

INCERTIDUMBRE MASCULINA

CÓMO GESTIONAR EL MIEDO SIN PERDER EL RUMBO

1.196 págs.

masmasculino.com

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	8
PARTE PRIMERA: Introducción y fundamentos	16
Capítulo 1: Por qué hablar de incertidumbre masculina	16
1.1. Panorama de la incertidumbre en la vida masculina contemporánea	16
1.2. Definiciones operativas: incertidumbre, ambigüedad, riesgo, miedo y ansiedad	21
1.3. Socialización masculina y tolerancia a la incertidumbre: una relación compleja	28
1.4. Relevancia clínica, educativa y organizacional del fenómeno	33
1.5. Objetivos del ebook, público profesional y usos prácticos	37
1.6. Metodología y criterios de calidad: evidencia, práctica informada por datos y replicabilidad	42
Capítulo 2: Marcos teóricos esenciales	47
2.1. Modelo cognitivo-conductual del miedo y la preocupación	47
2.2. ACT y flexibilidad psicológica aplicadas a lo incierto	54
2.3. Teoría del apego y regulación emocional en varones	60
2.4. Perspectivas psicodinámicas y existenciales de la incertidumbre	64
2.5. Neurociencia del sistema de amenaza y control percibido	69
2.6. Perspectiva sociocultural y de género: masculinidades y contexto	74
Capítulo 3: Epidemiología, factores de riesgo y protección	80
3.1. Prevalencia y tendencias: ansiedad, depresión y suicidio en hombres (visión comparativa)	80
3.2. Factores de riesgo: sociales, económicos, laborales y relacionales	87
3.3. Factores de protección: redes, propósito, hábitos y capital psicológico	95
3.4. Diferencias por edad, clase social, origen, orientación e identidad	102
3.5. Impacto de crisis (sanitarias, económicas) en la incertidumbre masculina	108
3.6. Implicaciones para la práctica profesional y las políticas públicas	112
Capítulo 4: Ética, enfoque profesional y marco legal	118
4.1. Consentimiento informado, confidencialidad y límites de competencia	118
4.2. Evitar iatrogenia: normalidad vs psicopatología del miedo	122
4.3. Comunicación sensible al estigma y a la vergüenza masculina	128
4.4. Derivación responsable y trabajo interprofesional	133
4.5. Consideraciones legales y deontológicas en España y la UE	137
4.6. Evaluación continua de resultados y responsabilidad profesional	141
PARTE SEGUNDA: Evaluación, medición y formulación de caso	150
Capítulo 5: Evaluación clínica centrada en la incertidumbre	150
5.1. Entrevista clínica: mapa de incertidumbres y control percibido	150
5.2. Detección de evitación, rumiación y conductas de seguridad	158
5.3. Evaluación del funcionamiento social, laboral y de pareja	167
5.4. Señales de riesgo agudo: ideación suicida, violencia y abuso de sustancias	175

