

MÉTODO

Click

Haz *click* antes de que tus
emociones te desborden

GEMMA RAMÍREZ

Un método probado para vencer la ansiedad y el estrés

Prólogo de Francisco Alcaide

Método CLICK®

Haz click antes de que tus
emociones te desborden

GEMMA RAMÍREZ



© Gemma Ramírez, 2021

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2021

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-070-5

Depósito legal: B. 2.357-2021

Primera edición: marzo de 2021

Preimpresión: María García

Impreso por Huertas Industrias Gráficas

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.

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 éste 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.

Sumario

Prólogo, por Francisco Alcaide	13
Introducción	17
Parte I	29
Datos sorprendentes.	31
Mi experiencia con el estrés	33
¿Qué es el estrés?	43
Estrés y ansiedad. ¿Son lo mismo?	51
<i>Burnout</i> o fatiga mental	57
Ansiedad por la comida. ¿Por qué quiero comer si no tengo hambre?	61
¿Perfeccionista, yo?	65
Insomnio por estrés. ¿Por qué me cuesta tanto dormir? . . .	69
Estrés laboral según la OMS.	71
Parte II	79
Método CLICK®	81
Coaching.	89

I. Cómo conseguir tus objetivos	89
II. Gestión eficaz del tiempo	123
Liderazgo	159
Inteligencia emocional.....	185
Comunicación	209
I. Comunicación interna	210
II. Comunicación externa	225
Kit de herramientas	253
Resumen del Método CLICK®	275
La hora de la verdad.....	277
A modo de conclusión	281
Agradecimientos.....	287
Bibliografía utilizada y recomendada	291
Notas	295

Datos sorprendentes

Según el estudio realizado en el año 2017: «Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés», cuatro de cada diez personas han sufrido estrés de manera frecuente o continuada en el último año.

Los últimos estudios aseguran que más de doce millones de españoles tienen la percepción de estar estresados, una cifra que se puede extrapolar a cualquier país. Pero lo más sorprendente es que tan sólo cuatro de cada cien ciudadanos aseguran no sentir ningún tipo de estrés, estado al que deberíamos aspirar todos.

De acuerdo con este estudio, el exceso de actividad, la falta de tiempo y los problemas de cansancio y sueño son las causas más frecuentes de estrés entre la población española. Quienes padecen este trastorno debido a **causas laborales** aseguran que la sobrecarga de trabajo y la relación con sus jefes y compañeros son los dos factores que mayor estrés les genera.

Los síntomas que más a menudo padecen aquellos que están estresados son: la irritabilidad con su entorno, la ansiedad y el insomnio. Sin embargo, la mayoría no sabe cómo

hacer frente a estos síntomas: más del 58 por ciento de las personas esperan a que la situación estresante pase sin tomar ninguna medida. Pero, si no hacen nada para sobrellevarla, el estrés puede tener consecuencias de salud y de convivencia muy graves.

Deja de esconder la cabeza como un avestruz y toma las riendas de tu vida.

Para evitar esto, te voy a enseñar unas pautas que te ayudarán a llevar una vida más tranquila y ordenada. Lo primero que vamos a hacer es analizar qué te está creando estrés. Al averiguar el problema, iremos directos a la raíz y podremos empezar a trabajar. Hay inquietudes que tienes guardadas en tu interior, tomar conciencia de ellas te hará sentirte liberado y comenzarás a entender muchos comportamientos y actitudes que, hasta ahora, no sabías por qué tenías.

Mi experiencia con el estrés

Desde pequeña he tenido digestiones pesadas, por eso, de manera natural, fui eliminando la comida que me aportaba malestar después de ingerirla (fritos, salsas fuertes, cebolla cruda...). También recuerdo que en épocas de exámenes solía tener contracturas en mi espalda.

La persona con la que más roces he tenido siempre ha sido mi madre. Es más, empecé a interesarme por todo lo relacionado con el desarrollo personal para intentar comprender cómo podía mejorar mi relación con ella. Éramos como el perro y el gato: lo mismo nos estábamos riendo a carcajadas que me decía un comentario de los suyos y yo contraatacaba con otro. Eso no me gustaba, porque al final acabábamos haciéndonos daño.

*Al leer sobre neurociencia y gestión emocional
hice click y empecé a entender muchas cosas.*

Comencé a ver qué comportamientos tenía que cambiar, cuando antes siempre le echaba la culpa a ella de nuestras

discusiones. Me di cuenta de que yo también tenía muchas actitudes que mejorar —tener más paciencia, hablar con más empatía, agradecer en vez de exigir tanto...— y fui comprobando que con la asertividad (de la que hablaremos con más profundidad en el capítulo de la comunicación) nuestra relación iba mejorando.

