



**Dra.
Olivia Remes**

Leer en caso de emergencia

Breve guía de primeros
auxilios emocionales

zenith

OLIVIA REMES

LEER EN CASO DE EMERGENCIA

Breve guía de primeros auxilios emocionales

zenith

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

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

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *The instant mood fix*

Primera edición: junio de 2022

© Olivia Remes, 2021

Publicado por primera vez como *The Instant Mood Fix* en 2021 por Happy Place, un sello de Ebury Publishing. Ebury Publishing forma parte del grupo Penguin Random House.

© de la traducción, Remedios Diéguez, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

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

© de las ilustraciones del interior, Shutterstock

ISBN: 978-84-08-25772-1

Depósito legal: B. B. 8.071-2022

Fotocomposición: Pleca digital, S.L.U.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

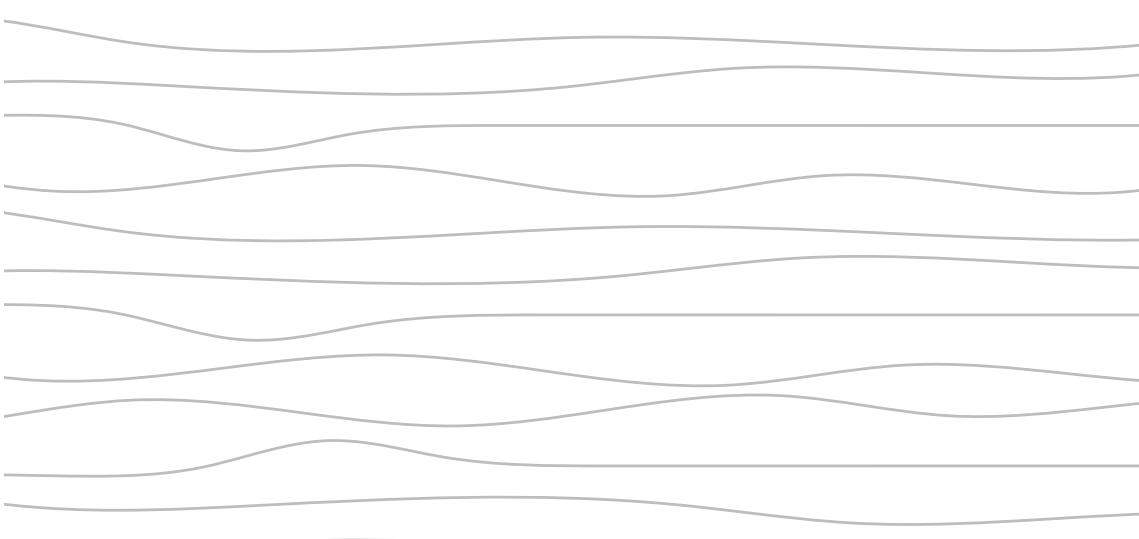
SUMARIO

Prólogo	9
Capítulo 1: ¿Te sientes indeciso? <i>Cómo tomar decisiones</i>	15
Capítulo 2: ¿Te sientes desmotivado? <i>Cómo hacer las cosas (mal)</i> ..	31
Capítulo 3: ¿Sientes que no tienes el control? <i>Cómo reforzar el autocontrol</i>	43
Capítulo 4: ¿Te sientes estresado? <i>Cómo utilizar el poder del humor</i>	61
Capítulo 5: ¿Te sientes agobiado? <i>Cómo recuperar la calma</i>	73
Capítulo 6: ¿Tienes ansiedad? <i>Cómo gestionar los pensamientos difíciles</i>	83
Capítulo 7: ¿Te sientes solo? <i>Cómo mantener relaciones felices</i>	95
Capítulo 8: ¿Te sientes rechazado? <i>Cómo superar el desamor</i>	109
Capítulo 9: ¿Te sientes deprimido? <i>Cómo encontrar una sensación de crecimiento personal</i>	123
Capítulo 10: ¿Te sientes desilusionado? <i>Cómo encontrar la esperanza</i>	135
Epílogo	149
Notas	151
Agradecimientos	159

CAPÍTULO 1

¿TE SIENTES INDECISO?

Cómo tomar decisiones



Este capítulo te enseña a tomar decisiones y a ser más decidido. Si te cuesta decidir qué trabajo solicitar, a dónde mudarte o qué zapatos comprar, descubrirás estrategias para tomar decisiones con confianza. Además, te costará menos tomarlas y dejarás de lado el miedo que te frena.

