

¡El libro sobre cómo superar la ansiedad para todos!

Ansiedad

PARA

DUMMIES®

Aprende a:

- Controlar el miedo, la preocupación y el pánico
- Identificar lo que te produce ansiedad y enfrentarte a ello
- Descubrir los hábitos que te ayudarán a combatirla

Dra. Laura L. Smith

Psicóloga clínica

Dr. Charles H. Elliott

Psicólogo clínico



Ansiedad

PARA

DUMMIES™

Dr. Charles H. Elliott y Dra. Laura L. Smith

Traducido por
Marcela de Narváez Cuervo

Índice

Portada

La fórmula del éxito

Los autores

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Parte I: Qué es la ansiedad

Capítulo 1: Analizar y enfrentarse a la ansiedad

Capítulo 2: La ansiedad: qué es y qué no es normal

Capítulo 3: Cómo allanar el camino del cambio

Capítulo 4: Las peculiaridades de tu ansiedad

Parte II: Pensamientos que curan

Capítulo 5: Conviértete en un detective mental

Capítulo 6: Deshazte de las creencias perturbadoras

Capítulo 7: Cuida tu lenguaje

Parte III: Derrota la ansiedad actuando

Capítulo 8: Afronta tus temores paso a paso

Capítulo 9: Simplifica tu vida

Capítulo 10: Ponte en forma y descansa de la ansiedad

Capítulo 11: Duerme como un bebé

Parte IV: La serenidad al alcance de todos

Capítulo 12: Cinco minutos bastan para relajarse

Capítulo 13: Aprovecha el poder de tu imaginación

Capítulo 14: Hierbas y suplementos que alivian la ansiedad

Capítulo 15: Medicamentos que devuelven la calma

Capítulo 16: Aceptación consciente

Parte V: Cómo ayudar a alguien que sufre ansiedad

Capítulo 17: ¿Tu hijo sufre ansiedad? ¡Ayúdalo!

Capítulo 18: Cuando un ser querido sufre ansiedad

Parte VI: Los decálogos

Capítulo 19: Diez estrategias ineficaces contra la ansiedad

Capítulo 20: Diez formas de lidiar con las recaídas

Capítulo 21: Diez signos de que se debe buscar ayuda profesional

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte



La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie *...para Dummies*.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *Para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extra, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies), para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo Para Dummies.

10 cosas divertidas que puedes hacer en

www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros *...para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.

4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

*Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:
www.youtube.com/paradummies
¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!*

Los autores

El Dr. **Charles H. Elliott** es psicólogo clínico y docente del Instituto Fielding de Estudios de Posgrado. Es miembro fundador de la Academia de Terapia Cognoscitiva, una organización reconocida a escala internacional, que certifica a los terapeutas cognoscitivos como especialistas en el tratamiento de la ansiedad, los ataques de pánico y otros trastornos emocionales. En su vida privada, su especialidad es el tratamiento de la ansiedad y, en general, los trastornos del estado de ánimo. El Dr. Elliott fue presidente de la Sociedad de Biofeedback y Medicina Comportamental de Nuevo México y director del Servicio de Enlace en Salud Mental del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oklahoma. Después fue profesor asociado del departamento de psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nuevo México. Además, ha escrito muchos artículos y capítulos de libros acerca de las terapias de enfoque conductual-cognitivo. También ha impartido numerosas conferencias, tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo, sobre los avances en la evaluación y la terapia de los trastornos emocionales. El Dr. Elliott es coautor de los libros *Why Can't I Get What I Want* (Davies-Black, 1998; A Behavioral Science Book Club Selection), *¿Por qué no puedo ser el padre que quiero ser?* (Edaf, 2001) y *Hollow Kids: Recapturing the Soul of a Generation Lost to the Self-Esteem Myth* (Prima, 2001).

La Dra. en Filosofía **Laura L. Smith** trabaja como psicóloga clínica del Grupo Médico Presbiteriano de Albuquerque, Nuevo México. En la Clínica de Medicina Comportamental Presbiteriana es especialista en la evaluación y el tratamiento de adultos y niños que sufren ansiedad y otros trastornos emocionales. Había sido supervisora clínica de una cooperativa educativa regional, y en la actualidad es profesora adjunta del Instituto Fielding de Estudios de Posgrado. Tanto en Estados Unidos como en otros países, la Dra. Smith ha impartido conferencias sobre los avances en la terapia cognitiva. Es coautora de los libros *Hollow Kids* (Prima, 2001) y *¿Por qué no puedo ser el padre que quiero ser?* (Edaf, 2001).

Dedicatoria

Dedicamos este libro a nuestros hijos: Alli, Brian, Sara y Trevor. Y a nuestros padres: William Thomas Smith (1914-1999), Edna Louise Smith, Joe Bond Elliott y Suzanne Wieder Elliott.

Agradecimientos

Como siempre, queremos dar las gracias a nuestros familiares y amigos, a quienes descuidamos una vez más. Aunque entenderíamos que no nos creyeran, es el último libro que escribiremos durante un tiempo.

Gracias a nuestros entusiastas agentes, Ed y Elizabeth Knappman, que siempre han creído en nuestro trabajo. La experiencia y la profesionalidad de nuestros editores de John Wiley & Sons, Inc. han sido muy valiosas, y damos las gracias a Norm Crampton, Esmeralda St. Clair y Natasha Graf.

También damos las gracias a Audrey Hite por mantener organizada nuestra casa; a Scott Love por el diseño de nuestra página web y por dar a nuestros ordenadores un permanente mantenimiento; a Diana Montoya-Boyer por ayudarnos a recopilar material y a trabajar de una manera ordenada, y a Karen Villanueva, nuestra publicista personal.

Siguiendo el consejo que ofrecemos en el capítulo 9, hemos decidido simplificar nuestra vida. Aunque amamos a nuestros perros, Joey y Quinton, a menudo ellos son una fuente adicional de trabajo para nosotros. Por eso hemos contratado los servicios de Poop Busters, una empresa cuyo trabajo es... bueno, digamos que sumamente útil. También hemos contratado un servicio de expertos en cocina, lo que ha mejorado notablemente nuestra dieta y nos ha permitido racionalizar la gestión de nuestro tiempo. ¡Gracias a ambos!

Por último, queremos dar las gracias a nuestros pacientes por lo mucho que nos han enseñado a lo largo de los años. Ellos no solo nos han permitido comprender a fondo las dificultades a las que se enfrentan quienes sufren ansiedad, sino también la valerosa lucha que libran para superar su problema.

Ambos nos ofrecemos para impartir talleres y conferencias. Los lectores interesados pueden visitar nuestra página web, www.PsychAuthors.com. Allí encontrarán una lista de libros relacionados con el tema de la ansiedad.

Introducción

En las décadas de los cincuenta y los sesenta, los autores de este libro estábamos en primaria. No hemos olvidado que, al dispararse las alarmas del colegio, teníamos la orden de acurrucarnos bajo los pupitres y cubrirnos la cabeza con las manos. Se suponía que esa medida nos protegería de un ataque nuclear; sin embargo, todos sabíamos que era inútil. Sentíamos tanta angustia que la mayoría de los niños suplicábamos a nuestros padres que construyeran refugios subterráneos contra las bombas.

En la actualidad, los niños también se angustian. Por ejemplo, por los atentados terroristas o las bandas urbanas. Nuestros hijos nos ruegan que los protejamos y no permitamos que les suceda nada malo. Como a nosotros, les preocupan las noticias sobre atentados y accidentes, así como pensar en lo inútil que resultaría en un caso real ovillarse en los armarios, como tal vez les enseñan durante los simulacros de seguridad escolares. Todos nos preocupamos.

Hoy en día existen muchos motivos de preocupación, y siempre han existido. Pero así como no deseamos ser víctimas de un atentado terrorista, tampoco podemos convertirnos en víctimas de la ansiedad. Esta emoción nubla el pensamiento y mina nuestra determinación de vivir con plenitud. Sabemos que cierto grado de ansiedad es inevitable; sin embargo, esta emoción no tiene por qué dominar nuestra vida. Incluso en la adversidad podemos conservar la serenidad y aferrarnos a todo lo que nos hace humanos, a todo lo que da sentido a la vida. Podemos amar y reír.

La información que ofrece este libro se basa en resultados de investigaciones científicas. Pero no cansaremos a los lectores con detalles científicos; más bien les daremos a conocer una serie de estrategias fáciles y eficaces para superar la ansiedad y las preocupaciones.

Acerca de este libro

Este libro tiene tres objetivos. Primero, explicar qué es la ansiedad y dar a conocer sus diversas manifestaciones. Segundo, exponer tanto los aspectos positivos como los negativos de la ansiedad. Por último, analizar el punto que probablemente más interesa a los lectores: cómo vencer su ansiedad o cómo ayudar a alguien que sufre este problema.

A diferencia de la mayoría de los libros, este no tiene que leerse de principio a fin, ni hay que leer en orden sus diversas partes. Abre el Sumario y elige el tema que te interese. Por ejemplo, si no te llama la atención la información sobre el qué, el cuándo y el por qué de la ansiedad, ni te interesa saber si padeces este problema, sáltate la primera parte. Sin embargo, te sugerimos que le eches una ojeada, ya que contiene datos fascinantes que te familiarizarán con el tema.

Lo que se puede dejar de leer

No es imprescindible leer todos los capítulos ni es preciso leer la información que aparece junto a cada icono. Aunque el libro presenta muchos datos actualizados sobre la ansiedad, si parte de ellos no te interesan, no te agobies y pásalos por alto.

¿A quién le conviene este libro?

Suponemos, quizá erróneamente, que tú o alguno de tus seres queridos tiene un problema relacionado con la ansiedad y que estás buscando información para cambiar esa situación. Por último, nos imaginamos que sientes curiosidad por conocer algunas estrategias que, aparte de ser útiles, se ajusten a tu personalidad y estilo de vida.

Cómo se organiza este libro

Este libro consta de seis partes y veintiún capítulos. A continuación explicaremos brevemente de qué trata cada parte.

Parte I: Qué es la ansiedad

Los dos primeros capítulos responden muchos interrogantes sobre la ansiedad; por ejemplo, quién es más susceptible y por qué, y cuáles son los diferentes trastornos de ansiedad (debes tener en cuenta que este problema emocional se manifiesta de diversas formas).

En el capítulo 3 ofrecemos algunas pautas para allanar el camino que conduce al cambio. Conocerás las razones que la gente suele aducir para no combatir su problema de ansiedad, y aprenderás qué debes hacer si te estancas. El capítulo 4 muestra cómo se lleva un registro del progreso.

Parte II: Pensamientos que curan

La segunda parte explica la relación que existe entre los pensamientos y la ansiedad. También examina varias estrategias de utilidad comprobada para transformar los pensamientos generadores de ansiedad en pensamientos tranquilizadores. Descubrirás que el vocabulario que utilizamos puede aumentar nuestra ansiedad, y que una estrategia tan sencilla como modificarlo puede reducirla.

Parte III: Derrota la ansiedad actuando

Uno de los métodos más eficaces para afrontar la ansiedad es actuar. La tercera parte del libro muestra cómo encarar y vencer los temores. Además, explora otros mecanismos para combatir la ansiedad, como cambiar el estilo de vida.

Parte IV: La serenidad al alcance de todos

Esta parte incluye muchas ideas para poner freno a la ansiedad: desde técnicas de respiración hasta viajes imaginarios, pasando por diversas “pociones” para relajar el cuerpo y la mente. También expone los resultados de investigaciones recientes sobre los efectos de las hierbas, los suplementos alimentarios y los medicamentos.

Parte V: Cómo ayudar a alguien que sufre ansiedad

Puedes ayudar a un ser querido que sufre ansiedad. Esta parte del libro enseña a diferenciar entre la ansiedad y el miedo en la infancia. Además, presenta pautas sencillas para ayudar tanto a los niños como a los adultos ansiosos.

Parte VI: Los decálogos

Si buscas una solución rápida o quieres revisar algún tema, echa un vistazo a las listas de esta parte: diez estrategias ineficaces contra la ansiedad, diez formas de lidiar con las recaídas y diez signos que indican que se debe buscar ayuda profesional.

Iconos utilizados en este libro



Significa que a continuación hay una sugerencia para librarse de la ansiedad.



Indica que es hora de someterse a una prueba. Pero no te preocupes; no te van a evaluar.



No lo olvides; este icono aparece cada vez que queremos que prestes mucha atención. No dejes de leer esta importante información.



Significa que hay una aclaración importante o un dato que vale la pena tener en cuenta.



Este icono destaca situaciones que merecen atención o que podrían requerir ayuda profesional.

¿Cuál es nuestro propósito?

Este libro ofrece consejos basados en investigaciones científicas en el área de los trastornos de ansiedad. También enseña técnicas y estrategias para sentirse más tranquilo. Esperamos que este libro se convierta para la mayoría de los lectores en una guía completa que les permita combatir el temor y la inquietud emocional.

No obstante, algunas manifestaciones de la ansiedad requieren más atención que otras. Si la ansiedad y la preocupación están afectando significativamente a tu trabajo o a tu capacidad de disfrutar la vida, busca ayuda. Empieza por consultar a tu médico. Este problema se puede superar. No te des por vencido.

Parte I

Qué es la ansiedad

The 5th Wave

Rich Tennant



"SUDORACIÓN REPENTINA, AHOGO Y ACELERACIÓN DEL RITMO CARDÍACO SON SÍNTOMAS DE ANSIEDAD... SIN EMBARGO, ME HACE SOSPECHAR EL HECHO DE QUE ESTOS SÍNTOMAS SOLO SE PRESENTAN CUANDO EL JOVEN QUE LIMPIA LA PISCINA TRABAJA EN SU CASA."

En esta parte...

Exploramos los intrínquilis de la ansiedad, nos referimos a la especie de epidemia que agobia a tanta gente y mostramos cómo afecta esta emoción al organismo. También describimos los principales trastornos de ansiedad y ofrecemos una visión general de lo que se puede hacer para reducir esta perturbadora emoción. El lector descubrirá lo fácil que es estancarse durante el proceso de cambio, y adquirirá herramientas para evitar que le suceda. Por último, esta parte enseña a examinar la ansiedad, el primer paso para verificar los progresos que, sin duda, hará el lector en este campo.

Capítulo 1

Analizar y enfrentarse a la ansiedad

En este capítulo

- ▶ La ansiedad: un fenómeno que va en aumento
 - ▶ El costo de la ansiedad
 - ▶ Hacia una mayor comprensión de los síntomas de la ansiedad
 - ▶ Cómo elegir la ayuda más adecuada
-

A pesar de que todos sentimos ansiedad, estrés y preocupación de vez en cuando, estas emociones son fuente de muchísimo sufrimiento para una enorme cantidad de personas. La ansiedad genera caos en el hogar, destruye las relaciones, produce absentismo laboral e impide que llevemos una vida plena y productiva.

La gente suele describir la ansiedad que experimenta más o menos en estos términos:

- ✓ No consigo encontrar las palabras adecuadas para describir lo que siento. Es como un temor inmenso, pero mil veces peor. Quisiera llorar y pedir ayuda a gritos, pero me siento paralizado. Es la peor sensación del mundo.
- ✓ Cuando me comienza un ataque de pánico, siento opresión en el pecho. Es como si me estuviera asfixiando, y empiezo a sudar. Siento que me puedo morir y me invade un miedo aterrador. En esos momentos tengo que sentarme porque creo que voy a perder el sentido.
- ✓ Estoy muy solo. Siempre he sido excesivamente tímido. Quisiera tener amigos, pero me da vergüenza hacer cualquier acercamiento porque pienso que, si llamo a alguna persona, pensará que hablar conmigo es una pérdida de tiempo.
- ✓ Todas los días me despierto preocupado, incluso los fines de semana. Nunca logro ponerme al día porque vivo agobiado por las responsabilidades y las cosas pendientes de hacer. Me preocupo todo el tiempo y a veces, cuando estoy muy

agobiado, pienso que lo mejor es dormirme y no volver a despertarme.

En este capítulo aprenderás a reconocer los síntomas de la ansiedad y sabrás cuáles son sus costos personales y sociales. También echarás una ojeada a los tratamientos que examinan en mayor detalle capítulos posteriores. Asimismo, recibirás orientación para elegir el tratamiento que más se ajuste a tu personalidad, de modo que puedas empezar a trabajar para poner remedio a este problema. Finalmente, te formarás una idea de lo que debes hacer si quieres ayudar a algún conocido que sufra este problema.

Un fenómeno que va en aumento

La ansiedad es el más común de los llamados *trastornos mentales*. Se calcula que alrededor de 2,4 millones de españoles presentan algún trastorno de ansiedad cada año (un 5,9 por ciento de la población) y que un tercio de ellos recibió algún tipo de tratamiento. Además, existen muchas otras personas en manos de médicos para tratar las consecuencias de la ansiedad y del estrés. Aun cuando las estadísticas varían de un país a otro, la ansiedad es el trastorno mental que se presenta con mayor frecuencia en el mundo. Incluso aunque no sufras un verdadero trastorno de ansiedad, posiblemente experimentas más de la que quisieras.

En otras palabras, no estás solo. El número de personas que sufren ansiedad ha aumentado en los últimos años. De hecho, este problema nunca había atormentado a tanta gente como ahora. ¿Por qué?

La vida nunca ha sido tan complicada como ahora. En lugar de acortarse, la semana laboral se ha alargado. La ruptura de las parejas y la transformación de la familia se cuentan entre los múltiples factores que han dado lugar a nuevas y grandes fuentes de estrés. Las noticias televisivas resuenan en nuestros hogares con las últimas atrocidades. Parece que los diarios y revistas no tengan más tema que el crimen, la guerra y la corrupción. El terrorismo ha escalado a niveles inimaginables. Y como si lo anterior no bastara, los medios de comunicación transmiten en detalle y a todo color las imágenes de estas plagas modernas.

Pese a lo estresante que es el mundo de hoy, solo una minoría de las personas que sufren ansiedad reciben tratamiento. Esto es grave porque la ansiedad no solo causa dolor emocional, sino que puede llevar a la muerte, pues contribuye al suicidio. Más

aún, la ansiedad tiene un enorme costo económico para la sociedad.

Los costos de la ansiedad

La ansiedad es cara. En primer lugar, quienes la sufren pagan un alto costo emocional, físico y económico. Además, supone una carga económica para todos. El estrés y la preocupación deterioran las relaciones —incluida la familiar— y menoscaban la vida laboral.

¿Qué costo pagas tú?

Si la ansiedad ha llegado hasta el punto de afectar a tu vida, estás pagando un costo emocional (lo mal que te sientes). Pero ¿sabes que no recibir tratamiento conlleva otra clase de costos? Entre ellos están:

- ✓ **Costo físico:** Hipertensión, dolores de cabeza por tensión y síntomas gastrointestinales, entre otros. De hecho, recientes investigaciones han descubierto que algunos trastornos crónicos de ansiedad modifican la constitución de ciertas estructuras cerebrales.
- ✓ **Costo familiar:** Los padres ansiosos suelen tener hijos ansiosos. Esto se debe en parte a la genética, pero también al aprendizaje por observación.
- ✓ **Sobrepeso:** La ansiedad eleva los niveles del cortisol, una de las hormonas relacionadas con el estrés. A su vez, esta hormona favorece la acumulación de grasa en la zona abdominal, aumentando el riesgo de derrame cerebral y de desarrollar enfermedades coronarias. Y no hay que olvidar que el estrés provoca que se coma más.
- ✓ **Aumento de las consultas médicas:** Esto se debe a que quienes sufren ansiedad a menudo experimentan síntomas físicos preocupantes. Además, la gente ansiosa suele preocuparse demasiado por su salud.
- ✓ **Dificultades en las relaciones interpersonales:** Las personas ansiosas se irritan con facilidad. Es más, en ocasiones se aíslan emocionalmente o, por el contrario, muestran una dependencia excesiva de sus parejas.
- ✓ **Absentismo laboral:** En un esfuerzo por mitigar su malestar emocional, quienes tienen algún trastorno de ansiedad faltan a su trabajo con más frecuencia que otras personas.

Los costos sociales de la ansiedad

La ansiedad cuesta miles de millones de euros en el mundo entero. Según un informe del gobierno de Estados Unidos, su costo es mayor que el de la depresión, la esquizofrenia o cualquier otro problema emocional. Su costo anual se calcula en más de 50 millardos de euros. Durante el año 2002, el Reino Unido gastó 32 millardos de libras esterlinas (unos 47 millardos de euros) en la atención de la salud mental, de los cuales una porción inmensa se destinó a problemas relacionados con la ansiedad. Incluso los países que menos invierten en salud mental sufren las consecuencias adversas de los trastornos de ansiedad, entre las cuales están:

- ✓ Disminución de la productividad.
- ✓ Costos por servicios médicos.
- ✓ Medicamentos.

La disminución de la productividad se debe a las repercusiones de la ansiedad en la salud y, en algunas ocasiones, al suicidio. Pero la pérdida económica que implican el absentismo laboral y la atención médica no incluye el dinero que se pierde por el consumo abusivo de sustancias psicoactivas, a las que suelen recurrir quienes sufren algún trastorno de ansiedad en busca de alivio para su malestar emocional. Así, directa o indirectamente, la ansiedad tiene un costo gigantesco tanto para quienes la experimentan como para la sociedad en general.

La ansiedad y el corazón

Según dos investigaciones realizadas hace poco, existe una relación innegable entre la ansiedad y las enfermedades cardíacas. En una de ellas, realizada en la Universidad de Duke, los pacientes cardíacos fueron asignados a tres grupos. Los integrantes del primer grupo hicieron ejercicio físico, los del segundo grupo recibieron instrucción para controlar el estrés y los del tercero no modificaron su estilo de vida. Cinco años después, los pacientes que habían aprendido a controlar el estrés presentaron menos problemas cardíacos que los pacientes de los dos grupos restantes. A pesar de ser un estudio sencillo, una de sus conclusiones fue que aprender a controlar el estrés y la ansiedad es una de las herramientas más poderosas para combatir las enfermedades del corazón. La otra investigación, publicada en *Stroke* en enero del 2002, descubrió que los hombres que sufren ansiedad y depresión corren un riesgo mayor de morir de derrame cerebral que los que no sufren estos problemas psicológicos.

Reconoce los síntomas de la ansiedad

Posiblemente no sepas si sufres ansiedad o de algún trastorno relacionado con ella. El motivo es que los síntomas de la ansiedad son muchos. Cada persona experimenta un conjunto particular de síntomas que determina el tipo de trastorno que tiene. El capítulo 2 explica en detalle los diferentes trastornos de ansiedad.

Por ahora debes saber que la ansiedad se manifiesta en forma de pensamientos o creencias, sensaciones físicas y conductas observables. Algunos individuos presentan síntomas en todas estas áreas, mientras que otros solo presentan síntomas en una o dos de ellas.

La ansiedad y el pensamiento

En la segunda parte del libro examinaremos a fondo cómo piensan las personas ansiosas; sin embargo, te adelantamos que se trata de una forma de pensar distinta de la del resto. Entre los factores que contribuyen a que los pensamientos generen ansiedad están:



- ✓ **Adicción a la aprobación:** La persona adicta a la aprobación se preocupa excesivamente de lo que los demás puedan pensar de ella.
- ✓ **Vivir en el futuro y predecir lo peor:** Se refiere a pensar con frecuencia en el futuro y, en particular, en todo lo malo que puede traer.
- ✓ **Exagerar la gravedad de los hechos:** Quienes exageran la importancia de los hechos negativos, o sus consecuencias, suelen sentir más ansiedad que el resto.
- ✓ **Perfeccionismo:** Para los perfeccionistas, cualquier error equivale a un fracaso total.
- ✓ **Problemas de concentración:** Las personas ansiosas tienen dificultad para concentrarse. Además, la ansiedad afecta a la memoria a corto plazo.
- ✓ **Pensamientos descontrolados:** Es un fenómeno caracterizado por pensamientos de preocupación que fluyen como un alud incontrollable.

La ansiedad y el organismo

La ansiedad grave casi siempre se presenta acompañada de síntomas físicos que no están —como muchos creen— simplemente “en la cabeza”. Esas sensaciones son tan reales como el libro que tienes en las manos. Las manifestaciones físicas de la ansiedad varían de una persona a otra y entre ellas están las siguientes:



- ✓ Aceleración del ritmo cardíaco.
- ✓ Elevación de la tensión arterial.
- ✓ Mareos o desmayos.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Molestias gastrointestinales.
- ✓ Dolor generalizado.
- ✓ Tensión o espasmos musculares.
- ✓ Sudoración.

Estos son los efectos pasajeros de la ansiedad. No recibir tratamiento para la ansiedad crónica implica un grave riesgo para la salud. El capítulo 2 analiza a fondo este tema.

La ansiedad y el comportamiento

Hay tres palabras que describen el comportamiento de las personas ansiosas: evitación, evitación y evitación. Estas personas hacen todo lo posible por evitar o alejarse de lo que les produce ansiedad, sean las serpientes, las alturas, las multitudes, las autopistas, las reuniones sociales, las cuentas por pagar, hablar en público o cualquier otra cosa.

A corto plazo, la evitación funciona porque reduce la ansiedad. Y esto hace que nos sintamos mejor. Sin embargo, a largo plazo la evitación mantiene la ansiedad y, lo que es peor, la intensifica. Para una explicación de este importante punto, ve al cuadro “Evitar lo que tememos agrava la ansiedad”, en el capítulo 2. Para erradicar de tu vida la evitación, ve al capítulo 8.

Uno de los ejemplos más comunes y obvios de la evitación inducida por la ansiedad es la reacción de la gente ante sus fobias. ¿Conoces a alguien con fobia a las arañas? ¿Has visto cómo reacciona cuando ve alguna? Seguro que huye despavorido.

Cuándo se debe buscar ayuda

Como ya hemos dicho, la mayoría de la gente prefiere convivir con la ansiedad que buscar ayuda. Algunos piensan que ningún tratamiento servirá; otros, que el único tratamiento eficaz es a base de medicamentos, y les asusta pensar en su costo y en los posibles efectos secundarios. Y no faltan los que rechazan cualquier tipo de ayuda porque creen que sus temores podrían aumentar hasta niveles intolerables.



Por favor, no añadas más preocupaciones a tu vida. Existen muchas e interesantes estrategias para reducir la ansiedad, entre las cuales hay varias que son gratis. Y si una no da resultado, puedes poner otra en práctica. En la mayoría de los casos, una o más estrategias funcionan.



Cuando no se trata, la ansiedad causa problemas de salud a largo plazo. Por eso, no tiene sentido que sigas evitando la solución de tu problema.

¿Cuántas fobias conoces?

Las fobias constituyen el trastorno de ansiedad más común (ve al capítulo 2, que trata este tema en detalle). Una fobia es un temor excesivo a un objeto o situación relativamente inocuos. En ocasiones, ese objeto o situación representan un riesgo; sin embargo, la reacción del individuo es claramente desproporcionada al peligro. ¿Conoces los nombres técnicos de algunas fobias? Traza una línea para unir cada nombre técnico con su definición y averigua cuánto sabes. Las respuestas se encuentran al final del cuadro.

Pero, si sufres de triskaidekafobia (temor al número trece), ¡cuidado! ¡Este ejercicio tiene trece fobias!

Nombre técnico

1. Ofidiofobia
2. Zoofobia
3. Gerontofobia
4. Acrofobia
5. Rupofobia

Significa temor a

- A. Las palabras largas
- B. Las operaciones quirúrgicas
- C. Las fobias
- D. Los espejos
- E. Los animales

6. Hipnofobia	F. Las cosas nuevas
7. Atelofobia	G. La mente
8. Fobofobia	H. Los ancianos y a envejecer
9. Sesquipedalofobia	I. La suciedad
10. Neofobia	J. Las serpientes
11. Psicofobia	K. Las alturas
12. Tomofobia	L. La imperfección
13. Eisoptrofobia	M. El sueño

Respuestas: 1-J, 2-E, 3-H, 4-K, 5-I, 6-M, 7-L, 8-C, 9-A, 10-F, 11-G, 12-B, 13-D

Síntomas y terapias

Los síntomas de la ansiedad implican tres aspectos:

- ✓ Pensamiento: Pensamientos que pasan por nuestra mente cuando estamos ansiosos.
- ✓ Comportamiento: Cosas que solemos hacer cuando nos domina la ansiedad.
- ✓ Sensaciones físicas: Reacciones que presenta nuestro organismo cuando estamos ansiosos.

En consecuencia, los tratamientos van dirigidos a estas tres áreas.

Terapias cognitivas o del pensamiento

Uno de los tratamientos más eficaces para un amplio rango de problemas emocionales es la *terapia cognitiva*. Este enfoque terapéutico se centra en nuestra forma de pensar, percibir e interpretar lo que es importante para cada uno de nosotros, incluyendo:

- ✓ La visión que tenemos de nosotros mismos.
- ✓ Los acontecimientos de nuestra vida.
- ✓ El futuro.



Las personas particularmente ansiosas tienen pensamientos distorsionados sobre estos tres aspectos. Y esos pensamientos distorsionados son la causa de gran parte de su ansiedad.

Por ejemplo, **Laura**, una estudiante universitaria, se pone enferma antes de cada examen. Le dan palpitaciones, diarreas y vómitos. Piensa que suspenderá todos los exámenes y que llegará un momento en que la expulsarán de la universidad. No obstante, hasta ahora sus notas han sido muy buenas. Un terapeuta de enfoque cognitivo le ayudaría a tomar conciencia de sus predicciones negativas y de los pensamientos catastróficos que cruzan por su cabeza. Luego le pediría que buscara pruebas para evaluar objetivamente su dedicación al estudio y la probabilidad real que existe de que suspenda sus exámenes.

Pese a su aparente simplicidad, cientos de investigaciones han comprobado la eficacia de este enfoque terapéutico para reducir la ansiedad. La segunda parte de este libro describe diversas técnicas cognitivas, o dirigidas a modificar el estilo de pensamiento.

Terapias de la conducta

Otra utilísima modalidad terapéutica es la *terapia de la conducta*. Como su nombre sugiere, este enfoque se centra en emprender acciones que mitigan la ansiedad como, por ejemplo:

- ✓ Hacer más ejercicio (ve al capítulo 10).
- ✓ Simplificar la vida (ve al capítulo 9).
- ✓ Dormir más cada noche (ve al capítulo 11).

Una acción que puede atemorizar a muchos es la *exposición*, que consiste en descomponer los temores en pequeños pasos y enfrentarse a ellos de uno en uno. No obstante, la exposición es más que esto, como se muestra en el capítulo 8.

Terapias dirigidas a las respuestas físicas

La ansiedad provoca diversas reacciones físicas, como aumento del ritmo cardíaco,

trastorno intestinal, tensión muscular, sudoración y mareos o desmayos, entre otros. Este libro aporta sugerencias para calmar toda esa turbulencia interior. Por ejemplo, si eres partidario de los remedios a base de hierbas, te interesará el capítulo 14 y te enterarás de que no todas las hierbas dan buenos resultados, como se cree.

¿Por casualidad tus múltiples actividades te dejan libres cinco minutos al día? Si la respuesta es afirmativa, podrías dedicarlos a practicar alguna técnica de relajación que, con seguridad, no te quitará más que esos minutos. La clave de cualquier técnica de relajación es obvia: cuando nos relajamos es prácticamente imposible estar ansiosos (el capítulo 12 te enseña a relajarte fácil y rápidamente).

Algunas personas prefieren los medicamentos para aliviar la ansiedad. Si eres una de esas personas, en el capítulo 15 te enterarás de las opciones que hay en la actualidad. Los tratamientos a base de fármacos tienen pros y contras que deben sopesarse con cuidado. Nosotros te proporcionaremos las herramientas para que tomes la decisión que más te convenga.

¿Por dónde empezar?

La estructura de este libro permite empezar a leerlo por donde quieras. No obstante, quizá te preguntes cuál de estas estrategias es la mejor para ti. Como no podemos responder a esta pregunta con certeza, hemos elaborado una guía para ayudarte a elegir la más adecuada para tu forma de ser. Por otra parte, si quieres leer el libro de principio a fin, ¡adelante!

En el siguiente cuestionario, marca todos los ítems con los que te sientas identificado. Si marcas más ítems en una categoría que en otras, te recomendamos que empieces por la parte del libro que corresponda a esa categoría. Por ejemplo, la segunda parte se dirige a los individuos analíticos o pensadores, y presenta las terapias cognitivas. La tercera parte va dirigida a las personas de acción, y se refiere a los aspectos esenciales de la terapia de la conducta, así como también a acciones prácticas para combatir la ansiedad. La cuarta parte se centra en las personas especialmente sensibles a los estímulos externos e internos, y presenta algunas estrategias para aliviar las sensaciones perturbadoras. Si marcas el mismo número de ítems en dos o más categorías, decide cuál es la más indicada en tu caso y comienza por ahí.



Pensadores (ve a la segunda parte para empezar a trabajar en este problema)

- Me gusta analizar los problemas.
- Suelo considerar detenidamente los pros y los contras.
- Normalmente, afronto los hechos.
- Me gusta actuar con lógica.
- Lo planeo todo con anticipación.

Personas de acción (ve a la tercera parte)

- Cuando tengo un problema, actúo de inmediato.
- Me gusta hacer las cosas sin demora.
- Soy dinámico.
- Soy una persona activa.
- Detesto no tener nada que hacer.

Personas especialmente sensibles (ve a la cuarta parte)

- Nunca se me pasa por alto un malestar físico.
- Detesto la sensación de la ansiedad.
- Me fascina dedicarle tiempo al arte.
- La música me llega al alma.

___ Me encantan los masajes y los baños de agua caliente.

Cómo elegir la ayuda apropiada

Suponemos que si estás leyendo este libro es porque tú o un conocido sufrís ansiedad. También damos por sentado que te gustaría superar este problema por tus propios medios. Al fin y al cabo, este es un libro de autoayuda.



La buena noticia es que la autoayuda funciona. Según numerosos estudios, es posible resolver problemas difíciles e importantes sin acudir a un profesional. Indudablemente, los libros de autoayuda son beneficiosos y mucha gente experimenta una mejoría que perdura.

Pero hay ocasiones en que la autoayuda no basta. El capítulo 22, en la parte de “Los decálogos”, ofrece diez indicadores de cuándo se debe buscar, sin falta, ayuda profesional. Si decides consultar a un terapeuta calificado, es probable que te enseñe algunas de las técnicas que se exponen en este libro.

Muchos profesionales de la salud mental apreciarán la naturaleza amplia y detallada del material de este libro y el hecho de que la mayor parte de las estrategias se basen en métodos serios y comprobados. Cuando no sea así, te lo haremos saber. El capítulo 20 analiza diez técnicas muy populares, pero cuya eficacia es dudosa. Creemos que lo mejor es recurrir a estrategias de reconocida eficacia y evitar las que carecen de bases sólidas.

Otra fuente potencial de ayuda son los amigos y familiares. En los capítulos 17 y 18 explicamos cómo ayudar a un niño o a un adulto que sufre ansiedad. Si le has pedido ayuda a alguna persona de confianza, os convendría leer esta sección a los dos, y quizá otras. Esta clase de apoyo suele ser útil aunque se esté recibiendo ayuda profesional.

Independientemente de tus fuentes de ayuda y las técnicas o estrategias que pongas en práctica, superar la ansiedad es un desafío increíblemente enriquecedor. Al principio es probable que te sientas acobardado y percibas que el proceso avanza muy lentamente y con altibajos. Sin embargo, te instamos a no cejar en tu empeño porque, como

sabemos, saldrás de las arenas movedizas de la ansiedad y llegarás al terreno firme de la serenidad.

Capítulo 2

La ansiedad: qué es y qué no es normal

En este capítulo

- ▶ Los distintos tipos de ansiedad
 - ▶ Cómo saber si la ansiedad se ha convertido en un problema
 - ▶ No te dejes confundir por los imitadores de la ansiedad
 - ▶ Cómo afecta la ansiedad al organismo
-

Aunque los síntomas físicos de la ansiedad forman parte de la vida diaria de mucha gente, suelen indicar que existe un problema más serio. ¿Qué piensas de esto? ¿Alguna vez has sentido que te estás volviendo loco o a punto de sufrir un colapso nervioso?

En este capítulo descubrirás si tu ansiedad es normal o si, por el contrario, se ha convertido en un problema grave. También aprenderás cómo reacciona el organismo ante la ansiedad.

Para que puedas distinguir entre una reacción normal y un trastorno de ansiedad, imagínate lo que sería estar diez minutos en el pellejo de Teresa.

Al principio **Teresa** se siente inquieta y un poco aburrida. Cuando está de pie, cambia de posición constantemente. Al dar unos pasos, advierte una ligera opresión en el pecho. Su respiración se acelera. Siente una extraña combinación de emoción y tensión. Se sienta y hace lo posible por relajarse, pero la ansiedad sigue aumentando. De repente su cuerpo se sacude hacia delante; ella agarra los brazos de la silla y aprieta los dientes con fuerza para ahogar un grito. Siente náuseas y ganas de vomitar. Luego su estómago se calma. Tiene el corazón desbocado y el rostro encendido. Vuelven las náuseas y las ganas de vomitar. Las emociones de Teresa se descontrolan. El aturdimiento, el temor y un gran desasosiego se apoderan de ella. Todo se presenta en oleadas, una tras otra.

Tal vez te preguntes qué le pasa a la pobre Teresa. Quizá sufre un trastorno de ansiedad o un colapso nervioso. ¿O se está volviendo loca?

Veamos. Teresa pasó esos diez minutos, y muchos más, en un parque de atracciones. Primero hizo cola para comprar su entrada y se sintió aburrida. Luego le entregó la entrada al empleado y se acomodó en la montaña rusa. Después... bueno, estamos seguros de que entiendes el resto de la historia. Teresa no sufre un trastorno de ansiedad, ni tuvo un colapso nervioso y, desde luego, no se está volviendo loca. Como muestra su historia, los síntomas de la ansiedad son la reacción normal ante ciertos acontecimientos.

Los trastornos de ansiedad más comunes

La ansiedad se presenta de varias maneras. La palabra *ansioso* deriva de la palabra latina *angere*, que significa ‘asfixiar’ o ‘sofocar’. De hecho, un síntoma común de la ansiedad es la sensación de ahogo u opresión en la garganta o el pecho. Pero también incluye síntomas como sudoración, temblores, náuseas y palpitaciones. Además, suele incluir uno o más temores; por ejemplo, a perder el control, a ponerse enfermo o a morir. Y por si lo anterior fuera poco, quienes sufren una ansiedad muy intensa hacen lo posible por evitar diversas situaciones, personas, animales u objetos. Los trastornos de ansiedad han sido clasificados por psicólogos y psiquiatras en siete categorías:

- ✓ Trastorno de ansiedad generalizada (TAG).
- ✓ Fobia social.
- ✓ Trastorno de pánico.
- ✓ Agorafobia.
- ✓ Fobias específicas.
- ✓ Trastorno de estrés postraumático (TEP).
- ✓ Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

En este capítulo se describen los signos característicos de los principales trastornos de ansiedad. Los estudiantes de medicina son famosos por creer que padecen todas las enfermedades que estudian. Lo mismo les sucede a quienes acostumbran a leer libros de psicología. Por tanto, no te sugiero si tú o uno de tus seres queridos presenta alguno —o algunos— de estos síntomas. Todos tenemos unos cuantos.



No hace falta el diagnóstico de un profesional para saber que la ansiedad se ha convertido en un problema. Aunque muchas personas experimentan más de la que quisieran, sus síntomas no configuran un verdadero trastorno de ansiedad.



A pesar de que describimos los principales signos y síntomas de cada trastorno de ansiedad para que te formes una idea de la categoría a la que podría corresponder tu caso, solo un profesional puede determinarlo (ve al capítulo 22). Esto se debe a la similitud que existe entre varios trastornos, incluidas algunas de las condiciones médicas sobre las que trata la sección “Impostores médicos”, más adelante en este capítulo. Si decides consultar a un profesional, este libro será una ayuda adicional para aliviar tu problema.

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)



Este es el trastorno de ansiedad que aflige a más personas en todo el mundo. Por eso, si tú o un familiar o conocido lo tenéis, no estáis solos. La característica del TAG es experimentar una preocupación casi constante durante cierto tiempo. Tener preocupaciones realistas no equivale a padecer este trastorno. Por ejemplo, si acabas de perder tu empleo y te preocupa el dinero, obviamente no tienes un TAG sino un problema real. Pero si te preocupas constantemente por el dinero y te llamas Bill Gates, indudablemente sufres este trastorno.

Si has experimentado ansiedad casi todos los días durante los últimos seis meses y no logras dejar de preocuparte a pesar del esfuerzo que haces, es probable que sufras TAG. También es posible que experimentes algunos de los siguientes síntomas:

- ✓ Desasosiego, agitación e irritabilidad.
- ✓ Cansancio frecuente.
- ✓ Tensión muscular, especialmente en la espalda, el cuello y los hombros.

- ✓ Dificultad para concentrarte, conciliar el sueño o seguir dormido.

Como nadie vive la ansiedad exactamente igual que otra persona, el diagnóstico solo puede hacerlo un profesional. Mucha gente que se queja de problemas como espasmos, temblores, tics, dificultad para respirar, sudoración, sequedad en la boca, malestar estomacal, debilidad en las piernas y dificultad para tragar los alimentos no sabe que en realidad tiene TAG.

El siguiente caso ilustra el trastorno de ansiedad generalizada.

Pablo mueve nerviosamente el pie sobre el suelo del autobús, se estira para aliviar la tensión de los hombros y mira el reloj constantemente, pues le preocupa llegar tres o cuatro minutos tarde a su trabajo. Si algo detesta es llegar tarde. Anoche durmió muy poco, pues no logró dejar de pensar en el proyecto que debe presentar hoy. Las preocupaciones suelen impedirle dormir bien. Pablo lucha por concentrarse en el diario que acaba de comprar, pero ni siquiera recuerda lo que acaba de leer.

Cuando Pablo llega a la oficina, se enfada con su nuevo asistente. Pero de inmediato se arrepiente y se enfada consigo mismo, lo que aumenta su ansiedad. Sus compañeros de trabajo suelen decirle que se tranquilice. Como su dedicación al trabajo siempre ha superado las expectativas del jefe, no tiene motivos para preocuparse. Pero se preocupa. Pablo sufre un trastorno de ansiedad generalizada.

Fobia social: cuando lo esencial es evitar a la gente

Quienes tienen fobia social temen exponerse al escrutinio público, lo que se traduce en temor a hablar delante de otras personas, interactuar con figuras de autoridad, asistir a reuniones sociales, conocer gente, participar en grupos y utilizar el teléfono, escribir y comer delante de otros. Los fóbicos sociales ven con horror esas situaciones porque creen que los demás los harán avergonzarse. Como creen que son ineficientes e inadecuados, suponen que actuarán con torpeza derramando sus bebidas, saludando con la mano sudorosa o cometiendo faltas sociales que los harán sentirse humillados.

Todos nos sentimos incómodos o nerviosos de vez en cuando, especialmente en situaciones con las que no estamos familiarizados. Por ejemplo, si has tenido esta clase de temores durante menos de seis meses, probablemente no sufras fobia social. Un temor de corta duración a relacionarte puede ser una reacción temporal ante una nueva

fuente de estrés, como haber cambiado de empleo o de vecindario. Sin embargo, podrías sufrir fobia social si experimentas los siguientes síntomas durante un período de tiempo prolongado:

- ✓ Temes estar con personas extrañas o en situaciones en que otros podrían observarte o evaluarte.
- ✓ Cuando no puedes evitar una situación social incómoda, tu ansiedad aumenta de forma desmesurada. Por ejemplo, si temes hablar en público y te ves obligado a hacerlo, las rodillas y la voz te tiemblan cuando empiezas a hablar.
- ✓ Te das cuenta de que tu temor es más intenso de lo que justifica la situación. Por ejemplo, si temes conocer a gente, lógicamente sabes que no te va a ocurrir nada malo. Sin embargo, sientes cómo fluye la adrenalina por tus venas.
- ✓ Haces todo lo posible por evitar las situaciones que te asustan, o las soportas a costa de un tremendo malestar.

Carlos, un soltero y buen partido de 35 años, quiere establecer una relación afectiva seria. Las mujeres saben que tiene un trabajo muy bien remunerado y lo consideran atractivo y elegante. Sus amigos lo invitan a toda clase de eventos sociales para ayudarlo a cumplir su deseo, pero Carlos detesta la vida social. Por ejemplo, en Navidad empieza a pensar con temor en la fiesta de Año Nuevo y en la excusa que dará a sus amigos para no asistir. No obstante, su deseo de conocer a gente nueva termina por imponerse. Decide prepararse imaginándose escenas en que conoce a chicas, pero se apodera de él una tremenda ansiedad. Entonces se reprende porque sabe que su temor es absurdo, pero se siente incapaz de vencerlo.

La paradoja de la fobia social

Por el temor a sentirse abochornados, quienes sufren fobia social se aíslan y evitan al máximo los eventos sociales. Pero cuando no los pueden evitar, inhiben su comportamiento para no correr el riesgo de decir o hacer cosas que, según creen, los harían parecer estúpidos. Por ejemplo, evitan el contacto visual, se quedan solos, no participan en las conversaciones y se les ve tensos.

Desgraciadamente, el temor a interactuar con los demás hace que los fóbicos sociales sean percibidos como individuos hostiles, fríos, distantes y centrados en ellos mismos.

En realidad, quienes tienen fobia social experimentan un inmenso temor en los actos sociales, y se sorprenden cuando se enteran de que los demás los consideran egocéntricos y poco amigables. A veces se dan cuenta de que dan la sensación de ser hostiles. Esto intensifica su fobia y los convence de que no son una compañía agradable y de que no saben interactuar. Es decir, se crea un círculo vicioso: cuanto más se esfuerzan por no

suscitar reacciones negativas en los demás, tanto más negativamente reaccionan los otros.

La tarde de la fiesta, Carlos no come nada, pues ha perdido el apetito, y pasa varias horas arreglándose. Cuando llega a la reunión, se dirige al bar para aliviar su creciente ansiedad. Las manos le tiemblan mientras toma el primer trago, que termina en un abrir y cerrar de ojos. Luego se sirve otro, para adormecer sus emociones. Tras beber durante una hora sin parar, se siente lleno de valor. Interrumpe a un grupo de atractivas jóvenes y suelta una serie de chistes que memorizó para la ocasión. Después se dedica a coquetear con varias mujeres y a hacer comentarios picantes. Aunque no llega muy lejos, siente que se ha desenvuelto bien.

Al día siguiente, Carlos se despierta en una habitación desconocida y no recuerda cómo ni cuándo terminó la fiesta. El dueño de la casa le dice: “Anoche estabas tan borracho que te quitamos las llaves del coche y te acostamos. ¿Recuerdas lo que pasó?”. Carlos responde que no con un movimiento de cabeza y el rostro se le enciende de vergüenza. Su amigo continúa: “Me cuesta decirte esto, pero te pusiste muy pesado con Beatriz. Ella se molestó, su hermano casi te pega y tú parecías dispuesto a pelear. En resumen, fue un espectáculo vergonzoso”.

Carlos sufre fobia social. Al leer esta historia se entiende por qué quienes sufren esta fobia suelen abusar del alcohol o de las sustancias psicoactivas.

Trastorno de pánico

De vez en cuando, todos sentimos un poquito de pánico. Por ejemplo, ante una presentación importante, el vencimiento de un plazo o la organización de un gran acto social.

Pero el trastorno de pánico es un fenómeno distinto. Este padecimiento desencadena períodos en que el miedo y la ansiedad son increíblemente intensos. Los ataques de pánico duran unos diez minutos y muchos creen que van a morir durante uno de esos episodios. Entre los síntomas, que obviamente captan toda la atención de la persona, están:

- ✓ Latido cardíaco rápido, irregular o excesivamente fuerte.
- ✓ Sudoración.

- ✓ Sensación de ahogo o falta de aire.
- ✓ Vértigo o sensación de desmayo.
- ✓ Dolor o malestar en el pecho.
- ✓ Sensación de irrealidad o de estar desconectado de sí mismo.
- ✓ Entumecimiento u hormigueo.
- ✓ Oleadas de calor o de frío.
- ✓ Temor a morir sin una razón lógica aparente.
- ✓ Trastorno estomacal o náuseas.
- ✓ Nerviosismo o temblores.
- ✓ Pensamientos de estarse volviendo loco o de perder el control.

El diagnóstico de trastorno de pánico exige, entre otros criterios, que los ataques se presenten más de una vez. Como las víctimas de este trastorno ven con horror la posibilidad de sufrir un nuevo ataque, perder el control y dar un espectáculo embarazoso, deciden modificar su estilo de vida y evitar ciertos lugares o actividades.

Los ataques de pánico suelen comenzar con un hecho que desencadena una sensación física, por ejemplo, la que se experimenta al hacer ejercicio, o cualquier otra variación de una reacción física normal. Ese hecho genera reacciones fisiológicas, como un aumento de los niveles de adrenalina. Hasta aquí no hay problema.

Pero un proceso normal como este se desvía por el mal camino en el siguiente paso: la persona que sufre trastorno de pánico malinterpreta el significado de las reacciones de su organismo. En lugar de verlas como algo normal, piensa que le sucede algo peligroso, como un infarto o un derrame cerebral. Esa interpretación aumenta el temor, lo que produce más activación fisiológica. Es decir, se crea un círculo vicioso. Como el organismo no puede soportar reacciones de esa magnitud, llega un momento en que se desvanecen.



La buena noticia es que muchas personas solo experimentan un ataque de pánico a lo largo de su vida. Así pues, que no cunda el pánico si te da un ataque de pánico.

La historia de María es un buen ejemplo de un ataque que nunca se repitió.

María acaba de visitar a su vecino, que está hospitalizado, y todavía le cuesta creer que ese hombre haya sufrido un infarto a los cuarenta y dos años. Ella, que nunca se ha preocupado por su salud, piensa con algo de inquietud que ya ha cumplido cuarenta y seis. Así que toma la decisión de perder unos kilos y empezar a hacer ejercicio.

Durante su tercera sesión en el gimnasio, María ajusta la bicicleta en uno de los niveles más avanzados. Casi de inmediato su corazón empieza a latir aceleradamente. Alarmada, reduce el nivel. Ahora empieza a respirar de manera superficial y rápida, pero siente que no le entra suficiente aire. Reduce todavía más el nivel de la bicicleta, pero la situación no mejora. Baja del aparato y se dirige al vestidor, sudando y con náuseas. Se sienta y piensa que quizá se ha pasado con el ejercicio. Pero los síntomas empeoran y siente opresión en el pecho. Quiere gritar, pero no le sale la voz. Está segura de que va a morir y solo espera que alguien la encuentre aún con vida. Oye una voz y, débilmente, pide ayuda. Una ambulancia la traslada a toda velocidad a un hospital, mientras ella le ruega a Dios que le permita superar ese infarto.

¡Socorro! ¡Me estoy muriendo!

Los síntomas del ataque de pánico —como dolor en el pecho, sensación de ahogo, náuseas y temor paralizante— son muy parecidos a los del infarto cardíaco. Presa del miedo, quien vive uno de esos aterradores episodios se dirige al hospital más cercano donde, tras muchos exámenes negativos, los médicos le transmiten el mensaje de que “todo está en su mente”. Pero el paciente no queda convencido y, cuando vuelve a tener un ataque, regresa al hospital. Esto se repite una y otra vez, dejando frustrados tanto al paciente como a los médicos. Sin embargo, una sencilla intervención psicológica que no demora más de 30 minutos y que se realiza en el hospital reduce notablemente esas visitas. Esa intervención consiste tanto en proporcionar al paciente información sobre lo que es este trastorno como en enseñarle algunas técnicas de relajación profunda para que las ponga en práctica cuando sienta que le va a dar un ataque de pánico. (En este libro encontrarás muchas más ideas para afrontar esta situación. Sigue leyendo.)

En la sala de urgencias, los síntomas de María remiten y un médico le explica los resultados de sus análisis. Le dice que aparentemente sufrió un ataque de pánico y le pregunta qué cree que se lo produjo. Ella le cuenta que estaba haciendo ejercicio para cuidar su salud y bajar de peso, y menciona el infarto de su vecino.

“Eso explica lo que le ocurrió”, le asegura el médico. “La preocupación por su salud la sensibilizó exageradamente a las reacciones de su organismo. Cuando su frecuencia

cardíaca aumentó, como era de esperar por el ejercicio, usted se alarmó. El miedo hizo que su organismo liberara más adrenalina, lo que a su vez ocasionó más síntomas. Cuantos más síntomas presentaba, tanto mayor era su miedo y la descarga de adrenalina. Espero que entender esto le ayude a no volver a asustarse ante los cambios normales de su organismo. El estado de su corazón es excelente. Le recomiendo que siga haciendo ejercicio, pero aumente la intensidad gradualmente para no hacerse daño. También le sugiero que practique algunas sencillas técnicas de relajación; la enfermera se las enseñará. Tengo buenas razones para creer que esta situación no se repetirá. Por último, le convendría leer el libro sobre la ansiedad de Charles Elliot y Laura Smith (Ediciones Granica). ¡Es fantástico!”

María no recibió un diagnóstico de trastorno de pánico porque nunca había presentado otro, y seguramente no tendrá más. Si confía en su médico y sigue sus consejos, la próxima vez que sienta que se le desboca el corazón probablemente no solo no se asustará, sino que recurrirá a alguna de las técnicas de relajación que aprendió.

Si piensas que sufres trastorno de pánico, no olvides que puede tratarse. Este capítulo te proporciona los conocimientos necesarios, y los capítulos 8 y 10 muestran cómo combinar la teoría con la práctica.

Agorafobia: la compañera inseparable del pánico

Casi la mitad de las personas que sufren trastorno de pánico también padecen agorafobia. A diferencia de la mayoría de los temores o fobias, este extraño trastorno suele comenzar en la edad adulta. Los agorafóbicos viven con el temor de quedar atrapados y les aterra la posibilidad de presentar un ataque de pánico, vomitar o tener diarrea en público. Evitan a toda costa las situaciones de las que no podrían escapar fácilmente y los lugares donde sería difícil obtener ayuda en caso de necesitarla. Este problema suele comenzar con un solo temor, como estar en medio de una multitud. Sin embargo, con frecuencia se generaliza a muchas otras situaciones, y no es raro que el agorafóbico llegue hasta el extremo de sentir miedo de salir de su hogar.

Cuando se combinan la agorafobia y el trastorno de pánico, el individuo teme cualquier situación en la que podría presentársele un ataque. El miedo a no obtener ayuda, por una parte, y a sentirse atrapado y sin salida, por otra, suele desembocar en un aislamiento paralizante.

Puedes sufrir agorafobia si:

- ✓ Te inquieta la idea de ir a sitios cuya salida podrías no encontrar, o donde podrías no hallar ayuda en caso de que te sucediera algo malo, por ejemplo, un ataque de pánico.
- ✓ Tiembles ante la idea de realizar actividades cotidianas, como salir de casa, viajar o ir a sitios donde podría haber mucha gente.
- ✓ Evitas los lugares que temes hasta el punto de que ese miedo domina tu vida y te mantiene prisionero.



Quizá temas sentirte atrapado o las multitudes te producen ansiedad, al igual que salir de tu hogar. A mucha gente le pasa. Pero si tu vida transcurre sin mayores cambios o limitaciones debido a esas fuentes de ansiedad, es probable que no sufras agorafobia.

Estos temores no siempre limitan la vida. Supongamos que tiembles ante la idea de asistir a un estadio deportivo porque te imaginas que la multitud te va a empujar hasta hacerte caer por las vallas y luego te va a pisotear mientras de tu garganta salen gritos de terror. Si es tu caso, puedes pasarte la vida evitando los estadios deportivos y tu temor no tendrá más consecuencias. Pero si eres un fanático de los deportes, o te acaban de contratar como periodista deportivo, entonces ese temor sí afectará seriamente a tu vida.

La historia de Patricia demuestra la tremenda ansiedad que suele apoderarse del individuo agorafóbico.

Patricia ha cumplido cuarenta años sin haber padecido problemas emocionales significativos. Por supuesto que ha tenido tropiezos y tristezas, como la muerte de su padre, las dificultades de aprendizaje de su hijo y su divorcio diez años atrás. No obstante, se enorgullece de su capacidad para afrontar los obstáculos de la vida.

Últimamente, Patricia ha notado que se siente agobiada cuando está de compras en el centro comercial. Por ejemplo, tiene que conseguir un regalo de cumpleaños, pero no quiere ir porque el centro comercial está muy concurrido los fines de semana. Sin embargo, va y aparca su coche justo al final de una fila. Tiene las manos tan sudorosas que deja marcada la puerta giratoria de vidrio. Patricia siente como si la multitud la estuviera aplastando y, al entrar en la tienda de regalos, se siente atrapada. Está tan

atemorizada que no es capaz de esperar a que el dependiente la atienda y sale corriendo.

En los meses siguientes, los temores de Patricia aumentan. Aunque todo empezó en el centro comercial, ahora el miedo y la ansiedad la mortifican en el supermercado, y últimamente también se siente mal cuando conduce su coche. Patricia sufre agorafobia y, si no recibe tratamiento, podría llegar al extremo de no volver a salir de su casa.



El pánico, la agorafobia y otros trastornos de ansiedad muchas veces atacan a individuos que nunca han tenido problemas emocionales graves. Por eso, padecer eventualmente un ataque de este tipo no significa que uno está chiflado ni que tendrá que someterse necesariamente a varios años de psicoterapia.

Fobias específicas (arañas, culebras, tornados, aviones y mil cosas más)

Parece que muchos miedos están programados en el cerebro humano. Los hombres y las mujeres de las cavernas tenían buenas razones para temer a las serpientes, los extraños, las alturas, la oscuridad, los espacios abiertos y la sangre, entre muchas otras cosas. Al fin y al cabo, las culebras podían ser venenosas, los extraños podían ser enemigos, caerse de un sitio alto podía ser mortal, la oscuridad podía ocultar peligros insospechados, los espacios abiertos podían favorecer los ataques del enemigo y la sangre podía significar la inminencia de la muerte. El miedo era una señal de alarma para ser precavido y evitar los peligros. Y desde luego, esos temores aumentaban la probabilidad de sobrevivir. Es decir, eran adaptativos.

Muchos de los temores que sentimos hoy reflejan los peligros que amenazaban a nuestros antepasados hace miles de años. Incluso en la actualidad es prudente identificar una araña antes de tocarla. Sin embargo, hay ocasiones en que los temores alcanzan niveles tan altos que se vuelven incapacitantes. Es probable que sufras una fobia específica si:

- ✓ Temes exageradamente a un objeto o a una situación específicos.
- ✓ Al estar en una situación que te produce temor, experimentas de inmediato una ansiedad muy intensa, algunos de cuyos síntomas son sudoración, aceleración del ritmo cardíaco, deseo de huir, opresión en el pecho o la garganta, o imágenes

de que algo catastrófico va a suceder.

- ✓ Sabes que ese temor es irracional. Hay que tener en cuenta que los niños que padecen fobias específicas no siempre saben que su temor es irracional. Por ejemplo, pueden creer que todos los perros muerden, sin excepción.
- ✓ Haces todo lo que está a tu alcance para evitar el objeto o la situación temidos.
- ✓ Tu ansiedad es de tal magnitud que modificas tu comportamiento en el hogar o en el trabajo, o tu forma de interactuar con los demás. En otras palabras, ese miedo no solo restringe tu vida, sino que os ocasiona inconvenientes a ti y a los demás.

Los diez temores más frecuentes

Según algunas encuestas, los miedos más comunes son los siguientes:

- 10 A los perros.
- 9 A estar solo de noche.
- 8 A las tormentas y los rayos.
- 7 A las arañas y, en general, a los insectos.
- 6 A quedarse atrapado en un lugar pequeño.
- 5 A volar.
- 4 A los roedores.
- 3 A las alturas.
- 2 A hablar en público.

Y, por último, el miedo número uno: a las serpientes.

Casi dos terceras partes de los seres humanos temen a algo. Por ejemplo, yo, Laura Smith (coautora de este libro), detesto los insectos. Cada vez que entra a mi casa un grillo, lo evito o le pido a alguien que lo saque. Hace un tiempo mi oficina estaba en un edificio viejo y todas las mañanas encontraba cucarachas muertas en el suelo. Sin embargo, siempre me las arreglaba para sacarlas de la oficina con un montón de toallas de papel. Si hubiera renunciado a mi trabajo por ese motivo, seguramente me habrían diagnosticado fobia a las cucarachas. Pero este temor no afecta significativamente a mi vida. Tú, como yo, quizá temes exageradamente a algo. Siempre y cuando ese temor no limite tu vida de manera importante, nadie te va a diagnosticar una fobia específica. Por si te interesa saberlo, te cuento que mi aversión por los insectos no me inquieta lo

más mínimo; pienso vivir el resto de mi vida detestándolos y no tengo intención alguna de dedicarle tiempo a este problema.

La historia de Tomás refleja cómo es la vida de alguien que sufre una fobia específica, en este caso, claustrofobia:

Tomás sube a pie todas las mañanas ocho pisos hasta su oficina, y les dice a sus compañeros de trabajo que no usa el ascensor porque le encanta hacer ejercicio. Pero cuando pasa junto a los ascensores para llegar a la escalera, el corazón le late con violencia y siente terror. Tomás se imagina que se queda encerrado en uno de ellos, con las puertas bloqueadas y sin posibilidad de escapar, mientras el aparato sube y baja sostenido por cables oxidados que al fin ceden y hacen que el ascensor caiga descontroladamente al sótano.

Ni Tomás ni ninguno de sus conocidos han tenido una experiencia como la que él ve en su imaginación. Aunque nunca le gustaron los ascensores, Tomás empezó a evitarlos hace unos años. Al parecer, cuanto más los evita, tanto más aumenta su temor. Es más, ahora también evita las escaleras mecánicas. Hace un par de semanas, en el aeropuerto, no tuvo más remedio que tomar la escalera mecánica. Pero se sintió tan asustado que tuvo que sentarse un rato cuando llegó al segundo piso.

Una tarde, Tomás baja apresuradamente la escalera, pues va retrasado a una cita de trabajo. Pero resbala y, al caer, se rompe una pierna. Ahora que está enyesado afronta el mayor desafío de su vida. Tomás tiene una fobia específica.

Trastorno de estrés postraumático (TEP)

Lamentablemente, la guerra, el secuestro, la violación, el terrorismo, los accidentes, la tortura y los desastres naturales forman parte de la vida. Seguramente tú o alguien que conoces ha vivido alguna situación traumática. Nadie sabe cuál es la razón por la que algunos individuos se recuperan de esas experiencias y no conservan síntomas de incapacidad, mientras que muchos otros sufren indescriptiblemente después de la experiencia traumática y, no pocas veces, durante toda la vida.

