que no tenga usted más remedio que comprar un ordenador nuevo, porque el que utiliza en su trabajo es un ordenador de sobremesa y no un portátil que pueda trasladar del trabajo a casa y a la inversa, y su empresa no está en disposición de sufragarle los gastos de un segundo ordenador o una segunda máquina de fax. Su compañía pagaría la línea de teléfono adicional, pero del equipamiento tiene que

ocuparse usted, y como en este momento no tiene dinero extra para comprarlo ni dispone de una habitación libre en la que instalar un despacho privado en su domicilio, decide no seguir tomando en consideración esta solución.

En lo que hace a la segunda opción, su jefe le explica que puede también trabajar cuatro días semanales en vez de cinco. Eso supondría una rebaja de un día en sus desplazamientos y reduciría su estrés en un 20%. Su semana laboral se prolongaría de lunes a jueves entre las 7:00 y las 17:00 o entre las 9:00 y las 19:00 horas. Ya en casa discute usted la propuesta con su pareja y llega a la conclusión de que trabajar diez horas seguidas durante cuatro días para no ahorrarse más que un solo día de tráfico a la semana, no merece la pena. Así que pasa al último miembro de la ecuación: la modificación.

**Modificación.** Puede usted hacer uso de este último recurso, la modificación, para modificar de alguna manera el factor estresante o su exposición al mismo. Existen diversas maneras de modificar el hecho de que tenga usted que desplazarse. Va a seguir teniendo que hacerlo y que hacerlo, además, el mismo número de días a la semana, pero va a hacerlo de un modo distinto. Si puede modificar la manera en que está sujeto a la necesidad de desplazarse, podrá usted distanciarse de ella como tal factor de estrés.

Empieza por hacer una lista de sus opciones en un bloc de notas. Compartir su coche con otros compañeros de trabajo es una de las formas en que puede modificar sus desplazamientos. Viajando como pasajero en un coche compartido, puede usted sentarse en el asiento de atrás y leer el periódico o incluso echar un sueñecito de camino a la oficina. Por desgracia, al pensar en ello se ve obligado también a confesarse a sí mismo que tener que viajar acompañado le causaría aún más estrés que conducir solo. Consulta entonces horarios y tarifas de distintos parques móviles de furgonetas compartidas, y descubre que esta opción sale cara y no se adapta a sus necesidades. Para sacarle partido, tendría que desplazarse primero por su cuenta a una localidad distinta a la suya, y hacer luego desde allí un segundo trayecto hasta su trabajo después de su transbordo.

Piensa entonces en probar una ruta distinta. Además de por la autopista, su itinerario habitual, puede usted también desplazarse a su trabajo por una carretera secundaria, lo que implica un trayecto un poco más largo al volante, pero también bastante menos frecuentado. El cambio de escenario podría bastar para que se distanciara de su obligación de desplazarse como un factor de estrés. Lo prueba durante una semana y

decide que merece la pena. El trayecto es un poco más largo, sí, pero el paisaje es mucho más atractivo y el hecho de tener que circular más despacio le permite recrearse en su vista. Además, decide instalar en su automóvil una conexión para su MP3 e ir escuchando programas de humor o música relajante mientras conduce. Incluso los días que aumenta la densidad del tráfico, descubre que la música le tranquiliza y que eso le ayuda a mitigar sus tensiones.

A continuación, decide empezar a escuchar audiolibros mientras conduce. Siempre le ha gustado leer, por lo que encuentra atrayente la idea de escuchar una voz leyéndole en voz alta sus libros favoritos, y elige a Shakespeare para empezar a amenizar sus desplazamientos.

Ahora, lector, le toca a usted. Utilice su diario de factores de estrés del capítulo tercero para encontrar un factor del tipo 1 y ponga en práctica el ejercicio que le propongo a continuación: “Reduciendo factores de estrés con los tres ases”. Descubrirá que merece la pena que aplique esta técnica a uno de sus propios factores personales de estrés.

**EJERCICIO DE EVALUACIÓN:**  
Reduciendo factores de estrés con los Tres Ases

**Instrucciones**

1. Revise su diario de factores de estrés y seleccione un factor del tipo 1 del que piense que puede ser reducido aplicándole la fórmula de los tres ases.
2. Examine cada uno de los miembros de la fórmula haciendo una lista de todas las ideas que se le ocurran. Despreocúpese de lo absurdas que puedan parecerle algunas de sus ocurrencias y póngalas por escrito sin más. Cuantas más ideas, mejor.
3. Repase otra vez la lista y depúrela hasta dejar únicamente cuatro o cinco ocurrencias por cada as. Analice luego cada una de las ideas de cada as lo más exhaustivamente posible. Reúna todos los datos que pueda sobre las ideas que haya tenido para eliminar, evitar o modificar su factor de estrés.
4. Decídase por el as que albergue más posibilidades de éxito y seleccione las ideas que vaya a poner en práctica. Aplique la estrategia y dése dos meses de tiempo para comprobar si funciona. Pasados los dos meses, valore si el as ha tenido éxito y cuál de sus estrategias prácticas necesita, de ser éste el caso, ser mejorada.

5. Haga todos los reajustes necesarios y aplique una vez más el punto 4 por otros dos meses.

Vuelva a su diario y busque otros factores de estrés adicionales que podría usted gestionar valiéndose de esta sencilla técnica. Intente eliminar algunos de esos factores cuando estén vinculados con fechas límite. Son los más fáciles de suprimir. Por ejemplo, si uno de sus factores de estrés va unido a un puesto cuyo período de mandato está a punto de expirar (presidente de una comunidad de vecinos, entrenador, gestor, presidente de un grupo de lectura, etc.), deje que se extinga por sí mismo. Utilice el final del plazo como una fecha en la que eliminar el factor.

Si bien es cierto que la de los tres ases es una fórmula que le resultará a usted muy fácil de aplicar con el fin de reducir sus factores potenciales de estrés externos, su empleo no garantiza que vaya a tenerse éxito con todo tipo de factores y en toda circunstancia. Esta técnica, más en concreto, no funcionará con factores potenciales de estrés internos. No se desanime por ello, porque a su disposición cuenta usted con otros muchos recursos.

### **¿De verdad sabe alguien qué hora es?**

El significado del tiempo es relativo. Lo sé, lo sé, sé que esta frase recuerda a una de esas típicas sandeces filosóficas que diría un profesor alejado de la realidad y encaramado a su torre de marfil. Pido disculpas por haber empezado este apartado con una afirmación tan esotérica, pero lo cierto es que ella concuerda muy bien con la visión que la ACT tiene del mundo. El tiempo significa realmente cosas diferentes según las personas. Significa también cosas diferentes según las diferentes culturas, y sobre él ejercen un influjo la geografía, el clima y toda una multiplicidad de otros factores.

El concepto de tiempo y los instrumentos para medirlo no existían antes de que los seres humanos los creasen. Piense usted en relojes de sol y de pulsera, o en cronómetros, calendarios, zonas horarias (como el Horario Oficial de la Costa Este de EE.UU. y similares), y reajustes como el horario de verano. Todas estas creaciones tuvieron su origen en la necesidad humana de organizar y segmentar el tiempo en función del trabajo y con miras a su ejecución. He aquí lo que el tiempo es en realidad: una manera de departamentalizar el día en aras del trabajo. Ya esté usted arando el campo o calculando en qué momento debería empezar a sonar la campana que señala la

apertura de la bolsa de Wall Street, la organización y departamentalización del tiempo son indispensables para garantizar que el mundo pueda seguir girando. Para hacérselo ver me serviré de dos ejemplos.

Imagínese que disfruta de una sólida relación de pareja y que tiene dos hijos pequeños. Sus hijos son alumnos de primaria y llevan a cabo actividades extraescolares. Tanto usted como su pareja trabajan, y cada uno de ustedes emplea diariamente treinta minutos en desplazarse a su puesto de trabajo. Piense ahora en un día típico. Está lleno de compromisos laborales. Tiene usted reuniones a que acudir, informes que presentar, presentaciones que terminar y plazos que cumplir. Sus hijos son pequeños, por lo que usted y su pareja tienen que hacer juegos malabares con sus horarios para poder llevarlos al colegio y traerlos de vuelta de sus demás actividades. La hora de la cena es un continuo darle vueltas a horarios y demás prioridades. Y luego están sus padres, que viven en la ciudad, están haciéndose mayores y necesitan que se les ayude con las tareas domésticas y que les acompañen al médico. Es usted consciente de cada uno de los minutos del día. Estaría perdido sin su móvil, portátil, BlackBerry y sin todos esos calendarios, agendas y notas de aviso que pueden verse pegadas por todas partes en su casa y en su despacho. ¿Qué significa el tiempo para usted?

Cambiamos ahora de escenario. Imagínese que usted y su pareja se han ido a disfrutar de unos días de vacaciones, los dos solos, a una hermosa isla caribeña. Está usted en los trópicos, hace calor y los días son húmedos y soleados. Las únicas personas que le rodean son los empleados del apartado complejo turístico que ha elegido para esos días de asueto, todo amabilidad y atenciones. Sus hijos y sus padres están en buenas manos, son sólo usted y su pareja: nada más que ustedes dos, sin ningún lugar al que ir ni obligaciones que cumplir. Su portátil, su móvil, su BlackBerry y su teléfono los ha dejado usted en casa. En su bungalow no hay televisor. No se ha llevado trabajo pendiente ni tiene ningún motivo para levantarse o acostarse a horas determinadas. Le llevará un día o dos acostumbrarse, pero, presuponiendo que haya querido irse de vacaciones solo con su pareja y que le guste la sensación de soledad que disfruta en la isla, lo más probable es que deje usted de preocuparse del tiempo pasado ese breve período de reajuste inicial. Es incluso posible que descubra que el tiempo parece detenerse cuando no tiene usted nada que hacer ni obligación alguna de acudir a un sitio determinado. Lo único que le hará saber a qué hora del día se encuentra será la posición del Sol y el horario del comedor de

su complejo turístico. ¿Qué significa el tiempo para usted en este contexto?

### ***¿De verdad que a alguien le importa?***

¿Por qué se preocupa usted del tiempo? Si es usted como la mayoría de mis clientes y alumnos, la razón de que se preocupe del tiempo es que hay sitios a los que tiene la obligación de ir y cosas que tiene la obligación de hacer. El tiempo importa cuando tiene usted objetivos que es necesario cumplir. Voy a arriesgarme todavía un poco más, y a decir que ésa es en el fondo la única razón por la que lo hace. Si no tuviera usted que trabajar, ni compromisos con otras personas, ni responsabilidades formales de ningún otro tipo, ¿para qué se preocuparía del tiempo? De acuerdo, me he olvidado de que necesitaría saber a qué hora emiten sus programas de televisión favoritos. Pero ahora en serio: siempre que se pone a pensar en por qué el tiempo es importante, la verdad es que acaba usted siempre pensando en sus valores y objetivos.

El tiempo le proporciona la estructura para cumplir sus objetivos. Cuando tiene usted objetivos, puede hacer uso de su fantástico cerebro para adelantarse a los acontecimientos y hacer planes.

### ***Siguiéndole la pista a su tiempo***

Un diario cronológico puede ayudarle a que se haga usted una idea más precisa del modo en que emplea su tiempo y de si ello contribuye o no a que haga realidad sus objetivos. Como le suministraba información valiosa su diario de factores de estrés sobre sus factores de estrés potenciales, un diario cronológico le proporcionará una imagen visual del modo en que emplea usted su tiempo. Como tendrá ocasión de comprobar, en el fondo los dos van unidos, y mantenerlos le permitirá descubrir cuál es la interacción existente entre su empleo del tiempo y sus factores de estrés. Son innumerables los alumnos y clientes que me han dicho cosas como la siguiente: “Lo de llevar un diario cronológico me pareció al principio una auténtica lata. Pero ahora que llevo ya dos meses con él, he comprendido su valor. Una cosa es pensar en cómo emplea uno su tiempo, y otra totalmente diferente verlo sobre el papel. Me quedé de piedra al contemplar cuántas horas podía llegar a pasarme haciendo cosas como ver la televisión o navegar por Internet”. El ejercicio que le propongo a continuación, “Mi diario cronológico personal”, le ayudará a formarse un juicio más preciso del modo en que emplea usted su tiempo de verdad, y también a descubrir si su empleo del mismo es o no productivo.

## EJERCICIO DE EVALUACIÓN:

### Mi diario cronológico personal

Empezando desde hoy mismo, lleve un diario de su empleo del tiempo, todos los días, durante por lo menos cuatro semanas. Puede hacerlo en el formato que prefiera: electrónico, sobre papel, etc., incluyendo las categorías que le parezcan más convenientes (según vayan ellas produciéndose, al final del día, etc.). Mi consejo es que no deje pasar más de un día sin registrar el uso que haya hecho del tiempo el día anterior, evitando así que se difuminen los detalles en su memoria.