Con el tiempo dejé de tomarme lo que me decía tan a pecho y aprendí a ser menos reactiva ante situaciones en las que normalmente saltaba como la pólvora. Con todo esto, mi mirada hacia ella cambió y acepté que mi madre me trataba de la mejor manera que sabía.

Lo que más me gustaba era que, tras perder los papeles, una de las dos siempre pedía perdón a la otra porque nos dábamos cuenta de lo absurdo de la discusión.

Fueron pasando los años y mi madre estaba más despistada cada día e iba perdiendo su esencia: una mujer creativa, divertida y que se tomaba todo con humor. Al principio, los médicos pensaron que era una depresión, después, creyeron que era hidrocefalia —hasta llegaron a operarla de ello—. Con el paso del tiempo, y tras hacerle diferentes pruebas, nos confirmaron que era Alzheimer.

Al haber desarrollado la enfermedad a la edad de sesenta y cinco años, ésta ha ido muy rápido. En su caso, en menos de tres años ya se ha consumido física y mentalmente. Duele mucho ver cómo en poco tiempo parece que haya envejecido veinticinco o treinta años, que haya pasado a ser totalmente dependiente y que, a veces, no reconozca ni a su propia familia.

El cuerpo grita lo que la boca calla.

La enfermedad de mi madre ha hecho que me interesara aún más por la neurociencia. Tras varios años investigando,

ahora me siento con la responsabilidad de contarte cómo pueden llegar a afectar tus pensamientos a tu salud y cómo una buena gestión emocional te puede ayudar a saber qué hacer en los momentos de tensión y en los posteriores, para evitar que los acabes somatizando, es decir, expresándolos a través de tu cuerpo. Si te interesa este tema, te recomiendo el libro *La biología de la creencia* de Bruce H. Lipton.

Un dato que me sorprendió es que, según los estudios realizados por el Doctor Willett en la Universidad de Harvard, sólo un 5 por ciento de los pacientes con cáncer o enfermedades cardiovasculares pueden atribuir el origen de sus dolencias a la herencia genética. Esto significa que **la gran mayoría de la población tiene unos genes que le permitirían tener una vida saludable y feliz si supieran el poder que tienen los hábitos que llevan a cabo cada día.**

He podido comprobar en primera persona cómo el cuerpo reacciona ante el estrés. No sólo por mi propia experiencia, sino también por la de mis clientes.

Muchos de ellos antes de las sesiones padecían problemas para conciliar el sueño, dolores de cabeza y espalda, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, problemas para recordar ciertos datos o acontecimientos, dificultad al respirar, pérdida o aumento del apetito, tensión muscular, etc. Sin embargo, tras unas pocas sesiones en las que fui enseñándoles herramientas para sobrellevar esas emociones, empezaron a mejorar.

Todo esto no ha hecho más que reafirmar mi convicción sobre la importancia de prestar atención a las señales de nuestro cuerpo —porque éste nunca miente, está fuera de nuestra mente consciente— para vivir de la mejor manera posible.

«Confía en tu cuerpo, reacciona al bien y al mal mejor que tu mente.»

RUPI KAUR

Nuestro cerebro está, desde hace miles de años, diseñado para salvarnos la vida, y no para hacernos felices, pero lo vamos a ir entrenando para que así sea. De ahora en adelante aprenderás cómo. ¿Te animas?

Actualmente, como he comentado, tengo que lidiar con la mayor fuente de estrés: la aceptación de la enfermedad de mi madre, llevar mi proyecto hacia delante —sesiones personales, conferencias, formaciones en empresas y universidades— y un hijo de cuatro años que no para, que es la fuente de mi alegría y, a veces, también de mi estrés. Si tienes hijos, sabes de lo que te hablo...

Admiro a las personas que son capaces de lidiar con situaciones complicadas, algunas de ellas irreversibles, y que, a pesar de todo, no pierden la sonrisa. Son mi ejemplo a seguir. Conforme vayas leyendo estas páginas, estoy convencida de que tú también serás capaz de dominar tus emociones para que jueguen a tu favor y, sea lo que sea lo que estás viviendo, salir fortalecido de ello.

Haz click y evita que el estrés te pase factura.

Una de las causas del estrés es la necesidad de controlarlo todo, lo que nos hace vivir en un futuro que es incierto e incontrolable. Te recuerdo el parón que nos obligó a dar la COVID-19 en 2020, que nos demostró que, por muy planificados que tengamos nuestros objetivos, siempre puede llegar algo que no estaba en nuestros planes y tirarlo todo por la borda.