Los traumas casi siempre dejan una serie de secuelas físicas y emocionales perturbadoras durante algún tiempo. Esas reacciones, que son la manera en que el organismo y la mente afrontan el hecho y lo procesan, se pueden manifestar

inmediatamente o bien años más tarde. Cuando el hecho ha revestido características muy dramáticas, es normal reaccionar fuertemente.



El diagnóstico de trastorno de estrés postraumático (TEP) es difícil de hacer. Si sospechas que sufres un TEP, busca ayuda profesional. Pero recuerda que tener varios síntomas no quiere decir necesariamente que sufras este trastorno. Si es tu caso y tu problema no afecta significativamente a tu vida, quizá quieras trabajar por tu cuenta para solucionarlo. Pero si no mejoras, no dudes en consultar a un profesional.

El TEP se desarrolla cuando se ha vivido una experiencia amenazante para la propia vida, o cuando se ha presenciado un hecho que ha puesto en peligro la vida de un ser querido, como el cónyuge o un miembro de la familia. El trastorno de estrés postraumático incluye tres clases de reacciones:

- ✓ Revivir el acontecimiento de una o más maneras:
 - Tener recuerdos indeseados, o *flashbacks*, durante la vigilia o el sueño.
 - Sentir que el acontecimiento traumático está ocurriendo de nuevo.
 - Experimentar reacciones físicas o emocionales ante el recuerdo del hecho.
- ✓ Evitar todo lo que evoca el trauma y tratar de suprimir o adormecer los sentimientos de varias maneras:
 - Bloquear los pensamientos o las conversaciones que se relacionan con la experiencia a causa del dolor emocional que produce recordarla.
 - Mantenerse alejado de las personas o los lugares que recuerdan el trauma.
 - Perder el interés por la vida o sentirse desconectado de los demás.
 - Creer que no se tiene futuro.
 - Sentirse embotado y desapegado emocionalmente.
- ✓ Sentirse agitado y en estado de alerta:
 - Sobresaltarse con más facilidad que antes.
 - Irritarse y descontrolarse emocionalmente con más frecuencia que antes.
 - Tener dificultad para concentrarse.

- Presentar alteraciones del sueño.

¿Cómo es la vida para quienes sufren un TEP? Para Jaime, por ejemplo, es una lucha constante.

Jaime, un coronel que luchó en la guerra del Golfo, se retiró de la carrera militar a los cuarenta años. Los años posteriores a la guerra fueron muy duros para él. Dormía mal, las pesadillas no lo dejaban en paz, se enfurecía sin razón y sentía una profunda indiferencia por la vida.

Jaime supone que sus problemas comenzaron durante su carrera militar: los horarios de trabajo, las constantes separaciones de su familia, las numerosas mudanzas de un extremo a otro del país y la fuerte presión para ser ascendido. Él esperaba con ilusión el retiro y la posibilidad de llevar una vida menos estresante. Había prometido a su esposa e hijos que su objetivo primordial era pasar más tiempo con ellos.

No obstante, para Jaime el retiro ha sido menos gratificante de lo que esperaba. Sus problemas de sueño han continuado, sigue irritable y asustadizo, y aunque ha intentado cumplir la promesa que les hizo a su esposa e hijos, no ha logrado interesarse por sus actividades. Nada lo motiva y cada vez se muestra más alejado de ellos. Seis meses después de haberse retirado de la vida militar, la esposa de Jaime insiste en que busquen un consejero matrimonial.

Al escuchar su historia, el psicólogo le pide a Jaime que le hable sobre su experiencia en la guerra del Golfo. Jaime le dice que no quiere hablar sobre ese tema, y le aclara que así es como él maneja los dolorosos recuerdos de ese capítulo de su vida. Eso le da al psicólogo la clave del problema: Jaime sufre trastorno de estrés postraumático.

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): una vez y otra y otra y...

El trastorno obsesivo-compulsivo no solo hace estragos en la vida de quien lo padece, sino también en la de sus seres queridos. Cuando no se trata, puede durar toda la vida. Y aun con tratamiento, suele haber recaídas. Afortunadamente, existen tratamientos eficaces.

El TOC se caracteriza por las obsesiones, las compulsiones o una combinación de ambas (la tabla 2-1 enumera las obsesiones y compulsiones más comunes).

Las *obsesiones* son imágenes, impulsos o pensamientos indeseados que aparecen de manera inesperada y repetitiva. Esos pensamientos e imágenes perturban al individuo, incapaz de deshacerse de ellos. Por ejemplo, un hombre religioso podría tener pensamientos intrusivos que lo urgen a gritar obscenidades en pleno servicio religioso, o una madre amorosa podría tener pensamientos intrusivos que la instan a hacerle daño a su bebé. Afortunadamente, no es usual dejarse llevar por ese tipo de pensamientos. Sin embargo, las obsesiones alteran profundamente la vida de sus víctimas.

Las *compulsiones* son conductas o estrategias mentales indeseadas y repetitivas que se llevan a cabo para mitigar la ansiedad temporalmente. El factor que desencadena la ansiedad y que lleva a la compulsión casi siempre es un pensamiento obsesivo, aunque también puede ser un hecho o una situación temidos.

Por ejemplo, una mujer se lava las manos literalmente cientos de veces al día a fin de reducir la ansiedad que le produce pensar en contaminarse, o un hombre efectúa todas las noches un complicado ritual antes de dormirse, que incluye tocar ciertos objetos, doblar su ropa de una manera particular, colocar la billetera en una posición precisa al lado de las llaves, acostarse en la cama de una manera exacta y leer determinado pasaje de la Biblia. Y si realiza alguna parte del ritual de un modo que no le parece “perfecto”, vuelve a empezar hasta que siente que lo ha hecho bien.



Es posible que sufras trastorno obsesivo-compulsivo si tienes obsesiones, compulsiones o ambas. Las obsesiones tienen algunas características:

- ✓ **Son pensamientos sin relación alguna con problemas reales.**
- ✓ Por ejemplo, si eres médico cirujano y te preocupan los gérmenes que podrías tener en las manos, te felicitamos por ser tan realista. Pero si trabajas en una librería y vives preocupado por los gérmenes de tus manos, no sería raro que sufrieras una obsesión.
- ✓ **Cuando se presentan esos pensamientos, la persona trata de librarse de ellos pensando o haciendo algo.**
- ✓ Por ejemplo, repitiendo mentalmente una y otra vez un dicho o una oración especiales.

- ✓ **La persona sabe que esos pensamientos proceden de su propia mente y no de otra parte.**
- ✓ En otras palabras, si crees que un alienígena se ha apropiado de tu mente, tienes un problema que este libro no puede ayudarte a solucionar y debes buscar ayuda urgentemente.
- ✓ **Esos pensamientos son sumamente perturbadores.**

En cuanto a las compulsiones, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Son acciones o estrategias mentales que el individuo se siente impulsado a repetir una y otra vez como respuesta a sus pensamientos obsesivos o porque siente que existe una norma rígida que no puede quebrantar.
- ✓ La persona cree que sus actos compulsivos aliviarán su ansiedad o impedirán que ocurran acontecimientos funestos. Sin embargo, capta que esas acciones no tienen sentido.

El ciclo del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

En este trastorno suele observarse un patrón: los pensamientos obsesivos generan una ansiedad que el individuo intenta aliviar mediante la ejecución de conductas compulsivas. Ese alivio temporal tiene el poderoso efecto de hacer creer que la conducta compulsiva ha sido eficaz. Desgraciadamente, el ciclo se repite, pues los pensamientos obsesivos se vuelven a presentar.

Tabla 2-1 Obsesiones y compulsiones más frecuentes

<i>Obsesiones</i>	<i>Compulsiones</i>
Preocupación con la contaminación (por ejemplo, suciedad, gérmenes, radiación y agentes químicos).	Lavarse excesivamente las manos por temor a la contaminación.
Inquietud y dudas ante la posibilidad de no haber cerrado con llave la puerta de la casa, apagado la estufa, cerrado los grifos de agua, etc.	Revisar una y otra vez la estufa, las puertas, los grifos de agua, etc.
Imágenes sexuales depravadas de las que el individuo se avergüenza.	Coleccionar o comprar cantidades excesivas de objetos no coleccionables y de poco valor, como revistas, cuerda, pilas, etc.
Pensamientos intrusivos de matar a un ser querido.	Ejecutar un ritual una y otra vez, creyendo que algo malo puede sobrevenir si no se hace.
Pensamientos que violan de manera vergonzosa las propias creencias religiosas.	Colocar y arreglar las cosas de manera rígida y precisa. La persona muchas veces siente el impulso de volver a comenzar si cree que no lo hizo a la perfección.

Pensamientos que urgen a comportarse de maneras extrañas e inaceptables desde el punto de vista de las normas sociales. Contar hasta el cansancio los pasos, los peldaños, las baldosas, etc., y no poder evitarlo.

¡No te obsesiones!



Quizá recuerdas que, cuando ibas al colegio con tus amigos, evitabais pisar las grietas de las aceras. Pero tal vez tú pisaste una grieta involuntariamente y uno de ellos te dijo que esa acción te traería mala suerte. Y probablemente una vez que fuiste caminando al colegio sin compañía, recordaste lo que tu amigo te había dicho y empezaste a evitar las grietas. Como obviamente sabías que eso no tenía nada que ver con la suerte, evitar las grietas podría considerarse casi una compulsión. ¿Por qué? Porque lo hacías repetidamente a sabiendas de que era insensato atribuir esa consecuencia a esa conducta. Si solo lo hacías por jugar y no te provocaba preocupación, evitar las grietas no era un problema. Además, es normal que los niños tengan pensamientos mágicos o supersticiosos hasta cierta edad.

Pero si en tu interior temías que algo malo te pudiera ocurrir si pisabas una grieta, y ese temor te impedía ir al colegio, probablemente se trataba de una compulsión grave. Muchas personas revisan las cerraduras más de una vez, se aseguran una o dos veces de que han apagado la cafetera o cuentan los pasos de las escaleras sin necesidad. Pero solo cuando esas acciones les toman mucho tiempo y afectan a sus relaciones, su trabajo o su vida diaria, se puede afirmar que son un problema.

Marta sufre trastorno obsesivo-compulsivo. Ella se aferra exageradamente a objetos sin valor que solo sirven para hacer de su vivienda un caos. Marta es coleccionista, pero no en el sentido tradicional. Lo que ella acumula no tiene valor para nadie. Por ejemplo, guarda la goma del diario que recibe cada día, nunca se desprende de una revista y su garaje es una mezcolanza de pilas, cables, piedras, trozos de alambre, tuercas, tornillos y montañas de papel. Sencillamente no logra deshacerse de nada. Su casa desborda de basura inútil.

Marta cree que un día podría necesitar alguno de los objetos que guarda; sin embargo, cuando quiere utilizar alguno casi nunca lo encuentra en medio de ese desbarajuste. Como no se atreve a invitar a nadie por la vergüenza que le produce el estado de su casa, se ha aislado mucho. La obsesión de esta mujer hace que se angustie ante la

perspectiva de no tener a mano algo que pueda necesitar. Esta es la raíz de su compulsión de guardarlo absolutamente todo. Marta sufre TOC.

Diferenciamos la ansiedad normal de otros trastornos

Imaginemos lo que sería la vida si no sintiéramos ansiedad. Maravillosa. Nos levantaríamos cada mañana pensando únicamente en las experiencias placenteras que nos aguardan, nada nos produciría temor, el futuro se presentaría lleno de seguridad y paz.

Pensemos otra vez. Si no experimentáramos tensión, nos chocaríamos contra el coche de delante cada vez que el conductor pisara el freno porque nuestra reacción sería sumamente lenta. Si el futuro no nos preocupara, la jubilación sería triste y monótona. La ausencia de ansiedad haría que llegáramos a las reuniones de trabajo sin preparación alguna.

La tensión es útil porque nos prepara para actuar y moviliza el organismo en caso de emergencia. Además, es una señal de que algo malo está a punto de suceder. Alegrémonos de sentir un poco de tensión porque nos ayuda a no meternos en líos.



La ansiedad solo es un problema cuando:

- ✓ Dura demasiado tiempo o se presenta con frecuencia.
- ✓ Obstaculiza nuestros proyectos.
- ✓ Es desproporcionada para el peligro o el riesgo al que nos enfrentamos. Es decir, la ansiedad ha llegado demasiado lejos cuando la mente y el cuerpo sienten como si una avalancha nos fuera a sepultar, pero lo único que tenemos que hacer es un examen del colegio.
- ✓ Luchamos por controlar nuestras preocupaciones, pero no logramos que nos dejen en paz.

Evitar lo que tememos agrava la ansiedad

La evitación es el común denominador de los trastornos de ansiedad. A nadie le gusta sentirse ansioso y es humano tratar de evitar todo lo que nos desencadena esta emoción. Tiene sentido, ¿verdad?

Sí y no. Es cierto que cuando evitamos lo que nos produce ansiedad, esta disminuye. Pero hay un problema: el alivio momentáneo refuerza la tendencia a seguir evitando la situación o el objeto temidos. Es más, el rango de objetos o eventos que nos producen desasosiego empieza a incrementarse. Fíjate en este ejemplo:

Néstor evita las reuniones sociales, especialmente las bodas. Le preocupa que alguna chica le pida que bailen, pues teme hacer el ridículo. También le inquieta no ser buen conversador y no vestir bien. Durante un tiempo logra evitar las bodas de sus conocidos inventando disculpas para no asistir. Eso mitiga su ansiedad.

La reducción de la ansiedad hace que Néstor empiece a evitar los actos sociales —y no solo las bodas— cada vez más, incluidas las fiestas familiares y las reuniones de su oficina. Cuando evita un acontecimiento social, su ansiedad se calma... momentáneamente.

Sin embargo, Néstor se da cuenta de su creciente aislamiento y su ansiedad empieza a notarse prácticamente en todas las situaciones en las que hay más gente. Ahora se siente tenso cuando tiene que hablar con algún compañero de trabajo, evita utilizar el teléfono y no interactúa con nadie durante el descanso de la mañana. Lo que comenzó como un temor manejable, ahora consume su vida.

Vemos, pues, que la evitación alimenta nuestros temores. Y cuando nos acostumbramos a ella, la ansiedad se descontrola.

Todos le tenemos miedo a algo. Quizá tú evitas las culebras, lo que no es difícil, pues no vives rodeado de ellas. Incluso es posible que evites alguna que otra reunión social que te produzca angustia. Pero mientras hagas el esfuerzo de asistir por lo menos a algunas, es poco probable que tu ansiedad se desarrolle hasta el punto de descontrolarse.

Lo que no es ansiedad

Los síntomas de la ansiedad no suelen presentarse solos. De hecho, la mitad de las personas que sufren algún trastorno de ansiedad también desarrollan depresión, especialmente cuando no reciben tratamiento para la ansiedad. Una de las razones por las que es importante conocer la diferencia entre la ansiedad y otros problemas emocionales es que los tratamientos difieren según el caso.

Aparte de lo anterior, algunos medicamentos y problemas de salud producen síntomas muy parecidos a los de la ansiedad. Podemos creer que estamos terriblemente ansiosos cuando, en realidad, padecemos alguna enfermedad o los efectos secundarios de un medicamento.

Otros trastornos emocionales

La ansiedad suele acompañar a otros trastornos emocionales. Sin embargo, el hecho de que tengas ansiedad no significa que también sufras otros problemas emocionales. Por eso, es importante saber que la ansiedad no es ninguno de los siguientes trastornos:

- ✓ **Depresión:** La persona deprimida siente como si la vida transcurriera a cámara lenta. Pierde interés en las actividades que le producían placer, se siente triste y cansada, y duerme mal. Más aún, pierde el apetito y el impulso sexual. Como sucede con la ansiedad, la concentración se altera y hacer planes para el futuro es difícil. Pero a diferencia de la ansiedad, la depresión acaba con la motivación.
- ✓ **Trastornos bipolares:** La característica de estos desórdenes son los altibajos emocionales. En algunos momentos, el individuo se siente en la cima del mundo: tiene ideas grandiosas y necesita pocas horas de sueño. Durante esos períodos de euforia, quienes sufren algún trastorno bipolar pierden la noción de la prudencia; por ejemplo, invierten en proyectos de alto riesgo, hacen compras sin control y se implican en actividades sexuales peligrosas. Las ideas fluyen por su mente como una cascada y no es raro que empiecen a trabajar frenéticamente en proyectos importantes. Pero de repente su ánimo cambia y se instala la depresión.
- ✓ **Psicosis:** La psicosis produce ansiedad y sus síntomas alteran profundamente la vida del paciente. Las alucinaciones forman parte de la experiencia cotidiana en este trastorno. Por ejemplo, algunos pacientes oyen voces o ven personas y cosas que no existen. Otra distorsión de la realidad característica de la psicosis son los delirios. Entre los más comunes está la creencia de que la policía o los alienígenas están siguiendo al paciente o tratando de controlarlo. Los delirios de grandeza también son frecuentes e implican creerse Jesucristo u otro personaje famoso o poderoso, o creer que se tiene una misión especial para salvar el mundo.

Si, mientras utilizas el secador de pelo, te da la sensación de que llaman al teléfono y descubres que no es así, no te preocupes; no es un síntoma psicótico. De vez en cuando, la mayoría de la gente oye o ve cosas que no existen. Solo hay que preocuparse por la posibilidad de sufrir un trastorno psicótico cuando esas percepciones se alejan de la realidad. Afortunadamente, los trastornos de ansiedad no llevan a la psicosis.

- ✓ **Abuso de determinadas sustancias:** Cuando hay dependencia del alcohol o de

las drogas psicoactivas, la abstinencia produce una ansiedad grave. Entre los síntomas del síndrome de abstinencia están los temblores, la alteración del sueño, la sudoración, la aceleración del ritmo cardíaco, la agitación y la tensión. Sin embargo, no se puede hablar de un trastorno de ansiedad cuando esos síntomas se presentan como resultado de una abstinencia repentina de la sustancia. Por otra parte, los que sufren un trastorno de ansiedad a veces abusan de una u otra sustancia tratando de mitigar su malestar emocional.

Los imitadores de la ansiedad

Como los trastornos de ansiedad afligen a tanta gente, es fácil creer que se sufre alguno cuando no es así. Muchos de los efectos secundarios de algunos medicamentos que requieren receta médica se parecen a los síntomas de la ansiedad. Esto también ocurre con los síntomas de algunas enfermedades.

Medicamentos cuyos efectos se confunden con la ansiedad

La industria farmacéutica elabora informes sobre las categorías de medicamentos que más recetan los médicos anualmente. Para que te des cuenta de cuánto se parecen los síntomas de la ansiedad y los efectos secundarios de algunos medicamentos, te recomendamos que revises la tabla 2-2. Estos medicamentos pueden producir efectos adicionales que no contempla esta tabla.

Interesante, ¿no? Incluso hay medicamentos para tratar la ansiedad que tienen efectos secundarios que se parecen a los síntomas de la ansiedad. Desde luego, esto no pasa siempre. Pero si estás tomando uno o más de los medicamentos mencionados y sientes ansiedad, habla con tu médico.

Tabla 2-2 Medicamentos que producen “ansiedad”

<i>Popularidad</i>	<i>Medicamento</i>	<i>Propósito</i>	<i>Efectos secundarios parecidos a los síntomas de la ansiedad</i>
N.º 1	Codeína	Aliviar el dolor y la tos no productiva. Antidiarreico y sedante.	Agitación, náuseas, mareos y desmayos, pérdida del apetito, palpitaciones, rubor y desasosiego, vértigos, somnolencia, retención urinaria e hipotensión. A dosis altas, posible depresión respiratoria.
N.º 2	Bloqueadores de la	Estabilizar la	Mareos y desmayos, rubor, palpitaciones, diarrea, cefalea,

		absorción del calcio (Calcioantagonistas) reducir la hipertensión arterial.	angina de pecho y alteraciones gástricas, náusea, insomnio, ansiedad, confusión, mareo, fatiga y taquicardia refleja.
N.º 3	Antiulcerosos	Tratamiento de las úlceras gástricas, esofágicas y duodenales.	Mareos y desmayos, ansiedad, confusión, dolores de cabeza, debilidad, rubor, diarrea, insomnio, sudoración y temblor.
N.º 4	Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECA)	Reducir la hipertensión arterial. Mejora de la insuficiencia cardíaca.	Impotencia, mareos y desmayos, insomnio, cefaleas, náuseas, vómito y debilidad.
N.º 5	Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)	Tratar la depresión, la ansiedad, la bulimia y los trastornos de la personalidad.	Cefaleas, insomnio, temblor, mareos y desmayos, nerviosismo, fatiga, problemas de concentración, agitación, náuseas, diarrea, pérdida del apetito, sudoración, oleadas de calor, palpitaciones, espasmos musculares, disfunción eréctil y de la libido. Aumento del riesgo de suicidio.
N.º 6	Estatinas	Reducción del colesterol.	Cefaleas, mareos y desmayos, diarrea, náuseas, calambres musculares y temblores. Hipoestesia, neuropatía periférica y disgeusia. Alopecia e insomnio.
N.º 7	Betabloqueantes	Tratar la angina de pecho, la hipertensión arterial, la taquicardia o la arritmia cardíaca.	Mareos y desmayos, diarrea, náuseas, palpitaciones, impotencia, desorientación, pesadillas, insomnio, depresión, somnolencia, pérdida de la libido y alopecia.
N.º 8	Medicamentos de reemplazo hormonal	Reducir los síntomas de la menopausia, tratar la osteoporosis y la insuficiencia ovárica.	Mareos y desmayos, cefaleas, náuseas, vómitos, diarrea, cambios en el apetito, alteraciones en la libido, nerviosismo y sudoración.
N.º 9	Medicamentos antiinflamatorios y antiartríticos (AINE)	Tratar la artritis y el dolor.	Fatiga, ansiedad, mareos y desmayos, nerviosismo, insomnio, náuseas, vómito, sudoración, temblor, confusión, sensación de ahogo, irritabilidad y somnolencia.
N.º 10	Benzodiacepinas	Tratar la ansiedad, el insomnio y la relajación muscular.	Mareos y desmayos, cefaleas, ansiedad, temblor, somnolencia, insomnio (reacción paradójica), náuseas y diarrea.

La ansiedad en tu botiquín

La pseudoefedrina, un popular y eficaz descongestionante, es uno de los componentes más comunes de los medicamentos para el resfriado que se pueden comprar sin receta médica. Yo, Charles Elliott (coautor de este libro), soy especialista en el tratamiento del pánico y de los trastornos de ansiedad. Hace varios años tuve un

resfriado que me duró más de lo normal, por lo que resolví tratar el problema con el medicamento más fuerte que pude conseguir sin receta médica. No solo eso, sino que me excedí un poquito en la dosis recomendada en el prospecto, pues no quería tener accesos de tos durante las sesiones con mis pacientes. Un día sentí excesivamente acelerado el corazón y una gran opresión al respirar. Me pregunté por un instante si podría ser un ataque de pánico. Aunque me parecía imposible, los síntomas eran clarísimos. ¿Me habría contagiado del trastorno de pánico de mis pacientes?

No exactamente. Pensándolo bien, quizá había tomado una dosis un poco alta del medicamento para el resfriado que contenía pseudoefedrina. Lo suspendí de inmediato y los síntomas desaparecieron por completo.

Te recomendamos tener mucho cuidado con los medicamentos que se compran sin receta médica. Lee cuidadosamente el prospecto y no pretendas ser médico, como hice yo.

Muchos medicamentos que se compran sin receta médica tienen efectos parecidos a la ansiedad. Entre ellos están algunos remedios para el resfriado, broncodilatadores y descongestionantes. Diversas clases de aspirinas contienen cafeína, que puede ocasionar síntomas de ansiedad cuando se consumen en dosis muy altas. Esos medicamentos pueden provocar desasosiego, palpitaciones, tensión, sensación de ahogo e irritabilidad.

Condiciones médicas y síntomas parecidos a la ansiedad



Si, por primera vez, estás sufriendo un alto nivel de ansiedad, te recomendamos que visites a tu médico. Los síntomas de muchas enfermedades se parecen a los de la ansiedad. Él determinará si lo que tienes es una enfermedad, una reacción a algún medicamento, un problema de ansiedad o una combinación de todo esto.

La tabla 2-3 enumera algunos de los problemas de salud cuyos síntomas se confunden fácilmente con ansiedad. Además, el hecho de ponerse enfermo suele producir ansiedad. Por ejemplo, al recibir el diagnóstico de una enfermedad cardíaca, de un cáncer o de una enfermedad crónica y progresiva, los pacientes pueden desarrollar algún grado de ansiedad ante las consecuencias que anticipan. Las técnicas para controlar la ansiedad que se ven a lo largo de este libro también son provechosas en este tipo de situaciones.

Tabla 2-3 Impostores médicos

<i>Problema de salud</i>	<i>Significado</i>	<i>Síntomas parecidos a la ansiedad</i>
Hipoglucemia	Bajo nivel de azúcar en la sangre, que se puede presentar solo o como parte de otros problemas de salud. Es una complicación muy común en la diabetes.	Confusión, irritabilidad, temblores, sudoración, aceleración del ritmo cardíaco, debilidad y sensación de frío.
Hipertiroidismo	Excesiva producción de hormona tiroidea. Tiene diversas causas.	Nerviosismo, desasosiego, sudoración, fatiga, alteración del sueño, náuseas, temblores y diarreas.
Otros desequilibrios hormonales	Diversas condiciones relacionadas con las fluctuaciones hormonales, como el síndrome premenstrual, la menopausia y el posparto. Síntomas muy variables.	Tensión, irritabilidad, dolores de cabeza, cambios abruptos de ánimo, conductas compulsivas, fatiga y pánico.
Lupus	Enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunológico ataca determinados tipos de células del organismo.	Ansiedad, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores de cabeza, arritmia y problemas de memoria.
Prolapso de la válvula mitral	Esta válvula cardíaca no se cierra correctamente, haciendo que la sangre se devuelva a la aurícula izquierda. Su diagnóstico se suele confundir con un ataque de pánico.	Palpitaciones, sensación de ahogo, fatiga, dolor en el pecho y dificultad para respirar.
Síndrome de Ménière	Afección del oído interno que produce vértigo, pérdida de la audición y silbidos u otros ruidos en el oído.	Vértigo con sensaciones anormales asociadas al movimiento, mareos, náuseas, vómitos y sudoración.

Luchar o huir

Cuando algo nos amenaza, nuestro organismo reacciona preparándose para la acción en tres ámbitos: físico, mental y conductual. Y cuando ya estamos frente al peligro, instintivamente nos preparamos para permanecer en el sitio y luchar o para correr más que nunca. Ante el peligro, el organismo humano se moviliza de maneras complejas y fantásticas, como muestra la figura 2-1 (pág. 48).

Para empezar, el cerebro envía señales de alerta máxima a través del sistema nervioso. Las glándulas adrenales aumentan su producción de adrenalina y noradrenalina, hormonas que ejercen un efecto estimulante en el organismo. El corazón empieza a latir más deprisa y la respiración se acelera para enviar una mayor cantidad de oxígeno a los pulmones. El flujo sanguíneo hacia las manos y los pies disminuye, tanto para aumentar el suministro de sangre a los grandes grupos musculares y prepararlos para

luchar o huir del peligro como para evitar una pérdida importante de sangre en caso de que el individuo resulte herido.

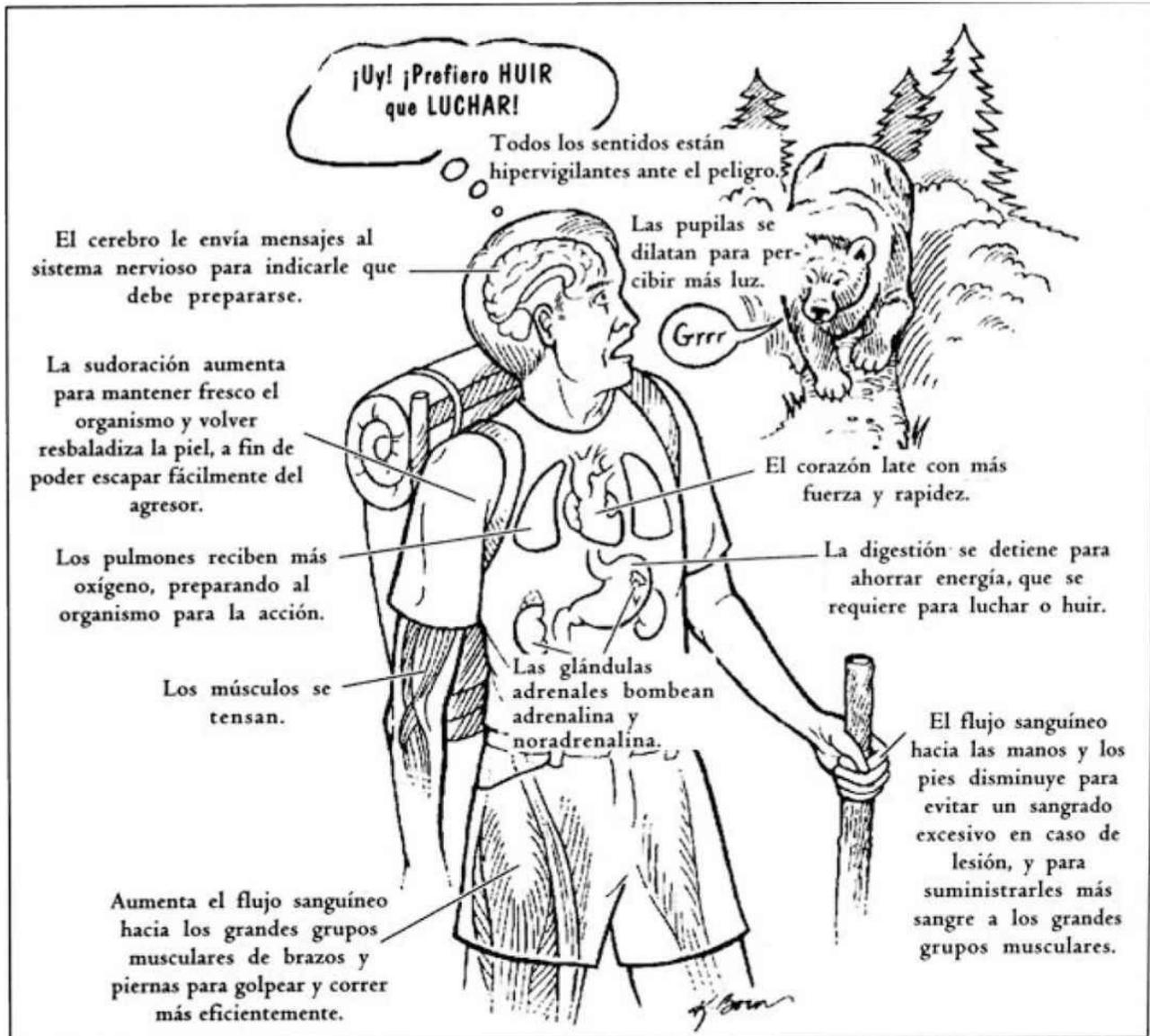


Figura 2-1:
El dilema entre luchar o huir.

El huevo o la gallina: síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable —también llamado neurosis intestinal, colitis mucosa, colitis espástica y colon espástico— es un trastorno digestivo bastante común, entre cuyos síntomas están los dolores abdominales, la diarrea y el estreñimiento. Estos síntomas se presentan en ausencia de problemas conocidos del sistema digestivo. Durante mucho tiempo los médicos creyeron que este problema se debía exclusivamente al estrés, las preocupaciones y la ansiedad.

En 1999, la doctora Catherine Woodman y sus colegas descubrieron una mutación genética que se presenta con más frecuencia en los pacientes de este síndrome que en el resto de la población. Vale la pena mencionar que ese pícaro gen también es más frecuente entre quienes sufren trastorno de pánico. Otra posible causa del síndrome del intestino irritable es una comunicación deficiente entre los músculos y los nervios del colon.

Hay medicamentos que alivian algunos de los peores síntomas de este padecimiento. La biorretroalimentación y las técnicas de relajación y de control del estrés también reducen los síntomas. Es evidente que la causa exacta de este síndrome no se conoce; lo más probable es que se deba a la interacción de factores físicos y psicológicos.

La digestión se hace más lenta para ahorrar energía, que el organismo necesita para afrontar el peligro, y las pupilas se dilatan para ver mejor. La sudoración se incrementa para mantener fresco el organismo y volver resbaladiza la piel, lo cual permitirá al individuo escapar fácilmente del agresor. Todos los músculos se tensan para lanzarse a la acción.

Desde el punto de vista mental, automáticamente el individuo se vuelve hipervigilante; esto es, la atención se centra en el peligro. De hecho, en esos momentos es imposible pensar en otra cosa.

Toda esta preparación es fundamental cuando nos encontramos ante un peligro. Desde el punto de vista conductual, ya estamos listos para huir o luchar. Si, por ejemplo, el peligro se presenta en forma de oso, león o soldado enemigo, vale más que todos los recursos estén en alerta máxima.

Pero hay un problema: en el mundo de hoy, casi nadie se topa con un oso o un león. Desgraciadamente, nuestro organismo reacciona como si fuera así cuando tenemos que hablar en público, cuando está a punto de vencer un plazo, cuando estamos en medio de un atasco y en muchas otras situaciones cotidianas.

Pero cuando no tenemos contra qué pelear o de qué huir, toda esa energía tiene que liberarse. Así pues, sentimos la necesidad de mover pies y manos, de mordernos las uñas, de saltar y hasta de agredir verbalmente a los demás.

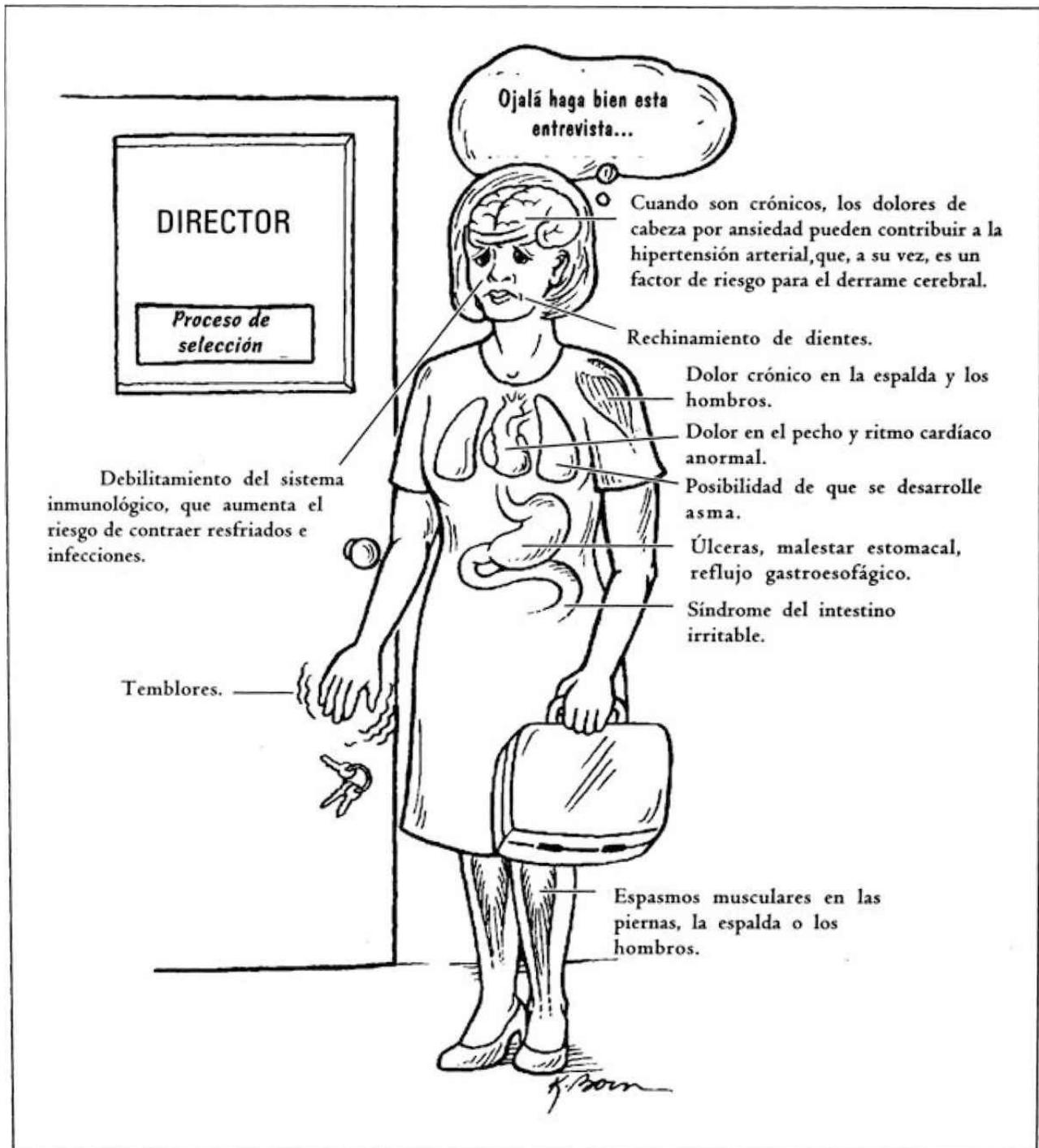


Figura 2-2:
Los efectos crónicos de la ansiedad.

La mayoría de los expertos coinciden en que los efectos físicos de la ansiedad frecuente o crónica son altamente perjudiciales. Diferentes estudios han sugerido que la ansiedad y el estrés crónicos podrían contribuir a agravar distintos problemas de salud, como alteración del ritmo cardíaco, hipertensión arterial, síndrome del intestino irritable, asma, úlceras, molestias estomacales, reflujo gastroesofágico, temblores,

dolor de espalda o espasmos musculares crónicos, dolores de cabeza por tensión y debilitamiento del sistema inmunológico. La figura 2-2 muestra el costo de la ansiedad crónica en el organismo.

Pero antes de ponerte más ansioso, por favor, recuerda que no existen pruebas definitivas de que la ansiedad sea una de las causas principales de esos problemas de salud. No obstante, muchas investigaciones han revelado que tiene la capacidad de empeorar esas dolencias y que, cuando es crónica, se debe tomar en serio. En otras palabras, si es tu caso, busca ayuda. Pero no te dejes llevar por el pánico.

Diabetes y ansiedad

Como si no bastaran los perniciosos efectos de la ansiedad que hemos visto, una razón adicional para procurar deshacerse de ella es que, según algunas investigaciones, quienes experimentan estrés durante períodos prolongados tienen mayor probabilidad de desarrollar diabetes del tipo 2. Esto se debe a que el estrés eleva los niveles de glucosa en la sangre.

Investigadores de la Universidad de Duke realizaron un estudio con más de cien personas. Los resultados mostraron que cuando los adultos diabéticos bajo tratamiento médico aprendían técnicas para controlar la ansiedad, su nivel de azúcar en la sangre descendía. Este libro describe varias de esas técnicas, que son fáciles y requieren muy poco tiempo.

El resultado más sorprendente de ese estudio fue que los niveles de glucosa de los pacientes que aprendieron a serenarse disminuyeron tanto como sería de esperar si hubieran tomado un medicamento adicional contra la diabetes. De manera que si no sufres diabetes, prevenla superando la ansiedad. Y si ya la sufres, aprender a reemplazar los pensamientos que te producen tensión por otros que te generen calma os ayudará tanto a ti como a tu médico a controlar tu enfermedad.

Capítulo 3

Cómo allanar el camino del cambio

En este capítulo

- ▶ Descubre el origen de tu ansiedad
 - ▶ No tienes la culpa
 - ▶ ¿Por qué hay tanta resistencia al cambio?
 - ▶ Cómo vencer los obstáculos
-

Suponemos que estás leyendo este libro porque quieres hacer algo respecto a tu ansiedad, o ayudar a alguien que tiene este problema. Si nuestra suposición es correcta, te conviene saber que la gente suele comenzar a recorrer el camino que lleva al cambio con las mejores intenciones, pero que pierde impulso y se descarrila con facilidad cuando encuentra obstáculos.

En este capítulo conocerás el origen de la ansiedad. Esto te ayudará a dejar de culparte y a empezar a aceptarte, de modo que inviertas tu energía en actividades más provechosas que maltratarte psicológicamente. También identificarás otras barreras que tienden a bloquear el camino del cambio. Por último, aprenderás estrategias para no perder de vista tu meta.

El origen de la ansiedad

La ansiedad tiene tres causas principales:

- ✓ **La genética:** Nuestra herencia biológica.
- ✓ **La educación:** La manera en que fuimos encaminados.
- ✓ **Los traumas:** Los acontecimientos perturbadores de la vida cotidiana.

Las investigaciones indican que solo una minoría de quienes viven traumas inesperados desarrollan ansiedad grave. Esto se debe a que la ansiedad es producto de la interacción de estos factores; por ejemplo, la genética y el trauma, o el trauma y la educación, o la combinación de los tres. Pero cuando un solo factor reviste la suficiente gravedad, se puede desencadenar el problema.

Por ejemplo, **Sonia** ha crecido en un área donde abundan las drogas. Sin embargo, no ha desarrollado síntomas particularmente inquietantes. Una noche en que hubo una trifulca en los alrededores, una piedra entró por la ventana de su habitación y le golpeó en la cabeza. Sonia se mostró sorprendentemente serena durante la recuperación. Para haber superado con éxito una experiencia tan desagradable, cabe suponer que heredó unos genes fuertes que la protegen contra la ansiedad y que sus padres le han dado mucho amor. No obstante, cuando fue víctima de una violación a los dieciséis años, desarrolló graves problemas de ansiedad. Para Sonia, ese trauma fue excesivo.

Lo anterior demuestra que no es posible determinar con certeza la causa de la ansiedad. Sin embargo, saber cómo fueron las relaciones del individuo con sus padres durante la infancia, su historia familiar y los diversos hechos de su vida (por ejemplo, accidentes, guerra o enfermedades) es útil para comprender hasta cierto punto por qué este trastorno emocional se ha convertido en un problema. Si sufres ansiedad, reflexiona sobre las experiencias que pudieron propiciarla, y trata de precisar cuáles te afectaron más.

Seguramente te preguntarás para qué hay que conocer el origen de tu ansiedad. Al fin y al cabo, pensarás, superarla no requiere saber de dónde procede, y el remedio no es muy diferente si nacimos con ella o si la adquirimos más tarde.

Sin embargo, identificar el origen de tu ansiedad te ayudará a darte cuenta de que no fue algo que tú provocaste. La ansiedad tiene numerosas causas y tú no eres culpable.

Los sentimientos de culpa agotan nuestra energía e impiden que nos centremos en lo fundamental, que es tratar de vencer la ansiedad. En cambio, perdonarnos y aceptarnos nos llena de fuerza para luchar por superarla.

Los villanos genéticos

Si vives excesivamente preocupado y tenso, observa a tus familiares. Diversos

estudios han revelado que casi el 25 por ciento de los familiares de quienes tienen un trastorno de ansiedad también presentan este problema. Quizá tu tío José no tiene un trastorno de este tipo, pero tu tía Luisa y tu hermana Cecilia sí.

Podrías argumentar que el problema de tu tía Luisa y de tu hermana Cecilia no tiene relación alguna con el aspecto genético, pues vivieron desde pequeñas con la abuela Josefina, que sacaba de quicio a cualquiera. Es decir, se criaron en un medio que generaba ansiedad.

Para conocer el papel que desempeña la genética en la ansiedad y en la forma de afrontarla, se han llevado a cabo numerosas investigaciones con mellizos y gemelos que han crecido juntos. Como es de esperar, los mellizos idénticos muestran más similitud desde el punto de vista de los problemas de ansiedad que los mellizos fraternos y los demás hermanos. Pero aunque hayamos nacido con una predisposición genética para este trastorno, factores como el medio ambiente, los amigos y la educación influyen en su desarrollo.

¡Es culpa de mis padres!

Los hijos suelen culpar a sus padres de todo lo que los aflige. Pero, por lo general, los padres educan a sus hijos —una tarea descomunadamente difícil— de la mejor manera posible. Y aunque en la mayoría de los casos no merecen tan mala fama, hay que reconocer que son responsables de cómo nos educaron. Por lo tanto, ellos han contribuido de una u otra forma a nuestras desdichas.

Fallas genéticas

Según varios estudios, las personas que sufren trastornos de ansiedad tienen una mutación genética que afecta la disponibilidad de serotonina, un neurotransmisor que parece contribuir al bienestar emocional. La escasez de serotonina en el cerebro aumenta la probabilidad de sufrir preocupación, ansiedad o depresión. Algunos medicamentos aumentan su disponibilidad (ve al capítulo 15).

Hay tres estilos de educación que propician la ansiedad en los hijos:

- ✓ **Sobreprotector:** Los padres sobreprotectores evitan a sus hijos hasta el más mínimo contratiempo. Cuando se caen, ellos se abalanzan a recogerlos para que

ni siquiera se raspen una rodilla. Cuando sus hijos tienen alguna preocupación, se la solucionan. Por eso, estos niños no desarrollan la habilidad de soportar el sufrimiento y la ansiedad, y muestran muy poca tolerancia ante la frustración.

- ✓ **Supercontrolador:** Los padres que educan con este estilo controlan todas las actividades de sus hijos. Dirigen todos los detalles, desde cómo deben jugar hasta cómo deben resolver una operación aritmética, pasando por la ropa que deben vestir. Estos padres desalientan la independencia y fomentan la dependencia y la ansiedad.
- ✓ **Incoherente:** Los padres que educan con este estilo imponen a sus hijos normas y límites erráticos. Por ejemplo, un día se muestran comprensivos ante la misma circunstancia que al día siguiente les provoca un ataque de ira. Como las reacciones de sus padres son impredecibles, estos niños no logran establecer la relación que hay entre su conducta y las consecuencias. Por lo tanto, perciben una total falta de control sobre lo que ocurre en su vida. Y, obviamente, esto les genera ansiedad.

¡Es culpa del mundo!

El ritmo de la vida actual es muchísimo más acelerado que antes. Más aún, en lugar de acortarse, la semana laboral se ha ampliado. La vida moderna es difícil y está plagada de peligros. Quizá por esta razón los profesionales de la salud mental atienden cada día más casos de trastornos de ansiedad. Hay cuatro clases de acontecimientos con la capacidad de provocar ansiedad incluso en quienes nunca la han experimentado:

- ✓ **Desgracias imprevistas:** La estabilidad y la capacidad de predecir los acontecimientos contrarrestan la ansiedad, mientras que la imposibilidad de predecirlos la aviva. Por ejemplo, **Esteban** trabaja muchas horas a la semana para vivir modestamente. Como con su sueldo apenas cubre sus gastos básicos, puede ahorrar muy poco. Un día resbala y queda incapacitado durante seis semanas, con el agravante de que su baja por enfermedad no le alcanza para cubrir su ausencia laboral. Ahora Esteban piensa obsesivamente cómo va a pagar las cuentas. Incluso cuando regresa a trabajar se preocupa muchísimo más que antes por el próximo revés financiero que le espera.
- ✓ **Exigencias crecientes:** Pocas cosas hay tan gratificantes como ser ascendido en el trabajo. Por lo menos, eso pensaba **Juana** cuando su supervisor le ofreció una oportunidad única en la vida: dirigir el área de investigación y desarrollo de la compañía. Juana nunca esperó llegar a una posición tan importante a su edad, ni

que le doblaran el sueldo. Desde luego, ahora tendrá nuevas responsabilidades y deberes. Juana empieza a inquietarse y a pensar en lo que sucederá si no está a la altura de ese desafío. La ansiedad comienza a dominar su vida.

- ✓ **Pérdida de confianza:** Clara está en un momento estelar de su vida: tiene un magnífico trabajo y está muy contenta porque se casará dentro de poco. Pero sufre un tremendo impacto cuando su novio rompe con ella. Ahora Clara no puede dejar de pensar que quizá no es tan especial como creía, y que nunca nadie la querrá de verdad.
- ✓ **Traumas extremos:** Desgraciadamente, el abuso sexual, los accidentes trágicos y las consecuencias físicas, psicológicas y materiales de la guerra, entre muchas otras calamidades, han existido durante siglos y seguirán existiendo. Y su secuela más frecuente es un trastorno grave de ansiedad. (Ve al capítulo 2 para obtener información sobre el trastorno de estrés postraumático, TEP.)

De la autocrítica a la autoaceptación

Con frecuencia observamos en nuestra práctica privada que, como si la intensa ansiedad que agobia a nuestros pacientes no fuera suficiente, ellos tienen una fuente adicional de malestar emocional: se recriminan porque tienen ansiedad. Si es tu caso, te sugerimos que pongas en práctica el método que utilizó Gabriel para perdonarse a sí mismo.

Gabriel sufre trastorno de pánico. Desde hace un tiempo, el pensamiento de que se está volviendo loco lo atormenta cada vez más. Incluso se han intensificado sus episodios de náuseas, mareos, desmayos y sensación de falta de aire. Gabriel se siente profundamente avergonzado porque, según le ha dicho al psicólogo, un “verdadero hombre” no debería tener esta clase de problemas. Cuando le comienza un ataque de pánico en la oficina, hace lo imposible para evitar que sus compañeros de trabajo se den cuenta, pero finalmente se derrumba y pide ayuda. El psicólogo, que le está ayudando a ser más comprensivo consigo mismo y a perdonarse por sus debilidades, le ha pedido que exprese por escrito las tres causas principales de su ansiedad. Para eso, Gabriel debe analizar a fondo su vida y enumerar la mayor cantidad de factores que podrían haber contribuido a su problema. Lee atentamente la tabla 3-1.

Tabla 3-1 Causas de la ansiedad de Gabriel

<i>Posible influencia genética</i>	<i>Educación</i>	<i>Hechos pasados y recientes</i>
Mi tía Marta casi nunca sale de casa. Quizá a ella le pasa algo parecido a lo que me ocurre a mí.	Mi padre tenía un temperamento impredecible y yo nunca sabía si iba a reaccionar con calma o con un ataque de ira.	Cuando yo tenía seis años, tuvimos un terrible accidente automovilístico y pasé tres días hospitalizado. Sentí muchísimo miedo.
Mi madre era muy nerviosa.	El estado de ánimo de mi madre era sumamente cambiante. Yo no podía predecir cómo iba a reaccionar cada vez que le pedía algo.	El colegio al que fui de adolescente estaba en un vecindario muy peligroso. Como estaba infestado de pandillas, yo tenía que estar hipervigilante en todo momento.
Mi prima Carmen es bastante tímida. Quizá es demasiado ansiosa.		Mi primer matrimonio terminó cuando me enteré de que mi mujer me engañaba. Yo jamás esperé eso de ella. Aunque confío en mi nueva esposa, me preocupa que pueda serme infiel.
Mi hermano vive preocupado. Se estresa por todo.		Hace dos años me diagnosticaron diabetes. Ahora vivo preocupado por mi salud.

Para comprender las causas de tu ansiedad, escríbelas, como hizo Gabriel (ve a la tabla 3-1). Divide un folio en tres columnas y utiliza los mismos encabezamientos: “Posible influencia genética”, “Educación” y “Hechos pasados y recientes”. Tómame el tiempo que necesites; no corras. Quizá tendrás que hacer varios borradores antes de llegar a la lista definitiva. Esta tarea se debe hacer a lo largo de varios días.

Tras enumerar los factores que podrían haber influido en tu problema emocional, plantéate algunas preguntas:

- ✓ ¿En alguna época de mi vida quise sufrir ansiedad?
- ✓ ¿Soy el principal culpable de mi problema?
- ✓ Siendo realista, ¿qué parte de culpabilidad me corresponde a mí y no a mis genes, a la educación que me dieron mis padres o a los acontecimientos de mi vida?
- ✓ Si un amigo mío estuviera en mi situación, ¿qué le diría?
 - ¿Lo culparía?
 - ¿Pensaría mal de él, como pienso de mí?
- ✓ ¿Me ayuda a superar la ansiedad el echarme la culpa?
- ✓ Si dejara de culparme, ¿tendría más energía para resolver mis problemas?

Responder a estas preguntas te ayudará a emprender el camino de la autoaceptación.

Cuando descubras que tu ansiedad no tiene nada que ver con tu valor como ser humano, dejarás de ser tan duro contigo. Te recomendamos encarecidamente que hagas este ejercicio. Si para ti es imposible dejar de censurarte, te convendría buscar ayuda profesional. Desde luego, todos nos juzgamos negativamente de vez en cuando. Pero la autocrítica constante es otra cosa. El capítulo 16 trata sobre el tema de la autoaceptación.

Las buenas intenciones no bastan



A nadie le gusta sentirse tenso y nervioso, y menos cuando la ansiedad es tan aguda que desborda los recursos personales para afrontarla. La ansiedad crónica y grave suele ser precursora de un episodio depresivo grave. Por supuesto, nadie que viva este tormento desaprovechará la oportunidad de hacer algo al respecto.

Con las mejores intenciones y el deseo de hacer cambios importantes en su vida, muchas personas compran libros de autoayuda, asisten a seminarios y hasta acuden a psicoterapia. Pero como dice un viejo proverbio: “El infierno está lleno de buenas intenciones”.

¿Has ido a algún gimnasio en enero? En esa época, se llenan de socios nuevos y entusiastas. Sin embargo, hacia mediados de marzo todo vuelve a la normalidad. Al igual que tantas decisiones que se toman a principios de año, el impulso inicial suele decaer. ¿Por qué?

Seguramente has comprado este libro porque quieres vencer tu ansiedad de una vez por todas. Como los entusiastas de los gimnasios en enero, es posible que todavía te sientas motivado. Si así es, puedes omitir esta sección.

Si empiezan a flaquear tu fuerza de voluntad o tu convicción de que, con esfuerzo, aprenderás a dominar su ansiedad, ¡vuelve a leer esta sección! Te motivará para volverte a encarrilar.

¿Por qué hacia el mes de marzo los gimnasios están vacíos? Porque los socios creen

que han perdido la fuerza de voluntad. Pero lo que les ocurre es que cierto tipo de pensamientos se apoderan de su mente y les roban la motivación. Y empiezan a pensar que no tienen tiempo o dinero, o que se pondrán en forma más adelante. Esos pensamientos los convencen para que abandonen sus metas.

A ti también te puede pasar en algún momento que ciertos pensamientos te induzcan a renunciar a tu meta. Si te ocurre esto, lo primero que debes hacer es identificar esos pensamientos y, a continuación, combatirlos con las estrategias que aprenderás en este libro. Hay diez excusas fundamentales por las que la gente se queda estancada:

10. Mi ansiedad no es tan grave. Creí que lo era cuando compré este libro, pero lo que yo siento no es nada en comparación con los casos que he leído. No vale la pena hacer nada al respecto.
9. Si lo intento y no tengo éxito, quedaré como un tonto ante mis amigos y familiares.
8. Mi ansiedad es tan intensa que no creo que tenga remedio. Además, no sé si podría dominar el estrés adicional de tener que enfrentarme a ella.
7. Me da miedo intentarlo y no llegar a ninguna parte. Eso me haría sentir peor que si no hiciera nada. Me sentiría fracasado.
6. Nadie puede controlar lo que siente, y pensar lo contrario es engañarse. Uno siente lo que siente.
5. Por ahora no quiero hacer nada al respecto; lo haré cuando me sienta motivado. Estoy seguro de que algún día me llegará la motivación y de que es solo cuestión de esperar.
4. ¿Quién sería yo sin mi ansiedad? Así soy yo: una persona ansiosa.
3. No creo que mi manera de ser pueda cambiar. Siempre he sido así. Los libros como este no funcionan.
2. Vivo demasiado ocupado para pensar en mi ansiedad y, aparentemente, todas estas actividades exigen tiempo. A mí no me sobra ni un minuto.
1. La razón principal por la que la gente no hace nada: “Me siento demasiado ansioso para tratar de resolver mi problema de ansiedad. Cada vez que pienso en coger el toro por los cuernos, me siento peor”.

Lee varias veces la lista anterior. Reflexiona sobre cada excusa y marca las que te

parezcan conocidas o razonables. Cualquier excusa con la que estés de acuerdo es un obstáculo para progresar. No importa cuán razonables te parezcan tus pretextos para no cambiar, te mostraremos varias maneras de poner a prueba tu validez.

Decídete a vencer tu temor al cambio

Si te identificas con alguna de las diez excusas anteriores, tu decisión de vencer la ansiedad no es firme porque ese tipo de pensamientos pueden sabotear hasta las mejores intenciones. No hay que subestimar su poder.

Hay tres estrategias que te ayudarán a convertir tus intenciones en acciones:

- ✓ **Debate contigo mismo esa decisión.**
- ✓ Haz una lista de las excusas que te mantienen estancado y confróntalas con las razones que te motivan a cambiar.
- ✓ **No esperes a que la motivación llegue por arte de magia.**
- ✓ **Comienza ya tu programa.**

Las decisiones que tomamos sin convicción nos llevan a postergar o a evitar el esfuerzo de emprender el camino correcto. Aunque la ansiedad produce malestar emocional, cambiar es difícil. La siguiente sección te indicará cómo puedes deshacerte del temor al cambio.

Debate tu decisión

Supongamos que formas parte del jurado de un debate. Mientras una parte se opone al cambio, la otra está a favor. ¿Cuál tiene razón?

Miguel vive preocupado. Todos los días se despierta pensando en lo que le espera en el colegio. Sueña que llega a clase sin haber hecho los deberes y que su profesor lo avergüenza delante de todo el grupo. Postpone la solicitud para entrar en la universidad porque teme que no lo admitan, a pesar de que sus calificaciones han sido bastante buenas. Se siente nervioso, tenso e irritable la mayor parte del tiempo. Últimamente sus preocupaciones afectan tanto a su concentración que se ensimisma y no se entera de lo que ocurre en clase. Sus padres le insisten en que consulte con un profesional,

pero Miguel cree que la psicoterapia no sirve. Después de elaborar una tabla similar a la que presentamos a continuación, su consejero trabaja con él para debatir su reticencia a enfrentar el problema.

Tabla 3-2 El gran debate de Miguel

<i>Excusas para no cambiar</i>	<i>Razones para cambiar</i>
Si fracaso en el intento, quedaré como un tonto y mis amigos y familiares pensarán que soy estúpido.	Muchos de mis amigos han consultado a profesionales y nunca he pensado mal de ellos, aunque algunos no mejoraron. Pero lo intentaron. Además, es probable que yo tenga éxito porque suelo hacer bien lo que me propongo.
Me da miedo intentarlo y no tener éxito. Eso me haría sentir peor que si no hago nada. Pensaría que soy un fracasado.	El único fracaso real sería no hacer nada. La ansiedad no me deja dar lo mejor de mí en el colegio y me arriesgo más a suspender si sigo igual que si lo intento.
Uno siente lo que siente, y nadie puede controlar sus sentimientos. Pensar lo contrario es engañarse.	El hecho de sentir que no puedo cambiar no significa que sea verdad. Mucha gente va a terapia por alguna razón y, sin duda, empiezan a sentirse mejor. De lo contrario, no habría tantos psicoterapeutas.
¿Quién sería yo sin mi ansiedad? Así soy yo: ansioso.	La ansiedad no me define como individuo; solo complica mi vida. Además, tengo muchas cualidades que no cambiarán por vencer la ansiedad.

¿Qué parte gana el debate? Creemos que las razones para luchar por vencer la ansiedad merecen salir victoriosas.

Debate tus pretextos para seguir estancado, como hizo Miguel (ve a la tabla anterior). Divide una hoja de papel en dos columnas; en la izquierda expón tus “excusas para no cambiar” y, en la derecha, tus “razones para cambiar”. Las siguientes preguntas te ayudarán a desarrollar tus argumentos a favor del cambio.

- ✓ ¿Es esta excusa para no cambiar una forma catastrofista de ver la realidad?
- ✓ ¿Qué prueba podría contradecir esta excusa?
- ✓ ¿Vale este pretexto para todo el mundo? De no ser así, ¿por qué tendría que ser cierto en mi caso?
- ✓ ¿Estaré tratando de predecir el futuro basándome en pensamientos negativos, cuando nadie conoce el futuro?

Arriégate a dar el primer paso

Algunas justificaciones para seguir estancados nos despojan de la motivación y la

voluntad necesarias para cambiar. De las diez excusas fundamentales para no cambiar, la número cinco se refiere a este punto: “Por ahora no quiero hacer nada al respecto; lo haré cuando me sienta motivado. Estoy seguro de que algún día me llegará la motivación y de que es solo cuestión de esperar”.

Esta excusa se basa en una idea que, pese a ser errónea y perjudicial, está muy extendida. La mayoría de las personas piensan que deben esperar a que la motivación las invada para empezar a actuar. Esta manera de pensar hace que se queden esperando de forma indefinida. La razón es que enfrentarnos a nuestros temores no es agradable y hasta puede intensificar la ansiedad. E incluso es posible que nunca sintamos el deseo de abordar el problema. No obstante, al comenzar a actuar y percibir algún progreso, por pequeño que sea, surge la motivación.

Mercedes siente pavor a conducir por autopistas. Como toma carreteras secundarias para evitarlas, siempre conduce una hora más de lo necesario para llegar al trabajo y volver a casa. Está pagando un precio muy alto en tiempo, gasolina y desgaste de coche.

Mercedes decide enfrentarse a su temor de una vez por todas. Sin embargo, cuando sale de casa cada mañana y piensa en conducir unos kilómetros por la autopista, siente una ansiedad abrumadora y su determinación flaquea. Ella se justifica pensando que cuando el tráfico se vuelva insoportable, sentirá la motivación necesaria para tomar cartas en el asunto.

Pero pasan muchos meses y ni el tráfico ni el miedo de Mercedes muestran cambios. Al darse cuenta de que posiblemente nunca querrá enfrentarse a su fobia, decide forzarse a conducir por la autopista unos kilómetros, le guste o no. Un domingo conduce menos de un kilómetro por una autopista cerca de su casa. Vuelve sintiéndose orgullosa de su pequeño logro y decide dar otro paso. Cada nuevo paso que logra dar fortalece su motivación.



Normalmente, la acción precede a la motivación. Si esperamos a tener ganas de vencer la ansiedad, podríamos quedarnos esperando toda la vida.

Aprender a caminar paso a paso

Si la idea de enfrentarte a la ansiedad te parece aterradora, quizá estás luchando con la excusa número ocho para no cambiar: “Mi ansiedad es tan intensa que no creo que tenga remedio. Además, no sé si podría dominar el estrés adicional de tener que enfrentarme a ella”. Si te identificas con esta excusa, deberías dar un paso y luego otro, como hacen los bebés antes de aprender a caminar.

No te atormentes pensando en la meta final. Si, por ejemplo, nos dedicáramos a pensar en todos los problemas que tendremos que resolver en los próximos cinco años, nos quedaríamos petrificados. El mero hecho de pensar así estresaría a cualquiera.

Como les sucede a muchos, probablemente te despiertas algunos domingos por la noche pensando en la infinidad de cosas que te esperan esta semana, y experimentas tal sensación de derrota que desearías olvidarte de todo y no levantarte de la cama. El temor reemplaza el entusiasmo. Pero, si en lugar de pensar así, liberas tu mente de toda esa carga y te centras en el primer punto de la lista, tu angustia se reducirá por lo menos un poco.