5.5. Barreras masculinas a la ayuda y a la adherencia terapéutica	182
5.6. Hipótesis clínicas y objetivos de evaluación	189
Capítulo 6: Psicometría y herramientas de cribado	195
6.1. Selección de escalas: tolerancia a la incertidumbre, ansiedad y depresión	195
6.2. Propiedades psicométricas: validez, fiabilidad y baremación	200
6.3. Aplicación e interpretación en población masculina	206
6.4. Medición basada en resultados (MBC) y seguimiento longitudinal	211
6.5. Adaptaciones culturales y lenguaje sensible al público masculino	217
6.6. Casos de uso, errores comunes y decisiones a partir de datos	223
Capítulo 7: Formulación de caso y diagnóstico diferencial	229
7.1. Formulación 5P: predisponentes, precipitantes, perpetuantes, protectores y problema	229
7.2. Diferencial: TAG, pánico, TOC, TEPT, depresión y adicciones	240
7.3. Comorbilidades frecuentes en varones y su impacto en el curso	250
7.4. Rasgos de personalidad (perfeccionismo, evitación, impulsividad)	259
7.5. Factores médicos y farmacológicos a considerar	268
7.6. Plan de caso: metas, métricas y criterios de derivación	276
PARTE TERCERA: Procesos nucleares de la incertidumbre masculina	291
Capítulo 8: Ansiedad, amenaza y neurobiología práctica	291
8.1. Circuitos del miedo y regulación (amígdala, CPF, eje HHA)	291
8.2. Respuestas adaptativas vs desadaptativas ante lo incierto	304
8.3. Hipervigilancia y sesgo de amenaza en hombres	315
8.4. Regulación autonómica: respiración, coherencia cardíaca y biofeedback	325
8.5. Sueño, ejercicio y nutrición como moduladores del miedo	335
8.6. Monitorización de signos fisiológicos y métricas útiles en consulta	345
Capítulo 9: Vergüenza, orgullo y mandato de fortaleza	356
9.1. Psicología de la vergüenza y su relación con la incertidumbre	356
9.2. La máscara de invulnerabilidad masculina y sus costes	368
9.3. Expresiones encubiertas: ira, sarcasmo, retirada y sobrecontrol	378
9.4. Intervenciones centradas en compasión y aceptación	387
9.5. Trabajo con valores, honor y propósito personal	396
9.6. Casuística y diálogos terapéuticos orientativos	406
Capítulo 10: Sesgos cognitivos y decisión bajo incertidumbre	426
10.1. Aversión a la pérdida, sesgo de confirmación y catastrofismo	426
10.2. Intuición vs análisis: cuándo y cómo utilizarlos	439
10.3. Heurísticas útiles: reglas simples, umbrales y pre-mortem	450
10.4. Parálisis por análisis y perfeccionismo masculino	459
10.5. Decisiones con datos incompletos en trabajo y finanzas	470
10.6. Entrenamiento en metacognición y tolerancia a la ambigüedad	480
Capítulo 11: Evitación, control y conductas de seguridad	490

11.1. Evitación experiencial y sus efectos en el desempeño	490
11.2. Control rígido vs control flexible: costes y beneficios	500
11.3. Comprobación, hipervigilancia digital y búsqueda de certeza	510
11.4. Exposición graduada y prevención de respuesta	519
11.5. Experimentos conductuales: diseño e interpretación	528
11.6. Indicadores de progreso, recaída y mantenimiento	536
PARTE CUARTA: Ciclo vital y contextos específicos	550
Capítulo 12: Adolescencia y adultez temprana	550
12.1. Identidad masculina, pertenencia y comparación social	550
12.2. Redes sociales, videojuegos y ansiedad de rendimiento	561
12.3. Cuerpo, imagen y presión por el desempeño	570
12.4. Sexualidad, pornografía y expectativas	579
12.5. Transición a estudios superiores y trabajo	587
12.6. Prevención y psicoeducación en contextos educativos	596
Capítulo 13: Pareja, intimidad y comunicación	605
13.1. Estilos de apego y guiones de masculinidad en la relación	605
13.2. Comunicación emocional, conflicto y reparación	613
13.3. Celos, control y seguridad relacional	621
13.4. Rupturas, divorcio y coparentalidad	629
13.5. Violencia en la pareja: detección e intervención	637
13.6. Guiones de conversación y tareas entre sesiones	644
Capítulo 14: Paternidad y cuidado	655
14.1. Transición a la paternidad y ajuste identitario	655
14.2. Carga mental, conciliación y corresponsabilidad	666
14.3. Miedos en crianza: seguridad, economía y futuro	677
14.4. Vínculo con hijos y regulación emocional	687
14.5. Paternidad en familias diversas	695
14.6. Redes de apoyo y programas de paternidad	703
Capítulo 15: Trabajo, dinero y estatus	711
15.1. Inseguridad laboral y cambios de carrera	711
15.2. Liderazgo bajo incertidumbre y toma de decisiones	719
15.3. Estrés financiero y planificación con propósito	728
15.4. Síndrome del impostor y evaluación de desempeño	737
15.5. Cultura de alto rendimiento y burnout	745
15.6. Intervenciones en empresas: coaching vs terapia	753
Capítulo 16: Salud, hábitos y adicciones	763
16.1. Alcohol, cannabis y psicofármacos: riesgos e indicaciones	763
16.2. Tecnología, apuestas y conductas adictivas	775
16.3. Alimentación, imagen corporal y ejercicio	786
16.4. Salud sexual y disfunciones asociadas a ansiedad	796