Cada línea en su diario representará un segmento de 30 minutos de su jornada. Escriba el día y la fecha en el encabezamiento de cada página o de cada período de 24 horas (consulte el ejemplo reproducido más abajo). Indique la hora al comienzo de cada línea. Mi consejo es que empiece a las 00:00 horas de la medianoche, añadiendo a continuación treinta minutos por cada línea (00:30 horas, 1:00 horas, 1:30 horas y así sucesivamente). Luego haga al final de cada línea dos columnas (columnas del sí y del no). En ellas valorará si su uso del tiempo ha sido eficiente (sí) o lo contrario (no).

Todos los días que lleve su diario asegúrese de rellenar las cuarenta y ocho líneas (equivalentes a los veinticuatro segmentos de 30 minutos). En cada línea haga una lista de las actividades que haya llevado a cabo durante ese período (dormir, prepararse para ir a trabajar, esperar a que llegue el autobús de los niños, etc.). Si durante varios segmentos de treinta minutos su actividad hubiera sido solo una (como, por ejemplo, dormir), haga uso de comillas en las líneas que siguen a la primera anotación de la misma. Al final de la línea indique si su uso del tiempo ha sido o no eficiente.

Tómese quince minutos al final de cada una de las cuatro semanas para examinar su diario cronológico y valorar en qué puntos ha empleado usted su tiempo de forma eficiente e ineficiente. Busque patrones que se repitan y tendencias en su uso del tiempo.

### MI DIARIO CRONOLÓGICO PERSONAL: UN EJEMPLO

(Empezando a las 5:00 de la mañana a fines ilustrativos):

Día/Fecha

*Sábado, 5 de agosto de 2009*

	Empleo eficiente del tiempo
--	-----------------------------

Hora	Actividad		
		Sí	No
5:00 horas	Dormir	3	
5:30 horas	Dormir	3	
6:00 horas	Levantarme, lavarme los dientes	3	
6:30 horas	Hacer ejercicio en la bici estática mientras veo las noticias	3	
7:00 horas	Desayunar y leer el periódico	3	
7:30 horas	Ducharme	3	
8:00 horas	Jugar a videojuegos		3
8:30 horas	Jugar a videojuegos		3

Y así hasta completar los veinticuatro segmentos. Aunque es posible que de entrada le parezca a usted aburrido llevar un diario como éste, muy pronto descubrirá que una cosa es *pensar* en cómo emplea su tiempo y otra bien distinta *verlo* tal cual realmente es sobre el papel. Se sorprenderá del tiempo que de verdad dedica a ciertas actividades. Su sensación será como si le saltaran directamente a la cara desde la página. Dedique entre diez y quince minutos al final de la semana para examinar su diario y valorar si su uso del tiempo ha sido eficiente o ineficiente. Eso le ayudará a decidir qué actividades contribuyen a un empleo eficiente del tiempo por su parte y cuáles le roban un tiempo precioso y dificultan que pueda usted hacer realidad sus objetivos.

Me gustaría mencionar por qué motivo me he servido de la palabra “eficiente” en lugar de “productivo” para valorar su empleo del tiempo. “Eficiente” implica para mí que su tiempo fue empleado de un modo útil, que ese empleo le ayudó a usted a cumplir sus metas. Si es usted como la mayoría de la gente con la que trabajo, lo más probable es que rondan su cabeza unos cuantos pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas en relación con la idea de que su *deber* no podría ser otro que el de permanecer productivo 24 horas al día, 7 días a la semana, 52 semanas al año. Es muy probable que, cada vez que se deje llevar por la pereza o se permita el lujo de gandulear un poco, experimente una cierta dosis de culpabilidad o de ansiedad por ello. Dosis superiores de esta forma de pensar implicarían que interiormente

presta usted su aquiescencia a una ética espartana del trabajo que podría no ser la que mejor se ajustara a su caso.

Examinemos el mío: a veces, por ejemplo, me siento tranquilamente al borde de mi piscina con un gin-tonic en la mano, dedicándome a contemplar cómo pasan las nubes. Si me siento del todo decadente, hago eso mismo mientras me deslizo sobre el agua tumbado sobre una colchoneta. Si mi objetivo es relajarme, considero que pasarme una hora haciendo eso es divertido y éste un uso eficiente de mi tiempo. ¿Ha sido “productivo” el uso que he hecho de mi tiempo? ¿He producido alguna cosa? La respuesta es que no: todo lo que he hecho ha sido relajarme. Pero que pase usted un buen rato relajándose y pasándose lo bien creo que pueden ser dos formas muy eficientes de que emplee su tiempo, en el buen entendido, claro ésta, de que no vengán a impedir que haga usted realidad sus objetivos. En realidad, que se relaje y se tome un descanso, es algo que puede hacer que le resulte más fácil llevar a cabo otros objetivos, porque eso le permitirá que desconecte de lo que esté haciendo y recupere el hilo de sus tareas renovado y listo para llevarlas a término.

Una última palabra de advertencia, sin embargo: si sus objetivos son muy ambiciosos y, con el fin de hacerlos realidad, tiene usted que ser productivo sin cesar y a todas horas, entonces es que necesita revisarlos, darse más tiempo para hacerlos realidad e introducir algunos momentos de diversión en su calendario.

### **El tiempo y la naturaleza de la planificación**

En *La trampa de la preocupación*, el autor de este libro, Chad LeJeune, describe el que sería uno de los principales componentes de la planificación: la confección de listas de acciones que luego han de llevarse sucesivamente a cabo. Como nuestra mente posee la capacidad de utilizar información procedente del pasado para hacer extrapolaciones en dirección hacia el futuro, hacer planes es uno de sus puntos fuertes. Cuando usted hace planes, se imagina cómo se desarrollarán los acontecimientos si sigue un determinado curso de acción. Tiene en cuenta el tiempo que cree que precisará para llevar a término sus planes, y desarrolla un curso de acción dentro de un plazo. Su mente es capaz de adelantarse a los problemas que podrían surgir y a las cosas que podrían salir mal en su plan. No hay nada de malo en ello, mientras sus preocupaciones no sean excesivas (empeñándose usted, por ejemplo, en controlar a toda costa el futuro) y se basen en

evidencias sólidas en lugar de en la mera especulación.

Por desgracia, su mente es también perfectamente capaz de obsesionarse sin cesar con pasados fracasos y ver en ellos una prueba de las muchas cosas que podrían salir mal en el futuro. En otros términos, dando vueltas sin cesar sobre problemas pretéritos y proyectándolos sobre sus planes actuales aun en ausencia de toda evidencia que justifique hacer tal cosa, su mente sabotea su proceso de planificación. Cuando esto sucede, cae usted en la “trampa de la preocupación”. Para poder salir de ella es preciso que acepte las cosas que no puede controlar en su plan, que conviva con los pensamientos estresantes, guiones personales, emociones dolorosas y escenas de terror que vayan surgiendo, y que actúe de conformidad con sus valores para cumplir sus objetivos.

Pocas cosas pueden hacer que malgastemos en peor medida nuestro tiempo que obsesiones y preocupaciones. Entre mis clientes y alumnos he conocido a cientos de personas que se habían quedado literalmente bloqueadas en sus planes por obsesionarse y preocuparse en exceso por problemas y errores pasados. Era como si cargaran a todas partes con un fardo que los aplastara bajo su peso y les impidiera seguir adelante. El ejercicio que le propongo a continuación, “Déjalo en el suelo de una vez”, puede serle a usted de ayuda para que deje de malgastar su tiempo y abandone sus preocupaciones.

### **EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:**

Déjalo en el suelo de una vez

Escoja una de las metas que se marcó en el capítulo cuarto y examine el plazo que asignó a sus objetivos. Recuerde que un objetivo mensurable es capaz de responder a las siguientes preguntas: ¿qué persona hará cuánto de qué cosa en cuánto tiempo? Si no definió entonces un marco temporal en el que cumplir el objetivo, hágalo ahora. Intente escoger un objetivo que suponga un especial desafío y que le tenga a usted preocupado.

Ahora lo que quiero es que haga una lista de todas las cosas que no puede controlar a la hora de hacer realidad este objetivo. Sea creativo: no se dé por satisfecho con una lista corta.

Añada a la lista todas las cosas que hizo mal en el pasado al tratar de hacer realidad un objetivo y un plazo similares. No tiene por qué tratarse de la misma meta u objetivo, sino

únicamente de algo parecido. Por ejemplo, si intentó en el pasado ahorrar dinero para pagar la entrada de una casa y su actual objetivo es ahorrar dinero para comprarse un coche nuevo, es posible que esté dándole vueltas a lo que le ocurrió con la casa.

Una vez hechas ambas listas, métalas en un saco, bolsa de lona, mochila o funda de almohada junto con unos diez kilos de otro material cualquiera (arena, libros o lo que fuere), y luego échese la bolsa a la espalda y, sin dejar de llevarla encima, estése caminando durante cinco minutos.

Al caminar, visualice todo el equipaje que representa el contenido de la mochila: las que acarrea son las cosas que le preocupan y que no puede controlar en relación con el objetivo que quiere hacer realidad ahora. No deje ni por un momento de pensar en esas cosas durante los cinco minutos de su paseo.

Pasados cinco minutos, dígame a sí mismo: “No necesito que nada de esto siga pesando sobre mí ni por un momento más. Puedo dejar el saco en el suelo en cuanto me apetezca. Estas cosas seguirán estando dentro de él, en mi saco, pero ya no seguirán retrasándome en mi camino hacia la realización de mi objetivo”.

Repítase una y otra vez estas palabras durante unos minutos más mientras sigue llevando el saco. Por fin, deposítelo con cuidado en el suelo y arrincónelo en una esquina.

Ahora siga caminando durante un par de minutos más concentrándose en lo que tenga que hacer para poner en marcha su plan con el fin de alcanzar su objetivo. Mientras camina y se concentra, asegúrese de pasar junto a su saco unas cuantas veces, y tome nota de que éste sigue estando ahí.

Espero que este ejercicio le sirva para ver que sus miedos y preocupaciones no tienen por qué suponer un peso para usted ni retrasar su marcha. Puede usted convivir con ellos mientras sigue haciendo planes de futuro y actuando de conformidad con sus valores. Ellos seguirán estando ahí, fuera de su camino, en la esquina, pero ya no seguirán aplastándole bajo su peso.

### **Un modelo *act* de administración del tiempo**

La administración del tiempo sólo entra en consideración cuando piensa usted que no tiene tiempo suficiente para alcanzar todas sus metas y objetivos, o si piensa que está malgastando su tiempo y quiere hacer un uso más eficaz de él. Hace años desarrollé un

modelo para administrar el tiempo al que llamé “modelo ACT” . ¡No tenía ni idea de que acabaría teniendo las mismas iniciales que la terapia de aceptación y compromiso!

El modelo ACT es un modelo de administración del tiempo que gira en torno a la confección de listas de prioridad relacionadas con cosas que necesita o le gustaría a usted cumplir en un día dado. A cada actividad se le asigna un estatus de prioridad diferente y es llevada a cabo en función de su prioridad. La “A” se asigna a cosas que tienen “obligatoriamente” que hacerse hoy. “C” es la letra para las cosas que “podrían” hacerse, y “T” la letra para las actividades que va usted a “intentar” hacer. Las actividades con la prioridad más alta (A) son las primeras en llevarse a cabo. Las actividades de prioridad inferior (C y T) sólo se llevan a cabo si se ha puesto fin a las actividades A. Echémosle un vistazo más detenido al uso del modelo ACT.

Las actividades de prioridad A son cosas que tienen *obligatoriamente* que estar hechas al acabar el día, o de lo contrario sufrirá usted inaceptables consecuencias. Son cosas que considera que no puede dejar para el día siguiente. Las actividades A son del todo subjetivas: sólo usted puede determinar de qué actividades se trata. Puede incluir cosas como pagar facturas, finalizar tareas laborales pendientes, llevar a sus hijos a la escuela, meditar durante treinta minutos o cualquier otra cosa que se le ocurra. El criterio determinante para su inclusión consiste en que, de no llevar a cabo la actividad, sufrirá usted consecuencias inaceptables por no haberlo hecho (en el sentido de “inaceptables” que usted defina).

Las actividades de prioridad C son cosas a las que *podría* dedicarse después de haber puesto fin a las de prioridad A. Un proyecto de trabajo, por ejemplo, que tuviera que presentar dentro de dos meses, sería una actividad C. Aunque le gustaría trabajar en él, puede dejarlo para mañana sin tener por ello que sufrir ninguna consecuencia negativa hoy, si tiene usted un proyecto más importante entre manos que debería estar terminado al acabar el día.

Las actividades de prioridad T son cosas que le gustaría *intentar* hacer de haber completado todas sus actividades A y C. Cosas como comprarse ropa nueva u organizar sus fotos en Internet podrían ser ejemplos de actividades T. El siguiente ejercicio de administración del tiempo, “Organizarse”, combina los principales componentes del modelo.



## EJERCICIO DE ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO:

### Organizarse

#### Instrucciones

1. Tome una hoja de papel y divídala en tres columnas, debajo de cada una de las cuales irán, respectivamente, las listas A, C y T.
2. En la columna de la lista A escriba todas las cosas que tendrá usted obligatoriamente que terminar mañana.
3. En la columna de la lista C escriba todas las cosas en que podría trabajar una vez terminada la lista de actividades A.
4. En la columna de la lista T escriba todas las cosas que le gustaría intentar llevar a cabo una vez concluidas las actividades listadas en las columnas A y C.
5. Al día siguiente tache con una línea las diferentes actividades conforme las vaya llevando a cabo.

