CURSO DE MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES DE CRISIS

LIDERA
Tu desarrollo



MÓDULO 3: AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA DE CRISIS

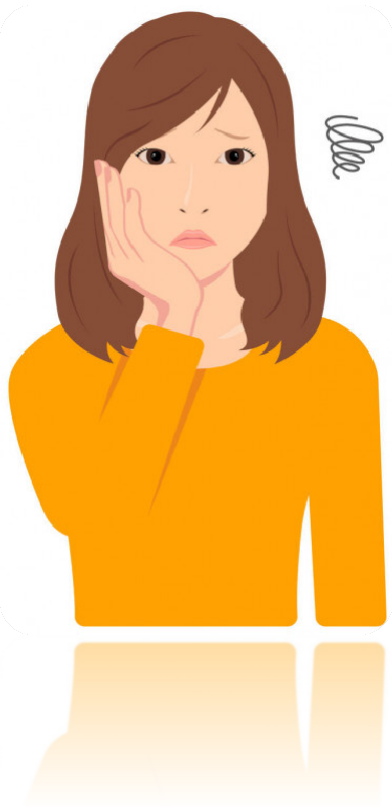
3.1 La Angustia

Definición: La palabra angustia está emparentada con el latín *angustus* que significa estrecho. El sentimiento de angustia patológico o neurótico puede manifestarse por síntomas somáticos, conductuales y subjetivos.

- **Los síntomas somáticos** pueden ser cardiovasculares (taquicardia, palpitaciones, dolor precordial, palidez, accesos de calor), respiratorios (disnea, hiperventilación, suspiros, sensación de ahogo, opresión torácica), digestivos (bolo esofágico, náuseas, vómitos, diarreas, aerofagia, dispepsia), genitourinarios (polaquiuria, eyaculación precoz, frigidez, incontinencia), neuromusculares (tensiones musculares, temblor, cefalea tensional).

- La angustia se puede exteriorizar a nivel conductual en forma de inhibición o inquietud psicomotriz, incapacidad para estar sentado, restregamiento de las manos, movimientos continuos, etc. A nivel subjetivo la ansiedad se manifiesta por el temor a volverse loco o morir, la sensación de espera de lo peor, de que algo malo le pueda sobrevivir a él o a un familiar, la dificultad de concentración, los sobresaltos a los ruidos, etc.

- La angustia patológica no sólo se manifiesta en las enfermedades neuróticas. Toda enfermedad psiquiátrica puede presentar angustia y en algunas de ellas, como en los trastornos depresivos, puede ser un síntoma dominante.



- La ansiedad que aparece en la psicosis ha recibido el nombre de psicótica, aunque en nada se diferencia de la que aparece en los trastornos no psicóticos. Angustia y ansiedad son aspectos del mismo fenómeno. Mientras que la angustia es más precordial, más epigástrica, más profunda, la ansiedad es más respiratoria.

- **¿Qué es la angustia?**

La palabra angustia tiene muchos significados. La angustia es una emoción, sentimiento, pensamiento, condición o comportamiento desagradables.

Las personas podrían describir la angustia como:

- Tristeza
- Temor
- Enojo
- Impotencia
- Desesperanza
- Fuera de control
- No está seguro de su fe, propósito o significado en la vida
- Como si quisieran aislarse de la gente
- Preocupación por la enfermedad
- Preocupación por el hogar o el rol social (como padre, madre, amigo, cuidador, etc.)
- Sentirse deprimido, ansioso o aterrorizado



Los siguientes factores pueden incrementar el riesgo de padecer un trastorno de ansiedad:



- Trauma. ...
- Estrés debido a una enfermedad. ...
- Acumulación de estrés. ...
- Personalidad. ...
- Otros trastornos mentales. ...
- Tener familiares consanguíneos que padecen un trastorno de **ansiedad**. ...
- Drogas o alcohol.

• ¿Cuándo es normal la angustia?

Es normal tener cierto nivel de angustia cuando usted o un ser querido tiene cáncer. Súbitamente, muchas cosas se tornan inciertas. La angustia es común entre las personas con cáncer, su familia y amistades. De hecho, todo lo que tenga relación con el cáncer es estresante. Por lo tanto, es normal tener cierto nivel de angustia cuando usted o un ser querido tiene cáncer. Por ejemplo, algunas personas:

- **Manifiestan preocupación sobre lo que podría suceder en sus cuerpos**
- **Se preocupan por la forma en que sus seres queridos sobrellevarán este diagnóstico y todas las cosas que conlleva**
- **Sienten temor acerca de lo que el futuro les depara La gente frecuentemente se pregunta "¿Voy a morir? ¿Por qué me está pasando esto a mí?"**
- **Ya no puede sentirse seguro y puede sentirse asustado, expuesto, débil y vulnerable**

Ciertos momentos durante el tratamiento o partes del tratamiento pueden causar más angustia que otros. **Algunos de estos momentos pueden incluir:**



- Tener un nuevo diagnóstico de cáncer
- Hacerse pruebas genéticas
- Esperar por el tratamiento
- Enterarse de que necesita más pruebas o tratamiento
- Ser ingresado o dado de alta del hospital
- Terminar el tratamiento
- Enterarse de que el tratamiento ha dejado de surtir efecto
- Enterarse de que el cáncer ha regresado o empeorado
- Iniciar otro tipo de tratamiento
- Tener cáncer avanzado
- Tener un efecto secundario o complicación importante
- Cuando se acerca el final de la vida

- ## ¿Cuándo es más grave la angustia?

En ocasiones, la angustia puede pasar de un nivel esperado a uno en el que interfiere con el tratamiento, dificulta que usted pueda funcionar o sobrellevar la situación y afecta todos los aspectos de su vida. En algunos casos, una persona con angustia puede confrontar dificultad para dormir, comer o concentrarse. Algunos podrían tener pensamientos frecuentes de enfermedad y muerte.