Si te cuesta mucho decidirte o te apoyas en otras personas para que te reafirmen o tomen las decisiones por ti, este capítulo te enseñará a cambiar esa situación. Se trata de tomar las riendas de tu vida y vivir con determinación.



LEER EN CASO DE EMERGENCIA

- Sigue tu primer instinto cuando te enfrentes a decisiones complejas. Investigadores de la Universidad de Ámsterdam demostraron que cuanto más compleja es la decisión, más recomendable resulta seguir la primera intuición. Si la decisión es relativamente sencilla (por ejemplo, qué toalla comprar), puede ser útil sopesar los pros y los contras. Paradójicamente, sin embargo, cuanto más compleja sea la decisión (qué muebles o qué coche comprar, por ejemplo), mejor será dejarse guiar por el cerebro inconsciente. Y confiar en tu intuición.^{1,2}



LA CIENCIA DE LA TOMA DE DECISIONES

Tiempo de lectura: ☺ 10 minutos

La indecisión puede provocarte frustración. Si te ocurre con frecuencia, puede convertirse en un contratiempo considerable en tu vida y frenarte en situaciones importantes.

Existen personas que se pasan horas dando vueltas a las decisiones que deben tomar. Invierten mucho tiempo tratando de encontrar el mejor producto, puliendo sus correos electrónicos a la perfección o tratando de decidir qué pedir para comer. A veces, después de tomar una decisión, continúan insatisfechas con su elección y se preguntan si deberían haber escogido otra cosa.

La forma de tomar decisiones puede tener un impacto significativo en tu vida. Puede determinar si consigues hacer las cosas o si no avanzas. Si aprovechas una oportunidad o la dejas pasar. Este capítulo examina cómo nos protege la mente de un sufrimiento excesivo si tomamos «malas» decisiones. Si llevas mucho tiempo en un estado de indecisión, existen estrategias eficaces para tomar decisiones con mayor facilidad, para desarrollar la determinación en tu vida. Este capítulo te las muestra.

M&S: «Maximizadores» frente a «satisfactores»

El psicólogo Barry Schwartz descubrió que las personas pueden dividirse en dos grupos en función de sus estilos de toma de decisiones: algunas son «maximizadoras», mientras que otras son «satisfactoras».³

Es muy probable que hayas conocido a personas maximizado-

ras en tu vida, o tal vez consideres que eres una de ellas. Los maximizadores son personas que toman decisiones después de recopilar toda la información. No dejan ni una piedra sin remover. Si tienen que comprarse un abrigo nuevo, miran en todas las tiendas y se prueban todos los abrigos posibles antes de tomar una decisión. Su motivación es encontrar «lo mejor», ya sea el mejor abrigo, el mejor portátil o incluso la mejor pareja. Si eres un maximizador y se estropea algo en tu casa, es posible que llames a un técnico, pero el proceso para encontrar uno será largo y tedioso: buscarás a todos los profesionales de tu zona, leerás todas las opiniones a tu alcance y buscarás en internet durante horas antes de tomar una decisión. Todo eso lleva mucho tiempo y puede dejarte sin energía. Dada la naturaleza exhaustiva y meticulosa de los maximizadores, tienden a posponer la toma de decisiones y el paso a la acción. Y eso es porque el proceso de elegir y estudiar cada posibilidad resulta desalentador. Sí, en ocasiones los maximizadores encuentran joyas en su búsqueda minuciosa, pero cuando lo logran, están agotados. Ni siquiera pueden disfrutar de eso que han encontrado porque se han quedado sin energías.

Los «satisfactores» son lo contrario: si necesitan comprar algo, miran unas cuantas opciones y, si ven algo que más o menos se ajusta a lo que buscan, se lo quedan. No les impulsa la necesidad de perfección y, por tanto, sus vidas suelen ser más relajadas. Los satisfactores se rigen por una regla importante que les ayuda a tomar decisiones. Y esta regla es: lo mejor es enemigo de lo bueno. Como no buscan la perfección, no se desaniman si ven algo mejor después de haber hecho su elección. Los maximizadores, por otro lado, tienden a retrasar sus decisiones, sobre todo si saben que no pueden volver atrás y cambiar de opinión (¿y si aparece algo mejor que eclipse lo que hay en ese momento?). De ese modo, siempre están en la búsqueda de algo mejor. Y eso puede obstaculizar su felicidad.