Un buen momento para hacer sus listas de prioridades ACT es al final de la jornada. Puede usted empezar considerando las actividades C y T que no haya podido terminar durante ese día. Combínelas con las actividades del día siguiente para definir las tareas de la lista A para mañana.

No necesita usted gastar mucho dinero en artilugios para poner por escrito su lista A. Yo, por ejemplo, me valgo de una nota autoadhesiva que dejo pegada en la pantalla de mi ordenador. Otras personas optan por agendas clasificadas por colores, libros de notas o programas informáticos con los que seguirles la pista a sus listas.

Puede usted trabajar en su lista A en la forma que prefiera. Algunas personas se inclinan por empezar con las tareas más difíciles, abordando los problemas más complicados cuando están descansadas y tienen más energía. Otras prefieren ir acabando primero diversas tareas más pequeñas, para tener desde primera hora la sensación de haber aprovechado bien el tiempo. No hay una única fórmula mágica. La que mejor le funcione será también la mejor manera de hacerlo.

Lo que siempre hay que recordar en un sistema de prioridades como el descrito es que jamás debe empezarse con las listas C o T antes de haber puesto fin a las actividades A. Resulta muy tentador dejar de hacer una de estas actividades para dedicarse a otra cosa más gratificante o menos importante. Pero esto es algo que será invariablemente motivo

de estrés al acercarse el cumplimiento del plazo para acabar la lista A, y tomar usted consciencia de que no ha hecho los avances necesarios para conseguirlo. Eso es lo que sucede cuando se encuentra con que está llevándose trabajo sin terminar a casa o quedándose hasta tarde para acabar cosas que podría haber terminado a tiempo. Actuar así hará que sobrepase su nivel óptimo de exigencia para ese día y que se estrese al no poder hacer frente a la presión.

### **El poder de encontrar su nivel óptimo de estimulación y exigencia**

En este capítulo ha aprendido que uno de los principales componentes de la gestión de su estrés consiste en que descubra usted su nivel óptimo de estimulación y exigencia. Cuando encuentra el correcto equilibrio entre actividades estimulantes y obligaciones, se siente usted optimista y lleno de energía. Empieza a aguardar con ilusión cada día, porque sabe que las actividades que en él le esperan le llevarán cada vez más cerca de alcanzar sus objetivos sin a la vez dejar de permanecer fiel a sus valores. Que encuentre su nivel óptimo de estimulación y exigencia será para usted inspirador, porque le ayudará a no traicionar a la persona que realmente es. Le permitirá asumir nuevas responsabilidades y desafíos, y abandonar esas demandas planteadas a su tiempo y energías que le agotan e impiden que pueda llevar a cabo lo que necesita hacer para conseguir sus objetivos.



En el próximo capítulo aprenderá hasta qué punto constituyen asertividad, no-asertividad y agresividad un factor en la búsqueda de su nivel óptimo de estimulación y exigencia. Y podrá comprobar que son muchas las personas que asumen cargas excesivas y se ven desviadas de su ruta hacia la realización de sus objetivos, por no ser capaces de decir que no a las exigencias de los demás y resistirse a ellas.

## ASERTIVIDAD, AGRESIVIDAD, FALTA DE ASERTIVIDAD Y ESTRÉS

En el último capítulo ha aprendido usted a encontrar su nivel óptimo de estimulación y exigencia, un paso de inapreciable valor en sus esfuerzos por ACTuar con el fin de gestionar su estrés. Una vez de que se haya establecido en su nivel óptimo, tiene usted que dar los pasos necesarios para reducir el número de exigencias y estímulos no deseados. Esto último implica que, en lugar de hacer lo que las demás personas quieren o esperan que haga, aumente usted su nivel de autoafirmación y tome parte con más decisión en la definición de su agenda vital. Pero eso es algo que podría resultarle difícil hacer si sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas vinculados con la asertividad lo mantienen preso en patrones de conducta perjudiciales que vieron la luz hace muchos años.

Durante unos treinta años yo mismo estuve preso en un patrón como el descrito. Crecí aprendiendo que tenía que ser un “buen chico”, una persona que no causara problemas a los demás y estuviera siempre lo más dispuesta posible a complacerlos. A ello se añadía que mi hermano mayor estaba muy lejos de ser un buen chico en el sentido habitual de esta expresión, y era causa para mis padres de indecibles tribulaciones y problemas. Considerando los sufrimientos y dolores de cabeza que estos últimos tenían ya que soportar, sentí que tenía que ser especialmente bueno. Así que, en lugar de ocuparme de mis propias necesidades, lo primero en que pensaba era en complacer a los demás y comportarme como se esperaba de mí. Durante mi infancia, adolescencia y primera juventud, jamás se me explicó la diferencia entre asertividad y agresividad: siempre pensé que eran una y la misma cosa. La agresividad estaba muy mal vista en mi familia, y ser “prepotente” era una de las peores cualidades que se podían tener. Sólo bien entrado ya en la treintena acerté a comprender del todo la diferencia entre ser asertivo y agresivo, y fue entonces cuando empecé a darme cuenta de que mi falta de asertividad había tenido

un gran número de consecuencias negativas en mi vida. Espero que este capítulo le sirva para no tener que pasar por lo mismo que yo tuve que sufrir.

### **Definición de agresividad, asertividad y falta de asertividad**

Ser *asertivo* significa perseguir los propios deseos y necesidades sin infringir el derecho de los demás a perseguir los suyos. La asertividad presupone que sabe usted quién es y qué es lo que quiere y necesita para ser feliz y vivir una vida animada por un propósito. Para ser asertivo, necesita usted estar en contacto con sus valores y abrigar metas y aspiraciones. La asertividad está basada en el respeto mutuo y en unas relaciones democráticas. La clave de una actuación asertiva estriba en la manera en que satisface usted sus deseos y necesidades. Cuando se comporta asertivamente, respeta usted los derechos de los demás satisfaciendo a la vez sus propias necesidades. Lo normal es pensar que asertividad y agresividad serían sinónimas, y mucha gente tiene miedo de ser asertiva por temor a que los demás la acusen de ser agresiva si sale en defensa de sus derechos. La principal diferencia entre asertividad y agresividad radica en el modo en que satisface usted sus necesidades.

Ser *agresivo* significa perseguir los propios deseos y necesidades desentendiéndose por entero de las consecuencias que ello pueda tener para los derechos de los demás. Las personas agresivas suelen satisfacer sus necesidades a expensas de otros. Mientras que las personas agresivas y asertivas coinciden en saber quiénes son y qué es lo que necesitan y desean, la persona agresiva persigue y consigue esas mismas cosas sin reparar en el modo en que sus actos pueden afectar a otras personas. En potencia es ésta una manera mucho más estresante de ver satisfechas las propias necesidades, porque lo habitual será que, como persona agresiva que es, se cree usted enemigos y se enajene toda buena voluntad por parte de los otros al pisotear sus derechos con el fin de satisfacer en exclusiva sus propias necesidades.

La *falta de asertividad* consiste en fracasar en perseguir las propias necesidades y deseos permitiendo a la vez que otras personas satisfagan los suyos propios a expensas de uno mismo. Cuando carece usted de asertividad, no sale en defensa de sus derechos y permite que otros se aprovechen de usted. La falta de asertividad es uno de los principales motivos para que acabe sobrecargado de compromisos y obligaciones, que consumirán su tiempo y energías e impedirán que haga lo que necesita o desea hacer. Además, cuando peca usted de falta de asertividad, el resentimiento va haciéndose en su

interior más y más fuerte cada vez, hasta que finalmente se desborda en sentimientos de desprecio hacia usted mismo o de hostilidad hacia los demás.

Cuando se comporta usted de una manera no asertiva, lo normal es que se esfuerce por evitar conflictos. Condescenderá a hacer cosas que en realidad no quiere hacer. Eso le ahorrará por un tiempo los sentimientos de culpabilidad que siente por haber deseado de entrada negarse a hacerlas. Por desgracia, sin embargo, al obrar así cae usted preso en otra trampa: la de acabar haciendo cosas que supondrán una carga excesiva para sus hombros y le crearán estrés. Y, cuando eso sucede, empieza usted a sentirse desgraciado por haber perdido el control de su tiempo y de su vida.

A veces no queda otro remedio que poner las necesidades de los demás por delante de las nuestras. Si, por ejemplo, tiene usted hijos, lo normal será que anteponga sus necesidades a las suyas propias. Y si sus padres están enfermos y ha tenido usted que tomarlos a su cuidado, la situación será muy parecida. Los ejemplos en los que tiene usted que postergar la satisfacción de sus propias necesidades por tener primero que atender las de otras personas, son incontables. La mayor parte de las veces eso es algo que hace usted de buen grado y que constituye un reflejo de sus valores. Además, las personas a las que presta este tipo de servicios no abrigan motivos ocultos, ni están manipulándole, sino que tienen verdadera necesidad de que las ayude. El que voluntariamente posponga usted la satisfacción de sus necesidades por atender a otras personas, como a sus hijos o a sus mayores, no es algo que deba jamás confundirse con falta de asertividad.

### **Sus derechos de asertividad**

Ahora que conoce usted la diferencia entre asertividad, agresividad y falta de asertividad, daré por sentado que quiere empezar a comportarse de una forma más asertiva. Y recuerde: esto es algo que puede hacer sin privar a los demás de idéntico derecho. Tengo, eso sí, una advertencia que hacerle: parte de las personas con las que se relaciona no entenderán el cambio. Pensarán que se ha vuelto usted más agresivo, y les llevará una temporada acostumbrarse a su nuevo yo. Ése es *su* problema, no el suyo. Los derechos de asertividad que le indico a continuación le ayudarán a contemplar desde una correcta perspectiva las diferencias entre asertividad, agresividad y falta de asertividad:

- No tiene usted por qué justificar su comportamiento

- Tiene usted derecho a cambiar de opinión
- Tiene usted derecho a decir: “No me importa”
- Tiene usted derecho a estar de acuerdo en discrepar
- Tiene usted derecho a no tener que solucionar los problemas de otras personas
- Tiene usted derecho a decir no
- Observemos con un poco más de detalle cada uno de esos derechos:

**No tiene usted por qué justificar su comportamiento.** Es usted una persona adulta, protegida por las leyes de su país, libre para formarse sus propias opiniones. Puede hacer cualquier cosa que desee hacer (dentro, claro está, de los límites previstos por la ley) sin tener para ello que justificarse ni que pedir permiso. Lo único que tiene que hacer es estar dispuesto a vivir con las consecuencias de su comportamiento.

**Tiene usted derecho a cambiar de opinión.** No sabría decirle cuántas personas con las que he trabajado han crecido aprendiendo que cambiar de opinión era un signo de inmadurez o inestabilidad. Si ha leído usted este libro, sabrá que redefinir objetivos y cambiar de planes son dos conductas perfectamente racionales y lógicas. A veces las cosas no se desarrollan como había usted previsto que lo hicieran al definir sus objetivos y empezar a actuar. No hay nada de malo en que cambie de opinión y de planes si, transcurrido un lapso razonable de tiempo, las cosas no discurren como esperaba que lo hicieran.

**Tiene usted derecho a decir: “No me importa”.** Sé que lo que voy a decir puede parecer insensible, pero no tiene usted que preocuparse por todas las cosas, personas y problemas. Créame, por cada una de esas cosas que no podrían importarle a usted menos, hay ahí fuera un montón de gente desvelándose a todas horas por ellas. Si algo, lo que fuere, carece de resonancias para usted, que se fuerce a preocuparse por ello no funcionará. Pese a que parezca una cosa estupenda preocuparse por todo y por todos (y sobre todo por aquellos que parecen preocuparse por usted), no hay nada de malo en no hacerlo. Recuerde: actuar con asertividad en relación con las cosas que realmente le preocupan no niega el derecho de los demás a preocuparse por esas otras cosas.

**Tiene usted derecho a estar de acuerdo en discrepar.** No sabría decirle cuán enorme es la cantidad de estrés que observo en alumnos y clientes míos causada por discusiones sobre quién tendría o no razón a propósito de toda clase de asuntos. Son incontables las entradas que he podido examinar en diarios de estrés relacionadas con

discusiones y peleas nacidas en un intento por convencerse a otras personas de que aceptaran las propias posturas. Se trata de un factor de estrés fundamental y evitable. No se está siendo agresivo ni grosero por decir: “Entiendo tu postura, pero no la comparto ni estoy de acuerdo con ella”. Si de verdad quiere usted ser asertivo e inducir a la otra persona a que deje de darle definitivamente la lata, haga seguir a esa afirmación esta otra: “...y la verdad es que el asunto me importa muy poco”. No tiene que aceptar como propia la opinión de otra persona si usted no la comparte. Son poquísimas las cosas que no admiten más que una sola explicación. Excepto de tratarse de una discusión científica, la mayor parte de las posturas de que las demás personas intentarán convencerle son sumamente subjetivas y están basadas únicamente en sus opiniones. Y lo habitual es que aun el mejor estudio científico posea una fiabilidad de entre un 90% y un 99% como máximo.