Cuando me noto rara —inquieta, me cuesta dormir, estoy más irascible o me duele la espalda—, he aprendido a parar para averiguar qué me pasa. Una herramienta que

utilizo es detenerme y plasmar por escrito qué es lo que me sucede realmente. Encontrar el origen del malestar me ayuda a calmarme rápidamente al verlo con perspectiva. Te invito a ponerlo en práctica para que veas lo efectivo que este simple ejercicio puede resultar.

Con el tiempo, he aprendido a escuchar la voz de mi **saboteador** —ese Pepito Grillo que nos está machacando continuamente y sobre el que pronto sabrás más—, que, juzgándose y siendo muy autoexigente, me dice: «Tienes que llegar a todo», «Revisa las cosas mil veces antes de enviarlas porque tienen que estar bien y dar buena imagen», «Tampoco te retrases mucho porque no serás eficaz», «Levántate temprano y aprovecha mientras todos duermen, a pesar de estar agotada, ya descansarás»... Cuando estoy en esa vorágine de pensamientos, hago click, analizo qué intención positiva hay detrás de lo que me dice el saboteador y decido qué hacer con la información tan valiosa que me proporciona. ¿Alguna vez has pensado qué te dice...? ¿Qué te dice tu voz interior cuando estás estresado?

¿Quieres saber un truco para hackear tu cerebro cuando notas que te estás preocupando?

El primer paso es darte cuenta de que estás viviendo **un momento tenso**. Entonces, cambia tu postura por una más firme —hombros atrás y sacando pecho, como un palomo— y **sonríe** aunque sea lo último que te apetezca en ese momento. Pon una sonrisa, aunque sea falsa —también funciona—, la química de tu cerebro cambiará y generará unas

hormonas muy beneficiosas como la oxitocina y serotonina, lo que se traducirá en que **tu estado de ánimo mejorará al instante.**

Mi ataque de ansiedad marcó un punto de inflexión. Hace años, llevaba meses sin sentirme valorada por mis superiores, a pesar de esforzarme cada día en mi labor y de tener unas cien personas bajo mi cargo y cubría varios puestos de trabajo para contentar a todos. Ése fue el principio del fin.

Te cuento mi experiencia para que reconozcas si has pasado por algo similar. Desde que empezaba mi jornada laboral, iba haciendo una tarea tras otra y no me daba la vida para detenerme hasta la hora del almuerzo. Cada vez iba durmiendo peor y empezaba a tener muchas contracturas en la espalda, sobre todo en la parte del cuello, lo que acabó provocándome tortícolis en varias ocasiones. Además, el pelo se me empezó a caer muchísimo, tenía las uñas quebradizas, de vez en cuando me aparecía un tic en uno de los ojos... Parecía que el cuerpo me estaba mandando señales, pero yo no le hacía mucho caso, seguía queriendo ser una *superwoman* y satisfacer a los demás, dejándome la salud en ello, poniendo mis necesidades en el último lugar.

Todo eso lo hacía porque necesitaba el reconocimiento de los demás, pero como ves, éste en pocas ocasiones llegaba. Un día, tras unas semanas de no parar en las que sentía que estaba muy cansada, recibí órdenes contradictorias de dos jefes distintos. Cuando les dije que tenía que priorizar porque me resultaría imposible hacer todo lo que requerían, se sorprendieron ante mi negativa. Me dijeron que si me organizaba, conseguiría llevarlo a cabo, como había hecho hasta entonces. Vi que no entendían mi angustia, ya no podía más, estaba agotada... De repente, me agobié muchísimo, tuve la necesidad de salir rápido de allí y empecé a llorar. Me costaba respirar y sentía que tenía un nudo en el

pecho, estuve así varios minutos y posteriormente descubrí que había sufrido un ataque de ansiedad, fruto de haber estado lidiando durante meses con una situación a la que no había puesto límites.

En ese momento, se hizo visible todo lo que me había estado callando durante ese tiempo. Semanas después, decidí que no podía continuar de la misma forma y tomé la decisión de **valorar mi salud por encima de aquel trabajo**. Al poco tiempo, descubrí el mundo del desarrollo personal y empecé a formarme para **ayudar a otras personas** que estaban pasando por situaciones parecidas a las que yo había sufrido.

Diez años más tarde, dispongo de unas herramientas que antes no tenía, y si bien me sigo enfadando, pues soy humana y partidaria de que las emociones están para sentirlas (más adelante profundizaremos en ello), cada vez me engancho menos a ellas, analizo qué me pasa y actúo en consecuencia.