El mundo de la elección

Si eres un maximizador, es posible que te resulte difícil vivir en este mundo materialista y en constante cambio. Hoy en día disponemos de más opciones que nunca. Solo tienes que entrar en internet y ver la infinidad de productos alimenticios, programas de televisión, videojuegos, lugares para visitar... Si eres un maximizador, sientes la tentación de investigar todo lo que hay en el mercado antes de comprar un producto, pero ¿cómo vas a hacerlo cuando hay decenas, tal vez cientos de opciones para elegir?

Esto nos lleva a un punto importante: cuando las personas se enfrentan a demasiadas opciones, tienden a rendir peor. En un experimento, los participantes a los que se presentó una selección más reducida de chocolate (seis tipos) se mostraron más dispuestos a comprar algo que aquellos a los que se presentó una selección de treinta tipos de chocolate.⁴ Cuando las opciones son limitadas, la gente está más satisfecha con lo que compra.

Esto también ocurre en el ámbito del trabajo. Los estudiantes a los que se les pide que escriban una redacción y se les presentan menos temas para elegir obtienen mejores resultados que los que pueden escoger entre más temas.⁴ Resulta que menos realmente es más. Cuando vemos menos y estamos rodeados de menos, elegir se vuelve más fácil. Nos sentimos más satisfechos con lo que escogemos. Tal vez tenga que ver con la idea de deshacernos de cosas y vivir una vida más sencilla, más feliz, en la que compramos solo lo que necesitamos y disfrutamos más de lo que ya tenemos.

Por eso, en un mundo de compras por internet y de un desfile interminable de rostros en las plataformas de citas, quizá sea mejor seguir la regla de «lo mejor es enemigo de lo bueno».⁶ En este mundo en constante cambio, en el que cada pocos meses aparecen aparatos más grandes y mejores y en el que las parejas rompen con mayor frecuencia, aspirar a lo «perfecto» es como correr hacia una meta que no es más que un espejismo. Una línea de meta que se aleja a cada paso que das, una meta que nunca puedes alcanzar. El

producto, la casa y la carrera «perfectos» no existen, porque uno nuevo y mejor puede aparecer a la vuelta de la esquina en cualquier momento. Por eso, la regla de «lo mejor es enemigo de lo bueno» puede salvarnos de una vida de persecución incesante de algo que ni siquiera existe.

El sistema inmunitario psicológico

En ocasiones, las personas posponen sus decisiones porque tienen miedo. Temen los riesgos que conlleva la elección, sobre todo si es permanente. Les preocupa que si su decisión no resulta como esperaban, se verán afectadas durante mucho tiempo. Sin embargo, lo que mucha gente no sabe es que tenemos tendencia a sobrestimar lo mal que nos sentiremos si algo no sale como queremos. Lo cierto es que somos capaces de recuperarnos más rápido de lo esperado.

¿Por qué nos equivocamos casi siempre que intentamos adivinar cuánto podríamos sufrir en el futuro? Existen dos motivos.

El primero es que cuando pensamos en lo mucho que nos afectará una futura experiencia negativa, nos olvidamos de que nos ocurrirán otras cosas al mismo tiempo.⁵⁻⁷ Esos acontecimientos competirán por nuestra atención y nuestras emociones. Por ejemplo, si intentas calcular lo mal que te sentirás si tu pareja rompe contigo dentro de un mes, podrías predecir que serás muy infeliz. Si llevaseis juntos varios años en una relación feliz, podrías pensar que nada te hará sonreír durante mucho tiempo después. O si pierdes a alguien cercano, podrías pensar que estarás deprimido y desanimado durante años. Sin embargo, supongamos que de veras ocurre una de estas dos cosas: tu relación se rompe o pierdes a alguien. No hay duda de que puede ser extremadamente difícil pasar por algo así, pero las investigaciones demuestran que nuestras emociones no son tan intensas como podríamos pensar.⁵⁻⁷ Casi siempre prevemos que, ante las dificultades, experimentaremos emociones negativas más fuertes de las que realmente sentimos.

Busca
«lo bueno»
en lugar de
«lo mejor».

Esto se debe a que durante ese periodo difícil ocurren muchas otras cosas capaces de hacernos sentir bien y que nos ponen una sonrisa en el rostro, aunque no nos lo creamos. Puede ser recibir una llamada de un buen amigo, disfrutar de una bebida fría en un caluroso día de verano, prepararte para un evento de trabajo... Todas esas cosas ocupan tu espacio mental y, en ocasiones, incluso te aportan pequeños estallidos de alegría. Las personas a las que se les pide que piensen en lo mal que se sentirían si les ocurriesen esos acontecimientos negativos suelen predecir estados de ánimo negativos duraderos. No piensan en todos los demás acontecimientos que pueden sucederles al mismo tiempo y que podrían levantarles el ánimo. Se trata de una falacia humana: nos centramos únicamente en la ruptura o la pérdida y en nuestro estado de ánimo relacionado con el hecho en cuestión, y nos olvidamos de todo lo demás. Y eso puede hacer que nos estanquemos y no tomemos decisiones ni asumamos riesgos.