16.5. Enfermedad crónica y dolor persistente	802
16.6. Coordinación con atención primaria y psiquiatría	812
PARTE QUINTA: Intervenciones basadas en evidencia	827
Capítulo 17: Psicoeducación y alfabetización emocional masculina	827
17.1. Modelos de psicoeducación efectivos para hombres	827
17.2. Lenguaje y metáforas que reducen resistencia	837
17.3. Diseño de materiales y recursos prácticos	847
17.4. Trabajo con parejas y familias en psicoeducación	854
17.5. Grupos de hombres: normas, seguridad y cohesión	862
17.6. Medición de impacto psicoeducativo	869
Capítulo 18: Intervenciones cognitivo-conductuales	876
18.1. Reestructuración cognitiva con sensibilidad de género	876
18.2. Exposición y prevención de respuesta (EPR)	885
18.3. Habilidades: solución de problemas, asertividad y negociación	893
18.4. Manejo de rumiación y preocupación excesiva	902
18.5. Planificación conductual y hábitos nucleares	909
18.6. Protocolos breves aplicados al contexto laboral	916
Capítulo 19: ACT, compasión y mindfulness	927
19.1. Clarificación de valores y acciones comprometidas	927
19.2. Defusión y atención plena en varones reticentes	939
19.3. Trabajo con vergüenza desde compasión	949
19.4. Prácticas somáticas y anclajes atencionales	956
19.5. Protocolos de tolerancia a la incertidumbre	964
19.6. Indicadores de adherencia y ajustes de tratamiento	971
Capítulo 20: Trauma y técnicas basadas en memoria (EMDR y otras)	979
20.1. Trauma complejo y microtraumas de la socialización	979
20.2. Evaluación de trauma en varones: mascaramiento y detección	987
20.3. EMDR y abordajes centrados en memoria	995
20.4. TEPT, violencia y accidentes laborales	1001
20.5. Integración con CBT/ACT y abordajes somáticos	1009
20.6. Prevención de recaídas y cuidados posteriores	1017
Capítulo 21: Psicofarmacología colaborativa y derivación	1026
21.1. Principios de uso de ansiolíticos y antidepresivos	1026
21.2. Criterios de derivación a psiquiatría	1037
21.3. Coordinación con médicos de familia y del trabajo	1045
21.4. Creencias masculinas sobre medicación y adherencia	1054
21.5. Manejo de efectos adversos y expectativas	1062
21.6. Decisión compartida y seguimiento estructurado	1071
PARTE SEXTA: Implementación, casos y práctica profesional	1085
Capítulo 22: Diseño de programas y políticas	1085

22.1. Programas comunitarios, educativos y en empresas _____	1085
22.2. Intervenciones digitales y teleterapia: seguridad y eficacia _____	1090
22.3. Consideraciones legales y normativas en España/UE _____	1095
22.4. Confidencialidad, protección de datos y ética digital _____	1100
22.5. Financiación y sostenibilidad de programas _____	1105
22.6. Análisis coste-beneficio e impacto social _____	1109
Capítulo 23: Casos clínicos integrados _____	1116
23.1. Caso 1: joven con ansiedad de rendimiento y uso intensivo de videojuegos_	1116
23.2. Caso 2: profesional con perfeccionismo e impostor ante un ascenso _____	1123
23.3. Caso 3: padre reciente con preocupación por seguridad y economía familiar	1129
23.4. Caso 4: desempleo, deuda y riesgo depresivo con consumo de alcohol _____	1135
23.5. Caso 5: trauma laboral y evitación mantenida _____	1143
23.6. Discusión comparativa: formulaciones, decisiones y resultados _____	1149
Capítulo 24: Herramientas, guías y plantillas para el profesional _____	1160
24.1. Guiones de sesión y scripts de psicoeducación _____	1160
24.2. Fichas de ejercicios y diarios de práctica _____	1165
24.3. Protocolos de crisis y planes de seguridad _____	1170
24.4. Listas de verificación para evaluación y progreso _____	1176
24.5. Plantillas de formulación y planificación de tratamiento _____	1181
24.6. Bibliografía comentada y recursos de actualización continua _____	1187

Introducción

INCERTIDUMBRE MASCULINA: APRENDER A CONVIVIR CON EL MIEDO SIN RENUNCIAR AL RUMBO

Vivimos en una época en la que la incertidumbre ha dejado de ser una circunstancia excepcional para convertirse en una condición permanente de la vida. Cambian los empleos, las profesiones, las relaciones, las estructuras familiares, las expectativas económicas, la tecnología y las formas de entender qué significa ser hombre. A todo ello se añaden las incertidumbres que siempre han acompañado a la existencia: la salud, el envejecimiento, la paternidad, el amor, la pérdida, el fracaso, el dinero y la imposibilidad de conocer con certeza qué ocurrirá mañana.