**Tiene usted derecho a no tener que solucionar los problemas de otras personas.** Caramba, precisamente ahora que hablábamos de insensibilidad ¿cómo me he atrevido a decir algo así? De acuerdo, pero respóndame a esta pregunta: ¿cuántas veces se ha visto usted atrapado en los dramas de otros sujetos por ser “una persona tan dispuesta siempre a ayudar”? ¿Cuántas veces ha acabado arrastrándolo su falta de asertividad a que se sintiera responsable de solucionar los problemas de otras personas? Si es usted como la mayoría de mis clientes y alumnos, me atrevería a decir que muchas. La gente hace muchas tonterías y toma un montón de decisiones estúpidas. Muchos de los problemas así creados no son fáciles de solucionar, si es que en absoluto pueden llegar a serlo. Usted no es el terapeuta de esas personas. Ha comprado este libro porque tiene ya sus propios problemas que resolver. Si se pasa la mayor parte del tiempo sintiéndose responsable por todos los que le rodean, no tendrá tiempo para ocuparse de sí mismo y alcanzar sus propias metas. Tiene usted que ser selectivo, y no sólo con las personas a las que vaya a ayudar, sino también en lo que se refiere al grado de su implicación al hacerlo, o de lo contrario acabará sobrecargado de tareas y desbordado más allá de su nivel óptimo de exigencia. Hay aquí una línea muy delgada. Sólo usted puede decidir cuándo cruzarla. Tenga cuidado, porque muchos de los problemas que los demás acarrearán hasta el umbral de su puerta no puede solucionarlos usted; sólo ellos mismos pueden hacerlo.

**Tiene usted derecho a decir no.** No hay ningún motivo legal, moral ni ético por el

que esté obligado a decir sí a una cosa que no desee hacer. Puede usted responder con una negativa a cualquier cosa que no quiera hacer, sin tener para ello que justificarse ni estar armado de una buena razón ni de cualquier otro motivo que no sea el de que simplemente no desea hacerla. Como es natural, cuanto más estrecha sea su relación con la persona que le pida hacer una cosa, más obligado se sentirá a explicarle los motivos que tiene para negarse, pero el límite consiste en que no tiene usted que esgrimir razón alguna de no querer hacerlo así.

Decir que no, no siempre es fácil, pero resulta esencial si quiere usted ser asertivo y reducir su estrés. El siguiente ejercicio, “Cómo decir que no”, le ayudará a que le resulte más fácil hacer eso mismo si ésta es verdaderamente su intención.

### **EJERCICIO DE ASERTIVIDAD:**

#### **Cómo decir que no**

#### **Instrucciones**

Busque la oportunidad de responder durante la próxima semana con una negativa a la petición que otra persona tenga que hacerle. Empiece con peticiones telefónicas si las directrices de interacción cara a cara que le señalo a continuación le resultan todavía demasiado violentas. (Si empieza con peticiones telefónicas, sáltese los tres primeros pasos.)

Sitúese a una distancia normal de la otra persona (entre metro y metro y medio de distancia). De encontrarse más lejos, ofrecerá usted una apariencia de timidez y las demás personas no le tomarán en serio. Si se sitúa más cerca, las intimidará y parecerá estar conduciéndose con agresividad.

Manténgase erguido, con la cabeza alzada, los hombros rectos y el cuerpo relajado. Encararse con la otra persona girado hacia un lado, y con los hombros, en lugar del torso, apuntando en su dirección, es menos efectivo.

Mire a la otra persona directamente a los ojos. Si evita el contacto visual, tendrá muchas más posibilidades de acabar cediendo.

Hable despacio, con claridad y firmeza y en un tono fácilmente audible.

Limítese a decir “no” o “no, gracias”. No es necesario que aclare o explique por qué ha decidido no hacer lo que no quiere usted hacer.

Esté preparado para repetir su negativa. Hay personas que no aceptan un primer no como una respuesta. No dé su brazo a torcer. Con la práctica, decir que no resulta cada vez más fácil.

Si considera que la persona destinataria de su negativa merece una explicación, he aquí algunas sugerencias para proporcionársela:

Agradézcale su oferta a la otra persona, diciéndole algo parecido a lo siguiente: “Te agradezco mucho que hayas pensado en mí para pedírmelo, pero no gracias, no me interesa”.

Manifieste agradecimiento. Sírvasse de una expresión parecida a ésta: “Te agradezco de verdad la oferta, pero no, gracias, no me interesa”.

Reafirme los lazos de amistad que les unen: “Eres mi mejor amigo y te aprecio una barbaridad, pero no, gracias; no me interesa ni lo más mínimo”.

Dése unos pocos meses para acostumbrarse a afirmarse a sí mismo diciendo que no. Al principio se le hará difícil, pero con la práctica le resultará cada vez más sencillo. Si no empieza usted a dejar de decir que sí cada vez que alguien le pide una cosa, jamás alcanzará su nivel óptimo de estimulación y exigencia.

### **Una forma ACT de ver la asertividad**

Muchas de las demandas que ve usted planteadas a su tiempo y energías giran en torno a las necesidades de otras personas. Todo tipo de personas cuentan con que hará usted cosas por ellas todos los días. Nunca dejo de sorprenderme al examinar los diarios cronológicos y de estrés de mis clientes y alumnos, y comprobar cuán enorme es la cantidad de estrés que sufren debida a estos motivos. Como observador objetivo que soy, desligado de todo vínculo personal con las personas que plantean dichas exigencias, me resulta fácil tomar distancia y observar con objetividad los efectos que el hecho de atenderlas tiene para mis clientes y alumnos. Es mucho más complicado examinar lo que uno mismo hace por otras personas y valorar si sus esfuerzos merecen o no la pena. A intervalos regulares, revise sus diarios cronológico y de estrés, y compruebe qué parte de su estrés va ligada al hecho de no ser asertivo y a que pase usted demasiado tiempo haciendo lo que otras personas quieren y necesitan, en lugar de trabajando en la consecución de sus propios objetivos.

Enfocar este asunto desde un punto de vista ACT servirá para que pueda usted observarlo desde una adecuada perspectiva. Recuerde: la terapia de aceptación y

compromiso le ayuda a desbloquearse cuando su inflexibilidad psicológica le impide avanzar en dirección a la consecución de metas basadas en sus valores. Ese desbloqueo suele implicar que tenga usted que valorar si los pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas le resultan o no de ayuda en sus esfuerzos por alcanzar sus objetivos. Por importante y noble que sea ayudar a otros, hay un límite. Siempre habrá un punto en el que ya no podrá ayudar a otras personas más que a sus propias expensas: ése es el momento en que se queda usted bloqueado.

Gran parte de sus problemas con la asertividad tienen que ver con pensamientos estresantes irracionales, guiones personales obsoletos, escenas de terror y emociones dolorosas que vieron la luz en su infancia y juventud. Recuerdo a mi madre recitándome miles de irracionales “deberías”, “debes” y “tienes que” a cuenta de mi comportamiento. Veamos si algunos de ellos le suenan familiares también a usted: “Deberías esforzarte por ser más amable con todo el mundo”, “Tienes que obedecer a tus mayores”, “Tienes que comértelo todo. Piensa que en África hay montones de niños muriéndose de hambre que darían cualquier cosa por estar en tu situación”, “Tienes que acompañarnos a X”, “No puedes hacer Y”, “Deberías ser más amable con la tía Z, incluso aunque ella no lo sea contigo”, “No puedes ser tan prepotente, o de lo contrario nadie te tendrá jamás ningún aprecio”, o “Anda, sé bueno y hazlo por mí [o por cualquier otro adulto]”.

Incluso hoy sigo viendo esas escenas en mi mente como si hubieran sucedido ayer mismo, y aunque han pasado ya cincuenta años todavía puedo sentir la rabia, miedo, culpa, vergüenza y confusión asociadas a ellas. Todavía puedo verme como el niño a quien se arrastraba a sitios donde no quería ir, se obligaba a hacer cosas que no quería hacer (como dar besos a un millón de arrugados rostros de amigos y parientes de mis padres) y vivir una vida que no había elegido. Todavía sigo acarreado todas esas cosas en el mismo saco en que van mis otros guiones personales obsoletos y escenas de terror, pero he aprendido a depositarlo en el suelo y arrinconarlo en una esquina la mayor parte del tiempo.

Los dos siguientes ejercicios de distanciamiento podrán resultarle de utilidad para que tome usted distancia y empiece a contemplar sus guiones de asertividad desde una perspectiva diferente.

### **EJERCICIO DE ASERTIVIDAD:**

Guiones tontos y obsoletos

---

## **Instrucciones**

1. Vuelva atrás y revise el álbum de recortes que hizo en el capítulo 2.
2. Saque las fotografías y demás artículos relacionados con los pensamientos estresantes, guiones personales, emociones dolorosas y escenas de terror vinculados con la asertividad que desarrolló usted años atrás. Si no puede encontrar ninguna en su álbum, recurra a otros álbumes de fotografías en los que haya imágenes de usted acompañado por personas que fueran modelos inadecuados en relación con el hecho de ser asertivo.
3. Saque fotocopias de cada fotografía y demás artículos, en lo posible ampliando los rostros de las personas que aparezcan en ellos.
4. Escoja una fotografía y diviértase haciendo que la persona que aparezca en ella resulte lo más ridícula posible. Píntele bigotes, barbas, gafas absurdas, pendientes estrafalarios o lo que a sus ojos mejor contribuya a crear dicho efecto.
5. Ahora haga eso mismo con varias de las fotografías.
6. Escriba una etiqueta que rece “Fotografías tontas de asertividad” en un gran sobre color manila.
7. Conforme vaya introduciendo cada fotografía en el sobre, dígase a sí mismo: “Este loco no volverá a ejercer ya ningún control sobre el modo en que me relaciono con cosas que no quiero volver a hacer nunca más con mi vida. De hoy en adelante, (él o ella) se quedará dentro de este sobre, en el fondo de mi mente, mientras yo aprendo a actuar con mayor asertividad.

### **EJERCICIO DE ASERTIVIDAD:**

#### Voces graciosas

## **Instrucciones**

1. Vuelva a las fotocopias ampliadas de las fotografías que acaba usted de hacer en el ejercicio anterior (guiones tontos obsoletos) y escoja cinco de ellas.
2. Tome una de las fotografías y, en lugar de ridiculizar la imagen, emparéjela con una de uno de sus personajes favoritos de dibujos animados. Escoja un personaje que le haga reír y cuya voz sea capaz de imitar.

3. Utilizando la voz del personaje, repita una y otra vez las palabras exactas que la persona de la fotografía solía decir. Si, por ejemplo, se trata de una fotografía de su madre, la cual solía decir: “Una buena chica es educada con todo el mundo”, repita esa misma frase hasta la saciedad con la voz de su personaje.

4. Repita la frase con la voz del personaje durante sesenta segundos.

5. Cuando haya acabado con esa fotografía, pase a la siguiente.

6. Insista en repetir las frases relacionadas con la asertividad hasta haber acabado con las cinco fotografías.

Si todo marcha bien, estos dos ejercicios de distanciamiento le ayudarán a que empiece a ver esos pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas como si fueran versiones antiguas y obsoletas de usted mismo, que pueden almacenarse en un baúl de su desván o en cualquier otra bolsa relegada en un rincón de su armario. Llegar a ser más asertivo es algo que requiere práctica. Pero usted puede aprender a serlo, y también a poner al día pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas de su pasado. Ninguno de ellos tiene por qué seguir maniatándolo; usted es capaz de decir “no” a cosas que no quiere hacer, y “sí” a la vida que quiere vivir.

### **El juego de la culpabilidad**

Hemos insistido varias veces en este libro en que la aceptación es uno de los principales componentes de la ACT. En ninguna otra ocasión sería ella más importante que al aceptar usted sus sentimientos y responsabilizarse de ellos. Seguramente, habrá visto que otras personas no dudan en echarles la culpa a los demás de sus sentimientos. Es posible que incluso usted sea también aficionado a participar en ese juego, diciendo cosas como “Si me siento como un cero a la izquierda, es por ella”; “Él fue quien hizo que me sintiera culpable”; “Por su culpa me siento como un estúpido”; o “Pidiéndome aquello hizo que me sintiera incomodísimo”.

Que responsabilice a otras personas de sus sentimientos en lugar de reconocerlos como propios es un ejemplo clásico de falta de asertividad. Los sentimientos que usted siente son suyos. Nadie le obliga a usted a sentirse como se siente. Permítame insistir: nadie le obliga a sentirse como se siente. Sus sentimientos están unidos a su yo conceptualizado de mil modos diferentes, y también a los pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas que están sin cesar procesándose en el

trasfondo de esa mente suya, tan parecida aquí a un ordenador. Es posible que lo dicho o hecho por alguien conecte con ese material y active una respuesta emocional en su mente, pero su mente sigue siendo suya, y su respuesta emocional lo mismo. Usted se ha sentido como se ha sentido por culpa de su mente, no por culpa de lo que haya dicho o hecho otra persona. Que les eche usted la culpa a los demás de sus pensamientos negativos y emociones dolorosas, sería como que le echase la culpa al hombre del tiempo por pronosticar que va a hacer malo.