El segundo motivo por el que sobrestimamos lo malo que será un resultado es que nuestro sistema inmunitario psicológico está en funcionamiento.⁵⁻⁷ Del mismo modo que el cuerpo cuenta con un sistema inmunitario fisiológico que nos ayuda a combatir infecciones y enfermedades, disponemos de un mecanismo de defensa para la mente. Poseemos procesos mentales incorporados que pueden ayudarnos a amortiguar el impacto de las catástrofes cuando nos ocurre algo negativo.

Daniel Gilbert, de la Universidad de Harvard, demostró que tenemos un mecanismo de defensa interno que puede evitar que nos desanimemos demasiado si las cosas no salen bien.⁵⁻⁷ Así, si no conseguimos la beca o el trabajo que buscábamos, podemos decirnos «en realidad no era lo que quería» para sentirnos mejor. Empezamos a encontrar defectos a las cosas que deseábamos para que nos duela menos. Eso es nuestro sistema inmunitario psicológico en juego. La mente puede hacer grandes esfuerzos para mejorar nuestro estado de ánimo; incluso es capaz de distorsionar la realidad. El secreto consiste en no ser demasiado consciente de este sistema inmunitario psicológico. Como afirma Gilbert, hay que dejar que trabaje tranquilamente, por sí solo y sin ninguna interferencia por nuestra parte.

Tenemos un
sistema
inmunitario
psicológico que
nos protege de
los sentimientos
de sufrimiento
demasiado
intensos.

Sin embargo, ahora que sabemos de su existencia, ¿cómo podemos dar un buen uso a esa información? La próxima vez que tengas que tomar una decisión y te preocupe equivocarte, piensa que pase lo que pase y sea cual sea el resultado de esa decisión estarás bien (mucho más de lo que crees en este momento). La investigación de Gilbert demuestra que somos mucho más capaces de capear las tormentas emocionales de lo que pensamos,⁷ y deberíamos valernos de este aliado (nuestro sistema inmunitario psicológico). Por tanto, volviendo a la toma de decisiones, ¿cómo lo hacemos?

En lugar de basar las decisiones en el miedo y de permanecer al margen de la vida, intenta tomar decisiones basadas en lo que realmente quieres en la vida. Y no mires atrás.



CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN: 5 ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LA INDECISIÓN

Tiempo de lectura: ⌚ 10 minutos

Hemos visto que nuestro sistema inmunitario psicológico es capaz de protegernos si tomamos una «mala» decisión, y que debemos lanzarnos en lugar de reprimirnos. Además, existen otras estrategias que pueden ayudarte a ser una persona más decidida. Son estas:

1. Aprende a tolerar el riesgo

Cada vez que tomas una decisión, asumes un riesgo. Aunque se trate de algo no muy importante (por ejemplo, qué vas a ver en la tele), estás asumiendo un riesgo: es posible que no te guste tu elección. Cuando tomas una decisión más importante, como mudarte o

no a otra ciudad, los riesgos son potencialmente mayores: ¿harás amigos o encontrarás trabajo? La clave no está en aplazar las decisiones para el futuro o no tomarlas, sino en aprender a tolerar los riesgos que conlleva la toma de decisiones.

Si la gente supiera que no se sentirá tan mal al pensar en los potenciales contratiempos, dejaría de ponerle tanto empeño a las cosas. La ventaja es que podemos aprovechar esa información: si una decisión no funciona, no te sentirás tan mal como creías que te sentirías.

¿Y por qué es importante? Porque tu capacidad de decisión puede influir en cómo te ves a ti mismo. Cuando las personas son indecisas crónicas y cambian de opinión con frecuencia, pueden empezar a perder la confianza en sí mismas. Por ejemplo, alguien decide que mañana hará una llamada telefónica. Sin embargo, cuando llega el día de mañana, decide posponerla y centrarse en una entrega inminente. Cambiar de opinión a menudo y faltar a tu palabra puede hacer que pierdas la confianza en ti mismo y en tu capacidad de seguir hasta el final.

