

# INTRODUCCIÓN

Recuerdo perfectamente el momento en que decidí ser médico. Por aquel entonces yo estaba estudiando Bachillerato. Tenía 14 años, cuando un día paseando con uno de mis mejores amigos, salió el tema de a que dedicarnos al terminar lo estudios y superar la Selectividad. En ese paseo me vino la luz, y me hice la siguiente pregunta: Si tengo que inevitablemente ganar dinero para vivir, ¿hay mejor manera que hacerlo ayudando a la gente? Y a partir de ahí empezó mi vocación médica. En 1995 acabé la carrera de Medicina, y poco después hice la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria. Llevo más de 25 años de profesión, y aunque espero haber ayudado a mucha gente, ya hace unos cuantos años que mi sensación desde la consulta es bien distinta. Nuestra sociedad está psicosocialmente peor que nunca. La gente es cada vez más intolerante al sufrimiento, se ha vuelto más demandante y menos autónoma. Todo tiene que resolverse para ya, y los sanitarios no podemos dar respuesta a muchos de los problemas que vienen a nuestras consultas, con la consecuente sensación de impotencia. La razón es obvia. Se busca en el sistema sanitario la solución a cada vez más problemas que están fuera de este ámbito.

Así pues, las herramientas propias de los médicos y enfermeras son insuficientes para ayudar a la población, y pasan a tener gran importancia el Trabajo Social y las actividades comunitarias en los centros de salud.

Personalmente, decidí buscar otra forma de ayudar a las personas que la Medicina no me permitía. Me di cuenta que la gente necesitaba más tiempo para explicar sus problemas, y que cuando disponía de él, y hacía una buena escucha activa, salían de la consulta más contentos. En el mejor de los casos un médico de familia dispone de unos 10 minutos para atender a un paciente, y habitualmente con un enfoque muy clínico, orientado al diagnóstico de enfermedades y a sus tratamientos. Sin embargo, un número muy elevado de demandas sanitarias, en realidad son problemas relacionados con la gestión de la vida cotidiana, que requieren otro enfoque para ser abordados. Así que después de indagar sobre distintas disciplinas alternativas a las propiamente sanitarias, encontré en el Coaching una herramienta ideal para ayudar a los demás, y desde el año 2015 me dedico profesionalmente con el reconocimiento de la Asociación Española de Coaching (ASESCO). Debido a mi vocación humanista como médico de familia, y a los más de 15 años compaginando la asistencia con cargos directivos, opté por dedicarme al Coaching personal o Life Coaching, así como al Coaching ejecutivo para directivos de empresas.

Durante estos años de dedicación profesional al Coaching he tenido clientes con problemáticas muy diversas, que fundamentalmente podría agrupar en dos tipos: problemas relacionales con los demás, o problemas relacionales con uno mismo. Después, en menor proporción, los clientes solicitan ayuda para resolver otro tipo de situaciones, como por ejemplo dilemas laborales o de orientación en la vida.

Los problemas relacionales con uno mismo se llevan la pal-

ma. Cada vez hay más gente insatisfecha con el tipo de vida que lleva. Cuando vienen a la consulta médica te piden medicación para calmar la ansiedad, y en las entrevistas de coaching te expresan sufrimiento y necesidad de cambio, aunque inicialmente no sepan en que sentido, ni porque razón les sucede.

Al adentrarme en los procesos de coaching de mis clientes, he podido observar y detectar, junto a ellos, que en muchísimos casos hay un denominador común. Se trata de la velocidad vertiginosa con la que vamos por la vida. La aceleración social es la dinámica de nuestra modernidad, y por lo que he podido constatar, a la inmensa mayoría de nosotros, nos genera mucho estrés y malestar psicológico, por decirlo suavemente.

Así que, después de varios años ayudando individualmente a muchas personas a reorientar sus vidas, a través de procesos de coaching personal, se me ocurrió la idea de escribir este libro. Pensé que la mejor manera de hacerlo sería siguiendo el formato propio de un proceso de coaching personal. De esta manera, pienso que los lectores podrán tomar una mayor conciencia de lo que subyace en la problemática, para un cambio posterior más duradero, y a poder ser permanente en sus vidas.