Paula, por ejemplo, está a punto de aplicar esta estrategia. Como sufre fobia social, no soporta la idea de asistir a actos sociales. Siente que cuando entra en una sala todas las miradas se dirigen a ella, lo que dispara su ansiedad a un nivel intolerable. Pero ella anhela cambiar. Sin embargo, pensar en asistir a reuniones sociales muy concurridas la llena de terror. La tabla 3-3 muestra cómo desglosó Paula su meta en pequeños pasos.

Tabla 3-3 Pasos de Paula para vencer su fobia

<i>Metas</i>	<i>Desglose en pequeños pasos</i>
Gran meta	Asistir a una reunión social bastante concurrida, quedarme hasta el final y conversar con muchas personas sin temor.
Meta intermedia	Asistir a una reunión social pequeña, quedarme un rato corto y conversar con dos o tres personas a pesar de sentir un poco de temor.
<i>Metas</i>	<i>Desglose en pequeños pasos</i>
Meta pequeña	Ir a tomar una copa con mis compañeros de trabajo, quedarme media hora y conversar por lo menos con una persona a pesar de la ansiedad.
Primer “paso de bebé”	Llamar a una amiga e invitarla a almorzar a pesar de la ansiedad.

Esta sencilla estrategia funciona porque la gran meta se divide en objetivos asequibles. Ponte cómodo y plantéate tu meta final. A continuación piensa en una meta intermedia; es decir, una menos ambiciosa que la anterior y que pueda servirte de

escalón para avanzar. Luego define los pasos que deberías dar para alcanzar una meta pequeña. Si sientes que la meta intermedia es factible, omite la meta pequeña. De lo contrario, desglósala en más acciones. No importa lo pequeño que sea el primer paso. Cualquier acción que te haga progresar —por pequeña que sea— en la dirección correcta te motivará y aumentará tu confianza para seguir avanzando paso a paso.

Pros y contras de enfrentarse a la ansiedad

Seguramente sufres ansiedad pero, a la hora de hacer algo para vencerla, empiezas a pensar que tu situación no es tan grave. Si es lo que te ocurre, estás racionalizando y dejando que la excusa número diez se interponga en el camino de la solución: “Mi ansiedad no es tan grave. Creí que lo era cuando compré este libro, pero lo que yo siento no es nada en comparación con los casos que he leído. No vale la pena hacer nada al respecto”.

Por otra parte, quizá tu ansiedad no representa un problema en tu vida. En este caso, ¡felicidades! Regálale este libro a alguien que lo necesite más que tú. Pero ¿cómo sabes que no estás en un proceso de negación? Analizar las ventajas y desventajas de vencer la ansiedad puede darte la respuesta.

Eduardo es el director del departamento de contabilidad de una importante empresa y, como tal, tiene grandes responsabilidades y muchísimos plazos que cumplir. Para presentar su balance trimestral, él necesita que varios departamentos le entreguen sus informes a tiempo. Pero esto no siempre se logra. Por desgracia, Eduardo evita los conflictos y no le gusta reclamar. Sin embargo, en esta ocasión tendrá que avisar a varias personas. Mientras llega el momento de hacerlo, el estrés le produce náuseas, tensión e irritabilidad. Eduardo sabe que tiene ansiedad, pero como hasta ese momento ha logrado desenvolverse bien tanto en el trabajo como en su vida personal, se pregunta si vale la pena esforzarse por cambiar.

Eduardo decide analizar por escrito los pros y los contras de enfrentarse a su problema de ansiedad de una vez por todas (ve a la tabla 3-4, a continuación). Como es más consciente de los factores que tienden a disuadirlo de cambiar, comienza su lista enumerándolos.

La importancia de perseverar

Un grupo de psicólogos realizó una extensa investigación sobre cómo la gente realiza cambios importantes en su vida, como superar sus dificultades emocionales, dejar de fumar y bajar de peso. Descubrieron que cambiar es un proceso que incluye diversas etapas:

Despreocupación: En esta etapa el individuo ni siquiera ha considerado la posibilidad de cambiar su hábito nocivo, y es posible que niegue la realidad. El hecho de estar leyendo este libro indica que, probablemente, ya has superado esta etapa.

Reflexión: La persona empieza a considerar la posibilidad de hacer algo para resolver su problema. Sin embargo, siente que la solución no está a su alcance.

Preparación: En esta etapa concibe un plan para cambiar, hace acopio de recursos y toma decisiones.

Acción: Comienza el verdadero trabajo y el plan empieza a implementarse.

Mantenimiento: En esta etapa hay que luchar para mantenerse firme y no volver a caer en el hábito nocivo.

Final: El cambio se ha consolidado y el individuo ha adquirido un nuevo hábito, por lo que es improbable que se presenten recaídas. En consecuencia, ya no es necesario esforzarse por superar el problema.

Los psicólogos han observado que estas etapas no se viven en orden. Por ejemplo, algunos pasan de la etapa de reflexión a la de acción sin la preparación adecuada. O llegan a la etapa de mantenimiento, recaen y vuelven a iniciar el proceso con la etapa de despreocupación.

No es raro avanzar y retroceder por las diferentes etapas antes de alcanzar la meta. Así que no te desanimes si te pasa esto. No pierdas de vista tu meta y, si recaes, vuelve a empezar. Sí; inténtalo, inténtalo y vuelve a intentarlo.

Tabla 3-4 Pros y contras de Eduardo para empezar a actuar

<i>Contras</i>	<i>Pros</i>
Enfrentarme a esas personas me hará sentir aún más ansioso.	De todos modos, sufro ansiedad. Además, su incumplimiento podría acarrearle serios problemas con los directivos. Si me enfrento a ellos obtendré la colaboración que necesito.
Les caeré mal si me enfrento a ellos.	Evito tanto a la gente que mis empleados ni siquiera saben quién soy. Así pues, ¿qué diferencia hay en caerles mal a algunos? Parece buena idea empezar a preocuparme menos por caer bien a los demás.
La mayor parte del tiempo no me siento mal a causa de mi trabajo. Además, solo tengo que elaborar este balance una vez al trimestre.	Sí; aunque solo tengo que presentar este balance una vez al trimestre, el temor me invade semanas antes. Creo que vale la pena hacer lo necesario para librarme de él.

Al analizar cuidadosamente las ventajas y las desventajas, Eduardo decide trabajar para superar su problema. La tabla 3-4 te servirá de modelo para exponer tus razones tanto a favor como en contra de tomar la decisión de cambiar. Si pierdes la motivación porque consideras que tu problema no es grave, tómate un tiempo para reflexionar y expón la mayor cantidad de razones que puedas.

Capítulo 4

Las peculiaridades de tu ansiedad

En este capítulo

- ▶ Controla tu ansiedad siguiéndole la pista
 - ▶ Escribe sobre tus emociones más intensas
 - ▶ Lleva un diario de tu progreso
 - ▶ La importancia de ver el lado positivo de las cosas
-

La ansiedad distorsiona tanto nuestra manera de ver la vida que es fácil creer que nunca llegaremos a controlarla ni a deshacernos de ella. En este capítulo aprenderás que esta emoción consta de flujo y reflujo, y comprenderás por qué el hecho de anotar los sentimientos a diario —a lo que dedicarás solo unos minutos al día— reduce la ansiedad y repercute favorablemente en la salud. Por último, verás que el progreso, como la ansiedad, consta de flujo y reflujo.

Síguele la pista a la ansiedad

Uno de los pasos iniciales —y también uno de los más beneficiosos— para vencer la ansiedad es hacerle un seguimiento todos los días. ¿Para qué te sugerimos que hagas esto? Al fin y al cabo, ya sabes que tienes ansiedad. La razón es que observar nuestras preocupaciones marca el comienzo del proceso de cambio, pues nos permite descubrir cosas interesantísimas, como patrones y factores desencadenantes.

Analiza tu ansiedad

Hacer un “seguimiento” de la ansiedad cumple diversas funciones útiles. Primero, nos fuerza a prestar atención a nuestras emociones. Evitar y negar las emociones

perturbadoras solo hace que se agudicen. Segundo, nos hace ver que la ansiedad sube y baja a lo largo del día, y que no gobierna nuestra vida en todo momento, como creemos a veces. Registrar los niveles de ansiedad nos ayuda a sentir que ejercemos control sobre lo que ocurre en nuestro interior. Por último, seguirle la pista a la ansiedad nos permite ver nuestros progresos. La historia de Virginia ilustra este punto.

Virginia les ha dicho a sus amigas que es la persona más nerviosa del mundo y que está al borde de sufrir un colapso. Hace poco su padre tuvo que someterse a una operación de corazón y, para empeorar las cosas, su marido perdió el trabajo. Virginia siente que no controla ningún aspecto de su vida y dice que su ansiedad es constante. Cuando su consejero le sugirió que empezara a hacer un seguimiento de la ansiedad, ella le dijo: “No debe de estar hablando en serio. Yo no necesito hacer eso porque me siento ansiosa todo el tiempo. La ansiedad no me da tregua”. Pero el consejero insistió en que lo hiciera.

La tabla 4-1 muestra los resultados de su primera semana de seguimiento. En una escala del uno al diez —el diez significa pánico total y el uno, calma total—, Virginia evalúa el nivel de su ansiedad cada día más o menos a la misma hora de la mañana, la tarde y la noche.

Tabla 4-1 Registro diario de ansiedad de Virginia

<i>Día</i>	<i>Mañana</i>	<i>Tarde</i>	<i>Noche</i>	<i>Promedio del día</i>
Lunes	6	7	9	7,3
Martes	5	6	6	5,7
Miércoles	4	5	7	5,3
Jueves	3	8	8	6,3
Viernes	5	9	9	7,7
Sábado	3	5	5	4,3
Domingo	4	6	8	6
Promedio	4,3	6,6	7,4	6,1

Virginia descubre varias cosas. Primero, que su ansiedad siempre es menos intensa por la mañana, y que tiende a incrementarse por la tarde y a llegar a su nivel más alto por la noche. Registrar la ansiedad una sola semana no basta para saber si ha disminuido, aumentado o se ha mantenido estable. Sin embargo, el estado de ánimo de Virginia mejora al percibir que está empezando a tomar las riendas de su problema. También

capta que hay días mejores que otros y que la ansiedad no la agobia todo el tiempo, como creía, sino que fluctúa.

Síguele la pista a tu ansiedad durante varias semanas anotando tus niveles. Observa si hay patrones o diferencias en cuanto a la intensidad. Lleva siempre este cuaderno y procura hacer tus anotaciones a las mismas horas todos los días.

Escribe sobre tus preocupaciones

Millones de personas llevan un diario en algún momento de su vida, y para muchas es un hábito que nunca dejan. Obviamente, quienes lo hacen sienten que es beneficioso para ellos; de lo contrario, no lo harían.

Llevar un diario de los hechos importantes desde el punto de vista emocional produce resultados sorprendentes.

- ✓ Reduce el número de consultas médicas por problemas de salud.
- ✓ Aumenta la producción de células T, que favorecen el sistema inmunológico.
- ✓ Llevar un diario de esa clase de hechos mejoró las calificaciones de un grupo de estudiantes universitarios, en comparación con las que obtuvieron los estudiantes que escribieron sobre temas triviales.
- ✓ Las personas que acababan de perder su empleo, y que escribieron acerca de ese trauma, encontraron un nuevo trabajo más rápidamente que quienes no lo hicieron.

Olvidate de las reglas

No hay reglas para llevar un diario. Se puede escribir sobre cualquier tema, en cualquier sitio y a cualquier hora. No obstante, para que el beneficio sea mayor, te sugerimos que escribas sobre los acontecimientos del día y de tu pasado que fueron significativos para ti desde el punto de vista emocional.



Exponer por escrito las situaciones dolorosas o traumáticas del pasado es un gran alivio. Pero si la ansiedad o los sentimientos de culpa te abruman, te

aconsejamos que busques ayuda profesional.

Un antídoto contra la ansiedad

Aunque escribir sobre los sentimientos que nos alteran es un excelente comienzo, dedicar unos minutos a escribir sobre los motivos de agradecimiento que tenemos cada día contribuye a nuestro bienestar emocional. ¿Por qué? Porque las emociones positivas contrarrestan las negativas. Escribir acerca de las cosas buenas que nos suceden repercute en el ánimo, pues promueve el optimismo y puede ser beneficioso para la salud.

A primera vista, puedes pensar que no tienes motivos de agradecimiento. De este modo la ansiedad nubla nuestra visión. ¿Recuerdas cuando, para que comieses, tu madre te decía que en la India muchos niños morían de hambre? A pesar de que hoy se sabe que no conviene presionar a los niños para que coman, no está de más recordar que hay gente menos afortunada que tú. Date tiempo para pensar en las personas y en los hechos positivos de tu vida.

- ✓ **Muestras de afecto:** Piensa en las personas que han tenido algún detalle amable contigo.
- ✓ **Educación:** Obviamente, sabes leer. Si piensas en los millones de personas que no tienen la oportunidad de educarse, te darás cuenta de que saber leer es una bendición.
- ✓ **Buena alimentación:** Estamos seguros de que no pasas hambre, mientras que —como tu madre te decía— hay millones de personas en el mundo entero que sufren inanición en este momento.
- ✓ **Vivienda:** ¿Vives en una caja de cartón, o tienes un techo digno sobre tu cabeza?
- ✓ **Capacidad de sentir placer:** ¿Percibes el aroma de las flores y el canto de las aves? Al tocar a tu mascota, ¿sientes la suavidad de su piel?

Son incontables las razones por las que debemos sentirnos agradecidos; entre otras, gozar de libertad, de buena salud y de compañía. Cada uno tiene sus propios motivos de agradecimiento, y tú podrás encontrar los tuyos siguiendo el ejemplo de Carolina.

Carolina, una madre divorciada, se preocupa por el dinero, por llevar la casa y especialmente por sus hijos, Antonio, de quince años, y Julia, de doce. Se atormenta

pensando cómo afectará el divorcio a sus hijos y trata de ser para ellos no solo madre, sino también padre, maestra y policía. En ocasiones siente un deseo irreprímible de llorar. Cuando el director del colegio la llamó para decirle que habían encontrado a su hijo mayor fumando marihuana en el aparcamiento, se derrumbó. La orden judicial determinó que toda la familia recibiera asesoría psicológica. El terapeuta les pidió a Carolina y a su hijo Antonio que llevaran un diario de las dificultades diarias, pero también de las cosas buenas recibidas. La tabla 4-2 muestra las primeras anotaciones de Carolina.

Tabla 4-2 Diario de dificultades y bendiciones de Carolina

<i>Hora del día</i>	<i>Dificultades</i>	<i>Bendiciones</i>
Mañana	Como siempre, desperté a Antonio tres o cuatro veces, aunque la alarma de su despertador ya había sonado. Casi no cruzó palabra conmigo durante el desayuno y poco faltó para que llegara tarde al colegio. Me preocupa que suspenda todas las asignaturas porque yo no sabría qué hacer. Lo que más deseo es que él sea feliz.	Por lo menos, veo que mis hijos gozan de una salud excelente. Nuestro hogar es agradable, y aunque no nos han faltado los problemas económicos, siempre hemos tenido lo necesario.
Tarde	Me acaban de asignar la gestión de una importante cuenta. No sé si podré con una responsabilidad tan grande. Me siento nerviosa solo de pensar en organizar a la gente que tendrá que intervenir en esta operación.	Tengo un magnífico trabajo y me han ascendido. A pesar de que a veces me asalta la duda, es evidente que mi jefe piensa que soy una persona competente.
Noche	Otra vez tuvimos comida congelada para cenar. Antonio llegó de su entreno deportivo cuando ya todo estaba frío. Julia estuvo mirando la televisión y habló muy poco.	Agradezco el interés de Antonio por los deportes. Esto lo mantendrá alejado de las malas compañías. Julia es la niña más dulce que existe, aunque le dedica demasiado tiempo a la televisión.

Desde luego, Carolina tendrá que discutir con su hijo lo del incidente en el colegio, además de otros asuntos. Pero cuando su ansiedad se intensifica hasta el extremo, no puede ser la madre que tanto quiere ser.

Llevar el diario le da a Carolina una visión diferente de sus dificultades. Por ejemplo, se da cuenta de que ha sido tan exigente con sus hijos que ha pasado por alto sus cualidades y hasta los aspectos positivos de su propia vida. Como todo el mundo, Carolina tiene su cuota de problemas y de bendiciones. Escribir sobre las dificultades le ayuda a liberar parte de las emociones reprimidas, y escribir sobre los aspectos que son motivo de agradecimiento contrarresta algunas de sus obsesiones negativas.



Te recomendamos que lleves un diario, al igual que Carolina. La estructura de la tabla 4-2 te puede servir de ejemplo. Incluso si piensas que no te servirá, hazlo durante unos días. Te sorprenderás.

Un imperio no se construye en un día

Aunque veas algunos resultados positivos gracias a la evaluación diaria de tu ansiedad, no esperes un cambio espectacular de la noche a la mañana. Cambiar exige tiempo. Después de todo, la ansiedad te ha acompañado durante la mayor parte de tu vida. Dale, pues, tiempo al cambio.

El poder de la psicología positiva

Durante la mayor parte del siglo XX, la psicología se centró en las emociones negativas. Entre los temas que los psicólogos estudiaban estaban la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y los trastornos de la conducta. Sin embargo, hace poco tiempo los psicólogos empezaron a centrarse en las ventajas de las emociones positivas, las características de la gente feliz y los elementos que intervienen en el bienestar emocional. En comparación con las demás, las personas agradecidas reportan más sentimientos de felicidad.

Un estudio asignó a los participantes a tres grupos. Los del primer grupo tenían que escribir solamente sobre las dificultades diarias. Los del segundo grupo debían escribir sobre hechos neutrales desde el punto de vista emocional. Y los del tercero tenían que relatar experiencias por las que se sentían agradecidos. Todos realizaron esta tarea una vez a la semana durante diez semanas. Al final del experimento (que publicó en su totalidad *The Journal of Social and Clinical Psychology*; volumen 19, 2000), los integrantes del grupo que escribieron sobre sus motivos de gratitud hacían más ejercicio, presentaban menos problemas de salud y se mostraban más optimistas que los integrantes de los otros dos grupos. Es sorprendente que una tarea tan fácil sea tan provechosa.

Proponte apreciar y agradecer los dones que has recibido, de los más insignificantes a los más trascendentales.

También es importante saber que la mejoría no es un proceso constante ni uniforme. Se parece más a un camino montañoso, irregular y lleno de baches. En algunos momentos te sentirás como si hubieras llegado a la cima y estuvieras a punto de vencer tu ansiedad. Pero también habrá momentos en que te sentirás en lo más

profundo de un valle, al borde del fracaso y la desesperanza.

Ten en cuenta que, cuando estés en lo profundo de un valle, llegar a cualquier cumbre te parecerá imposible, y hasta creerás que no has avanzado porque todo lo que verás a tu alrededor serán cimas y promontorios. Ese no es el momento adecuado para evaluar tus progresos. Sin embargo, los valles tienen la ventaja de que nos dicen mucho sobre lo que nos hace desfallecer. Por lo tanto, si te encuentras en un valle, no te entregues a los pensamientos catastrofistas; aprovecha la oportunidad para reflexionar y decirte que las cosas mejorarán.



Si no empiezas a sentirte mejor después de algunas semanas, o si te sientes completamente desesperanzado, no dudes en buscar la ayuda de un profesional.

Parte II

Pensamientos que curan

The 5th Wave

Rich Tennant



**"SABÍA QUE A PILAR LE DA MIEDO ENFRENTARSE
A LOS PROBLEMAS, PERO NO PENSABA
QUE LLEGARA A TANTO."**

En esta parte...

Describimos una de las terapias más eficaces contra la ansiedad y algunos métodos que no solo permiten seguirle la pista a los pensamientos que desencadenan esta emoción, sino también reemplazarlos por otros que generan tranquilidad. A continuación describimos las creencias y suposiciones en que se basan muchos de los pensamientos que producen ansiedad. Descubrirás cuáles se aplican a tu caso y qué puedes hacer para remediar esta situación.

Más aún, aprenderás que el vocabulario que utilizas para referirte a ti mismo y al mundo, en general, tiene la capacidad de intensificar tu ansiedad. La buena noticia es que podemos reemplazar el lenguaje que nos genera angustia por otro más ajustado a la realidad, es decir, más racional, lo que se traduce en un mayor bienestar emocional.

Capítulo 5

Conviértete en un detective mental

En este capítulo

- ▶ La relación entre los pensamientos y los sentimientos
 - ▶ La importancia de observar los pensamientos que generan ansiedad
 - ▶ La probabilidad de que los pensamientos se vuelvan realidad
 - ▶ Cómo crear pensamientos placenteros
-

Hace varios años hicimos un crucero para recompensarnos por haber terminado un importante proyecto. Sentados cómodamente en cubierta, una tarde disfrutamos de un fabuloso atardecer: brillantes nubes rojas y anaranjadas se difuminaban en el mar, de un azul profundo. El viento soplaba con suavidad y el barco se mecía agradablemente. Estábamos relajados, apreciando el espectáculo y gozando del acompasado movimiento del barco, mientras comentábamos que muy pocas veces habíamos sentido tanta paz como en esos momentos.

De pronto, un anuncio del capitán interrumpió esa tranquilidad. Nos informó de que la proximidad de un huracán le obligaba a modificar el rumbo, y que notaríamos el mar agitado. Agregó, sin embargo, que no corríamos peligro alguno.

De repente, la brisa nos pareció helada. Las nubes, cuyo magnífico colorido nos había llenado de admiración hacía unos instantes, ahora nos parecían siniestras. Los movimientos que nos habían hecho sentir relajados, ahora nos ponían nerviosos. No obstante, ni el cielo ni el mar habían cambiado; todo seguía igual.

Nuestros pensamientos nos habían hecho pasar de una total calma a una ansiedad cada vez mayor. Abrochándonos las chaquetas, hicimos comentarios sobre el mal estado del tiempo y la conveniencia de resguardarnos en el interior. Pero el tiempo no había cambiado. Lo único que se modificó fueron nuestros pensamientos sobre la brisa, el

cielo y el mar.

En este capítulo mostraremos lo poderosamente que influyen nuestros pensamientos en nuestras emociones y percepciones. Te convertirás en un detective mental, capaz de descubrir los pensamientos que contribuyen a tu ansiedad. Te enseñaremos a reunir pruebas y a confirmar la autenticidad de tus pensamientos. Te darás cuenta de la facilidad con que los pensamientos desencadenan la ansiedad, y aprenderás técnicas comprobadas para transformar los pensamientos que producen ansiedad en pensamientos que generan tranquilidad.

Los pensamientos y las emociones no son lo mismo

Los psicólogos suelen preguntar a sus pacientes cómo se sienten respecto de ciertos acontecimientos de su vida. Pero con frecuencia las respuestas no se refieren a lo que sienten, sino a lo que piensan. El doctor Wolfe tuvo un paciente sumamente ansioso, llamado Juan, que expuso sus dificultades matrimoniales de la siguiente manera:

Doctor: ¿Cómo se sintió cuando su esposa le dijo que usted era irresponsable?

Paciente: Pensé que esa crítica no tenía sentido.

Doctor: Bien. Pero ¿cómo le hizo sentir lo que ella le dijo?

Paciente: Que entonces ella es tan irresponsable como yo.

Paciente: Eso puede ser posible. Pero, insisto, ¿cuáles fueron sus sentimientos, su reacción emocional, cuando ella lo acusó de ser irresponsable? ¿Se sintió ansioso, enfadado o preocupado?

Paciente: No podía creer que ella me hiciera esa acusación.

Doctor: Pienso que debemos trabajar para que usted aprenda a entrar en contacto con sus sentimientos. ¿De acuerdo?

Tal vez Juan esté excesivamente ansioso ante la posibilidad de que su esposa lo abandone, o quizá está herido o enfadado con ella por haberlo tachado de

irresponsable. Sea cual sea el sentimiento de Juan, analizar las emociones que le causan sus dificultades matrimoniales les permitió, tanto a él como al doctor Wolfe, descubrir muchas cosas.

Este ejemplo muestra que la gente no siempre sabe describir lo que siente. Si es lo que te pasa, no te preocupes.

Cuando queremos huir de las emociones negativas

No siempre es fácil identificar y clasificar nuestros sentimientos y emociones, especialmente los negativos. Esta dificultad tiene dos explicaciones.

Primero, las emociones negativas duelen. Como a nadie le gusta sentir tristeza, ansiedad o miedo, muchos recurren a una solución sencilla: evitar todos los sentimientos. Y aunque hay innumerables maneras de hacerlo, la mayoría de esos métodos son destructivos.

- ✓ **Adicción al trabajo:** Algunos individuos trabajan sin descanso, en lugar de pensar en lo que les perturba.
- ✓ **Alcoholismo y abuso de drogas psicoactivas:** Adormecer las emociones con drogas y alcohol proporciona una mejoría emocional de carácter temporal y artificial. Recurrir habitualmente a estas sustancias puede terminar en adicción, ciertas enfermedades e incluso la muerte.
- ✓ **Negación y represión:** Una estrategia para no sentir es engañarse y pretender que no sucede nada malo.
- ✓ **Búsqueda de sensaciones:** Las actividades de alto riesgo, como la promiscuidad sexual y apostar de manera compulsiva, pueden alejar momentáneamente la inquietud emocional.
- ✓ **Distracciones:** Los deportes, los pasatiempos, la televisión, internet y muchas otras actividades tienen la capacidad de encubrir los sentimientos negativos. A diferencia de las estrategias anteriores, las distracciones pueden ser positivas. Solo se convierten en un problema cuando se recurre excesivamente a ellas para ocultar o evitar los sentimientos.

La segunda explicación de que nos cueste identificar, expresar y clasificar nuestros sentimientos es que, desde niños, nos han enseñado que no debemos sentir determinadas cosas. Los padres, maestros, amigos y parientes bombardean a los niños

con mensajes que implícitamente exigen “no sientas”. Los siguientes ejemplos, que seguro que te suenan, ilustran este punto:

- ✓ Los niños grandes no lloran.
- ✓ No te portes como un bebé.
- ✓ ¡Olvídalo!
- ✓ No creo que te haya dolido tanto.
- ✓ No seas cobarde.
- ✓ Madura.
- ✓ No seas gallina.
- ✓ Deja de llorar o te daré motivos para que lo hagas.

No debe sorprender, pues, que haya tanta gente desconectada de sus sentimientos. Lo grave de la tendencia a evitar nuestros sentimientos es que no aprendemos a lidiar con ellos ni nos damos la oportunidad de resolver el problema de fondo. La evitación crónica produce un estrés de baja intensidad que aumenta con el tiempo.

Conéctate con tus sentimientos

Prestar atención a nuestras emociones nos aporta mucha información sobre nosotros mismos y nos ayuda a descubrir cómo controlarlas. Si no sabemos cuáles son nuestros sentimientos, cuándo se presentan y qué los produce, no podemos hacer gran cosa para modificarlos.

Desde luego, algunas personas son absolutamente conscientes de sus emociones y tienen la capacidad de reconocer hasta los indicios más leves de ansiedad o preocupación. Si eres una de ellas, puedes saltarte esta sección.

La negación no conduce a nada bueno

En la película *Lo que el viento se llevó*, Scarlet O’Hara dice una y otra vez: “Mañana pensaré en eso; al fin y al cabo, mañana será otro día”. ¡Qué fácil solución para las dificultades, no pensar en ellas! Sin embargo, hoy se sabe que evitar y reprimir las emociones tiene un alto costo. Según investigaciones de las universidades de Adelphi y Michigan, las personas que con el paso de los años afirman estar sanos mentalmente, habiendo pruebas de que no lo están, presentan una frecuencia cardíaca y una presión arterial más elevadas ante el estrés que quienes admiten tener dificultades emocionales. Las investigaciones también revelan que escribir todos los días sobre nuestras emociones fortalece el sistema inmunológico. ¡Sorprendente!

Dedica unos minutos a evaluar tu estado de ánimo. Primero, fíjate en tu respiración. ¿Es lenta y profunda, o rápida y superficial? Ahora fíjate en tu postura. ¿Estás relajado o alguna parte de tu cuerpo está en una posición incómoda? Revisa todas tus sensaciones físicas. Observa si estás experimentando tensión, incomodidad, rigidez, aturdimiento o pesadez. Independientemente de lo que percibas, concéntrate en esa sensación y sigue experimentándola durante un rato. Luego pregúntate qué sentimiento capta la esencia de esa sensación. Seguramente, en este momento no tienes una emoción fuerte. Tu respiración es rítmica y, tu postura, relajada. Concéntrate en esta sensación de calma; fíjate en cómo la sientes. En otro momento, concéntrate en una sensación más fuerte, es decir, presta atención a cómo la experimentas.



Hay palabras que describen nuestras reacciones físicas y mentales ante los acontecimientos.

El hecho de que estés leyendo este libro nos hace pensar que tú o uno de tus seres queridos buscáis información sobre la ansiedad. Por eso hemos preparado la siguiente lista de palabras que describen diferentes sentimientos relacionados con ella. La próxima vez que no encuentres la palabra adecuada para expresar lo que sientes, remítete a esta lista. Es un buen comienzo.

agitado	inseguro
alarmado	molesto
alterado	nervioso
ansioso	obsesionado
asustado	preocupado
aterrorizado	receloso
cohibido	tembloroso
con pánico	temeroso
desanimado	tenso
desasosegado	tímido

Sobra decir que hemos dejado fuera de la lista docenas de posibilidades. Además,

quizá tengas una manera personal de describir tu ansiedad. Eso está bien. Pero insistimos en que empieces a prestar atención a tus emociones y a tus sensaciones corporales. ¿Has experimentado recientemente alguna de las emociones de la lista anterior? No emitas juicio alguno sobre tus sentimientos; tratan de decirte algo importante.



La ansiedad y el miedo también tienen una función positiva: preparan la mente y el cuerpo para enfrentarse al peligro. Los sentimientos negativos solo constituyen un problema serio cuando son crónicos y se experimentan en ausencia de un peligro o amenaza reales.

Las emociones negativas son adaptativas porque son una señal de alerta ante el peligro y nos preparan para reaccionar. Por ejemplo, si King Kong llama a tu puerta, la adrenalina inundará tu organismo y te movilizará para luchar o huir despavorido. Así pues, hay ocasiones en que las emociones negativas son beneficiosas. Pero si sueles reaccionar como si King Kong estuviera llamando a tu puerta, cuando ni siquiera corre por tu vecindario, esa ansiedad no te hace bien sino, por el contrario, muchísimo daño.

Esté o no King Kong frente a tu casa, identificar la ansiedad, el miedo o la preocupación te ayudará a enfrentarte a ellos más eficazmente que si los evitas o los niegas. A la hora de tomar medidas para resolver los problemas, es mejor saber lo que nos ocurre que seguir con una venda en los ojos.

Conéctate con tus pensamientos

Así como muchas personas no saben lo que sienten, otras no saben lo que piensan cuando están ansiosas, preocupadas o estresadas. A causa de la poderosa influencia de los pensamientos en los sentimientos, los psicólogos acostumbran a preguntar a sus pacientes qué estaban pensando cuando empezaron a sentirse molestos emocionalmente. Pero a menudo las respuestas no se refieren a lo que pensaban, sino a lo que sentían. Por ejemplo, el doctor Baker tuvo el siguiente diálogo con Susana, una paciente suya que padecía ansiedad grave:

Doctor: Así que cuando su jefe la llamó a su despacho, usted sintió pánico. ¿Qué

pensamientos pasaron por su mente?

Paciente: Pues me sentí fatal. No podía soportarlo.

Doctor: Lo sé; debió de sentirse sumamente mal. Pero quisiera saber qué pensamientos cruzaron por su mente. ¿Qué se dijo cuando le pasaron el recado de su jefe?

Paciente: Sentí que el corazón se me salía del pecho. Creo que no pensaba en nada.

Doctor: Eso es posible. A veces nuestros pensamientos se nos escapan. Pero quisiera saber qué significó para usted ese aviso. ¿Qué pensó que podría pasar?

Paciente: Tiemblo solo de pensar en eso.

Como muestra este diálogo, la gente no siempre sabe lo que pasa por su cabeza cuando siente ansiedad. Si no logras identificar tus pensamientos cuando estás angustiado, no te preocupes. Es normal.

El desafío consiste en descubrir el significado que tienen para cada uno de nosotros los acontecimientos estresantes. Esto nos da la clave de lo que pensamos. Volvamos al ejemplo anterior. Susana quizá sintió pánico porque pensó que podría perder su empleo, o porque creyó que su jefe consideraba que ella era incompetente. O tal vez ese hecho le recordó la forma cruel que tenía su padre de criticarla. Descubrir los pensamientos en que se basan los sentimientos de Susana les ayudará, tanto al doctor Baker como a ella, a planificar el siguiente paso.

Descubre los detonantes de tu ansiedad



Si eres como Susana, entonces no siempre sabes lo que ocurre en tu mente cuando estás ansioso. Para descubrirlo, lo primero que debes hacer es identificar la situación o el suceso inmediatamente anteriores al comienzo de la ansiedad. Tal vez:

- ✓ Has abierto tu buzón y has visto que la factura del teléfono ha subido exageradamente.

- ✓ Alguien ha hecho un comentario que te molestó.
- ✓ Te has enterado de que el rendimiento escolar de tu hijo durante el último trimestre ha sido deficiente.
- ✓ Te preguntas por qué tu cónyuge tarda tanto en llegar.
- ✓ Te has pesado y lo que has visto en la balanza no te ha gustado.
- ✓ Has notado una sensación de rigidez en el pecho y te has dado cuenta de que tu corazón está desbocado sin una razón clara.

Pero hay que tener en cuenta que el hecho que desencadena la ansiedad no siempre ha ocurrido. Uno puede estar sentado tranquilamente y de pronto sentir como si una avalancha de ansiedad le cayera encima. Algunas personas se despiertan a las cuatro de la mañana, incapaces de seguir durmiendo a causa de las preocupaciones. ¿Cuál es el detonante en este caso? Podría ser una imagen o miedo de algún acontecimiento futuro. Algunos ejemplos son:

- ✓ Nunca tendré suficiente dinero para jubilarme.
- ✓ ¿He apagado la estufa antes de acostarme?
- ✓ ¡No lograremos terminar de escribir este libro a tiempo!
- ✓ A nadie le va a gustar mi discurso de mañana.
- ✓ ¿Qué pasaría si mañana perdiera mi trabajo?
- ✓ ¿Qué pasaría si mi pareja me abandonase?

A continuación presentamos el caso de Verónica, una joven que trata de averiguar cuál fue el hecho que le desencadenó la ansiedad.

Verónica trabaja en la oficina de admisiones de una universidad que le permite tomar, sin costo alguno, dos cursillos por semestre. Un día su jefe le sugiere que se apunte a uno de administración de negocios para tener más probabilidades de ascender. Esa noche Verónica se siente particularmente ansiosa, pero no entiende por qué.

Después de reflexionar durante un rato, comprende que el detonante de su ansiedad ha sido pensar en tomar un cursillo y tener que aprobar los exámenes. A ella los exámenes siempre le han producido tanta aversión que, a fin de evitarlos, nunca consideró la posibilidad de ir a la universidad. El detonante de la ansiedad en el caso de Verónica es la imagen de un acontecimiento futuro: la idea de presentarse a los exámenes.

Desentierra tus pensamientos ocultos



Cuando conozcas tus emociones y los hechos que las desencadenan, estarás listo para convertirte en un detective mental. Aunque los acontecimientos de la vida pueden actuar como detonantes de la ansiedad, no llevan directamente a ella. Lo que produce la ansiedad es el significado que damos a los hechos, en otras palabras, lo que pensamos de ellos.

Supongamos que tu cónyuge se ha retrasado 45 minutos en llegar a casa. Entre los pensamientos generadores de ansiedad que podrías tener están los siguientes:

- ✓ Tal vez ha tenido un accidente.
- ✓ A lo mejor tiene una aventura con otra persona.

O tus pensamientos podrían ser muy distintos y no generarte tanta ansiedad. Por ejemplo:

- ✓ Me encanta estar a solas con los niños.
- ✓ Puedo aprovechar este tiempo para arreglar el garaje.
- ✓ Seguramente hay un atasco.

Mientras algunos pensamientos provocan ansiedad, otros producen emociones agradables, e incluso muchos no causan emoción alguna. Es importante identificar nuestros pensamientos y analizar cómo se relacionan con nuestras emociones. Si no logras descubrir qué pensamientos pasan por tu mente cuando sientes ansiedad, hay varias maneras de hacerlo.

Primero, concéntrate en el detonante de la ansiedad. Piensa en eso durante un rato. No te apresures. Luego hazte algunas preguntas. La siguiente lista de “preguntas para escuchar a la mente” te ayudará a identificar tus pensamientos, o el significado que el hecho tiene para ti:



- ✓ Específicamente, ¿qué me inquieta tanto de este hecho?
- ✓ ¿Qué es lo peor que podría pasar?
- ✓ ¿Qué efecto tendría eso en mi vida?
- ✓ ¿Cómo influiría en el concepto que los demás tienen de mí?
- ✓ ¿Me recuerda este acontecimiento a algún episodio de mi vida que me afectó?
- ✓ ¿Qué dirían mis padres de esto?
- ✓ ¿Cómo afectaría a mi imagen de mí mismo?

A Verónica (la joven a la que nos referimos antes en este capítulo) los exámenes siempre le han ocasionado una tremenda ansiedad. Sus respuestas a las “preguntas para escuchar a la mente” revelan la clase de pensamientos que tiene acerca de los exámenes.

- ✓ **¿Qué es lo peor que podría suceder?**
Que suspenda el examen y mi jefe se entere.
- ✓ **¿Cómo influiría eso en la opinión que los demás tienen de mí?**
Mi jefe y mis compañeros de trabajo se darían cuenta de lo estúpida que soy.
- ✓ **¿Qué efecto tendría eso en la visión que tengo de mí misma?**
Confirmaría que soy la perdedora que siempre sospeché ser.

A pesar de que Verónica nunca había comprendido por qué le producían tanta ansiedad los exámenes, responder a estas preguntas sacó a la luz los pensamientos que explicaban esa aversión. ¡Por eso estaba tan ansiosa! Si te formulas estas mismas preguntas, seguramente descubrirás unos cuantos pensamientos que han estado ocultos.

A continuación veremos la historia de Andrés.

Andrés adora su trabajo. Diseña software y disfruta creando programas complejos para atender a las necesidades de sus clientes. Como los directivos de la empresa donde trabaja aprecian su talento, lo ascienden y le dan la oportunidad de diseñar un importante programa para un laboratorio nacional. Andrés está ansioso por empezar... hasta que se da cuenta de que su nuevo trabajo le exigirá hacer presentaciones ante

gerentes y científicos. En ese momento su corazón se desboca y empieza a sudar. Desde que estaba en primaria, a Andrés le aterroriza hablar en público, pero nunca ha sabido por qué.

El temor de Andrés a hablar en público es muy común. Entre sus respuestas a las “preguntas para escuchar a la mente” están las siguientes:

- ✓ **¿Qué aspecto de hablar en público me perturba más?**
Olvidar lo que tengo que decir y quedar como un tonto.
- ✓ **¿Eso cómo afectaría a mi vida?**
Los asistentes pensarían que soy incapaz de diseñar un buen programa y perdería la venta.
- ✓ **¿Cómo influiría eso en el concepto que los demás tienen de mí?**
Se darían cuenta del temor que siento y pensarían que soy idiota. Esos científicos saben más que yo.

Cuando trabajes en esta clase de cuestionarios, recurre a tu imaginación y tómate todo el tiempo que necesites. Aunque estos ejemplos no responden todos los interrogantes, pueden ayudarte.

Tras la pista de los pensamientos, los sentimientos y los detonantes

Analizar los pensamientos, sentimientos y detonantes de la ansiedad es un paso crucial para allanar el camino del cambio. Esta sencilla estrategia te permitirá concentrarte en el patrón particular de tu ansiedad, y revelará tu proceso de pensamiento, proporcionándote una nueva perspectiva.

Si aplicar esta estrategia te pone aún más nervioso, no te preocupes. No es raro. Este libro describe muchas otras técnicas de gran utilidad, especialmente las que enseñan a juzgar los pensamientos, en este capítulo.



Si las técnicas de este libro no te dan resultado, te recomendamos que consultes con un profesional.

La tabla 5-1, con las anotaciones de Verónica, te mostrará cómo encontrar la relación entre tus pensamientos, tus sentimientos y los detonantes de tu ansiedad. Al examinar los factores que la desencadenan, incluye el día, la hora, el lugar, las personas que estaban presentes y lo que estaba sucediendo. Cuando vayas a registrar tus pensamientos inquietantes, guíate por las “preguntas para escuchar a la mente” (ve a la sección “Desentierra tus pensamientos ocultos”, más atrás en este capítulo). Por último, registra la ansiedad y las sensaciones físicas que experimentes, y califica su gravedad según una escala del uno al cien. El uno significa ausencia de ansiedad y el cien, el nivel más alto que te puedas imaginar (por ejemplo, lo que sentirías si cien serpientes de cascabel aparecieran de repente en tu habitación).

Tabla 5-1 Terapia de pensamiento

<i>Detonantes de la ansiedad</i>	<i>Pensamientos generadores de ansiedad</i>	<i>Emociones y sensaciones físicas</i>	<i>Puntuación</i>
Martes por la mañana.	Si decido tomar ese curso, lo suspenderé. Y seguro que mi jefe se enterará.	Ansiedad	70
En el trabajo.	Nunca lograré sacar adelante este proyecto.	Mariposas en el estómago	60
Mi jefe me sugirió que me apuntase a ese curso.	Soy una verdadera idiota.	Tensión	65

Utiliza esta sencilla técnica para hacer un seguimiento de tus pensamientos, sentimientos y detonantes. Diseña tu propio cuadro utilizando los encabezamientos de la tabla 5-1. Sé constante y busca patrones, como Ricardo.

Ricardo descubre que se siente ansioso prácticamente todos los lunes. Se ha dado cuenta de que los domingos tiende a levantarse muy tarde, por lo que le cuesta conciliar el sueño por la noche. La falta de sueño parece aumentar su susceptibilidad a los detonantes de la ansiedad. Tanto es así que situaciones que no le causan ninguna molestia los martes, lo estresan enormemente los lunes. Ricardo decide cambiar sus hábitos de sueño y empieza a sentirse menos ansioso los lunes.

María, una maestra de primaria, les sigue la pista durante un mes a los detonantes de

su ansiedad, a sus pensamientos y a sus emociones. No le sorprende descubrir que se siente ansiosa ante la posibilidad de ser criticada. Cuando el director del colegio observa una de sus clases para la evaluación anual, ella no para de temblar. Como al principio le cuesta detectar sus pensamientos, recurre a las “preguntas para escuchar a la mente” (ve a la sección “Desentierra tus pensamientos ocultos”, más atrás en este capítulo). María se pregunta: “¿Qué dirían mis padres acerca de esto?”, y en su cabeza retumba la mordaz respuesta de su madre: “Nunca lograrás nada; ni siquiera eres capaz de arreglar tu habitación”.

María se da cuenta de lo mucho que su madre la criticó y del profundo daño que le ocasionó su crueldad. Esto la ayuda a entender por qué vive pendiente de que los demás la critiquen. Al reflexionar, recuerda que el director ha elogiado varias veces su talento para enseñar, y llega a la conclusión de que la probabilidad de que la evalúe negativamente es muy baja. Esto reduce notablemente su ansiedad.

A pesar de que observar los pensamientos y los sentimientos es esclarecedor y reduce la ansiedad, quizá necesites más herramientas, como la mayoría de la gente. La siguiente sección te mostrará cómo abordar los pensamientos que causan ansiedad y cómo hacerlos más manejables.

Cómo enfrentarse a los pensamientos que causan ansiedad

Te proponemos tres sencillas estrategias para enfrentarte a los pensamientos que provocan ansiedad.

- ✓ **Someter a juicio los pensamientos:** Lleva tus pensamientos ante el tribunal y confróntalos con la evidencia para verificar su validez.
- ✓ **Calcular nuevamente el riesgo:** Calcula de nuevo la probabilidad de que los pensamientos que te generan ansiedad se conviertan en realidad (la mayoría de la gente exagera esa probabilidad).
- ✓ **Imaginar el peor escenario posible:** Vuelve a evaluar tu capacidad de afrontar los problemas, suponiendo que ocurriera lo peor (la mayoría de la gente subestima los recursos con que cuenta para enfrentarse a las dificultades).

Verónica rastrea sus pensamientos negativos sobre los exámenes, pero nunca los

cuestiona. Por eso sigue ansiosa y convencida no solo de que suspenderá cualquier curso, sino de que todos pensarán que no es inteligente. Está claro que, para superar estos pensamientos, Verónica no puede limitarse a observarlos. También debe someterlos a juicio, valorando la evidencia a favor y en contra de su manera habitual de pensar.

Sopesa la evidencia

Seguramente los pensamientos que te producen ansiedad te han acompañado durante mucho tiempo. Como creemos que nuestros pensamientos reflejan la realidad, no los ponemos en tela de juicio. Pero te sorprenderás cuando descubras que muchos de tus pensamientos se desvirtúan al someterlos a escrutinio. Cuando reúnas pruebas y las sopeses, probablemente verás que los cimientos sobre los que se apoyan tus pensamientos son frágiles, como castillos de arena.



No es aconsejable reunir pruebas cuando estamos ansiosos porque, en esos momentos, tendemos a dar por sentado que nuestros pensamientos reflejan la verdad. Por lo tanto, debemos esperar a calmarnos. Al juzgar si tus pensamientos tienen bases reales o no, te servirá plantearte las siguientes “preguntas para reunir pruebas”:



- ✓ ¿En alguna otra época he tenido pensamientos parecidos a estos? ¿Se convirtieron en realidad mis predicciones más téticas?
- ✓ ¿He tenido alguna experiencia que contradiga estos pensamientos?
- ✓ ¿Es realmente esta situación tan catastrófica como la estoy viendo?
- ✓ Dentro de un año, ¿qué importancia tendrá para mí este asunto?
- ✓ ¿Pienso que esto va a ocurrir solo porque estoy ansioso y preocupado? ¿O tengo pruebas reales de que esto va a suceder?



Si bien los sentimientos son válidos en el sentido de que uno siente lo que siente, no son prueba de que los pensamientos que los originan se basan en la realidad. Por ejemplo, si te sientes tremendamente ansioso porque tienes que presentarte a un examen, esa ansiedad no demuestra que te vaya a ir mal.

Las “preguntas para reunir pruebas” te proporcionarán argumentos a favor y en contra de tus pensamientos inquietantes. Vuelve a estudiar la tabla 5-1, y a continuación revisa la tabla 5-2. Verónica trabajó la segunda columna de esta tabla, que se refiere a las evidencias que contradicen sus pensamientos generadores de ansiedad, basándose en estas preguntas (ve más atrás en esta sección).

Tabla 5-2 Evaluación de la evidencia

<i>Evidencias que respaldan mis pensamientos generadores de ansiedad</i>	<i>Evidencias que contradicen mis pensamientos generadores de ansiedad</i>
Sé que mi jefe se enterará si suspendo porque la universidad paga mi matrícula.	No tengo pruebas de que mi jefe se enterará si suspendo. Pero si eso ocurre, lo único que puede pasar es que lo lamente por mí.
Casi suspendo el examen final de química del último año.	En los dos años de bachillerato, la única materia que me costó fue química. En todas las demás me fue bastante bien.
Mi padre siempre decía que yo era lenta para aprender.	La razón por la que me siento estúpida es probablemente lo que decía mi padre. Pero nadie más ha dicho eso. Además, lo que uno siente no prueba nada.
No me siento inteligente.	Mi jefe no me habría sugerido que me apuntase a este curso si pensara que no soy inteligente. Y los sentimientos no son prueba de nada.
Mi mejor amiga obtuvo mejores calificaciones que yo, y ahora está en la universidad. Yo debo de ser idiota.	Mi mejor amiga siempre ha tenido más confianza en sí misma que yo; por eso está en la universidad. Pero mis calificaciones fueron buenas.
He trabajado en esta empresa durante dos años y no me han ascendido.	Nadie asciende en esta empresa a menos que haga estos cursos. Es la única razón por la que no me han ascendido.

Tras completar este ejercicio, Verónica ve desde otro punto de vista los pensamientos que le generan ansiedad. Se ha dado cuenta de que las evidencias que los respaldan no resisten el escrutinio. Al reflexionar, se percata de que el origen de la mayoría de sus sentimientos de inferioridad fueron las críticas de su padre. Es más, se sorprende ante la cantidad de pruebas a favor de la perspectiva contraria, o sea, de que es una persona capaz. Esto produce en ella sentimientos distintos y, lo más importante, su ansiedad disminuye. Decide apuntarse al curso y sacarlo adelante.



Quizá te conviene hacer tu propio cuadro para sopesar cuidadosamente la evidencia. Utiliza los mismos encabezamientos de la tabla 5-2, sé creativo y expón todas las pruebas que puedas tanto a favor como en contra.



Si necesitas ayuda para generar ideas, no olvides utilizar las “preguntas para reunir pruebas”, más atrás en esta sección.

Decide si los pensamientos que desencadenan tu ansiedad tienen bases lógicas. De no ser así, te recomendamos que empieces a tomarlos más a la ligera. Observarás que tu ansiedad se reduce un poco.

Cuantas más veces confrontes por escrito tus pensamientos inquietantes con la evidencia, tanto más te beneficiarás. Muchos de nuestros pacientes han descubierto que hacerlo con regularidad durante tres o cuatro meses reduce considerablemente sus emociones negativas.

Vuelve a calcular las probabilidades

Otra buena manera de poner a prueba la veracidad de los pensamientos que nos inquietan es analizar si nuestra forma de calcular las probabilidades es objetiva o no. Como la mayoría de la gente, cuando estás ansioso seguramente exageras la probabilidad de que sucedan hechos indeseables. Por ejemplo, ¿cuándo fue la última vez que oíste en el telediario que no ha habido violencia, o que de los miles de aviones que han volado ninguno se ha estrellado? Puesto que los sucesos trágicos captan nuestra atención, los recordamos más que los acontecimientos positivos. De ahí la tendencia a sobreestimar la probabilidad de que ocurran desastres. Por eso es aconsejable que pienses en la probabilidad real y objetiva de que se produzca lo que tanto temes.



Los pensamientos solo son pensamientos. Somételos a una prueba de realidad.

A **Ana** le da pavor volar. Cuando su suegro murió en Santiago de Compostela (Galicia), en lugar de tomar un vuelo con su marido para asistir al funeral, ella condujo desde Granada —donde vivían— hasta la otra punta de España. Por lo largo del viaje, Ana no pudo ayudar a sus parientes políticos en ese difícil trance y se ausentó del trabajo varios días más de lo esperado. Esa decisión fue irónica porque viajar en coche aumenta la probabilidad de sufrir un accidente o incluso de morir. Volar sigue siendo la manera más segura de viajar.



Martín disfruta paseando a su perro por el vecindario. Pero antes de llegar a la esquina, piensa con preocupación que quizá no cerró la puerta de casa con llave y vuelve atrás para asegurarse. Hay días en que hace esto cuatro o cinco veces. A Martín prácticamente le da pánico pensar que roben en su casa mientras pasea al perro. Pero él no comprende que está sobreestimando dos riesgos. Primero, aunque sus pensamientos le digan que probablemente dejó la puerta abierta, la realidad dice que eso nunca le ha sucedido. Segundo, durante los últimos años solo ha habido un robo en su vecindario; por lo tanto, la probabilidad de que un ladrón irrumpa en su casa durante la media hora que está de paseo con su perro es astronómicamente pequeña.

Martín y Ana no solo gastan demasiado tiempo y esfuerzo evitando enfrentarse a sus temores, sino que es muy poco probable que ocurra lo que temen. Somete tus temores a una prueba de realidad. Sopesa concienzudamente las probabilidades.

En lo posible, revisa estadísticas relacionadas con tus temores. Por desgracia, no siempre se encuentran las que a uno le interesan.

La siguiente historia es un ejemplo de cómo solemos sobreestimar la probabilidad de que ocurran hechos graves.

Daniel le quita bruscamente de las manos la sartén a su esposa, mientras le grita, irritado: “Pon la mesa mientras termino de freír la carne”. Esa actitud de su marido hiere los sentimientos de Laura; sin embargo, ella sabe que él se pone sumamente nervioso cuando tienen invitados a cenar. Daniel agarra con fuerza la sartén, que está en el fuego, y observa el color de la carne por todas partes. Está irascible y ansioso, pues “sabe” que la cena será un fiasco. Refunfuña porque la carne le parece dura y porque la verdura se está cocinando en exceso. Como el estrés es contagioso, cuando llegan los invitados Laura está tan molesta como él.

¿Cuál es la predicción de Daniel? Que la cena será un fracaso. Y por si eso fuera poco, que sus amigos quedarán horrorizados y él terminará sintiéndose avergonzado. Pero como la probabilidad de que esto ocurra no se encuentra en una tabla estadística ni en un libro, ¿cómo podría Daniel evaluar esa probabilidad de manera realista? Él o tú podríais hacerlos las siguientes “preguntas para calcular las probabilidades”:



- ✓ ¿Cuántas veces he hecho esta predicción y cuántas se ha cumplido?
- ✓ ¿Con qué frecuencia le ocurre esto que temo a la gente que conozco?
- ✓ Si esta predicción la hiciera un conocido mío, ¿estaría de acuerdo?
- ✓ ¿Pienso que esto va a pasar solo porque temo que sea así, o porque existe una probabilidad real de que suceda?
- ✓ ¿Alguna experiencia de mi pasado me dice que es improbable que se cumpla esta terrible predicción?

Pese a sus predicciones catastrofistas, Daniel es consciente de que nunca se les ha arruinado una cena a él y a su esposa. Incluso sometió a prueba la segunda predicción: que sus invitados quedarían horrorizados si la cena no salía perfecta. Y hasta recordó un asado al que él y Laura asistieron, en que la carne estaba tan quemada que era incomible. Sin embargo, todos los invitados demostraron una gran empatía con los anfitriones y compartieron historias sobre sus desastres culinarios. Terminaron pidiendo pizza y al acabar todos comentaron que había sido una de las reuniones más agradables en que habían estado en mucho tiempo. Los anfitriones, lejos de sentirse avergonzados, se sintieron inmensamente complacidos con la calidez de sus amigos.

¿Cuáles son las probabilidades?

En un día cualquiera, la probabilidad de que te caiga encima un rayo es de 1 entre 250 millones y, durante toda la vida, la probabilidad de morir por diversas causas es la siguiente:

- ✓ Por una mordedura de perro: aproximadamente 1 entre 700.000.
- ✓ Por una serpiente o una araña venenosa: aproximadamente 1 entre 700.000.
- ✓ Por un arma de fuego: aproximadamente 1 entre 202.
- ✓ En un accidente aéreo: aproximadamente 1 entre 5.000.
- ✓ En un accidente automovilístico: aproximadamente 1 entre 81.

Observa que las probabilidades reales no corresponden a los temores más comunes. Mucha más gente teme a los rayos, a las serpientes, a las arañas y a volar que a conducir el coche o a ser víctima de un arma de fuego. Debemos anotar, sin embargo, que las probabilidades pueden variar dependiendo del estilo de vida. Por ejemplo, si acostumbras a salir a la calle llevando en alto los palos de golf durante una tormenta, la probabilidad de que te caiga un rayo encima aumenta.

El peor escenario visto desde otra perspectiva

Sí, sabemos que estás pensando que en la vida real ocurren cosas malas. Los rayos matan. Los jefes evalúan mal a sus empleados. Los aviones se estrellan. Los barcos se hunden. La gente tropieza y es motivo de burla. Algunos pierden el empleo. Los amantes se distancian.

Aunque el mundo nos da muchísimos motivos de preocupación, es útil calcular las probabilidades sobre la base de la realidad. Pero seguramente sigues pensando: “¿Y si...?”

Cuestiones de poca monta

¿Qué le preocupa a la gente? La mayor parte del tiempo la gente se preocupa por cuestiones intrascendentes. En otras palabras, por cuestiones que, pese a ser desagradables, no son una amenaza para la vida.

Sin embargo, esas circunstancias de poca monta tienen la capacidad de generar altos niveles de estrés, recelo e inquietud.

Os invitamos a conocer lo que les preocupa a Gonzalo, a Javier, a Helena y a Carolina:

Gonzalo se preocupa por muchas cosas. Sobre todo, le preocupa cometer un error delante de otras personas. Antes de las fiestas se obsesiona por la ropa. ¿Se verá demasiado formal o, por el contrario, demasiado informal? ¿Se le ocurrirá qué decir? ¿Y si dice alguna estupidez y los demás se burlan? Como es de esperar, Gonzalo se siente miserable en los actos sociales. Cuando está en medio de un grupo, siente como si una cámara de televisión lo estuviera enfocando y todos lo estuvieran observando. No solo se imagina que los demás se dedican a mirarlo, sino que lo juzgan despectivamente.

Javier se preocupa tanto como Gonzalo, pero por algo distinto. Él vive obsesionado con la idea de que va a perder el control y tendrá que salir corriendo de donde esté. Cuando se encuentra en el aula, le preocupa ponerse tan nervioso que sienta un impulso incontrolable de tener que salir. Desde luego, supone que si eso le ocurriera, todos pensarían que es un tipo raro. Cuando está en un centro comercial muy concurrido, teme perder el control y empezar a gritar y a correr como loco.

Helena, una chica de diecisiete años, está obsesionada con que su novio la dejará algún día. Cuando él está desanimado, Helena da por hecho que se aburre con ella. Si él llega quince minutos tarde, ella concluye que ha estado con otra chica. Helena no solo supone que su novio la dejará algún día, sino que no concibe la vida sin él.

Carolina es periodista. Ella siente ansiedad casi todos los días. Cuando está a punto de vencer un plazo, siente opresión en el pecho y le teme al día en que no alcance a terminar su artículo a tiempo. Para empeorar las cosas, de vez en cuando experimenta el bloqueo típico de los escritores y no logra escribir una sola línea. Mientras tanto, el reloj continúa su marcha y la fecha de entrega se aproxima. Carolina sabe que han despedido a varios de sus colegas por su constante incumplimiento y teme que ese sea su destino. Para ella es casi imposible dejar de pensar en los plazos que tiene que cumplir.

¿Qué tienen en común Gonzalo, Javier, Helena y Carolina? Ante todo, que experimentan un alto nivel de ansiedad, estrés y tensión. Se preocupan casi todos los días de su vida y piensan con horror en lo que sucedería si sus miedos se hicieran realidad. Pero lo que más llama la atención es que se preocupan por hechos que ocurren todos los días y que el común de la gente afronta de una u otra manera.

Gonzalo, Javier, Helena y Carolina subestiman su capacidad para afrontar las dificultades. ¿Y si a Gonzalo se le cae la bebida en una fiesta y todos se dan cuenta? ¿Se burlarían de él los demás invitados? Probablemente no. Sin duda, Gonzalo se sonrojaría, pero ni la fiesta ni su vida se detendrían. Incluso si algunos maleducados se rieran de él, la mayoría olvidaría el incidente y su opinión de Gonzalo no cambiaría.

La preocupación de Carolina es de mayor envergadura. El temor que la agobia es perder el trabajo. Eso sería grave. ¿Qué haría si sucediera? Carolina se sorprende positivamente al responder a las siguientes “preguntas para descubrir los recursos de afrontamiento”. Tú también puedes hacerte estas preguntas para encarar tus peores temores.



- ✓ ¿Alguna vez viví una situación parecida a esta?
- ✓ ¿Cómo me afectará esto dentro de un año?
- ✓ ¿Conozco a alguien que haya pasado por una situación similar? ¿Cómo la superó?
- ✓ ¿Conozco a alguien que podría darme ayuda o apoyo?
- ✓ ¿Qué posibilidad nueva y creativa podría surgir como resultado de esa difícil circunstancia?

Intentando apaciguar sus temores, Carolina respondió de esta forma:

- ✓ **No; nunca en mi vida he perdido un empleo.**
Responder a la primera pregunta no le sirvió para descubrir sus recursos ocultos de afrontamiento, pero sí le ayudó a ver que posiblemente estaba sobreestimando el riesgo de perder su empleo.
- ✓ **Si perdiera mi empleo, tendría problemas económicos durante un tiempo, pero no dudo que encontraría otro trabajo.**
- ✓ **Sí, mi amiga Juana se quedó en paro hace unos meses.**
Ella cobró el subsidio por desempleo y sus padres la ayudaron un poco. Ahora tiene un nuevo trabajo en el que realmente disfruta.
- ✓ **No me gustaría tener que pedir ayuda, pero sé que mi hermano lo haría con gusto si fuera necesario.**

✓ **Verdaderamente detesto esos plazos tan cortos que nos imponen en el trabajo.**

Soy docente de profesión y, con la escasez actual de profesores, no me faltarían propuestas para enseñar en secundaria. Además, durante las vacaciones de verano podría dedicarme a escribir la novela con que siempre he soñado. ¡Estoy por renunciar ahora mismo al trabajo y dedicarme a escribir mi novela!

Sorprende ver que al plantearnos estas preguntas despojamos con facilidad de su carácter catastrófico a nuestras predicciones. Responderlas te ayudará a ver que puedes encarar la mayoría de tus preocupaciones (por lo menos, las cuestiones de poca monta). Pero ¿qué decir de los hechos realmente graves? ¿Podrías afrontar un desastre real?

La peor situación imaginable

Los temores de mucha gente van más allá de la vergüenza social y de los reveses económicos temporales. Una enfermedad incurable, la muerte, el terrorismo, los desastres naturales, las consecuencias físicas o mentales de ciertos accidentes y la pérdida de un ser querido se cuentan entre los acontecimientos más graves que le pueden suceder a cualquier persona.

Mónica tiene una marcada predisposición genética al cáncer de mama, pues su madre y su abuela murieron de esa enfermedad. Ella sabe que tiene una probabilidad mayor de sufrir este tipo de cáncer que la mayoría de las mujeres. Prácticamente no hay un solo día en que no se preocupe por su salud. Todos los meses se hace una revisión médica y cualquier malestar estomacal, sensación de fatiga o dolor de cabeza se le convierten en un tumor imaginario.

El estrés de Mónica no solo preocupa a sus familiares, sino también a su médico, que le hace ver que está sobreestimando el riesgo de sufrir un cáncer. A diferencia de su madre y su abuela, ella se practica autoexámenes y una mamografía anual. Más aún, hace ejercicio con regularidad y su dieta es mucho más saludable que la de su madre y la de su abuela.