Signos y síntomas de angustia más grave:

- Sensación de agobio al grado de pánico
- Abrumarse por una sensación de pavor
- Sentirse tan triste que no cree que pueda soportar el tratamiento
- Estar inusualmente irritable y enfadado
- Incapacidad para lidiar con el dolor, el cansancio y las náuseas
- Poca concentración, "razonamiento confuso" y problemas repentinos de memoria
- Dificultades para tomar decisiones, incluso para asuntos insignificantes
- Sentirse sin esperanzas, preguntándose si vale la pena continuar
- Pensar en el cáncer y/o en la muerte todo el tiempo
- Tener problemas para dormir o dormir menos de 4 o 5 horas por noche
- Tener problemas para comer durante varias semanas
- Conflictos y problemas familiares que parecen imposibles de resolver
- Cuestionarse la fe y las creencias que en el pasado le dieron consuelo
- Sentirse desvalido, inútil y como una carga para los demás





Otros asuntos o problemas, incluso los del pasado, pueden aumentar el riesgo de angustia e indicar la necesidad de ayuda. Por ejemplo, la angustia puede aumentar si usted tiene efectos secundarios no controlados relacionados con el cáncer, otras enfermedades graves, problemas financieros, acceso limitado a atención médica, problemas de transporte, niños pequeños en el hogar o barreras de idioma.

Los estudios también muestran que las mujeres tienen un mayor riesgo de angustia, así como las personas que han sido abusadas física o sexualmente en el pasado, o si tienen antecedentes de tener un trastorno mental o abuso de drogas o alcohol.



- ## ¿Qué pueden hacer el paciente y el cuidador?

- Su primer línea de defensa para enfrentarse a la angustia consiste en **contar un equipo de atención médica, es decir, el conjunto de profesionales de la salud que colabora en su atención contra el cáncer, con el que se sienta bien.** Incluso si cree que sus sentimientos y pensamientos son insignificantes, hable con ellos acerca de cómo se siente. Ellos pueden referirle a la ayuda que necesita. Recuerde que no solamente están tratando su cáncer, sino que le están tratando a USTED. Además, ellos dependen de la información que usted les provea para saber exactamente cómo se encuentra y se siente. Recuerde, nadie puede hacer esto mas que usted.



- Si usted, como ser querido o cuidador, está experimentando gran angustia, está bien informar al equipo de atención médica que usted necesita ayuda. Aunque la mayor parte de la información que aquí se proporciona puede que sea dirigida a la persona con cáncer, también puede ser útil para los seres queridos y los cuidadores del paciente.

- **Efectos: Crisis de angustia y trastorno de angustia**

Una crisis de angustia es un breve período de angustia, ansiedad o miedo extremos que comienza repentinamente y se acompaña de síntomas físicos y/o emocionales. Un trastorno de angustia comporta crisis de angustia repetidas que conducen a una preocupación excesiva por crisis futuras y/o cambios en el comportamiento orientados a evitar las situaciones que podrían desencadenar una crisis.

- Las crisis de angustia pueden causar síntomas como dolor torácico, sensación de dificultad respiratoria y asfixia, mareos y náuseas.

- Los médicos basan el diagnóstico en la descripción que la persona hace de las crisis y del temor a sufrir otras crisis en el futuro.

- El tratamiento puede consistir en antidepresivos, ansiolíticos, terapia de exposición y psicoterapia.

Las crisis de angustia pueden ocurrir como parte de cualquier trastorno de ansiedad. Las crisis de angustia también pueden ocurrir en personas con otros trastornos psiquiátricos (como la depresión).

Algunas crisis de angustia ocurren como respuesta a una situación específica. Por ejemplo, una persona con fobia a las serpientes puede experimentar una crisis de angustia ante la visión de este animal. Otras crisis suceden sin ningún desencadenante aparente.



Síntomas

Una crisis de angustia comporta la aparición súbita de miedo o incomodidad intensos además de al menos 4 de los siguientes síntomas físicos y psíquicos:



- Dolor o molestias torácicos
- Sensación de asfixia
- Mareo, inestabilidad o desmayos
- Miedo a morir
- Miedo a volverse loco o a perder el control
- Sentimientos de irrealidad o de extrañamiento en relación con el propio entorno
- Sofocos o escalofríos
- Náuseas, dolor de estómago o diarrea
- Entumecimiento o parestesias
- Palpitaciones o aceleración de la frecuencia cardíaca
- Sensación de ahogo o de falta de aire
- Sudoración
- Temblores o agitación
- Aunque las crisis de angustia producen síntomas que afectan al corazón y a otros órganos vitales, no son peligrosas.

Muchas personas con trastorno de angustia presentan también síntomas de depresión.

Tratamiento

- **Antidepresivos y/o ansiolíticos**
- **Psicoterapia, incluyendo terapia de exposición**



Sin tratamiento formal, algunas personas se recuperan, especialmente si continúan enfrentándose a situaciones en las que se han producido crisis. En otras, los síntomas fluctúan durante años.

Sin embargo, cuando las personas afectadas han presentado crisis frecuentes y han cambiado su comportamiento para evitar posibles crisis futuras, suele ser necesario el tratamiento con fármacos y/o psicoterapia. Las personas que padecen trastorno de angustia son más receptivas al tratamiento si comprenden que su trastorno implica la existencia de factores tanto físicos como psicológicos y que, por lo general, el tratamiento permite controlar los síntomas.

Fármacos o sustancias

Los fármacos empleados en el tratamiento del trastorno de angustia incluyen

- **Antidepresivos**
- **Ansiolíticos, como las benzodiacepinas**

Maneras efectivas para calmar la angustia

- Hacer una evaluación lo más realista posible de la situación. Confirmar que se cuenta con información fidedigna. Contar con apoyo de persona(s) que dispongan de información real y útil.
  Tomar distancia de la gente que exagera y sobre reacciona generando pánico en su entorno.
- No sobre exponerse a los medios que transmiten días enteros situaciones de horror.
- Compartir aprensiones y miedos con personas capaces de brindar contención y escucha activa.
- Intentar diversificar temas de conversación. Cuidar los hábitos alimenticios y de sueño.
- Realizar alguna actividad física y/o de relajación (técnicas de respiración). Buscar instancias de apoyo social y comunitario y disponer de un plan de contingencia al que recurrir en caso necesario.