Las distintas preguntas que formulo representan un transitar por los distintos pasos específicos de un proceso de coaching. Lógicamente, no me he centrado en la problemática concreta de ningún cliente, si no que he agrupado mis experiencias con ellos, y mis investigaciones sobre el tema, para ofrecerles un enfoque que les permita sacar el mayor provecho posible,

sea cual sea la situación de partida en la que se encuentre cada uno de los lectores.

Con este libro pretendo que mi ayuda individual a las personas se generalice, y contribuir al cambio de la actual dinámica social, que de seguir por este camino, no hará otra cosa más que empeorar la calidad de nuestras vidas.

Les recomiendo, para un mayor aprovechamiento, tal y como suele pasar en los procesos de coaching, que lean siguiendo el orden de las preguntas, aunque no es estrictamente necesario mientras las lean todas. Esto les ayudará a progresar de la forma adecuada, en lo que a partir de ahora se va a convertir también en su proceso de transformación personal. Reflexionen con calma y tranquilidad después de cada una de ellas. Lean y releen las veces que necesiten las diferentes partes del libro. Aunque en todo camino hacia el cambio hay avances y retrocesos, estoy convencido que si se lo proponen y se comprometen, conseguirán el giro que buscan hacia una vida más plena.

No me queda más que desearles que disfruten de su lectura de la misma manera que yo he disfrutado de su gestación, diseño y redactado.

¡¡¡A por ello!!!



CA  
PÍ  
TU  
LO

**I**

## ¿QUÉ NOS PASA?

Los nacidos a partir de la segunda mitad del siglo XX, formamos parte de una generación que ha recibido inputs de todo tipo a favor de las maravillas de nuestro tiempo moderno. Que si vivimos en el mejor de los mundos posibles, que si vivimos en la Sociedad del Bienestar, que si disponemos de opciones infinitas jamás sospechadas en tiempos pasados, que si no lo aprovechamos es porque no queremos, etc. Además, todos estos mensajes, que nos han ido grabando en el cerebro, se nos han asociado, como no, a una mejor calidad de vida. Es decir, disponer de lo que la modernidad pone a nuestro alcance nos hará vivir mejor. O dicho de otra manera, “Tener” nos hará ser más felices.

Pues curiosamente, las cosas no han ido por este camino. Algo debe estar fallando, puesto que el número de personas afectadas por estrés, ansiedad y depresión, no ha hecho más que aumentar en los últimos años. Osea que, está fallando la definición que la OMS (Organización Mundial de la Salud) hace de Salud: “Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

¡Houston, tenemos un problema! De la definición de la OMS nos está fallando el bienestar mental y social. De hecho, las cosas han ido a peor desde inicios del siglo XXI. Según la OMS entre 1990 y 2013 se incrementó el número de personas afectadas por ansiedad y depresión en cerca de un 50%.

¡¡¡Escalofriantes datos!!!, y en el día mundial de la Salud Mental, en octubre del 2017, se declaró a la depresión como principal causa de discapacidad en el mundo. La OMS tiene claro que estamos delante de una epidemia generalizada o pandemia. La ansiedad y la depresión han desplazado del ránking a las enfermedades cardiovasculares, al cáncer y a los accidentes de tráfico.

Más datos sobre la tragedia. La OCU (organización de consumidores y usuarios) reveló que entre el año 2000 y 2012, el consumo de fármacos para la ansiedad se incrementó un 57% en España, poniéndonos por delante de Alemania, el Reino Unido, e incluso Estados Unidos.

