La Mañana

DOMINGO 8
DE MARZO DE 2020

SERVEI DE PSIQUIATRIA, SALUT MENTAL I ADDICCIONS
DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI SANTA MARIA DE LLEIDA

Cuando la angustia nos une

Lleida
CRISTINA DÍAZ
ROBERTO PALACIOS
Residentes de Psicología y Psiquiatría

Sara nota ansiedad al hablar en público, lo cual se interpone en su objetivo de ascender en el trabajo y mejorar su vida social.

Pablo está teniendo ataques de ansiedad "que aparecen de la nada" y tiene una constante preocupación sobre volver a tener más ataques, lo que hace que evite coger la autopista por si perdiera el control mientras conduce y pasa más tiempo en la carretera en sus trayectos hacia el trabajo.

Diego está tan preocupado por el coronavirus y por caer enfermo que pasa casi dos horas diarias duchándose y lavándose las manos.

A pesar de que cada experiencia es distinta, todos tienen una cosa en común: tienen emociones fuertes e intensas, que no quieren tener y que están interfiriendo en el tipo de vida que quieren llevar. Estas emociones suelen ser tan incómodas que puede que la persona esté comenzando a hacer cosas que antes no hacían (como lavarse las manos durante dos horas), o esté evitando ciertas situaciones (como evitar coger la autopista), simplemente para no sentirlas. El problema es que así, la vida estará cada vez más limitada y puede empezar a ser más difícil realizar las tareas del día a día, como ir a trabajar, pasar tiempo con amigos o hacer actividades de ocio.

Todos estos problemas emocionales se engloban bajo el paraguas de **trastornos emocionales**, donde incluimos el trastorno de ansiedad social, la depresión, el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo y otros trastornos ansioso-depresivos relacionados.

En las últimas décadas se ha constatado que muchos problemas psicológicos comparten una serie de factores comunes que participan bien en el origen, mantenimiento o incrementan la probabilidad de desarrollar trastornos emocionales. La perspectiva transdiagnóstica se centra en integrar el tratamiento de los trastornos psicológicos más frecuentes.

Cuando una persona presenta un trastorno emocional que afecta al funcionamiento de su vida diaria, se recomienda que solicite ayuda a un profesional, como su médico de atención primaria. En ocasiones, es necesario que intervenga el equipo de Salud Mental del Programa de Soporte a Primaria, un equipo multidisciplinar formado por psiquiatría, psicología y enfermería, que en colaboración con los médicos de familia inicia estrategias terapéuticas para solventar estos síntomas. Cuando la sintomatología es especialmente intensa, incapacitante o se dan situaciones de riesgo, la persona es derivada al Centro de Salud Mental de Lleida del Hospital Santa María, para continuar realizando tratamiento psicoterapéutico individual o realizar terapia de grupo como el programa de **tratamiento transdiagnóstico**.

Este programa está diseñado para abordar las experiencias comunes y ayudar a personas que presentan un amplio rango de síntomas. Los trastornos emocionales tienen mucho más en común que lo que pueda indicar sus etiquetas diagnósticas por separado. En la base de todos los trastornos emocionales, existe una tendencia a experimentar emociones con **más frecuencia**, con **más intensidad** y a **percibirlas como más estresantes** que otras personas. Por estos motivos, las personas tienden a hacer cosas para intentar manejar o controlar estas emociones, aunque estas estrategias suelen acabar siendo **contraproducentes**.