En caso de sentir angustia al salir a la calle

- Trabajar en reforzar ideas realistas y una actitud certera y objetiva previo a salir.
- Conversar con otros que salen tranquilos, averiguar cómo ven su entorno y qué maneras tienen de enfrentarlo.
- Salir acompañado inicialmente.
- Practicar una técnica de relajación antes de salir, también puede ayudar la música o escuchar un audio con instrucciones de calma.

  Si la actitud se torna permanente se debe consultar un especialista.



Cómo retomar las actividades después de una crisis

- En la medida que las situaciones se regulan y se retorna a la normalidad, es conveniente ajustarse a los horarios y rutinas habituales.
- Aceptar que ha habido cambios y que el escenario es diferente. Retomar poco a poco el trabajo y evitar tratar de hacerlo todo en un día.
- Enfocarse en tareas diarias cumplibles.
- Compartir preocupaciones pasadas o presentes con personas resolutivas y prácticas.



3.2 Miedo



- **¿Qué es?**

El miedo es la reacción que se produce ante un peligro inminente.

- **¿Qué nos produce miedo?**

La variedad de estímulos que genera esta emoción en nosotros, son tan enteros, tan extensos que se nos hace imposible enumerarlos. **Cualquier cosa puede provocar miedo en una determinada persona.**

Si cabe destacar que todos estos estímulos tienen en común que se pueden adquirir por distintas vías:

- **A través de la cultura.**
- **Por aprendizaje vicario.** (No hace falta que la persona tenga contacto directo con el estímulo al que tienen miedo. Basta con observar esta reacción en una persona que tenga de referencia).
- **Por condicionamiento clásico.** Vamos a poner el ejemplo del Pequeño Albert, un niño de dos años al que Skinner (padre del conductismo radical) instauró el miedo a las ratas. Esto lo consiguió de la siguiente manera: "Al principio el niño, no mostraba miedo a nada. Skinner, le acercaba una rata al niño y no le causaba ninguna reacción emocional, simplemente quería jugar con ella. Sin embargo, Skinner quiso desarrollar el miedo en el niño con lo que, cada vez que le presentaba la rata provocada un intenso ruido (estímulo incondicionado que generaba miedo en el niño). El cual, se ponía a llorar simultáneamente. A medida que se iban repitiendo las asociaciones entre el ruido (estímulo incondicionado) y la rata, Albert, iba adquiriendo un miedo más intenso hacia esta última que se convirtió en estímulo condicionado (**EC**). Hasta tal punto que el pobre niño finalmente generalizó ese miedo a todas las cosas blancas. Esto es, lo que se denomina condicionamiento clásico y es un método muy utilizado dentro de la psicología clínica para superar las fobias por ejemplo".

Procesamiento



Cuando sentimos miedo creemos que tenemos una baja capacidad de control y de predicción. No obstante, consideramos que necesitamos hacerle frente de manera inminente y para ello, movilizamos toda una serie de comportamientos. Siempre evitamos y/o escapamos de aquello que nos produce ese temor.

¿Para qué sirve el miedo?

Fundamentalmente, nos sirve para “reaccionar "y escapar eficazmente cualquier peligro inminente.



Efectos físicos

El miedo nos paraliza y nos hace fijar toda nuestra atención en el estímulo desencadenante.

Además en aquellos casos en los que sea necesario **nos facilitará las conductas defensivas.**

Entre otras reacciones fisiológicas se encuentran las siguientes un **aumento de la presión cardiaca, sudoración, dilatación de pupilas, descenso de la temperatura corporal, aumento de conductancia de la piel, aumento del tono muscular llegando incluso al agarrotamiento.**

Además hay veces que el estímulo elicitador de esta emoción, genera en nosotros una **respuesta de sobresalto** cuando se produce de forma muy inesperada.

Efectos subjetivos



Los principales efectos subjetivos del miedo son: una gran sensación de malestar, preocupación y en un gran número de ocasiones la sensación de pérdida total del control.

Expresión corporal

Cuando sentimos miedo nuestra **cara se caracteriza** principalmente por:



- **Contracción de las cejas.**
- **Separación de los labios.**
- **Elevación de la parte inferior de las cejas.**
- **Contracción y descenso de las cejas.**
- **Alargamiento de la comisura de los labios.**

Más del 50% de las personas que experimenta temor presentan silencios y en la mayoría de los casos se produce un **aumento del tono de voz**.

Afrontamiento



Hay cuatro estrategias diferentes para enfrentarse al estímulo amenazador: **Inmovilizarse, amenazar o atacar, retirarse, y tratar de evitar el ataque del otro.**

- ## Consecuencias del miedo

Como hemos visto es una emoción que resulta muy útil a la hora de escapar de peligros o potenciales peligros. Sin embargo, no hay que olvidar que también es una barrera que te impide vivir la vida. En caso, de que sea excesivo: "El miedo **nos paraliza, nos bloquea emocionalmente y nos dificulta disfrutar** en muchas ocasiones de los pequeños o grandes placeres de la vida".

El miedo, da lugar a una enorme cantidad de **trastornos** psicológicos. Entre ellos cabe destacar:

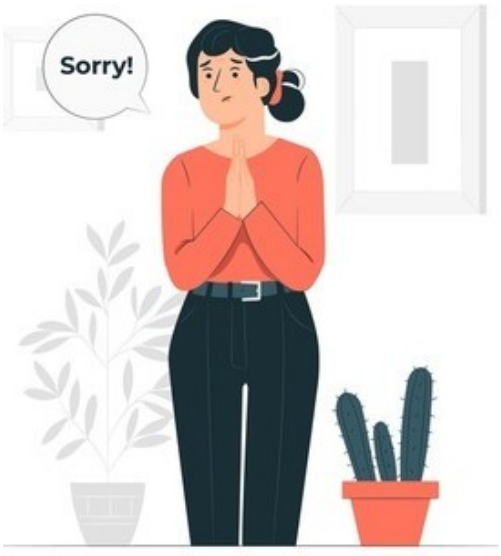
- **Trastornos obsesivos compulsivos.**
- **Trastornos de ansiedad.**
- **Ataques de pánico.**
- **Síndrome de estrés postraumático.**
- **Fobias.** Para que algo se considere una fobia deben darse en las siguientes características:
    - **Evitar inevitablemente el estímulo o la condición desencadenante.**
    - **La sensación de miedo es desproporcionada en comparación con el peligro real de la misma.**
    - **No podemos controlarlo.**
    - **Producen un cierto grado de desasosiego y malestar.**
    - **No existe una justificación real a ese sentimiento.**



La psicología clínica es un recurso a veces necesario para superar estos trastornos ya que la persona afectada se ve muy limitada en su día a día. En aquellos casos donde la gravedad sea extrema la medicación consigue efectos muy beneficiosos. No hay que olvidar, que nunca podemos auto medicarnos.