Esto concuerda con lo que pasa en los centros de Atención Primaria, en donde más del 40% de las consultas que se hacen a los médicos, están relacionadas con el estrés, la ansiedad, somatizaciones varias y depresión. Muchas veces, tenemos la sensación de estar haciendo más de psicólogos y confidentes, que de médicos clínicos. La morbilidad psicosocial es bárbara. En la Atención Primaria de nuestro país se está empezando a cambiar el enfoque de la prestación de servicios sanitarios. Se le da cada vez más importancia a la Atención Comunitaria y al Trabajo Social. El modelo exclusivamente basado en la relación entre sanitario y paciente es insuficiente. No damos a vasto, y nos genera una gran sensación de impotencia, ya que la tendencia de la gente sigue siendo la de buscar las soluciones de sus problemas en el sistema sanitario, cuando en realidad están fuera de él, y éste es un de los motivos fundamentales por los que me hice Coach. No podemos arreglarlo todo desde la sanidad.

Tenemos la costumbre de medicalizar la vida, e ir al médico o al psicólogo, cuando en realidad la mayoría de problemas son de gestión de lo cotidiano, y se necesitan otros tipos de ayuda.

Quizás quede muy duro decirlo así, pero a mi modo de ver, progresivamente hemos ido sustituyendo las charlas terapéuticas con los amigos, o las confesiones con nuestros confidentes religiosos o no, por las consultas de 8 minutos con nuestro médico.

Del mismo modo, en el ejercicio de mi profesión como coach, llevo unos cuantos años apreciando un perfil cada vez más habitual de cliente. Se trata de personas que acuden a nuestros servicios por estrés o ansiedad, fruto de malvivir sus vidas. Son hombres o mujeres que no se sienten bien con ellos mismos. Personas que van por la vida con muchas prisas, multitud de tareas y con poco tiempo para ellas, y de repente llega un momento en que ya no pueden más. No saben lo que les pasa, pero se sienten fatal, y en la misma entrevista de coaching muchas se desmoronan sin entender como han llegado a esa situación.

Así pues, todos estos datos y experiencias que les he expuesto, hacen sospechar que, a pesar de las múltiples causas externas de ansiedad, que siempre han existido, hay algo más. En todas las épocas la gente ha sufrido problemas de salud, económicos, laborales, etc, y en cambio jamás la incidencia de ansiedad y depresión ha sido tan alta como ahora. Si escuchamos a nuestros mayores hablar de su pasado, podemos apreciar que en muchos casos incluso pasaron

dificultades y penurias peores que las nuestras. En cambio, había menos patología ansiosa y menos consumo de fármacos. Por tanto, debe haber algo más común y generalizado en todos nosotros, posiblemente en la manera de vivir de nuestra sociedad moderna, que está contribuyendo de una forma directa a esta gran epidemia de ansiedad globalizada.

Veamos pues...

## ¿CÓMO VAMOS POR LA VIDA?

*En este siglo acabaremos con las enfermedades,  
pero nos matarán las prisas.*

**Gregorio Marañón**

Sin duda, teniendo en cuenta que falleció en 1960, nuestro gran científico, escritor y pensador español, dijo lo que dijo refiriéndose a lo que se veía venir en la segunda mitad del siglo XX. No sé que pensaría si viese el ritmo de vida actual.

Si hay una palabra que define correctamente la dinámica de nuestra sociedad, esa es la aceleración. La aceleración es la fuerza dinámica de la modernidad. Si miramos a nuestro alrededor, veremos que las prisas impregnan prácticamente todos los ámbitos de nuestra vida.

Los médicos de familia lo vemos cada día en nuestras consultas. Hay muchos ejemplos en los que la aceleración está presente. Uno que se está poniendo de moda es el de las revaloraciones a las 24 horas de haberse visitado en un servicio de urgencias. Se trata de pacientes que exigen una visita de control urgente, no sea cosa que el tratamiento que se les ha puesto en urgencias no sea el adecuado para su curación. También es frecuente ver pacientes que solicitan visitas de control a las 48 horas de haberles puesto un tratamiento por un dolor de garganta, porque todavía no se han curado. Es-

tos pacientes quieren ir más rápido que el propio proceso de curación de la enfermedad. O personas que piden informes médicos por cualquier motivo, y te exigen que los hagas al momento porque los necesitan para ayer.