Por eso es bueno tomar decisiones y aprender a tolerar los riesgos que conllevan. Aprende a aceptar el hecho de que la vida va acompañada de un elemento de imprevisibilidad. Cuanto antes aprendas a aceptarlo, más fácil te resultará.

2. Cambia el enfoque: celebra la capacidad de decisión

Si quieres convertirte en una persona más decidida, es importante practicar la toma de decisiones rápida. Después de pensar en tus opciones el tiempo suficiente (digamos treinta minutos), es importante que tomes una decisión. Y una vez tomada, conviene que te alegres por haber sido decidido en lugar de por haber tomado la decisión «correcta». Cuando te alegras por haber actuado con decisión, alimentas los sentimientos de motivación y te animas a actuar con decisión de nuevo en el futuro.

3. ¿Qué te da energía?

Si te cuesta decidir qué trabajo elegir o qué dirección tomar en tu carrera, pregúntate: ¿qué te da energía? Ahí puede estar la clave de lo que te gusta hacer, lo que te satisface y lo que te llena.

4. «¿Qué haría si supiera que no puedo fallar?»

Cada vez que te sientas inseguro respecto a una decisión (por ejemplo, pedirle a tu jefe unos días libres o a tu pareja que pase más tiempo contigo), hazte esta poderosa pregunta. La respuesta puede ser la clave de un conocimiento profundo que puedes utilizar para cambiar tu vida.

5. Pulsa el botón de reinicio de tu vida

Me gustaría cerrar este capítulo con una reflexión: a veces, cuando nuestras decisiones no funcionan y nos criticamos a nosotros mismos por todo tipo de razones, nos quedamos paralizados. Dejamos de intentarlo y de arriesgarnos. Cuando eso ocurre, algo que puede ayudarte a sentirte mejor es, simplemente, pulsar el botón de reinicio de tu vida y empezar de nuevo.

Cuando cometemos un error, tendemos a guardar notas men-

Alégrate por
haber sido
decidido y no
por haber
tomado la
decisión
correcta.

tales al respecto: lo recordamos. Cuanto más pendientes estamos de las «malas decisiones», los errores y los remordimientos, más se acumulan las notas mentales. Pensamos que cuanto más nos aferremos a esas notas, mejor lo haremos la próxima vez. Sin embargo, no es así. El hecho de recordar todos los momentos de indecisión, los errores y los «fracasos» solo hace que te sientas incapaz y te roba la motivación.

Por tanto, tenemos que hacer otra cosa: pulsar el botón de reinicio de nuestra vida y empezar de cero. Coger un borrador para limpiar nuestra pizarra mental y eliminar las notas. Dejar de lado lo negativo. Debemos empezar desde el día uno, hoy, y a partir de ahí adoptar nuevos hábitos y reconstruirnos poco a poco. Llegarán otras oportunidades y encontraremos nuevas formas de avanzar.

Si la semana, el mes o el año pasado no han ido según lo previsto y tus decisiones no han salido bien, borra toda la autocrítica y empieza desde el principio. Pulsa el botón de reinicio de tu vida y da el primer paso hacia delante.

Recapitulemos

A mucha gente le cuesta tomar decisiones. En general, el motivo es el miedo: a tomar la decisión equivocada o a no conseguir los resultados esperados. Sin embargo, paradójicamente, cuanto más te desprendas de ese miedo y aprendas a aceptar que algunas de tus decisiones no saldrán como esperabas, más decidido serás. Cuanto más practiques la tolerancia a los riesgos que conlleva la toma de decisiones, más fácil te resultará decidir.

Si tuvieses que probar una estrategia de este capítulo en este momento, ¿cuál sería? Si empezases a utilizar esa estrategia en las próximas tres semanas cada vez que tengas que tomar una decisión, ¿cómo cambiaría tu experiencia? ¿Cómo cambiaría tu vida?

Escribe la estrategia que has elegido y pon un *tick* cada vez que la utilices. A continuación, escribe cómo ha cambiado tu día gracias a ella.

Escribe la estrategia aquí		
Día	¿Has utilizado la estrategia? En caso afirmativo, pon un <i>tick</i> aquí.	¿Cómo ha cambiado tu día? ¿Te has sentido más feliz, más responsable o más relajado después de ponerla en práctica? Escribe tus pensamientos al respecto.
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		
Día 8		
Día 9		
Día 10		
Día 11		
Día 12		
Día 13		
Día 14		
Día 15		
Día 16		
Día 17		
Día 18		
Día 19		
Día 20		
Día 21		