Para poder seguir adelante y aplicar los principios de la ACT a la gestión de su estrés, tiene usted que dejar de culpar a otras personas de sus sentimientos y asumir su responsabilidad sobre ellos. Desde un punto de vista ACT, que culpe a otros de lo que piensa o siente no le servirá de nada. No le ayudará a avanzar, y todo lo que conseguirá será ahuyentar a las demás personas.

Una buena forma de dejar de echarles la culpa a los demás consiste en que se distancie usted del juego de la culpabilización cada vez que se descubra a sí mismo practicándolo. El siguiente y sencillo ejercicio, el “Juego de la culpa”, le ayudará a que tome distancia con respecto a esta forma de comportamiento.

### **EJERCICIO DE DISTANCIAMIENTO:**

El juego de la culpa

Siempre que se descubra a sí mismo echándoles la culpa a los demás de sus propios sentimientos, pare inmediatamente de hacerlo y dígame interiormente: “Mi mente está otra vez jugando al sempiterno juego de culpar a otros. Eso no me ayudará a ser asertivo”.

Convierta sus expresiones culpabilizantes en letras para la famosa canción de Aretha Franklin *You make me feel like a natural woman*. (Si no conoce la canción, podrá encontrarla sin falta en cualquier programa de búsqueda de uso habitual en la Red.) En lugar de terminar la canción cantando “feel like a natural woman”, inserte la emoción que acusa a la otra persona de infundir en usted. Si está, por ejemplo, acusando a alguien por sentirse enfadado, termine la canción cantando “haces que me ponga tan furioso”. Conviértalo en una verdadera parodia: utilice lo primero que tenga a mano para simular un micrófono y cante a pleno pulmón. Alargue el “feeeeelllll” y repita su propio estribillo una y otra vez durante un par de minutos.

Para acrecentar aún más el efecto, ponga de fondo la verdadera canción y cante al

unísono, insertando sus sentimientos culpabilizadores. Para que todo tenga un cierto carácter cómico, cante la canción con la voz de su personaje de dibujos animados favorito, poniendo la misma intensidad. Cuanto más se asemeje todo a una parodia, tanto más ridículo le parecerá que echarle la culpa a otra persona de lo que siente pudiera serle a usted de alguna ayuda en sus esfuerzos por ser más asertivo.

### **Uso de la primera persona para asumir responsabilidades**

Si se siente estresado por lo que considera como un comportamiento verbal o físico agresivo por parte de otra persona, es responsabilidad suya llamarle la atención por ello. El que tiene un problema es usted. Usted es quien se siente molesto, no ella. No puede dar por sentado que ella sepa cómo le estarían afectando sus comentarios o su comportamiento. La otra persona podría ser consciente de las consecuencias que su comportamiento o sus comentarios tienen para usted, pero lo mismo podría también no serlo. E incluso si fuera consciente y estuviera deliberadamente buscando aprovecharse de usted, sigue siendo responsabilidad *suya* hacer que se entere de lo que usted piensa y siente.

La mejor manera de mostrar a la otra persona que está usted responsabilizándose de aclarar la situación es utilizando las formas gramaticales de primera persona. Cuando habla usted en primera persona, se hace responsable de sus sentimientos, y no le echa la culpa a la otra persona de ser ella quien suscita en usted dichos sentimientos.

Imagínese, por ejemplo, que su novia estuviera intentando enseñarle a utilizar algunas aplicaciones del nuevo teléfono móvil que acaba usted de comprarse. En mitad de sus prolijas explicaciones, sus ojos empiezan a ponerle a usted vidriosos y su mente a cortocircuitarse. Cuando su novia termina de hablar, sigue sin tener ni idea de para qué sirven las nuevas aplicaciones. Y no sólo eso, sino que, encima de seguir sin aclararse sobre el uso de su nuevo móvil, se siente doblemente fastidiado, porque su novia no ha hecho otra cosa que confundirle aún más y hacerle malgastar un tiempo precioso oyendo sus inacabables explicaciones. “Cuando te empeñas en complicar las cosas de esta manera –le dice usted entonces–, me sacas de mis casillas”. Eso hace, como es lógico, que ella se ponga inmediatamente a la defensiva, y su réplica no se hace esperar: “Si no fueras tan Neandertal, me habrías entendido sin ningún problema”. El intercambio de lindezas prosigue durante un par de rondas más, y al final los dos están igual de enfadados y de mutuamente resentidos.

En lugar de echarle la culpa a su novia de su fastidio, usted podría haber dicho: “Me saca de quicio no ser ya capaz de entender ni mi propio móvil. Estos aparatos se vuelven más complicados a cada día que pasa”. Al referirse a la situación de esta forma, confiesa usted sus sentimientos y los expresa hablando en primera persona. Es importante que describa tanto la situación como sus sentimientos a propósito de ella en términos sencillos y claros.

### **Vivir la vida a la que concede valor siendo asertivo**

A lo largo de este libro, se ha pasado usted un montón de tiempo pensando en sus valores y en las metas que se ha marcado. Ha comprobado que su mente está sin cesar fabricando en cantidades industriales pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas que pueden actuar como obstáculos que le impedirán alcanzar sus metas y mantenerse fiel a sus valores. También ha podido ver que la ACT busca en esencia ayudarle a derribar esos obstáculos y seguir progresando en sus esfuerzos por cumplir sus objetivos.

En los últimos capítulos hemos hablado de las relaciones que exigencias y estímulos guardarían con sus metas. La asertividad puede ser un arma formidable en sus manos a la hora de liberarse de exigencias que no necesita satisfacer y asumir todos los desafíos que necesita superar para alcanzar sus objetivos.

Que sea asertivo significa que es usted fiel a sus propios valores. Recuerde: las personas asertivas saben quiénes son y qué es lo que necesitan y quieren para ser felices y vivir la vida en toda su plenitud. Cuando actúa asertivamente, no está usted haciendo otra cosa que traducir sus valores en actos. Cuanto más a menudo lo haga, tanto más fácil le resultará. Y cuanto más fiel sea a sus valores actuando asertivamente, tanto menos estresado se sentirá, porque ya no existirá ninguna discrepancia entre lo que valora y la forma en que vive su vida.

## ACTUANDO PARA GESTIONAR SU ESTRES

Ahora que hemos llegado al último capítulo de este libro, espero que haya tomado consciencia, entre otras cosas, de lo importantísimos que son sus valores. Que viva en armonía con ellos es la clave no sólo para que gestione su estrés, sino también para que acabe siendo esa persona que en lo más hondo de su fuero interno quiere realmente ser. Como ha podido comprobar, la ACT puede ser una herramienta de utilidad en este proceso, al recordarle que es usted más que lo que su vida contiene. Sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas son como páginas en el álbum de fotografías de su vida. El álbum es usted, un álbum en constante evolución y que está siempre añadiendo nuevos capítulos. En el momento actual se ha embarcado en un nuevo capítulo de su vida, un capítulo animado por un propósito y guiado por lo que valora y es de verdad importante a sus ojos.

De hoy en adelante, empezará a contemplar sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas como páginas de su álbum que pertenecen a un capítulo anterior de su vida, y reconocerá que esas “páginas” ya no tienen aplicación en el presente. Ellas seguirán estando todavía en su libro, pero han empezado ya a ponerse borrosas y amarillentas. En lugar de intentar cambiarlas de sitio o sustituirlas, va usted a guardarlas. Pero incluso conservando esas viejas páginas, empezará usted a añadir páginas nuevas, con pensamientos más útiles, guiones personales actualizados, imágenes mentales menos perjudiciales y más inspiradoras, y una mayor aceptación del entero espectro de emociones en que se cifra su humanidad.

En lo que queda de este capítulo, me gustaría volver sobre algunas de las ideas y estrategias más importantes con que ha podido usted familiarizarse en este libro. De este modo subrayaremos de qué modo puede usar esa información y capacidades para gestionar su estrés durante todo lo que le queda por vivir.

## **Acepte su estrés**

Es usted hoy una persona diferente de la que tomó por primera vez en sus manos este libro. Al haberlo leído, ha tomado consciencia de que, hasta llegar aquí, lo más probable es que haya concentrado la mayor parte de su atención en tratar de suprimir su estrés. Y ésta es seguramente la razón de que la mayoría de sus esfuerzos no hayan tenido resultado. Ahora puede ver que lo que de verdad ha conseguido concentrando la mayor parte de su atención y energías en esforzarse por eliminar su estrés, ha sido tan sólo empeorar sus pensamientos y emociones estresantes.

Que acepte su estrés no significa que renuncie a esforzarse por gestionar mejor sus factores estresantes. Tampoco significa que quiera usted sentir tensión, ansiedad ni ninguna otra de las demás reacciones que la respuesta de estrés activa en su organismo. Que acepte su estrés significa que es usted consciente de que el estrés es una parte inseparable de su vida, y que la finalidad que de hoy en adelante va a perseguir en sus esfuerzos por gestionarlo ya no consistirá en suprimirlo, sino en aprender a convivir con él. Eso significa que confiesa y acepta usted los factores estresantes que forman parte de su vida. Significa, asimismo, que comprende cuáles de esos factores están basados en pensamientos estresantes, guiones personales obsoletos, escenas de terror o emociones dolorosas que han dejado ya de funcionar en su caso, y que va a tomar las medidas necesarias para enfrentarse a ellos. Y significa, por último, que va usted a seguir adelante con su vida mientras convive con los restantes factores de estrés que seguirán acompañándolo en su viaje.

## **Ponga en claro sus valores**

La aplicación de los principios de la ACT a la gestión de su estrés empieza poniendo usted en claro lo que valora en la vida. He aquí el duro trabajo de introspección que la mayor parte de las personas prefieren ahorrarse. Pero este excitante trabajo no podría ser ni más importante ni más personal. Es su oportunidad para que de verdad mire usted dentro de sí mismo y encuentre lo que realmente le apasiona. Vivir una vida que nazca en los fuegos que arden en su interior es lo que usted merece y es capaz de conseguir. Lo ha hecho ya al poner en práctica los ejercicios de clarificación de valores expuestos en este libro. Si ha tomado tal delantera con respecto a la mayoría de las personas en la comprensión de su estrés, es porque ha cumplido ya la exigente tarea de descubrir qué es

lo que realmente le apasiona: la pasión que se revela en sus valores.

Que de aquí en adelante ACTúe a fin de gestionar su estrés, implica que se mantenga usted fiel a los valores que ha ido descubriendo conforme progresaba en la lectura de este libro. Implica que defina metas y objetivos concretos que constituyan un reflejo de sus valores y que evalúe periódicamente sus logros. Significa que esté atento a las personas, situaciones y compromisos que pueden inducirlo a comportarse deslealmente con sus valores, obstaculizar que alcance sus metas y generarle estrés. Y supone, asimismo, que haga uso de su recién adquirida asertividad para decir no a esas personas y situaciones.

Que ACTúe a fin de gestionar su estrés implica que haga usted frente a su ansiedad por moverse en direcciones que le apartarían de sus valores y de lo que tiene que hacer para alcanzar sus metas. A lo largo de su viaje se verá bombardeado sin cesar por personas y situaciones opuestas a sus valores y reacias a que cumpla usted sus objetivos. Es aquí donde tiene que adoptar una perspectiva ACT y hacerse las preguntas verdaderamente clave: ¿es esto una ayuda o un obstáculo para alcanzar mis metas? De hacerse esta pregunta, siempre recuperará su centro y volverá a entrar en contacto con lo que valora y tiene necesidad de hacer. Activará ese nuevo guión personal que está ahora operando en el trasfondo de su mente, el guión que acaba de crear al leer este libro. Ese guión es el que hará posible que usted, equipado ahora con sus nuevas capacidades de gestión del estrés, haga progresos en su vida mientras convive con sus dificultades.

### **Señálele un rumbo a su vida**

Que tenga usted claros sus valores le conducirá directamente a que se fije metas y objetivos en su vida. Me gusta pensar en este hecho como si equivaliera a señalarle a ésta un rumbo. Como profesor que soy, mi vida laboral se divide en semestres: porciones discretas de tiempo. Por cada semestre tengo metas y objetivos, cosas que quiero ver cumplidas en mis clases. He descubierto que trasladar este esquema a mi vida personal me ha acarreado muchas recompensas y me ha ayudado a mantener el rumbo al esforzarme por alcanzar mis objetivos. En lugar de semestres, me sirvo de quinquenios para estructurar mis metas y objetivos personales.

Aunque admito que ello pueda resultar bastante tedioso, permítame que insista en que no descuide poner por escrito sus metas y objetivos sea cual fuere el marco temporal por el que se decida. La mayor parte de la gente no lo hace así. Si en absoluto se fijan

objetivos, los guardan almacenados en sus mentes sin ponerlos nunca sobre el papel. He descubierto que esto redundo en una gran ambigüedad, la cual es una gran fuente de estrés para la mayoría de mis clientes y alumnos. Que ponga usted las cosas por escrito y preste atención a los detalles, puede ayudarle a arrojar claridad sobre metas ambiguas.