Estamos sometidos a una gran presión en nuestro trabajo, debido a las exigentes prisas de nuestros pacientes. No es inusual que la gente te pida ir directamente a un especialista hospitalario, sin ni tan siquiera darnos la oportunidad de hacer nuestro trabajo. En ese momento piensan que nuestro estudio es perder el tiempo, y quieren ir al grano. No obstante, muchas veces podemos solucionar el problema desde la Atención Primaria, y se ahorran largas listas de espera en el hospital, pero en el momento sólo se piensa en la inmediatez.

A mi uno de los ámbitos en el que la aceleración más me llama la atención, es el del tráfico. ¡Es para troncharse de risa! Todo empezó más o menos hace unos 20 años aproximadamente, cuando un buen día alguien nos tocó el claxon por retrasarnos más de un segundo en salir del semáforo en verde. Al principio nos molestaba muchísimo y nos daba rabia. Ahora con el paso de los años lo hemos integrado en nuestra rutina automovilística. Lo que algunos de ustedes no saben aún, es que este fenómeno ha evolucionado. Pues si, ya se empiezan a ver casos de que te piten antes de que el semáforo se ponga en verde. A mi me sucedió hace varios meses. Estaba esperando en uno de ellos, y el de detrás me pitó. Rápidamente miré el semáforo y aún estaba en rojo, pero en uno o dos segundos se puso en verde. El de atrás estaba controlando el semáforo de los peatones, y cuando lo consi-

deró oportuno me pitó para advertirme del inminente cambio de color. Tenía que estar preparado para no perder ni una décima de segundo cuando se produjera el cambio de color. ¡Increíble pero cierto!, y en breve le pasará a cualquiera de ustedes, si no les ha pasado ya.

Y... ¿que me dicen de los carriles de aceleración para incorporarse a las vías rápidas (autovías o autopistas)? ¡Eso si que es un escándalo! Nadie respeta el ceda el paso. En el suelo todavía están pintados los triángulos que lo recuerdan, pero están de adorno. Nadie está dispuesto a esperar ni dos segundos a que la vía principal esté libre. La gente se incorpora y que sea lo que Dios quiera. Damos por hecho que los que vienen se apartarán. Es decir, ellos cederán el paso a nosotros... ja, ja, ja., y si no nos lo ceden, pues nos la pegamos, porque la cuestión es no perder tiempo esperando.

Casi todo va igual. Nuestra dinámica social cotidiana y nuestras relaciones sociales también están afectadas por el virus de la prisa. Fíjense como camina la gente por la calle en las ciudades. Todos van con prisa con sus ideas y preocupaciones en la cabeza, dirigidos hacia su destino. Es muy raro e inusual encontrar en la vía pública a gente parada de pie teniendo una conversación. Y de los que van caminando, cada vez hay más que van mirando la pantallita del móvil. Hace poco una chica me dio un golpe en el hombro al no verme mientras caminaba a toda prisa, distraída en su mundo digital. De seguir por este camino, cada vez habrá más accidentes fortuitos en la vía pública por culpa de las pantallitas. Torceduras de tobillo por no ver los bordillos de las aceras, golpes contra retrovisores de los coches, contra farolas, y

eso sin tener en cuenta a los que conducen mirando el móvil, con los consiguientes posibles atropellos a peatones.

También hay prisa en el mundo de las relaciones sociales, ¡como no! Han oído alguna vez la mítica frase de: “Quedamos para hacer un café rápido y lo hablamos? Cuando nos dicen esto, nos están adelantando que lo que va a ser express no será el café, sino la conversación. ¡Que triste... ni un ratito para hablar tranquilamente! Hay más frases de este estilo, como la de padres que dicen que lo importante no es la cantidad de tiempo que dedican a sus hijos, sino la calidad. Curiosamente, muchos son padres que por sus horarios laborales llegan a casa muy tarde, y tienen entretenidos a sus hijos en múltiples actividades extraescolares durante la tarde. Lo de la calidad es una excusa para no reconocer el poco tiempo que dedicamos a ellos, o al familiar, o al amigo. Todos necesitamos tiempo para sentirnos entendidos, escuchados, queridos. Necesitamos tiempo para compartir, para estar presentes y apoyados en nuestros sufrimientos y en nuestras dificultades, así como en los éxitos, ¿no?... El roce hace el cariño. ¡Dejémonos de calidad!... ¿no vemos que es una pena lo que nos está pasando?