3.3 La Culpa

- **Lo que entendemos por culpa**



Comencemos por explorar un poco el término: la culpa. Solemos definir este concepto como un sentimiento desagradable nacido de la sanción, el señalamiento acusador o la condena producida por “algo que hicimos o que no hicimos y se asumía que debíamos hacer o no hacer”.

Este señalamiento genera sentimientos como la tristeza, el remordimiento, el lamento, la angustia, la impotencia y la frustración.

- **Los pequeños juicios imaginarios**

Estos casos podemos encontrarlos con suma facilidad en asuntos judiciales, en los que una persona es sentenciada o condenada a cierta pena por cometer un delito. Dichos procesos suelen ser muy desgastantes emocionalmente para los implicados, notándose fácilmente un deterioro no sólo psicológico-social, sino también físico.

Precisamente, sobre este punto me interesa reflexionar. En consulta suelo mencionarles a mis pacientes que, consciente o inconscientemente, suelen vivir en un constante “juicio” en el que, lamentablemente, ellos mismos son quienes se obligan a sentarse en la “silla de los acusados”.

De esta manera, se trata de ejemplificar lo desgastantes que suelen ser sus vidas, por la propia decisión de “sancionarse o reprocharse” por “lo que se hace o no se hace en la vida”. Es decir, en muchas ocasiones no existe ese “otro que señala”, sino que es la misma inflexibilidad del sujeto la que se acusa.

- **Cuando la culpa se la pone uno mismo**



Partiendo de esta premisa, se deja claro que la culpa es la decisión exclusiva del sujeto para estar poniéndose la condena a sí mismo.

La crianza y la educación recibida en general puede influenciar en la adquisición de conductas auto-punitivas, pero una vez que se pasa a la vida adulta, somos responsables de cambiar nuestro repertorio de tal manera que adquiramos cada vez más herramientas emocionales asertivas.

- **El ejemplo del segundo idioma**

Para aclarar este punto suelo ponerle el siguiente ejemplo a mis pacientes.

Cuando se es niño, muchas veces, los padres no pueden brindarles a sus hijos la opción de adquirir una segunda lengua; mientras son niños y adolescentes, están sujetos a las posibilidades que le permitan sus padres. Y si les preguntan por qué no hablan otro idioma, con mucha naturalidad dirán que sus padres no pueden brindarles esa opción.

Pero cuando se es adulto, ya no pueden justificarse hablando sobre lo que sus padres no pudieron brindarles, pues teóricamente ya es absoluta responsabilidad de ellos proveerse de todas las herramientas profesionales necesarias para competir en el mercado laboral, y cuanto más necesitados estén de una herramienta para destacar en el campo profesional, mayor debería ser su esfuerzo por conseguirlo.

De esta misma manera, si nuestros padres no pudieron brindarnos las herramientas necesarias para tener salud mental y por ende, calidad de vida, de adultos es nuestra responsabilidad adquirir nuevos recursos. Por eso, utilizar la culpa asertivamente es una decisión absoluta de la persona. Lo ideal es saber gestionar estas creencias y sentimientos para hacer que nuestra calidad de vida mejore en aquellas áreas en las que puede mejorar.

- **¿Por qué se debe exterminar la culpa cuando no es asertiva?**

La culpa genera sentimientos desgarradores, porque hace prisionera a la persona ante una situación emocional.

Ejemplo: imaginemos que cerca de donde vivimos ocurre un desastre natural y muchas personas queridas se vieron afectadas; sentimos su dolor y preocupación, por tanto, si está en nuestras posibilidades corremos a auxiliarlos, procurando dar lo mejor de nosotros ante tal catástrofe; casi impensable sería que una persona se coloque unas esposas en sus manos y se ate a la cama, de tal manera que sienta el dolor de sus amigos pero sin poder hacer nada.



Este precisamente es el panorama que asumen las personas que se culpan; se quedan paralizadas, se lamentan, sienten dolor, pero no asumen acciones que le permitan mejorar el panorama. Se quedan “atadas”, “prisioneras” en su sentimiento sin capacidad de colaborar.

- **Formas de compensación**

Es necesario aclarar que en ocasiones las personas claramente asumen la responsabilidad de sus actos, en el tanto buscan maneras de compensar su error. Por ejemplo, si en una pareja uno de los dos fue infiel, es posible que se reconozca el error y que la persona luche por recuperar la confianza, de tal manera que no se queda en lamentaciones o sanciones, sino en la manera de volver a recuperar la estabilidad emocional de la pareja en caso de querer continuar juntos. Es decir, la culpa nos permite sensibilizarnos ante el sentimiento humano y por ende, delimitar ciertas acciones para la sana convivencia. Está sería la utilización asertiva de la culpa.

No obstante, en muchas ocasiones las personas se sienten culpables por acontecimientos que no son su responsabilidad. Volviendo a uno de los ejemplos, sería como si la persona se sintiera responsable por el desastre natural, el cual arrasó con el vecindario y por ende, comience a disculparse con los otros y no logre continuar con su vida por la tristeza que le ocasiona la experiencia.

- **La culpa que nos ata**



De esa misma manera, las personas pasan gran cantidad de su vida sumidas en esta “creencia irracional” de que se es responsable de acontecimientos que pertenecen al propio transcurso de la vida. Y lo difícil del caso es que se genera un círculo, pues al “paralizarse” y no buscar maneras alternas de mejorar la situación, se cae en el reclamo o a las lamentaciones constantes.