Como ha podido comprobar en el transcurso de este libro, el hecho de poner sus pensamientos sobre el papel le permite a usted alejarse de ellos. Estoy convencido de que una operación tan sencilla como ésta le servirá para tomar distancia con respecto a ellos, permitiéndole contemplarlos como lo que realmente son: sus pensamientos. Tómese tiempo para poner por escrito sus metas y objetivos. Será un tiempo bien invertido, y le permitirá examinarlos con mayor objetividad.

### **Esté dispuesto a seguir adelante mientras convive con su estrés**

Una vez de que haya señalado usted un rumbo a su vida, tiene que empezar a moverse. La mayoría de las personas se hacen muchos propósitos, pero no llegan nunca a ponerlos en práctica. Tienen demasiado miedo. Se quedan tan bloqueadas intentando controlar todas las variables que podrían afectar el curso de su marcha, que se olvidan de hacer lo más importante de todo: actuar. Personas como éstas las conoce usted muy bien: son su madre, su padre, su hermano, su primo, el vecino de al lado, la mujer que le sirve el café detrás del mostrador, la persona que viaja sentada a su lado en el autobús. Son las personas que siempre empiezan sus frases diciendo cosas como “Con sólo que hubiese...”, “Podría...”, “Debería...”, “Ojalá hubiera...”, “Si tuviera su edad...”, “De tener una nueva oportunidad...”.

Todos estos “ojalá” son lo que yo llamo la “ojalatería”. Siempre produce una cierta tristeza tener que oír esas quejas. Muchas de estas personas se quedaron bloqueadas por intentar controlarlo todo en lugar de tirar sin más hacia delante. Que actúe para gestionar su estrés implica que eche usted a andar tan pronto como se haya señalado un rumbo. Que se encontrará con factores de estrés a lo largo del camino, lo sabe muy bien. Que tendrá que cargar con equipaje en parte procedente de su pasado, también. Pero a estas alturas domina ya algunas técnicas de distanciamiento que le ayudarán a depositar en el suelo una porción de esa carga y seguir conviviendo con el resto.

Seguir adelante mientras convive con sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas, no es fácil. Sería mucho más

sencillo evitar tener que hacerlo o tomarse alguna píldora que mitigase su dolor, por lo que no voy a engañarle: el viaje no va a ser ningún paseo. Pero sé por propia experiencia que lo que tenga que sufrir merecerá la pena, y sé también que con el tiempo cada vez le resultará menos doloroso convivir con su estrés y su sufrimiento. En mi caso tuvo que pasar un año entero, después de haber leído *La trampa de la preocupación*, de Chad Lejeune, para que pudiera dejar de tomar para siempre mis comprimidos de Xanax. Tuve que aprender a convivir con el dolor y el sufrimiento que me causaban mis ansiedades y preocupaciones sin recurrir para ello a medicamentos. Llevó su tiempo. No fue fácil. Pero, si yo pude hacerlo, usted también puede.

### **Vigile su afán de control**

Dejar de controlar las cosas da miedo. Presupone que tenga usted fe en que su estrés irá a mejor si acepta usted sus factores estresantes y renuncia a intentar controlarlos. Estoy seguro de que la primera vez que leyó esta frase en este libro se sintió escéptico, por no decir algo peor. Pero ahora sabe que la mayor parte de su estrés está causado por cosas que no puede controlar. Entiende que su mente tiene la habilidad de sacarse de la chistera esos molestos factores potenciales de estrés internos (pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas) en los momentos más inoportunos. Y sabe también que intentar controlarlos no le conducirá a ninguna parte y puede hacer que incluso empeoren todavía más.

Ha aprendido que es mucho mejor que dirija su atención a cosas que sí puede controlar, como su conducta o su entorno. A diferencia de los pensamientos estresantes o emociones dolorosas, que siempre será usted incapaz de controlar una vez que se hayan activado, puede usted cultivar comportamientos que activen pensamientos positivos y emociones que le sirvan de inspiración. Si, por ejemplo, sabe que el hecho de salir a correr suele tener como resultado que se sienta mucho mejor e invadido por una renovada ola de optimismo, puede salir a hacerlo siempre que se sienta estresado. En lugar de concentrar su atención en los aspectos negativos de su estrés, puede echar a correr y concentrarse en el hecho de estar haciéndolo. Cuando esté totalmente sumergido en su carrera, vivirá cada inspiración, cada contracción de los músculos de sus piernas y cada zancada como si estuviera experimentándolos de nuevo por primera vez, y se verá renovado por el gozo de esa experiencia.

También ha aprendido que su microambiente, el contexto inmediato en que pasa usted la mayor parte del tiempo, puede agravar su estrés o ayudarlo a controlarlo. Como tuvimos ocasión de discutir, algo tan simple como sus desplazamientos al trabajo puede ejercer un enorme influjo sobre su estrés. El tiempo que pasa desplazándose y la naturaleza específica de sus desplazamientos son cosas que puede usted controlar. Cuando empieza a ACTuar con el fin de gestionar su estrés, presta usted atención a los efectos que tienen en su vida y en su estrés condiciones medioambientales como las mencionadas. No se limita a aceptar lo que otros tienen que decir de la experiencia, sino que presta atención a los efectos de sus desplazamientos sobre su vida, y toma medidas concretas para alterar esta fuente de su estrés.

Hay también otra serie de cosas mucho menos aparatosas que puede hacer para que su entorno (su automóvil, piso, despacho o lo que fuere) se convierta mucho antes en una fuente de confort que de estrés. Algo tan sencillo como que lo decore o lo adorne de comodidades puede hacer que su microentorno sea para usted un lugar en el que refugiarse de este loco y estresante mundo. Que coloque un ramo de flores sobre su mesa, tenga puesta música relajante de fondo y cree determinados ambientes encendiendo velas aromáticas e incienso, son ejemplos de cosas sencillas que puede usted hacer para renovar su entorno. Añadiéndole este tipo de pequeños detalles, introducirá una nueva atmósfera de paz, belleza y sosiego en su sanctasanctorum.

### **Párese a oler las rosas: estése más atento**

La atención viene siendo un *leit-motiv* de este libro desde el principio y es uno de los componentes más importantes en la gestión de su estrés. Como ha podido comprobar, la de prestar una mayor atención, de forma deliberada, a lo que esté sucediendo en su interior y en su entorno inmediato, es una destreza que puede usted aprender. La práctica formal e informal de la atención le servirá para tener una más clara consciencia de sus factores potenciales de estrés y de su capacidad para gestionarlos.

Sus pensamientos estresantes, guiones personales, escenas de terror y emociones dolorosas no puede usted aceptarlos a menos de ser consciente de ellos. Cuanto más intensamente pueda centrar toda su atención en esas cosas, tanto más fácil le resultará aceptarlas y seguir adelante. Y otro tanto hay que decir de las sensaciones físicas asociadas a la respuesta de estrés. Que sea más consciente de las señales de estrés de su

organismo (tensión muscular, nerviosismo, crispación, etc.), puede ayudarle a intervenir con mayor rapidez y eficacia. Estoy seguro de que conocerá a alguna persona que ignora este tipo de avisos, y va por ahí completamente tensa, crispada o atacada por otros síntomas físicos sin siquiera tener idea de que todos ellos son signos de estrés crónico.

La atención es también un componente esencial del enfrentamiento con el estrés. Todas las técnicas ACT se basan en ella. Las técnicas de distanciamiento consisten en tomarse distancia con respecto a pensamientos estresantes, guiones obsoletos, escenas de terror y emociones dolorosas. Para que pueda usted distanciarse de esas cosas, lo primero que tiene que hacer es ser consciente de su presencia y capaz de identificarlas. Un superior grado de atención es un componente esencial de la meditación y de todas las demás estrategias de relajación que ha aprendido en este libro.

Que ACTúe a fin de gestionar su estrés requiere no sólo que siga practicando la atención formal e informal, sino también que las incorpore a su cotidianidad. En este sentido, no debe usted ver la atención como una capacidad, sino como una manera de ser. Cuando esto sucede, usted se convierte no en alguien que practica la atención, sino en una persona más atenta.

### **Tome distancia cuando se quede bloqueado**

Tal vez en ninguna otra ocasión estaría más claro en qué consiste aplicar los principios de la ACT a la gestión del estrés que cuando se examina el concepto de desbloqueo. Espero que esta idea de la ACT –la de que (ni) usted (ni yo) estamos locos, sino únicamente bloqueados– le resulte a usted tan gratificante como me lo resulta a mí. Ella es la que hace de la ACT una forma de terapia tan dispuesta a perdonar y llena de amabilidad. Se trata de una noción profundamente liberadora, y basándome en ella confío en que de ahora en adelante dejará de verse como aquel enfermo de “neurosis”, “depresión”, etc., que un diagnóstico, emitido un día por no se sabe bien quién para poder facturárselo a su seguro médico, le indujo a descubrir en usted. Usted no es el problema: usted no es más que una persona que está bloqueada y que necesita desarrollar un poco más de flexibilidad psicológica.

La puesta en práctica regular de las técnicas de distanciamiento expuestas en este libro pone en sus manos una oportunidad excelente para ACTuar en la gestión de su estrés. Son únicas y le proponen una manera sencilla de distanciarse de todas las locuras y

absurdos estresantes urdidos por su mente y convivir a la vez con ellos. Que sea capaz de diferenciar entre las cosas que son en su mente causa de estrés y usted mismo, entre lo que son ellas y la persona que es usted, es uno de los aspectos más importantes de su ACTuación en la gestión de su estrés, así como una de las distinciones de esta teoría que mayor relevancia reviste entender. Usted es una maravillosa combinación de carne y hueso, experiencias, logros, relaciones, sueños y un sinfín más de cosas. De aquí en adelante me gustaría que empezara tanto a reconocer a ese “usted” como a concederse a sí mismo más crédito por ser la magnífica persona que es.

### **Sea fiel a su nivel óptimo de estimulación y exigencia**

Sólo usted sabe qué nivel y qué tipo de estimulación y exigencia necesita para disfrutar de su vida y alcanzar su máximo nivel de rendimiento. Al igual que no existen factores universales de estrés que sean tales para todo el mundo en cualquier circunstancia, tampoco hay un nivel universal de estimulación y exigencia aplicable a todas las personas. Uno de los componentes fundamentales en la aplicación de los principios de la ACT a la gestión del estrés consiste en que descubra usted cuál es el nivel óptimo aplicable en su caso. Como ha podido comprobar, la única manera de encontrarlo consiste en que lo sobrepase y haga a continuación los reajustes necesarios.

Que rinda a su nivel máximo de eficiencia no me preocupa tanto como que asuma un número excesivo de responsabilidades y acabe completamente estresado por hacerlo. Cuando se obliga a hacer demasiadas cosas, esas actividades devienen factores de estrés y terminan convirtiendo su vida en un infierno. Si prefiere rendir a un nivel que sea alto, pero sin a la vez tratar de llegar al más alto de los que podría alcanzar, por mí perfecto: usted es quien elige. A ese nivel, las actividades que tome a su cargo serán para usted motivo de disfrute, y podrá tolerarlas sin que se transformen en fuentes de estrés.

Cuando ACTúa a fin de gestionar su estrés, se hace usted responsable de descubrir su nivel óptimo de estimulación y exigencia. Eso implica que sepa qué tipo de estímulos y qué nivel de exigencia necesita para vivir una vida que discurra en armonía con sus valores y sus metas. Implica también que renuncie a obligaciones cuando haya tomado a su cargo un excesivo número de actividades y su rendimiento y nivel de satisfacción con su vida hayan empezado a decaer. Y significa, por último, que haga uso de su asertividad para mantenerse fiel, cada vez que otras personas le planteen exigencias desmesuradas, al

nivel de rendimiento que considera óptimo en su caso.

### **Desestrésese mediante la relajación**

Si se toma usted en serio la gestión ACT de su estrés, convertirá la práctica de la relajación en una prioridad y un elemento recurrente de su estilo de vida. A mis clientes y alumnos les digo siempre que la práctica de 30 minutos de relajación diarios entra en todas mis listas de actividades del tipo A cuando gestiono mi propio tiempo. Si no puedo hacer sitio a por lo menos treinta minutos diarios para poder hacer una cosa que es tanto relajante como motivo de disfrute, entonces es que tengo que rebajar el tiempo que dedico a otras obligaciones.