¿Te ha pasado algo similar? ¿En qué situación te has visto desbordado? ¿Qué aprendizaje sacaste de ella?

Echando la vista atrás, me he dado cuenta de que todo pasa por algo y que las experiencias vividas me han servido para ganar en aprendizaje. Como decía Gandhi:

«No importa cómo haya sido tu día, haz como el sol que sale sin acordarse de la noche. Que tu alegría sea contagiosa y sirva para expulsar la tristeza de los demás. No desprecies el

trabajo que tienes. Ennoblece a los que lo hacen con entusiasmo y amor. No existen trabajos humildes, sólo se distinguen por lo bien o mal realizados que están. Da valor a tu trabajo dando lo mejor de ti. El éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has enfrentado.»

Si todos remamos al mismo tiempo, marcaremos la diferencia.

Mi misión es aportar mi granito de arena para que tomes conciencia de las cosas que no van bien y que puedes mejorar para ser más feliz y sentirte más realizado.

Si das lo mejor de ti, antes o después la vida te lo recompensa.

Como veremos al final de este capítulo, en las organizaciones felices las personas son más productivas.

Estoy agradecida de que cada vez seamos más las personas que trabajamos para crear una sociedad más equilibrada en todos los aspectos. Gracias por ayudarme a conseguirlo.

«Pon todo lo que eres en lo mínimo que hagas.»

FERNANDO PESSOA

Manos a la obra

Vamos a comenzar con el primer ejercicio:

Puntúa del 1 al 10 en qué medida te representa cada afirmación para que te resulte más fácil elegir por dónde empezar a trabajar:

- «Necesito organizarme mejor para no llegar exhausto al final del día, sintiendo que el tiempo va en mi contra y que no hago lo suficiente para sentirme realizado.»
- «Ha llegado un punto en que el estrés empieza a ser algo más que mental y se va reflejando en distintas partes de mi cuerpo: contracturas de espalda, frecuentes dolores de cabeza, etcétera.»
- «Mi mente está cada vez más bloqueada y estoy empezando a preocuparme porque se me olvidan muchas cosas.»
- «Me cuesta conciliar el sueño o durante la noche me desvelo con ansiedad, las preocupaciones se apoderan de mí y no descanso lo suficiente, lo que provoca que no rinda tanto como me gustaría al día siguiente.»
- «Necesito dejar de preocuparme tanto. Creo películas en mi cabeza que normalmente no suelen ocurrir y esto me hace sufrir.»
- «Quiero aprender a observar qué me pasa por la cabeza y conseguir enfocarme. Cuando intento cumplir un objetivo, siempre pasa algo que impide que lo pueda llevar a cabo, lo que me hace sentir frustrado e inútil. ¿Por qué los demás van consiguiendo lo que se proponen y yo no?»
- «Necesito bajar el ritmo frenético que llevo: trabajo, familia, amigos, cuidarme físicamente. ¡No puedo más! Como siga así me va a dar algo..., pero no sé ni por dónde empezar.»
- «Me gustaría recuperar tiempo para mí y los míos, volver a hacer las cosas que me gustan y no estar todo el día trabajando o pensando en los problemas del trabajo. Me resulta imposible desconectar y estoy agotado.»

- «Echo de menos la parte más alegre de mí, siempre he sido una persona divertida, pero ahora hace tiempo que no disfruto de nada.»
- «Voy siempre con prisas, con la sensación de que no llego, las semanas se me pasan volando, el tiempo no me cunde nada.»
- «Mi lista de tareas pendientes es eterna y no sé cómo ponerle remedio, hay veces que utilizo mis días libres para terminar de adelantar cosas porque me siento culpable cuando me relajo y me cuesta desconectar.»
- «Ojalá pudiera sacar tiempo para hacer actividades que me gustan como leer o ver una serie..., pero estoy tan cansado que me quedo dormido en cuanto me siento en el sofá.»
- «Los más cercanos me dicen que baje el ritmo de vida, y yo también creo que debo hacerlo, pero no veo la manera.»
- «Cada vez estoy más irritable con los demás. Tengo miedo de que mi cuerpo me obligue a parar a través de una enfermedad.»
- «Últimamente tengo problemas digestivos, suelo comer con ansiedad o no tengo apetito debido al ritmo de vida que llevo.»

¿Cómo te has sentido al leer estas líneas? ¿Cuál te representa más? Una vez hayas analizado la puntuación, elige la que más resuene contigo para ir trabajándola durante las próximas páginas.
