

Superar el Estrés y la Ansiedad y alcanzar el Bienestar Psicológico sin pastillas

Miguel Ángel Ramos Gabilondo

Psicólogo, Vicepresidente y Director de Estudios y de Formación de la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales

Uno de los principios que impera en nuestra sociedad actual es el “*hedonismo*”, según el cual no queremos sufrir ningún tipo de contratiempo o molestia, y nos lleva a una constante búsqueda del placer y de experiencias agradables; por ello cuando tenemos algún problema o dolencia queremos soluciones rápidas, sin que importe el quién y cómo les van a dar solución a estas dificultades que se nos presentan. La mayoría de las veces se procura que otras personas, ya sean familiares, amigos o profesionales, sean las que nos solucionen esos problemas, en vez de ser nosotros los que nos responsabilicemos en afrontarlos e implicarnos en formar parte activa en su solución.

En el ámbito de la salud es uno en los cuales más se manifiesta ese hedonismo y búsqueda del placer, recurriendo a profesionales del sistema sanitario para que nos solucionen “lo más rápida y cómodamente posible” todos los problemas que afectan a nuestra salud; sin importarnos cómo lo van a hacer, qué medios van a utilizar y sus posibles consecuencias negativas, o efectos secundarios. Esto ha llevado a la vigencia de un **modelo médico**, al cual le exigimos soluciones rápidas a nuestros problemas de salud, sin que a nosotros se nos implique en exceso; como mucho, que tengamos que tomar algunos medicamentos, durante un tiempo determinado, pero que no se nos exija mayor participación en la solución de nuestros problemas.

Está demostrado que en el ámbito de la salud mental, ni las pastillas ni las psicoterapias convencionales, que la mayoría de los profesionales de la salud mental utilizan, tienen efectos curativos, más bien son sintomáticos y tienen una eficiencia no muy superior a la del simple placebo. Los tratamientos clínicos (farmacológicos y psicológicos) para las enfermedades mentales son exclusivamente paliativos, es decir, están destinados a controlar síntomas, a manejar las crisis, pero no a curar la enfermedad. En el momento que el paciente deja de tomar los medicamentos o abandona la terapia, la enfermedad regresa. Todos y cada uno de los fármacos que actualmente se utilizan en salud mental son paliativos; no existen medicamentos que curen las enfermedades mentales, como tampoco existen psicoterapias que lo hagan.

El problema es que tampoco en el alivio de los síntomas la farmacología y la psicoterapia han conseguido ganar la batalla, ya que por muy eficiente que sea la

técnica de intervención, nunca supera el 65% de éxito, siendo que el placebo tiene una eficacia que oscila entre el 45% y el 55%. El 75% de la eficacia de un fármaco antidepressivo deba atribuirse a su naturaleza como placebo, mientras que solamente un 25% es atribuible al principio activo, es decir a su composición química.

La depresión no se caracteriza solamente por la presencia de emociones negativas, sino también por la ausencia de emociones positivas, por lo que podemos trabajar eliminando las primeras y potenciando las segundas.

Para mejorar la salud mental de las personas hay que implicarlas y tenerlas en cuenta, de tal forma que formen parte activa, y principal, en su proceso de curación, cuando tengan alguna patología, y en el de la mejora de su salud, en general, cuando estén sanas. Es mejor y más eficiente prevenir que curar, y el modelo médico, no previene y difícilmente cura los problemas mentales que tienen los ciudadanos.

La mejor forma de prevenir las enfermedades mentales es la identificar y potenciar los aspectos positivos, que las personas tienen, para que actúen como barrera contra el desarrollo de futuras enfermedades. El modelo médico existente solamente se plantea compensar carencias, no potenciar las fortalezas, de ahí la necesidad de adoptar un modelo más amplio y flexible sobre el que desarrollar esquemas de prevención válidos y eficientes.

Debemos mirar más allá de la enfermedad mental y del tratamiento, y comprender y conocer las cualidades y las fortalezas de los seres humanos, no solamente para tratar sus problemas mentales, sino para mejorar su bienestar subjetivo. Las fortalezas son características psicológicas que las personas presentan en situaciones distintas y a lo largo del tiempo, y se pueden medir y desarrollar con entrenamiento; y si identificamos y potenciamos las que cada individuo tiene podremos, no solo, prevenir las posibles patologías mentales, sino aumentar su salud mental y bienestar psicológico.

Cada día existen más evidencias empíricas de la influencia e interacción que existe entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Las emociones positivas tienen un papel fundamental en nuestros procesos mentales, y por lo tanto en nuestra salud física; más allá de las sensaciones agradables que nos proporcionan. Las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y el afrontamiento de forma que se transformen en verdaderas armas para enfrentar problemas. Existen suficientes datos para afirmar que las emociones positivas potencian la salud, e incluso aumentan la esperanza de vida, mientras que las negativas tienden a disminuirla.