Hay muchos más ejemplos de aceleración en la dinámica social cotidiana con el objetivo de no perder tiempo de producción, como por ejemplo la práctica erradicación de las siestas. Hay gente que incluso alardea de hacer siestas energéticas de diez minutos. La comida rápida o fast food es otro ejemplo de como buscamos acortar el tiempo que dedicamos a la alimentación durante nuestra jornada laboral. Hay que sacar tiempo de donde sea para seguir haciendo cosas.

Las nuevas tecnologías también han sido enfocadas en esa dirección. En teoría nos deberían permitir disfrutar de más tiempo para nosotros, y sin embargo nos están esclavizando. Las utilizamos para hacer y producir más. Pasamos el día conectados al móvil, a las redes sociales, y a las aplicaciones de mensajería. Redactamos y contestamos correos electrónicos fuera de nuestro horario laboral.

Cuando yo era pequeño había ido alguna vez al trabajo de mi padre, y recuerdo que para escribir una carta a mano o a máquina a un cliente, pasaban a veces hasta treinta minutos redactando el texto, borrando y corrigiendo hasta que el resultado era el deseado. Con los editores de texto y el correo electrónico podemos hacer lo mismo en cinco minutos, pero en lugar de aprovechar el tiempo que nos queda para ir más holgados en otras cosas, lo que hacemos es enviar 4 ó 5 mails, con lo cual al final acabamos dedicando el mismo tiempo o incluso más. Y no olvidemos que lo mismo que hacemos nosotros, lo hacen los demás. Así que no sólo son los 4 ó 5 mails que enviamos nosotros, sino que también están los 20 ó 30 que recibimos. Sé que piensan que ojalá fuesen 20 ó 30, ¿no? Pues así es. El correo electrónico lo utilizamos todos para aumentar la productividad, y no para sacarnos trabajo de encima y disponer de más tiempo para la vida. De hecho, se trata de una herramienta, que está al borde del colapso por la sobresaturación, y cada vez hay más personas que dejan mails por leer porque sino deberían estar pendientes del correo todo el día. Quizás cuando veamos que desde el otro lado no hay respuesta, iremos disminuyendo el uso de esta herramienta, o lo más probable es que inventemos otra para seguir haciendo lo mismo.

Por otro lado, del mismo modo que los adultos están atrapados en el uso de las nuevas tecnologías para trabajar más o aumentar la producción, nuestros hijos están atrapados en el uso de las “tablets” y teléfonos móviles para jugar o sociabilizar digitalmente, cosa que también ha provocado una disminución del juego al aire libre en contacto con la naturaleza, y de la sociabilización directa con las personas. Las familias se relacionan menos entre sus miembros hipnotizados por las pantallitas, y las conversaciones de calidad brillan por su ausencia.

Fijémonos también en la aceleración que han sufrido las dinámicas familiares y laborales desde el siglo XIX a la actualidad. Antiguamente los núcleos familiares se mantenían unidos varias generaciones, viviendo incluso en la misma casa, y los oficios se heredaban de padres a hijos. Desde la segunda mitad del siglo XIX hasta un poco más del siglo XX, los núcleos familiares ya empezaron a durar sólo una generación, dispersándose a la muerte de los padres. Muchos hijos ya no escogían el trabajo de los padres, pero todavía eran trabajos que duraban toda la vida. En el mundo moderno actual, muchos núcleos familiares duran menos que la vida de un individuo, y se está normalizando que una persona pueda llegar a tener hasta 3 y 4 trabajos diferentes a lo largo de su vida.

Podríamos exponer algunos ejemplos más, pero es evidente que vamos por la vida con la sexta marcha puesta, con un ritmo frenético hacia no sé donde... bueno, si que lo sé. Vamos hacia las consecuencias de lo que hacemos. Así que...