Para muchos hombres, esta realidad entra en conflicto con una educación personal y cultural que durante años les ha enseñado a resolver, controlar, proteger, soportar y ofrecer respuestas. Saber qué hacer ha sido frecuentemente asociado a competencia. Mantener el control, a fortaleza. No mostrar miedo, a seguridad. Poder ocuparse de los problemas sin molestar a otros, a independencia.

Pero ¿qué sucede cuando el problema consiste precisamente en que no existe todavía una respuesta?

¿Qué hace un hombre cuando no puede garantizar que conservará su empleo, que su relación continuará, que sus hijos estarán siempre seguros, que una inversión saldrá bien, que su salud se mantendrá o que una decisión importante será la correcta?

Aquí comienza el verdadero problema de la incertidumbre masculina.

No necesariamente en sentir miedo, porque el miedo es una respuesta humana normal y necesaria, sino en lo que hacemos para intentar eliminarlo.

Comprobamos.

Anticipamos.

Buscamos más información.

Trabajamos más.

Pensamos más.

Preguntamos otra vez.

Controlamos.

Evitamos.

Nos aislamos.

Nos mostramos enfadados cuando en realidad estamos asustados.

Nos exigimos tener una respuesta que todavía no existe.

Y, en algunos casos, recurrimos al alcohol, a las apuestas, al trabajo compulsivo, a la tecnología u otras conductas que ofrecen un alivio inmediato a cambio de aumentar nuestra dependencia del control.

Este libro nace precisamente de esa realidad.

No pretende enseñar a los hombres a dejar de sentir miedo.

Tampoco promete un método para eliminar la incertidumbre.

Sería contradictorio hacerlo.

Su finalidad es mucho más útil: comprender cómo funciona la incertidumbre masculina, identificar cuándo una respuesta inicialmente protectora empieza a convertirse en un problema y aprender estrategias psicológicas que permitan mantener dirección incluso cuando no disponemos de todas las respuestas.

INCERTIDUMBRE MASCULINA: CÓMO GESTIONAR EL MIEDO SIN PERDER EL RUMBO ofrece una visión integral que combina fundamentos psicológicos, evaluación, formulación de caso, intervención y aplicación profesional.

A lo largo del libro se analizan los principales modelos que permiten comprender la relación entre miedo e incertidumbre: el enfoque cognitivo-conductual, la flexibilidad psicológica de ACT, el apego, las perspectivas existenciales y psicodinámicas, la neurobiología del sistema de amenaza y la influencia de los modelos culturales de masculinidad.

Pero comprender no es suficiente.

Por eso el libro avanza desde los fundamentos hacia la práctica.

Se estudia cómo evaluar la intolerancia a la incertidumbre, diferenciar preocupación, rumiación, evitación y conductas de seguridad, detectar problemas de funcionamiento y reconocer situaciones que requieren especial atención profesional, como depresión, ideación suicida, violencia, trauma o consumo problemático de sustancias.

La formulación clínica permite después responder una pregunta esencial:

¿Por qué este hombre, ante esta incertidumbre concreta, está reaccionando de esta manera?

No todos tememos lo mismo por las mismas razones.

Para un hombre, perder el empleo puede significar principalmente inseguridad económica.

Para otro puede significar dejar de sentirse proveedor.

Para otro, perder estatus.

Para otro, confirmar una antigua sensación de fracaso.

La conducta externa puede parecer idéntica.

La intervención adecuada puede ser muy diferente.

El libro presta especial atención a los procesos que frecuentemente aparecen detrás del malestar masculino: vergüenza, orgullo, mandato de fortaleza, perfeccionismo, sesgos cognitivos, necesidad de control, evitación, comprobación, hipervigilancia y dificultad para pedir ayuda.

También analiza cómo estos procesos se expresan en los principales escenarios de la vida masculina.

Adolescencia y adultez temprana.

Pareja e intimidad.

Paternidad.

Trabajo.

Dinero.

Estatus.

Salud.

Sexualidad.

Adicciones.

En cada uno de estos ámbitos existe una tensión entre responsabilidad y control.