No necesito decirle lo importantísimo que es que ponga en práctica habitualmente las estrategias de relajación expuestas en estas páginas. Lo más probable es que haya comprado usted este libro por haber sentido en su propia carne los efectos del estrés (tensión muscular, crispación, etc.) y abrigar un sincero propósito de aprender a relajarse de una manera más eficaz. Ahora que sabe cuáles son los elementos esenciales de la relajación, póngalos en práctica hasta que se sienta cómodo haciéndolo. Intégrelos en su vida de modo que se conviertan en un componente más de su rutina diaria. Llegue a ese punto en el que ya no esté dispuesto a tolerar la presencia por más tiempo de tensiones u otros síntomas de estrés en usted una vez de que ha tomado consciencia de ellos. En lugar, por ejemplo, de acostarse sintiéndose tenso, tómese el tiempo necesario para poner en práctica alguna de las técnicas de relajación descritas en este libro a fin de aliviar dicha tensión. Si de verdad aplica una gestión ACT a su estrés, convertirá la relajación en una de sus actividades diarias. Esté trabajando, en casa, viajando o de vacaciones, encontrará el modo de respirar, meditar o hacer uso de técnicas de visualización para tomarse un respiro y reducir su estrés. No se sentirá raro por hacerlo. Y tampoco le producirá ninguna incomodidad el explicar a los demás lo que está haciendo. Verá esas actividades lisa y llanamente como lo que son: una parte de su vida y algo a lo que concede autentico valor.

### **No deje nunca de aprender**

Aplicar los principios de la ACT a la gestión del estrés es un compromiso a perpetuidad. Si pone usted en práctica las estrategias y recursos descritos en este libro, a

cada día que pase debería resultarle más fácil aprender a gestionar su estrés. La experiencia vital y la práctica regular son grandes maestras. La información que reúna conforme vaya teniendo experiencias y practicando, podrá emplearla para emitir juicios cada vez más acertados sobre las amenazas que le plantean sus factores potenciales de estrés y sus posibilidades de hacerles frente. Todos mis clientes y alumnos me han oído decirles alguna vez que una de las ventajas de tener cincuenta y ocho años es que a esa edad uno ha reunido ya todo tipo de experiencias. Cuando me enfrento a un factor potencial de estrés y me pregunto por las posibilidades de éxito que tendré al lidiar con él, siempre puedo volver la vista atrás a experiencias y hechos pretéritos similares, que me ayudan a evaluar la situación con mayor conocimiento de causa. Usted podrá también hacer lo mismo, si se compromete a no dejar de poner en práctica las técnicas que ha aprendido en este libro y se mantiene abierto de mente. Podrá reinventarse sin cesar a sí mismo y aprender cosas nuevas con sólo permitirse hacerlo.

Si adopta la actitud ACT de no dejar nunca de aprender cosas nuevas sobre la gestión de su estrés a lo largo de toda su vida, descubrirá que su mente seguirá creando pensamientos, guiones personales, imágenes mentales y emociones siempre nuevos. Gran parte de ellos pueden convertirse en sus manos en herramientas dúctiles y poderosas, que le ayudarán a ser cada vez más capaz de evaluar objetivamente sus factores potenciales de estrés y su capacidad para enfrentarse a ellos.



Y ya está: no hay nada más que decir. Siga estas sencillas directrices. Todo lo que necesitará en cada uno de los pasos que dé, está dentro de este libro. Sólo tiene usted que practicar y no dejar en ningún momento de seguir adelante. ¡Buena suerte y buen viaje!

# BIBLIOGRAFÍA

- Anderson Krech, L.; Krech, G., *Exercises and Daily Journal: Residential Certification Program in Japanese Therapies*. ToDo Institute. Monkton 2003.
- Ardell, D., *The History and Future of Wellness*. Kendall/Hunt. Dubuque 1985
- Benson, H., *The Relaxation Response*. Avon Books. Nueva York 1975.
- Blonna, R., *Seven Weeks to Conquering Your Stress*. BookSurge Publishing. Charleston 2006.
- Blonna, R., *Coping with Stress in a Changing World*. McGraw-Hill. Nueva York 2007.
- Delongis, A., Coyne, J. C.; Dakof, G.; Folkman, S.; Lazarus, R. S., *Relationship of Daily Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status*. *Health Psychology* 1, pp. 119-36, 1982.
- Dunn, H., *High-Level Wellness in the World of Today*. *Journal of the American Osteopathic Association* 61, 1962.
- Elkins, J., *How to use your Eyes*. Routledge. Nueva York 2000.
- Frankenhauser, M., *The Sympathetic-Adrenal and Pituitary-Adrenal Responses to Challenge: Comparison between the Sexes*. En *Biobehavioral Bases of Coronary Heart Disease*. Edición de Dembroski, T. M. y Blumchen, D. Karger. Basilea 1983.
- Germer, C. K., *Mindfulness: What Is It? Does It Matter?* En *Mindfulness and Psychotherapy*. Edición de Germer, C. K.; Siegel, R. y Fulton, P. Guilford Press. Nueva York 2005.
- Goleman, D., *Emotional Intelligence*. Bantam Books. Nueva York 1997.
- Harris, R., *The Happiness Trap*. Trumpeter Books. Boston 2007.
- Hayes, S. C., *Making Sense of Spirituality*. *Behaviorism* 12, pp. 99-110, 1984.
- Hayes, S. C., *Content, Context, and the Types of Psychological Acceptance*. En *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy*. Edición de Hayes, Hayes, S. C.; Jacobson, N. S.; Follette, V. M. y Dougher, M. J. Context Press. Reno 1994.
- Hayes, S. C., *Acceptance, Mindfulness, and Science*. *Clinical Psychology: Science and Practice* 9, pp. 101-106, 2001.
- Hayes, S. C., *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Therapy, and the Third Wave of the Behavioral and Cognitive Therapies*. *Behavior Therapy* 35, pp.

- 639-65, 2004.
- Hayes, S. C., Entrevista por New Harbinger Publications. [www.newharbinger.com/client/client\\_pages/monthinterview\\_HAYES.cfm](http://www.newharbinger.com/client/client_pages/monthinterview_HAYES.cfm). 2004.
- Hayes, S. C., *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger. Oakland 2005.
- Hayes, S. C., Entrevista con David Van Nuys Ph.D. del 23-07-2007 dentro de la serie "The Wise Counsel" [www.mentalhelp.net/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=13056&cn=91](http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=13056&cn=91).
- Hayes, S. C.; D. Barnes-Holmes y B. Roche, *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum. Nueva York 2001.
- Holmes, T. y Rahe, R., *The Social Readjustment Rating Scale*. Journal of Psychosomatic Research 11, pp. 213-18, 1967.
- Krech, G., *Resource Materials from Working with Your Attention*. Programa de aprendizaje a distancia del ToDo Institute, Monkton 2005.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S., *Stress Appraisal and Coping*. Springer. Nueva York 2007.
- LeJeune, C., *The Worry Trap*. New Harbinger. Oakland 2007.
- Luoma, J. B.; Hayes, S. C. y Walter, R. D., *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. New Harbinger. Oakland 2007.
- Thich Nhat Hanh, *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. Bantam Books. Nueva York 1991.
- Polk, K., *ACT Gone Wild*. Taller en el ACT IV Meeting, Chicago, 2008.
- Seligman, M., *Learned Optimism*. Free Press. Nueva York 1990.
- Selye, H., *The Stress of Life*. McGraw Hill. Nueva York 1956.
- Simon, S. B.; Howe, L. W. y Kirschenbaum, H., *Values Clarification: A practical Action-Directed Workbook*. Warner Books. Nueva York 1995.
- World Health Organisation. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Chronicles of the World Health Organization* 1, pp. 29-43, 1947.

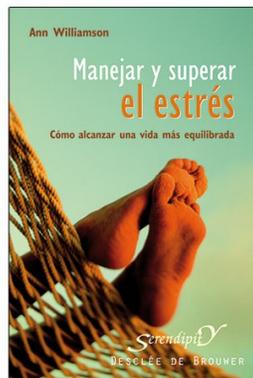
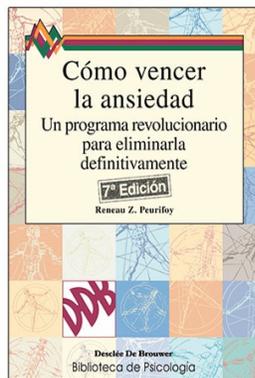
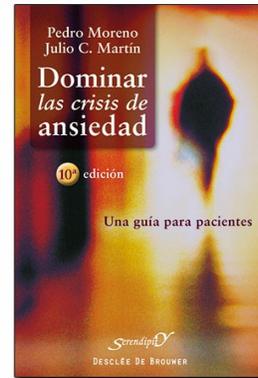
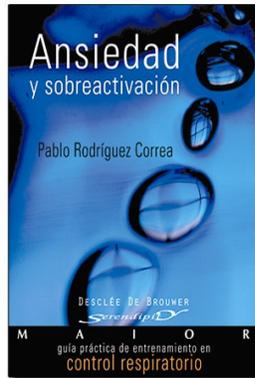
## ACERCA DEL AUTOR



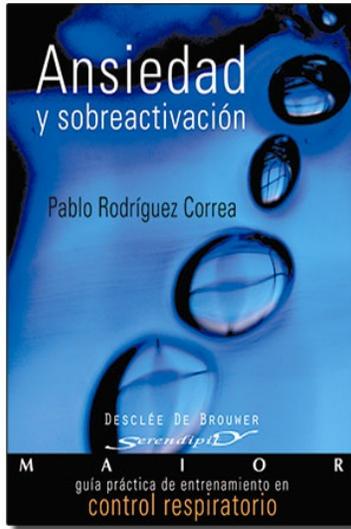
### BIOGRAFÍA

**Richard Blonna** es psicólogo, profesor universitario y escritor. En su larga trayectoria profesional ha integrado los principios y prácticas de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en su trabajo como profesor, formador y consejero (especialmente en el campo de la educación para la salud). Ha ayudado a miles de estudiantes y clientes a aprender a manejar el estrés y otras barreras mentales que les impedían cumplir sus objetivos vitales. Vive y trabaja en Hillsborough, NJ.

## OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edeslee.com](http://www.ebooks.edeslee.com)



**Ansiedad y soberactivación**  
**Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio**  
**Pablo Rodríguez Correa**

ISBN: 978-84-330-3302-4

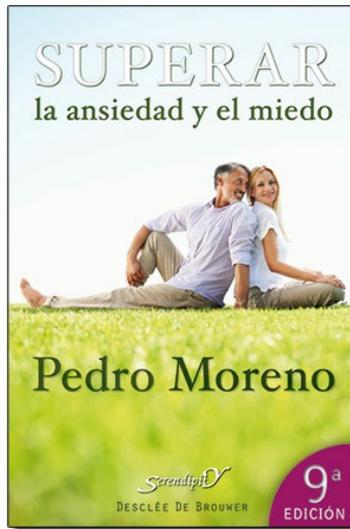
[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)

La incidencia de la ansiedad y el estrés se estima en torno al 15% de la población mundial por lo que no es de extrañar que se los conozca como la “epidemia silenciosa del siglo XXI”. Uno de los componentes que forman parte de la respuesta de ansiedad es la sobreactivación psicofisiológica. Sus síntomas son bien conocidos: dificultades para respirar, taquicardia, tensión muscular, dolor de cabeza, mareos, sudoración excesiva, insomnio, irritabilidad...

Desde la Psicología Clínica se ha venido desarrollando un conjunto de técnicas de desactivación (relajación muscular, entrenamiento autógeno, biofeedback, etc.), pero, si atendemos a las más recientes investigaciones, las intervenciones que alcanzan una mayor eficiencia son los procedimientos respiratorios, al mostrarse más eficaces, sencillos, rápidos y fáciles de aprender. A pesar de ello, no han alcanzado tan amplia difusión en el entorno del tratamiento psicológico, tal vez debido a que no se han desarrollado procedimientos de entrenamiento tan sistematizados como en el caso de las demás técnicas de relajación.

La presente Guía pretende cubrir dicha carencia. En ella encontrará los aspectos teóricos y experimentales en que se fundamentan estas técnicas, conceptos que podrá utilizar para

desarrollar la psicoeducación en referencia a la ansiedad y la activación. En la segunda parte se expone un programa de entrenamiento práctico, progresivo y sistemático, complementados con dos procedimientos adicionales, uno de entrenamiento abreviado para su uso en situaciones de crisis y otro que combina la práctica respiratoria con la relajación secuencial de distintos grupos musculares. Además, se incluye un cuadernillo que ayudará al paciente/lector a dominar las habilidades necesarias para reducir el impacto de la sobreactivación en su vida cotidiana.



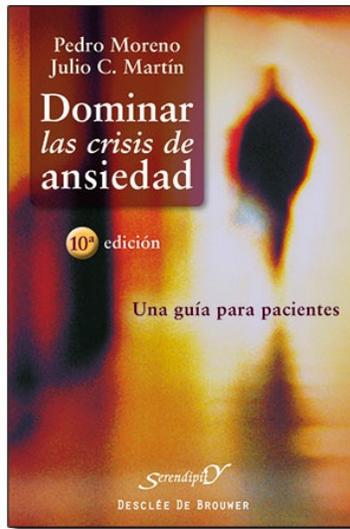
**Superar la ansiedad y el miedo**  
**Un programa paso a paso**  
**Pedro Moreno**

ISBN: 978-84-330-1665-2

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

El libro que tiene en sus manos es, ante todo, un libro práctico. En él, el autor trata de resumir su experiencia profesional y los mejores hallazgos científicos sobre la ansiedad y su tratamiento. Este libro presenta detalladamente un programa paso a paso, escrito de modo claro y comprensible para que facilite al máximo al lector su puesta en práctica. (Extraído del prólogo) '... puesto que los procedimientos descritos en este libro se han probado efectivos, tan sólo resta añadir que su lectura debería ser el camino de elección para cualquier persona que sufra trastornos de ansiedad o miedos fóbicos.' David H. Barlow Universidad de Boston Estados Unidos.