De todos modos, existe una probabilidad real de que Mónica sufra algún día un cáncer de mama. ¿Cómo podría ella afrontar una circunstancia de esta índole? Te sorprenderá saber que las mismas preguntas que se utilizan para resolver las cuestiones de poca monta sirven para manejar las cuestiones graves. Observa cómo respondió Mónica a

nuestras cinco “preguntas para descubrir los recursos de afrontamiento”:

Pregunta: ¿Alguna vez viví una situación parecida a esta?

Respuesta de Mónica: Desgraciadamente, sí. Yo solía acompañar a mi madre a sus sesiones de quimioterapia. Era espantoso, pero recuerdo que nos reímos mucho cuando se le cayó el pelo. Sé que la quimioterapia actual no es tan terrible como la de aquella época. Nunca me sentí tan cerca de mi madre como cuando estaba enferma. Conversábamos sobre muchos temas importantes.

Pregunta: ¿Cómo me afectará esto dentro de un año?

Respuesta de Mónica: Si me diagnostican cáncer de mama, el efecto sería dramático dentro de un año. Quizá entonces todavía estaría en tratamiento o recuperándome de una operación quirúrgica.

Estas dos preguntas se centran en la posibilidad de que a Mónica le diagnostiquen cáncer. Si bien le obsesiona la idea de sufrir algún día esa enfermedad, su intensa ansiedad le ha impedido pensar cómo la afrontaría. Aunque le produce angustia pensar en la quimioterapia o en una operación, tras imaginarse esas eventualidades se da cuenta de que podría afrontarlas.



Cuanto más evitamos lo que tememos, tanto más temor nos produce.

Pregunta: ¿Conozco a alguien que haya pasado por una situación similar? ¿Cómo lo llevó?

Respuesta de Mónica: Claro que sí; mi madre murió de cáncer de mama. Pero disfrutó de cada minuto de sus últimos tres años de vida. La relación con sus hijos se estrechó aún más e hizo nuevas amistades. Es curioso, pero ahora veo que en esa época ella fue mucho más feliz que en ninguna otra.

Pregunta: ¿Conozco a alguien que podría darme ayuda o apoyo?

Respuesta de Mónica: Sé que en mi ciudad hay grupos de apoyo para pacientes de cáncer. Además, mi marido y mi hermana harían cualquier cosa por mí.

Pregunta: ¿Qué posibilidad nueva y creativa podría surgir como resultado de esa difícil circunstancia?

Respuesta de Mónica: Nunca consideré que el cáncer fuera solo una circunstancia difícil; siempre lo he considerado una maldición. Pero ahora veo que puedo elegir entre sentirme ansiosa o cuidarme y vivir con plenitud. Si algún día desarrollo cáncer, espero ayudar a otros enfermos, como hizo mi madre, y utilizar positivamente el tiempo que me quede. Por otra parte, gracias a los avances de la medicina, ha aumentado la probabilidad de vencer esta enfermedad. Mientras tanto, voy a hacer lo necesario para acercarme a mi familia y no tener que esperar a mis últimos días para hacer algo tan importante.

Cuando la idea de que nos ocurra algo malo nos llena de ansiedad, es importante pensar en el resto de la historia. No evites esa parte. Cuanto más evites pensar en lo peor que podría pasarte, tanto mayor será tu temor. En nuestra práctica profesional, muchos pacientes inventan estrategias de afrontamiento incluso para los peores acontecimientos imaginables. Cuando rehuimos nuestros temores nos convertimos en víctimas porque no nos damos la oportunidad de aprender a superarlos.

Jorge, por ejemplo, teme volar. Aunque sabe que la probabilidad de morir en un accidente aéreo es increíblemente baja, dice: “Sé que es un medio de transporte relativamente seguro y eso me tranquiliza; sin embargo, no puedo dejar de sentir temor”. Hace poco, Jorge fue ascendido en su trabajo. Pero desgraciadamente para él, su nueva posición le exige viajar a menudo. Su peor pesadilla es que el avión se estrelle. Él se formuló nuestras “preguntas para descubrir los recursos de afrontamiento” y las respondió de la siguiente manera:

✓ **¿Alguna vez viví una situación parecida a esta?**

No; obviamente nunca he sufrido un accidente aéreo.

✓ **¿Cómo me afectará esto dentro de un año?**

No mucho; para ese entonces estaría muerto.

✓ **¿Conozco a alguien que haya pasado por una situación similar? ¿Cómo la manejó?**

No; ningún amigo, pariente o conocido ha sufrido un accidente de aviación.

✓ **¿Conozco a alguien que podría darme ayuda o apoyo?**

Desde luego que no. ¿Cómo podría ayudarme alguien en un caso así?

✓ **¿Qué posibilidad nueva y creativa podría surgir como resultado de esa difícil circunstancia?**

¡Evidentemente ninguna!

Está claro que Jorge no sacó gran provecho de responder a estas preguntas. La razón es que son inútiles en los pocos casos que podríamos considerar extremos. Para esas situaciones conviene plantearse las “preguntas para situaciones extremas”:



✓ **¿Qué aspecto de esa situación me siento absolutamente incapaz de resistir y afrontar?**

✓ **¿Hay alguna manera de hacerle frente?**

Jorge respondió así:

✓ Yo me imagino dos tipos de accidentes aéreos. En uno, el avión explota y yo ni siquiera me doy cuenta. En el otro, un motor se daña y yo vivo varios minutos de terror. Esto es lo que temo.

✓ ¿Que si podría hacerle frente? Nunca he pensado en eso. Es una posibilidad demasiado aterradora para contemplarla. Si yo me encontrara en una situación como esa, creo que me agarraría del brazo de la silla con todas mis fuerzas y gritaría, aunque supongo que sería una cuestión muy rápida. Pienso que podría soportar casi cualquier cosa durante un breve lapso. Si me matara en un accidente aéreo, sé que mi familia no pasaría apuros. Pensándolo bien, a pesar de la situación, creo que podría afrontarlo. Tendría que hacerlo.

La mayoría de la gente teme a la muerte, e incluso quienes tienen sólidas convicciones religiosas no encuentran placentero pensar en ella. Sin embargo, esta es una experiencia universal y, pese a que todos quisiéramos dejar este mundo sin dolor y ojalá durante el sueño, muchas muertes no son fáciles.

Si temes morir de un modo particular, contemplar activamente esa posibilidad es más provechoso que bloquear ese pensamiento y sacarlo de la mente. Si lo haces,

descubrirás —al igual que Jorge— que puedes aceptar y manejar prácticamente cualquier eventualidad.



Si contemplar esa posibilidad te genera una ansiedad excesiva, te convendría buscar ayuda profesional.

Cómo cultivar pensamientos de tranquilidad

Los pensamientos que provocan ansiedad roban nuestra atención, secuestran nuestra mente lógica y nos exigen como rescate toda nuestra calma y serenidad. Así que cuando tengas esta clase de pensamientos, no los dejes escapar y destrúyelos sopesando la evidencia, calculando la probabilidad de que se materialicen y examinando tu verdadera capacidad de afrontamiento.



Otra opción es sofocar los pensamientos que producen ansiedad con pensamientos que generan calma. Esto se logra mediante una de las dos siguientes técnicas. Primero, recurriendo a lo que llamamos *perspectiva amistosa* o, segundo, creando pensamientos nuevos, de tranquilidad, para reemplazar los que te hacen perder la calma.

Sé tu mejor amigo

Las estrategias sencillas suelen obrar maravillas, y esta es una de ellas. Cuando los pensamientos inquietantes se hayan apoderado de tu mente racional, recuerda que aún te queda un amigo. ¿Dónde? En tu interior.

Elige una preocupación cualquiera. Escucha todo lo que te dice, por espantoso que sea. El motivo de preocupación de José, por ejemplo, son las cuentas pendientes. Él tiene una deuda de varios miles de euros con su tarjeta de crédito. El seguro de su coche vence en un par de semanas y no tiene dinero para renovarlo. Cuando José se

centra en sus preocupaciones, llega a la conclusión de que tendrá que declararse en bancarrota, entregar su coche y, en algún momento, perder su casa. Siente que no tiene alternativas y que su situación es desesperada. José pierde el sueño a causa de sus inquietudes, que también nublan su facultad de razonar y analizar su problema.

Le pedimos a José que se imagine que Ricardo, un viejo amigo, está sentado frente a él y necesita que le aconseje qué hacer, pues su situación económica es muy delicada. Ricardo teme perderlo todo si no consigue el dinero para pagar el seguro de su coche, y José debe ayudarle con algunas ideas para resolver su difícil situación.

José le dio a su amigo invisible una gran cantidad de buenas ideas, lo cual le sorprendió enormemente, pero no a nosotros. Le dijo a Ricardo: “Habla con tu agencia de seguros para que te permitan pagar mensualmente, en lugar de dos veces al año. También podrías pedir un préstamo al banco; es más, podrías trabajar algunas horas extra. Habla con un asesor de crédito y piensa si alguno de tus parientes puede prestarte dinero. A la larga, te convendría recortar tus gastos y bajar la deuda de la tarjeta de crédito”.



Prueba esta técnica cuando estés solo, es decir, con tu amigo interior. Imagínate que ese buen amigo está sentado delante de ti y háblale en voz alta. Tómate tu tiempo y esfuérzate por ayudarlo. Sugierele cuantas soluciones vengan a tu mente, por tontas que te parezcan, pues algunas podrían ser francamente creativas. Recuerda que esas ideas no tienen que ser perfectas. Esta estrategia es útil porque nos distancia de las emociones que, al abrumarnos, bloquean nuestra capacidad de pensar racionalmente.

¡No descartes esta estrategia por el hecho de ser tan sencilla!

Encuentra la calma en la tempestad

Otra forma de cultivar pensamientos tranquilizantes es analizar los que nos producen ansiedad y desarrollar alternativas razonables. La clave de esta estrategia es desarrollarla por escrito (no es igual de útil cuando se realiza mentalmente).

Esta estrategia no se basa en un optimismo irracional. Asegúrate de que tu alternativa sea algo en lo que creas, por lo menos parcialmente. Es decir, aunque tu parte emocional no esté completamente de acuerdo, tu nueva perspectiva debe ser creíble para cualquier persona razonable. Esa tarea será más fácil si ya has confrontado con la realidad tus pensamientos generadores de ansiedad, calculado las probabilidades y evaluado los recursos de afrontamiento con los que cuentas.

En la tabla 5-3 encontrarás ejemplos de pensamientos que producen ansiedad, alternativas razonables y pensamientos de un optimismo irracional, que, en nuestra opinión, no es aconsejable.

Tabla 5-3 Desarrollo de una perspectiva razonable

<i>Pensamiento generador de ansiedad</i>	<i>Alternativa razonable</i>	<i>Optimismo irracional</i>
Si me pongo corbata y nadie más lo hace, me veré como un idiota.	Si nadie más lleva corbata, desde luego que algunos lo notarán. Sin embargo, no tienen por qué dar importancia a ese detalle. Y aunque algunos se la den, dentro de unos días esto no me importará.	Todos quedarán atónitos con mi elegancia.
Si no saco la calificación más alta en este examen, me sentiré avergonzado. Debo estar siempre entre los primeros de la clase y no soportaría que no fuera así.	Desde luego que no me sentiría feliz si saco una mala nota. Sin embargo, mi media es buena y me permite aspirar a una beca. Debo estudiar más la próxima vez. Me encantaría estar entre los primeros de mi clase, pero no me pasará nada si no lo logro.	No existe el menor riesgo de que no saque la mejor nota. Debo sacar esa nota y la sacaré.
Si pierdo este empleo, dentro de unas semanas tendré que declararme en bancarrota.	Si pierdo este empleo, tendré algunas dificultades. Pero es muy probable que encuentre otro. Y mi esposa se ha ofrecido a trabajar horas extra para ayudar en caso de que sea necesario.	Jamás perderé mi empleo porque soy indispensable en la compañía.
Prefiero subir y bajar veinte pisos a pie que coger el ascensor. Pensar en que las puertas se bloqueen me produce terror.	Ya es hora de superar este temor porque la probabilidad de que un ascensor se descuelgue sin control es casi nula. Aunque me da miedo hacerlo, podría empezar subiendo y bajando un par de pisos.	Tengo que dejar de ser tan estúpido. Me meteré en un aparato de esos y subiré hasta el último piso.

Hemos incluido la perspectiva del optimismo irracional porque es importante no caer en ella. Es fácil pensar que el último ejemplo es excelente: enfrentarse al miedo y superarlo en un instante. Eso sería magnífico, si funcionara. Pero hacer esto tiene un problema: quien lo intenta está abocado al fracaso. Imagínate que, haciendo un esfuerzo sobrehumano, alguien con un miedo paralizante a los ascensores decidiera subir hasta el último piso de un edificio. Lo más probable es que nunca vuelva a realizar esa hazaña, pues el horror que experimentaría no cedería en ningún momento, lo que intensificaría su temor.



Trátate con consideración. Al afrontar tu temor y los pensamientos que te generan ansiedad, procede sin prisas.

Capítulo 6

Deshazte de las creencias perturbadoras

En este capítulo

- ▶ ¿Por qué algunas creencias nos producen ansiedad?
 - ▶ Identifica tus creencias perturbadoras
 - ▶ Pon a prueba las creencias que deterioran tu calidad de vida
 - ▶ Aprende a reemplazar esas creencias
-

El caos circulatorio, las discrepancias con el jefe, viajar en avión, las cuentas pendientes, discutir con la pareja, recibir una mala calificación, presentarse a una entrevista de trabajo, hablar en público, recibir malas noticias del médico y hasta darse cuenta, al salir de una reunión social, de que llevas abierta la cremallera del pantalón, son algunas de las situaciones capaces de desencadenar ansiedad a muchas personas. Mientras que a algunas les produce ansiedad viajar en avión, conducir en grandes autopistas o pensar en su salud, a otras esto les ocurre al hablar en público. Y hay gente que prácticamente nunca experimenta esta emoción.

Este capítulo explica por qué algunas creencias y suposiciones desencadenan altos niveles de preocupación e inquietud. La raíz de esas creencias son nuestras experiencias y no, como muchos piensan, un defecto de nuestro carácter. Gracias a los cuestionarios, identificarás tus *creencias perturbadoras*, en otras palabras, las suposiciones que te hacen perder la tranquilidad y te sumen en la ansiedad. En este capítulo también aprenderás a poner a prueba esas creencias y a reemplazarlas por otras que te tranquilicen.

¿Qué es una creencia perturbadora?

Una creencia es algo que consideramos correcto y sobre cuya validez no tenemos dudas. No solemos cuestionar nuestras creencias porque damos por sentado que son verdades absolutas. Por ejemplo, quizá crees que el otoño sigue al verano y que una persona que te saluda sonriendo es amistosa, mientras que una que lo hace frunciendo el entrecejo no lo es. Así, nuestras suposiciones y creencias son una especie de mapa para desenvolvernó en la vida.

Esto no es necesariamente malo; al fin y al cabo, nuestras suposiciones y creencias nos ahorran mucho esfuerzo. Por ejemplo, la mayoría de la gente supone que recibirá su sueldo más o menos el mismo día cada mes. Esta suposición les permite planificar sus gastos, pagar las cuentas y evitarse molestias innecesarias. Si no supusieran eso, tendrían que comprobarlo constantemente con el jefe o con el departamento de contabilidad, por más molesto que fuera.

Así, casi todos suponemos que los alimentos que compramos en el supermercado no representan un peligro para nuestra vida. De lo contrario, los herviríamos para matar los gérmenes y protegernos del peligro. Y someteríamos a un detenido escrutinio los alimentos que no se pueden hervir.

Cuando visitas al médico, probablemente supones que lo más importante para él es tu salud. Si no fuera así, lo pensarías dos veces antes de dejarte examinar.

Por desgracia, nuestras suposiciones no siempre nos proporcionan información veraz. Incluso pueden distorsionar la realidad hasta el punto de provocarnos una tremenda inquietud. Por ejemplo, antes de dar un discurso, quizá tiembles, sudes, te preocupes ante la posibilidad de tartamudear, dejar caer la libreta de apuntes o, lo que sería peor, desmayarte del miedo. Aunque nada de todo esto te haya pasado al dar un discurso, siempre supones que te va a ocurrir. El origen de tu temor a quedar mal ante los demás es una creencia perturbadora.



Muchas creencias que no cuestionamos y a las que nos aferramos son problemáticas porque nos llevan a pensar lo peor sobre nosotros mismos o el mundo, lo cual se traduce en ansiedad y preocupación.

Lamentablemente, casi nadie sabe que tiene esta clase de creencias. Por eso, la

mayoría de la gente vive con ellas durante muchos años sin dudar de su veracidad. Y esto alimenta la ansiedad.

Las creencias problemáticas más comunes

Es obvio que no podemos cuestionar una creencia, por perturbadora que sea, si no somos conscientes de ella. El primer paso para cuestionar cualquier creencia es identificarla. En nuestra práctica profesional hemos descubierto que las creencias que más atormentan a la gente son cinco:

- ✓ **Perfeccionismo:** Los perfeccionistas suponen que tienen que hacerlo todo bien porque, de lo contrario, habrán fallado y las consecuencias serán devastadoras. Estos individuos cuidan hasta el último detalle.
- ✓ **Aprobación:** Los adictos a la aprobación llegan a extremos increíbles con tal de que los demás los aprueben, y no soportan la crítica.
- ✓ **Vulnerabilidad:** Los individuos que tienen esta creencia se sienten a merced de fuerzas externas. Por lo tanto, viven con la preocupación de que ocurra un desastre.
- ✓ **Control:** Quien tiene esta creencia solo confía en sí mismo; en otras palabras, siempre quiere ser el conductor y no acepta ser el pasajero.
- ✓ **Dependencia:** Esta creencia lleva al individuo a sentir que no es capaz de sobrevivir por sí mismo; en consecuencia, constantemente busca la ayuda de los demás.

Nuestras suposiciones influyen poderosamente en cómo nos comportamos en diversas circunstancias. Imagínate que la mayoría de los comentarios que te hace tu jefe en la evaluación anual son favorables, excepto una frase que se refiere a un problema de poca importancia.

- ✓ Si tiendes al perfeccionismo, te reprocharás tu fracaso. No captarás los comentarios positivos de tu jefe sobre la calidad de tu trabajo.
- ✓ Si crees que todos deben aprobarte, te obsesionará la duda de si tu jefe todavía te aprecia.
- ✓ Si te crees vulnerable, pensarás que estás a punto de perder el empleo y, en consecuencia, también tu casa y tu coche.

- ✓ Si crees que tienes que controlarlo absolutamente todo, te centrarás en la incompetencia de tu jefe y te preguntarás por qué no estás tú en su lugar.
- ✓ Por último, si eres un individuo dependiente, buscarás que tus compañeros de trabajo te defiendan.

Vemos, pues, que el mismo hecho genera diferentes reacciones en distintas personas, dependiendo de sus creencias. Ahora imagínate cómo reaccionaría alguien que no tenga una, sino varias de estas creencias. Una sola frase negativa del jefe durante la evaluación anual bastaría para desencadenar una tormenta caracterizada por la ansiedad y el malestar emocional.

Quizá tengas, en mayor o menor grado, una o más creencias de las que hemos mencionado. Para que las puedas identificar, te sugerimos que respondas a los siguientes cuestionarios.

Identifica tus creencias perturbadoras



En la tabla 6-1, haz una marca en la columna de la letra “V” si la afirmación en tu caso es verdadera o casi siempre verdadera. O haz una marca en la columna correspondiente a la letra “F” si la afirmación es falsa o casi siempre falsa. Por favor, basa tus respuestas en el cómo sueles actuar y reaccionar, y no en lo que supones que deberías responder.

Tabla 6-1 Cuestionario de creencias perturbadoras

V F Perfeccionismo

- Cuando no soy muy competente en alguna actividad, prefiero no realizarla.
- Cuando cometo algún error, me siento terriblemente mal.
- Pienso que si uno decide hacer algo, debe hacerlo perfectamente.
- No soporto que me critiquen.
- Nunca entrego un trabajo mientras no esté perfecto.

V F Aprobación

- Me preocupa lo que los demás puedan pensar de mí.

- Sacrifico mis necesidades para complacer a los demás.
- Detesto hablar en público.
- Tengo que ser agradable todo el tiempo, o no caeré bien a la gente.
- Muy pocas veces consigo decir “no”.

V F Vulnerabilidad

- Me preocupa que las cosas salgan mal.
- Me inquietan mucho mi seguridad, mi salud y mis finanzas.
- Muchas veces me siento víctima de las circunstancias.
- Me inquieta mucho pensar en el futuro.
- La mayor parte del tiempo me siento bastante indefenso.

V F Control

- Odio que me den órdenes.
- Me gusta estar pendiente de todo.
- Detesto dejar mi destino en manos ajenas.
- Nada sería peor que perder el control.
- Me va mejor como líder que como seguidor.

V F Dependencia

- Necesito que me quieran para sentir que soy alguien.
- Jamás sería feliz estando solo.
- Pido consejo sobre la mayoría de las cosas que tengo que hacer.
- Necesito constantemente que los demás me hagan sentir seguro.
- No me gusta hacer las cosas solo; por eso, todo lo hago acompañado.

La mayoría de la gente marca uno o más ítems como verdaderos en cada creencia. Así que no te inquietes si ha sido así. Por ejemplo, ¿a quién no le molesta quedar mal delante de otras personas? Es más, a todos nos preocupa el futuro, por lo menos un poquito.

Pero ¿cómo sabes si alguna de estas creencias te está perjudicando? Comienza revisándolas una a una. Marcar uno o más ítems como verdaderos aumenta la probabilidad de que esa creencia te esté ocasionando problemas. ¿Cuántos? Eso depende de la intensidad de tu malestar emocional.

Yo, **Laura Smith**, coautora de este libro, tuve que luchar contra la creencia de la vulnerabilidad. Una tarde que estaba en la peluquería, un ladrón irrumpió en el establecimiento y exigió que todos nos tumbáramos boca abajo y le entregáramos el

dinero y las joyas que llevábamos. El hombre iba armado con una pistola Magnum 44 para demostrar que su exigencia iba en serio. Poco después de ese incidente, advertí que había adquirido la creencia de la vulnerabilidad y que mi seguridad me preocupaba más que antes. Empecé a vigilar nerviosamente en todos los aparcamientos y me sobresaltaba ante cualquier ruido fuerte. Cuando me di cuenta de que me estaba despertando con frecuencia a causa de las pesadillas, tomé conciencia de que crearme vulnerable se había convertido en un problema y de que tenía que hacer algo al respecto. Decidí aplicar algunas de las estrategias que describe el capítulo 8, entre ellas la relajación, hablar de la experiencia traumática y regresar poco a poco a la escena del suceso. Muy pronto la creencia que tanto me estaba perturbando empezó a desvanecerse.

Pregúntate qué te hace sentir particularmente ansioso y observa si tiene que ver con uno o más ítems de los que has marcado como verdaderos. Si es así, indiscutiblemente has adquirido esa creencia.



Si descubres que te alteran varias creencias, no te recrimines. Debiste de tener buenas razones para adquirirlas. Más bien felicítate por haber empezado a coger el toro por los cuernos.

No estás loco

Si tu ansiedad es muy intensa, seguro que tienes una o más creencias perturbadoras. Pero debemos aclararte que no estás loco por tener este tipo de creencias, que casi siempre se adquieren de dos maneras perfectamente comprensibles:

- ✓ Cuando alguna experiencia traumática hace añicos las creencias anteriores.
- ✓ Cuando alguna experiencia de la infancia impide que se desarrolle un sentido razonable de la seguridad, la aceptación o la aprobación.

Cómo se destruyen las creencias lógicas

El siguiente ejemplo muestra cómo una experiencia de la vida dio paso a una creencia

perturbadora.

Ramón siempre había creído, como la mayoría de la gente, que un semáforo en verde significa que se pueden cruzar las intersecciones sin peligro. Él había conducido durante veinte años sin problemas. Pero un día que se dirigía a su trabajo, atravesó un cruce por el que había pasado cientos de veces y, de repente, un camión se saltó el semáforo en rojo a gran velocidad y chocó contra su coche. Ramón sufrió graves heridas de las que, afortunadamente, se recuperó.

Cuando Ramón volvió a conducir, empezó a sentir pavor al acercarse a los cruces. Actualmente logra llegar a su oficina y, por lo general, al volver a casa hace lo posible por no tener que conducir. El médico le dijo que tiene demasiado alta la tensión arterial y que debe reducir su nivel de estrés. Ahora a Ramón le inquieta su preocupación, pero no sabe qué hacer al respecto.

Ramón ha desarrollado la creencia perturbadora de la vulnerabilidad. Ahora siente que conducir es tan peligroso que tiene que estar hipervigilante en todo momento. Él tuvo una buena razón para adquirir esa creencia y, como casi todas, la suya tiene un ingrediente de verdad: conducir puede ser peligroso. No obstante, como pasa con todas estas creencias, el problema es que Ramón está sobreestimando el peligro. La consecuencia es que la ansiedad lo agobia cada vez que no puede evitar conducir.

Aunque Ramón empezó a sentirse ansioso en la edad adulta, la ansiedad puede comenzar a cualquier edad. De hecho, es muy común adquirir en la infancia las creencias que tanto daño nos provocan años después.

Desarrollo de las creencias perturbadoras en la infancia

Quizá te cuentas entre los privilegiados que tuvieron una infancia feliz por haber vivido con sus dos padres en un ambiente de amor, aceptación y seguridad. O quizá tu infancia no fue perfecta, aunque tus padres hicieron las cosas de la mejor manera posible. Puede que tuvieran mal genio, dificultades económicas o alguna adicción. O que no velaran por tu bienestar. Por estos y muchos otros motivos, probablemente adquiriste una o más creencias que han influido negativamente en tu vida.

A diferencia de Ramón, **Enrique** no adquirió en la edad adulta las creencias que le producen ansiedad. Su madre acostumbraba a criticarlo duramente y casi nunca

aprobaba lo que él hacía. Por ejemplo, la habitación del chico nunca le parecía suficientemente bien arreglada, y nunca encontraba satisfactorias sus notas escolares. Incluso cuando él le daba un regalo, ella le encontraba algún defecto. Enrique creció sintiendo que no hacía bien prácticamente nada.

Enrique desarrolló poco a poco una creencia que le afectaría durante mucho tiempo: “Tengo que ser absolutamente perfecto o, de lo contrario, soy un fracaso”. Como ser perfecto es difícil, se comprende por qué siente ansiedad la mayor parte del tiempo.

Las creencias perturbadoras no se cuestionan. Creemos en ellas a pies juntillas. Así como Enrique da por sentado que el cielo es azul, también cree que, si no es perfecto, es un fracasado. Cuando emprende cualquier proyecto, su miedo a cometer un error le dispara su nivel de ansiedad. La creencia que tanto le ha afectado es el perfeccionismo. Sin embargo, él no sabe por qué se siente constantemente tan desdichado.

Costos y beneficios de nuestras creencias

Seguramente ya has empezado a identificar las creencias que te complican la vida. En otra época, muchos terapeutas te habrían dicho que la introspección era suficiente para superarlas. No estamos de acuerdo con esa posición. Imagínate que te hicieran un examen y descubrieran que tienes una miopía grave. ¡Magnífico, ya sabes lo que tienes! Pero ¿saber lo que te ocurre mejora tu situación? No mucho, porque sigues tropezándote contra los muebles.

Estás a punto de hacerles una radiografía a tus creencias problemáticas. Haremos un análisis de costo-beneficio, que es el primer paso para cualquier cambio.

Tal vez piensas que tu perfeccionismo no solo es apropiado, sino que gran parte de tu éxito se debe a él. Si es así, ¿por qué habrías de dudar de su utilidad y querer deshacerte de él? Desde tu punto de vista, no tendría sentido.

Pero nosotros te sugerimos que evalúes fríamente los costos y beneficios de tu perfeccionismo. Solamente si los costos superan a los beneficios tendrá sentido trabajar para modificar esa creencia. Fijate en el caso de Cristina, una obstinada perfeccionista.

Cristina, la perfeccionista

Cristina, una prestigiosa abogada, trabaja unas setenta horas a la semana. Su armario está repleto de vestidos y accesorios elegantes, y lleva puesto su perfeccionismo como si se tratara de una condecoración. Cristina hace ejercicio para mantener la línea y organiza su trabajo de modo que le deje tiempo para asistir a los actos sociales que le convienen. A los cuarenta y tres años, se encuentra en la cima de su carrera profesional. No habiendo tenido tiempo de formar su propia familia, idolatra a su pequeña sobrina, a la que agasaja con espléndidos regalos en fechas especiales. Cristina se queda atónita cuando el médico le informa de que su tensión arterial ha llegado a un nivel peligrosamente alto. El médico le hace algunas preguntas relacionadas con su estilo de vida y el estrés que conlleva. Ella le responde que puede controlar todos los aspectos de su vida. El médico le pregunta cuántas horas duerme y ella le responde: “¿Dormir yo?”.

Cristina está en aprietos y ni siquiera lo sabe. Ella cree que su magnífico sueldo es resultado de su alto nivel profesional, y no está dispuesta a ceder ni un ápice en este punto. Echa un vistazo al análisis que ella hizo sobre los costos y los beneficios de su perfeccionismo.

Un análisis de costo-beneficio empieza con la enumeración de todos los beneficios imaginables que puede reportar una creencia. Es importante incluir todos los que a uno se le ocurran. Después de hacer este ejercicio deberás empezar a pensar en los costos. Insistimos en que debes incluir todos, absolutamente todos los beneficios que pasen por tu mente. Observa los argumentos de Cristina a favor de su perfeccionismo en la tabla 6-2.

Tabla 6-2 Perfeccionismo extremo de Cristina

Análisis de costo-beneficio

<i>Beneficios</i>	<i>Costos</i>
Mis ingresos son excepcionalmente altos gracias a mi perfeccionismo.	
Cometo errores muy pocas veces.	
Soy sumamente respetada por mi trabajo.	
Mi forma de vestir es muy profesional y siempre voy impecable.	
La gente me admira.	
Soy un modelo para mi sobrina.	

Salta a la vista el orgullo que le causa a Cristina su perfeccionismo. Enumerar los beneficios (ve a la tabla anterior) es fácil para ella, pero ¿qué decir de los costos? Tendrá que esforzarse mucho más para poder enumerarlos y posiblemente deberá pedir ayuda a otras personas. Observa en la tabla 6-3 lo que escribió después de trabajar en esta tarea y consultar a otras personas.

Tabla 6-3 Perfeccionismo extremo de Cristina

Análisis de costo-beneficio

<i>Beneficios</i>	<i>Costos</i>
Mis ingresos son excepcionalmente altos gracias a mi perfeccionismo.	No tengo tiempo para divertirme.
Cometo errores muy pocas veces.	Me siento ansiosa y quizá por eso se me ha disparado la tensión arterial.
Soy sumamente respetada por mi trabajo.	Prácticamente no tengo amigos.
Mi forma de vestir es muy profesional y siempre voy impecable.	Gasto demasiado tiempo y dinero en ropa y maquillaje.
La gente me admira.	Me irrita que los demás no trabajen como deben.
Soy un modelo para mi sobrina.	Casi nunca veo a mi sobrina por lo atareada que vivo.
	Hay gente que me detesta por lo estricta que soy y por lo que espero de ellos. He perdido varias secretarías en los últimos seis meses.
	A veces bebo demasiado para relajarme.
	Creo que mi dedicación al trabajo no me ha permitido tener una relación estable.



No pierdas la serenidad pensando en cómo vas a desarrollar tu análisis de costo-beneficio. Los siguientes ejemplos te proporcionarán buenas ideas. Luego te daremos algunas pautas.

El análisis costo-beneficio es una herramienta importante para saber si realmente vale la pena poner en tela de juicio nuestras creencias perturbadoras. Quizá coincides con nosotros en que el análisis de Cristina muestra más costos que beneficios. Pero espera; no hemos terminado. El último paso consiste en analizar si modificar esas creencias implica perder los beneficios.

Por ejemplo, Cristina atribuye sus excelentes ingresos a su dedicación al trabajo. Es

cierto que tiene algo de razón, pero ¿se evaporarían sus ingresos si trabajara con menor intensidad? Es probable que al principio se redujeran un poco; pero al sentir menos ansiedad, seguramente su eficiencia aumentaría. Y a la larga esto se traduciría en toda clase de beneficios para ella, incluyendo los económicos. Por otra parte, al dejar de irritarse con tanta facilidad, posiblemente conservaría a su secretaria más tiempo, lo que redundaría en una mayor eficiencia. ¿Cometería Cristina más errores si se volviera un poco más flexible? Diversas investigaciones indican que los niveles altos de ansiedad afectan negativamente al trabajo. En cuanto a su sobrina, la verdad es que Cristina no está gozando del beneficio de ser un modelo para ella, pues casi nunca la ve. Por último, es más la gente que la teme que la que la admira. En conclusión: analizar detenidamente los beneficios a menudo nos muestra que no eran tantos como creíamos.

Ana y su adicción a la aprobación

Ana no puede vivir sin la aprobación de los demás y le aterra pensar que alguien la rechace. Tiene que reunirse con su supervisor una vez por semana para evaluar el desarrollo de sus casos de prácticas. Ella detesta esas sesiones por temor a que su tutor la critique. Ana está tan consagrada a su trabajo que, si sus clientes se lo piden, llega al extremo de hacerles favores en su tiempo libre. Su supervisor le aconseja que no les preste tanta ayuda, y le explica que tratar de solucionarles todas sus necesidades no es bueno para sus clientes ni para ella. Tras escucharlo, Ana rompe a llorar. Pero sus peores temores se relacionan con las presentaciones que, obligatoriamente, debe hacer delante de sus compañeros. Esas presentaciones le producen tanta ansiedad que se pone enferma y vomita. Durante las discusiones en clase, permanece en silencio y casi nunca expresa su opinión. Ana es adicta a la aprobación.

¿Cuál es el límite?

La ansiedad moderada mejora nuestro trabajo y nos ayuda a cometer menos errores porque centra nuestra atención en la actividad a la que nos dedicamos. Pero cuando el perfeccionismo es exagerado, la ansiedad se dispara y el rendimiento se resiente. El exceso de ansiedad afecta a la capacidad de recordar datos aprendidos y aumenta la probabilidad de que cometamos errores.

Ana hace lo posible por pasar inadvertida. La gente raras veces la critica, y no corre riesgos para evitar sentirse avergonzada. Gusta a la gente porque es amable. ¿Qué hay

de malo en esto?

Un análisis de costo-beneficio de las creencias perturbadoras de Ana, en particular de su adicción a la aprobación (ve a “Las creencias problemáticas más comunes”, más atrás en este capítulo), revela que la gente no la respeta. También muestra que sus compañeros de estudio no aprecian su gran inteligencia porque casi nunca habla en clase. Además, Ana desatiende sus propias necesidades por ayudar a los demás, y se resiente por lo poco que recibe a cambio. Por supuesto, muy pocas veces recibe críticas. Pero hay un problema: como no asume riesgos, pierde oportunidades de recibir la aprobación que tanto busca.

Pedro y su sensación de vulnerabilidad

Pedro trabaja en una multinacional y es ascendido a un cargo más importante que le exige mudarse a California. Pero como teme a las grandes ciudades y a los terremotos, no acepta esa promoción. El pronóstico del tiempo es muy importante para él, especialmente antes de viajar y salir por las mañanas a su oficina. Ante el menor indicio de mal tiempo, evita conducir su coche. Obviamente, ese temor limita su vida. La salud también es fuente de preocupación para este hombre, que con frecuencia pide visitas médicas cuando siente síntomas vagos, como náuseas, dolores de cabeza y fatiga. El médico le dice que sus preocupaciones podrían ser la causa de la mayoría de sus problemas de salud y le pide que haga un análisis de costo-beneficio para ver si estaría bien trabajar en su acusada sensación de vulnerabilidad.

Tabla 6-4 Pedro y su sensación de vulnerabilidad

Análisis de costo-beneficio

<i>Beneficios</i>	<i>Costos</i>
Vivo pendiente de mi seguridad.	Me preocupo todo el tiempo.
Me esfuerzo por mantener mi buena salud.	A veces no puedo dejar de pensar en mi salud.
Me mantengo alejado de los peligros.	Me angustia tanto pensar en sufrir un accidente que nunca he hecho cosas que los demás disfrutaban, como esquiar o viajar al extranjero.
Cuando se trata de ahorrar para la vejez, soy más prudente que la mayoría.	Me preocupo tanto por el futuro que no disfruto del presente.
No corro riesgos innecesarios.	El médico me ha dicho que probablemente la ansiedad es el factor que más afecta a mi salud.

Por supuesto, alguien que se cree tan vulnerable no va a dejar de lado su creencia por un análisis de costo-beneficio. Sin embargo, es el primer paso para hacer ver a Pedro el alto costo que está pagando por esa forma de pensar, y para motivarlo a considerar la posibilidad de cambiar de actitud.

Jesús y su necesidad de control

Jesús, jefe de departamento de una compañía de ingeniería, necesita tener todos los aspectos de su vida bajo control. Sus empleados saben que es exigente y que les controla hasta los detalles más insignificantes. Jesús se enorgullece de ser aún más exigente consigo mismo que con sus empleados. Cuando da una orden, espera ver resultados de inmediato. Su departamento es el más productivo de toda la compañía.

Es fácil pensar que la vida de Jesús marcha sobre ruedas y que ejercer tanto control produce excelentes resultados. Pero al escarbar un poquito, encontramos un panorama muy distinto. Aunque su departamento es conocido por su productividad, también es un hecho que carece de creatividad. Más aún, es el que presenta mayor rotación de personal de toda la empresa. La creencia de Jesús de que tiene que controlarlo todo le cuesta caro: a los cuarenta y seis años sufre el primer infarto cardíaco.

Jesús ha pasado muchos años con estrés y ansiedad, pero nunca se ha detenido a analizar este problema. Su exagerada necesidad de control surte el efecto contrario al que siempre ha deseado, pues pierde el control de su vida y de su salud.

Si tienes la creencia perturbadora de que debes controlarlo todo, haz un análisis de costo-beneficio. No hay razón alguna para que termines como Jesús.

Daniel y su dependencia

Daniel vivió con sus padres hasta que, a los treinta y un años, se casó con Eva, a quien conoció en una reunión de su parroquia. Cuando la conoció, Daniel le pidió que se casara con él. Eva daba la impresión de ser independiente y segura de sí misma, cualidades que Daniel admiraba, pero de las que carecía. Al comienzo de la relación, a ella le gustaba toda la atención que su marido le prodigaba. Pero hoy todavía él la llama a su oficina tres o cuatro veces al día para pedirle consejo sobre asuntos triviales, y para asegurarse de que no ha dejado de amarlo. La angustia lo agobia cuando Eva tarda cinco minutos en llegar, y a menudo piensa con horror en la

posibilidad de que ella lo abandone. Los amigos de la pareja dicen que Daniel no puede ni ir al baño solo. Él cree que no podría sobrevivir sin su mujer.

Tabla 6-5 Dependencia de Daniel

Análisis de costo-beneficio

<i>Beneficios</i>	<i>Costos</i>
La gente siempre me ayuda cuando lo necesito.	No sé resolver problemas difíciles ni manejar situaciones o a personas complicadas.
Los demás me cuidan y se preocupan por mí.	La gente a veces lamenta tener que cuidar de mí.
La vida no me parece tan aterrador cuando puedo apoyarme en otra persona.	Mi mujer detesta que viva llamándola por teléfono.
No soy culpable de que haya problemas o de que las cosas no salgan como estaban planeadas.	Mi mujer se enfada cuando no muestro iniciativa.
Nunca me siento solo porque me aseguro de tener a alguien cerca.	Mi mujer podría aburrirse conmigo y dejarme si no me independizo un poco de ella.
La vida es más fácil cuando otra persona me dice cómo resolver mis problemas.	Me gustaría enfrentar algún problema por mí mismo, pero pienso que no seré capaz de hacerlo bien.
	Con frecuencia me siento como si fuera un niño consentido.

Es improbable que un individuo como Daniel venza su dependencia si no toma medidas. Sin embargo, el análisis de costo-beneficio le proporciona el estímulo inicial. No hay que olvidar que se requiere tiempo y esfuerzo para que perdure cualquier cambio.

Pon a prueba tus creencias perturbadoras

Puedes hacer tu propio análisis de costo-beneficio. Examina la lista de creencias perturbadoras en la sección “Las creencias problemáticas más comunes”, más atrás en este capítulo. ¿Con cuáles te identificas? Si todavía no has respondido el cuestionario de la tabla 6-1 (más atrás en este capítulo), hazlo ahora y examina tus respuestas. ¿Tiendes al perfeccionismo? ¿Necesitas sentirte permanentemente aprobado? ¿Te sientes vulnerable? ¿No puedes dejar de ejercer control? ¿Te sientes indefenso si no dependes de otra persona?

Si tienes alguna de estas creencias, utiliza el formato de la tabla 6-5 y enumera en la columna de la izquierda todos los beneficios que se te ocurran. Si te cuesta, pídele

ayuda a alguien de confianza. Pero tranquilízate; no significa que seas una persona dependiente. Revisa los análisis de costo-beneficio de Cristina, Pedro y Daniel (tablas 6-3, 6-4 y 6-5, respectivamente), más atrás en este capítulo.

Cuando hayas terminado tu análisis, vuelve a leer los beneficios y pregúntate si en realidad desaparecerían por el hecho de abandonar tus creencias perturbadoras. Cristina, la perfeccionista, cree que su sueldo es excepcionalmente alto gracias a su perfeccionismo. Pero ¿es verdad? Hay evidencias de que cometemos más errores cuando trabajamos bajo presión. E indudablemente el perfeccionismo nos hace sentir presionados. Así que no debemos creer que los perfeccionistas ganan más dinero y cometen menos errores. La verdad es que ese rasgo de su personalidad les impide trabajar tan bien como quisieran, pues los induce a cometer más errores.

Cuando estudies cuidadosamente tu tabla, seguramente descubrirás —como Cristina— que los beneficios no desaparecerán si te libras de tu creencia perturbadora.

Por su parte, Ana cree que no participar en clase es beneficioso para ella porque así evita sentirse avergonzada. Sin embargo, cuando se ve obligada a hacer una presentación delante de sus compañeros, la turbación que experimenta es mayor que si se hubiera arriesgado antes. Es decir, evitar lo que teme ha acrecentado su angustia. La consecuencia es que Ana recibe una dosis doble de lo que tanto ha procurado evitar.



Las suposiciones y creencias perturbadoras hacen que ocurra lo contrario de lo que deseamos.

Estas creencias producen ansiedad y estrés, y solo en contadas ocasiones reportan beneficios. Si quieres renunciar a ellas, tendrás que reemplazarlas por otras más equilibradas.

Cómo forjar creencias equilibradas

Entonces, ¿crees que debes ser perfecto o que todo el mundo tiene que aprobarte siempre? ¿Necesitas ser el que manda? ¿Te sientes incapaz de desenvolverte en la vida

sin que otros te digan lo que debes hacer? ¿O vives pensando que el mundo es un lugar peligroso? Estas son las creencias que desencadenan preocupación, estrés y ansiedad.

Un problema adicional de estas creencias es que son verdad hasta cierto punto. Por ejemplo, es muy agradable que los demás nos aprueben y de vez en cuando es gratificante sentir que tenemos el control. Y no podemos negar que en ocasiones tenemos que depender de los demás. Estos fragmentos de verdad hacen que sea muy difícil abandonar estas creencias y suposiciones.

La solución es reemplazar esas creencias por otras más equilibradas y que contengan más elementos de verdad. Sin embargo, las viejas creencias son como los viejos hábitos: difíciles de dejar. Por eso, deshacerse de un hábito nocivo exige encontrar otro que lo reemplace. También demanda práctica y autocontrol, aunque no es tan difícil como se cree. Te mostraremos cómo hacerlo. Lo único que necesitas es persistencia.

A continuación revisaremos cada una de las creencias y suposiciones perturbadoras y te mostraremos cómo formular otras más razonables y equilibradas.

Para los perfeccionistas

Los perfeccionistas creen que tienen que ser los mejores en todo. Se sienten muy mal cuando cometen errores, y cuando no sobresalen en alguna actividad prefieren abstenerse de realizarla. Pero un análisis de costo-beneficio suele permitirles darse cuenta de que su perfeccionismo les cuesta demasiado caro.

Pero si dejas el perfeccionismo, ¿en qué tipo de persona me convertiré? Algunos piensan que se irán al extremo opuesto; es decir, que se volverán perezosos y vulgares.

Si te preocupa renunciar a tu creencia de que debes ser perfecto, tenemos una buena noticia: la alternativa no es el extremo opuesto. Te sugerimos que copies en una tarjeta las siguientes afirmaciones, que nosotros llamamos *perspectivas equilibradas*. O quizá tengas algunas ideas propias. En este caso, no seas extremista y mantén los pies en la tierra. Lleva a todas partes esta tarjeta para que te sirva de recordatorio cada vez que te sientas atrapado en el perfeccionismo.

- ✓ Me gusta hacer bien las cosas, pero es una tontería creer que debo ser el mejor

en todo.

- ✓ Nadie puede sobresalir absolutamente en todo; en cambio, es agradable practicar nuevas actividades.
- ✓ Todo el mundo comete errores y yo tengo que enfrentarme a esta realidad cada vez que cometo uno.

Las graves consecuencias del perfeccionismo

El perfeccionismo es positivo... a veces. Un poquito contribuye a mejorar en todos los campos. Sin embargo, no debemos permitir que sobrepase cierto límite. ¿Es perjudicial el exceso de perfeccionismo? Más de lo que crees. Los perfeccionistas suelen postergar las cosas para no cometer errores. Además, no es raro que sufran un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC, ve al capítulo 2), diversas formas de ansiedad, depresión, dolencias físicas y trastornos de la alimentación. Y lo peor es que hay motivos para creer que la tasa de suicidios es más alta entre los adolescentes que sufren perfeccionismo.

En resumen, si crees que tienes que ser perfecto y hacerlo todo bien o, de lo contrario, serás un fracasado, esfuérzate por ser menos extremista. Una perspectiva más equilibrada sería pensar que aunque disfrutas haciendo bien las cosas, todos los seres humanos cometemos errores y tú no eres la excepción. Reúne pruebas para refutar tu creencia. Por ejemplo, piensa en alguien a quien admires y en algún error que haya cometido. Cuando te enteraste de ese error, ¿consideraste que esa persona era un desastre o un fracaso? Lo dudamos. Aplícate, pues, los mismos estándares que aplicas a tus conocidos.

Para los adictos a la aprobación

Los adictos a la aprobación necesitan sentir que siempre caen bien a todo el mundo. Estos individuos sacrifican sus necesidades para complacer a los demás, y casi nunca expresan su opinión ni se quejan para no arriesgarse a caer mal. Cuando reciben una crítica, por injusta que sea, tienden a desmoronarse.

¿Acaso no es bueno desear que los demás nos aprueben? Como sucede con todas las creencias perturbadoras, depende. Llevada al extremo, esta creencia puede arruinar nuestra vida.

Ahora bien, si dejas de preocuparte de que los demás te aprueben, ¿piensas que

terminarás solo y sintiéndote rechazado por todos? Pero ¿es que rechazar tu creencia perturbadora implica volverte antipático y despreciable?

Si te inquieta renunciar a tu creencia, te proponemos una magnífica alternativa que, además, te cabe en el bolsillo. Desde luego, siéntete libre de incluir tus propias aportaciones.

- ✓ Lo que los demás piensen de mí sí importa, pero no es crucial.
- ✓ Independientemente de lo que yo haga, a muchos no les caeré bien. Es normal.
- ✓ Debo empezar a satisfacer mis necesidades, como hago con las de los demás.

Asimismo, reúne evidencias para refutar tu creencia de que todos tienen que aprobarte. Por ejemplo, piensa en algunas personas que te gusten y a quienes admires, que tengan la capacidad de expresar lo que piensan y de satisfacer sus necesidades. ¿Por qué te atraen esas personas? Seguramente no es porque te hagan reverencias y respondan a tus peticiones cada vez que tienes un capricho. No admirarías a alguien que se portase así.

Si sientes que tienes que caer bien a todo el mundo, todo el tiempo y a cualquier precio, considera la posibilidad de adoptar un enfoque más equilibrado. Desde luego, a todos nos gusta caer bien. Pero hay que ser conscientes de que, hagamos lo que hagamos, no siempre lo lograremos. Piensa que tus necesidades son importantes y que la opinión que los demás tengan de ti no determina tu valor como ser humano.

Para los que se sienten vulnerables

Quienes se sienten vulnerables son inseguros y se preocupan constantemente por si algo malo les va a suceder. Entre los motivos de inquietud de estas personas están su seguridad, su salud, su futuro y los desastres naturales. Como suelen sentirse víctimas de las circunstancias de la vida, creen que no pueden hacer nada para cambiar su suerte.

Los que tienen esta creencia no se dan cuenta de que las preocupaciones no sirven para evitar las catástrofes y que su excesiva angustia no les puede ahorrar ninguna de las calamidades que son inevitables en la vida.

Pero hay otras maneras de pensar que proporcionan un sentido de la seguridad sin

generar ansiedad. Si quieres dejar de sentirte constantemente vulnerable, lleva contigo estas ideas alternativas y recurre a ellas como si se tratara de mantras.

- ✓ Debo ser razonablemente precavido, pero sin vivir obsesionado con mi seguridad. Ni yo ni nadie estaremos nunca suficientemente preparados para ciertos acontecimientos.
- ✓ Visitaré al médico para el chequeo anual de rutina, haré ejercicio y cuidaré mi alimentación, pero no tiene sentido preocuparme por mi salud más allá de esto.
- ✓ Algunos acontecimientos trágicos son imposibles de prever y están fuera de mi control. Debo aceptar que en la vida ocurren cosas malas y que preocuparme no evita que ocurran.

Insistimos en que si crees que eres vulnerable y que estás a merced de fuerzas peligrosas, te conviene adquirir una perspectiva más equilibrada. Piensa que nadie tiene la capacidad de evitar ciertos contratiempos y tragedias, pero que puedes enfrentarte a ellos cuando se presenten. Recuerda las veces en las que te has enfrentado a experiencias adversas. Por ejemplo, cuando tuviste hipertensión arterial, hiciste ejercicio y te sometiste seriamente al tratamiento para controlar el problema. O cuando murió uno de tus seres queridos, viviste el duelo pero sobreviviste a esa pérdida.

Para los que necesitan ejercer control

Hay individuos que sienten la necesidad de controlarlo todo. No soportan que les den órdenes y, cuando forman parte de un grupo, dominan la conversación. Además, necesitan estar enterados de todo lo que pasa en su entorno laboral y familiar. Por si lo anterior fuera poco, no saben delegar. Y muchos temen volar porque no les permiten pilotar el avión.

Crear que hay que controlarlo todo es agotador y produce ansiedad. ¿Es esta creencia fuente de problemas para ti? Mucha gente triunfadora e inteligente la tiene y no es fácil de erradicar, a pesar de sus efectos perjudiciales en la salud, el bienestar y las relaciones interpersonales.

Para esta creencia también tenemos alternativas que te darán mejores resultados que los que conseguiste con tu control excesivo. Revisa nuestras sugerencias y, si sientes la necesidad de ejercer control corrigiéndolas, no dudes en hacerlo.

- ✓ Debo confiar en que la gente hace lo correcto, y no hay razón para que yo trate de dirigir la vida de todo el mundo. Además, hacer esto genera mucho resentimiento.
- ✓ Pedir ayuda o delegar algunas tareas no es grave, sino que agiliza el trabajo.
- ✓ No tengo por qué enterarme de hasta el menor detalle para sentir que controlo la situación. Soltar las riendas reduce el estrés.
- ✓ Dejar que los demás se hagan cargo de la situación les hace sentir bien y me libera de una carga.

Para los dependientes

Estos individuos parten de la base de que no pueden hacer nada por su cuenta. Piden consejo sin necesitarlo y les tranquiliza que los demás les demuestren afecto y les digan que han hecho bien las cosas. Como no conciben la vida sin compañía, les horroriza no tener una relación afectiva. Jamás encontraremos cenando sola en un restaurante a una persona que tenga la perturbadora creencia de la dependencia.

Muchas creencias perturbadoras producen el llamado *efecto bumerán*. Por ejemplo, los individuos demasiado dependientes terminan aburriendo, incluso exasperando, a aquellos de quienes dependen. Y sus relaciones afectivas suelen acabarse cuando sus parejas no soportan más su pasividad y su indefensión.

Si tu dependencia te ocasiona problemas, analiza los pensamientos que presentamos a continuación. Escríbelos en una tarjeta y llévala siempre contigo para revisarla con frecuencia. Si quieres, incluye tus propios pensamientos.

- ✓ Es agradable saber que alguien me ama. Pero puedo sobrevivir solo, como comprobé en el pasado.
- ✓ Recibir consejo es útil, pero resolver mis problemas sin ayuda es satisfactorio.
- ✓ Si puedo elegir, prefiero estar con gente. Pero puedo pasarlo bien solo.

Si consideras que debes depender de otros porque eres incapaz de desenvolverte por tu cuenta, piensa de un modo más razonable. Admite que es agradable depender de alguien, pero reconoce que eres capaz de desarrollar muchas actividades de forma independiente. Reúne pruebas de tu capacidad. ¿Adminstras tu dinero? ¿Conduces cuando necesitas desplazarte? ¿Recuerdas cuándo fue la última vez que solucionaste

un problema importante sin la intervención de nadie? Reconocer que alguna vez saliste airoso y sin ayuda de una circunstancia difícil fortalecerá tu confianza en ti mismo y te motivará para actuar de forma independiente en el futuro.



Si tus creencias perturbadoras gobiernan tu vida, te provocan una intensa ansiedad y te impiden ser feliz, consulta a un psicólogo o un consejero profesional. Pero, ante todo, visita a tu médico para descartar posibles causas físicas. Aunque decidas consultar a un profesional de la salud mental, este libro te seguirá ayudando porque la mayoría de los especialistas en ansiedad están familiarizados con las herramientas que proporciona. Y el profesional con el que consultes podría enseñarte a ponerlas en práctica.

Pero, ante todo, ¡trátate con indulgencia!

En nuestra práctica clínica nos ha sorprendido ver lo comunes que son estas creencias perturbadoras, cuya influencia se detecta incluso en personas destacadas y a quienes nunca les han diagnosticado un trastorno de ansiedad. Por lo tanto, no te tortures si es lo que te pasa.

El origen de tu creencia podría radicar en tu infancia o en algún acontecimiento traumático. Posiblemente tus padres te criticaron demasiado y esto te produjo una gran necesidad de aprobación. O tal vez sufriste un accidente o una experiencia que te hizo sentir vulnerable. O quizá tus padres no te cuidaron bien ni te demostraron amor de una manera sana, por lo que creciste sintiéndote inseguro y, en consecuencia, quieres que te ayuden y te demuestren afecto. Estas son algunas de las muchas explicaciones por las que quizá adquiriste tus creencias perturbadoras. Lo fundamental es que no las buscaste de forma intencionada, sino que la vida te las puso delante.

Has iniciado el camino que lleva a vencer la ansiedad. Te sugerimos que vayas despacio, que disfrutes de cada paso y que no olvides que todo cambio requiere tiempo y práctica. Ten paciencia y trátate con indulgencia.

Capítulo 7

Cuida tu lenguaje

En este capítulo

- ▶ Conoce las palabras que generan ansiedad
 - ▶ ¿Por qué el vocabulario que utilizamos puede hacernos daño? Síguelos la pista a las palabras perturbadoras
 - ▶ Reemplaza tu vocabulario inquietante por uno tranquilizador
-

Nunca haré esto bien... Siempre me lío cuando hablo en público... Tengo que perder peso... ¿Cómo he podido ser tan estúpido?... Me arruinaré si no me suben el sueldo... Si no termino este trabajo pronto, me meteré en un problema grave... Soy un negado para los deportes... ¿Y si fracaso?

¿Cómo te sentirías si te dijeras a menudo este tipo de cosas? Probablemente no muy bien. Este capítulo explica por qué algunas palabras tienen la capacidad de desatar un torbellino emocional. Esas palabras vienen en diversas formas y categorías; aprenderás a reconocerlas y a rastrearlas. Después te daremos algunas alternativas para que aprendas a verte tanto a ti como al mundo de una manera más racional, lo que te permitirá recuperar la calma.

De un grano de arena a una montaña

Las palabras tienen poder. Muchas atemorizan, juzgan y hieren. Si cuando provienen de los demás pueden ocasionarnos un gran dolor, el efecto que producen cuando las utilizamos para referirnos a nosotros mismos —incluidos nuestro mundo, nuestras acciones y nuestro futuro— puede ser devastador.

Beatriz está preocupada por la hipertensión arterial de su marido, **Jaime**, y le comenta

durante el desayuno que parece que ha subido un poco de peso. “¿De verdad?”, le pregunta él. “Quizá solo un poquito; es que me preocupa tu salud”, le responde Beatriz.

Una conversación normal entre esposos, ¿no? Veamos lo que piensa Jaime sobre el comentario de su mujer: “Debo de verme como un *cerdo*... Beatriz me encuentra *repugnante*... *Nunca* volverá a hacer el amor conmigo... Es *imposible* bajar de peso... Estoy seguro de que me *abandonará*... eso me *destruiría*”. Jaime se repite esto varias veces durante las horas siguientes.

Por la tarde, Jaime experimenta una intensa ansiedad. Está tan afectado que evita a Beatriz y pasa el resto del día malhumorado. Beatriz percibe que algo malo le pasa a su marido y teme que esté aburrido de ella.

¿Qué ha pasado? Aunque Beatriz le hizo a su marido un comentario con suavidad y sin ánimo de ofenderlo, él empezó a torturarse con una serie de palabras provocadoras de ansiedad: *cerdo*, *repugnante*, *nunca*, *imposible*, *abandonará* y *destruiría*. En vez de pedirle a Beatriz que le aclarara lo que pensaba sobre su sobrepeso, de su mente brotó una avalancha de palabras que distorsionaron la intención de su mujer al hacerle ese comentario. Los pensamientos de Jaime se desconectaron de la realidad.



De las muchas palabras que exacerban la ansiedad y que utilizamos para hablar con nosotros mismos, muy pocas se apoyan en la realidad. Usar esas palabras se convierte en un mal hábito del que casi nunca somos conscientes, pero del que — como ocurre con todos los malos hábitos— podemos deshacernos.

Las palabras que producen ansiedad y preocupación corresponden a cuatro grandes categorías, que explicamos a continuación:

- ✓ **Extremistas:** Estas palabras exageran los hechos o les imprimen un carácter catastrofista.
- ✓ **Dicótomos:** Estas palabras nos hacen verlo todo en blanco y negro, es decir, excluyen las tonalidades de gris, que suelen ajustarse a la realidad.
- ✓ **Evaluativas:** Sirven para etiquetar y juzgar duramente a los demás y a nosotros mismos.

- ✓ **Que victimizan:** Con estas palabras subestimamos nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos de la vida.

Palabras extremistas

Sorprende la capacidad que tienen algunas palabras de convertir un grano de arena en una montaña. Las palabras extremistas magnifican las situaciones difíciles e intensifican las emociones negativas.

Al salir en su coche del aparcamiento de un supermercado, **Eugenia** reconoce a un vecino y toca el claxon para llamar su atención. Pero en ese momento oye un chirrido inconfundible. Con uno de los parachoques acaba de rayar el todoterreno último modelo que está aparcado al lado de su coche. Eugenia frena con todas sus fuerzas y sale del coche para inspeccionar el daño: una rayada de diez centímetros.

Inmediatamente, Eugenia llama por el móvil a Raúl, su marido, y le dice, completamente alterada: “He tenido un *terrible* accidente. *He destruido* un todoterreno. Me siento *miserable*; no lo puedo *soportar*. Ven ahora mismo”. Raúl intenta calmarla y sale a toda prisa de su oficina. Cuando llega, no le extraña comprobar que su mujer exageró la gravedad del incidente, pues conoce su hábito de utilizar palabras extremistas. Pero ni Eugenia ni Raúl son conscientes de que el lenguaje con que ella se expresa hace saltar el fusible de sus reacciones emocionales.

La mayor parte del lenguaje problemático de Eugenia corresponde a la categoría de las palabras extremistas. La siguiente lista muestra esta clase de palabras:

Abominable	Funesto
Angustioso	Horrible
Atroz	Imposible
Desastroso	Insufrible
Devastador	Intolerable
Dramático	Terrible
Espantoso	Trágico

No cabe duda de que la realidad puede ser atroz, desastrosa e incluso dramática. Sería imposible describir con otros calificativos el Holocausto, el acto terrorista del 11 de marzo de 2004, las hambrunas o la epidemia mundial de sida. No obstante, las

palabras extremistas casi siempre distorsionan la realidad. Piensa cuántas veces tú o tus conocidos las utilizáis para referiros a hechos desagradables, pero difícilmente trágicos.



En la vida tenemos que enfrentarnos a constantes desafíos. Las pérdidas, las frustraciones, las contrariedades y el dolor emocional son como huéspedes inoportunos que nos caen sin ser invitados y causan toda clase de molestias. Podemos desterrarlos de nuestra vida, pero no hay manera de impedir que se vuelvan a presentar. Y, cuando llegan, tenemos dos opciones. La primera es exagerar la gravedad del hecho y calificarlo de *dramático*, *atroz*, *insufrible* e *intolerable*, lo que acentúa nuestra ansiedad. La segunda es pensar de una manera más realista (ve a la sección “Expulsa de tu vida las palabras extremistas”, más adelante en este capítulo).

Palabras dicótomas

Observa cuidadosamente una fotografía en blanco y negro. Cualquiera. Verás que hay distintos tonos de gris y que contiene muy poco negro o blanco puros. Así pues, decir que una fotografía es en blanco y negro es una simplificación excesiva porque implica desconocer la riqueza de las imágenes. De igual modo, describir un acontecimiento con palabras dicótomas, o sea, en blanco y negro, es ignorar la complejidad de la experiencia humana.

Pese a lo anterior, con frecuencia cometemos el error de utilizar un lenguaje reduccionista. Tanto las palabras extremistas como las dicótomas acentúan las emociones negativas.

Incapaz de concentrarse, **Tomás** deja el periódico a un lado y le dice a su mujer que tiene que salir de inmediato. “Anoche no dormí ni cinco minutos. Mi cuota de ventas de este mes me tiene *totalmente* agobiado. *Nunca* lograré cumplirla. Las ventas cayeron *completamente* a causa de la crisis y como el jefe tiene tolerancia *cero*, estoy *seguro* de que voy a tener un problema gravísimo. Para mí será *absolutamente* imposible encontrar otro empleo si me despiden.” En caso de que Tomás necesite más palabras dicótomas para expresar lo que siente, podría inspirarse en la siguiente lista:

Rotundamente

Nadie

Imposible
Continuamente
Definitivamente
Incesantemente
Infinitamente
Nada

Nunca
Permanentemente
Siempre
Sin excepción
Solamente
Todo

Fuera de la muerte, pocas cosas ocurren con certeza. Quizá recuerdas cuando suplicabas a tus padres que te dieran permiso para llegar a casa más tarde de lo que ellos querían. Estamos seguros de que les decías que *todos* tus amigos tenían permiso para llegar más tarde que tú. Y no dudamos que había una buena razón para replicar así a tus padres: la exageración imprimía peso a tu petición (y probablemente ellos sabían que eso era lo que tú buscabas).