Un padre debe proteger a sus hijos, pero no puede eliminar todos los riesgos.

Un profesional debe tomar buenas decisiones, pero nunca tendrá toda la información.

Una pareja necesita confianza, pero nadie puede garantizar que una relación durará para siempre.

Un hombre debe cuidar su salud, pero no puede convertir cada sensación corporal en una investigación.

Un inversor o un trabajador puede gestionar riesgos económicos, pero no controlar el comportamiento futuro de los mercados o de una empresa.

Aprender a distinguir entre lo que podemos gestionar y aquello que debemos aprender a tolerar constituye una de las competencias centrales desarrolladas en este libro.

La parte dedicada a las intervenciones ofrece herramientas basadas en los principales enfoques psicológicos contemporáneos.

La terapia cognitivo-conductual permite revisar interpretaciones, trabajar sesgos, reducir rumiación, desarrollar habilidades de resolución de problemas y utilizar exposiciones graduadas frente a aquello que evitamos.

ACT aporta una dimensión especialmente importante: aprender a actuar de acuerdo con nuestros valores aunque el miedo continúe presente.

La compasión ayuda a trabajar la vergüenza y la autocrítica sin convertir responsabilidad en humillación.

El mindfulness y los anclajes atencionales permiten recuperar contacto con el presente cuando nuestra mente vive permanentemente en futuros posibles.

Los abordajes centrados en trauma ayudan a comprender por qué algunos hombres siguen respondiendo hoy a amenazas que pertenecen a experiencias pasadas.

También se aborda la colaboración con atención primaria y psiquiatría, el uso responsable de la psicofarmacología, la derivación y el trabajo coordinado entre profesionales.

El libro no termina en la teoría.

Incluye casos clínicos integrados que permiten observar cómo estos principios cambian según el contexto.

Un joven con ansiedad de rendimiento y uso intensivo de videojuegos.

Un profesional que recibe un ascenso y comienza a sentirse un impostor.

Un padre reciente obsesionado con proteger a su hija y asegurar económicamente el futuro.

Un hombre que pierde su empleo, acumula deuda, aumenta el consumo de alcohol y entra en una situación de riesgo depresivo.

Un trabajador que desarrolla síntomas traumáticos después de presenciar un accidente laboral.

Estos casos permiten comprender algo esencial: no existe una técnica única para la incertidumbre masculina.

Necesitamos evaluar qué teme el hombre, qué significado tiene para él, qué estrategia utiliza para sentirse seguro y qué coste está pagando por ella.

Ésta es una perspectiva particularmente útil para psicólogos, psiquiatras, médicos, profesionales de atención primaria, orientadores, educadores, responsables de recursos humanos, coaches que trabajen dentro de sus competencias profesionales, responsables de programas de bienestar, especialistas en prevención y todos aquellos profesionales que trabajan de manera directa con hombres sometidos a presión, cambio o incertidumbre.

El beneficio profesional de dominar estos procesos va mucho más allá de disponer de unas cuantas técnicas psicológicas.

Permite comprender mejor conductas que, vistas superficialmente, pueden parecer contradictorias.

¿Por qué un hombre que sabe que está agotado sigue trabajando?

¿Por qué alguien que quiere mantener su relación termina controlando hasta deteriorarla?

¿Por qué un padre que desea preparar a su hijo para la vida acaba impidiéndole asumir riesgos razonables?

¿Por qué un profesional competente revisa veinte veces una decisión?

¿Por qué un hombre que necesita ayuda espera hasta encontrarse al límite?

Cuando comprendemos la función de la conducta, dejamos de trabajar únicamente sobre el síntoma.

Podemos intervenir sobre el mecanismo que lo mantiene.

Esto permite realizar evaluaciones más precisas, formular objetivos más útiles, diseñar intervenciones mejor adaptadas y reducir el riesgo de aplicar soluciones genéricas a problemas que tienen significados profundamente diferentes.

También permite mejorar la comunicación profesional.

Un hombre puede rechazar la expresión "vulnerabilidad emocional" y comprender perfectamente que su sistema de alarma está funcionando permanentemente.

Puede resistirse a "soltar el control" y aceptar revisar qué controles son realmente útiles y cuáles están consumiendo su vida.

Puede no identificarse como una persona ansiosa y reconocer que lleva meses sin poder desconectar.

