

# 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.