Es normal exagerar de vez en cuando. Todos los lenguajes tienen palabras para inflar la realidad. Tomás exageró cuando afirmó que *nunca* lograría cumplir su cuota de ventas y que para él sería *absolutamente* imposible conseguir otro empleo. Al centrarse en los aspectos negativos, en lugar de plantearse soluciones positivas, su ansiedad se disparó (para conocer un antídoto contra la dicotomía verbal, ve a la sección “Rebate las palabras dicótomas”, más adelante en este capítulo).

Palabras evaluativas

Deberías leer este libro con más atención. Además, *deberías* ir más rápido y *deberías* tomarte los ejercicios con más seriedad. Eres un *cretino patético*. ¡*Vergüenza* debería darte!... ESTAMOS BROMEANDO.

¿Qué autor se atrevería a reprender así a sus lectores? Ninguno, obviamente. Esta clase de crítica es injuriosa. La gente reacciona con angustia ante los padres que humillan a sus hijos calificándolos de *estúpidos* o *malos*. Esta clase de juicios acaban con la autoestima y la motivación.

No obstante, mucha gente se habla a sí misma de esta forma o incluso peor. ¿Eres tu crítico más despiadado? Muchos se aplican en la edad adulta las mismas críticas que

les hicieron de niños, pero exagerándolas.

Mientras repasa su talonario, **Esteban** descubre que no registró un cheque que giró pocos días antes. Atormentado por la posibilidad de que el banco lo rechace, piensa: “Esto no me ha *debido* ocurrir. Es *indigno* que alguien con un máster, como yo, cometa esta *torpeza*. ¡Qué *bruto* soy! Nunca *debo* volver a cometer este error”. Antes de terminar su crítica, la ansiedad de Esteban se ha disparado, e incluso se siente un poco deprimido.

Las palabras evaluativas corresponden a tres categorías (la tabla 7-1, en este capítulo, contiene varios ejemplos):

- ✓ **Juicios:** Se utilizan para hacer juicios de valor sobre nosotros mismos o sobre nuestras acciones. Por ejemplo, cuando cometemos un error humano y lo calificamos de fracaso total, estamos juzgando una acción en lugar de limitarnos a describirla.
- ✓ **Órdenes:** En esta categoría se encuentran las palabras que representan normas inflexibles sobre nuestros sentimientos o sobre nuestro comportamiento. Si me digo que *debería* haber hecho esto o aquello, estoy escuchando a una especie de sargento interior que no tolera ni la más mínima desviación de un estricto código de conducta.
- ✓ **Epítetos:** Las etiquetas autodegradantes son la gota que colma el vaso. Por ejemplo, el error que cometió Esteban dio lugar a una autocondena con estos tres elementos. Veamos. Él juzgó su error como una *torpeza*; no ha debido dejar que eso ocurriera y se aplicó el rótulo de *bruto*. No debe sorprender que, de ahí en adelante, sienta ansiedad al repasar su talonario. Irónicamente, al aumentar la ansiedad también crece la probabilidad de cometer errores.

Tabla 7-1 Las tres categorías de las palabras evaluativas

<i>Juicios</i>	<i>Órdenes</i>	<i>Epítetos</i>
Despreciable	Debería	“Mariquita”
Sin remedio	Tengo que	Monstruo
Estúpido	He de	Un don nadie
Fracasado	Tengo la obligación de	Idiota
Inadecuado		Bruto
Indigno		Cerdo

Malo

Imbécil

Patético

Inútil

Palabras que victimizan

El mundo adquiere un cariz mucho más atemorizante cuando nos acostumbramos a pensar que somos víctimas de las circunstancias y utilizamos palabras como las que siguen:

Abrumado

Incapaz

Agotado

Incompetente

Aniquilado

Indefenso

Débil

Inútil

Imposible

No puedo

Impotente

Vulnerable

Maite sufre trastorno de ansiedad generalizada y se sobresalta cada vez que oye un ruido fuerte. Casada durante veinte años con un hombre que le ha sido repetidamente infiel, ni siquiera considera la posibilidad de dejarlo. La razón es que se cree *incapaz* de afrontar la vida sin él, y piensa que sería *imposible* para ella trabajar y, además, cuidar de sus dos hijos adolescentes. Últimamente incluso se siente *abrumada* por el trabajo del hogar.



Las palabras que nos hacen sentir víctimas nos desmoralizan porque acaban con la esperanza. Y, sin esperanza, no hay motivación para actuar. Quienes tienen actitud de víctimas se sienten vulnerables y atemorizados. Pero gozan de ciertas ventajas; por ejemplo, no se sienten obligados a enfrentarse a los problemas, los demás los tratan con compasión y encuentran a quién los cuide.

Estate atento a las palabras que te inquietan

Como muchísimas palabras contribuyen al estrés y la ansiedad, hay que estar

pendientes del vocabulario que utilizamos. Empieza prestando atención a tus conversaciones internas. Consigue una pequeña libreta y llévala a todas partes durante unos días. Cuando estés preocupado o estresado, escucha lo que te dices a sí mismo y dedica unos minutos a registrarlo por escrito.

Ahora examina tu monólogo en busca de palabras inquietantes. Subráyalas y colócalas en las categorías generales (que repetimos a continuación para facilitarte el trabajo). Seguramente has usado palabras que no aparecen en nuestras listas, y posiblemente algunas corresponden a más de una categoría.

- ✓ **Extremistas:** Palabras que exageran los hechos o que les imprimen un carácter catastrofista.
- ✓ **Dicótomos:** Palabras que nos hacen ver a nosotros mismos y al mundo en blanco y negro, y no dejan lugar a los términos medios.
- ✓ **Juicios, órdenes y epítetos:** Palabras con las que evaluamos duramente a los demás y a nosotros mismos.
- ✓ **Que victimizan:** Palabras con las que subestimamos nuestra capacidad para enfrentarnos a las dificultades de la vida.

Francisco, un excelente mecánico, trabaja en un taller de coches. Cuando lo nombran encargado, siente una responsabilidad enorme sobre sus hombros. Su puntualidad, perfeccionismo y atención a los detalles reflejan su ética laboral. Desgraciadamente, su perfeccionismo es excesivo. Vive obsesionado con la calidad del trabajo de los empleados, lo revisa todo varias veces y, para sentir que está trabajando como debe, por lo menos dedica al taller sesenta horas semanales. Su tensión arterial aumenta peligrosamente y el médico le aconseja reducir el estrés y la ansiedad.

Francisco decide leer el capítulo 7 de este libro para aprender a identificar las palabras que le producen inquietud. He aquí lo que escribió:

La carga de trabajo es atroz. Es imposible mantenerme actualizado y me siento abrumado. Pero debo ser capaz de hacerlo todo. Si no logro acabar todo el trabajo que tengo, seré un fracaso absoluto. Como ahora soy el jefe, debo asumir la responsabilidad de todos los empleados. Si alguno no hace bien su trabajo, soy totalmente responsable. Si alguien comete un error, tengo que solucionarlo. No soporto la idea de que un cliente quede insatisfecho. Cuando me hacen una reclamación, siento que soy un desastre. No hacer las cosas a la perfección me hace sentir como un

perdedor y un pelmazo.

- ✓ **Palabras extremistas:** atroz, desastre, no soporto.
- ✓ **Palabras dicótomas:** absoluto, totalmente.
- ✓ **Palabras que implican juicios, órdenes y epítetos:** tengo que, debo, fracaso, desastre, perdedor, pelmazo.
- ✓ **Palabras que victimizan:** imposible, abrumado.

Francisco se sorprende de la cantidad de palabras inquietantes que influyen en su manera de pensar, pero sigue convencido de que describen su realidad. Creemos que este ejercicio no basta para que él venza su problema de ansiedad.

Refuta y reemplaza tus palabras inquietantes

Pregúntate cómo quieres sentirte. Para nadie es agradable estar ansioso y estresado, y suponemos que no eres la excepción. Por lo tanto, ponte la meta de alcanzar el bienestar emocional.

Una buena manera de empezar a recorrer el camino del bienestar emocional es suprimir de tu vocabulario las palabras inquietantes. Sin embargo, no creemos que las vayas a dejar de usar solo porque nosotros hemos afirmado que generan ansiedad. Para ti es fácil seguir creyendo que esas palabras os describen correctamente tanto a ti como a tu mundo. Muchos van por la vida sin cuestionarse lo que se dicen a sí mismos porque están convencidos de que las palabras siempre reflejan la realidad.



Para refutar la veracidad de nuestro lenguaje interior, ante todo debemos reemplazar la creencia de que el pensamiento y el lenguaje reflejan automáticamente la realidad, por la noción de que esta se fundamenta en la lógica y la evidencia. Pero sin olvidar que nuestro objetivo es alcanzar el bienestar emocional.

Expulsa de tu vida las palabras extremistas

Cuando utilizamos palabras extremistas, como *aterrador*; *devastador*, *imposible* o *intolerable*, casi siempre lo hacemos para describir hechos de la vida cotidiana. Cuando te oigas decir palabras de esta índole, somételas a un análisis lógico.

Por ejemplo, muy pocos acontecimientos son realmente intolerables. Después de todo, si no hubieras superado todas las circunstancias difíciles de tu vida, no estarías vivo ni leyendo este libro. Muchas circunstancias son adversas pero, de una u otra manera, las has resuelto y tu vida ha continuado su curso.



Pensar de manera exagerada, o sea, utilizar en nuestro lenguaje interior palabras como *intolerable*, *no lo soporto* y *desastroso*, fomenta en nosotros la creencia de que no podemos afrontar la situación y, en consecuencia, nos despoja de la esperanza. Ahora observa si tus experiencias se podrían describir adecuadamente de otro modo:

- ✓ Dificil, pero no insufrible.
- ✓ Incómoda, pero no intolerable.
- ✓ Desagradable, pero no devastadora.
- ✓ Preocupante, pero no terrible.

¿Te acuerdas de Eugenia, la mujer que acostumbraba a utilizar palabras extremistas, a quien nos referíamos más atrás en este capítulo? Cuando rayó un todoterreno, la reacción desproporcionada que presentó se debió, en gran parte, a que las palabras extremistas dominaban sus pensamientos. Al trabajar en su exagerada manera de pensar, aprendió a tomarse los problemas menores como lo que son: menores. Por ejemplo, cuando le robaron el monedero en el probador de una tienda, se dijo: “Claro que esto es muy molesto. Y perderé tiempo denunciando la pérdida de mis tarjetas de crédito y haciendo todos los trámites para obtener un nuevo carné de conducir. Pero, por lo menos, a mí no me ha pasado nada”. Eugenia advierte que se siente mucho menos angustiada cuando piensa en estos términos. Ahora ella distingue entre una catástrofe y un inconveniente.

No pierdas de vista tu objetivo de sentirte bien emocionalmente. Cuando elimines de tu vocabulario las palabras extremistas, tus emociones se apaciguarán. Los calificativos

moderados suavizan nuestras reacciones.

Mirar los hechos a través de una lente menos extremista nos ayuda a captar que somos capaces de encararlos, y la esperanza es crucial para sobrevivir y desarrollar la capacidad de resolver problemas.

Rebate las palabras dicótomas

Mucha gente acostumbra a utilizar palabras dicótomas, palabras que nos pintan el mundo en blanco o negro —por ejemplo, *nunca*, *siempre*, *absoluto*, *incesante*, *constante*, *pésimo*, *perfecto*, *importante*, *insignificante*— porque son rápidas e impactantes desde el punto de vista emocional. Pero la consecuencia de usarlas es grave, pues generan pensamientos extremistas que no solo contaminan nuestras emociones, sino que minan nuestra capacidad de enfrentarnos a los problemas.



Pese a que la evidencia casi nunca confirma la validez de las palabras dicótomas, muchos las utilizan para predecir el futuro o describir el pasado. Por ejemplo, “*Nunca* me ascenderán en el trabajo”, o “Tú *siempre* me has criticado”. Estemos hablando con nosotros mismos o con otra persona, estas palabras no propician la calma ni reflejan la verdad. Procura no perder de vista el presente. La tabla 7-2 muestra el paso de un vocabulario dicótomo a un vocabulario basado en evidencias, que genera calma y nos mantiene en el presente.

Tabla 7-2 Conectar con la realidad

<i>Palabras dicótomas</i>	<i>La realidad, sin exageración</i>
<i>Nunca</i> me ascenderán en el trabajo.	Todavía no sé si me ascenderán. Sin embargo, haré todo lo posible para que eso ocurra.
Tú <i>siempre</i> me has criticado.	La crítica que me acabas de hacer me ha hecho sentir mal.
Cuando estoy con mucha gente, <i>siempre</i> siento pánico.	En este momento, no sé si sentiré pánico la próxima vez que esté con mucha gente. Si me ocurre, no moriré ni será el fin del mundo.

¿Te acuerdas de Tomás, en la sección sobre las palabras dicótomas, más atrás en este capítulo? Él piensa que nunca logrará cumplir su cuota de ventas y que probablemente perderá su empleo. Es más, predice que si eso sucede, nunca conseguirá otro trabajo.

Después de leer este libro, Tomás se da cuenta del daño que le hace su manera extremista de pensar y decide modificar su vocabulario interior —en blanco y negro— por uno que contenga diferentes tonalidades de gris. Varios meses más tarde no obtiene los resultados que esperaba; pero no percibe esa experiencia como una catástrofe, sino que piensa: “Es verdad que no me ha ido bien este mes. Pero no he sido el único que incumplió su cuota de ventas, y es muy poco probable que me despidan por esto. Además, si ocurriera, mi experiencia como vendedor me servirá para conseguir otro empleo. Voy a dejar de preocuparme y me concentraré en obtener mejores resultados el próximo mes”.

Vemos, pues, que Tomás pasó de la desesperación a un optimismo razonable. Su ansiedad se redujo y sus resultados mejoraron. Tú puedes hacer lo mismo, sea cual sea tu problema.

Juzga a tu juez interno

Las palabras que implican juicios, órdenes o epítetos, como *fracaso*, *debería* y *estúpido*, infligen dolor y vergüenza de forma innecesaria. Estas palabras no siempre provienen de los demás; a menudo nos las grita el crítico que llevamos dentro.

Aunque los epítetos y los juicios describen al individuo como un todo, solemos utilizarlos para describir acciones específicas. Veamos. Si cometes un error, quizá te digas: “No puedo creer que haya sido tan *estúpido*”, aplicando esta evaluación, que se basa en una acción aislada, a la totalidad de tu ser. ¿Es beneficioso? Desde luego que no y, lo que es peor, estos juicios nos arrebatan la tranquilidad.

Como las demás palabras inquietantes, las que implican una orden no favorecen la motivación ni el trabajo. No obstante, ese es el propósito con el que suelen utilizarse. La gente cree de forma errónea que es positivo decirse “*Tengo que..*”, o “*Debo...*”. Estas palabras producen ansiedad y sentimientos de culpa. Recriminarnos agudiza estas emociones, lo que acaba con la motivación y afecta adversamente al trabajo.



Reemplaza las palabras que implican juicios, órdenes y epítetos por otras que se ciñan a la realidad.

✓ **Juicio:** Saqué una nota terrible en ese examen. Soy una idiota.

Alternativa razonable: No saqué una buena calificación en ese examen porque estudié muy poco. Pero puedo esforzarme y mejorar mi media.

✓ **Orden:** Mi matrimonio tiene que ser feliz. Debo hacer todo lo que sea necesario para que nunca deje de serlo.

Alternativa razonable: Aunque mi mayor deseo es tener un matrimonio feliz, no todo depende de mí. En realidad, se necesitan dos personas para lograrlo. Yo estaba bien antes de conocer a mi marido y, si es necesario, puedo volver a estarlo.

En la sección sobre las palabras evaluativas vimos el caso de Esteban, un hombre que cometió un error en su talonario. Él se rió tachándose de bruto y diciéndose que nunca debería volver a cometer un error como ese. Cuando Esteban toma conciencia de su mal hábito, cambia de perspectiva. Como nos pasa a todos, comete el mismo error varios meses más tarde. Pero esa vez comprende que no es un bruto y que el mundo no se va a acabar. Se detiene a reflexionar y, al darse cuenta de que la mayoría de sus errores se deben a que trata de hacer dos y hasta tres cosas a la vez, decide empezar a actuar con más calma. Juzgarse con menos dureza ayuda a Esteban a aprender de sus errores y a dejar de menospreciarse.

Elimina de tu vocabulario las palabras que te convierten en una víctima

Palabras como *indefenso*, *incapaz*, *vulnerable*, *abrumado* y *desamparado* nos hacen sentir frágiles y atemorizados. Estas palabras nos transmiten la idea de que no hay esperanza ni solución para los problemas. Sin embargo, como sucede con los demás términos inquietantes, casi nunca reflejan la realidad.

Las palabras que nos hacen sentir víctimas suelen convertirse en profecías autocumplidas. Si *crees* que es imposible alcanzar determinado objetivo, lo más probable es que no lo alcances. Si *crees* que eres incapaz, no aprovecharás tus recursos de afrontamiento, sino que te sumirás en la desesperanza. Una alternativa es examinar la lógica de esas palabras. ¿Hay alguna posibilidad de remediar o, por lo menos, de solucionar parcialmente tu problema?



Reúne pruebas que refuten las palabras que te dices a sí mismo y que te hacen sentir víctima. Pregúntate si alguna vez has tenido que enfrentarte a una situación parecida. Piensa en algún amigo o conocido que haya superado con éxito una circunstancia similar.

Tras estudiar la lógica y la evidencia, pregúntate si esas palabras te hacen sentir mejor o menos ansioso. Si la respuesta es negativa, te proponemos que las reemplaces por otras más razonables.

- ✓ **Palabras que victimizan:** Tengo una enfermedad horrorosa y me siento impotente para luchar contra ella.

Alternativa razonable: Tengo una enfermedad que muchas veces es horrorosa. Sin embargo, puedo averiguar qué tratamientos hay, incluidos los alternativos. Si ninguno me da buen resultado, puedo buscar un sentido al tiempo que me quede de vida.

- ✓ **Palabras que victimizan:** Esta deuda me tiene abrumado. Me siento indefenso y sin una opción distinta a declararme en bancarrota.

Alternativa razonable: Tengo una deuda considerable, pero puedo dejarme asesorar por un experto para que me ayude a renegociar los plazos y los tipos de interés. También podría buscar un segundo trabajo, a tiempo parcial, para no seguir atrasándome en el pago de las cuentas. Si me tengo que declarar en bancarrota, poco a poco podré recuperar mi credibilidad ante los acreedores.

Historia de una superviviente

En 1997, un inmenso cristal se rompió y le destrozó el tendón de la corva a Karen Smyers, que tuvo que someterse a una intervención quirúrgica. En 1998, un tractor atropelló a Karen, que iba en bicicleta, y le ocasionó la fractura de seis costillas y la dislocación de un hombro. En 1999, se fracturó la clavícula y le diagnosticaron cáncer de tiroides. Al año siguiente a la operación para extirparle esta glándula, le encontraron cáncer en los nódulos linfáticos del cuello. Pero Karen se considera afortunada. En octubre de 2001, a los cuarenta años, ganó el triatlón de Austin, Texas. Ella se centró en sus metas y en su familia, a pesar de una serie de adversidades que para muchos habrían sido abrumadoras.

¿Recuerdas a Maite, la mujer que se sentía víctima a causa de las palabras que

utilizaba, y cuyo caso hemos relatado en una sección anterior? Después de aceptar durante años las permanentes aventuras de su marido por creerse incapaz de vivir sola, decide someterse a una terapia prolongada. Finalmente deja su actitud de víctima, se enfrenta a su marido, insiste en que busquen terapia matrimonial y le advierte de que si sigue con sus infidelidades, lo abandonará. Ahora ella sabe que puede sobrevivir sin él. Sorprendido por la asertividad de Maite, su marido empieza a encontrarla más atractiva. Acepta someterse a terapia matrimonial y a trabajar en pro de la pareja.

Parte III

Derrota la ansiedad actuando

The 5th Wave Rich Tennant

"TRATANDO DE REDUCIR SU NIVEL DE ANSIEDAD, ÓSCAR, EL DOMADOR DE BESTIAS SALVAJES, COMIENZA A DOMAR TAMBIÉN OTRO TIPO DE BESTIAS SALVAJES."

©RICH TENNANT



En esta parte...

Aprenderás que otro excelente método para combatir la ansiedad es modificar tu forma de actuar. También adquirirás herramientas para desafiar tus temores... afrontándolos. Pero no te angusties; esto se logra paso a paso. Esta parte te ayudará a descubrir lo que de verdad es importante para ti y a definir tus prioridades, un paso fundamental para alcanzar tus metas.

Además, esta parte del libro te convencerá de que el ejercicio puede reducir tu ansiedad. Si a pesar de tus intenciones no has podido comprometerte seriamente con practicar un deporte, en esta parte te mostraremos por qué y lo que puedes hacer para motivarte.

Por último, y después de toda esa actividad, necesitarás dormir. Esta parte del libro te indicará cómo mejorar tus hábitos de sueño.

Capítulo 8

Afronta tus temores paso a paso

En este capítulo

- ▶ Descubre cómo funciona la técnica de la exposición
 - ▶ Afronta en tu imaginación los temores que te agobian
 - ▶ Enfrentate a tus temores en la vida real
 - ▶ Aplica la técnica de la exposición a tu problema de ansiedad
-

Luisa quiere aprender a montar en bicicleta sin ruedecitas de seguridad. El abuelo le sujeta la bicicleta y corre al lado de su nieta, que no cabe del orgullo. Pero cuando él le dice que lo está haciendo estupendamente sola, la niña se asusta, pues se da cuenta de que está pedaleando sin ayuda. Antes de que el abuelo pueda evitarlo, Luisa se cae de morros al suelo, se raspa las rodillas y rompe a llorar del dolor.

El abuelo la tranquiliza diciéndole: “Según un viejo dicho, si te caes de un caballo, debes montar otra vez lo más rápido posible. Así que voy a limpiarte las rodillas y a ponerte unas tiritas y luego lo volverás a intentar”.

Un consejo sabio, aunque la niña está paralizada por el miedo y en ese momento no quiere volver a ver su bicicleta. Pero unos días más tarde lo vuelve a intentar. No todo el mundo se vuelve a levantar después de caerse.

Si la vida te da limones, haz limonada. Pero ¿es este consejo tan fácil de seguir como parece? ¿Es realista la expectativa de transformar una situación negativa en otra positiva cuando se han vivido varias desgracias?

Este capítulo explica cómo volver a montar a caballo y vencer los temores por medio de acciones perfectamente realizables. También describe cómo se afrontan los temores de forma imaginaria, una estrategia que sirve como preparación para abordarlos

directamente paso a paso. Además, enseña una de las técnicas más eficaces que existen para superar la ansiedad, llamada *exposición*.

La exposición, eficaz estrategia contra el temor



Ninguna de las técnicas sobre las que trata este libro combate la ansiedad más eficazmente que la exposición. En pocas palabras, esta técnica implica entrar en contacto directo con lo que nos produce ansiedad. ¿Te parece un poco tonto?

Probablemente, sientes ansiedad al plantearte el enfrentarte a tus temores. Esto es natural. Pero, por favor, comprende que si sientes terror a las alturas y quieres superarlo mediante la exposición, nadie te va a exigir que te asomes desde una ventana del piso número 30 de un edificio. O si temes que te dé un ataque de pánico en un acto muy concurrido, no tendrás que asistir a un estadio para ver la final de la Copa del Mundo de Fútbol.

Si adviertes que estás posponiendo las recomendaciones de este capítulo, lee el capítulo 3 para motivarte y empezar a derribar los obstáculos que te impiden cambiar. Pero si sigues sintiéndote incapaz hasta de considerar esas recomendaciones, te sugerimos que busques ayuda profesional.

No temas a la exposición

La exposición consiste en dar una serie de pasos de manera sistemática y gradual. Por ejemplo, no avanzarás al segundo paso mientras no domines completamente el primero y te sientas cómodo con él. A pesar de que cada nuevo paso produce ansiedad, la sensación no es abrumadora.



Si tu ansiedad es grave, no te conviene la exposición. En este caso, debes buscar ayuda profesional. Si tu ansiedad aumenta excesivamente en alguno de los

pasos, detente. Tampoco es aconsejable la exposición si estás atravesando una crisis, o si tienes problemas con el alcohol o con otra sustancia.

¡Prepárate!

Ante todo, es importante que te relajes (los capítulos 12 y 13 describen varias técnicas de relajación). Pero, por ahora, te proponemos algunos métodos sencillos.

¿Por qué conviene relajarse? La exposición produce ansiedad. No cabe duda. Pero la relajación mantiene la ansiedad dentro de límites tolerables, lo que proporciona la confianza necesaria para sentir que se puede superar.



Ante todo, te invitamos a practicar el siguiente método de respiración:

1. Inspira lenta y profundamente por la nariz.
2. Sostén la respiración mientras cuentas despacio hasta seis.
3. Suelta lentamente el aire por la boca, emitiendo un leve siseo, mientras cuentas hasta ocho.
4. Repite el proceso diez veces.

Procura respirar de este modo varias veces al día y fíjate en la sensación que experimentas. Si no te sientes más calmado, suspende esta técnica y pon en práctica la siguiente, que es una abreviación del método que se explica en el capítulo 12, y que consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares.



Si tienes alguna dolencia física —como artritis avanzada, dolor en la parte baja de la espalda o espasmos musculares— o si te acaban de operar o estás lesionado, no sigas esta técnica. O hazlo con suavidad y evita que la tensión te produzca dolor. Por último, y aunque no tengas problema alguno, no tenses los músculos hasta el punto de sentir dolor.



1. Siéntate o tumbate cómodamente.
2. Aflójate el cinturón y cualquier prenda apretada.
3. Con las piernas estiradas, lleva los dedos de los pies hacia arriba con fuerza y aguanta.
4. Mantén juntas las dos piernas.
5. Aprieta los músculos de las piernas y los glúteos.
6. Sostén la tensión mientras cuentas hasta ocho.
7. Suelta la tensión.
8. Deja que la relajación reemplace lentamente a la tensión.
9. Durante unos instantes, fíjate en esta agradable sensación.
10. Ahora aprieta los puños con fuerza, llévalos hacia los hombros, endurece el abdomen y lleva hacia atrás los omóplatos como si quisieras que se tocaran. Tensiona todos los músculos desde la cintura hasta el cuello. Mantén la tensión ocho segundos.
11. Suelta la tensión y reemplázala por la relajación. Toma conciencia de esta agradable sensación.
12. Por último, tensa el cuello y los músculos faciales. Arruga la cara con fuerza.
13. Sostén la tensión ocho segundos.
14. Suelta la tensión y relájate. Presta atención a la sensación que experimentas mientras la relajación reemplaza lentamente a la tensión.
15. Disfruta de esa sensación durante unos minutos.
16. Si aún estás tenso, repite el procedimiento.

La mayoría de la gente se relaja, al menos un poco, con estas técnicas. Si por alguna razón no te sirven o te generan más ansiedad, los capítulos 12 y 13 te darán otras ideas.

Es importante aclarar que la exposición es eficaz aunque la relajación no surta efecto. En caso de no practicar antes ningún método de relajación, la exposición debe hacerse

lenta y cuidadosamente.

Divide tu temor en partes... y vencerás

Es importante descomponer el proceso de exposición en pasos asequibles. Para esto, haz lo siguiente:

1. Elige uno de tus miedos, por ejemplo:

Estar en espacios cerrados.

Arruinarse.

Volar.

Sufrir un ataque de pánico (o miedo al miedo).

Estar en un lugar donde hay mucha gente.

2. Piensa en todos los aspectos referentes a tu miedo.

¿Qué te lo suele desencadenar? Incluye todas las actividades que tienen que ver con él. Por ejemplo, si temes volar, quizá también temes conducir hasta el aeropuerto o preparar tu equipaje. O si te dan miedo los perros, tal vez haces lo posible por evitarlos en la calle y quizá hayas llegado al extremo de dejar de visitar a amigos que tienen mascotas. Cuando empieces a sentir ese temor, toma algunos apuntes. Piensa en las consecuencias que temes e incluye todos los detalles, como el contexto y las reacciones de los demás.

La historia de Esther muestra cómo se descompone el proceso de exposición en pasos asequibles.

Esther, una representante de ventas de treinta y dos años, recibe un ascenso que conlleva un importante aumento de sueldo y frecuentes viajes en avión. Durante la entrevista, ella no menciona su intenso miedo a volar, esperando a que desaparezca. Pero ya tiene programado su primer viaje y la tremenda angustia que siente la ha motivado a buscar ayuda.

Esther tiene suerte, pues acaba de comprarse este libro, donde lee sobre la exposición y determina que es el procedimiento más adecuado para su problema. La tabla 8-1 muestra el primer paso, a saber, la descripción que esta joven ejecutiva hizo de su temor y de todos sus componentes.

Tabla 8-1 ¿A qué le temo?

<i>Pregunta</i>	<i>Respuesta</i>
¿En qué circunstancia empiezo a sentir ansiedad?	El mero hecho de pensar en volar me genera ansiedad. Incluso conducir por la autopista que lleva al aeropuerto, aunque no sea para viajar, me pone nerviosa.
¿Qué actividades se relacionan con este temor?	Primero, tener que reservar mi billete; es muy difícil para mí. Luego, hacer la maleta, conducir hasta el aeropuerto, pasar el control de seguridad, permanecer un rato en la sala de espera, escuchar el anuncio de salida del vuelo y subir al avión. Después, tomar asiento y esperar el despegue. Y, por último, soportar el vuelo.
¿Cuál es el desenlace que temo?	Temo volverme loca, o vomitar sobre el pasajero que esté a mi lado, o empezar a gritar hasta el punto de que me tengan que contener a la fuerza. También temo morir en un accidente, o sufrir graves quemaduras y quedar atrapada dentro del avión.

Es evidente que el temor de Esther a volar incluye una gran cantidad de actividades, desde hacer la reserva hasta desembarcar al final del vuelo. Además, incluye diversos incidentes entre desagradables y catastróficos.

Describe tus temores guiándote por el formato de preguntas y respuestas de la tabla 8-1. Incluye los aspectos más profundos y tenebrosos, y no dejes de hacerlo porque a alguien le puedan parecer tontos.

Ahora estás listo para descomponer tu miedo en sus diversos componentes y construir tu “torre de miedos” (ve a la figura 8-1). Haz una lista de todos esos componentes y asígnales una puntuación según una escala del cero al cien. El cero equivale a la ausencia total de miedo y el cien, a un terror indescriptiblemente intenso y paralizante. A continuación, haz tu torre. Coloca en la base el componente al que le has asignado la puntuación más baja y, en la parte superior, el que has calificado con la puntuación más alta. Esta es tu jerarquía para el proceso de exposición.

La figura 8-1 muestra cómo apiló Esther los componentes de su miedo a volar:



Figura 8-1:
Puntuaciones que asignó Esther a los diversos componentes de su miedo a volar.



La torre de Esther solo contiene ocho elementos. Quizá te convendría descomponer tu temor en quince o veinte. Por ejemplo, Esther pasa de hacer la maleta a registrarse en el mostrador, aunque habría podido incluir otros, como conducir hasta el aeropuerto y dejar el coche en el aparcamiento.

Cuando se trata de una fobia, como es el caso de Esther, los componentes de la torre representan actividades que llevan directamente al peor miedo. Pero hay muchos tipos de temores. Por ejemplo, en el trastorno de ansiedad generalizada (TAG, ve al capítulo 2) puede haber miedo al rechazo, a sufrir un accidente o a la ruina económica. Una torre bien construida se basa en uno de esos temores e incluye todo lo que se relaciona con él.

Ahora que ya has construido tu torre de miedos, debes elegir entre las dos clases de exposición: en la imaginación o en la vida real.

Vive tu pesadilla en tu imaginación

La mejor manera de iniciar el proceso de exposición es en la imaginación, porque ver en la mente aquello que tememos provoca menos ansiedad que afrontarlo directamente. Por otra parte, cuando es imposible reproducir algún hecho en la vida real, la imaginación es el único recurso viable. Por ejemplo, si uno de tus grandes temores es contraer hepatitis C, no sería buena idea exponerte al virus.

Posiblemente creas que ver tus temores a través de los ojos de tu imaginación no te causará ansiedad. Sin embargo, al imaginar detalladamente aquello que nos atemoriza, nuestro organismo reacciona. A medida que dominamos nuestro temor mentalmente, disminuye la ansiedad que sentimos al afrontar el detonante o la situación en la vida real. Para aplicar la exposición imaginaria, sigue estos pasos:

1. Practica alguna técnica de relajación antes de empezar si crees que te sentirás más cómodo (ve a la sección “No temas a la exposición”, más atrás en este capítulo).
2. Elige en tu torre de miedos el componente al que has asignado la puntuación más baja.

3. Imagínate que estás frente a ese componente. Esther se imaginó que estaba en el aeropuerto sin intención de volar.
4. Piensa en la mayor cantidad posible de detalles que rodean a ese elemento al que temes: sonidos, olores y cualquier otro aspecto que lo haga parecer real. Si te cuesta este paso, el capítulo 13 te ayudará a afinar tu imaginación.
5. Cuando te hayas formado una imagen de lo que sería exponerte a tu temor en la vida real, califica la ansiedad que experimentas según una escala del cero al cien.
6. Es importante mantener esa imagen en la mente hasta que la ansiedad se reduzca, ojalá, a la mitad. Para ello, la imagen debe permanecer suficiente tiempo en la imaginación. Si, por ejemplo, tu ansiedad es de 60, mantén la imagen hasta que descienda a 30.
7. Finaliza la sesión practicando durante unos minutos alguna de las técnicas de relajación de la sección “No temas a la exposición”, más atrás en este capítulo.
8. Si esta experiencia imaginaria transcurre sin dificultad, procede con el siguiente elemento de tu torre, y así sucesivamente. Practica todos los días y empieza siempre por el último componente que afrontaste con éxito (es decir, aquel en que tu ansiedad bajó a la mitad, o más).

La hora de la verdad

Aunque es recomendable iniciar el proceso de exposición en la mente, es más eficaz cuando se realiza en vivo. Esta técnica funciona de un modo similar: se descompone el temor en pequeños pasos que se apilan en una torre de miedos, desde el menos problemático hasta el que produce la ansiedad más alta. Bien, ¿estás listo? Ha llegado la hora de plantar cara a tus temores. ¡Ánimo!



1. Empieza con alguna de las técnicas de relajación que se han descrito en este capítulo.
2. Elige un temor; por ejemplo, al rechazo o a sufrir un accidente.
3. Descompón ese miedo en pasos secuenciales. Recuerda que cada paso debe ser un poquito más difícil que el anterior.

4. Trabaja un paso cada vez. Si tu ansiedad aumenta hasta un nivel intolerable, relájate con alguna de las técnicas anteriores. No avances al siguiente componente de tu torre mientras tu ansiedad no se haya reducido por lo menos a la mitad.

Para que el proceso de exposición se desarrolle adecuadamente, a continuación ofrecemos algunas pautas:

- ✓ Pide a una persona de confianza que te apoye durante el proceso.
- ✓ Si algún paso te genera demasiada angustia, detente unos minutos pero no abandones el proceso a menos que sientas que has perdido el control.
- ✓ Si tu mente te dice “¡Basta! ¡Esto no sirve para nada!”, no la escuches. Más bien estudia las reacciones de tu organismo y toma conciencia de que nada malo te va a pasar.
- ✓ Recompénsate después de cada paso que logres dar; por ejemplo, compra algo que hayas deseado durante un tiempo.
- ✓ Las autoafirmaciones positivas ayudan a controlar la ansiedad. Utilízalas. Si es necesario, saca ideas del capítulo 5.
- ✓ Admite que habrá momentos en los que te sentirás incómodo. Pero piensa que esa incomodidad forma parte del proceso de superar tu temor y, por lo tanto, significa que estás progresando.
- ✓ Practica, practica y practica.
- ✓ No olvides hacer algún ejercicio de relajación antes y después de exponerte a aquello que temes.
- ✓ Mantente firme en cada paso mientras tu ansiedad disminuye. Como nuestro organismo no puede soportar la ansiedad indefinidamente, esta baja si se le da la oportunidad.
- ✓ Espera un tiempo para ver si la exposición surte efecto. Procede a un ritmo razonable y avanza siempre, pero sin aspirar a vencer tu temor de la noche a la mañana. Incluso practicando todos los días, puede que necesites meses para que la exposición dé resultado.



Es importante fijarse metas realistas. Si, por ejemplo, temes tanto a las

arañas que no logras estar tranquilo en ninguna parte sin antes revisar minuciosamente todos los rincones, no llegues al extremo de fijarte la meta de que una tarántula se pasee por tus brazos. Siéntete satisfecho de permanecer en una habitación sin tener que revisarla de forma exhaustiva.



Procura no utilizar “muletillas” durante la exposición. Entre las más socorridas para evitar exponerse por completo a los diversos pasos de la torre de miedos están las siguientes:

- ✓ Consumir bebidas alcohólicas.
- ✓ Tomar tranquilizantes, especialmente benzodiacepinas (ve al capítulo 15).
- ✓ Distraerse con rituales, cánticos, etc.
- ✓ Agarrarse a algo para no desmayarse.

Si sientes la imperiosa necesidad de recurrir a alguna muletilla, hazlo con moderación y solo entre un paso y otro.



En los pasos finales, y con el propósito de derrotar por completo el temor, no es aconsejable recurrir a la relajación ni tampoco a las autoverbalizaciones.

Gana la batalla a tus temores

Una de las maneras más eficaces de vencer nuestros temores es enfrentarnos a la realidad. La técnica de la exposición varía ligeramente dependiendo de las características de la ansiedad. Esta sección muestra cómo se aplica en seis trastornos diferentes. Desde luego, tendrás que adaptar la técnica a tu caso. Pero esta guía te ayudará a comenzar.

Te sugerimos que revises, en el capítulo 2, los siete trastornos de ansiedad más comunes. En esta sección omitiremos el trastorno de estrés postraumático porque

generalmente requiere ayuda profesional. A continuación hacemos un breve resumen de los trastornos de ansiedad para los que es aconsejable la exposición en vivo:

- ✓ **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** Estado crónico de tensión y preocupación que ha durado cierto tiempo.
- ✓ **Fobia social:** Temor a sentirse rechazado, avergonzado o juzgado negativamente por los demás.
- ✓ **Fobia específica:** Miedo intenso y exagerado a un objeto (por ejemplo, agujas), a un animal (como las arañas) o a una situación (por ejemplo, las alturas).
- ✓ **Trastorno de pánico:** Temor a sufrir ataques de pánico acompañados de síntomas físicos como mareos y desmayos, palpitaciones o náuseas, o a perder el control, morir o volverse loco.
- ✓ **Agorafobia:** Este problema suele acompañar al trastorno de pánico. El agorafóbico teme salir de su hogar, sentirse atrapado o no obtener ayuda en caso de necesitarla.
- ✓ **Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):** Se caracteriza por pensamientos indeseados y repetitivos que producen pesadumbre, y por acciones o rituales que se llevan a cabo repetidamente para aliviar ese malestar emocional y evitar que suceda algo malo. Por supuesto, esas acciones no tienen sentido.

Declara la guerra al trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Quienes sufren trastorno de ansiedad generalizada se angustian prácticamente por todo. Como resultado de su preocupación desmedida, terminan evitando actividades y oportunidades que les ofrece la vida. Este trastorno despoja a sus víctimas de la alegría y la capacidad de sentir placer.

Sandra se preocupa constantemente por todo. La mayor preocupación de esta mujer es la seguridad de sus hijos mellizos, que tienen dieciséis años y se mofan de su excesiva aprensión llamándola “la carcelera”. Desgraciadamente, esto la ha llevado a limitar las actividades de sus hijos mucho más que la mayoría de los padres. Como no les permite salir después del atardecer, ellos no pueden participar en actividades extraescolares. Además, les somete a una especie de interrogatorio cada vez que tienen un nuevo amigo. Sin embargo, el principal motivo de disgusto tiene que ver con el carné para conducir motocicletas. Aunque ya podrían hacerlo legalmente, Sandra insiste en que no les dará permiso hasta que cumplan los dieciocho años. Pero ahora los chicos se rebelan y los altercados con su madre son cada vez más frecuentes.

Sandra se sorprende cuando el tutor de sus hijos la cita para conversar sobre ellos. Tras varias reuniones, ella comprende que sus preocupaciones son exageradas. Reconoce que tiene un problema y decide afrontarlo de inmediato.

El tutor escolar le recomienda a Sandra que hable con otros padres para conocer distintos puntos de vista y confirmar lo que le han dicho sus hijos. En efecto, ella descubre que la mayoría les han permitido a sus hijos de dieciséis años sacarse el carné de moto y los dejan participar en actividades al atardecer, siempre y cuando estén supervisados por adultos.

Sandra construye su torre de miedos partiendo del componente que menos ansiedad le produce y terminando con el que más la atemoriza (ve a la figura 8-2). Ella califica según una escala del uno al cien la ansiedad que experimenta en cada componente. Tras varias exposiciones, vuelve a evaluar su malestar emocional y no avanza al siguiente paso mientras su ansiedad no haya descendido por lo menos un 50 por ciento.

La torre de Sandra consta de veinte elementos y procura que entre uno y otro solo haya de cinco a diez puntos de diferencia.

Si sufres trastorno de ansiedad generalizada, elige una de tus preocupaciones y construye tu torre.



Es importante que tu torre tenga suficientes componentes para que cada paso sea pequeño. Si alguno te parece insuperable, incluye un componente intermedio. Pero si no es posible, exponte varias veces a ese elemento en la imaginación antes de afrontarlo en la vida real.



Figura 8-2:
Torre de miedos de Sandra, con los componentes más atemorizantes en la parte superior.

Combate la fobia social y las fobias específicas

La fobia social y las fobias específicas se combaten casi de la misma manera. Se elige el objeto, animal o situación temidos y se confronta gradualmente. Como siempre, se construye una torre de miedos con sus diversos componentes.

La historia de Ricardo ilustra cómo la torre ayuda a superar una fobia específica, en este caso, a las alturas.

Ricardo y Diana se conocieron en un chat. Después de chatear durante varias semanas, decidieron conocerse en una cafetería. Pasaron juntos varias horas, que a ambos les parecieron minutos, y Ricardo se ofreció a llevar a Diana a su casa.

Al abrir la puerta para que Diana pasara delante, sus cuerpos se rozaron. Sus ojos se encontraron y Ricardo tuvo que contenerse para no besarla. Ella le preguntó: “¿Crees en el amor a primera vista?”, y, sin dudar, Ricardo le respondió que sí, mientras la besaba con tanta pasión que sintió como si se fuera a desmayar.

“Nunca le he pedido esto a un hombre después de la primera cita, pero me gustaría que subieras conmigo”, le dijo Diana, y añadió: “Mi ático tiene unas magníficas vistas de la ciudad”.

Incrédulo, Ricardo echó una mirada de arriba abajo al edificio, de veinticinco pisos. Su emoción se esfumó. “Bueno, mira, es que tengo que recoger a mi madre; no, mejor dicho, debo llevar al gato al veterinario”, dijo tartamudeando. Sorprendida y herida, Diana le replicó: “No importa; yo tengo que lavar la ropa”.

Ricardo toma la decisión de vencer su fobia a las alturas. Para eso, construye su torre de miedos comenzando por el que más le atormenta —que coloca en la parte superior— y termina por el que le causa menos ansiedad:

- ✓ Visitar a Diana en su ático y mirar hacia fuera desde la terraza. Ansiedad: 95
- ✓ Visitar a Diana en su ático, pero no contemplar la ciudad desde la terraza, sino desde la sala o, mejor aún, ¡desde su habitación! Ansiedad: 82 desde la sala y 92 desde la habitación de Diana.
- ✓ Subir solo en el ascensor panorámico de un conocido hotel del centro y contemplar la ciudad. Ansiedad: 80
- ✓ Subir con Diana en el ascensor panorámico hasta el décimo piso de ese hotel y contemplar la vista de la ciudad. Ansiedad: 75

- ✓ Imaginarme que miro hacia abajo desde la terraza del ático de Diana. Ansiedad: 68
- ✓ Subir por la escalera tres pisos y mirar hacia abajo. Ansiedad: 62
- ✓ Atravesar a pie un puente peatonal con barandillas a los lados. Ansiedad: 55
- ✓ Imaginarme que estoy visitando a Diana en su apartamento, pero sin salir a la terraza. Ansiedad: 53
- ✓ Contarle a Diana que sufro esta fobia y pedirle que me comprenda y apoye. Ansiedad: 48

Confesarle a Diana que sufre esta fobia es un aspecto de la problemática que, en apariencia, no se relaciona con el temor de Ricardo. Sin embargo, no mencionar su problema sería un acto de evitación que, como vimos, avivaría su temor. Cuando construyas tu torre, debes incluir todos los elementos que se relacionan con tu temor. Por ejemplo, Ricardo incluyó en la suya varios componentes que le exigen usar la imaginación para enfrentarse a su temor. Esto es positivo. Muchas veces un elemento imaginario permite dar el siguiente paso.



Antes de dar los pasos en la vida real, conviene hacerlo en la imaginación.

Cómo sacudirse el pánico y la agorafobia

El trastorno de pánico sin agorafobia se maneja igual que la agorafobia, pues los factores que desencadenan ambos trastornos son predecibles. Esos factores desencadenantes son la base para construir la torre de miedos.

Tania sufre el primer ataque de pánico poco después de dar a luz a su hija. Ella, que es tímida por naturaleza, empieza a preocuparse de que le suceda algo malo cuando sale de casa con un bebé. Por ejemplo, teme desmayarse o perder el control y que su hija se quede desprotegida.

Sus ataques de pánico se inician con nerviosismo y sudor en las manos. Pero gradualmente sus síntomas empeoran, su respiración se vuelve rápida y superficial, el corazón le late desbocado, siente que se va a desmayar y, lo que es peor, la invade una sensación de desastre inminente. Salir de su casa le desencadena los ataques y cuanto

más concurrido es el lugar de destino, tanto más probable es que sienta pánico. Seis meses después del primer ataque, Tania ya no se atreve a salir sin su marido.

Un día, la pequeña se pone enferma y Tania se ve obligada a llevarla al hospital más cercano. Pero el pánico la domina y llama a su marido, que no está en la oficina. Exasperada, llama al número de emergencias para que envíen una ambulancia, un lujo que ellos no se pueden permitir.

Tania sabe que debe vencer su trastorno de pánico y su compañera, la agorafobia. Así que construye su torre de miedos empezando por la parte superior —donde coloca el que más ansiedad le causa— y terminando con el que le ocasiona menos problemas.

- ✓ Ir con mi hija, pero sin mi marido, al centro comercial cuando está más concurrido, o sea, un sábado por la tarde. Ansiedad: 98
- ✓ Ir con el bebé, pero sin mi marido, al supermercado entre semana, cuando no hay demasiada gente. Ansiedad: 92
- ✓ Ir yo sola al centro comercial cuando está más concurrido. Ansiedad: 88
- ✓ Ir al supermercado con la niña muy temprano por la mañana, cuando hay pocos clientes. Ansiedad: 86
- ✓ Ir al supermercado yo sola cuando hay poca gente. Ansiedad: 84
- ✓ Llevar yo sola al bebé a la consulta médica. Ansiedad: 80
- ✓ Llevar a la niña a tres recados en un día. Ansiedad: 74
- ✓ Ir con la niña al banco a la hora de mayor congestión. Ansiedad: 65
- ✓ Ir con el bebé en el coche a visitar a mi madre, que vive a diez kilómetros de nosotros. Ansiedad: 30
- ✓ Sacar a la niña a pasear alrededor de nuestra manzana. Ansiedad: 25

Fíjate en que la torre de Tania contiene varios pasos entre el sexto, cuya puntuación es de 80, y el primero, cuya puntuación es de 98. Esto se debe a que para no perder el valor y, por lo tanto, avanzar, su proceso debía ser muy gradual. Los pasos habrían podido ser más pequeños si lo hubiera considerado necesario.



Tu torre puede constar de cuantos pasos quieras a fin de que ninguno te

agobie.

Otra modalidad de exposición para el trastorno de pánico es inducir intencionalmente las sensaciones de esos ataques, lo que se logra mediante alguna de las siguientes estrategias:

- ✓ **Correr sin moverse del sitio:** Al hacerlo, el corazón se acelera, como ocurre durante los ataques de pánico.
- ✓ **Dar vueltas hasta marearse:** Los ataques de pánico casi siempre incluyen sensación de mareo y de desmayo.
- ✓ **Respirar a través de una pajita de refresco:** Esto produce la sensación de que no entra suficiente aire en los pulmones, lo que también se experimenta en los ataques de pánico.
- ✓ **Colocar la cabeza entre las rodillas y levantarla bruscamente:** Esto también produce sensación de mareo y desmayo, como en los ataques de pánico.

Después de experimentar varias veces esas sensaciones físicas, te convencerás de que son inofensivas. No te estás volviendo loco, no estás sufriendo un ataque cardíaco ni pierdes el control. Cuando la exposición es frecuente y suficientemente prolongada, el cerebro aprende que esas sensaciones no son más que eso: sensaciones.



No te induzcas esas sensaciones si tienes algún problema cardíaco grave u otro mal que pudiera empeorar por el ejercicio, como asma o una lesión en la espalda. Habla con tu médico si tienes dudas al respecto.

Líbrate del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)



El trastorno obsesivo-compulsivo suele dominar la vida del individuo, y casi siempre requiere ayuda de un profesional con experiencia en este problema. Pon en práctica las estrategias que se describen en esta sección solo si tu problema es leve. Sin embargo, no está de más que lo hagas en compañía de alguien de confianza para que te ayude en caso de necesidad.

El capítulo 2 describe este trastorno, que suele comenzar con pensamientos indeseados y obsesivos que provocan ansiedad. Quienes sufren este trastorno intentan librarse de la ansiedad que les ocasionan esos pensamientos recurriendo a una o más conductas compulsivas. Sin embargo, el alivio que reportan las conductas compulsivas alimenta el círculo vicioso y lo perpetúa.

Por lo anterior, la exposición es solo el primer paso para combatir el TOC. El segundo paso es mucho más difícil: abstenerse de ejecutar las acciones compulsivas que alivian la ansiedad. Esta estrategia se conoce como *exposición y prevención de respuesta*.

Comencemos por el primer paso: la exposición. Como este trastorno tiene un componente obsesivo, los pensamientos, las imágenes y los impulsos indeseados y repetitivos, la exposición debe iniciarse en la imaginación, como se ha explicado en la sección “Vive tu pesadilla en tu imaginación”, más atrás en este capítulo. Es la única forma de exposición posible cuando las obsesiones no se pueden ni se deben abordar en la vida real, como sucede, por ejemplo, cuando se tienen:

- ✓ Pensamientos que incitan a transgredir las propias creencias religiosas.
- ✓ Pensamientos que se relacionan con un grave daño a un familiar o a un ser querido.
- ✓ Pensamientos acerca de morir quemado en un incendio en el hogar.
- ✓ Pensamientos acerca de contraer una enfermedad grave, como el cáncer.

Procede como se indica a continuación:

- 1. Haz una lista de los pensamientos y las imágenes que te perturban y califícalos según el malestar emocional que te producen.**
- 2. Luego, elige el pensamiento que menos angustia te produce y recuérdalo una y otra vez, manteniéndolo en la imaginación hasta que el malestar emocional se reduzca, al menos, un 50 por ciento.**

En estos casos es útil escuchar repetidamente una grabación con la descripción del pensamiento obsesivo.

- 3. Procede con el siguiente ítem de tu lista, es decir, con el que te genera un poquito más de incomodidad. Sigue trabajando de este modo.**

Este procedimiento es contrario a lo que las personas que tienen este trastorno suelen

hacer con sus pensamientos obsesivos, que es tratar de expulsarlos de su mente tal como aparecen. Lamentablemente, el efecto que buscan dura poco, pues se mantiene el círculo vicioso.



Cuando practiques la exposición imaginaria, mantén en tu mente los pensamientos e imágenes el tiempo necesario para que tu ansiedad disminuya por lo menos a la mitad. Solo entonces debes continuar con el siguiente ítem.

Si tu trastorno incluye acciones compulsivas o evitación a causa de los pensamientos obsesivos, ha llegado la hora de dar el segundo paso, el más difícil: exponerte en la vida real a aquello que temes y abstenerte de reaccionar de la forma habitual. Vuelve a ordenar tus temores en una jerarquía —tu torre de miedos— y procede a afrontarlos, pero sin llevar a cabo la acción compulsiva.

Por ejemplo, si temes contaminarte y ensuciarte, ve a la playa, camina descalzo por la arena y construye un castillo, o sal al jardín y planta unas cuantas flores, pero abstente de lavarte las manos. Permanece en esa situación hasta que tu malestar emocional se reduzca en un 50 por ciento. Si no disminuye tanto, quédate en la playa o en el jardín, con las manos sucias de arena o tierra, por lo menos una hora y media, y no te muevas de allí mientras tu ansiedad no se reduzca hasta casi la mitad. No avances al siguiente componente de tu torre mientras no hayas superado el actual.



Aunque la relajación es útil durante la exposición imaginaria, no conviene recurrir a ella durante la fase de exposición y prevención de respuesta para el TOC. Esto obedece a que la condición sine qua non para que la ansiedad disminuya es exponerse al estímulo temido durante suficiente tiempo. Además, algunas personas que padecen este trastorno convierten la relajación en un ritual compulsivo.

Prepárate para la exposición con prevención de respuesta

Antes de pasar a esta fase, es aconsejable alterar los rituales compulsivos a fin de mitigar su influencia. Algunos métodos para empezar a combatir las compulsiones son

estos:

- ✓ Posterga la ejecución del ritual cuando sientas la urgencia de hacerlo. Por ejemplo, si tienes la compulsión de limpiar con desinfectante los teléfonos y los pomos de las puertas, intenta postergar esta acción 30 minutos. Al día siguiente, postérgala 45 minutos.
- ✓ Lleva a cabo la conducta compulsiva más lentamente que de costumbre. Por ejemplo, si sientes el impulso de organizar tus suéteres por colores y alinearlos perfectamente, hazlo, pero sumamente despacio.
- ✓ Modifica tu compulsión de alguna forma. Si se trata de un ritual, cambia el número de veces que lo haces. Si implica revisar en un orden particular todas las puertas para asegurarte de que están bien cerradas, hazlo en un orden distinto.

¡Manos a la obra!

Silvia vive obsesionada con la idea de que la mugre, los gérmenes y los insecticidas la van a infectar, y siente la urgencia de lavarse minuciosamente las manos muchísimas veces al día. Primero se las lava con un jabón que contiene piedra pómez para retirar la capa superficial de suciedad, y luego utiliza un jabón antibacteriano para matar los gérmenes. Desde luego, ese ritual le ha agrietado las manos, que le duelen y le sangran. Cuando tiene que salir de casa, usa guantes para ocultar el daño que ella misma se ha infligido. Pero además está descubriendo que su compulsión le quita cada vez más tiempo. Tanto que los descansos de la mañana y la tarde ya no le bastan para su ritual. Cuando su encargado le recuerda que no deben sobrepasar los quince minutos, Silvia toma la decisión de buscar ayuda. Ella se prepara durante una semana para la exposición con prevención de respuesta:

- ✓ No se lava las manos tan pronto como siente el impulso de hacerlo, sino 30 minutos más tarde y, varios días después, 45 minutos más tarde.
- ✓ Modifica su ritual utilizando un jabón distinto y empieza por la fricción con alcohol, que solía ser el último paso.

Silvia advierte con sorpresa que esos cambios le ayudan a sentir con menos frecuencia el impulso de lavarse las manos, que no ha desaparecido y sigue causándole molestias. Ella tiene que hacer acopio de valor para empezar con la exposición y prevención de respuesta.

Primero, Silvia le pide ayuda a Dolores, una amiga de confianza. Le explica su

problema y le pide que la acompañe y la apoye durante los ejercicios. Luego construye su torre de miedos para el proceso de exposición y prevención de respuesta, que implica tocar lo siguiente:

- ✓ Inodoros, sin utilizar guantes. Ansiedad: 99
- ✓ Botes de insecticida. Ansiedad: 92
- ✓ Caja para los excrementos de su gato. Ansiedad: 90
- ✓ Aceite de motor. Ansiedad: 87
- ✓ Alfombras sucias. Ansiedad: 86
- ✓ Pomos de puertas. Ansiedad: 80
- ✓ Pasamanos de escaleras eléctricas. Ansiedad: 78
- ✓ El volante de un coche ajeno. Ansiedad: 72
- ✓ Frutas y vegetales sin lavar. Ansiedad: 70
- ✓ Un asiento del que acaba de levantarse una persona enferma. Ansiedad: 67
- ✓ Un asiento del que acaba de levantarse una persona sana. Ansiedad: 60
- ✓ El auricular de un teléfono que acaba de utilizar otra persona. Ansiedad: 53

Dolores apoya a Silvia en el primer paso de la torre, que es el más fácil: tocar el auricular de un teléfono que acaba de utilizar otra persona. Con el apoyo de su amiga, que la alienta a controlar el impulso de lavarse las manos, Silvia hace esto varias veces. Después de una hora y media, ese impulso merma considerablemente. Al día siguiente, las dos amigas se dedican al paso que sigue en la torre de miedos.

Cada día se dedican a un componente distinto, pero a condición de que Silvia haya superado con éxito el anterior. Cuando llega el día de tocar la caja de excrementos del gato, Silvia se niega. Dolores le recuerda que no está obligada, pero le explica lo bien que le iría. En otras palabras, la motiva. Tocar esa caja le exige a Silvia muchísimo esfuerzo. Su ansiedad disminuye a la mitad después de tres horas de constantes intentos, hasta que finalmente logra tocarla varias veces durante diez minutos cada vez.

Es importante disponer de tiempo para trabajar la técnica de exposición y prevención de respuesta. En el caso de Silvia, los dos últimos ítems de su torre no le costaron mucho, pues sus esfuerzos anteriores ayudaron a que su compulsión perdiera gran parte del poder que ejercía en su vida.

Echemos más leña al fuego

Cuando Silvia termina de trabajar en su torre de miedos, decide volver a afrontar los componentes más difíciles. Pero esta vez le pide a Dolores que, mientras ella practica la exposición, le describa escenas en que se pone enferma y muere lentamente de algún mal ocasionado por la contaminación.

Como se puede ver, Silvia practicó la exposición junto con un bombardeo de sus peores temores. ¿Por qué lo hizo? Porque los temores pierden así gran parte de su influencia sobre nosotros. Por supuesto, esto solo funciona a condición de que la exposición y la consecuencia imaginada duren lo suficiente.



Si eres absolutamente incapaz de hacer lo anterior solo o acompañado por un amigo de confianza, no dudes en buscar ayuda profesional.



Si te estancas al practicar la exposición con prevención de respuesta, consulta el capítulo 5 y sigue sus indicaciones al pie de la letra. Préstale especial atención a la sección “Vuelve a calcular las probabilidades”. Quienes sufren TOC suelen sobreestimar la probabilidad de que ocurran hechos catastróficos si suspenden sus conductas compulsivas, y este capítulo ayuda a evaluar esa probabilidad con mayor objetividad.

En busca de soluciones mágicas

Muchas personas acuden a nosotros en busca de una solución inmediata para sus problemas de ansiedad, como si tuviéramos una varita mágica para arreglar los problemas. Eso sería magnífico, pero no es realista.

Otras personas piensan que, con ayuda, se verán libres de ansiedad. Pero es otro error. Como explicábamos en un capítulo anterior, cierto nivel de ansiedad es vital porque nos prepara para la acción, nos previene del peligro y moviliza los recursos de nuestro

organismo. Solo los muertos y los inconscientes se encuentran completamente libres de ansiedad.

Superar la ansiedad exige esfuerzo y tener la capacidad de soportar algunas molestias. No se puede negar. No hay varita mágica que sirva. Pero sabemos que la recompensa justifica todas esas dificultades.

Capítulo 9

Simplifica tu vida

En este capítulo

- ▶ Descubre lo que es importante para ti
 - ▶ Da prioridad a tus valores
 - ▶ Déjate ayudar
 - ▶ La importancia de aprender a decir “no”
-

Felipe contesta el teléfono por tercera vez desde que se sentó a la mesa con su familia. “Desde luego que puedo arbitrar el juego de los chicos el sábado”, dice. Pero su mujer se queja, malhumorada: “Creía que íbamos a ayudar a mi hermano en la mudanza este fin de semana”.

“No olvides, papá, que prometiste acompañarme a recaudar dinero para el viaje de fin de curso, le dice su hija con voz lastimera, y necesito que me lleves al centro comercial en quince minutos”, Felipe siente que el estómago le arde, saca del bolsillo un antiácido y se lo toma. “Podemos dejarte de camino al supermercado y te recogeremos cuando acabemos las compras”, le responde su padre.

Tanto Felipe como su mujer tienen trabajos exigentes y de jornada completa. Sus dos hijos participan en numerosas actividades y Felipe hace todo lo posible por ser un buen padre, pero a menudo se siente exhausto. ¿Tu familia se parece a la de Felipe? ¿Vives abrumado por distintas actividades y compromisos? Si tu respuesta es positiva, suponemos que a medida que aumentan las exigencias en tu vida, también se acentúa tu estrés. En este capítulo veremos cuatro estrategias que te ayudarán a simplificarte la vida.

- ✓ **Determinar lo más importante:** La prueba que presentamos más adelante te ayudará a definir tus valores, y a encontrar soluciones para dedicarles más

tiempo y energía.

- ✓ **Asignar prioridades:** Después de decidir qué es lo más importante para ti, define tus metas y asignales prioridades.
- ✓ **Delegar:** Querer hacerlo todo sin ayuda no solo es agobiante, sino imposible. Por eso, dejar que otros colaboren con nosotros se traduce en una mejor calidad de vida.
- ✓ **Aprender a decir “no”:** Aunque solo se trata de una palabra de dos letras, saber pronunciarla a tiempo hace la vida mucho más llevadera.

Descubre lo que es realmente importante para ti

A todos nos gustaría que nuestros deseos se hicieran realidad, y muchos libros transmiten la idea de que es posible. Por supuesto, es una idea seductora. ¿A quién le disgustaría tener todo aquello con lo que sueña?

- ✓ Amigos en abundancia.
- ✓ Amor sincero y duradero.
- ✓ Aventuras.
- ✓ Buena salud.
- ✓ Espiritualidad.
- ✓ Éxito.
- ✓ Felicidad.
- ✓ Hijos felices y sobresalientes.
- ✓ Pasatiempos satisfactorios.
- ✓ Poder.
- ✓ Reconocimiento.
- ✓ Riquezas.
- ✓ Tiempo libre.
- ✓ Unidad familiar.

