

EL CASO DE GONZALO

Gonzalo acudió a consulta con 39 años. Está casado con Estela y tiene dos hijos de siete y diez años.

Es informático y trabaja en una consultora. Gestiona proyectos informáticos para grandes empresas. Lleva nueve años en la compañía, y en poco tiempo ha promocionado y ha asumido nuevas responsabilidades con clientes importantes. Dirige a un equipo de 6 personas.

Durante los últimos tres meses tenía dificultades para conciliar el sueño; no desconectaba cuando llegaba a casa y no paraba de pensar en los temas que le reclamaba el cliente.

Con frecuencia, sentía que el corazón se le aceleraba; tenía sensación de mareo, agobio, y, tanto en casa como en el trabajo, discutía mucho por cosas que no tenían importancia.

Hacía dos días, se había dirigido a un miembro del equipo de manera inapropiada, con gritos y portazos. Había acudido al médico, que le había recetado un orfidal para la noche.

En la primera sesión **nos dijo algo que oímos constantemente en la consulta: piensa que es competente en su trabajo, pero que el volumen de tareas le sobrepasa** y tiene que quedarse más tiempo en el despacho o llevarse trabajo a casa. Este hecho **le limita, le impide estar más tiempo con la familia y le provoca mucho malestar.**

Al analizar con Gonzalo las situaciones que le provocan ansiedad y que generan tantas discusiones, comprobamos que **el hecho de que no consiguiera descansar adecuadamente hacía que su irritabilidad se disparase.**

Enseguida estuvo de acuerdo con esta apreciación, pues reconocía que cuando descansaba tenía menos encontronazos en casa y en el trabajo. Recordemos que **cuando dormimos bien, además de descansar, conseguimos reducir la ansiedad.**

Otra fuente de estrés para Gonzalo era la cantidad de tareas que tenía que desarrollar para dar servicio a sus clientes. Aquí vimos como su gestión del equipo también le afectaba en su estado anímico, **le costaba delegar y no supervisaba correctamente, por lo que se iba cargando de más trabajo.**

Había una persona en el equipo que no terminaba de funcionar y, además, en lo personal no congeniaban, le costaba dirigirse a ella y evitaba las discusiones.

Una vez que tuvimos las primeras sesiones, **acordamos los principales objetivos de nuestro programa de intervención:**

- Aprender a **disminuir los síntomas de ansiedad.**
- **Desconectar** al llegar a casa.
- Fortalecer los hábitos de **higiene del sueño.**
- **Gestionar mejor el tiempo.**
- Aprender a **delegar y supervisar.**
- **Comunicarse adecuadamente** con su equipo.

Como lo más urgente era solucionar cuanto antes su ansiedad, **iniciamos la intervención con el entrenamiento en el control de la respuesta de ansiedad que presentaba**, y lo hicimos mediante estrategias de respiración y relajación.

De esta forma, **al cabo de unas semanas consiguió descansar bien por la noche y regular su tensión muscular durante el día**; de esta forma, redujo muy significativamente esos síntomas tan molestos para él.

Para reforzar el descanso, **planificamos un hábito saludable de sueño:**

- Gonzalo se daría **una ducha cuando llegase a casa.**
- Se pondría ropa cómoda y **participaría en las dinámicas y tareas propias del área familiar.**
- **No podía conectar el ordenador.**
- **Cenaría poco.**
- **Conversaría con su familia.**
- **Se distraería** con cosas que le agradasen.
- Se iría a la cama **a la misma hora todos los días.**
- Se levantaría **también a la misma hora.**
- **Utilizaría la parada de pensamiento** para desconectar y no dedicar tiempo a temas laborales en casa.
- En la cama, **haría respiración y relajación.**

Con este proceso, fue aumentando poco a poco las horas de descanso y la calidad de su sueño.

Una vez alcanzado este primer objetivo, **lo entrenamos en cómo controlar la ira desde la asertividad.**

En paralelo, **trabajamos sobre otras habilidades sociales que necesitaba para relacionarse mejor con las personas de su equipo.** Insistimos mucho en que **tenía que ofrecer una comunicación más directa y frecuente**; al mismo tiempo, facilitaríamos información constructiva sobre el trabajo que estaban desarrollando.

La última parte del entrenamiento la centramos en las competencias laborales. Vimos que si gestionaba mejor el tiempo podría disfrutar de más momentos con su familia y atender mejor a los clientes. **Para conseguir estos objetivos, trabajamos con Gonzalo actividades como:**

- Elaborar un **listado actualizado de temas pendientes.**
- **Priorizar los temas pendientes.**
- **Blindarse tiempo en la agenda** para desarrollar los temas más importantes.

- **Ejecutar lo planificado en la agenda.**
- Dedicar un espacio a **gestionar el correo y reducir el tiempo de llamadas y visitas no programadas.**

Para mejorar la gestión de su tiempo y el servicio al cliente, **el siguiente paso era la delegación.** Para trabajar estos objetivos, **lo entrenamos en las siguientes áreas:**

- **Elaborar una lista con los temas pendientes de cada uno de sus colaboradores.**
- **Poner plazo de entrega y fechas intermedias de supervisión** para cada tarea, una vez priorizadas.
- **Delegar todo lo que pudiera delegar,** que era mucho, confiando en el buen hacer de su equipo.

Cuatro meses después de iniciarse el entrenamiento, Gonzalo consiguió los objetivos que habíamos acordado con él al principio de la intervención.

Para completar nuestro trabajo, **contrastamos su evolución con su pareja.** Su mujer nos confirmó su progreso; comprobamos que los recursos estaban consolidados y que **se había reducido mucho el riesgo de que pudiera volver a tener respuestas de ansiedad.**

Gonzalo, una vez vencidas sus primeras dudas, **terminó trabajando muy bien las distintas áreas.** Lógicamente, **cada vez que alcanzaba un objetivo, le servía de refuerzo y estímulo** para acometer con mejor ánimo los siguientes pasos que debía dar.

De nuevo, **el mérito fundamental fue su buena disposición, el seguimiento que hizo de nuestras instrucciones** y la continuidad y confianza en el tratamiento **en esos momentos de dudas, y de pequeñas crisis,** que con frecuencia tienen lugar en el transcurso de un programa psicológico.