Por eso, cuando se les ayuda a las personas a encauzar la culpa se les cuestiona si realmente desean liberarse de esos sentimientos desagradables. La pregunta más importante que debo hacerles como terapeuta es: “¿Quiere asumir la responsabilidad de su vida?”. Porque eso implica en muchas ocasiones emprender acciones que inconscientemente evitamos asumir. En algunos casos, de hecho, se dan cuenta que es más cómodo estar lamentándose por el pasado que empezar a construir el presente.

- **La temporalidad**

Otro aspecto importante mencionar en el tema de la culpa es su temporalidad. La culpa, como ya se mencionó, nos ayuda para sensibilizarnos ante aquellas acciones que hacemos o dejamos de hacer y que nos permite enmendar o mejorar como personas; pero debe estar inscrita dentro de un tiempo. Tiene un inicio y un fin, así como un objetivo que como se menciona se centra en la superación.



No obstante, se distorsiona su uso cuando inicia pero no finaliza, es decir, cuando nos sentimos mal por una falta que cometimos pero continuamente nos estamos recriminando una y otra vez.

En materia legal suele escucharse que una persona paga condena solo una vez por delito. En este caso es igual; la persona realmente se arrepiente del daño cometido, se disculpa, demuestra su arrepentimiento y continúa viviendo. Sin embargo, a muchas personas se les hacen imposible poner ese punto final y reviven una y otra vez sus sentimientos negativos por el daño que ocasionaron a la otra persona.

En este punto suelo hacerles la siguiente pregunta a mis pacientes: ¿cuál es el fin de convivir con ese sentimiento de culpa? ¿Será acaso que nos funciona para victimizarnos, manipular, o evitar asumir responsabilidades? Es sumamente importante que las personas encuentren la verdadera razón por la cual se culpabilizan. Es el inicio para lograr obtener cambios.

La culpabilidad, por tanto, surge ante una falta que hemos cometido (o así lo creemos). Su función es hacer consciente al sujeto que ha hecho algo mal para facilitar los intentos de reparación. Su origen tiene que ver con el desarrollo de la conciencia moral, que se inicia en nuestra infancia y que se ve influida por nuestras diferencias individuales y las pautas educativas.

Existen personas que confunden esta emoción con la vergüenza, incrementando su malestar emocional, ya que al mezclar ambos sentimientos se retroalimentan entre sí. Mientras que la culpa aparece ante el dolor por el daño causado, la vergüenza se experimenta cuando nos percibimos con la falta de una habilidad o capacidad que se presumía deberíamos tener.

• Radiografía de la culpa

Para entender la culpa hay que conocer cuáles son sus elementos:

- **Acto causal, real o imaginario.**
- **Percepción y autovaloración negativa del acto por parte del sujeto, mala conciencia.**
- **Emoción negativa derivada de la culpa, remordimientos.**



La combinación de estos elementos puede dar lugar a dos tipos de culpa:

- **Culpabilidad sana o manifiesta:** aparece como consecuencia un perjuicio real que le hemos causado a alguien. Su utilidad reside en ayudarnos a respetar las normas y a no perjudicar a los demás. La culpa funciona aquí como un castigo cuando no las cumplimos.

- **Culpabilidad mórbida:** no ha existido ninguna falta objetiva que justifique dicho sentimiento. A diferencia de la anterior, este tipo de culpabilidad es destructiva y no nos ayuda a adaptarnos al medio. Cuando la culpa no funciona bien (no cumple su función adaptativa) puede ocurrir por exceso (relacionada con alteraciones psicopatológicas como la depresión) o por defecto (asociada con elevados niveles de perfeccionismo).

3.4 Incertidumbre

Los seres humanos deben parte de su comportamiento a las emociones, ya que reaccionan ante ciertos estímulos que provocan diferentes respuestas.

Si piensas con frecuencia en el futuro y te preocupas por ello, es muy probable que te enfrentes a la incertidumbre emocional.



Para no dejarte dominar por sentimientos que afecten tu bienestar psicológico, es importante que aprendas a manejar tus emociones y a entender que no todo está bajo tu control.

El temor es una de las emociones que pueden atormentarte y aparece cuando existen cambios imprevistos. Durante el trascurso de la vida, el camino es desconocido y hay variables que no puedes controlar, y eso te llena de dudas.

- **Incertidumbre emocional**

- Esta sensación se denomina incertidumbre emocional porque la situación es incierta y el individuo debe afrontar lo que desconoce. Aquí se pone a prueba la confianza de la persona en sí misma y en otras.

- La incertidumbre puede generar emociones que nacen del temor, el estrés y preocupación. Para controlar la incertidumbre, puedes valerte de la inteligencia emocional, una habilidad para percibir, asimilar y comprender tus emociones y las de los demás.

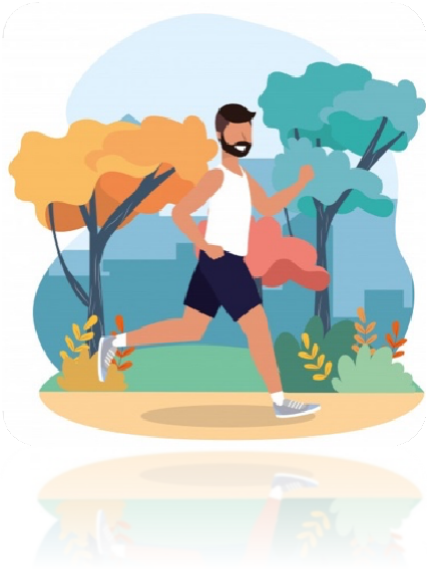
- Cuando te sientas sin salida o atemorizado por la incertidumbre, puedes realizar 5 cosas que te ayudarán a superar esa fase. Así, lo importante es poner en práctica acciones correctivas y disfrutar de la vida alejando el estrés y ansiedad del camino.



- **¿Qué puedes hacer ante la incertidumbre emocional?**

¡Actúa, esa es la clave! No te quedes esperando a que algo pase o a que tu temor más grande se vuelva realidad. Acepta que hay cosas que no puedes controlar y sigue adelante.