Una lista maravillosa. No cabe duda de que hay personas excepcionalmente afortunadas que tienen casi todos los elementos de esta lista. Pero este libro trata sobre la vida real, y la realidad es que disponemos de una cantidad limitada de tiempo. Por

eso debemos tomar decisiones —que no siempre son fáciles— sobre cómo distribuirlo entre todo lo que debemos hacer.

Prueba para definir valores

Para ayudarte a tomar estas decisiones, te sugerimos que hagas la prueba para aclarar valores que presentamos a continuación, y que después compares los resultados con cómo has usado el tiempo. Posiblemente descubrirás una incongruencia entre lo que valoras y el uso que haces del tiempo.

Por favor, revisa la siguiente lista de valores. Primero, rodea con un círculo los ocho que consideras más importantes. Después, subraya los tres más importantes.

Activismo político	Hijos felices
Alimentación de calidad	Honestidad
Amistades íntimas	Independencia
Arte	Influencia sobre los demás
Asumir riesgos	Intereses intelectuales
Bienes lujosos	Ocio
Bondad	Pareja amorosa
Capacidad de predicción	Placer
Competitividad	Reconocimiento
Conservación ambiental	Salud
Creatividad	Seguridad
Dinero	Seguridad económica
Donar tiempo y dinero	Tiempo libre
Espiritualidad	Trabajo satisfactorio
Estar en forma	Variedad
Estimulación mental o física	Vida familiar
Éxito	Vida social

¿Realmente dedicas tiempo a lo que más valoras?

¿Cuáles son los valores esenciales para ti? Piensa en el último mes de tu vida. Esto se hace más fácil si llevas un diario de actividades, así:

1. Anota cada actividad que realizas y el tiempo que le dedicas.

No te preocupes por las actividades triviales, como lavarte las manos (a menos, obviamente, que sufras un TOC).

2. Si olvidas hacer anotaciones durante varias horas, recurre a la memoria.

Una buena opción es utilizar una grabadora y registrar las actividades una vez al día; por ejemplo, antes de acostarte. No te exijas perfección en esta tarea.

3. Al acabar el mes, suma las horas que has destinado a cada una de las actividades.

Lo que realmente importa es la cantidad de tiempo que has dedicado a lo que más valoras. ¿Qué relación existe entre esas actividades y el tiempo que has invertido en ellas?

Helena vive estresada y ansiosa porque siente que no tiene tiempo para todo lo que debe hacer. Ella hace la prueba para aclarar sus valores y elige las amistades íntimas, el trabajo satisfactorio y la vida familiar. Luego, registra durante un mes sus actividades en un diario. La siguiente lista muestra cómo invirtió su tiempo:

- ✓ Sola con su marido: 1 hora
- ✓ Con sus amistades: 2 horas
- ✓ Pagar cuentas: 3 horas
- ✓ Ejercicio: 4 horas
- ✓ Compras y recados varios: 10 horas
- ✓ Tareas del hogar: 22 horas
- ✓ Llevar a sus hijos a clase y a deporte: 24 horas
- ✓ Cocinar: 30 horas
- ✓ Baño y arreglo personal: 30 horas
- ✓ Desplazamiento al trabajo y al colegio de sus hijos: 44 horas
- ✓ Comer: 45 horas
- ✓ Ver la televisión: 60 horas
- ✓ Trabajar: 205 horas

Al revisar su diario, Helena observa que dedica cincuenta horas semanales a su trabajo de asesora financiera. Aunque su trabajo le reporta satisfacciones y unos buenos

ingresos, no es significativo para ella. También observa que solo comparte treinta minutos semanales con sus amigos. Y, lo que es peor, ve que prácticamente nunca está sola con su marido y que la mayor parte del tiempo que pasa con sus hijos lo emplea en llevarlos al colegio y a sus actividades extraescolares. No es lo que ella considera tiempo de calidad con su familia.

Helena advierte con tristeza que, a excepción de su trabajo, le dedica más tiempo a la televisión que a cualquier otra actividad. Ella sabe que no está llevando la vida que esperaba. Decide, pues, hacer algunos cambios.

Da prioridad a tus valores

Trata de no desalentarte —como Helena— cuando, al revisar tus valores, observes que la vida que llevas no concuerda con ellos. De hecho, la forma en que la mayoría de la gente emplea el tiempo no guarda relación con lo que considera más importante en su vida. Pero esto puede cambiar.



Si has registrado el tiempo que has invertido en tus diversas actividades, compara tus anotaciones con tus valores. Si encuentras discrepancias, establece prioridades y metas. Simplificate la vida. Fíjate metas específicas y realizables. No te plantees metas vagas como, por ejemplo: “Seré más feliz” o “Ahorraré más”. Más bien define qué significa para ti ser más feliz. Quizá es jugar al tenis dos veces al mes, o leer mensualmente un libro por puro placer. O pedir que todos los meses te transfieran automáticamente de tu sueldo a una cuenta de ahorros una suma que deberás establecer.

Helena empieza analizando su diario del último mes. De todas sus actividades, ver la televisión es la primera candidata a un recorte. Decide dedicarle menos tiempo y mejorar la calidad del que pasa con su familia. Ella establece las siguientes metas concretas:

- ✓ Solo veré en televisión los telediarios que emitan cuando los niños ya estén en la cama.

- ✓ La noche de los viernes será para la familia. Pediremos pizzas, charlaremos y nos divertiremos juntos en casa.
- ✓ Contrataré a una canguro dos noches al mes, y saldremos solos mi marido y yo.
- ✓ Dos sábados al mes elegiremos una actividad para toda la familia, como un paseo en bicicleta o ir al cine.

Helena se siente muy bien con sus nuevas prioridades y metas. Sin embargo, advierte que sigue trabajando demasiadas horas y que no ha podido ajustar su horario para reunirse más a menudo con sus amigos. Desde que nacieron sus hijos, perdió el contacto con sus antiguas amigas. Revisando su programa de actividades, se pregunta qué puede hacer.

Delegar, una excelente solución

Muchas personas que sufren ansiedad creen que son las únicas responsables de su trabajo, el cuidado de su familia y las tareas del hogar. Les preocupa que si no se encargan personalmente hasta del último detalle, las cosas no quedarán bien hechas o no se harán.

Helena trabaja muchas horas al día pero siente que debe cocinar, limpiar la casa, llevar a sus hijos al colegio y hacer la mayoría de las tareas que requiere la atención de su familia y su casa. A veces su marido se ofrece para lavar la ropa y cocinar, pero ella no acepta porque piensa que no lo hará bien o que convertirá la cocina en un caos. Helena sabe que tendrá que delegar algunas tareas si quiere reorganizar su vida.

Gracias a un seminario de administración en que aprendió técnicas para generar ideas, Helena les pide a su marido y a varios amigos que le hagan sugerencias para aliviar su carga de responsabilidades. Esto fue lo que decidió:



- ✓ **Arriesgarse a que su marido lave parte de la ropa y prepare algunas comidas.** Si ensucia demasiado la cocina, ella le dirá cómo evitarlo.
- ✓ **Contratar un servicio de limpieza dos veces al mes para ayudar en el mantenimiento de la casa.** Aunque es un servicio caro, con lo que gana

trabajando puede darse ese lujo.

- ✓ **Contratar a un cocinero dos veces al mes para que prepare y congele siete u ocho comidas completas.** Helena ha indagado y, aunque el precio no es bajo, es aceptable.
- ✓ **Dedicar toda la familia una hora a la semana a limpiar la casa.** Su marido opina que si todos cumplen su parte, esa hora puede ser una experiencia divertida.
- ✓ **Dar más responsabilidades a su secretaria.** Helena está segura de que su secretaria podría encargarse de hacer llamadas telefónicas y programar sus citas de trabajo porque su carga laboral no es alta.
- ✓ **Contratar un servicio de jardinería una vez al mes.** El marido de Helena dice que se encargará de cortar el césped, pero que vale la pena contratar un servicio especializado para los demás trabajos de jardinería. Además, eso les permitirá a Helena y a su marido pasar más tiempo juntos.

Sabemos que algunas de estas ideas son caras, aunque no tanto como se podría creer. Se debe analizar si el tiempo que nos quedaría libre compensa o no los gastos adicionales en que habría que incurrir. En el fondo, es una cuestión de prioridades.

Pero no todas las familias pueden hacer esta clase de cambios. Hay muchas opciones que son gratis. Da rienda suelta a tu creatividad y pide a tus familiares y amigos que te ayuden con ideas para empezar a delegar responsabilidades. Esto podría cambiar tu vida.

La importancia de aprender a decir “no”

A muchas personas con ansiedad les cuesta decir lo que piensan. Muchas veces, la ansiedad impide que expresemos nuestros sentimientos y deseos. Cuando ocurre, el resentimiento se suma a la ansiedad, lo que despierta la frustración y la ira. Más aún, si para ti es imposible decir “no”, otros se aprovecharán con intención o sin ella. Cuando somos incapaces de decir “no”, dejamos de ser dueños de nuestro tiempo y de nuestra vida.

Helena hace todo lo que le piden los demás. Cuando, en el último momento, su jefe le dice que se quede en la oficina unas horas extra, casi nunca le dice “no”, aunque eso interfiera con planes importantes. Para ella también es difícil terminar las

conversaciones con los molestos televendedores. Además, se encarga de llevar a los niños al colegio con más frecuencia que los demás padres. Y cuando, por descuido, sus hijos necesitan algo a última hora, ella les complace a pesar del cansancio y de saber que no siempre conviene acceder en esas circunstancias.

Si te identificas con Helena, tenemos algunas sugerencias para que aprendas a decir “no”. Te recordamos que adquirir este nuevo hábito —como cualquier otro— requerirá un tiempo. En vista de que has pasado años complaciendo a todo el mundo, necesitarás tiempo para cambiar.

Primero, piensa en qué situaciones acostumbras a complacer a los demás sin querer hacerlo. ¿Te pasa sobre todo en el trabajo? ¿Con tus familiares? ¿Con tus amigos? ¿O con los extraños? Cuando te pidan que hagas algo, sigue estas pautas:

- ✓ **Sopesa la petición del solicitante.** Por ejemplo, si un compañero de trabajo te pregunta si podrías hacerle un favor en correos cuando te vayas para casa, dile: “Veo que te iría muy bien que te hiciera ese recado”. Esto te dará tiempo para pensar si quieres o no hacerle ese favor.
- ✓ **Cuando hayas tomado tu decisión, mira a los ojos a la persona que te ha hecho la petición.** No tienes que responderle inmediatamente.
- ✓ **Dale una breve explicación, sobre todo si se trata de un amigo o un familiar.** Sin embargo, recuerda que no estás obligado a dar explicaciones a nadie; si lo haces, es por simple cortesía. Podrías decir que te gustaría ayudar, pero que no puedes. O podrías decir, sencillamente, que prefieres no hacerle ese favor.
- ✓ **Expresa tu negativa con claridad.** Decir “no” es un derecho humano fundamental.

Helena contesta el teléfono y un televendedor inicia decidido su discurso. Habla tan rápido que Helena no puede hablar sin interrumpirlo. Pero se da cuenta de que tiene derecho a hacerlo. Al fin y al cabo, él la está molestando, pues está cenando con su familia. Así pues, respira profundamente y le dice: “Gracias por llamar, pero no estoy interesada”. Con más énfasis, el vendedor le pregunta: “¿Podría saber por qué no está interesada?”. Ella le contesta: “No” y cuelga. Su marido y sus hijos la miran sorprendidos.



Cuando digas “no” a tus jefes o a los miembros de tu familia, es probable que al principio se molesten. Si te afecta el disgusto de esas personas, quizá se deba a alguna creencia perturbadora (ve al capítulo 6 para más información sobre este tema).

Capítulo 10

Ponte en forma y descansa de la ansiedad

En este capítulo

- ▶ El ejercicio, un gran alivio para la ansiedad
 - ▶ El motor que nos impulsa: la motivación
 - ▶ Cómo comprometerse con un programa de ejercicios
 - ▶ Elige un programa al que puedas ceñirte
-

A los cincuenta años, **Beatriz** está nerviosa casi siempre. Sin embargo, con la ayuda de un psicoterapeuta se siente mejor que antes, cuando sufría ataques de pánico. En esa época tenía un promedio de cuatro ataques semanales y, obviamente, faltaba a su trabajo con frecuencia. Aunque su terapeuta le enseñó varias técnicas que prácticamente eliminaron sus ataques de pánico (los capítulos 5, 6, 7, 8 y 16 revisan esas técnicas), su sistema nervioso no ha dejado de ser hiperreactivo.

Beatriz prueba varios medicamentos, pero le disgustan los efectos secundarios. Además, está subiendo de peso, lo que es común en las mujeres de su edad. Una amiga la convence para inscribirse en un gimnasio, con el aliciente de que la inscripción da derecho a cuatro sesiones con un entrenador personal. En menos de seis semanas, ella descubre que el ejercicio le apasiona. Empieza a bajar de peso, su estado de ánimo mejora y su ansiedad disminuye. Se siente mejor que nunca.

En este capítulo veremos los beneficios del ejercicio. Un programa serio te ayudará a mantener a raya la ansiedad y te proporcionará una gran sensación de bienestar porque mejorará tu estado de salud y tu imagen. La principal dificultad de la gente es encontrar la motivación y el tiempo necesarios para convertir el ejercicio en parte de su vida diaria. Nosotros no solo te ayudaremos a encontrar la motivación, sino que te mostraremos cómo diseñar un plan que se ajuste a tus necesidades y a tu estilo de vida para que funcione. También te daremos a conocer las diversas opciones que hay. En

gran parte, esto depende de tus metas y de tu estado de salud.

Preparados... ¡listos!



El ejercicio reduce la ansiedad. Cuanto más tiempo dediques a nadar, caminar, correr, trabajar en el jardín o en el hogar, jugar al tenis o incluso subir y bajar escaleras, menos ansioso vivirás. Al disipar los nubarrones de la ansiedad, el ejercicio infunde confianza en uno mismo. Y con suficiente tiempo transforma la actitud negativa en una actitud positiva.

El ejercicio alivia la ansiedad de varias maneras:

- ✓ Libera al organismo del exceso de adrenalina, una hormona que desempeña un importante papel en la ansiedad y la activación fisiológica.
- ✓ Aumenta la producción de endorfinas, unas sustancias que produce nuestro organismo para disminuir el dolor y generar una sensación de bienestar.
- ✓ Libera la tensión muscular y las frustraciones.

Si bien la mayoría de la gente sabe que el ejercicio repercute favorablemente en la salud, pocos conocen sus verdaderos beneficios.

- ✓ Diversas investigaciones han encontrado que el ejercicio reduce:
 - El colesterol malo.
 - El dolor crónico.
 - El dolor en la zona lumbar.
 - La ansiedad.
 - La depresión.
 - La presión arterial.
- ✓ Los investigadores también han descubierto que el ejercicio reduce el riesgo de:

- Caídas, especialmente entre las personas de mayor edad.
 - Cáncer de colon.
 - Cáncer de mama.
 - Derrame cerebral.
 - Diabetes.
 - Infarto cardíaco.
- ✓ Los estudios también indican que el ejercicio mejora:
- La condición física y psíquica.
 - El equilibrio.
 - El funcionamiento del sistema inmunológico.
 - El nivel del colesterol bueno.
 - La agudeza mental.
 - La capacidad pulmonar.
 - La energía.
 - La flexibilidad.
 - La resistencia.

¡Qué maravilla! Pero con tantos efectos positivos en la salud y el estado emocional, ¿por qué no hace ejercicio todo el mundo? La respuesta es sencilla y, a la vez, compleja. El mayor obstáculo es encontrar la motivación tanto para empezar como para persistir. Entre los pretextos más frecuentes están la falta de tiempo y sentir vergüenza por la edad, el sobrepeso o la mala condición física. Pero si la lista de beneficios ha llamado tu atención, la siguiente sección, “No esperes a la fuerza de voluntad. Sencillamente, ¡hazlo!” te servirá para motivarte.



Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, habla con tu médico, especialmente si tienes más de cuarenta años, padeces de sobrepeso o de algún problema de salud. Si después de hacer ejercicio durante un rato experimentas una gran fatiga, dolor en el pecho, náuseas o sensación de desmayo, consulta

inmediatamente al médico.

No esperes a la fuerza de voluntad. Sencillamente, ¡hazlo!

¿Alguna vez has pensado que necesitas fuerza de voluntad para empezar a hacer ejercicio? Te sorprenderá saber que nosotros no creemos en la fuerza de voluntad. No existe; solo es una idea.

En el cerebro no hay estructura alguna en cuyo interior se encuentre la llamada “fuerza de voluntad”. No es algo que se posea en determinada cantidad y sobre lo cual no tengamos control. El motivo por el que tantos creen que carecen de fuerza de voluntad es que no hacen lo que consideran que deben hacer. Pero también hay otras razones.

- ✓ **Pensamientos distorsionados:** Quizá la mente nos dice: “Definitivamente, no tengo tiempo”, “Vivo demasiado cansado”, “No vale la pena hacer ese esfuerzo” o “Estaré ridículo si me comparo con los que están en mejor forma física que yo”.
- ✓ **Falta de gratificación:** Este problema se presenta cuando solo nos centramos en el precio de hacer ejercicio, como sacrificar tiempo libre o perder oportunidades de realizar algún trabajo remunerado. Aunque puede ser cierto, es necesario recompensarnos por nuestro esfuerzo.
- ✓ **Obstáculos ambientales:** Tal vez no conoces un buen lugar para hacer ejercicio, o el clima de tu localidad no es apropiado. O quizá tienes hijos pequeños que no puedes dejar de atender. En cualquier caso, es preciso buscar solución a esos obstáculos.
- ✓ **Falta de apoyo:** Todos necesitamos apoyo de vez en cuando. Hacer ejercicio sin compañía es duro para cualquiera, especialmente cuando la pareja no demuestra interés en participar.

Derrota al derrotismo

Si estás esperando a que la motivación llame a tu puerta, puedes seguir esperando. A muy pocos los estimula la perspectiva de empezar a hacer ejercicio. Como dice un conocido anuncio de una marca deportiva: “Just do it” (“Sencillamente, ¡hazlo!”). Esto

obedece a que, por lo general, la motivación es consecuencia de la acción. Pensar que debemos esperar a que la motivación nos invada para empezar a actuar es una idea derrotista.

La tabla 10-1 contiene las diez ideas derrotistas más comunes y los argumentos que las refutan. Estudia con atención las dos caras de la moneda, y plantéate si alguna de esas ideas te impide tomar la decisión de empezar a hacer ejercicio.

Si algunas de estas ideas derrotistas cruzan tu mente, quizá encontrarás sentido a nuestros argumentos en contra. De no ser así, expón otros argumentos. El capítulo 3 aporta muchas ideas para combatir los pensamientos que producen resistencia al cambio. Si no has encontrado la motivación necesaria, olvídate; no serás el primero ni el último en tener este problema.

Tabla 10-1 Las diez ideas derrotistas más comunes

<i>Ideas derrotistas</i>	<i>Argumentos en contra</i>
Ahora no estoy motivado. Empezaré a hacer ejercicio cuando me llegue la motivación.	La acción precede a la motivación, no al contrario. El ejercicio produce un gran bienestar cuando se practica con regularidad.
No tengo tiempo.	Encontrar el tiempo es cuestión de prioridades. Puedo empezar haciendo ejercicio 30 minutos, tres veces por semana.
Vivo demasiado cansado.	El ejercicio promueve la energía y la resistencia física. No hacer ejercicio es parte de la razón por la que vivo cansado.
Soy demasiado viejo para hacer ejercicio.	NADIE es demasiado viejo para esto. Los médicos sostienen que el ejercicio es provechoso a cualquier edad, incluso después de los ochenta, aunque debe hacerse con cuidado y moderación.
Me veré ridículo en comparación con los que están en mejor forma física que yo.	Si me avergüenzo, podría empezar en casa y apuntarme a un gimnasio cuando mi estado físico mejore. Lo importante es empezar.
Los gimnasios son demasiado caros.	En comparación con lo que cuesta el deterioro de la salud, los gimnasios son baratos. Además, para hacer ejercicio no es imprescindible ir a un gimnasio.
No vale la pena hacer ese esfuerzo.	Aunque a veces me parece que no vale la pena, los beneficios del ejercicio son innegables.
Tengo demasiado trabajo y no puedo dedicar tiempo a algo tan tonto como hacer ejercicio.	Diversas investigaciones han demostrado que quienes hacen ejercicio con regularidad faltan menos al trabajo y son más productivos.
No me gusta hacer ejercicio.	Hasta ahora no me ha gustado. Pero ¿tiene que gustarnos todo lo que nos va bien? Puedo probar distintos deportes y quizá encuentre uno que me guste.
No soy una persona deportista.	Con todos los beneficios del ejercicio, no cabe duda de que debo comenzar. Además, como el objetivo no es convertirme en un atleta, podría hacer



Fuerza de voluntad es un término erróneo. Para motivarte, solo tienes que detectar los pensamientos que obstaculizan tu camino y aplicar las estrategias que se explican en lo que queda de capítulo.

Prémiate por hacer ejercicio

Desde hace muchísimo tiempo los psicólogos saben que, en lo posible, el ser humano hace más de lo que encuentra gratificante y menos de lo que encuentra desagradable. Aun cuando esto puede parecer una perogrullada, a menudo se pasa por alto la importancia de la gratificación al empezar un programa de ejercicios.

Si no estás en buen estado físico, empezar a hacer ejercicio te puede producir más disgusto que satisfacción, por lo menos al principio. Es posible que los primeros días te duela el cuerpo y tengas la sensación de que te falta el aire durante el ejercicio, o después. Aunque recordar las ventajas es una gran ayuda, afrontemos la realidad: los beneficios solo se perciben después de hacer ejercicio durante algún tiempo.

En el fondo, la causa de muchos de los problemas de la gente es no darse cuenta de que aunque las consecuencias de ciertas acciones no son agradables de forma inmediata, son positivas a largo plazo. Fíjate en los malos hábitos a que hace referencia la tabla 10-2. La tendencia a optar por la gratificación inmediata nos induce a ignorar los efectos perjudiciales de nuestra elección a largo plazo.

Tabla 10-2 Los efectos de los malos hábitos

<i>Ejemplo</i>	<i>Gratificación a corto plazo</i>	<i>Consecuencia a largo plazo</i>
Tomar alcohol en exceso.	Una agradable sensación que no es fácil de obtener por otros medios.	El alcohol puede llevar a la muerte.
Fumar.	Según los fumadores, el cigarrillo les relaja.	Serios y múltiples problemas de salud.
Comer en exceso, tener sobrepeso.	La gente obesa disfruta enormemente de la comida.	Numerosos problemas de salud.
Abusar de sustancias psicoactivas.	Muchas de las llamadas <i>drogas recreativas</i> producen una agradable sensación.	Daño físico y mental irreversible.

En el tema que nos ocupa se presenta el mismo problema. Al principio, el ejercicio se percibe como una actividad desagradable. Sin embargo, llega un momento en que quienes perseveran experimentan un gran bienestar y una notable mejoría en su salud. Por desgracia, la mayoría de la gente huye de las actividades que encuentran poco agradables a corto plazo, a pesar de que a largo plazo sean altamente beneficiosas.



Una buena manera de resolver esta disyuntiva es inventarse un sistema de recompensas. Por ejemplo, date diez puntos cada vez que hagas ejercicio durante 30 minutos o más. Cuando hayas acumulado cien puntos, date un capricho, como cenar en un buen restaurante, pasar un fin de semana en un sitio especial o dedicar un día entero a tu pasatiempo favorito. A medida que el ejercicio te guste más (lo que indudablemente ocurrirá), modifica las condiciones; por ejemplo, exígete doscientos puntos antes de recompensarte.

Acabarás descubriendo que el ejercicio es gratificante por sí mismo, y que ya no necesitas autorrecompensas para motivarte. Al ir mejorando tu forma física, encontrarás que el ejercicio tiene otras ventajas:

- ✓ Es un rato excelente para pensar en la solución de los problemas.
- ✓ Durante ese rato podemos planificar el día o incluso la semana.
- ✓ Algunas personas reconocen que la creatividad surge durante el ejercicio.
- ✓ Proporciona una maravillosa sensación de éxito.



Como al principio hacer ejercicio no es muy atractivo, es importante que diseñes un sistema para autorrecompensarte. Más adelante encontrarás otras fuentes de gratificación.

Derriba los obstáculos que te impiden hacer ejercicio

Muchas veces, obstáculos personales o ambientales nos impiden dar el primer paso. Quizá quieras empezar a hacer ejercicio, pero te encuentras con obstáculos como estos:

- ✓ Un clima demasiado frío para salir a correr.
- ✓ Los gimnasios de tu localidad están llenos y los equipamientos casi nunca están libres.
- ✓ Tu vecindario es inseguro para salir a caminar o correr.
- ✓ No tienes el equipo necesario ni dinero para comprarlo.

Pero el problema real de estos obstáculos está en tu mente. No son obstáculos insuperables; más bien son pequeños inconvenientes que hay que solucionar.



Una posibilidad es convertir en un sencillo gimnasio una habitación o rincón de tu hogar que tenga poco uso. Instala un pequeño equipo de música, mejor con auriculares, o una televisión para entretenerte mientras haces ejercicio.

Procura dotar tu gimnasio personal de algunos instrumentos sencillos y baratos como, por ejemplo:

- ✓ Cuerda para saltar.
- ✓ Latas de conservas en lugar de pesas.
- ✓ Ladrillos para formar un escalón y practicar *steps*.
- ✓ Una colchoneta de las que se utilizan para el yoga.
- ✓ Equipo de gimnasia sencillo y barato.

Hay muchas formas de adquirir un equipo barato, como rebajas y ofertas de segunda mano. Pero, sobre todo, recuerda que tu equipo no tiene que ser perfecto.

Haz ejercicio en compañía

Si bien el apoyo de otras personas no es definitivo, sí puede ser fuente de motivación para hacer ejercicio. Hay varias formas de obtener apoyo:

- ✓ **Conseguir un compañero.** Si conoces a alguien a quien le interese hacer ejercicio, magnífico. De lo contrario, habla con tus amigos. Si ellos no están interesados, tal vez conocen a alguien que lo esté. La peor tarea es la que no se hace.
- ✓ **Ir a clase.** Los colegios, las universidades, los clubes juveniles y otras instituciones suelen ofrecer clases de gimnasia.
- ✓ **Apuntarse a un gimnasio.** Tendrás la oportunidad de conocer a gente que, como tú, está empezando a hacer ejercicio y no está segura de querer continuar. Esto ocurre sobre todo en el mes de enero.
- ✓ **Contratar a un entrenador personal.** Un entrenador personal puede ser caro, pero te diseñará un programa adecuado a tus necesidades y te motivará a seguir adelante. Si consigues un compañero, podréis partiros el gasto. Y, seguramente, cuatro o cinco semanas después, podrás prescindir de sus servicios.

Es más fácil emprender un proyecto difícil cuando contamos con una red de apoyo social. Estamos seguros de que una o más personas te apoyarán.

Siempre hay tiempo para hacer ejercicio

Como hoy en día la gente dedica al trabajo más tiempo que antes, se suele pensar que no queda ni un minuto para hacer ejercicio. Es una de las creencias distorsionadas que contempla la tabla 10-1, un poco más atrás en este capítulo. Pero incluso si tienes tiempo y sabes que todo se reduce a una cuestión de prioridades, probablemente no tomarás la decisión de comenzar antes de trazarte un plan.



Todos sabemos que deberíamos hacer alrededor de media hora de ejercicio intenso por lo menos tres veces a la semana. Estudia detenidamente tu agenda para ver cómo te podrías organizar. Si tu horario de trabajo es flexible, una posible solución es llegar una hora más tarde dos o tres veces por semana, y compensar esas horas de alguna manera. Otra alternativa es hacer ejercicio dos veces durante el fin de semana y una vez entre semana. Lo importante es que seas creativo. A continuación te damos varias ideas:

- ✓ **Aparca lejos:** Aparca el coche lejos de tu lugar de trabajo una o dos veces por semana, y camina a buen paso unos veinte minutos.
- ✓ **Utiliza las escaleras:** Si acostumbras a subir en ascensor a la oficina, usa las escaleras.
- ✓ **Haz ejercicio durante los descansos:** Seguramente tienes algún descanso diario, aunque solo sea el de la comida; da una caminata a buen paso antes de comer en lugar de quedarte tomando café después. Dos o tres sesiones de ejercicio de diez minutos cada una son tan útiles como una sesión de veinte o treinta minutos.

Elige el ejercicio que más te guste

El ejercicio que más conviene a cada persona depende de las metas que tenga. Aunque casi todos ayudan a reducir la ansiedad, seguramente te gusta uno más que otro. Como todos los ejercicios son provechosos, te recomendamos que empieces por el que más te llame la atención. Y aunque hay una inmensa variedad, entre los más populares se cuentan los aeróbicos, las pesas y el yoga.

Fortalece el corazón y los pulmones

Un excelente recurso para aliviar la ansiedad es hacer ejercicio aeróbico (también conocido como ejercicio cardiovascular). *Aeróbico* significa “con oxígeno” y se aplica al ejercicio que aumenta la llegada de oxígeno al corazón y los pulmones, mejorando tu condición. Este ejercicio reduce la tensión arterial y el colesterol malo, y eleva los niveles del colesterol bueno. También aumenta la energía y la resistencia física.

En el ejercicio aeróbico, que consta de acciones rítmicas y repetitivas, intervienen los grandes grupos musculares. Para obtener el máximo beneficio, se debe practicar entre veinte y treinta minutos seguidos. Sin embargo, también es provechoso hacer dos o tres sesiones de diez minutos cada una. Entre los ejercicios aeróbicos están:

- ✓ Jugar al fútbol.
- ✓ Montar en bicicleta.
- ✓ Correr.
- ✓ Jugar al baloncesto.

- ✓ Remar.
- ✓ Patinar.
- ✓ Jugar al tenis.
- ✓ Caminar rápidamente.

Cuando se practica bien, pero no hasta el extremo de hacernos sentir ahogados por falta de aire, el ejercicio aeróbico activa el organismo, y hace trabajar el corazón y los pulmones a un ritmo adecuado para aumentar su resistencia. Tómate el pulso colocando el dedo índice en la arteria del cuello que está justo bajo la mandíbula y al pie de la nuez. Esta arteria se encuentra sin dificultad porque su rítmico bombeo se percibe con los dedos. El pulso indica la velocidad a la que late el corazón. Ten cerca un reloj con segundero y, con el dedo sobre la arteria, cuenta el número de pulsaciones que se producen durante quince segundos. Multiplica ese número por cuatro para conocer el número de latidos por minuto, o sea, tu pulso.



Todos debemos someternos a una revisión médica anual. Si tienes más de cuarenta años o algún problema de salud, pregúntale a tu médico cuál debe ser tu pulso.

Tonifica tus músculos y aleja la ansiedad

El objetivo de los ejercicios con pesas es fortalecer los músculos. Muchos consideran que es tan eficaz como el ejercicio aeróbico para reducir la ansiedad, y que aumenta la confianza en uno mismo.

Para este entrenamiento lo mejor es utilizar pesas, barras o máquinas. Pero también se obtienen buenos resultados con cintas de goma o sin utilizar equipo alguno, por ejemplo:

- ✓ Hacer abdominales.
- ✓ Hacer flexiones de brazos.
- ✓ Hacer flexiones de piernas.

Es importante señalar que el entrenamiento con pesas exige ciertos conocimientos.

Antes de empezar, te recomendamos que consultes con un entrenador.

El yoga, una práctica milenaria

Tendríamos que ser ermitaños para no haber oído hablar del yoga, que se conoce desde hace más de tres mil años. Sus distintas versiones se basan en posturas que se mantienen de treinta segundos a varios minutos. Hay muchos mitos sobre el origen del yoga, pero se cree que nació en la India, donde lo practicaban los monjes budistas.

Muchos hacen yoga porque le atribuyen un componente espiritual; otros lo consideran una buena manera de hacer ejercicio.



Los beneficios del yoga son muy interesantes. Primero, relaja y alivia la ansiedad. Es un excelente complemento de la “toma de conciencia”, una estrategia sobre la que hablaremos en el capítulo 16. Combinados, el yoga y la toma de conciencia son una poderosa herramienta para combatir la ansiedad. Segundo, los efectos del yoga en el organismo son muy positivos; por ejemplo, aumenta el vigor y la flexibilidad y mejora el equilibrio. Algunas versiones contienen elementos aeróbicos.

Quizá identifiques el yoga con una serie de posturas estafalarias, o con sentarte en el suelo durante horas con los ojos cerrados, en una especie de sueño profundo. Pero nada de eso es verdad, como hemos comprobado.

Hace unos años, la doctora Smith (coautora de este libro) empezó a interesarse por el yoga. Un día me hizo (al doctor Elliott, también coautor de este libro) una apología de esta disciplina. Yo la escuché con interés, aunque sabía que el yoga no era para mí. Después de todo, mido un metro con ochenta y cinco y en esa época tenía la misma flexibilidad que una estatua de bronce. Pensaba que haciendo yoga me vería como un bufón, o algo peor.

Meses más tarde, la doctora Smith insistió en que practicara yoga con ella, pero no acepté. Sin embargo, no se dio por vencida (como hace cuando está segura de que tiene razón). Un día en que íbamos a dar una conferencia, ella sugirió que tomáramos una clase privada en el gimnasio del hotel en que nos alojábamos. Consideré que en esa situación no me sentiría tan incómodo y que sería una magnífica oportunidad para

demostrarle a la doctora Smith, de una vez por todas, que no me interesaba el yoga y que carecía de las condiciones necesarias para practicarlo.

Pero me equivoqué. A pesar de que mi cuerpo no se enroscaba como si fuera de goma, el instructor me enseñó a reconocer las señales de que debía tomármelo con más calma, y me explicó que el yoga no es una actividad competitiva y que no hay que hacerlo a la perfección.

Hoy, tanto ella como yo disfrutamos de esta disciplina y la encontramos sumamente relajante. Hemos adquirido flexibilidad, equilibrio, fortaleza y serenidad.

¿El ejercicio y los ataques de pánico están relacionados?

Algunos temen que hacer ejercicio les provoque un ataque de pánico, pues el ejercicio produce algunos síntomas corporales, como aceleración del ritmo cardíaco, y quienes sufren ataques de pánico muchas veces reaccionan con pánico ante esos síntomas. Sin embargo, el ejercicio moderado sirve de exposición gradual, como vimos en el capítulo 8. Es decir, puede convertirse en un tratamiento eficaz contra el pánico.

Aparte de lo anterior, y aunque el tema es controvertido, el ejercicio aumenta la producción de ácido láctico, que aparentemente desata ataques de pánico en algunas personas. No obstante, con el tiempo, el ejercicio mejora la capacidad del organismo de liberarse del ácido láctico.

Por lo tanto, te recomendamos que hagas ejercicio con prudencia si temes sentir pánico. Si te ocurre y la situación es intolerable, deja de hacer ejercicio durante un tiempo o recurre a otra de las estrategias que ofrece este libro para reducir la frecuencia de los ataques.

Capítulo 11

Duerme como un bebé

En este capítulo

- ▶ ¿Qué te impide dormir bien?
 - ▶ Tu dormitorio debe invitar al sueño
 - ▶ La importancia de establecer rutinas nocturnas
 - ▶ Olvídate de las pesadillas
-

Son las cuatro de la mañana y estás pensando... Otra vez estoy desvelado. La alarma del despertador sonará dentro de dos horas. Ojalá me pueda volver a dormir... Veamos... ¿Cómo estará el tiempo hoy? ¿Cómo me vestiré? ¿Tiene el coche suficiente gasolina? Debo reunirme con cuatro clientes por la mañana y después tengo que ir al hospital para mi revisión. La siguiente sección del libro debe estar lista en una semana. Tengo que asegurarme de que Juan envíe por correo la solicitud a la universidad porque el plazo vence pronto. No sé si podré ir al gimnasio esta noche. ¿He sacado el pollo del congelador para la cena? Tengo que dejar de pensar en todo esto... Debo volver a dormirme. Está bien; me centraré en la respiración. Inspiro mientras cuento hasta ocho y suelto el aire despacio y luego...

¿Alguna vez has tenido esta clase de preocupaciones a tan tempranas horas de la mañana? Por si conciliar el sueño no fuera suficientemente difícil, muchas personas se despiertan antes de lo que quisieran con la mente llena de pensamientos angustiosos. En este capítulo aprenderás a descansar de verdad. También verás que lo que hacemos las horas anteriores a irnos a la cama puede ayudarnos a dormir o contribuir a que pasemos una mala noche. Por último, descubrirás cómo librarte de las pesadillas que te atormentan.



La tendencia a despertarse temprano y a no conciliar el sueño con facilidad puede ser síntoma de depresión o ansiedad. Entre los síntomas que permiten sospechar depresión clínica están los cambios en el apetito, la falta de energía, el desánimo, la dificultad para concentrarse y la pérdida de interés en las actividades que solían producir placer. Si es tu caso, consulta a un profesional de la salud mental.

¿Qué te impide dormir bien?

Todos necesitamos dormir unas ocho horas. La gente mayor necesita menos sueño, aunque los científicos no se han puesto de acuerdo sobre este punto. Sin embargo, para determinar si estamos durmiendo lo suficiente, lo que cuenta no es el número de horas, sino cómo nos sentimos al día siguiente. De cualquier modo, la ansiedad tiene la capacidad de alterar el sueño y, a su vez, la falta de sueño agrava la ansiedad. Los trastornos más frecuentes del sueño son los siguientes:

- ✓ **Insomnio:** Es el problema más generalizado del sueño. Casi siempre se debe a la ansiedad, la depresión, el estrés y los malos hábitos a la hora de acostarse. También puede originarse por un entorno poco conducente al descanso, como un vecindario ruidoso o dormir en un colchón en mal estado. Las personas que sufren insomnio tienen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormidas las horas necesarias.
- ✓ **Narcolepsia:** Es un trastorno grave del sueño que no se presenta de noche, sino de día. La narcolepsia produce una necesidad repentina e incontrolable de dormir. Algunos medicamentos ayudan a controlar este problema.
- ✓ **No soñar:** El sueño consta de varias fases. En la fase REM, que se caracteriza por movimientos oculares rápidos, se producen los sueños. Algunos medicamentos, el consumo de bebidas alcohólicas y despertar al durmiente pueden influir en esta importante fase.
- ✓ **Pesadillas:** Aunque muchas veces se presentan sin una causa clara, pueden aumentar con el estrés y la ansiedad. Las pesadillas frecuentes afectan a la calidad del sueño.

Entre los factores que pueden perturbar la calidad del sueño se encuentran:

- ✓ **Alteración del ritmo circadiano:** El reloj biológico que determina los estados de vigilia y sueño a lo largo de las veinticuatro horas del día se puede alterar por diversas causas; por ejemplo, cuando al viajar pasamos de un huso horario a otro muy diferente, o cuando los turnos de trabajo son rotatorios de día y de noche.
- ✓ **Factores hormonales:** Durante el embarazo y la menopausia son usuales estos problemas porque las fluctuaciones hormonales producen incomodidad física y cambios de la temperatura corporal que interrumpen el sueño.
- ✓ **Problemas de próstata:** Los hombres que presentan hipertrofia de la próstata duermen mal porque necesitan levantarse varias veces para orinar. Si te levantas de noche más de una vez para orinar, consulta a tu médico.
- ✓ **Roncar:** En ocasiones es síntoma de un trastorno más serio, conocido como apnea del sueño. Quienes sufren apnea del sueño dejan de respirar momentáneamente y se despiertan durante unos segundos para respirar.
- ✓ **Síndrome de las piernas inquietas:** Más común entre los ancianos y la gente de mediana edad, este trastorno se debe a una incomodidad en los pies y las piernas que produce una necesidad imperiosa de moverse. Hay medicamentos eficaces para este problema. Consulta a tu médico si sospechas que sufres este síndrome.



La apnea del sueño es un trastorno serio. Si tú o tu pareja roncáis demasiado, consultad en algún centro especializado en este tipo de problemas.

El terror nocturno en la infancia

Los trastornos del sueño en los niños influyen en toda la familia y se cuentan entre los problemas que más atienden los pediatras. Por lo general, los niños superan poco a poco problemas como la enuresis (orinarse en la cama), y empiezan a despertarse menos y a conciliar el sueño con mayor facilidad.

El terror nocturno, que tanto impresiona a los padres, es relativamente común en la infancia, pues afecta hasta al 6% de los niños. En cambio, su incidencia entre los adultos es inferior al 1%. Este fenómeno tiende a presentarse una hora y media después de que el niño se duerma. El pequeño se incorpora de repente y empieza a gritar. Pero está dormido y es difícil despertarlo y tranquilizarlo. Además, al día siguiente no recuerda nada. El terror nocturno es más frecuente entre los cuatro y los diez años, y casi siempre se supera antes de la adolescencia.

Hasta ahora no existen tratamientos específicos para el terror nocturno, que, por suerte, no ocasiona

dificultades a los niños porque no recuerdan esos episodios. Al parecer, dormir pocas horas contribuye a este trastorno; por eso los padres deben asegurarse de que sus hijos duerman lo suficiente. Parece que el estrés también influye (para obtener información sobre cómo ayudar a los niños a afrontar el estrés y la ansiedad, ve al capítulo 17).

Como hemos visto, gran parte de los problemas del sueño tienen bases fisiológicas. Si por algún motivo el sueño se altera y existe un problema de ansiedad, volver a dormirse es más difícil. Desde luego, cualquier desorden del sueño justifica el averiguar si existe una causa física. Pero exista o no, casi siempre conviene modificar algunos patrones.

El abecé de una buena noche



El entorno en que dormimos es fundamental. Obviamente, algunos seres excepcionales tienen la capacidad de dormir en cualquier lugar: una silla, un sofá, el suelo, el coche e incluso el lugar de trabajo. Pero la mayoría de la gente necesita la comodidad de una cama. De acuerdo con los expertos, para que el sueño sea reparador son necesarias algunas condiciones:

- ✓ **Un dormitorio oscuro:** El cerebro humano tiene un reloj que nos dice cuándo es hora de dormir. La oscuridad es un auxiliar de ese reloj, pues hace que el cerebro libere melatonina, una hormona que induce el sueño. Si te despiertas cuando sale el sol y sueles dormirte de día, plantéate la posibilidad de colocar en tu dormitorio una cortina que tape completamente la luz solar. Algunas personas utilizan antifaces para evitar que la luz las despierte.
- ✓ **Temperatura adecuada:** Dormimos mejor en una habitación fría. Si es necesario, utiliza más mantas. Es preferible a dormir en una habitación caliente.
- ✓ **Silencio:** Si vives cerca de una calle muy transitada o tienes vecinos ruidosos, consigue un ventilador o un generador de sonidos relajantes como, por ejemplo, el de las olas del mar. Los ruidos intermitentes e impredecibles son los más molestos. Pero el sonido constante de un sencillo ventilador puede bloquear los ruidos esporádicos.

- ✓ **Una cama cómoda:** Es fundamental dormir en un buen colchón. Si duermes con otra persona, asegúrate de que haya suficiente espacio para los dos.

En resumen: haz de tu dormitorio un refugio cómodo y acogedor. Gratifícate utilizando juegos de cama de calidad. Y si te llama la atención la aromaterapia, lee el capítulo 12. Nadie sabe si funciona, pero muchos afirman que el aroma de lavanda les ayuda a dormir.

Prepárate para dormir plácidamente

El sueño nos revitaliza física y mentalmente. Algunas investigaciones han establecido que la privación del sueño hace que conduzcamos como si estuviéramos drogados o bajo los efectos del alcohol. Los cirujanos cometen más errores cuando no han dormido suficiente. La falta de sueño produce desánimo, irritabilidad y ansiedad.



Organiza tu vida para dormir cada noche, como mínimo, siete u ocho horas. No importa cuánto tengas que trabajar, no cometas el error de privarte de sueño. Dormir menos horas de las que necesitamos nos resta productividad y nos convierte en personas poco gratas.

Así pues, debemos dormir lo suficiente. Pero como esto no basta cuando hay un problema del sueño, te sugerimos que revises las siguientes secciones.

Enseña a tu cerebro que la cama es para dormir



Uno de los principios básicos para dormir bien es enseñar al cerebro a asociar la cama con el hecho de dormir. Por ejemplo, no debemos trabajar en la cama. A muchas personas les gusta leer o ver televisión en la cama antes de dormirse porque, según dicen, les ayuda a relajarse. Si es tu caso, no hay problema. De lo contrario, no lo hagas.

Si después de veinte o treinta minutos no has conciliado el sueño, levántate. Como lo fundamental es entrenar al cerebro para que asocie la cama con el dormir, enséñale mediante alguna actividad aburrida o poco llamativa que levantarse no es agradable. Haciendo esto varias veces el cerebro descubre que, cuando estamos en la cama, es mejor dormir.

Y antes de ir a la cama...



Es muy relajante tomar un baño caliente con sales o aceites aromáticos una hora antes de irnos a la cama. Una iluminación tenue y música suave contribuyen a hacer más placentera esta experiencia. Algunos estudios indican que la relajación favorece el sueño (para aprender técnicas de relajación, ve a los capítulos 12 y 13).

Si es posible, acuéstate todas las noches a la misma hora. A muchos les gusta irse a la cama muy tarde los fines de semana. Eso está bien cuando no hay problemas de sueño. Pero cuando los hay, no es aconsejable acostarse tarde. Lo mejor es ceñirse a una rutina y realizar alguna actividad pasiva antes de ir a la cama.

Por lo tanto, no debemos hacer ejercicio intenso horas antes de irnos a dormir. Prácticamente todas las actividades estimulantes —incluidas las mentales— alteran la calidad del sueño. Por ejemplo, hemos descubierto que cuando escribimos después de las nueve de la noche nuestros cerebros siguen dando vueltas a las ideas hasta muchas horas después. Por eso decidimos modificar nuestra rutina y dejar de escribir por la noche.

Come y bebe con moderación

Sobra decir que hay que abstenerse de las bebidas que contienen cafeína desde varias horas antes de ir a la cama. No olvides que, además del café, también contienen cafeína las colas, algunos té, el chocolate y algunos analgésicos. Aunque la cafeína no afecta a todo el mundo, muchos deben evitarla desde el mediodía. Y no es raro que la sensibilidad a esta sustancia se desarrolle con la edad. Si no duermes bien, plantéate si puede deberse al consumo de cafeína.

La nicotina también estimula el organismo. Aunque lo mejor sería dejar de fumar, si todavía no has podido librarte de ese hábito, procura no fumar antes de irte a la cama.

El alcohol tiene un efecto relajante pero, contrariamente a lo que se piensa, no ayuda a dormir bien porque altera las fases del sueño. Por ejemplo, reduce la duración de la fase REM (ve a la sección “¿Qué te impide dormir bien?”, más atrás en este capítulo) y la persona se despierta demasiado temprano. Algunos se relajan con una o dos copas de vino, pero no hay que pasarse.

Tampoco conviene cenar mucho, pues se pueden presentar molestias de noche. Los alimentos muy grasos o condimentados también se deben evitar antes de acostarse. Pero como no es recomendable irse a la cama con hambre, la clave es el equilibrio.



Entonces, ¿qué debemos comer o beber antes de acostarnos? Las infusiones de hierbas, como manzanilla, tila o valeriana, tienen muchos adeptos. No conocemos sus verdaderas propiedades, pero estas infusiones no afectan a la calidad del sueño y son agradables. Además, una pequeña porción de carbohidratos antes de acostarse ayuda a inducir el sueño.

¡Cuidado con los medicamentos!

Algunos medicamentos que se consiguen sin receta médica alivian los problemas del sueño. Gran parte de esos medicamentos contienen antihistamínicos y dan buenos resultados, pero al día siguiente producen somnolencia. Utilizarlos ocasionalmente no conlleva riesgo alguno. Los productos a base de hierbas, como la valeriana y la melatonina, también son eficaces (para más información sobre las hierbas, ve al capítulo 14).

Si tu problema es crónico, debes consultar a un profesional. La causa podría ser un medicamento que estés tomando. Seguramente el médico te sugerirá un remedio para inducir el sueño. Muchos de esos fármacos pierden eficacia con el tiempo y algunos producen adicción. Mientras que estos últimos solo se deben utilizar durante períodos cortos, otros se pueden tomar durante períodos largos sin temor.

Qué hacer cuando estamos desvelados

Patricia se despierta y se da cuenta de que son las dos de la mañana y de que está desvelada. Se da la vuelta, trata de no moverse para no despertar a su marido y piensa: “Con todo lo que tengo que hacer hoy, si no me duermo estaré hecha un trapo todo el día. Odio no dormir”. Se levanta de la cama, va al baño, busca su frasco de melatonina y se toma tres cápsulas. Lleva varios meses tomándola, pero ya no le hace el mismo efecto.

Patricia se vuelve a acostar e intenta relajarse, pero empieza a preocuparse por las ojeras que tendrá mañana si no logra conciliar el sueño y en lo que pensarán sus compañeros de trabajo al verla en ese estado. Se siente incómoda. No soporta quedarse en la cama durante horas sin poder dormirse.

Patricia interpreta su falta de sueño como una catástrofe, y su preocupación hace que le cueste aún más dormirse. Cuando te pase esto, deshazte de los pensamientos catastrofistas siguiendo estas pautas:



- ✓ **Recuerda que esto ya te ha pasado antes, pero siempre has sobrevivido al día siguiente.** Quizá no fueron días particularmente brillantes para ti, pero saliste adelante.
- ✓ **Recuerda que todo el mundo pasa una mala noche de vez en cuando.** El exceso de preocupación solo agrava el problema.
- ✓ **Levántate y distráete.** Es una buena medida para que la mente no magnifique el problema ni asocie la cama con el hecho de no dormir.
- ✓ **Concéntrate solo en tu respiración.** En lugar de concentrarte en los efectos perjudiciales de la falta de sueño, revisa el capítulo 16, que trata sobre la importancia de quedarte en el presente.



Muchas personas que suelen pasar malas noches acostumbran a dormir la siesta durante el día. Pero lejos de ser una buena solución, esto agrava el problema.

Las siestas frecuentes o prolongadas alteran el reloj biológico del organismo. Si necesitas hacer la siesta, no duermas más de veinte minutos.

Algunos afortunados tienen la capacidad de dormir tres o cuatro minutos cuando quieren y donde quieren. Y no solo se despiertan despejados y llenos de vigor, sino que duermen bien por la noche. Si es tu caso, te felicitamos por tu buena suerte. Eres la excepción que confirma la regla.

Cómo combatir las pesadillas

A pesar de que todos tenemos pesadillas de vez en cuando, a algunas personas — especialmente las que sufren trastorno de estrés postraumático (TEP)— las atormentan casi todas las noches. Las pesadillas no solo nos perturban emocionalmente, sino que nos despiertan e impiden que volvamos a conciliar el sueño con facilidad.

Gracias a los psicólogos Krakow y Neidhardt, ya no hay razón para seguir siendo víctimas indefensas de las pesadillas. Ahora tenemos una eficaz estrategia para librarnos definitivamente de esos terrores nocturnos.

Las pesadillas pueden repetirse o cambiar permanentemente. Los que sufren trastorno de estrés postraumático (TEP) suelen tener la misma pesadilla noche tras noche. En cualquier caso, puedes poner en práctica la técnica desarrollada por los psicólogos Krakow y Neidhardt:



1. Desarrolla tu imaginación.

Imagínate varias escenas placenteras y procura implicar a todos tus sentidos. Es decir, imagínate los colores, sonidos, olores, sabores y texturas. Mientras la escena te resulte agradable, mantenla en tu mente. El capítulo 13 incluye sugerencias para afinar la imaginación.

2. Registra por escrito tus pesadillas.

Ten una libreta y un lápiz cerca de la cama. Cuando te despiertes de una

pesadilla, escribe en presente y en primera persona todo lo que recuerdes. Si es posible, describe lo que has visto, oído, olido, etc. Deja un espacio para anotar los pensamientos o recuerdos que asocies con ese sueño.

Vicente, por ejemplo, conduce camiones. Hace años iba conduciendo por una autopista, pero la visibilidad era pésima a causa de la neblina. De repente vio unas luces justo frente a él. Frenó con todas sus fuerzas, pero el camión no se detuvo a tiempo. El choque fue brutal e involucró a varios vehículos. En una escena surrealista, vio figuras que salían de la neblina gritando, escuchó bocinas y oyó crujidos de metales. Aunque conmocionado, Vicente solo sufrió lesiones menores, pero otras cuarenta personas no tuvieron la misma suerte.

Desde entonces, Vicente tiene pesadillas casi todas las noches. Se despierta empapado en sudor y a menudo no puede volver a dormirse. He aquí lo que escribió:

Conduzco el camión, pero no sé adónde voy. De repente, me fallan los frenos y empiezo a rodar cuesta abajo cada vez más rápido. Percibo el olor de los frenos al quemarse, veo que varios coches salen despedidos de la carretera justo delante a mí y distingo el viejo coche de mis padres. Sé que ellos están dentro. Entonces el rostro de mi madre aparece en el vidrio trasero. Al principio sonrío, pero luego hace un gesto de horror. Sé que voy a estrellarme contra mis padres y no puedo evitarlo.

A continuación, Vicente anota sus pensamientos y los recuerdos que asocia con ese sueño.

Sé que el fallo en los frenos produjo el accidente que sufrí y la total falta de control que experimenté. Cuando me despierto, me siento culpable. Esto quizá tiene que ver con toda la gente que resultó herida. Pienso en los dos niños que murieron. En cuanto al coche de mis padres, recuerdo que aprendí a conducir en él. ¿Por qué lo veo en mi sueño? Probablemente porque, después del accidente, empecé a pensar que no soy tan buen conductor como creía. Pero ¿por qué veo a mis padres en ese sueño y por qué me siento tan culpable? Nunca les hice daño, o quizá sí. Todavía me siento un poco culpable por haberme mudado a una ciudad lejos de ellos, pues ya eran ancianos y no querían que me fuera.

3. Cambia el final del sueño que te perturba.

El último paso para librarse de tus pesadillas es inventarte un final que te haga sentir mejor y con más control de la situación. Luego, piensa muchas veces y con todo lujo de detalles en el nuevo final.

Vicente relató así su nuevo sueño:

Conduzco el camión, pero no sé adónde voy. De repente, me fallan los

frenos y empiezo a rodar cuesta abajo. Oigo rechinar los frenos cuando intento controlar la velocidad. Entonces veo el viejo coche de mis padres frente a mí y también un desvío cuesta arriba. Sé que puedo dirigir el camión hacia ese desvío y detenerlo. Así lo hago y el camión frena. Mis padres, que han visto todo lo que ha pasado, me siguen. Todos salimos de nuestros vehículos y nos abrazamos.

¿Funciona una estrategia tan sencilla como esta? Sí. Krakow y Neidhardt colaboraron en una investigación cuyos resultados mostraron que transformar las pesadillas redujo su frecuencia e intensidad en el 70 por ciento de los participantes. En un seguimiento realizado un año y medio después, ese resultado se mantenía. Prueba esta estrategia y duerme.

Parte IV

La serenidad al alcance de todos

The 5th Wave

Rich Tennant



En esta parte...

Aprenderás que no puedes sentirte ansioso y relajado al mismo tiempo. Por eso, te enseñaremos varias técnicas fáciles y rápidas que recurren a todos los sentidos y que te ayudarán a relajar la mente y el cuerpo: técnicas de respiración, relajación muscular, aromaterapia, musicoterapia, masajes y visualización.

En ocasiones son necesarias medidas adicionales para ganarle la batalla a la ansiedad. En consecuencia, veremos algunas hierbas y suplementos a los que se les atribuye la capacidad de aliviar este problema emocional, y verás cuáles son eficaces y cuáles no dan el resultado esperado. Asimismo, proporcionamos pautas para que analices si vale la pena pensar en la posibilidad de tomar algún medicamento con receta. En esta parte también mostramos cómo actúan los medicamentos para aliviar la ansiedad y sus efectos secundarios más comunes.

Por último, esta parte del libro enseña a soltar el control de la ansiedad aceptándola, y muestra que la aceptación implica deshacerse del ego, tolerar la incertidumbre, comprender las imperfecciones y conectarse con el presente.

Capítulo 12

Cinco minutos bastan para relajarse

En este capítulo

- ▶ Respira hondo... y olvídate de la tensión
 - ▶ Técnicas de relajación
 - ▶ Descubre qué ejercicios te convienen
 - ▶ Sonidos y aromas placenteros
 - ▶ El poder curativo de los masajes
-

“Mi vida es demasiado agitada. No tengo tiempo para relajarme ni para ver a mis amigos. Ni siquiera recuerdo cuándo fue la última vez que descansé todo un fin de semana. A mi familia la tengo abandonada. Por la noche, tal como meto los platos en el lavavajillas, me desplomo frente al televisor.”

¿Te identificas con esta descripción? La excusa que la gente aduce con más frecuencia para no modificar su estilo de vida es la falta de tiempo. La vida moderna transcurre de forma vertiginosa. Los móviles no nos dejan en paz ni siquiera mientras dormimos.

Una vez le preguntamos a un maestro yogui cuánto tiempo dedicaba diariamente a la relajación, esperando que nos respondiera: “Una hora o dos”. Pero nos sorprendió su respuesta: “Cinco minutos”. Eso es todo lo que él necesita para relajarse. Nos explicó que casi siempre le dedica un poco más, pero que su compromiso consigo mismo es practicar cinco minutos al día.

Tras escuchar a nuestro maestro, decidimos dedicar a la relajación cinco minutos todos los días. Esa decisión cambió nuestra vida. Todo el mundo dispone de cinco minutos diarios, que fácilmente se convierten en diez o veinte. Pero si solo son cinco, no importa.

Sin darnos cuenta, la relajación impregna poco a poco nuestra vida, y es una herramienta valiosísima para calmar la ansiedad y la turbulencia interior.

Las técnicas de relajación que revisaremos en este capítulo corresponden a tres categorías: respiración, relajación corporal y experiencias sensoriales. Algunas técnicas son más difíciles de aprender; sin embargo, cuando domines una, solo necesitarás cinco minutos para ponerla en práctica. Como todas las habilidades, la clave es practicar a diario.

Aprende a respirar y olvídate de la tensión

Sin duda, lo que más hemos hecho en la vida es respirar. Cuando estamos despiertos, ni siquiera nos damos cuenta de esta función biológica. Podemos vivir varios días sin agua ni alimento, pero no podemos sobrevivir más de unos minutos sin respirar. Nuestro organismo necesita oxígeno para purificar el torrente sanguíneo, destruir los productos de desecho y renovar la mente y el cuerpo. Cuando no obtenemos suficiente oxígeno:

- ✓ El pensamiento se ralentiza.
- ✓ La tensión arterial aumenta.
- ✓ La frecuencia cardíaca se acelera.

La falta de oxígeno también produce aturdimiento, temblores, depresión y, a veces, pérdida de la conciencia y la muerte.

Cuando estamos estresados casi siempre respiramos de manera rápida y superficial, lo que altera la proporción entre el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre. Este fenómeno, que se conoce como *hiperventilación*, produce una gran cantidad de síntomas:

- ✓ Aceleración del pulso.
- ✓ Calambres musculares.
- ✓ Desorientación.
- ✓ Nerviosismo.
- ✓ Pérdida de la conciencia.

- ✓ Problemas de concentración.
- ✓ Sensación de hormigueo en las extremidades o en el rostro.
- ✓ Visión borrosa.

La ansiedad y la relajación, una pareja incompatible

Hay algunas personas que son tan incompatibles como el agua y el aceite: no pueden estar juntas en el mismo lugar. A la ansiedad y la relajación les sucede lo mismo que a esas personas: no puedes sentirte ansioso y relajado al mismo tiempo.

Los psicólogos llaman a este fenómeno *inhibición recíproca*, y muchos creen que las técnicas que describe este capítulo funcionan porque la relajación inhibe la ansiedad y viceversa. Aprender a relajarte te servirá para inhibir la ansiedad.

Varios de los síntomas de la hiperventilación se parecen a los de la ansiedad y, a su vez, mucha gente que sufre trastornos de ansiedad —como ansiedad crónica o ataques de pánico— tiende a hiperventilar. Por eso, aprender a respirar bien es un antídoto contra la ansiedad.

A menos que hayamos llegado a este mundo con un problema pulmonar, todos empezamos a respirar bien al nacer. Observa a un recién nacido. Los bebés no necesitan clases para aprender a hacerlo bien ni para relajarse. Sus pequeños estómagos suben y bajan rítmicamente con cada respiración. Lamentablemente, los problemas de la vida alteran esa forma natural e innata de respirar.

Cuando estamos estresados, tendemos a respirar de forma rápida y superficial. Incluso hay personas que contienen la respiración sin darse cuenta. Cuando estés estresado, fíjate en si respiras superficial y rápidamente, o si contienen la respiración.

Pero también es importante que te fijas en tu forma de respirar cuando no estás estresado:

- 1. Acuéstate boca arriba.**
- 2. Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho.**
- 3. Estate atento a los movimientos de tus manos mientras respiras.**

Si lo estás haciendo bien, la mano que tienes sobre el abdomen debe ascender al inspirar y descender al soltar el aire. La mano que tienes en el pecho debe moverse muy poco y simultáneamente con la otra mano.

Si sufres ansiedad y, sobre todo, si tienes ataques de pánico, debes aprender a respirar mejor (ve al capítulo 2, que trata el tema de los ataques de pánico).

Los beneficios de controlar la respiración

Si crees que aprender a respirar bien es una forma poco elegante e imaginativa de reducir la ansiedad, te conviene saber algunas cosas. Diversas investigaciones han revelado que aprender a respirar de manera controlada reduce los ataques de pánico en pocas semanas. Y, según algunos estudios, esta respiración disminuye ligeramente la tensión arterial, estabiliza el ritmo cardíaco, controla algunos tipos de ataques epilépticos y mejora el rendimiento mental y la circulación sanguínea. También parece que maximiza los efectos favorables de la rehabilitación cardíaca después de un infarto. No está mal para ser algo tan sencillo, ¿no?

Respiración abdominal

Para volver a respirar como cuando eras un bebé, aprende a utilizar el *diafragma*, o sea, el músculo que separa las cavidades torácica y abdominal. Para el siguiente ejercicio, acuéstate o siéntate cómodamente en una silla en la que puedas estirarte.



1. Observa si tensas alguna parte del cuerpo, si tu respiración es superficial y rápida, si estás rechinando los dientes o si tienes alguna otra sensación que denote tensión.

Califica la tensión que experimentas según una escala del uno al diez. El uno significa total relajación, el diez significa tensión total.

2. Colócate una mano en el abdomen.

3. Inspirando lentamente por la nariz, llena de aire la parte baja de los pulmones.

Sabrás que lo estás haciendo bien si tu mano asciende.