El lenguaje no es un detalle.

Forma parte de la intervención.

Este libro muestra cómo construir un lenguaje psicológico riguroso que no infantilice al hombre, no reduzca toda masculinidad a un problema y, al mismo tiempo, permita cuestionar aquellos mandatos que están produciendo sufrimiento.

También ofrece una perspectiva especialmente valiosa para profesionales que trabajan en empresas y organizaciones.

La incertidumbre laboral, los cambios tecnológicos, las reorganizaciones, los ascensos, la evaluación del desempeño, el síndrome del impostor y las culturas de alto rendimiento constituyen escenarios donde la psicología masculina puede tener consecuencias directas sobre liderazgo, toma de decisiones, agotamiento, conflictos y funcionamiento de los equipos.

Comprender estos mecanismos permite diferenciar cuándo estamos ante un problema individual, cuándo existe una dificultad organizativa y cuándo ambos niveles interactúan.

No podemos pedir a un trabajador que gestione mejor su ansiedad mientras permanece en un sistema objetivamente inseguro o abusivo.

De la misma forma, no toda incertidumbre empresarial puede eliminarse mediante cambios organizativos.

También necesitamos personas capaces de decidir sin exigir garantías imposibles.

Ésta es una de las grandes aportaciones prácticas del libro: aprender a trabajar simultáneamente con realidad y psicología.

No negar los riesgos reales.

No confundirlos con todas las catástrofes posibles.

No convertir la aceptación en pasividad.

No convertir la responsabilidad en control absoluto.

No convertir la fortaleza en silencio.

No convertir la disciplina en autocastigo.

No convertir el cuidado en vigilancia.

No convertir la prudencia en parálisis.

Para el profesional, adquirir estos conocimientos supone disponer de un marco mucho más completo para evaluar, comprender e intervenir.

Para el hombre que se aproxima al libro desde una perspectiva personal, supone algo quizá todavía más importante: descubrir que no necesita tener su vida completamente resuelta para poder dirigirla.

Ésa es la idea que atraviesa todas estas páginas.

Podemos actuar sin conocer todo el resultado.

Podemos decidir con información incompleta.

Podemos querer sin garantías.

Podemos ser padres sin controlar el futuro de nuestros hijos.

Podemos dirigir equipos sin saber todas las respuestas.

Podemos perder un trabajo sin perder nuestra dignidad.

Podemos pedir ayuda sin renunciar a nuestra autonomía.

Podemos sentir miedo sin entregar al miedo la dirección de nuestra vida.

Invertir en conocimiento psicológico no significa acumular teoría.

Significa aumentar capacidad para reconocer antes aquello que está ocurriendo, intervenir con mayor precisión y evitar que una respuesta temporal de protección termine convirtiéndose en un problema crónico.

Para cualquier profesional que trabaje con hombres, comprender la incertidumbre ya no es una cuestión secundaria.

Forma parte de comprender cómo muchos hombres afrontan hoy el trabajo, las relaciones, la paternidad, el dinero, la salud, el envejecimiento y su propia identidad.

Este libro ofrece los fundamentos, los modelos, las herramientas, los casos y los criterios profesionales necesarios para trabajar esa realidad con rigor, humanidad y sentido práctico.

El siguiente paso es profundizar en esos mecanismos y aprender a utilizarlos.

Porque el futuro seguirá siendo incierto.

Las decisiones seguirán teniendo riesgo.

Las relaciones seguirán siendo vulnerables.

Nuestros hijos seguirán creciendo fuera de nuestro control.

Nuestro cuerpo seguirá cambiando.

El trabajo continuará transformándose.

Nada de eso puede eliminarse mediante una técnica psicológica.

Lo que sí podemos transformar es nuestra manera de responder.

Podemos aprender a reconocer el miedo antes de convertirlo en control.

A distinguir pensamiento de realidad.

A detener la búsqueda interminable de certezas.

A asumir responsabilidades sin exigirnos omnipotencia.

A pedir ayuda antes de llegar al límite.

A actuar desde nuestros valores incluso cuando la seguridad no está garantizada.

Y, sobre todo, podemos aprender que mantener el rumbo nunca significó conocer exactamente qué encontraremos al final del camino.

Significa saber quién queremos ser mientras avanzamos.

Ésa es la propuesta de este libro.

Y ésa es también la razón para estudiarlo.