Vea usted la página del autor [www.clinicamoreno.com/](http://www.clinicamoreno.com/)



## **Dominar las crisis de ansiedad**

### **Una guía para pacientes**

**Pedro Moreno - Julio C. Martín**

ISBN: 978-84-330-3382-6

[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)

*Los doctores Moreno y Martín están totalmente familiarizados con los tratamientos más actuales que existen para las crisis de ansiedad y los han aplicado en su práctica clínica durante años. En este libro presentan esta información de forma clara y concisa, lo que será de gran ayuda para quienes sufren los estragos de las crisis de ansiedad fuera de control. Todo paciente y terapeuta que trate estos graves problemas debería tener un ejemplar de este provechoso libro.*

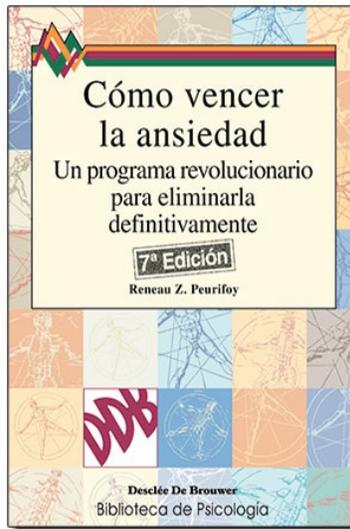
David H. Barlow Ph.D  
Catedrático de Psicología  
Boston University – USA

Cientos de personas acuden cada año a los servicios de urgencia creyendo que tienen un infarto, un derrame cerebral o porque sienten un malestar intenso. Muchas personas dudan sobre ir o no ir a urgencias porque sienten que podrían perder el control o enloquecer. El diagnóstico, en muchos casos, se limita a un escueto “crisis de ansiedad” o “crisis de angustia” y se remite al paciente a tratamiento psicológico o psiquiátrico, según la disponibilidad de recursos sanitarios. El tratamiento, la mayor parte de las ocasiones, consiste en tomar medicación ansiolítica o antidepresiva durante largas temporadas, a

veces con la insinuación –muy discutible– de que “nada hay de malo en tomar medicación toda la vida, como el diabético que toma insulina”.

Sin embargo, durante los últimos veinte años se ha investigado mucho sobre el tratamiento psicológico de las crisis de ansiedad y se han logrado resultados que podríamos calificar de espectaculares, con mejorías significativas en siete u ocho de cada diez pacientes tratados con las nuevas psicoterapias.

El propósito del presente libro es ofrecer al paciente, a sus familiares y a todo lector interesado la información básica para dominar las crisis de ansiedad. También se explican, de modo sencillo, los principales ejercicios que deben practicar aquellas personas que quieran reducir o eliminar sus crisis de ansiedad.

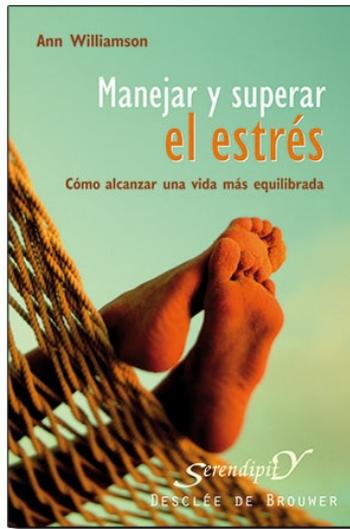


**Cómo vencer la ansiedad**  
**Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente**  
**Reneau Z. Peurifoy**

ISBN: 978-84-330-1422-1

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Los trastornos de ansiedad afectan como mínimo a trece millones de personas sólo en los Estados Unidos y en la actualidad son considerados como el problema de salud mental más común en el mundo. Sin embargo, hasta el momento el tratamiento se ha centrado exclusivamente en los remedios a corto plazo, olvidando la solución a largo plazo. Esta obra permitirá a la persona que sufren de ansiedad reforzar y personalizar las valiosas estrategias de curación presentadas.



**Manejar y superar el estrés**  
**Cómo alcanzar una vida más equilibrada**

**Ann WILLIAMSON**

ISBN: 978-84-330-2055-0

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

La Dra. Williamson, con formación en programación neurolingüística (Máster en PNL) y en hipnosis (Miembro de la Sociedad Británica de Hipnosis Médica y Dental), tiene el mérito de abordar el estrés y los trastornos de ansiedad con un enfoque exclusivamente psicológico, incluyendo: técnicas hipnóticas, manejo (planificación) del tiempo, procedimientos de visualización, estrategias cognitivas, técnicas de relajación, ejercicio físico, formulación de objetivos y ensayos mentales constructivos. Todo ello bajo la forma de una guía concebida para que resulte absolutamente accesible y de fácil utilización, a través de la presentación de un programa de ejercicios salpicado de viñetas humorísticas y dirigido a médicos, dentistas y servicios de atención primaria en general, con el propósito de enseñarnos a influir en nuestra forma de sentirnos, mejorar nuestra confianza en nosotros mismos y conservar la calma en nuestro interior cuando todo a nuestro alrededor sea tormenta y agitación.



## **Soluciones para una vida sexual sana**

**Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos**

**Janet Hall**

ISBN: 978-84-330-2548-7

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

La mayoría de los libros sobre **sexualidad** suele utilizar el recurso sensacionalista de pregonar que todos sin excepción podemos tener unos éxitos sexuales asombrosos. La verdad es que en la vida real son muchas las personas que **sufren problemas sexuales en silencio**. Existe una necesidad imperiosa de un libro como *Soluciones para una vida sexual sana*, que ofrece respuestas directas a aquellas personas que quieran una explicación plausible, unas directrices claras y unas estrategias prácticas.

En este libro, la Dra. Hall incluye **consejos prácticos** para cambiar nuestra forma de pensar, aprender a dialogar, y **solucionar los problemas sexuales**. Con la ayuda de casos reales extraídos de su consulta, explica la manera de superar las ansiedades más frecuentes, los problemas relacionados con el miedo al fracaso o al rechazo sexual, los estilos procedentes del pasado que pueden bloquear la posibilidad de tener una relación actual más feliz, las diferentes creencias sobre la sexualidad, y las dificultades generadas por los libidos dispares o por los estilos de vida frenéticos y estresantes. Y lo que es más importante, la doctora ayuda a hombres y mujeres a tomar conciencia de qué es lo que la otra persona puede estar pensando o sintiendo en relación a estos problemas que tanto nos afectan.



DIRECTORA: OLGA CASTANYER

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir: Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)

49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER Y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNY Y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡... Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. MCMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR BARRENGOIA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. JOHN AMODEO (2ª ed.).

96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALAJAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (10ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN

137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.* GEETU BHARWANAY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* ULRIKE DAHM
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* PETER BOURQUIN
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* JORGE BARRACA MAIRAL
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* IGNACIO BERCIANO
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* CYNTHIA G. LAST
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* MARIANA FIKSLER
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* BERNADETTE LAMBOY
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* RICHARD BLONNA

#### Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática.* STANLEY KELEMAN. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.

12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ED.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENHORST.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* KARMELO BIZKARRA.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* VICENTE SIMÓN. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOORSUND - REBECCA L. TRAUTMANN.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* ÁNGELES MARTÍN (ED.)

# Índice

Portada interior	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Introducción	8
1 ¿Qué es el estrés?	12
Una nueva manera de definir el estrés	12
Un enfoque holístico	13
La naturaleza de los factores potenciales de estrés	13
La respuesta de estrés	15
La naturaleza transaccional del estrés	16
La respuesta de desafío	17
El papel del espacio y del tiempo	19
2 ¿Qué es la terapia de aceptación y compromiso?	23
Aceptación, compromiso y terapia	25
El componente de aceptación de la ACT	25
El componente de compromiso de la ACT	26
El componente terapéutico de la ACT	26
El aprendizaje del estrés	27
Desarrollando flexibilidad psicológica	30
El apego al yo conceptualizado	30
Fusión cognitiva	32
Dominancia de guiones y aprendizajes obsoletos	34
Evitación de experiencias	36
Falta de claridad en relación con los valores	38
Inacción, impulsividad y rigidez	39
La disposición a pasar a la acción	40
3 Control, supresión y gestión del estrés	43
Porqué no puede usted controlar ni eliminar el 100% de su estrés	43
Los factores potenciales de estrés internos	45
Pensamientos	45
Guiones personales	45

Imágenes mentales	46
Emociones	46
La relación entre el estrés y los factores potenciales de estrés internos	47
Diez trampas mentales y emocionales comunes	49
La trampa de que “los pensamientos son la realidad”	49
La trampa de que “los pensamientos son la verdad”	49
La trampa de que “todos los pensamientos son igual de importantes”	50
La trampa de que “los pensamientos son órdenes”	51
La trampa de que “los pensamientos son amenazas”	52
La trampa de “los pensamientos y guiones pretéritos y obsoletos”	52
La trampa de que “las escenas de terror son reales”	53
La trampa de “la permanencia”	54
La trampa de la “generalización”	55
La trampa de la “personalización”	56
Distanciándose de diez trampas mentales y emocionales comunes	58
Control de parte de los factores de estrés durante parte del tiempo	61
Macroambientes y microambientes	62
Su conducta: actuar conforme a los propios valores	63
<b>4 Valores y estrés</b>	<b>65</b>
Clarificación de valores: un proceso de cuatro etapas	65
Exploración de los valores	66
Selección y clasificación de los valores	66
Afirmación pública de los valores	67
Actuación de conformidad con los valores	67
Categorización de los valores	68
Relaciones íntimas	68
Relaciones familiares	68
Amistades y otras relaciones	68
Salud	69
Espiritualidad	69
Economía	69
Aprendizaje	70
Trabajo	70
Entorno	70
Civismo	71

Definición de metas realistas	71
Un marco basado en la act para la clarificación de valores	72
Una perspectiva act de los valores	79
La fusión con los valores propios	82
<b>5 Vivir una vida animada por un propósito</b>	<b>86</b>
Propósito de vida y definición de metas	87
Una última palabra sobre el propósito	88
Uso de criterios cotidianos para descubrir cuál es su propósito en la vida	89
Examinando retrospectivamente su vida	93
Consideraciones espirituales a propósito de una vida con sentido	100
La oración de serenidad	101
Valores, espiritualidad y el yo-como-contexto	102
<b>6 Act, aceptación, disposición a actuar y evitación de experiencias</b>	<b>106</b>
Una visión act de la aceptación y la disposición a actuar	106
Una mirada más detenida a la aceptación	107
Una mirada más detenida a la disposición a actuar	109
Disposición a renunciar a controlar las cosas	111
Aceptación, disposición a actuar y cambio	113
La act y la evitación de experiencias	115
<b>7 La atención</b>	<b>121</b>
¿Qué es la atención?	121
Aumento de la atención al entorno externo	122
Aumento de la atención al entorno interno	125
Atención formal	128
Meditación de atención	129
<b>8 La relajación</b>	<b>133</b>
El estado de estrés	133
El estado de relajación	135
Respiración y relajación	135
Meditación centrada	138
La respuesta de relajación	139
Visualización	142
Cree sus propios guiones de visualización	144
<b>9 Cómo encontrar el nivel óptimo de estimulación y exigencia</b>	<b>147</b>

Encontrando su nivel óptimo de estimulación y exigencia	148
¿Cómo saber que se ha llegado al nivel óptimo de estimulación y exigencia?	151
La naturaleza de los factores potenciales de estrés	152
Los tres ases del enfrentamiento con los factores de estrés	154
¿De verdad sabe alguien qué hora es?	158
¿De verdad que a alguien le importa?	160
Siguiéndole la pista a su tiempo	160
El tiempo y la naturaleza de la planificación	163
Un modelo act de administración del tiempo	165
El poder de encontrar su nivel óptimo de estimulación y exigencia	168
<b>10 Asertividad, agresividad, falta de asertividad y estrés</b>	<b>169</b>
<b>11 Actuando para gestionar su estrés</b>	<b>182</b>
Acepte su estrés	183
Ponga en claro sus valores	183
Señálele un rumbo a su vida	184
Esté dispuesto a seguir adelante mientras convive con su estrés	185
Vigile su afán de control	186
Párese a oler las rosas: estése más atento	187
Tome distancia cuando se quede bloqueado	188
Sea fiel a su nivel óptimo de estimulación y exigencia	189
Desestrésese mediante la relajación	190
No deje nunca de aprender	190
<b>bibliografía</b>	<b>192</b>
<b>Acerca del autor</b>	<b>194</b>
<b>Otros libros</b>	<b>195</b>
Ansiedad y soberactivación	196
Superar la ansiedad y el miedo	198
Dominar las crisis de ansiedad	199
Cómo vencer la ansiedad	201
Manejar y superar el estrés	202
Soluciones para una vida sexual sana	203
<b>Colección Serendipity</b>	<b>205</b>