4. Haz una pausa y mantén la respiración durante un momento.

5. Suelta el aire despacio.

Mientras dejas salir el aire, imagínate que tu cuerpo es un globo que se está desinflando; aflójalo y libera cualquier rastro de tensión.

6. Haz otra breve pausa.

7. Inspira por la nariz mientras cuentas despacio hasta cuatro.

Comprueba con la mano que el abdomen se levante. El pecho debe ascender solo un poco y a la vez que el abdomen.

8. Haz una pausa y contén la respiración un momento.

9. Suelta el aire mientras cuentas pausadamente hasta seis.

Si te cuesta, cuenta hasta cuatro. Pronto podrás hacerlo contando hasta seis.

10. Sigue inspirando y espirando de este modo durante cinco minutos.

11. Fíjate otra vez en si experimentas tensión en alguna parte del cuerpo y califícala según una escala del uno al diez.

Te recomendamos que hagas este ejercicio una vez al día durante cinco minutos. Te sentirás relajado y no te producirá estrés, pues no te quitará el tiempo que necesitas para otras actividades. De hecho, te recomendamos que practiques diez días seguidos durante cinco minutos al día. Después de ese período, fíjate en tu respiración varias veces al día. Advertirás si estás respirando con el diafragma o con la parte superior del pecho, como hace tanta gente. De manera lenta, pero segura, la respiración abdominal se convertirá en un nuevo hábito que te hará sentir mucho más tranquilo.

Respiración con ayuda de un libro

Si el ejercicio anterior te cuesta, con ayuda de un libro aprenderás a utilizar el diafragma. Parece extraño, pero es muy fácil.



1. Observa cualquier signo de tensión y califícala según una escala del uno al diez. El uno significa completa relajación y el diez, completa

tensión.

2. **Consigue un libro de tamaño mediano y ábrelo.**
3. **Acuéstate de espaldas en el suelo, una cama o un sofá.**
4. **Abre el libro y colócalo boca abajo sobre el abdomen.**
5. **Relájate unos minutos.**
6. **Inspira lentamente por la nariz, de modo que el libro ascienda.**
7. **Sostén brevemente la respiración y suelta el aire despacio.**
8. **Sigue respirando lenta, suave y regularmente.**
9. **Mientras inspiras, el libro debe ascender; mientras sueltas el aire, el libro debe descender lentamente.**
10. **Respira así durante cinco minutos. Presta atención a las sensaciones que experimenta tu cuerpo mientras el aire entra por tus fosas nasales hacia los pulmones, y luego cuando sale.**
11. **Califica la tensión según una escala del uno al diez.**



Como lo único que tienes que hacer es practicar cinco minutos diarios, la falta de tiempo no es una disculpa válida.

Cuando hayas practicado durante diez días la respiración abdominal con o sin ayuda de un libro, observa cómo respiras. Deja que el diafragma se acostumbre a llevar la batuta. Advertirás que, poco a poco, te encuentras mejor.

Cuando te des cuenta de que se acerca un episodio de ansiedad o de pánico, practica alguno de estos ejercicios. Sin embargo, cuando la ansiedad, y especialmente el pánico, son demasiado intensos, es casi imposible hacer cualquier ejercicio. En este caso, recurre a una técnica de respiración especial para detener los ataques de pánico.

Técnica de respiración contra el pánico

De vez en cuando es necesaria una estrategia más radical. Quizá te has sentido

atrapado en el centro comercial que visitaste el fin de semana, o la angustia te sorprendió mientras te dirigías a una entrevista de trabajo. Independientemente de la situación, cada vez que sientas una especie de puñetazo en el estómago a causa del estrés, practica la siguiente técnica de respiración para detener el pánico.

- 1. Inspira pausada y profundamente por la nariz.**
- 2. Sostén el aire mientras cuentas lentamente hasta seis.**
- 3. Suelta despacio el aire por la boca —que debe estar más cerrada que abierta— mientras cuentas hasta ocho, emitiendo al mismo tiempo un leve siseo.**

El siseo —o silbido— debe ser tan suave que solo tú lo oigas. No te preocupes si alguien te ve y piensa que estás loco.

- 4. Repite este ejercicio entre cinco y diez veces.**

Si crees que es difícil hacer este ejercicio de respiración cuando te abrumba el estrés, tienes razón. Sin embargo, mis colegas y yo (Charles Elliott, coautor de este libro) hemos enseñado esta técnica a muchísimos niños, que la aplican con excelentes resultados cada vez que tienen que someterse a algún procedimiento médico doloroso. Estos niños se muestran más tranquilos y explican que sienten muy poco dolor. La clave es escuchar el siseo, pues su sonido contribuye a que respiremos de forma pausada.

Si la estrategia de respiración que acabamos de describir no te funciona y el ataque de pánico es inminente, consigue una bolsa de papel y sujétala firmemente en la boca con ambas manos. Inspira y espira con la bolsa en la boca. Esta técnica restablece el equilibrio del oxígeno y el dióxido de carbono y detiene los ataques de pánico. Al respirar demasiado rápido, se acumula una cantidad excesiva de oxígeno en nuestro organismo, a pesar de que la sensación es la contraria. Sin embargo, respirar en una bolsa de papel normaliza el nivel de dióxido de carbono.

Respiración con mantra

Diversas formas de meditación se apoyan en los mantras, sílabas, palabras o frases que para algunas personas tienen una connotación espiritual. Se cree que los mantras se desarrollaron para que los utilizaran los gurús en ciertas ceremonias, por la función redentora que se les atribuía.

Pero los mantras también se han recitado desde hace tiempo como parte de una técnica que no tiene carácter religioso. Además de ser un apoyo para la meditación, los mantras ayudan a modular la respiración. El procedimiento es sencillo.

- 1. Elige una palabra o un conjunto de letras sin sentido y cuyo sonido sea suave y agradable.** Tu mantra puede ser cualquier sílaba o palabra. Algo neutral (por ejemplo, *om*) o algo que se asocie con la relajación (por ejemplo, *paz*). Si quieres, usa una frase corta, como “relájate... descansa”. Entre la infinidad de posibilidades, se encuentran estas:

mmmmmmm

iiimmmm

aaannnn

ooommmm

- 2. Busca un lugar tranquilo y siéntate cómodamente.**
- 3. Cierra los ojos.**
- 4. Empieza a repetir tu mantra poco a poco y en voz alta.** Pronúncialo lentamente, de modo que tardes unos diez segundos.
- 5. Deja que el tono de tu voz descienda gradualmente mientras pronuncias el mantra.**
- 6. Cuando algún pensamiento te distraiga, no luches contra él. Déjalo pasar y vuelve a tu mantra.**
- 7. Dedicar entre quince y veinte minutos a esta técnica.**

Un momento. Antes hemos dicho que bastan cinco minutos y es así. Sin embargo, al principio recomendamos dedicar a esta técnica un poco más de tiempo. Pero si solo tienes cinco minutos desde el principio, no te angusties. Cualquier inversión de tiempo es provechosa. Habrá ocasiones en las que querrás y podrás dedicarle más de cinco minutos.

Tan sencillo como respirar

La técnica de respiración más fácil que existe solo requiere unos minutos y un poco de atención.



1. **Siéntate cómodamente.**
2. **Presta atención a tu respiración. Fíjate en lo que sientes cuando el aire entra por tus fosas nasales hacia los pulmones. Estate atento a los movimientos de tus músculos a medida que el aire entra y después, a medida que sale.**
3. **Respira lenta y rítmicamente.**
4. **Imagínate que sujetas entre las manos una flor y que estás aspirando su delicado aroma. Respira con suavidad, como tratando de no mover los pétalos.**
5. **Inspira y espira acompasadamente.**
6. **Estudia las sensaciones que experimentas mientras el aire recorre tus vías respiratorias.**
7. **Toma nota de que, al concentrarte solo en la respiración, la relajación se apodera de tu mente y tu cuerpo.**
8. **Permite que el aire que penetra en tus pulmones te haga sentir renovado.**
9. **Sigue respirando con lentitud y suavidad, y concéntrate exclusivamente en las sensaciones que experimentas.**

Dedícale a esta técnica cinco minutos diarios durante diez días. Después, seguramente querrás practicar a diario una o más de las técnicas que te hemos enseñado. Como no puedes dejar de respirar, hazlo de forma que te relajes y calmes tu ansiedad.

En cuerpo relajado, mente serena

Mientras que algunas personas encuentran rápido alivio para su ansiedad con las técnicas de respiración, otras necesitan una estrategia que relaje todo su cuerpo. Los investigadores han establecido que los distintos métodos de relajación corporal tienen abundantes y beneficiosos efectos. Es más, la mayoría de los tratamientos para la ansiedad incluyen alguno de esos métodos. A continuación describiremos tres modalidades de relajación corporal: muscular progresiva, autógena y aplicada.

Relajación muscular progresiva

El doctor Edmund Jacobsen, un médico de Chicago, desarrolló hace más de cincuenta años la técnica de relajación más popular de Estados Unidos: la relajación muscular progresiva. Son muchas las técnicas que se basan en el modelo de Jacobsen, y su principal diferencia radica en los grupos musculares que reciben atención individual.

La relajación muscular progresiva consiste en combinar ciclos de tensión y relajación de diversos grupos musculares. La clave del procedimiento consiste en apreciar el contraste entre las sensaciones producidas durante la tensión y las que se experimentan durante la relajación.

Prepárate para quedarte como un muñeco de trapo

Busca un lugar tranquilo para practicar la relajación muscular progresiva y, en lo posible, desconecta los teléfonos. Vístete cómodamente o, por lo menos, aflójate el cinturón y las prendas apretadas. Quítate los zapatos.

Para no hacerte daño, no te excedas al tensar los diferentes grupos musculares. Se busca una tensión firme, no exagerada.

Cada vez, sostén la tensión entre seis y diez segundos, prestando mucha atención a las sensaciones que experimentes. Luego, libera la tensión de una sola vez.

Cuando termines de distender los músculos de un grupo particular, concéntrate entre diez y quince segundos en la agradable sensación que te invade. Si no consigues relajar un grupo muscular tanto como quisieras, repite el procedimiento una o dos veces con ese grupo muscular.



La relajación no se puede forzar; debemos dejar que se produzca. Olvídate de que tienes que hacer este ejercicio a la perfección. La relajación muscular progresiva es una habilidad que se adquiere con el tiempo.



Al trabajar con cualquier grupo muscular, procura que los demás permanezcan relajados, especialmente los del rostro. Esto exige práctica. Según los instructores de yoga, distender la zona de los ojos contribuye a alcanzar un óptimo estado de relajación.



Hay gente que se siente muy incómoda cuando aprende a relajarse. Si te ocurre, detente. Si te sucede a menudo, consulta a un profesional. No tenses ninguna parte del cuerpo en la que sientas molestia, que te haya causado problemas —como dolor frecuente en la parte baja de la espalda— o en la que hayas sufrido una lesión.

¡Manos a la obra!

Vamos a empezar. Siéntate cómodamente, quítate los zapatos y aflójate el cinturón o cualquier prenda que te apriete.



1. Respirar hondo, contener, imaginar y soltar la tensión.

Inspira profundamente, haciendo que el aire llene tu abdomen (si no sabes hacerlo, revisa la sección “Respiración abdominal”, más atrás en este capítulo). Contén el aire durante tres o cuatro segundos y luego suéltalo lentamente. Imagínate que tu cuerpo es un globo que libera la tensión a medida que se desinfla. Respira de este modo tres o más veces, y siente cómo se afloja todo tu cuerpo.

2. Apretar y aflojar los puños.

Aprieta los puños lo más fuerte que puedas. Siente la tensión y sostenla entre seis y diez segundos. Luego, suelta la tensión de una sola vez y deja que tus manos se aflojen y caigan cómodamente. Concéntrate en esa agradable sensación entre diez y quince segundos.

3. Tensar y relajar los brazos.

Sube los antebrazos hasta que casi toquen los hombros y tensa todos los músculos internos y externos tanto de los brazos como de los antebrazos. Mantén la tensión unos segundos y luego deja caer los brazos como si se hubiera roto una cuerda que los estuviera sujetando. Permite que esos músculos se relajen por completo.

4. Levantar los hombros, tensionar y relajar:

Sube los hombros como si fueras una tortuga que estuviera tratando de meterse en el caparazón. Sostén la tensión y luego deja caer los hombros. Durante diez o quince segundos, presta atención a la agradable sensación de estar totalmente relajado.

5. Tensar los músculos de la parte superior de la espalda y liberar la tensión.

Lleva los hombros hacia atrás hasta que los omóplatos casi se toquen. Sostén la tensión unos segundos y luego libérala.

6. Tensar y aflojar los músculos faciales.

Arruga al máximo la frente, los ojos y las cejas; enrosca la lengua y aprieta los labios. Siente cómo crece la tensión. Relájate.

7. Tensar y relajar la nuca.

Sin llegar a sentir dolor, dirige suavemente la cabeza hacia atrás y siente cómo se tensan los músculos de la parte posterior del cuello. Mantén la tensión, fíjate en cómo la experimentas y luego suéltala. Relájate. Disfruta de esta agradable sensación y, si quieres, repite este paso.

8. Contraer y relajar los músculos del cuello.

Lleva suavemente el mentón hacia el pecho. Contrae los músculos del cuello y permite que la tensión crezca. Manténla. Libera la tensión. Siente cómo se deshace y disfruta de esa sensación.

9. Tensar los músculos del abdomen y el pecho, mantener la tensión y soltarla.

10. Arquear la espalda, experimentar la sensación y relajar.

Ten cuidado con la parte baja de la espalda y omite este paso si has tenido algún problema en esta zona. Tensa estos músculos arqueándolos y presionándolos contra el respaldo de la silla, o como quieras. Con suavidad, intensifica la tensión y sostenla, pero sin pasarte. Ahora, relájate y déjate invadir por esta agradable sensación.

11. Contraer y relajar los glúteos.

Contrae los glúteos, como si quisieras levantarte ligeramente de la silla. Sostén la tensión. Luego, libérala y fíjate en esa agradable sensación.

12. Tensar y relajar los muslos.

Aprieta los muslos y mantenlos así. Luego relájalos y experimenta cómo se esfuma la tensión.

13. Contraer y relajar las pantorrillas.

Tensiona los músculos de las pantorrillas llevando los dedos de los pies hacia atrás. Si suelen darte calambres, no te pases. Sostén la tensión. Libérala. Fíjate en la relajación que experimentas y disfrútala.

14. Contraer suavemente los dedos de los pies, mantener la tensión y soltarla.

15. Revisar cada parte del cuerpo.

Fíjate en si estás más relajado que al empezar. Si todavía tensas alguna parte del cuerpo, repite el procedimiento con ese grupo muscular.

16. Disfrutar de la relajación durante unos minutos.

Deja que la relajación se apodere de todos los músculos de tu cuerpo. Presta atención a todas las sensaciones que experimentes. Es posible que sientas un calor moderado, o como si estuvieras flotando o hundiéndote.

Independientemente de la sensación, no la interrumpas. Cuando quieras, abre los ojos y sigue con tu vida. Te sentirás como si acabaras de volver de unas cortas vacaciones.

Te sugerimos que grabes con voz suave y pausada las instrucciones de este procedimiento y que utilices esta grabación cada vez que quieras relajarte con esta técnica.

Las primeras veces, dedica a la relajación muscular progresiva más de cinco minutos. Lo ideal es que practiques varias veces entre veinte y treinta minutos, sobre todo al principio. Si te es imposible, no te preocupes. Recuerda que cuanto más practiques, más fácil y rápidamente conseguirás tranquilizarte. Aunque acostumbres a usar una grabación, te sugerimos que, después de un tiempo, reduzcas el procedimiento tensando a la vez todos los músculos de la parte baja del cuerpo y, a continuación, todos los de la parte alta. Habrá ocasiones en las que preferirás trabajar el cuello, los hombros y la espalda, las áreas donde se acumula más tensión. Con la suficiente

experiencia, un minuto basta para alcanzar un estado de relajación completa.

Las virtudes de la relajación muscular progresiva

Como puedes ver, la relajación muscular progresiva no exige mucho esfuerzo. Si eres de los que creen que el ejercicio tiene que ser doloroso o agotador para que surta efecto, quizá te preguntes si esta técnica realmente da resultado. Para empezar, te informamos de que casi todos los tratamientos para la ansiedad incluyen la relajación muscular progresiva.

Por otra parte, diversas investigaciones han comprobado que esta técnica alivia muchos tipos de dolor crónico —entre ellos los que se asocian con la colitis ulcerosa, el cáncer y las migrañas— y ayuda en caso de insomnio. Un estudio publicado por *The Journal of Clinical Psychology* en diciembre de 2001 determinó que esta técnica es una de las más eficaces desde el punto de vista de la relajación física y mental. Según diversas investigaciones, hay indicios de que también mejora el funcionamiento del sistema inmunológico. Según *Neuropsychological Rehabilitation* (1999, volumen 9), la relajación muscular progresiva redujo algunos de los problemas conductuales de pacientes con la enfermedad de Alzheimer y mejoró su desempeño en tareas que requerían memoria y fluidez verbal.

No estamos sugiriendo que la relajación muscular progresiva cure el cáncer o el Alzheimer. Tampoco decimos que acabe con el dolor o con la ansiedad. Sin embargo, numerosos estudios muestran que es beneficiosa para un gran abanico de problemas. Te recomendamos que la pruebes.

Además, después de un tiempo aprenderás a relajar los músculos sin tensarlos antes.

Entrenamiento autógeno o autohipnosis

Poco después del desarrollo de la relajación muscular progresiva por parte del doctor Jacobsen, el neuropsiquiatra alemán Johannes H. Schultz ideó el entrenamiento autógeno (producido desde el interior) basado en la autohipnosis y el poder de la sugestión. El entrenamiento autógeno es un programa sistemático para enseñar al cuerpo y a la mente a responder rápida y eficazmente a las órdenes verbales de relajación y volver a un estado de equilibrio.

El entrenamiento autógeno es la forma más pasiva de relajación. Mientras que las demás técnicas exigen fijar la atención y analizar ciertos aspectos de la experiencia, esta se basa en no hacer nada. De hecho, solo hay que relajarse, no distraerse, ponerse cómodo y concentrarse en fórmulas verbales que sugieran calor y pesadez.

Algunos capítulos de este libro explican cómo ciertos pensamientos generan ansiedad o

la acentúan. Afortunadamente, lo contrario también es posible. Los pensamientos de calma generan una sensación de relajación casi de modo reflejo.

Lo anterior se debe a que la mente asocia ciertas palabras e imágenes con determinadas reacciones. Por ejemplo, imagínate que estás partiendo un limón por la mitad con un cuchillo, y que ves cómo se sale el jugo. Ahora imagínate que coges medio limón, lo hueles, abres la boca y muerdes la pulpa jugosa y ácida. Ahora volvamos a la realidad. ¿Estás salivando? Si tu respuesta es positiva, las palabras te han producido esta reacción.

De hecho, tratar de salivar en ausencia de palabras o imágenes no funciona. Lo mismo ocurre con la relajación. Compruébalo. Nuestro colega, el psicólogo Steven Hayes, ofrece un ejemplo esclarecedor. Imagínate que estás conectado a un aparato para medir tu estrés por medio del análisis de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y otros indicadores fisiológicos. En ese momento te ofrecemos una sustanciosa suma de dinero por no hacer nada más que relajarte. Así es; una jugosísima suma. Y para motivarte más aún, te apuntamos a la cabeza con una pistola y te decimos que, si no te relajas, te disparamos. Ahora ¡RELÁJATE! ¿Crees que lo conseguirás?

La verdad es que la relajación solo se logra soltando el control, o sea, permitiendo que se dé como una reacción natural a las verbalizaciones que inspiran calma. La relajación no se puede forzar.

La relajación autógena implica imaginarnos nuestro cuerpo en un estado de comfortable serenidad. Elige una habitación silenciosa y donde no te interrumpen. Ponte ropa suelta. Acuéstate, cierra los ojos y concéntrate en cada uno de los temas que siguen, mientras te imaginas que sientes caliente y pesado el cuerpo, que tu corazón late apaciblemente y que tu respiración es cada vez más tranquila y natural. Procura concentrarte en un único tema cada vez hasta que percibas su efecto. Luego, fíjate en lo que sientes al combinarlos.



Piensa solo en las palabras e imágenes propias del entrenamiento autógeno. No trates de que ocurra nada; si lo haces, arruinarás el resultado.



- ✓ **Sensación de pesadez:** Siento pesadas las manos, los brazos, las piernas... Son muy, muy pesados. No puedo hacer nada porque son tan pesados que no puedo levantarlos aunque quiera. Mis manos y brazos son pesados... muy, muy pesados... La gravedad se está llevando la tensión y no me permite levantar los brazos. La tensión está desapareciendo... Dite estas palabras una y otra vez: “Mis brazos están pesados... muy pesados. Mis piernas están pesadas, muy pesadas... Unas pesas me impiden levantarlas... Estoy relajado y en calma... relajado y en calma...”. Las preocupaciones se desvanecen, se alejan en total calma.
- ✓ **Sensación de calor:** Mis brazos y piernas están calientes y pesados. Los rayos del sol calientan mis brazos y piernas. El calor del sol penetra en mi piel y en mis músculos... la tensión desaparece... calor y serenidad... mi cuerpo está envuelto en mantas calentitas... estoy sumergido en una bañera de agua tibia... estoy relajado y en calma... siento cómo desaparece la tensión, cómo se derrite en el agua que me rodea... Dite una y otra vez estas palabras: “Calor, desaparece... no tengo que hacer nada. El sol calienta mi cuerpo, que está sereno y plácido... cálido y en paz”.
- ✓ **Los latidos del corazón:** Colócate una mano en el corazón. Recuerdate que tu corazón late calmada y rítmicamente... No tengo que hacer nada... mi corazón late regular y acompasadamente... como un tambor... me hundo en un río de tranquilidad... la tensión se esfuma... Repítete una y otra vez estas palabras: “Late regularmente, en calma, rítmicamente... regularmente... late con tranquilidad... dejo ir las preocupaciones... calor, calma, regularmente... relajado”.
- ✓ **La respiración:** Siéntate en una posición cómoda y recuerda que estás respirando acompasada y suavemente... no necesitas respirar de una manera especial, solo acompasada y suavemente. Deja que tu cuerpo encuentre su ritmo. Piensa en estas palabras y frases una y otra vez: “No tengo preocupaciones, la tensión está desapareciendo, estoy relajado, en calma, sereno. Mi cuerpo sabe cómo debe respirar... en paz... el aire entra y sale fácilmente... entra y sale... en calma y en paz... suavemente y sin esfuerzo... suave y rítmicamente”.

¿Merece tanto bombo el entrenamiento autógeno?

¿Realmente sirve un procedimiento tan pasivo y fácil como el entrenamiento autógeno? Desde el punto de vista científico, los estudios sobre su eficacia no han sido tan rigurosos como los que se han hecho en torno a la relajación muscular progresiva. Sin embargo, el entrenamiento autógeno es la técnica de relajación más utilizada por los profesionales europeos. Algunas investigaciones razonablemente sólidas han indicado que reduce el estrés, controla diversos problemas de ansiedad, alivia el mareo, atenúa distintos tipos de dolor muscular crónico y disminuye las molestias posteriores a la cirugía coronaria. Según un estudio publicado por la revista *Complementary Therapies in Medicine* (2000, volumen 8), el entrenamiento autógeno es tan eficaz como uno de los medicamentos más utilizados para el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada (para una descripción del TAG, ve al capítulo 2).

Cuando lo importante es estar tranquilo

Aprender a relajarse con alguna técnica de respiración, con la relajación muscular progresiva o con el entrenamiento autógeno es una excelente manera de reducir la ansiedad. Pero si nos limitamos a practicar una o más técnicas cuando estamos tranquilos en la intimidad de nuestro hogar, desaprovechamos una poderosa herramienta para enfrentarnos a nuestros temores en la vida real. *Relajación aplicada* significa, justamente, emplear las técnicas que hemos aprendido cuando nos agobia el estrés.

La clave del éxito es dominar alguna técnica en situaciones no estresantes antes de dar el siguiente paso. Supongamos que ya has aprendido a relajarte en pocos minutos con la relajación muscular progresiva de Jacobsen.

Ahora pensemos que ha llegado el momento de dar el siguiente paso. Imagínate una situación que te produzca temor; por ejemplo, hablar en público. Supongamos que por motivos de trabajo tienes que dar una conferencia delante de varios cientos de personas y que antes de presentarte ante la audiencia practicas la técnica de relajación que ya dominas. Pero habiendo llegado tranquilo al auditorio, de repente el pánico se apodera de ti. ¿Qué ha pasado?

No es de extrañar que hayas sido víctima del pánico. La relajación aplicada funciona mejor cuando la situación temida se descompone en pasos pequeños. Por ejemplo, podrías recurrir a la relajación mientras preparas una charla para una audiencia pequeña. Luego, podrías practicarla mientras te imaginas que estás dando la charla. En otras palabras, lo que conviene es dar pasos pequeños y graduales (para más información sobre cómo afrontar paso a paso una situación temida, ve al capítulo 8).

La relajación aplicada

¿Te da miedo ir al dentista? La *relajación aplicada*, es decir, aplicar una técnica de relajación cuando hay que enfrentarse a una situación estresante, puede ayudarte a encarar tus temores. Un estudio escandinavo descubrió que la relajación aplicada reduce el temor a las consultas odontológicas y ayuda a la gente a someterse a tratamientos que ha evitado en el pasado. La relajación aplicada también se ha utilizado con éxito en personas que sufren trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Al parecer, también es un magnífico apoyo para quienes sufren trastorno de pánico (para conocer estos dos problemas de ansiedad, ve al capítulo 2). La relajación aplicada se utiliza sobre todo para aliviar el dolor crónico.

La relajación por medio de los sentidos

Hay muchos caminos para llegar a la relajación y, obviamente, no sabemos cuál te conviene más. Te sugerimos que experimentes con diversas técnicas para descubrir la que mejor te funciona. En esta sección, los sentidos serán el vehículo para alcanzar la serenidad.

Sonidos que aplacan la tormenta interior

Desde que “pobló” este planeta, el ser humano ha buscado la distracción en la música. Desde los tambores primitivos hasta las orquestas sinfónicas, el sonido despierta emociones —por ejemplo, fervor patriótico, amor, fortaleza y miedo— e incluso induce a la relajación. La terapia musical, toda una profesión, aprovecha el poder de la música para influir en nosotros de forma positiva. Los terapeutas musicales trabajan en hospitales, colegios, geriátricos y otro tipo de instituciones, y se valen del sonido para aliviar la preocupación y el estrés.

Pero no hay que ser terapeuta musical para beneficiarse de la música. Seguramente sepas qué estilo te calma; tal vez el jazz o la música clásica. Es posible que no hayas escuchado grabaciones de las olas del mar, del silbido del viento u otros sonidos de la naturaleza. Esos sonidos son fuente de relajación para mucha gente y, vaya uno a saber por qué, algunos adolescentes nos han dicho que el rock metálico les hace sentir relajados.

Aromas que inspiran

Caminando por la calle, ¿alguna vez te has sentido atraído por el aroma de unos panecillos recién horneados? Sospechamos que esas delicias olfativas no se generan al azar. Sin duda, los panaderos conocen los efectos que esos aromas producen en los transeúntes.

El aroma de los panecillos no solo nos produce hambre. También puede despertar recuerdos y emociones placenteros. Quizá a ti ese aroma te transporte a un domingo muy lejano en el que tu madre horneó unos panecillos especiales para el desayuno. Es decir, ese aroma te evocó recuerdos automáticamente. No te has esforzado para que eso sea así.

Las grandes perfumerías explotan el poder de los aromas para atraer y seducir. Los fabricantes de desodorantes, lociones, cosméticos, fijadores para el cabello y ambientadores hacen lo mismo. Puedes explorar la capacidad de algunos aromas para calmarte cuando estás nervioso.

La aromaterapia funciona a base de aceites esenciales —sustancias naturales extraídas de las plantas— que, al parecer, influyen en la salud física y emocional. No podemos afirmar que esto sea cierto porque no existen investigaciones serias sobre los efectos de esas sustancias. No obstante, la teoría en que se basa la aromaterapia tiene sentido, pues los nervios craneales transmiten información de la nariz a los centros cerebrales que controlan el ánimo, la memoria y el apetito.



Si estás enfermo, la aromaterapia no te curará. Te animamos a que consultes a un médico cualificado. Nadie sabe con certeza si la aromaterapia mejora la salud. Las mujeres embarazadas deben abstenerse de utilizar estas sustancias.

Si sientes curiosidad por saber qué efecto te producen algunos aromas, atrévete a experimentar. Estudios preliminares sugieren que algunos aromas tendrían la facultad de aliviar la ansiedad y reducir los dolores de cabeza y los síntomas de la abstinencia de nicotina.



Los aceites esenciales de manzanilla, eucalipto, lavanda y neroli ayudan a combatir la ansiedad y el insomnio. Además, su aroma es muy agradable. Pon unas gotas en tu almohada, o date un baño caliente añadiendo al agua unas gotas de tu aceite favorito.

Masajes que nos transportan

Uno de nuestros perros tiene la costumbre de empujarnos un brazo con el hocico alrededor de quince veces al día para indicarnos que es hora de acariciarlo. Los perros piden que los mimen con total desenfado. Y hemos comprobado que casi siempre lo logran.



Los seres humanos también necesitamos que nos toquen y nos mimen. Nada tan reconfortante como recibir una caricia o un abrazo de las personas que amamos. Sin embargo, los masajes profesionales son una estupenda manera de relajarnos y de satisfacer la necesidad de que nos toquen. Antes, muy pocos podían darse el lujo de recibir masajes. Pero esto ha cambiado y hoy es mucha la gente que acude a un masajista para reducir el estrés, controlar el dolor o para sentirse bien.

A pesar de que durante mucho tiempo los masajes se consideraron una intervención médica alternativa de dudoso valor, investigaciones recientes han dado a conocer sus múltiples beneficios. Según un estudio publicado por *The International Journal of Neuroscience* en el año 2001, los masajes aumentan la productividad laboral y disminuyen las lesiones relacionadas con el trabajo.

Un abrazo siempre sienta bien

En los años cuarenta, muchos bebés nacidos en Europa fueron a parar a orfanatos a causa de la guerra. Una enorme cantidad de esos pequeños huérfanos no se desarrollaron físicamente como los otros niños ni aprendieron a interactuar con los demás, incluso algunos murieron sin razón aparente aunque tenían abrigo, techo y suficiente alimento. Un médico, el doctor Spitz, descubrió que la razón por la que tantos niños no prosperaban era la falta de contacto humano. En los orfanatos recibían alimento, pero no cariño.

Diversas investigaciones dirigidas por la psicóloga Tiffany Field y sus colegas han corroborado el descubrimiento del doctor Spitz. Uno de esos estudios reveló que los bebés prematuros que recibieron masajes regularmente ganaron más peso que los que solo recibieron los cuidados médicos normales. Estos psicólogos también han realizado investigaciones con bebés normales, con niños nacidos con sida o adicción a la cocaína y con pequeños que sufren asma, diabetes y trastornos de la alimentación. En comparación con los bebés y los niños que no reciben masajes, los que son masajeados con regularidad presentan concentraciones más bajas de hormonas del estrés y menos ansiedad. Entre los beneficios adicionales de los masajes están la disminución del dolor, mayor capacidad de atención y fortalecimiento del sistema inmunológico. Si los masajes son tan provechosos para los bebés, suponemos que también lo son para ti. ¡Date el gusto de un masaje!

Capítulo 13

Aprovecha el poder de tu imaginación

En este capítulo

- ▶ Utiliza la imaginación para relajarte
 - ▶ Desarrolla todos tus sentidos
 - ▶ Crea tus propias escenas imaginarias
-

Hay personas con una imaginación tan vívida (entre las que tal vez te incluyas) que son capaces de verse envueltas en toda clase de situaciones estresantes. Obviamente, esto dispara su ansiedad.

Pero hay una buena noticia: con la técnica conocida como *imaginación guiada* es posible recuperar la calma.

Esta técnica ayudó mucho a **Sara**, una mujer a quien no le daban tregua los pensamientos generadores de angustia. Desde que se despertaba por la mañana hasta que el sueño la vencía, Sara no dejaba de pensar. Por ejemplo, si cometía un error en el trabajo, le daba vueltas en su mente durante todo el día. Cualquier imperfección en su maquillaje o en su atuendo le desataba una cascada de imágenes en las que se veía incompetente y fea.

Para reducir el estrés y la ansiedad que la agobiaban, Sara decidió consultar a una reconocida consejera, Carmen, quien le enseñó diversas técnicas de respiración. Sin embargo, esas técnicas no lograron detener la avalancha de imágenes que le desataban la ansiedad. Entonces aprendió la técnica de la relajación muscular progresiva; después optó por los masajes y, por último, recurrió a las terapias basadas en la música y los aromas. Pero todo fue en vano. Finalmente, Carmen llegó a la conclusión de que Sara piensa en imágenes y, por lo tanto, era preciso entrenarla en imaginación guiada.

Esta técnica se vale de la imaginación para visualizar escenas placenteras y relajantes. Cuantos más sentidos intervienen, tanto más eficaz es la técnica. Cuando Sara aplicó otras estrategias para relajarse, no le sirvieron porque no expulsaban de su mente las imágenes que tanto la afectaban. Pero con la imaginación guiada logró sustituirlas por imágenes tranquilizadoras.

En este capítulo te enseñaremos a utilizar la imaginación en tu beneficio y te proporcionaremos diversos guiones para que te los imagines mentalmente. Si quieres modificarlos, no hay problema.

Deja volar tu imaginación

A las personas que se consideran poco imaginativas les cuesta crear escenas mentales. Por lo general, piensan que son negadas para el dibujo y les cuesta recordar detalles de acontecimientos presenciados. Si eres una de ellas, utilizar la imaginación para relajarte y mitigar la ansiedad no es lo que más te conviene.



¿O sí? La técnica de la imaginación guiada no se limita al sentido de la vista; incluye el olfato, el tacto, el gusto y el oído. Te ayudaremos a desarrollar la habilidad de utilizar todos tus sentidos.

Es importante que practiques estos ejercicios. Pero como todos tenemos fortalezas y debilidades, es posible que uno o más ejercicios no te den resultado. Si ves que esta técnica no es para ti, no te preocupes. Este libro proporciona muchas otras herramientas para relajarse.



Justo antes de empezar cada serie de pasos:

1. Elige un lugar cómodo y siéntate o acuéstate.
2. Aflójate los zapatos y cualquier prenda apretada.

3. Cierra los ojos y respira lenta y profundamente.

Aprecia mentalmente las texturas de tu entorno

Los ejercicios de visualización funcionan mejor cuando incorporan más de un sentido. Imaginarse sensaciones corporales enriquece la práctica de esta técnica. Sigue estos pasos para saber cómo funciona:

1. **Imagínate una bañera inmensa.**

2. **Visualízate abriendo el grifo y viendo salir el agua.**

Sientes que el agua fría te moja la mano. La temperatura sube poco a poco hasta que llega a un punto perfecto.

3. **La bañera se está llenando y te ves mezclando un aceite esencial en el agua.**

Sientes que el agua adquiere poco a poco una textura sedosa.

4. **Ahora te imaginas que estás metiendo un pie en la bañera.**

Sientes que el agua está un poco caliente al principio, pero cuando te sumerges en la bañera la temperatura te parece ideal.

5. **Te tumbas en la bañera y disfrutas de la suavidad y la agradable temperatura del agua.**

Sientes que el agua te envuelve y que el calor distiende tus músculos.

¿Has conseguido sentir la humedad, el calor y la sedosa textura del agua? Si no ha sido así, no te preocupes. Es una habilidad que se adquiere dedicándole cinco minutos diarios a la experiencia real y reviviéndola después en la memoria. Durante cinco días seguidos, haz uno o más de los ejercicios que te proponemos a continuación, o los que tú prefieras. Lo más importante es que te concentres en el sentido del tacto.

- ✓ **Deja que el agua corra por tus manos a diferentes temperaturas.** Presta atención a todas las sensaciones que experimentes. Para no desperdiciar agua, llena el lavabo y sumerge las manos.
- ✓ **Frótate aceite en el dorso de la mano y en la muñeca.** Concéntrate en la sensación que te produce el aceite.
- ✓ **Date un baño caliente.** Concéntrate en las sensaciones de humedad, calor y

suavidad.

- ✓ **Moja una toalla en agua caliente, exprímela y colócatela en la frente.** Comprueba la temperatura de la toalla y su textura.
- ✓ **Siéntate delante de una chimenea.** Disfruta de esa acogedora sensación y fíjate en qué lugar de tu cuerpo experimentas más calor.

Cuando hayas terminado este ejercicio, espera un minuto. Luego, evoca en tu mente las sensaciones que has experimentado. Repite el ejercicio al día siguiente, espera cinco minutos y recrea en tu memoria esas sensaciones. Deja transcurrir cada día un poco más de tiempo entre la experiencia real y su evocación.

Aprende a escuchar los sonidos

No hay que ser músico para apreciar la música o escucharla mentalmente. Para que la relajación sea completa, la técnica de la imaginación guiada a menudo exige recrear los sonidos de la naturaleza. Visualízate en la siguiente situación y escucha en tu mente los sonidos del mar:

1. Imagina que estás tendido en la playa.

Escuchas, una tras otra, las olas del mar. Las olas vienen y van. Ese suave rumor te calma. Las olas van y vienen.

2. Oyes en tu mente cómo avanza cada ola hacia la playa, hasta que se desvanece al tocar suavemente la arena.

Antes de que se forme la siguiente ola, hay un momento de total silencio. Escuchas el revoloteo de varias gaviotas.

¿Has podido escuchar el mar y las gaviotas? La habilidad de recrear sonidos en la mente se puede desarrollar escuchándolos en la vida real. Haz los siguientes ejercicios cinco días seguidos durante cinco minutos cada día.

- ✓ **Escucha una estrofa de tu canción favorita.** Escúchala varias veces prestando atención a cada nota. Concéntrate.
- ✓ **Siéntate en el salón de tu casa y escucha.** Desconecta el teléfono y cualquier aparato que haga ruido. Cierra los ojos y escucha atentamente cada sonido que percibas; por ejemplo, los coches que circulan, el ladrido de un perro, el viento o la lluvia.

- ✓ **Escúchate mientras masticas una manzana, un tronco de apio o una zanahoria.** Escucharás sonidos interesantes. Mastica despacio y presta atención. Notarás que el sonido cambia permanentemente.

A continuación, haz una pausa de un minuto. Luego, reproduce esos sonidos en tu mente. Pero no te inquietes si no lo consigues. Esta habilidad mejora con la práctica. La pausa entre la experiencia real y su evocación debe ser un poco más larga cada día.

La magia de los olores

Aunque el sentido del olfato está muchísimo más desarrollado en los perros que en el ser humano, su importancia en nuestra vida es innegable. Algunos olores nos advierten del peligro (por ejemplo, el del humo o el de los alimentos al quemarse); otros evocan recuerdos y sentimientos gratos (como el aroma de nuestra comida favorita o el perfume de nuestra pareja). Fíjate si la siguiente descripción trae a tu mente algún aroma:

- 1. Imagina que te has quedado dormido en el porche de una cabaña en el bosque.**

Te has dado cuenta de que lleva toda la noche lloviznando. Al despertar, la luz del sol entra radiante por tu ventana.

- 2. Mentalmente, percibes el dulce aroma del aire limpio y fresco.**

El olor a tierra húmeda y a bosque te envuelve.

- 3. Te despiertas y respiras profundamente.**

Reconoces el olor mohoso de las hojas caídas y te sientes invadido por una sensación placentera y reconfortante.

¿Has conseguido percibir los aromas? El olfato es un sentido primitivo y no es fácil reproducir los aromas en la imaginación. Esto quizá se debe a que es sumamente difícil describir los olores por medio de las palabras. Sin embargo, algunas actividades pueden ayudar:

- ✓ **Prepárate una taza de chocolate caliente.** Antes de bebértelo, aprecia el aroma durante un minuto. Luego, concéntrate en el aroma con cada sorbo que tomes.

- ✓ **Hornea una tarta.** Si quieres, usa una de las que venden congeladas y listas para hornear. Siéntate cómodamente en la cocina y disfruta del aroma mientras se cuece. Abre el horno un par de veces para que la experiencia olfativa sea aún más intensa.
- ✓ **En la sección de perfumería de una tienda, examina varios aromas.** Trata de describir sus diferencias.

Un minuto después, intenta recordar cada aroma. Espacia el tiempo un poco más cada día entre la experiencia real y tu evocación. No desesperes si te cuesta; suele ocurrir.

Sabores que reconfortan

¿Qué alimentos relacionas con la placidez y el bienestar? Muchos piensan en el caldo de pollo o en las infusiones. Uno de nosotros unta mantequilla sobre una rebanada de pan tostado cuando se estresa, mientras que el otro se siente mejor si toma un poco de helado, mejor si es de chocolate y caramelo. Si no salivas ya, imagínate esta escena:

1. Piensa en un delicioso bombón de chocolate.

No sabes de qué está relleno, pero te mueres por descubrirlo.

2. Imagínate que te llevas el bombón a la boca y que lo muerdes muy despacio.

El chocolate, dulce y espeso, se derrite en tu lengua.

3. Imagínate que vuelves a morder el bombón y encuentras el relleno, cremoso y con sabor a fruta.

Nunca habías probado algo tan exquisito. El sabor a cereza te encanta.

¿Has podido apreciar mentalmente el sabor? Quizá te es más fácil recrear en tu mente un sabor que un olor. De todos modos, la habilidad de evocar sabores mejora con la práctica. Prueba alguno de estos ejercicios:

- ✓ **Hornea unas galletas.** Está bien; cómpralas en tu tienda favorita. Para empezar, saborea una con la punta de la lengua. Luego, muerde un bocado y muévelo por la boca, estudia su sabor.
- ✓ **Prepara tu sopa favorita.** Sirve un poco en un tazón. Llévate una cucharada a la boca, asegurándote de que no esté demasiado caliente. Fíjate en cómo cambia

el sabor al tocar las distintas partes de la lengua.

Este ejercicio se puede practicar con cualquier alimento. La clave es concentrarse y dedicarle un poquito de tiempo. Identifica los diferentes sabores y matices: dulce, amargo, ácido o salado. Como en los ejercicios anteriores, procura evocar mentalmente los sabores un minuto después. Cada vez que practiques, alarga el período entre la experiencia real y la evocación del sabor.

Paisajes de ensueño... a tu disposición

Algunos de nuestros pacientes nos han contado que a menudo se imaginan escenas que presagian acontecimientos trágicos, y no es raro que estas escenas provoquen más ansiedad que los hechos reales. Pero la imaginación visual también es una herramienta útil contra la ansiedad. Prueba con la siguiente escena:

- 1. Visualízate en un apartotel de un lugar de montaña, a finales de la primavera.**
- 2. Imagínate que has pasado todo el día caminando por el bosque y que en este momento estás descansando en la terraza de tu apartamento, desde donde ves un lago rodeado de picos nevados.**

El lago parece un espejo, pues está completamente calmado. Su superficie, de color azul profundo, refleja con sorprendente nitidez los árboles y las montañas. El sol, que se está ocultando tras un pico nevado, imprime a las nubes tonalidades rojas, anaranjadas y rosadas.

¿Has podido recrear la escena anterior en tu imaginación? Cuando hayas afinado tu imaginación visual, te convertirás en un excelente testigo. No importa dónde estés, observa lo que te rodea detenidamente y desde la mayor cantidad de ángulos posibles. Fíjate en los colores, texturas, formas, proporciones y posiciones. Cierra los ojos y trata de recordar todo lo que has visto. Concéntrate en cada detalle. Solo requiere un par de minutos y se puede hacer en cualquier parte y a cualquier hora. Deja que cada día pase más tiempo antes de evocar lo que has observado.

Encuentra la paz en el presente

Los ejercicios para agudizar los sentidos forman parte de la toma de conciencia, una técnica para combatir la

ansiedad que se conoce desde hace miles de años en los medios secular y religioso de Oriente (para saber más sobre este tema, ve al capítulo 16). Esta técnica implica concentrarse de manera consciente en el presente. Cuando nos sumergimos por completo en el entorno inmediato, las predicciones sobre futuras catástrofes se esfuman y disminuye la ansiedad. La toma de conciencia se abrió paso en la psicología occidental hace poco tiempo, y los investigadores han descubierto que es un valioso complemento de otros métodos para reducir la ansiedad. Te recomendamos que te esfuerces seriamente en tomar conciencia de cada una de tus experiencias y que después leas el capítulo 16, que desarrolla este tema.

Utiliza imaginariamente tus cinco sentidos

En términos generales, la imaginación guiada es más eficaz cuantos más sentidos intervienen. Pero esto no quiere decir que siempre haya que utilizarlos todos. En las siguientes secciones expondremos dos situaciones imaginarias que requieren utilizar la mayoría de los sentidos.

Si te llaman la atención estas situaciones, grábalas. Hazles las modificaciones necesarias para sentirte más calmado o para imaginarte las escenas más vívidamente. Mientras lees y grabas el ejercicio llamado “Relajación en la playa”, te sugerimos que pongas una grabación de sonidos marinos. Y mientras grabas “Fantasía en el bosque”, te recomendamos que pongas sonidos silvestres.

Relajación en la playa

1. Imagínate que vas caminando descalzo por una playa en un día soleado.

Percibes el calor de la arena entre los dedos de tus pies. Al llegar a la playa, las olas mojan tu piel. El olor de la sal marina te envuelve. Respiras profundamente. Estás en completa calma.

2. Sigues caminando y llegas a un paraje donde varias rocas forman un arrecife muy cerca de la playa.

Una ola rompe contra las rocas y pequeñas gotas humedecen tu rostro, produciéndote una maravillosa y refrescante sensación.

3. Unas cuantas gaviotas planean graciosamente en el aire y, apenas rozando el agua, se zambullen.

Parecen acróbatas celestes que aparecen y desaparecen. Las gaviotas y el rumor de las olas producen una sinfonía de sonidos tranquilizantes. Más allá, ves un

tronco que invita a descansar en él.

4. Te diriges hacia tronco y, al llegar, te tumbas cómodamente.

La madera, que el sol ha calentado, te produce una agradable sensación de suavidad.

5. Como por arte de magia, ante ti aparece una mesita con un vaso de tu bebida favorita.

6. Mientras bebes y sientes cómo resbala por tu garganta el refrescante líquido, te sientes satisfecho, sereno, agradecido.

7. Entonces diriges tu mirada al horizonte y ves dos veleros flotando a lo lejos.

Sientes el calor del sol y, al mismo tiempo, el roce de la brisa. Nunca te habías sentido tan relajado.

8. Ahora cierras los ojos y te relajas por completo.

Sientes flojos y relajados todos los músculos de tu cuerpo.

Estás somnoliento, pero alerta. La majestuosidad de la naturaleza te llena de admiración y hace que tus preocupaciones se disipen.

Fantasía en el bosque

1. Imagínate que vas caminando por un bosque de pinos.

La savia de los árboles impregna el ambiente de un aroma dulce y penetrante. Oyes el crujido de las ramas. La luz del sol se filtra entre los árboles, produciendo sombras que parecen danzar.

2. Al caminar sobre la hojarasca, tus pies perciben la primavera. Escuchas a lo lejos el murmullo de un arroyo.

3. Sacas de tu mochila una botella de agua fría y empiezas a beber.

Con cada sorbo te sientes más relajado y en paz. Oyes el trino de los pájaros.

4. A medida que avanzas, el bosque parece menos espeso.

Llegas a un arroyo de agua cristalina y juguetona.

5. Te agachas, tocas el agua y te asombra su pureza y agradable temperatura.

6. Te refrescas el rostro con el agua del arroyo y experimentas una maravillosa sensación de limpieza.

Más adelante, ves una pradera cubierta de flores silvestres, cuya fragancia endulza el aire.

7. Al llegar a la pradera, te tiendes en la hierba.

Desde ese lugar, te parece que el horizonte no tiene fin. El aire es puro y límpido. El sol calienta tu piel. En el cielo, de color azul, destacan unas nubes.

8. El sueño te vence y decides descansar.

Sientes que todo tu cuerpo se relaja. Las preocupaciones cotidianas pierden importancia. Lo único que cuenta en este instante es tu conexión con la naturaleza.

Crea tu propio paraíso

Crea tu propio paseo imaginario basándote en recuerdos de lugares que conozcas, o en la idea que tengas de sitios que no hayas visitado. Muchos practican la visualización para conciliar el sueño; otros, para relajarse antes de un acontecimiento estresante como, por ejemplo, hacer un examen. Algunas pautas para que crees tu propio paraíso y te relajes son las siguientes:

- ✓ Lo más importante es disfrutar de la experiencia.
- ✓ Sé creativo y deja tu mente en total libertad para que produzca alguna escena que te haga sentir bien.
- ✓ Cuantos más sentidos utilices, mejor.
- ✓ Describe detalladamente la escena y, si es necesario, busca en un diccionario adjetivos que enriquezcan la experiencia.
- ✓ Como se requiere algo de tiempo para que el cuerpo se relaje, te recomendamos que tu escena no sea demasiado breve.
- ✓ Mientras grabas la escena, pon música suave.
- ✓ No olvides incluir autoafirmaciones tranquilizantes, como “Me siento más calmado”, “Mis preocupaciones se están desvaneciendo” o “Mi cuerpo se está distendiendo”.
- ✓ Ninguna escena imaginaria es intrínsecamente buena ni mala. Por lo tanto, no juzgues la tuya.
- ✓ Si el resultado no es el que esperabas, no te angusties. Hay muchas otras

maneras de relajarse.

Visualízate obteniendo el resultado que quieres

Antes de una competición, los atletas suelen utilizar la imaginación para tranquilizarse, e incluso muchos se visualizan triunfando. Por ejemplo, un gimnasta se ve mentalmente ejecutando muchas veces y a la perfección un salto difícil. Diversas investigaciones han determinado que la visualización mental favorece el trabajo de los atletas.

La técnica de la visualización también nos permite afrontar las situaciones que tememos con menos estrés del que sentiríamos en la vida real. Esto se logra imaginando una y otra vez que estamos superando ese temor (para obtener más información sobre este tema, ve al capítulo 8).

Capítulo 14

Hierbas y suplementos que alivian la ansiedad

En este capítulo

- ▶ Las hierbas, un asunto serio
 - ▶ Consulta a un profesional
 - ▶ Evita las combinaciones peligrosas
 - ▶ Conoce algunos remedios naturales para la ansiedad
-

“Ingredientes naturales.”

“Deja que la naturaleza siga su curso.”

Eslóganes publicitarios como estos llaman la atención de quienes no quieren usar sustancias químicas para aliviar la ansiedad y piensan que los suplementos y las hierbas naturales pueden ayudarles sin producirles efectos secundarios. Por eso, no es de extrañar que la venta de vitaminas, hierbas y suplementos se haya disparado de manera extraordinaria en los últimos años.

Este capítulo trata sobre las hierbas y los suplementos que se utilizan para aliviar la ansiedad. Pero el aspecto más importante es que da a conocer los últimos descubrimientos sobre la eficacia, los riesgos y las contraindicaciones de estas sustancias.



Hazle saber a tu médico si estás utilizando algún “producto natural”. Esta información es imprescindible para evitar que, involuntariamente, hagas combinaciones potencialmente peligrosas para tu salud.

Los suplementos, un tema delicado

Los suplementos alimentarios incluyen vitaminas, aminoácidos, minerales, enzimas, metabolitos y productos de origen botánico que tienen fama de mejorar el funcionamiento del organismo y, por ende, la salud. Muchos establecimientos venden esos suplementos, que vienen en diversas presentaciones: cápsulas, polvos, tabletas, infusiones, líquidos y píldoras. Se cree que los suplementos fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la calidad del sueño, fortifican los huesos, mejoran la respuesta sexual, curan el cáncer y ayudan a superar la ansiedad.



La razón principal por la que tanta gente utiliza suplementos alimentarios es que se supone que producen menos efectos secundarios que los medicamentos tradicionales. Pero no es necesariamente cierto. Antes de sacar al mercado los medicamentos que requieren receta médica, los fabricantes están obligados a efectuar estudios clínicos para establecer la seguridad, eficacia, dosis y posibles contraindicaciones con otros fármacos. En cambio, la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) no exige pruebas clínicas ni controles rigurosos para establecer el nivel de seguridad de los suplementos, que no se consideran medicamentos en Estados Unidos. Cuando un suplemento sale al mercado, la única manera de que se retire es que haga daño a un número suficientemente alto de consumidores, que estos presenten una queja ante las entidades correspondientes y que la FDA ordene una investigación y la retirada del producto de todas las tiendas del país.

Otro problema grave es que quienes recetan estos productos casi siempre son vendedores que desconocen el tema. Afortunadamente, muchos profesionales de la salud sí lo han estudiado y lo conocen a fondo. Si te inquieta este tema, consulta a uno de ellos. Ten en cuenta que los consejos de los dependientes de las tiendas naturistas no siempre son acertados. El caso de Dolores no es raro.

Dolores llega a la tienda de productos naturales, donde el joven y simpático vendedor la recibe con amabilidad. Ella le dice que está buscando un producto natural que la ayude, pues le cuesta concentrarse, duerme mal y vive con los nervios de punta. Él le sugiere un régimen de vitaminas y suplementos para aumentar su resistencia al estrés, mejorar su capacidad de concentración y aliviar los síntomas de la ansiedad.

Tomando una serie de frascos de los estantes, el dependiente le dice a Dolores: “La vitamina B aumentará su vigor. La vitamina C le ayudará a combatir las infecciones. Este frasco contiene aminoácidos, L-lisina y tirosina, y un compuesto llamado 5-HTP. ¡Ah! Y estos son minerales: calcio, zinc, potasio y magnesio. También le conviene tomar melatonina para dormir bien. Además, este producto mejorará su estado de ánimo. Aquí tiene las hierbas: lúpulo, pasionaria, valeriana, toronjil, manzanilla y *kava kava*. Debe tomarse todo esto una hora antes de cenar; hágalo con algún carbohidrato, no con una proteína. Y este otro producto se lo debe tomar antes de irse a dormir”.

Después de pagar una suma exorbitante por su compra, Dolores llega a su casa sintiéndose desconcertada. Tras ingerir una docena de cápsulas, un día tiene que salir corriendo de su oficina para vomitar en el baño. Preocupada, una compañera de trabajo le pregunta qué cree que le está haciendo daño. Dolores le habla de los suplementos que está tomando. Su amiga le sugiere que consulte con un especialista en medicina naturista y le explica que es una profesión seria que exige años de estudio, un período completo de prácticas y aprobar un riguroso examen.

Dolores decide consultar a un especialista, que le aconseja deshacerse de la mayoría de los productos que compró y tomar únicamente multivitaminas y un suplemento a base de una sola hierba. También le habla de los beneficios de la relajación, el ejercicio y los libros de autoayuda. Rápidamente, Dolores empieza a sentirse mejor.

¡Que vivan las vitaminas!

El estrés crónico es una dura prueba para el organismo. Diversas investigaciones han establecido una relación entre ciertos trastornos emocionales y algunas deficiencias vitamínicas. Cuando la deficiencia es grave, la ansiedad suele ser bastante intensa. En vista de estos hallazgos, muchos especialistas recomiendan tomar un buen suplemento multivitamínico. Asegúrate de comprar uno que contenga todas las vitaminas del complejo B, particularmente B1, B2, B6 y B12. Los especialistas también aconsejan aumentar las dosis de las vitaminas C y E. Por otra parte, una baja concentración del mineral selenio se ha asociado con la ansiedad y la depresión. Por último, muchos aseguran que el calcio tiene efectos calmantes y creen que, por su acción sinérgica, conviene combinarlo con magnesio, otro mineral.

¿Tienen las vitaminas y los minerales la capacidad de curar la ansiedad?
Probablemente no. Pero ayudan al organismo a sobrellevar el estrés. Sé prudente y no te excedas. En dosis exageradas, incluso las vitaminas pueden tener efectos tóxicos.

Ante todo, sensatez

Si buscas en internet y en tiendas naturistas, encontrarás más de cien suplementos que supuestamente alivian la ansiedad. Pero ¿funcionan? Nosotros solo tenemos información sobre unos pocos que parecen ser eficaces. Aunque la evidencia es muy escasa, al parecer, los siguientes suplementos sirven para la ansiedad.

- ✓ **Melatonina:** Esta hormona, que alcanza su nivel máximo hacia la medianoche, regula los ritmos del sueño, especialmente la capacidad de conciliarlo en el momento oportuno. Tomar melatonina sintética pocas horas antes de acostarse es útil cuando la persona se despierta demasiado temprano y no vuelve a conciliar el sueño con facilidad. Este tipo de insomnio es frecuente entre quienes sufren ansiedad aguda. Algunos estudios indican que la melatonina reduce los problemas de sueño que experimentan los viajeros cuando pasan bruscamente de un huso horario a otro muy diferente. Las personas que trabajan en turnos variables también han explicado que este suplemento les ayuda a adaptarse a los cambios de horario.

Entre los efectos secundarios de la melatonina están los mareos y desmayos, la irritabilidad, la fatiga, los dolores de cabeza y la depresión moderada. Todavía no se conocen sus efectos secundarios a largo plazo. Si tomas este suplemento, no debes conducir ni tomar bebidas alcohólicas.



Las personas que están deprimidas y las que sufren alguna enfermedad autoinmune deben abstenerse de tomar melatonina.

- ✓ **SAM-e:** El organismo produce de manera natural este aminoácido que, según se dice, alivia el dolor y la rigidez de la osteoartritis y la fibromialgia. Al parecer, también mitiga la depresión y la ansiedad elevando la concentración de serotonina y dopamina en el cerebro. A pesar de todos los efectos positivos que se le atribuyen, este suplemento ha sido muy poco estudiado.

Entre sus efectos secundarios se cuentan las molestias gastrointestinales, el nerviosismo, el insomnio, los dolores de cabeza y la agitación. Como ocurre con la melatonina, se ignoran sus efectos a largo plazo.



No tomes SAM-e si sufres trastorno afectivo bipolar o depresión grave. Este suplemento puede activar la manía, un peligroso estado de euforia en

que el individuo pierde la sensatez y se implica en conductas de alto riesgo.

- ✓ **5-HTP:** Este compuesto aumenta los niveles cerebrales de serotonina, un neurotransmisor que desempeña un papel crucial en el estado de ánimo y la ansiedad. Se cree que este popular suplemento aumenta la producción de endorfinas, o sea, los analgésicos que el cerebro produce de manera natural (para más información sobre las endorfinas, ve al capítulo 10). Aunque este producto ha sido objeto de muy pocos estudios, los resultados indican que podría reducir moderadamente la ansiedad.

Entre los efectos secundarios más frecuentes del 5-HTP se encuentran las náuseas, la somnolencia y la sequedad en la boca. Y entre los menos frecuentes, los dolores de cabeza, los mareos, los desmayos y el estreñimiento.



- ✓ Evita este suplemento si estás tomando algún antidepresivo, si tienes un tumor o si sufres alguna enfermedad cardiovascular.

Muchos practicantes de la medicina alternativa recomiendan el GABA (ácido gamma-amino butírico). Aunque este suplemento parece tener efectos tranquilizantes, no hay suficientes datos científicos que lo confirmen. Por otra parte, se suele decir que el magnesio mejora la circulación y que es un relajante muscular. Pero, como sucede con tantos otros productos, no hay pruebas suficientes para respaldar estas afirmaciones.

¡Ojo con las hierbas!

Durante los últimos diez años, las tiendas de productos naturales, los supermercados y las farmacias se han visto colmados de clientes que buscan remedios naturales para combatir la ansiedad. Esto se debe en gran parte a la tan difundida idea de que las hierbas mitigan los síntomas del estrés sin producir efectos secundarios perjudiciales. Desgraciadamente, la mayoría de las personas que venden estos productos lo único que saben de ellos es lo que pone en las etiquetas. Y aunque hay gente especializada en el uso terapéutico de las hierbas, los datos científicos son sorprendentemente escasos.

Al parecer, las plantas *kava kava* y valeriana alivian los síntomas de la ansiedad. En las siguientes secciones expondremos aspectos importantes de estas dos hierbas. La

mayoría de los datos se desprenden de estudios efectuados en Europa, donde existe un gran interés por este tema.

La *kava kava*

Los nativos de las islas del Pacífico Sur consumían *kava kava* por placer y por las propiedades curativas que le atribuían, especialmente para la sífilis, la gonorrea y la obesidad (no la recomendamos para estos problemas). También la utilizaban para relajarse y para combatir el insomnio y la ansiedad. Su uso para tratar la ansiedad está muy extendido en Europa. Al parecer, actúa sobre el sistema nervioso central y, en particular, sobre el sistema límbico, que regula las emociones.

Eficacia



Los estudios para comprobar la eficacia de la *kava kava* apoyan la impresión de los isleños sobre su capacidad para reducir la ansiedad y aliviar el insomnio. Diversos estudios han comparado la eficacia de la *kava kava* con la de algunos medicamentos para la ansiedad que requieren receta médica, y los resultados han sido favorables para esta planta.

Dosis

Los estudios han revelado que, para obtener provecho de esta planta, hay que tomar unos 300 miligramos (mg) de extracto estandarizado, divididos en dos o tres tomas diarias. Esta cantidad de miligramos contiene un 70 por ciento de *kavalactonas*, el ingrediente activo de la *kava kava*, lo que equivale a 210 mg de *kavalactonas* puras.



Debemos señalar que la *kava kava* que venden en sitios no autorizados suele contener un porcentaje mucho menor de *kavalactonas*. Por eso, es necesario calcular el número total de miligramos sobre la base del porcentaje de *kavalactonas* que contiene el extracto. Pero ese porcentaje no siempre aparece en la etiqueta. Cuando compres *kava kava*, asegúrate de que incluya esa información. Las infusiones

y las bebidas que contienen *kava kava* pocas veces proporcionan esta información, y suelen contener una cantidad tan ínfima de la sustancia que no hay que hacerse ilusiones respecto de su capacidad para aliviar la ansiedad.

Precauciones

Las mujeres embarazadas y lactantes deben abstenerse de utilizar *kava kava*. También deben evitarla quienes padecen Parkinson o algún trastorno hepático. Esta planta puede interactuar peligrosamente con el alcohol y con algunos medicamentos para la ansiedad.

Ten cuidado si vas a conducir o a manejar maquinaria, pues podrías sentirte somnoliento. Esta planta no se debe tomar en grandes dosis ni durante períodos largos. Su uso continuado puede decolorar y resecar la piel y las uñas.



El gobierno alemán ha informado sobre varios casos de trastornos hepáticos que se relacionan con el consumo de dosis altas de *kava kava*. Si tomas esta planta y consumes bebidas alcohólicas, ¡deja de tomarla! Si notas la orina oscura o tienes los ojos amarillentos, ¡abstente! Si estás tomando algún medicamento que pueda afectar al hígado, ¡no tomes *kava kaval*!