- **Ante la incertidumbre emocional: ejercítate, practica un deporte**



Practicar un deporte podría ayudarte a disminuir los niveles de incertidumbre. Ejercitándote podrás así ocupar la mente en otras actividades y no pensar en lo que te perturba.

El cuerpo al ejercitarse libera endorfinas que permiten que el cerebro funcione de manera óptima. Elige tu deporte favorito: actividades al aire libre como correr, caminar o manejar bicicleta te ayudarán a disminuir la incertidumbre.

- ## Ocúpate y despreocúpate

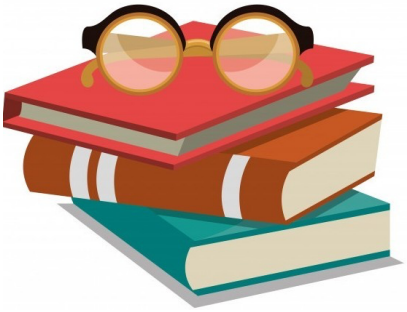
La preocupación puede invadir tu mente. Si algo te perturba, en vez de pensar en lo malo, céntrate en la manera de resolver el problema y búscale una solución. Al principio, es común que la mente se paralice, pero la clave es actuar ante las preocupaciones.

Los pensamientos negativos empeoran la situación y no solucionan el problema. Se debe afrontar la situación con una actitud positiva para encontrar así una respuesta.

- ## Busca una afición

Todos tenemos una afición de la que disfrutamos y consigue abstraernos del mundo exterior. Encuentra tu pasatiempo, céntrate en él y disfruta lo que haces. Regálate ese tiempo para ti sin que nada te perturbe.

Los problemas no desaparecen, pero el ocio nos ayuda a desconectar de la realidad. Por eso, crea momentos de esparcimiento y mantienen la mente ocupada en otra actividad, lo que disminuye la sensación de incertidumbre emocional.



- ## Céntrate en tus proyectos

- Al atravesar una situación de dudas, centrarse en los proyectos es una manera de lidiar con esa sensación de temor. La mente, al mantenerse ocupada en los proyectos laborales, académicos y personales, se centra así en cumplir las actividades planteadas.

- **La incertidumbre agobia a las personas** y puede estancarlas en sus proyectos a corto, mediano y largo plazo. Recuerda lo que te impulsó a hacer esos planes, tus motivaciones. Así, te ayudarán a seguir el camino planeado sin miedo.

- **La rutina agota** y encierra al individuo en la incertidumbre emocional si algo no sucede como lo acostumbrado. Salir a socializar con amigos, familia o tu pareja, por ejemplo, podría ayudarte te ayudará a no pensar en el temor a aquello que no puedes controlar.

- **Ir al cine,** salir a comer, caminar, visitar lugares desconocidos o simplemente conversar, por ejemplo, son formas de atacar a la inseguridad.

- **Diviértete** y no pienses en lo que pasará en un futuro ni en cómo los cambios repentinos podrían afectar tu vida. Hay que vivir el presente y afrontar las situaciones que traiga consigo. Pensar en el pasado puede hacer que te estanques y pensar en el futuro te creará una realidad que no existe todavía.

- **Vivir el presente** es la clave para afrontar la incertidumbre; es una situación que pasará y te dejará lecciones al superar los obstáculos con fortaleza y actitud positiva.

Las situaciones en que no dispones de toda la información o la información es imperfecta generan estrés, porque siempre existe la posibilidad de que desemboquen en un resultado no deseado. Pero, dado que este tipo de situaciones inciertas son ahora el estándar (y eso es lo único que no va a cambiar), debes mejorar tu capacidad de adaptarte a sus demandas. **Estos son consejos para hacer frente a la incertidumbre:**

1. **Aclara tus metas y objetivos**. Tómate el tiempo de definir qué es realmente importante para ti y qué es opcional. La claridad proporciona dirección y, además, te permite estar tranquilo con respecto a las cosas que no estás haciendo.
2. **Crea un mapa**. ¿Qué haces cuando vas a un sitio que no conoces para no perderte? Te llevas un mapa. Un sistema de organización personal como GTD te ofrece las mismas funciones que un mapa: Te permite saber dónde estás, hacia dónde te diriges, cómo puedes ir adonde quieres ir, qué diferentes posibilidades hay para llegar a tu destino, y cómo dar un rodeo si surge algún imprevisto en tu ruta. Necesitas un sistema que te permita maniobrar cuando pierdes perspectiva.
3. **Ve hacia la incertidumbre.** La mejor forma vencer el miedo a lo desconocido es actuar. Da el primer paso y verás que los límites de lo desconocido se van estrechando.
4. **Concéntrate en lo que puedes controlar, en el corto plazo.** Hay muchas cosas que puedes hacer, así que no te obsesiones con todo lo que podría pasar en el futuro o te quedarás paralizado tontamente.
5. **Muéstrate abierto a las sorpresas.** Ocurrirán de todas formas, así que mejor estar preparado para lo que sea. Sé positivo, las sorpresas te permitirán aprender y experimentar situaciones que ni siquiera habías imaginado.

6. **Acepta los riesgos.** Cuando hay incertidumbre, hay riesgos. Tendrás que aprender a minimizarlos y aceptar aquellos que no puedas eliminar.
7. **Sé curioso.** Observa, lee, pregunta, aprende, no des nada por sentado.
8. **Sé valiente.** Como decía Mark Twain, el secreto para progresar es empezar.

3.5 Optimismo

- **Qué es Optimismo:**

Se conoce como **optimismo** a la **actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en su aspecto positivo, o más favorable**. La palabra optimismo es de origen latín *"optimuus"* que significa "muy bueno" o "buenísimo".



El término optimismo fue elaborado por el filósofo alemán Leibniz, y se popularizó por el filósofo y escritor Voltaire en la obra "Candide ou l`Optimisme", en el año 1759. Como tal, el optimismo es una actitud que permite valorar positivamente cada circunstancia que vive el individuo, por lo que permite al individuo afrontar los obstáculos con ánimo y perseverancia.