El tratamiento se centra en hacer que la persona comprenda mejor sus experiencias emocionales, identifique qué puede estar haciendo que sus síntomas empeoren y qué puede hacer para sentirse mejor y vivir la vida que quiere. Muchas veces la gente busca ayuda psicológica para librarse de las emociones desagradables, quieren que el terapeuta se las "quite". Sin embargo, hacer desaparecer estas emociones no sería de mucha ayuda, de hecho, iría en nuestra contra. Todas las emociones juegan un papel muy importante en nuestras vidas y nos dan mucha información. Las emociones nos ayudan a gobernar, a dirigir nuestro mundo y a motivarnos para hacer cosas que son de ayuda o utilidad para nuestra supervivencia, llevándonos a realizar conductas específicas que tienen consecuencias a corto y a largo plazo en nuestra vida. El objetivo no es eliminar emociones incómodas como el miedo, la ansiedad, la tristeza, la ira, etc., sino aprender a entender y a tolerar mejor las emociones incómodas.

El primer paso para poder comprender las experiencias emo-

cionales y reducir su intensidad es adquirir una mejor comprensión de cuándo, dónde y por qué están ocurriendo. Es importante comprender que las emociones **no aparecen de repente**, aunque a veces pensemos que sí. Cada una de las experiencias emocionales que tenemos ha sido provocada por algún evento: una discusión con la pareja, un accidente de coche o haber perdido un trabajo.

Estamos diseñados para aprender de nuestras experiencias. Si queremos asegurar nuestra supervivencia, deberemos hacer cosas que sean positivas para nosotros (p. ej., abrigarnos en invierno) y alejarnos de aquellas que son negativas (p. ej., no nadar en el mar cuando hay bandera roja). Con frecuencia, son nuestras emociones las que nos dicen qué es bueno y malo.

El problema es que algunas veces interpretamos nuestras emociones como alarmas que nos avisan de situaciones peligrosas que debemos evitar cuando objetivamente no lo son, y nuestras respuestas se convierten en desadaptativas. Cuando nuestro miedo nos dice que quizás nos equivocaremos y haremos el ridículo hablando en una reunión de trabajo, aunque eso no nos haya pasado nunca antes, está señalándonos que hablar en público es peligroso y que debemos evitarlo, cuando en realidad no es así y esta alarma solo nos hará tener problemas. Es importante aprender a distinguir entre qué es un miedo real y qué es un **miedo percibido**, para poder saber cuándo podemos dejarnos llevar por la emoción.

Aprendemos a repetir cosas que nos han hecho sentir bien y a evitar cosas que nos han hecho sentir mal. Sin embargo también tenemos la capacidad de razonar y prevenir. Cuando aprendemos a hacer cosas (lavarnos durante largo rato las manos, evitar ir por la autopista, no hablar en público…) para evitar emociones intensas y así protegernos de potenciales sentimientos desagradables, estas emociones influyen en nuestro comportamiento.

Las conductas que hacemos nos sirven para aliviar el malestar, aunque sea por un breve periodo de tiempo, y nos ayudan a no sentirnos peor. Debido a este alivio, aprendemos a repetir esta conducta en el futuro cuando experimentamos esa emoción, no volviendo a ir por la autopista o no volviendo a hablar en público p.ej. e incluso llegamos a pensar que son conductas útiles para nosotros.

El problema es que si repetimos estas conductas una y otra vez entramos en un círculo vicioso, las conductas se automatizan y pueden ser cada vez más contraproducentes y poco a poco nos van privando de aspectos valiosos e importantes de nuestra vida. Además, al evitar estas emociones, nunca tenemos la oportunidad de conocer qué quieren decirnos realmente o de observar que este malestar va a pasar aunque no hagamos ninguna conducta para hacerlo desaparecer.

Por lo tanto, en el caso de algunas enfermedades mentales, no es tan importante la etiqueta que le pongamos a lo que nos pasa si no saber por qué nos pasa. Aprender a ser consciente de los pensamientos que aparecen y las conductas que desarrollamos a medida que la emoción se va produciendo. Y entonces, simplemente dejarse llevar, no hacer nada y ver lo que sucede. Desde esta posición de autoconocimiento se puede aprender que el miedo en sí no es peligroso y la intensidad de la emoción irá disminuyendo con el tiempo.

Bibliografía:
Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2016). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales. Alianza Editorial.