Las emociones y los pensamientos se encuentran íntimamente unidos, y si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento, nos ayudarán a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones. Podemos aprender a controlar nuestros pensamientos y nuestras emociones, y la mejor etapa para hacerlo es la infancia; por

ello es necesaria una educación completa e integral que ayude al ser humano a desarrollarse de forma plena, incluyendo asignaturas dirigidas al aprendizaje de la percepción, el conocimiento y la regulación de nuestras emociones y de las de los demás.

Las emociones negativas, como la ira, la tristeza o la ansiedad, tienen un efecto inmunodepresivo, es decir, disminuyen la eficiencia de la respuesta del sistema inmunológico. Por el contrario las emociones positivas tienen un efecto potenciador.

Uno de los factores de más peso en la aparición de síntomas de ansiedad y depresión un año después de una intervención quirúrgica para controlar el cáncer de mama, es el pesimismo. El optimismo es un índice de buen pronóstico en la recuperación de los pacientes, y además hace que las personas se orienten a la solución de sus problemas, en vez de a evitarlos, como hace el pesimismo.

Hay evidencias de que los optimistas tienen mejor salud, menos enfermedades, mejor funcionamiento del sistema inmunológico y menos tasas de mortandad, es decir viven más y mejor. Aunque los factores hereditarios y de desarrollo temprano tienen un peso importante en el optimismo, es posible conseguir que una persona sea más optimista.

A lo largo de la historia el hombre ha buscado ser FELIZ, y ahora hay evidencias científicas de que podemos aprender a ser más felices, y existen conductas que pueden incrementar nuestra felicidad, como: realizar actividades que nos reporten placer, cultivar las aficiones que más nos satisfacen personalmente o buscar un sentido a la vida más allá de uno mismo.

Las personas buscamos la felicidad dónde no se encuentra, por ejemplo: en el dinero, en el consumo, en mejorar nuestra imagen personal o en poseer cosas materiales; sin darnos cuenta de que debemos buscar la felicidad dentro de nosotros, y que también las relaciones positivas la incrementarán.

El optimista siempre es más realista y el pesimismo lleva a la depresión. Los optimistas confían más en encontrar soluciones por lo que son más perseverantes, y antes de tomar decisiones sopesan tanto los aspectos positivos como los negativos.

No hay que reinventar nada, en el ser humano están muchos de los mecanismos que contribuyen al bienestar, solamente se trata de aprender lo que hace la gente más sana e intentar imitarlas, siempre considerando las circunstancias y características específicas de cada individuo.

Cada vez son más los estudios científicos que nos demuestran que el humor y la risa nos aportan innumerables beneficios físicos y mentales. La alegría, el optimismo, el sentido del humor y la risa ejercen efectos positivos y pueden ayudar a prevenir y

combatir enfermedades. El sentido del humor potencia la eficiencia de nuestro sistema inmunológico, aumentando el número y el nivel de actividad de las células encargadas de detectar y luchar contra los agentes infecciosos que atacan al organismo. Una de las grandes bazas del humor es su capacidad para actuar como barrera protectora contra el estrés. Cuando nos reímos nuestro organismo libera endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”, gracias a las cuales eliminamos el dolor y aceleramos la recuperación del organismo.

Las personas pueden aprender a disfrutar de la vida y aprender actividades gratificantes por sí mismas, no por su valor extrínseco. Además son más fuertes de lo que la psicología ha venido considerando, y, en cierto sentido, se ha subestimado la capacidad natural que tienen de resistir y rehacerse ante las situaciones traumáticas y estresantes de su vida. El ser humano no es vulnerable, sino resistente; no es débil, sino fuerte, y no es una víctima, sino un luchador que dispone de instrumentos para amortiguar los efectos de las experiencias traumáticas. Ser conscientes de que una experiencia traumática nos puede ayudar a crecer, abre una puerta de esperanza y optimismo a las personas que se encuentran en situaciones traumáticas.

La **Asociación de Estudios Psicológico y Sociales** lleva muchos años impartiendo cursos y talleres en los cuales se transmiten conocimientos y se enseñan habilidades y destrezas para fomentar el desarrollo y crecimiento personal, que potencien las fortalezas que el ser humano tiene, no solamente para prevenir y afrontar los problemas que el estrés y la ansiedad le pueden producir, sino para incrementar su bienestar psicológico y su satisfacción con la vida cotidiana.

Para obtener más información sobre las actividades formativas de la Asociación puedes acceder a la URL

[Información de cursos y talleres](#)