En este sentido, existen diferentes tipos de optimismo, como:

Optimismo pedagógico, observa a la educación como motor decambio en lo individual y social.

Optimismo antropológico, manifestado en el Renacimiento, en oposición a las tesis agustinianas, indica que el individuo se encuentra en la misma distancia del bien y el mal, y es por ello que posee la libertad de escoger entre uno o el otro.

Optimismo inteligente, vinculado con la proactividad ya que este consiste en trabajar por lo que no va bien, y mantener lo que si va bien.

Optimismo ilusorio, se vincula con el razonamiento que realiza el individuo sobre acontecimientos a futuros. La mayoría de las personas creen que sus pares tienen menos probabilidades de que le sucedan acontecimientos negativos, pero si un aumento de probabilidades en referencia a hechos positivos.

- Otros tipos de Optimismo

- **Gran optimismo:** Es un sentimiento amplio de que las cosas van a ir bien y que es un buen momento para estar vivo.
- **Optimismo menor:** El optimismo trata sobre circunstancias específicas del día a día (aprobarás el examen o llegarás a tiempo al trabajo).
- **Optimismo muy pequeño:** Es el optimismo menos positivo, pero sigue siendo tranquilizador. Es tener la creencia que superarás este día o este año.

En filosofía, el optimismo es visto como un sistema filosófico que consiste en atribuir al universo la mayor perfección posible, como obra de un ser infinitamente perfecto.



Por otro lado, el término **optimista** apunta a todo aquel ser humano que tiende a ver las cosas o personas en sus aspectos más positivos y agradables.

Los sinónimos de optimismo son confianza, tranquilidad, seguridad, certeza, convicción.

Optimismo en psicología

En el área de psicología, el optimismo es la actitud del individuo que ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo de las personas y las circunstancias.

Optimismo como valor

El optimismo es una actitud positiva que el ser humano escoge ante una problemática o difícil situación por la cual atraviesa en un momento determinado de su vida.

El ser optimista permite observar en las cosas o situaciones malas, oportunidades y desafíos para crecer como ser humano, aprender de los errores, y adquirir impulso para continuar en la lucha de su objetivo.

La persona optimista está llena de seguridad, capacidad, convicción, y transmite tranquilidad ya que siempre observa el lado positivo de las cosas, y se moviliza por buscar solución al problema.

El optimismo va acompañado de la esperanza que posee cada individuo en cada una de sus acciones para enfrentar lo malo de la vida, en forma positiva, poniendo todo el esfuerzo, y energía para superar las adversidades u obstáculos que se presenta en el camino para alcanzar su fin.

Optimista y pesimista



Lo antagónico del optimista es el pesimista, pero ambas son dos tipos de actitudes que escoge el individuo ante la vida.

El pesimista se caracteriza por observar el lado negativo de la situación, y con la fuerte convicción de que empeorará, sin buscar una posible solución para salir adelante del mal momento. Como tal, el pesimismo no permite ver el lado positivo de las cosas, actitud que no permite al individuo intentar y esforzarse por solucionar los problemas.

Asimismo, el pesimista es visto como un ser humano que complica la vida de las demás personas, no sólo por su actitud de ver un único lado de las cosas, y que su destino es el fracaso, sino porque no permite consejos o u apoyo de su entorno, ya que es más fácil pasar todo el día lamentándose, llorando y quejándose por lo sucedido.

- ## ¿Eres optimista? ¿Qué significa ser una persona optimista?

Elaine Fox habla de un **optimismo disposicional**, es decir, algo así como un rasgo de personalidad. Este tipo de optimismo incluye habilidades como la aceptación, la flexibilidad y la superación.

Los pesimistas ven los problemas como contratiempos más que oportunidades. Los optimistas están alerta a cualquier oportunidad que les surge. El optimismo disposicional no trata sólo de ser feliz y alegre; es más sobre **tener una esperanza genuina por el futuro, la creencia de que las cosas saldrán bien, y una fe inquebrantable de que podemos manejar todo lo que la vida nos depare**. Según esta autora, los optimistas no son ingenuos, no es que crean que nada puede salir mal. Están convencidos de que lo pueden manejar. Tienen una tendencia natural a aceptar el mundo

tal y como es, pero creen que la forma en que lidias con las cosas determina quién eres.



Una parte importante de esta idea de optimismo es la **creencia de control**. Sentir que no hay esperanza en el futuro puede hacer a las personas pesimistas pasivas, ya que nada de lo que hagan va a funcionar. Por el contrario, los optimistas creen que sus acciones importan y que tienen influencia en lo que ocurre.

Según Fox el optimismo es más que sentirse bien, es **tener una vida significativa, desarrollar resiliencia y sentirse con control**. Esto encaja con la investigación psicológica que sugiereque los beneficioes del optismo provienen de la habilidad para aceptar tanto lo bueno como lo malo, y prepararse para trabajar de forma persistente para conseguir lo que queremos de la vida. Los **optimistas realistas**, que serían los verdaderos optimistas, no creen que las cosas buenas vengan simplemente por tener pensamientos felices o positivos. Creen, por el contrario que tienen control sobre sus destinos.

- ## Diferencia entre optimismo y positivismo ¿Una actitud positiva es igual que ser optimista?

¿En qué se diferencia el optimismo del positivismo o de la actitud positiva? Esto depende mucho de la definición que demos del optimismo.

Si el optimismo es la idea de que todo va a salir bien, puede resultar que la persona sea pillada por sorpresa y no se haya preparado para la situación. **El pensamiento o la actitud positiva reconoce que los problemas pueden ocurrir, que las cosas no salen bien automáticamente. Acepta las posibilidades y busca soluciones sin la asunción de que todo sale bien por que sí.**

- ## Características de las personas optimistas ¿Cómo son?

– Las personas optimistas son más resilientes

Los optimistas tienden a recuperarse de las experiencias dolorosas más rápido que las personas pesimistas.

– Lo intentan más

Los optimistas tienen una actitud esperanzadora que les ayuda a **perseverar ante las dificultades**, seguros de que en algún momento saldrá bien.

– Hacen más ejercicio

Los optimistas tienden a ser **más proactivos en lo que se refieren a la promoción de la salud**. Esto puede ser tanto causa como consecuencia del optimismo: El optimismo les hace cuidarse más o el ejercicio físico les hace sentir bien y ser más optimistas.

– Perdonan más fácilmente

Las personas optimistas suelen perdonar con más facilidad, **en lugar de tomarse las cosas personalmente, van a buscar otras posibles causas de esa conducta que les ha dañado**. Van a tomar una mayor y más empática perspectiva.



– Son menos obsesivas

Los optimistas tienden a tener menos patrones de pensamiento no productivos. Se preocupan menos por lo negativo. Según un estudio, el optimismo y las expectativas positivas contribuye a nuestro bienestar. Por tanto, si nos sentimos bien es menos probable que rumiemos consecuencias y juicios negativos.

– Tienen menos estrés

Según un estudio las personas optimistas tienen **menos niveles de cortisol**, la hormona del estrés, gracias, en parte, a que tienden a no preocuparse demasiado.

– Duermen mejor

Las personas optimistas suelen dormir mejor, pues la ausencia de preocupación y estrés favorece un mejor descanso, ya que no les dan vueltas a las cosas antes de dormir. Esto puede explicar por qué las personas con insomnio puntúan bajo en una escala de optimismo, comparado con aquellos que duermen regularmente 7 u 8 horas,

según este estudio. Aunque, como antes, es posible que la actitud positiva o negativa ante la vida pueda deberse a la cantidad de descanso que se tenga. Si has descansado bien, es más probable que te sientas mejor y tengas una perspectiva positiva de la vida. Por tanto, puede ser tanta causa como consecuencia.

– Son más agradecidos



Según un estudio, la gratitud se relaciona con el optimismo. **La mentalidad optimista les conduce a apreciar lo que tienen.**

– Son más altruistas

¿Por qué ser altruistas y caritativos si no creyéramos que podemos hacer del mundo un lugar mejor? Las personas optimistas esperan que las buenas obras tengan repercusiones positivas en el mundo.

- ## ¿Cómo son las personas optimistas?

Diferencias entre las personas optimistas y las pesimistas

Según Seligman, padre de la psicología positiva, la mayor diferencia entre actitudes proviene de la conversación que la gente tiene consigo misma.

Los **pesimistas** ven los acontecimientos negativos como parte de un estado negativo permanente del mundo. Es decir, **lo mal ocurre por causas universales y lo bueno por factores específicos**. El optimista piensa lo contrario.



Seligman también apunta que otra diferencia clave es en cómo los pesimistas internalizan la responsabilidad de las cosas malas que ocurren en su vida. Piensan que es su culpa, considerándose “inútiles, sin talento y desagradables”. Las personas optimistas tenderán a externalizar la culpa o situarán la responsabilidad fuera de ellos.

¿Cuáles son las ventajas de ser optimista?

¿Por qué deberíamos ser optimistas? ¿Por qué es bueno el optimismo?

Como hemos visto previamente el optimismo nos aporta muchos beneficios:

- Algunos estudios sugieren que el optimismo se relaciona con **mejor salud** cardiovascular y menor riesgo de rehospitalización tras intervenciones médicas cardiovasculares.
- Estrategias eficaces para **manejar el estrés.**
- Según este estudio, tienen **mejores relaciones sociales**, en parte porque trabajan más en ellas.
- Son más **persistentes** en conseguir sus metas.
- Y como hemos dicho antes, más resiliencia, menos preocupación y por consiguiente más salud mental, descanso…

Desventajas del optimismo

Aunque hemos numerado algunos beneficios del optimismo no está claro que sea una estrategia exenta de puntos débiles.

La mayoría de los estudios acerca del optimismo y sus beneficios son correlacionales, es decir, que encuentran una relación entre salud física y mental y optimismo. Pero eso no quiere decir que ser optimista nos proteja de enfermedades y trastornos. Tampoco dice lo contrario. Es solo una **relación que puede ir en cualquier dirección**.



¿No es lógico pensar que, si tengo buena salud, tengo experiencias positivas, he tenido "suerte" en la vida,voy a tener la esperanza de que todo vaya a seguir así? En cambio, si he tenido mala suerte, he tenido enfermedades, pérdidas, problemas económicos…
¿no es lógico tener cierta desesperanza?

Ante estrés prolongado el optimismo no es eficaz

Según este estudio hay resultados contradictorios en la investigación sobre optimismo. Algunos estudios encuentran ventajas en salud y otros no. Han encontrado, además, que **el optimismo puede tener influencias tanto positivas como negativas en el sistema inmune**. Cuando los estresores eran breves el optimismo era protector contra los efectos de estos

estresores. Pero cuando eran prolongados (más de una semana) las personas optimistas eran más vulnerables a ese estrés, al contrario que las personas pesimistas.

Una explicación a esto es que los estresores persistentes e incontrolables violan las expectativas de los optimistas de que pueden eliminar o controlar sus estresores, lo que lleva a malestar, a poder presentar síntomas de ansiedad y disminución de los parámetros inmunológicos.

Y es que el optimismo conlleva un coste fisiológico e inmunitario ante determinadas circunstancias.



- **Se asocia al narcisismo**

Según este estudio, ilusiones optimistas de desempeño es más probable que se asocien al narcisismo que a la salud mental. Los narcisistas van a tener una visión inflada de sí mismos y sus capacidades. Estaríamos hablando de un optimismo ingenuo o irreal, y no del optimismo "realista" del que hablábamos al principio.

- **El sesgo del optimismo**

El optimismo puede traer consigo el sesgo optimista, que nos hace creer que tenemos más suerte y es menos probable que experimentemos situaciones negativas que el resto de las personas. Esto es por lo que asumimos que "nada malo me va a pasar". Este sesgo cognitivo nos afecta a la mayoría de nosotros, (algunos estudios estiman que cerca del 80% de las personas lo tienen) y puede ayudarnos a vivir más y más sanos.



Sin embargo, no siempre es buena esa positividad, especialmente cuando no está garantizada.