La valeriana

La valeriana es nativa de Europa y Asia. El origen de su nombre es un vocablo latino que significa 'bienestar'. Esta hierba se utiliza para tratar los problemas digestivos, el insomnio y la ansiedad. Su uso está muy extendido en Europa y se está popularizando en Estados Unidos.

Eficacia

Según diversas investigaciones con grupos de control que utilizaron placebos, la valeriana ayuda a conciliar el sueño en caso de insomnio. Un estudio reseñado por *The Desktop Guide to Complementary & Alternative Medicine* (Mosby 2001, Nueva York) comparó la capacidad de la valeriana para inducir el sueño con la de un medicamento que requiere receta médica (oxazepam), y los resultados mostraron que

la eficacia de ambos son parecidos. Por otra parte, varios estudios controlados avalan el uso de esta hierba para aliviar la ansiedad. Sin embargo, a falta de más estudios, su eficacia como ansiolítico es menos clara que como somnífero.

Dosis

Aún no se conocen las dosis necesarias para calmar la ansiedad. No obstante, para tratar el insomnio se recomiendan entre 400 y 900 mg. Es importante anotar que la calidad y la pureza de los productos a base de valeriana son muy variables. Se considera que los productos que contienen ácido valeriánico son de mejor calidad.

Precauciones

La valeriana es una hierba aparentemente inocua. Sin embargo, las mujeres embarazadas o lactantes y quienes tienen problemas hepáticos no la deben utilizar. Algunos de sus posibles efectos secundarios son molestias estomacales, dolores de cabeza y, con menor frecuencia, daño hepático. Cuando se toma en grandes cantidades, es posible experimentar hipersensibilidad, confusión, insomnio e incluso alucinaciones. En dosis altas, puede interactuar negativamente con otras sustancias. Por eso, hay que tener cuidado y no combinarla con ciertos medicamentos.

A la espera del veredicto

En libros, revistas y tiendas hacen publicidad de muchos otros productos a base de hierbas. Y no es raro que atraigan a compradores con el argumento de que son seguros y eficaces. Pero hay que ser cautelosos. Muchas de esas hierbas no han sido estudiadas, y su eficacia y seguridad se desconocen. Te sugerimos que las evites, ya que puedes encontrar alivio para tu problema de ansiedad con diversos métodos y productos que no tienen efectos secundarios peligrosos.



Prácticamente no existen investigaciones sobre los efectos de las hierbas en las mujeres embarazadas y lactantes. La razón es obvia: nadie correría el riesgo de hacer daño a un feto o a un recién nacido. A las mujeres embarazadas o lactantes se les recomienda no tomar productos a base de hierbas o, por lo menos, consultar al médico antes de hacerlo.

Pese a lo anterior, no hay que tener miedo de disfrutar de una infusión de vez en cuando. La mayoría contienen cantidades relativamente pequeñas de los ingredientes activos y representan un riesgo muy pequeño. Pero si lo que quieres es superar la ansiedad con hierbas y suplementos, utiliza los que estén avalados por estudios serios. Si te interesa saber qué otras hierbas se suelen recomendar para mitigar la ansiedad, en la tabla 14-1 encontrarás una breve descripción de las más populares.

Tabla 14-1 Hierbas con más fama que otra cosa

<i>Hierba</i>	<i>Investigaciones</i>	<i>Riesgos</i>
Manzanilla	Como no hay suficientes estudios, no es posible extraer conclusiones serias sobre su eficacia para calmar la ansiedad.	En casos excepcionales, se han presentado reacciones alérgicas graves. Se debe evitar cuando hay alergia a la ambrosía.
<i>Ginkgo biloba</i>	Como no hay suficientes estudios, no es posible extraer conclusiones serias sobre su eficacia para calmar la ansiedad. Algunos datos sugieren que podría mejorar el raciocinio y la memoria a corto plazo. Podría ser útil para los pacientes con enfermedad de Alzheimer.	Se pueden presentar efectos secundarios, como molestias estomacales, ansiedad, insomnio y hemorragias. No se debe utilizar antes ni después de una intervención quirúrgica ni cuando se toman medicamentos anticoagulantes.
Toronjil	Aunque es muy apreciado para aliviar la ansiedad y la tensión corporal, muy pocos estudios confirman su eficacia.	Al parecer, es una hierba relativamente inocua.
Lúpulo	Aunque se utiliza para el desasosiego y el insomnio, muy pocos estudios confirman su eficacia.	Se debe evitar cuando se padece depresión.
Ginseng	Lo suelen recetar para el estrés y la fatiga. Si bien muchos consumidores afirman que es eficaz, las investigaciones no lo han comprobado. Algunos estudios sugieren que produce una sensación de bienestar.	Muchas personas que toman esta hierba de manera continua y en grandes cantidades han acusado hipertensión, excitación e insomnio. Parece que interactúa negativamente con diversos medicamentos. Consulta a tu médico si estás tomando algún fármaco.
Hipérico o hierba de San Juan	Generalmente lo indican como agente antidepresivo, pero también lo recetan para aliviar la ansiedad. Diversos estudios sobre la depresión indican que podría ser eficaz. Su uso para tratar la ansiedad todavía no se ha establecido, aunque la mayoría de los antidepresivos reducen la ansiedad hasta cierto punto.	Las personas que toman algún antidepresivo no lo deben utilizar. Entre sus efectos secundarios están la hipersensibilidad a la luz solar, las molestias estomacales, el desasosiego y los dolores de cabeza. Puede interactuar peligrosamente con el vino y el queso.



El hombre ha utilizado remedios a base de hierbas durante miles de años y, de hecho, algunos funcionan. Tanto es así que muchísimos medicamentos que solo se consiguen con receta médica se derivan de las hierbas. Quizá te convenga probar una o dos para reducir la ansiedad. Te recomendamos que leas atentamente la literatura

existente sobre las diversas hierbas para hacer una elección informada. Y no olvides comprarlas en un sitio de confianza.

Si tu ansiedad es grave, no te limites a las hierbas. Busca ayuda psicoterapéutica y estudia la posibilidad de tomar algún medicamento. Cuando no se trata correctamente, la ansiedad se convierte en un trastorno grave.

Capítulo 15

Medicamentos que devuelven la calma

En este capítulo

- ▶ La decisión de tomar medicamentos
 - ▶ Conoce tus alternativas
 - ▶ Nuevos y viejos medicamentos
 - ▶ Pros y contras de los medicamentos
-

En las últimas décadas ha habido un impresionante avance en el conocimiento de las emociones, las enfermedades mentales y la química cerebral. Los científicos ya han identificado muchos de los cambios cerebrales que se relacionan con diversos trastornos psicológicos, y los desequilibrios químicos se tratan con distintas clases de medicamentos que tienen tanto ventajas como inconvenientes.

Este capítulo te ayudará a tomar una decisión informada en cuanto a la conveniencia de utilizar alguna medicina para tu ansiedad. Conocerás aspectos importantes de algunos de los fármacos más populares, entre ellos sus efectos secundarios más comunes. Solo tú, con la asesoría de tu médico, podrás determinar lo que te conviene.

¿Tomar o no tomar medicamentos?... Esa es la cuestión

Decidir si la ansiedad se debe tratar con medicamentos suscita numerosos interrogantes. No es un asunto que se pueda tomar a la ligera. Si estás pensando en esta posibilidad, ante todo consulta a tu terapeuta —si lo tienes— y a tu médico. Pero antes de tomar una decisión, ¿qué has hecho para aliviar tu problema? ¿Has leído este libro y has seguido sus recomendaciones?

- ✓ ¿Has intentado superar la resistencia al cambio? (Ve al capítulo 3.)
- ✓ ¿Has llevado un registro de tus preocupaciones? (Ve al capítulo 4.)
- ✓ ¿Has puesto a prueba los pensamientos, las creencias y las palabras que te generan ansiedad? (Ve a los capítulos 5, 6 y 7.)
- ✓ ¿Te has enfrentado a tus temores cara a cara? (Ve al capítulo 8.)
- ✓ ¿Has simplificado tu vida? (Ve al capítulo 9.)
- ✓ ¿Has hecho ejercicio? (Ve al capítulo 10.)
- ✓ ¿Has tomado medidas para dormir mejor? (Ve al capítulo 11.)
- ✓ ¿Has practicado alguna técnica de relajación? (Ve a los capítulos 12 y 13.)
- ✓ ¿Has hecho lo posible por aceptar tu problema y concienciarte de él? (Ve al capítulo 16.)



Con muy pocas e importantes excepciones, a las que nos referiremos en este capítulo, nuestra recomendación es poner en práctica las estrategias que acabamos de mencionar antes de recurrir a un medicamento. ¿Por qué? En primer lugar, porque, según diversas investigaciones, algunos medicamentos podrían restar eficacia a largo plazo a los tratamientos más exitosos que hay actualmente para la ansiedad. Esto se aplica sobre todo a las técnicas para superar las fobias y los temores mediante la exposición (ve al capítulo 8). En segundo lugar, porque, cuando se ponen en práctica estas estrategias, a menudo se descubre que no es necesario buscar ayuda farmacológica. Muchos de los consejos que ofrece este libro pueden influir de manera perpetua y positiva en todos los aspectos de nuestra vida.

Las desventajas de los medicamentos

Cuando debemos tomar una importante decisión, es fundamental sopesar las ventajas y los inconvenientes. Empecemos por los últimos:

- ✓ **Adicción:** Algunos medicamentos pueden generar dependencia física o mental, por lo que suspenderlos no solo es difícil sino también peligroso cuando no se hace bien. (En contra de lo que muchos creen, una gran cantidad de medicamentos no tienen este potencial adictivo.)
- ✓ **Efectos a largo plazo:** No contamos con información fiable sobre los efectos a

largo plazo de algunos de los fármacos más novedosos.

- ✓ **Filosofía:** Algunas personas rechazan la idea de tomar medicamentos. Y eso está bien, pero hasta cierto punto.
- ✓ **Embarazo y lactancia:** Hay muy pocos medicamentos recomendables para las embarazadas o lactantes. Los posibles efectos en el feto y el bebé justifican no correr este riesgo.
- ✓ **Efectos secundarios:** La mayoría de los medicamentos producen efectos secundarios, como molestias gastrointestinales, dolores de cabeza, mareos, desmayos, sequedad en la boca y disfunción sexual. Deberás trabajar con tu médico hasta encontrar el medicamento adecuado, es decir, uno que calme tu ansiedad sin producirte molestos efectos secundarios. Y esto puede tardar un tiempo.

Las ventajas de los medicamentos

Hay casos en que lo más sensato es tomar un medicamento. Por ejemplo:

- ✓ Cuando la ansiedad no se presenta sola, sino acompañada de depresión grave, y especialmente cuando hay tendencia al suicidio.
- ✓ Cuando la ansiedad altera la vida, un medicamento alivia los síntomas con más rapidez que un proceso psicoterapéutico o que introducir cambios en el estilo de vida. Entre los problemas de ansiedad que más desorganizan la vida están los siguientes:
 - **Ataques de pánico** frecuentes que desembocan en visitas a las salas de urgencias de los hospitales.
 - **Ansiedad** tan intensa que ocasiona absentismo laboral y pérdida de oportunidades sociales valiosas para el individuo.
 - **Obsesiones y compulsiones** (ve al capítulo 2) que, por demandar tanto tiempo, llegan a controlar la vida del individuo.
- ✓ Cuando la ansiedad sigue siendo demasiado alta, a pesar de haber puesto en práctica las recomendaciones de este libro y consultado a un psicoterapeuta calificado (ve al capítulo 22, que aporta sugerencias para elegir a un buen profesional).
- ✓ Cuando algún problema de salud exige controlar el estrés rápidamente. Por ejemplo, si la tensión arterial ha llegado a un nivel peligrosamente alto, el médico

podría recetar un medicamento que, además de controlar la hipertensión, mitigue la ansiedad.

- ✓ Cuando se presenta un acontecimiento traumático e inesperado, un breve tratamiento con la medicina adecuada es de gran ayuda. Entre los hechos traumáticos más frecuentes en la vida están los siguientes:
 - La muerte repentina de un ser querido.
 - Un accidente inesperado.
 - Una enfermedad grave.
 - Un desastre económico imprevisto.
 - Un desastre natural de grandes proporciones, como un terremoto.
 - Ser víctima de un delito.
 - Ser víctima de un ataque terrorista.

La historia de Kenneth es un ejemplo de cómo un medicamento ayuda a atravesar una etapa difícil, pero pasajera.

Kenneth trabaja a pocas manzanas del World Trade Center de Nueva York. Cuando escuchó la primera explosión el 11 de septiembre, salió de su oficina para ver qué había ocurrido. Aterrorizado, vio gigantescas oleadas de humo que se dirigían hacia donde él se encontraba, y a varias personas lanzarse al vacío desde una de las torres. Kenneth se unió a la multitud que corría intentando escapar de la espesa nube de humo y polvo, y tuvo la suerte de salir ileso.

Varios meses después de la tragedia, a Kenneth le costaba dormir porque no lograba alejar esas dantescas imágenes de su mente. Además, se mostraba asustadizo, vivía con los nervios destrozados y no había podido volver a su trabajo. En vista de que todo le parecía irreal, decidió consultar al médico. El doctor le explicó que sufría un trastorno de estrés agudo, y agregó que si los síntomas no cedían al cabo de unos meses, tendría que someterse a terapia. Sin embargo, también le dijo que le convendría tomar un antidepresivo para mitigar esos síntomas y evitar que se convirtieran en una condición crónica.

Conoce todas las opciones

Los médicos cuentan hoy con una amplísima gama de medicamentos para el tratamiento de la ansiedad, y las opciones crecen día a día. Es importante señalar que no nos referiremos a todos los ansiolíticos que existen, y que la información de este libro no debe utilizarse para reemplazar las recomendaciones de los médicos.

Si consultas con un médico la posibilidad de tomar una medicina, evita futuros problemas informándole de si:

- ✓ Estás embarazada o quieres tener un hijo.
- ✓ Estás dando de mamar.
- ✓ Sueles consumir bebidas alcohólicas.
- ✓ Tomas otro tipo de medicamentos.
- ✓ Tomas medicamentos sin receta médica.
- ✓ Tomas suplementos o hierbas.
- ✓ Tienes algún problema de salud, como hipertensión arterial, diabetes o algún trastorno hepático o renal.
- ✓ Alguna vez has presentado reacciones indeseables a algún medicamento.
- ✓ Tienes alguna alergia.
- ✓ Tomas píldoras anticonceptivas (algunos medicamentos para la ansiedad les restan eficacia).

La mayoría de los medicamentos para la ansiedad pertenecen a una de las categorías que describiremos a continuación. También nos referiremos a algunos que no corresponden a estas categorías.

- ✓ Antidepresivos.
 - IMAO (inhibidores de monoaminoxidasa).
 - Tricíclicos.
 - ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina).
 - Antidepresivos atípicos.
- ✓ Benzodiazepinas (tranquilizantes menores).
- ✓ Otros tranquilizantes.
- ✓ Bloqueadores beta.

- ✓ Antipsicóticos atípicos.
- ✓ Estabilizadores del estado de ánimo y otros.

Quizá algunas de estas categorías te parezcan extrañas. Por ejemplo, no parece lógico que los antidepresivos y los bloqueadores beta, que se utilizan para tratar la depresión y la hipertensión respectivamente, sirvan para la ansiedad. Sin embargo, te mostraremos que estos fármacos desempeñan un importante papel en el tratamiento de ciertos tipos de ansiedad.

Los antidepresivos

Los antidepresivos se han utilizado desde hace mucho tiempo para el tratamiento de la ansiedad. La razón es que la depresión y la ansiedad suelen presentarse juntas porque, según han podido establecer los investigadores, son similares desde el punto de vista de sus sustratos biológicos.

Los IMAO

Los inhibidores de monoaminoxidasa (IMAO) se cuentan entre los primeros medicamentos para el tratamiento de la depresión. Estos medicamentos aumentan la disponibilidad cerebral de ciertos neurotransmisores que elevan el estado de ánimo porque inhiben la acción de la enzima monoaminoxidasa, que suele descomponerlos. Los IMAO no se usan con frecuencia por sus serios efectos secundarios, entre los que se cuentan las crisis hipertensivas que se pueden presentar como resultado de la interacción con algunos alimentos que contienen tiramina. Esas crisis suelen revestir tanta gravedad que pueden provocar un accidente cerebrovascular o incluso la muerte.



Por desgracia, hay muchos alimentos que contienen tiramina. Algunos de ellos son, por ejemplo:

- ✓ Aguacate
- ✓ Cerveza
- ✓ Queso
- ✓ Salami

- ✓ Soja
- ✓ Tomate
- ✓ Vino

A pesar de todo, los IMAO suelen ser eficaces cuando otros antidepresivos no funcionan. Si tu médico te prescribe un medicamento de este tipo, seguramente tiene buenas razones para ello. Pero vigila los alimentos que consumes y evita los que acabamos de enumerar. El medicamento más común de este grupo es la tranilcipromina.

Los antidepresivos tricíclicos

Estos antidepresivos actúan aumentando la disponibilidad del neurotransmisor norepinefrina en las sinapsis, y sus efectos se comienzan a sentir entre dos y doce semanas después de iniciar el tratamiento. Algunas personas experimentan un incremento transitorio de la ansiedad con estos medicamentos. A causa, en parte, de sus efectos secundarios, como la intensificación de la ansiedad y la agitación, alrededor del 30 por ciento de los pacientes dejan de usarlos.

Por las razones anotadas, al comenzar el tratamiento para un problema de ansiedad, los médicos casi siempre prescriben dosis bajas que aumentan paulatinamente. Esto minimiza los efectos secundarios y permite que el organismo se adapte. A pesar de que puede tardarse un poco en dar con la dosis apropiada para cada paciente, el medicamento se tolera más fácilmente.

Pero ni siquiera una cuidada dosificación evita el riesgo de que se presenten efectos secundarios, como mareos, desmayos, aumento de peso, sequedad en la boca, visión borrosa y estreñimiento. Algunos de estos problemas desaparecen con el tiempo, pero otros persisten después de varias semanas. Los antidepresivos tricíclicos han perdido popularidad ante los nuevos ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina), que tienen menos efectos secundarios molestos. Entre los antidepresivos tricíclicos más conocidos están la imipramina, la amitriptilina, la doxepina, la nortriptilina y la clomipramina. Al tener un mecanismo de acción distinto al de los demás medicamentos de este grupo, el Anafranil se utiliza sobre todo para el TOC y el trastorno de pánico.

Los ISRS

Antes los psiquiatras no recetaban IMAO ni tricíclicos a causa de sus efectos secundarios, pero no disponían de alternativas. Sin embargo, la industria farmacéutica logró desarrollar mejores opciones y los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) aparecieron cuando los antidepresivos tricíclicos se conocían hacía más de treinta años.

El primer triunfo en esa dirección fue el Prozac, seguido por muchísimos otros productos que lo imitaban. Los ISRS elevan la concentración de la serotonina en las sinapsis inhibiendo la recaptación de este crucial neurotransmisor por parte de las células nerviosas. Es importante señalar que estos fármacos también producen efectos secundarios, pero estos suelen ser más leves y algunos desaparecen con el tiempo.

Como otros antidepresivos, son eficaces para el tratamiento de algunos problemas de ansiedad (ve al capítulo 2, que trata sobre los diversos trastornos de ansiedad). La tabla 15-1 presenta una lista de los ISRS más populares. Los médicos recetan esta clase de medicamentos para:

- ✓ La agorafobia.
- ✓ El trastorno de ansiedad generalizada (TAG).
- ✓ El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).
- ✓ El trastorno de pánico y los ataques de pánico.
- ✓ El trastorno de estrés postraumático (TEP).
- ✓ Las fobias específicas.
- ✓ La fobia social.

Entre todas las opciones farmacológicas disponibles, los ISRS son la mejor para el tratamiento del TEP. En la tabla 15-1 encontrarás una breve descripción de las más populares.

Tabla 15-1 Los ISRS más populares

<i>Nombre</i>	<i>Efectos secundarios más frecuentes</i>	<i>Precauciones</i>
Citalopram	Dolores de cabeza, temblores, sedación; trastornos del sueño, náuseas, sudoración, sequedad en la boca y problemas de eyaculación.	No se debe tomar con otros antidepresivos ni con hierba de San Juan, pues podría provocar la muerte.
Fluvoxamina	Dolores de cabeza, somnolencia, mareos, desmayos, convulsiones,	Se han dado reacciones fatales al combinarlo con los IMAO. No se debe tomar con otros antidepresivos ni con hierba de

	náuseas, hepatotoxicidad, reducción de la libido y sudoración.	San Juan. Potencia los efectos de la <i>kava kava</i> . El tabaco y el alcohol reducen su eficacia.
Paroxetina	Dolores de cabeza, sedación, temblores, náuseas, sudoración y disminución de la libido.	Se han dado reacciones fatales al combinarlo con los IMAO. No se debe tomar con otros antidepresivos ni con hierba de San Juan. Interactúa con el Warfarina produciendo hemorragias.
Fluoxetina	Dolores de cabeza, nerviosismo, insomnio, temblores, náuseas, diarreas, sequedad en la boca, sudoración y disminución de la libido.	No se debe tomar con otros antidepresivos ni con hierba de San Juan. Puede intensificar el trastorno obsesivo-compulsivo cuando se combina con Buspirona.
Sertralina	Dolores de cabeza, insomnio, agitación, disfunción sexual en el hombre, diarreas, náuseas, estreñimiento, temblores y fatiga.	Se han dado reacciones fatales al combinarlo con los IMAO. No se debe tomar con otros antidepresivos ni con hierba de San Juan.

Salva tu vida sexual

Muchos de los medicamentos que se utilizan para tratar la ansiedad y la depresión, pero especialmente los ISRS, afectan a la respuesta sexual y a la capacidad de llegar al orgasmo. Sin embargo, la mayoría de las personas que toman estos medicamentos se sienten tan encantadas con su mejoría que prefieren no hablar con sus médicos sobre este efecto. Otras no lo hacen porque les avergüenza tocar el tema. Es importante saber que esta clase de medicamentos conllevan este efecto con frecuencia, así que tu médico no se sorprenderá. Anímate y habla con él. No hay razón para avergonzarse. Con algunos medicamentos el efecto es más leve y quizá tu médico te pueda recomendar esos. Pero también hay otros que sirven para tratar directamente este problema, como la Viagra. Tu médico te ayudará a explorar las mejores alternativas.

Los antidepresivos atípicos

Esta nueva clase de antidepresivos, que actúan sobre importantes neurotransmisores entre los que puede estar o no la serotonina, se están perfilando como una de las opciones más prometedoras para el tratamiento de diversos trastornos de ansiedad.



Las mujeres embarazadas y lactantes no solo deben evitar estos antidepresivos, sino prácticamente todos los medicamentos para la ansiedad. Consulta con tu médico las alternativas que hay.

Algunos de los antidepresivos atípicos que más se utilizan en la actualidad son:

- ✓ **Venlafaxina:** La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) ha aprobado este medicamento para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Sin embargo, parece que también es eficaz para otros problemas de ansiedad, como el trastorno de pánico y TEP.
 - **Efectos secundarios más frecuentes:** Sudoración, insomnio, decaimiento, mareos, desmayos, sequedad en la boca, disfunción sexual, visión anormal, migraña, hinchazón y aumento o pérdida de peso.
 - **Precauciones:** Las personas hipertensas deben evitar este medicamento, y se debe administrar con prudencia a niños y ancianos. Quienes sufren trastorno afectivo bipolar deben tener cuidado, pues este antidepresivo puede inducir la fase maníaca de la enfermedad, es decir, episodios caracterizados por una euforia excesiva. También puede potenciar los efectos del alcohol, los opioides, los calmantes y los antihistamínicos.
- ✓ **Nefazodona:** Se ha demostrado que es eficaz para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) y la fobia social. Una de sus ventajas es que actúa más rápido que la mayoría de los antidepresivos.
 - **Efectos secundarios:** Dolores de cabeza, decaimiento, sequedad en la boca, náuseas, hipotensión arterial, estreñimiento, somnolencia, insomnio, confusión, visión borrosa, retención urinaria y tos. No obstante, provoca menos efectos secundarios adversos que los ISRS, incluida la disfunción sexual.
 - **Precauciones:** Se debe administrar con cautela a niños, ancianos y a quienes sufren enfermedades cardiovasculares o trastornos neurológicos. Puede potenciar los efectos del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central.
- ✓ **Mirtazapina:** Este medicamento ha tenido cierto éxito en el tratamiento del trastorno de pánico, la ansiedad generalizada, el TEP y el TOC. Como el medicamento anterior, actúa más rápido que los ISRS y provoca menos problemas sexuales.
 - **Efectos secundarios:** Decaimiento, mareos, desmayos, somnolencia, diarreas, sequedad en la boca, aumento del apetito, retención urinaria, visión borrosa, trastornos del sueño y, posiblemente, aumento de peso.
 - **Precauciones:** No deben tomarlo las personas hipersensibles a los antidepresivos tricíclicos ni quienes tienen problemas neurológicos o se están recuperando de un infarto de miocardio. El Remeron (no

comercializado en España) puede potenciar los efectos del alcohol, los barbitúricos y las benzodiacepinas. Se han dado reacciones fatales al combinarlo con antihistamínicos. También existe la posibilidad de que desencadene crisis hipertensivas cuando se toma con algún medicamento IMAO.

- ✓ **Bupropion:** Aún no se ha determinado su eficacia para el tratamiento de la ansiedad. Se utiliza sobre todo para tratar la depresión y como complemento de los programas para dejar de fumar. Sin embargo, se cree que ayuda a superar la ansiedad social y otros problemas relacionados con la ansiedad.



- **Efectos secundarios:** Dolores de cabeza, trastornos neurológicos, agitación, palpitaciones, náuseas, vómitos e insomnio. La agitación y la ansiedad se cuentan entre los efectos más comunes del Bupropion. Si tu malestar emocional aumenta con este medicamento, házselo saber a tu médico.
- **Precauciones:** Quienes sufren algún trastorno neurológico deben abstenerse de tomar Bupropion. No es conveniente cuando existe un trastorno de la alimentación o una enfermedad hepática. El Bupropion potencia los efectos del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central.

Las benzodiacepinas

Más conocidas como tranquilizantes, las benzodiacepinas empezaron a utilizarse hace más de cuarenta años. A primera vista, estos medicamentos son ideales para muchos problemas de ansiedad. A diferencia de los antidepresivos, mitigan los síntomas con rapidez (entre quince y veinte minutos después de tomarlas). Otra de sus ventajas es que se pueden tomar según la necesidad; por ejemplo, cuando hay que enfrentarse a una situación estresante o fóbica, como presentarse a una entrevista de trabajo o impartir una conferencia. Además, sus efectos secundarios suelen ser menos desagradables que los de los antidepresivos. Durante cerca de veinte años se consideraron más seguras que los barbitúricos y con menos riesgo de sobredosis, y muy pronto se convirtieron en el tratamiento estándar para la mayoría de los trastornos de ansiedad. Al parecer, las benzodiacepinas aumentan la disponibilidad de una sustancia cerebral que inhibe la excitabilidad de las células nerviosas. ¿Podría haber

algo mejor?

Pero las benzodiazepinas tienen algunas desventajas. Al fin y al cabo, no hay nada perfecto. Estos fármacos pueden producir dependencia y adicción. Como sucede con todas las adicciones, la abstinencia casi siempre es difícil e incluso puede ser peligrosa. Más aún, después de suspender el medicamento, la ansiedad suele regresar. Y no es raro que lo haga con más intensidad que antes de empezar el tratamiento.

Entre las personas de edad avanzada, las benzodiazepinas se asocian con un alto riesgo de sufrir caídas, lo que casi siempre desemboca en fractura de cadera. Más aún, según algunos estudios, estos fármacos duplican el riesgo de sufrir un accidente de tráfico, especialmente cuando se combinan con alcohol.

Las benzodiazepinas no son aconsejables para quienes han abusado de alguna sustancia, pues se vuelven adictos a ellas y tienden a combinarlas con alcohol.

Parecería lógico prescribir benzodiazepinas cuando se ha vivido un trauma. De hecho, estos medicamentos mejoran la calidad del sueño y reducen la ansiedad y la activación fisiológica. No obstante, según un estudio publicado en 1998 por *The Journal of Clinical Psychopharmacology*, administrar benzodiazepinas de manera prematura y prolongada a raíz de una experiencia traumática podría aumentar la probabilidad de un cuadro de TEP en la vida (para más información sobre el trastorno de estrés postraumático, ve al capítulo 2).

Tabla 15-2 Las populares benzodiazepinas (tranquilizantes)

<i>Nombre</i>	<i>Efectos secundarios más frecuentes</i>	<i>Precauciones</i>
Lorazepam	Mareos, desmayos, somnolencia, confusión, visión borrosa e inestabilidad al caminar.	Se debe evitar cuando ha habido glaucoma de ángulo cerrado o adicción a alguna sustancia. Puede potenciar los efectos del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central. Puede alterar la capacidad para conducir vehículos o dificultar la utilización de maquinaria.
Clonazepam	Somnolencia, náuseas, estreñimiento, aumento de la salivación, movimientos oculares anormales, confusión y congestión en el pecho. Disminución de la concentración y los reflejos.	Las mismas que con el Lorazepam.
Clordiazepóxido	Somnolencia, confusión, visión borrosa, mareos, desmayos, pérdida de la coordinación y náuseas.	Se debe evitar cuando ha habido alguna adicción (aunque se utiliza como ayuda para dejar el alcohol) o glaucoma de ángulo cerrado. Puede potenciar los efectos del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central.

Oxazepam	Náuseas, vómitos, diarreas, letargo y somnolencia.	Se debe evitar cuando se es alérgico a la penicilina. Puede reducir el efecto de los anticonceptivos orales y las tetraciclinas.
Clorazepato	Mareos, desmayos, somnolencia, confusión, visión borrosa y fatiga.	Las mismas que con el Librium.
Diazepam	Mareos, desmayos, somnolencia, visión borrosa, fatiga y confusión.	Las mismas que con el Librium.
Alprazolam	Mareos, desmayos, somnolencia, confusión, dolores de cabeza, temblores, visión borrosa e inestabilidad al caminar.	Las mismas que con el Ativan.

También parecería lógico pensar que es posible obtener mejores resultados combinando las benzodicepinas con cambios conductuales y cognoscitivos que contribuyen a reducir la ansiedad (ve a los capítulos 5, 6, 7 y 8). Sin embargo, estudios realizados por el doctor Michael Otto, del Hospital General de Massachusetts, han determinado que el riesgo de recaída aumenta cuando estos medicamentos se combinan con técnicas de modificación de la conducta y del estilo de pensamiento. Parece que, a largo plazo, es mejor aprender estrategias para lidiar con la ansiedad que buscar alivio en los medicamentos y, en particular, en las benzodicepinas.

A pesar de lo anterior, las benzodicepinas se siguen utilizando para los problemas de ansiedad. Los profesionales que más las recetan son aquellos cuya especialidad no es la psiquiatría. Esto suele deberse a lo provechosas que son en caso de ansiedad aguda y de corta duración, y a su eficacia cuando no han funcionado otros medicamentos. Nosotros recomendamos mucha cautela al utilizarlas. La tabla 15-2 se refiere a los tranquilizantes más conocidos.

Otros tranquilizantes

Existen algunos tranquilizantes que no se relacionan químicamente con las benzodicepinas y actúan de un modo muy distinto.



Es importante saber que, además de los productos que figuran en nuestra lista, existen otros tranquilizantes. Más aún, se están desarrollando nuevos e interesantes ansiolíticos. A pesar de que la mayoría de los medicamentos que no se relacionan químicamente con las benzodicepinas actúan con rapidez, se ha

encontrado que producen algunos de los efectos secundarios indeseables de estas.

Por ahora nos referiremos a tres medicamentos para la ansiedad que tu médico podría prescribirte.

- ✓ **Buspirona (medicamento retirado en España):** Pertenece a una clase de compuestos químicos conocidos como azaspirodecanedionas. Aunque su mecanismo de acción no se conoce bien, parece que actúa sobre los receptores cerebrales de la dopamina y el 5-HT(1A). Aunque el Buspar (no comercializado en España) se ha estudiado sobre todo en relación con el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), podría servir para otros problemas de ansiedad, entre ellos la fobia social y el TEP. Posiblemente no es tan eficaz para los ataques de pánico como otros medicamentos. Aunque tomará tiempo descartar el potencial adictivo de este fármaco, pues se necesitan numerosas pruebas, se considera que la probabilidad de que produzca dependencia es baja.
 - **Efectos secundarios:** Los más comunes suelen ser de poca intensidad y entre ellos están los dolores de cabeza, los mareos, los desmayos, la somnolencia y las náuseas.
 - **Precauciones:** No se debe tomar junto con ningún IMAO por el riesgo de que se dispare la tensión arterial. Aunque parece que interactúa menos con el alcohol que las benzodiacepinas, es mejor evitar esta combinación. Antes de conducir un vehículo o manejar maquinaria, asegúrese de que no esté afectando a su trabajo, a su juicio ni a su coordinación. Las personas con problemas hepáticos o renales deben tener cuidado.

- ✓ **Hidroxicina (también conocido como Atarax):** Además de ser un tranquilizante, este medicamento es un antihistamínico. Se utiliza para tratar diversos tipos de ansiedad, problemas de tensión arterial y combatir reacciones alérgicas, como urticaria y prurito. El Vistaril (no comercializado en España) es de acción rápida y su efecto se experimenta media hora después de tomarlo.
 - **Efectos secundarios:** Entre los más frecuentes se cuentan los mareos, los desmayos, la somnolencia, la sequedad en la boca y la confusión.
 - **Precauciones:** Puede potenciar los efectos del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central. Ten cuidado si vas a conducir o a manejar maquinaria. Por lo general, no conviene tomarlo durante períodos largos. Hay que ser muy cuidadoso al prescribir este medicamento a las personas de edad avanzada.

Los bloqueadores beta

Como la ansiedad suele elevar la presión arterial, es natural que algunos medicamentos para el tratamiento de la hipertensión sirvan como ansiolíticos. Entre estos se encuentran los llamados bloqueadores beta, que, al bloquear los efectos de la norepinefrina, controlan gran parte de los síntomas físicos de la ansiedad, como temblores, taquicardia y rubor. Por lo que se refiere al tratamiento de la ansiedad, los bloqueadores beta se utilizan para las fobias específicas, como ansiedad social y laboral. Son muy populares entre los músicos profesionales, que se valen especialmente de dos de ellos para tranquilizarse antes de una concierto importante: el Inderal (no comercializado en España) y el Tenormin.

- ✓ **Propranolol:** Este medicamento se suele usar para calmar rápidamente la ansiedad escénica y ante los exámenes y la ansiedad social. Se administra una dosis antes de enfrentarse a la situación estresante.
 - **Efectos secundarios:** Produce pocos efectos secundarios. Sin embargo, hay personas que se sienten somnolientas, mareadas y aletargadas. Puede ocasionar una bajada excesiva de la tensión arterial.
 - **Precauciones:** Deben evitarlo quienes pasen por un episodio de depresión grave y quienes sufren asma, otras enfermedades pulmonares crónicas, diabetes, algunas enfermedades cardíacas e hipotensión.
- ✓ **Atenolol:** Este medicamento produce menos efectos secundarios que el Inderal y su acción es más prolongada. Como el Inderal (no comercializado en España), se suele administrar una sola dosis antes de afrontar la situación estresante.
 - **Efectos secundarios:** Suelen ser leves; pueden ser insomnio, fatiga, mareos, desmayos, cambios mentales, náuseas, diarreas y tensión arterial excesivamente baja.
 - **Precauciones:** Cuando se suspende de repente tras haberlo tomado con regularidad, puede producir hipertensión. Junto con alcohol, puede aumentar la sedación y bajar la tensión arterial. Las personas hipotensas, las que sufren asma, otras enfermedades pulmonares crónicas, diabetes, un problema renal o tiroideo y depresión grave deben evitar este medicamento.

Los antipsicóticos atípicos

Hace unos años aparecieron los llamados *antipsicóticos atípicos*. Estos fármacos son atípicos en dos sentidos: producen menos efectos secundarios que sus antecesores y no solo sirven para tratar las psicosis, sino un rango más amplio de problemas. Los antipsicóticos atípicos actúan sobre un neurotransmisor distinto de los ISRS, y en algunos casos se utilizan en combinación con estos. Las dosis para los trastornos de ansiedad son menores que para los trastornos psicóticos.

Pero quizá te preguntes: “¿Qué tienen que ver los antipsicóticos conmigo? ¡Yo tengo ansiedad, no estoy loco!” De hecho, la psicosis es un trastorno mental grave que se manifiesta con desorganización del pensamiento, alucinaciones, delirios y otras graves distorsiones de la realidad. Tu inquietud es válida. Es muy raro presentar la confusión y las distorsiones de pensamiento propias de la psicosis cuando se sufre ansiedad.

Los antipsicóticos atípicos se utilizan para el tratamiento de casos graves de TEP (trastorno de estrés postraumático) y TOC (trastorno obsesivo-compulsivo, ve al capítulo 2), y hay razones para creer que son altamente eficaces cuando otros medicamentos no han surtido efecto. Aunque no se han realizado estudios sobre su eficacia para otros trastornos de ansiedad, como la ansiedad generalizada, la agorafobia y el trastorno de pánico (ve al capítulo 2), se empieza a documentar que podrían ser beneficiosos en estos casos. Se espera que diversos estudios aporten pronto una evidencia sólida en este sentido.

Con el extraordinario potencial de los antipsicóticos atípicos, seguro que te preguntas por qué no se han convertido en el tratamiento estándar para la mayoría de los trastornos de ansiedad. Pues porque, de vez en cuando, estos medicamentos producen efectos secundarios penosos, como los llamados efectos extrapiramidales, que se manifiestan con:

- ✓ Movimientos anormales e incontrolables de los músculos faciales, la boca y, en ocasiones, de otras partes del cuerpo.
- ✓ Fuerte sensación de desasosiego.
- ✓ Rigidez muscular.
- ✓ Espasmos o contracciones musculares prolongados.
- ✓ Caminar arrastrando los pies.

Pero hay buenas noticias. Los nuevos antipsicóticos atípicos producen menos efectos extrapiramidales que los tradicionales. Gracias a esta ventaja, estos nuevos

medicamentos para combatir la ansiedad se han convertido en una buena opción para quienes sufren trastornos graves de ansiedad que no han mejorado con las estrategias de modificación de conducta y pensamiento (ve a los capítulos 5, 6, 7 y 8) ni con otros fármacos.

Pero, a pesar de todo, el riesgo de efectos extrapiramidales sigue existiendo. Por lo tanto, es mejor evitar los antipsicóticos atípicos cuando los problemas de ansiedad son menos graves. A continuación nos referiremos a cuatro de los más novedosos.



Si es posible, las embarazadas o lactantes deben evitar estos y demás medicamentos para la ansiedad. Si debes utilizar uno, consulta a tu médico.

- ✓ **Risperidona:** La eficacia de este medicamento para el TEP (trastorno de estrés postraumático) y el TOC (trastorno obsesivo-compulsivo) ha sido objeto de numerosos estudios científicos. Se ha comprobado que, en combinación con los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina), mitiga los síntomas de la ansiedad, la depresión y la ira.
 - **Efectos secundarios:** Entre los más frecuentes se cuentan la somnolencia, los mareos, los desmayos, las náuseas, el aumento de peso y el estreñimiento. Pero también puede ocasionar síntomas extrapiramidales, como rigidez muscular, movimientos involuntarios y caminar arrastrando los pies.
 - **Precauciones:** Quienes sufren algún trastorno neurológico deben abstenerse de usar este medicamento. Como puede producir hipotensión, hay que evitar levantarse rápidamente después de acostarse o sentarse. También se deben evitar los baños prolongados con agua caliente. El Risperdal puede interactuar peligrosamente con algunos medicamentos que se compran sin receta médica. Además, puede potenciar el efecto sedante del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central.
- ✓ **Olanzapina (comercializado en España mediante gran cantidad de genéricos):** La eficacia de este medicamento para el tratamiento de los problemas de ansiedad no cuenta con mucho respaldo científico, aunque las perspectivas son alentadoras. No obstante, algunos estudios e informes sugieren que podría ser valioso para el TEP grave y para reducir la ansiedad que

experimentan los pacientes con enfermedad de Alzheimer.

- **Efectos secundarios:** Entre los más comunes están la sequedad en la boca, el estreñimiento, el aumento de peso y la somnolencia. La probabilidad de efectos extrapiramidales, como rigidez muscular, movimientos involuntarios y caminar arrastrando los pies, entre otros, es menor que la del Risperdal.
 - **Precauciones:** Puede producir excesiva sedación al mezclarlo con alcohol u otros depresores del sistema nervioso central. Por el riesgo de hipotensión, hay que evitar incorporarse rápidamente y tomar baños con agua caliente. Puede interactuar peligrosamente con diversos medicamentos que se compran sin receta médica.
- ✓ **Quetiapina:** Prácticamente ninguna investigación ha comprobado la eficacia de este medicamento para los problemas de ansiedad, aunque parece tener un gran potencial.
- **Efectos secundarios:** Algunos de los más frecuentes son mareos, desmayos, sequedad en la boca, dolores de cabeza, dolores de espalda, aumento de peso, náuseas y estreñimiento. De todos los antipsicóticos atípicos, este es el que aparentemente produce menos efectos extrapiramidales.
 - **Precauciones:** Las personas que padecen alguna enfermedad del hígado o un trastorno neurológico deben tener cuidado con la quetiapina. Por el riesgo de que la tensión arterial baje de manera excesiva, no hay que incorporarse rápidamente.
- ✓ **Ziprasidona:** Al igual que la quetiapina, este medicamento es nuevo y su eficacia para los problemas de ansiedad prácticamente no ha sido respaldada por estudios científicos. Parece tener un gran potencial, que futuros estudios determinarán.
- **Efectos secundarios:** Entre los más comunes están las náuseas, el estreñimiento, la anorexia, el insomnio, la agitación y los dolores de cabeza. El riesgo de efectos extrapiramidales, como caminar arrastrando los pies, rigidez muscular y movimientos involuntarios, es menor que con el Risperdal. Además, al parecer no produce tanto aumento de peso.
 - **Precauciones:** Quienes padecen algún trastorno neurológico deben abstenerse de utilizar este medicamento. Como puede producir hipotensión, hay que evitar incorporarse rápidamente después de estar acostado o sentado. También se deben evitar los baños prolongados con agua caliente.

La **Ziprasidona** puede interactuar peligrosamente con algunos medicamentos que se compran sin receta médica. Además, puede potenciar el efecto sedante del alcohol y otros depresores del sistema nervioso central.

Los estabilizadores del estado de ánimo y otros

Estos medicamentos se utilizan para otros trastornos. Sin embargo, los médicos suelen recetarlos cuando los tratamientos estándar para la ansiedad no han funcionado. Uno de estos fármacos se utiliza para el tratamiento de algunos trastornos neurológicos. Esta categoría incluye sustancias como el valproato sódico y la gabapentina.

Por último, la clonidina se usa para tratar la hipertensión, pues relaja los vasos sanguíneos. Se considera que alivia algunos síntomas del TEP, especialmente en niños. Por desgracia, se han producido efectos secundarios adversos.

Capítulo 16

Aceptación consciente

En este capítulo

- ▶ La aceptación calma la tormenta
 - ▶ Sé más considerado contigo
 - ▶ Renunciar al ego facilita la vida
 - ▶ La importancia de conectar con el presente
 - ▶ Sé más reflexivo y menos impulsivo
-

¿Alguna vez se te ha atascado el coche en un camino lleno de barro? ¿Qué ocurre si al empezar a patinar las ruedas pisas a fondo el acelerador? Que las ruedas patinan más, el barro sale despedido y el surco es cada vez más profundo. Lo mismo sucede con la ansiedad: cuanto más tratamos de escapar de ella, más nos atrapa.

Volvamos al camino lleno de barro. En un momento de lucidez, dejas de luchar contra el barro, dejas que el coche patine y, en el momento justo, aceleras poco a poco. Entonces sientes que las ruedas vuelven a adherirse al suelo, pero un instante después el coche empieza a patinar de nuevo y tienes que dejar que retroceda. Finalmente, descubres el ritmo que permite que el coche salga del barro y empiece a avanzar... hasta el siguiente barrizal. Pero, por lo menos, llegas a algún sitio gracias a haber aceptado la idea de retroceder un poco para avanzar.

En este capítulo explicaremos por qué la aceptación nos ayuda a librarnos de la trampa de la ansiedad. A lo largo de todo este libro se perciben hilos de lo que llamamos *aceptación consciente*; sin embargo, en este capítulo los uniremos para formar un tapiz. Aprenderás que la aceptación es una excelente herramienta para dejar de patinar y comenzar a pensar con serenidad en las alternativas de las que dispones. También comprenderás por qué el exceso de ego y autoestima a menudo nos impide ver la salida, y por qué centrarnos en el presente contribuye a que vivamos de una forma

más equilibrada.

¿Aceptar la ansiedad? ¡Eso sí que es raro!

Así que, después de enseñarte cómo librarte de la ansiedad, ¿ahora te decimos que la aceptes? ¿Estamos locos? Pero ¿la finalidad de este libro no era enseñar a superar la ansiedad?

Queremos ayudarte a vivir libre de ansiedad. Pero la paradoja es que, cuanto más luchamos por deshacernos de ella, más ansiedad experimentamos. Cuanto más nos perturba, más nos atrapa.

Observa objetivamente tu ansiedad

Los antropólogos estudian el comportamiento y la cultura de los seres humanos haciendo observaciones objetivas, es decir, desde una perspectiva científica y desapasionada. Queremos pedirte que observes tu ansiedad como si fueras un antropólogo: exento de sentimentalismos, objetivamente.

La próxima vez que te sientas atrapado por la ansiedad, préstale mucha atención y elabora un informe que exprese claramente qué experimenta tu organismo y qué ocurre con tus pensamientos y tu comportamiento. No juzgues tu ansiedad; obsérvala. Siendo lo más objetivo posible, responde a las siguientes preguntas para tu informe:

- ✓ ¿En qué parte de mi cuerpo siento tensión? ¿Hombros, espalda, mandíbula, manos o cuello? Estudia la sensación que experimentas y descríbela.
- ✓ ¿Me sudan las manos?
- ✓ ¿Tengo el corazón acelerado? ¿Cuánto?
- ✓ ¿Siento opresión en el pecho o en la garganta?
- ✓ ¿Estoy mareado? Estudia esa sensación y descríbela.
- ✓ ¿Qué pensamientos pasan por mi mente?
 - ¿Estoy haciendo predicciones negativas sobre mi futuro?
 - ¿Estoy convirtiendo un granito de arena en una montaña?
 - ¿Estoy convirtiendo un problema en una catástrofe?

- ¿Estoy preocupado por algo que escapa de mi control?
- ✓ ¿Qué me dice la ansiedad?
- ¿Que evite hacer algo que quiero hacer?
- ¿Que tengo que ser perfecto?
- ¿Que disimule lo que siento?

La historia de Miguel demuestra que observarnos es una gran ayuda para lidiar con la ansiedad.

Miguel, administrador de un hospital, de treinta y ocho años, tuvo el primer ataque de pánico hace tres años. Durante este tiempo sus ataques se han vuelto cada vez más frecuentes e intensos, e incluso ha empezado a faltar a su trabajo cuando tiene que dirigir reuniones del personal.

Miguel trabaja actualmente con un psicoterapeuta para superar los ataques de pánico. El terapeuta advierte que el perfeccionismo de Miguel le induce a exigirse una mejoría inmediata. También se entera de que su paciente lee de principio a fin absolutamente todos los informes de su oficina y que se esfuerza por hacerlo todo... a la perfección. Dándose cuenta de que Miguel debe aprender a tomarse las cosas con más calma, le asigna una tarea: escribir un informe sobre su ansiedad, imaginándose que es un antropólogo en una misión especial. Esto fue lo que escribió Miguel:

“Empecé a notar que me faltaba el aire. Pensé: ¡está empezando otra vez! Entonces el corazón empezó a latirme con violencia. Lo tenía sumamente acelerado, pero no tanto como cuando hago ejercicio. Me pregunté cuánto duraría. Luego advertí que tenía las manos sudorosas. Sentía náuseas. No quería ir a trabajar. Prácticamente escuchaba a la ansiedad diciéndome que me sentiría mejor si me quedaba en casa porque, de lo contrario, tendría que hablar ante un grupo de cirujanos. Es que tengo que explicarles un nuevo procedimiento administrativo, y eso no les va a gustar. Lo más probable es que se me echen encima. Qué imagen tan interesante; nunca nadie se me ha echado encima. Si me pongo demasiado nervioso, empezaré a decir disparates y todos pensarán que soy estúpido. Esto también es interesante. Estoy haciendo predicciones increíblemente negativas sobre el futuro. Qué curioso; decir todo esto me hace sentir menos nervioso”.

Miguel descubrió que le aliviaba soltar el control y limitarse a estudiar su ansiedad. En

lugar de criticarse por sus sentimientos y pensamientos, procuró observar su experiencia y reflexionar sobre ella con la curiosidad científica de un antropólogo.

Trátate como si fueras tu mejor amigo

Sintoniza con tu conversación interior. Como le ocurre a la mayoría de la gente, cuando tienes ansiedad, quizá haces mentalmente una gran cantidad de predicciones y afirmaciones negativas, por ejemplo:

- ✓ Nunca lograré acabar a tiempo.
- ✓ Seré el hazmerreír de esa fiesta.
- ✓ No puedo controlarlo.
- ✓ Seguro que me equivoco.
- ✓ De pronto, me entran ganas de vomitar.
- ✓ ¿Qué pasaría si no me pudiera controlar y me pusiera a gritar?
- ✓ Me odio.
- ✓ Soy un pésimo padre.
- ✓ No le caeré bien a nadie.
- ✓ Soy estúpido.
- ✓ En cualquier momento, todos descubrirán la clase de fanfarrón que soy.
- ✓ Si supieran cómo soy en realidad, no les caería bien.

Ahora, modifica estas frases e imagina que estás hablando con un buen amigo. ¿Te imaginas diciéndole lo siguiente?

- ✓ Nunca lograrás acabar a tiempo.
- ✓ Eres un pésimo padre.
- ✓ No le caerás bien a nadie.
- ✓ Te odio.

Estamos seguros de que nunca le dirías estas cosas a un conocido, y menos a un amigo. Sin embargo, muchos se lo repiten a sí mismos una y otra vez.

Es como si en nuestra mente tuviéramos un juez despiadado que censura cada una de

nuestras imperfecciones, pero pasa por alto las circunstancias atenuantes.

Presta atención a tu charla mental. Cuando ese juez interno emita juicios negativos, procura reemplazarlos por frases compasivas y benévolas. Conviértete en tu mejor amigo.

La incertidumbre imprime emoción a la vida

Normalmente, las personas ansiosas detestan la incertidumbre. Si pudieran controlar todo lo que ocurre a su alrededor, quizá no se preocuparían tanto. Posiblemente tienen parte de razón: si pudiéramos controlarlo todo, no habría tantos motivos de inquietud.

Pero la realidad es otra. La incertidumbre forma parte de la vida, al igual que cierto grado de caos. De hecho, una ley fundamental de la física postula que ni siquiera en las llamadas ciencias exactas existe la certeza absoluta. Los accidentes y acontecimientos inesperados son el pan de cada día.

Por ejemplo, no sabemos qué día ni a qué hora se va a estropear nuestro coche de camino al trabajo. No podemos predecir las fluctuaciones del mercado de valores, aunque muchos lo pretenden. A las personas buenas les pasan cosas malas. Incluso si dedicáramos cada momento de nuestra vida a evitar las enfermedades, los reveses económicos y la pérdida de nuestros seres queridos, no lo lograríamos.

No solo es imposible prever las calamidades, sino que tratar de hacerlo puede arruinar el presente. Piénsalo. Si revisamos el motor del coche a diario antes de salir de casa, si ahorramos cada céntimo pensando en la vejez, si nunca nos damos el gusto de comer un helado por temor a engordar, si sobreprotegemos a nuestros hijos porque tememos que se metan en líos, si nos lavamos las manos cada vez que tocamos el pomo de una puerta, si nunca nos arriesgamos, ¿cómo será la vida? Poco divertida.

Por otra parte, las preocupaciones no impiden que ocurra lo que tiene que pasar. Algunos piensan que preocuparse lo suficiente evita que sucedan cosas malas. Y como no les pasan cosas malas la mayoría de los días que se preocupan, terminan creyendo que preocuparse da buenos resultados. Sin embargo, nunca las preocupaciones han impedido que ocurran calamidades. Ni una sola vez.



Aceptar la incertidumbre hace de la vida una experiencia emocionante. Debemos apreciar la adversidad y el sufrimiento moderado. Si no existieran, no valoraríamos los buenos momentos.

Cuando sientas ansiedad, pregúntate si la causa de tu malestar emocional es que intentas controlar lo impredecible. Por ejemplo, mucha gente se preocupa por su plan de jubilación. Todos los días se fijan en cómo van las cotizaciones de la bolsa y revisan la sección económica de los diarios en busca de información que les permita saber cuál es el momento adecuado para vender o comprar al mejor precio.

Por supuesto, no pretendemos dar consejos económicos porque no es nuestra especialidad. No obstante, muchos estudios indican que los esfuerzos por predecir el comportamiento del mercado de valores están abocados al fracaso. Si estamos dispuestos a asumir el riesgo, a todos nos conviene tener ahorros para la vejez e invertir una parte en acciones que coticen en la bolsa. Pero vivir obsesionados con el dinero deteriorará nuestra salud y no nos hará más ricos.

Olvídate de la necesidad de predecir y controlar. Conviene tomar algunas precauciones relacionadas con la salud, la familia y las finanzas, pero vivir preocupado por el futuro en lugar de disfrutar el presente es señal de que la ansiedad ha llegado demasiado lejos. Acepta la incertidumbre y vive bien cada día.

La paciencia es una virtud

Cuando piensas en la paciencia, ¿qué idea viene a tu mente? Calma, aceptación y tolerancia, ¿verdad? Cuando sientas ansiedad, intenta ser paciente y compasivo contigo. Di:

- ✓ Sí, estoy ansioso. Es mi realidad.
- ✓ Como las demás emociones, la ansiedad llega y se va.
- ✓ No tengo por qué disimular que estoy ansioso.

La historia de Juana es un ejemplo de que la paciencia puede reemplazar a la impaciencia.

Juana empieza a sentirse ansiosa mientras va en coche a la oficina. Sale todas las mañanas a las siete y cuarto y, por lo general, llega a las ocho en punto. Incluso muchas veces llega cinco minutos antes, pero una vez al mes el tráfico no la favorece y llega unos minutos tarde. Como hoy.

- ✓ **Juana, la impaciente:** Hay un tremendo atasco y la ansiedad le produce mariposas en el estómago, y se agudiza cada vez más. Sudando y cogiendo el volante con fuerza, empieza a pasar de un carril a otro en un intento por abrirse paso y llegar más rápido a su trabajo. Juana detesta empezar así el día. Como no soporta la ansiedad, trata de librarse de ella. Pero no lo logra. Mentalmente ve a su jefe diciéndole que llega tarde, y a sus compañeros de trabajo censurándola con la mirada. La ansiedad se transforma en ira cuando empieza a reprenderse por no haber salido de su casa más temprano.
- ✓ **Juana, la paciente:** Hay un tremendo atasco y la ansiedad le produce mariposas en el estómago. Cogiendo el volante con fuerza, controla el impulso de cambiar de carril. Ella reconoce la ansiedad, acepta esa emoción y piensa: “Voy a llegar tarde, pero casi todos los días llego a las ocho o incluso antes. Mi jefe y mis compañeros lo saben. Siento ansiedad, pero es mi realidad. Qué interesante. Voy a llegar un poquito tarde, pero no es grave”.

En la segunda situación, la ansiedad se disipa porque Juana la experimenta sin intolerancia y sin juicios de valor. En otras palabras, ella se conecta a su presente con paciencia.

Convertir la paciencia en un nuevo hábito requiere práctica. Así como fortalecer los músculos levantando pesas es un proceso gradual, la paciencia se desarrolla poco a poco.

Cómo alcanzar la serenidad... o algo parecido

Aceptar la ansiedad implica modificar ciertas actitudes; por ejemplo, dejar de juzgar, tolerar la incertidumbre, deshacerse de la necesidad de controlarlo todo y despojarse de la impaciencia. Pero no hay que confundir la aceptación con la resignación.

Aceptar la ansiedad también significa comprender que, como todos los seres humanos, tenemos fortalezas y debilidades. Es captar que nunca nos libraremos por completo de esta emoción. Es aprender a afrontarla y a dejar de sentirnos ansiosos por estar

ansiosos. En ese momento dejará de abrumarnos y de controlar nuestra vida. La “Oración de la Serenidad”, de Reinhold Niebuhr (1926), sintetiza el espíritu de la aceptación:

“Dios, concédeme la serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar
y la sabiduría para conocer la diferencia;
viviendo un día a la vez,
disfrutando un momento a la vez;
aceptando las adversidades como un camino hacia la paz;
pidiendo, como lo hizo Dios, en este mundo pecador tal y como es,
y no como me gustaría que fuera;
creyendo que Tú harás que todas las cosas estén bien
si yo me entrego a Tu voluntad;
de modo que pueda ser razonablemente feliz en esta vida
e increíblemente feliz Contigo en la siguiente”.

Desinfla un poco tu ego

Todo el mundo quisiera tener una alta autoestima, y quizá por eso las librerías rebosan de libros que dan consejos para mejorarla. Quizá piensas que con una autoestima más alta vivirías menos ansioso. Parece lógico, ¿no?

Pero la autoestima no funciona así. De hecho, un exceso de autoestima positiva provoca más ansiedad, además de otros males. De igual forma, la mayoría de las cualidades y características humanas positivas se vuelven negativas cuando alcanzan niveles extremos. Por ejemplo, el valor, la generosidad, la laboriosidad y la confianza son cualidades maravillosas. Pero el exceso de valor nos vuelve temerarios, el exceso de generosidad nos convierte en blanco de la gente sin escrúpulos, el exceso de dedicación al trabajo nos impide disfrutar de la vida y la exageración de confianza nos

vuelve incautos. La comparación que haremos en la siguiente sección te ayudará a comprender lo peligroso que es tener un ego demasiado inflado.

La medida justa de la autoestima

Comparemos la autoestima con un globo. Muy poca autoestima es como un globo vacío, plano, desinflado. En pocas palabras, un globo que no puede flotar. Y un globo así no es divertido ni útil. Si tu autoestima está muy mermada, es probable que siempre te juzgues con dureza. Y sentir que tienes tantos defectos te desgasta y te hace sentir ansiedad.

Pero, por otra parte, demasiada autoestima es como un globo tan lleno de aire que está a punto de explotar. Un simple rasguño basta para que reviente. La gente con un exceso de autoestima positiva vive preocupada ante la posibilidad de sufrir cualquier rasguño. Una amenaza a su ego, por pequeña que sea, le parece nefasta y le produce una ansiedad desmesurada e, incluso, ira. No podemos salir adelante en la vida si no estamos dispuestos a aceptar alguna que otra amenaza a nuestro ego.

En cambio, un globo con la cantidad exacta de aire rebota fácil y alegremente y es difícil de reventar. Es más, la posibilidad de explotar no le preocupa.

Tanto al globo desinflado como al que está a punto de reventar les preocupa su condición, su valía y su vulnerabilidad. La clave para tener el ego justo —suficiente aire en el globo— es vivir menos pendiente de uno mismo (y más de los demás) y compararse menos con los otros. Aceptar nuestras fortalezas y limitaciones sin dejarnos perturbar demasiado por ellas es señal de que el globo de nuestra autoestima tiene la cantidad justa de aire. Pero esto no siempre se logra porque exige aprendizaje, persistencia y esfuerzo, aunque no en exceso.

El poder seductor del pensamiento positivo

En los años cincuenta, los gurús de la autoayuda iniciaron un movimiento para estimular a la gente a mejorar su autoestima. Antes de esa época no se habían publicado más de cien artículos sobre este tema, pero en los últimos diez años han aparecido más de ocho mil en publicaciones dedicadas a las ciencias sociales, y miles de libros de autoayuda han promovido este valor. Ese movimiento ha convencido a toda una generación de padres, maestros y profesionales de la salud mental de que lo mejor para los niños es inflar su autoestima.

Pero ¿han valido la pena los esfuerzos de más de medio siglo por promover la autoestima (también conocida

como *ego*)? No lo creemos. Por una parte, los logros escolares de la actualidad muestran un retraso significativo con respecto a los de la década de los sesenta; pero las calificaciones escolares han mejorado. Por otra parte, hoy se detecta más violencia escolar que hace medio siglo, y las tasas de depresión y ansiedad entre los jóvenes son más altas que nunca.

¿Por qué? Innumerables investigaciones han mostrado una clara relación entre el hecho de centrarse excesivamente en uno mismo y la violencia, la mediocridad escolar y diversos problemas emocionales. A pesar de que tener una autoestima pobre no hace bien a nadie, los estudios indican que tenerla demasiado inflada es peor. Al parecer, la solución radica en vivir menos centrados en nosotros mismos.

Nadie es perfecto

Por lo general, las personas ansiosas sienten que deben ser perfectas para caer bien a los demás. Con razón viven ansiosas. Nadie es perfecto y nunca lo será.

Carolina es una mujer prácticamente perfecta. Siempre se viste como un maniquí: la ropa, los colores y los accesorios forman un conjunto impecable y preciso para cada ocasión. Va a clases de interiorismo para que en su hogar no desentone ni un solo detalle. Hace ejercicio cuatro veces por semana y solo consume alimentos saludables. Su maquillaje es de un esmero excepcional. Siempre sabe qué decir, nunca titubea y nadie le ha oído jamás una palabra vulgar. Carolina siempre es amable y positiva.

¿Te gustaría salir con Carolina a charlar y tomar una cerveza? ¿Te atrae la idea de pasar una tarde en la piscina conversando con ella? ¿Te sentirías cómodo y serías natural si fueses con Carolina? Francamente, nosotros nos absteríamos de contarla entre nuestras mejores amigas.

Piensa en uno —o una— de tus mejores amigos. Probablemente es alguien con quien te gusta hablar, alguien a quien valoras y a quien conoces desde hace tiempo. Visualiza a esa persona, recuerda buenos momentos que hayáis pasado juntos y piensa en todo lo que ha aportado a tu vida. Disfruta de esos recuerdos.

Ahora confirma que siempre has conocido las imperfecciones de tu amigo y, a pesar de eso, no has dejado de apreciarlo. Hasta es posible que algunos de esos rasgos negativos te parezcan interesantes o le den un encanto especial. Los defectos de tu amigo no cambian tus sentimientos ni la opinión que tienes de él.

Ahora, aplícate este enfoque a ti. Aprecia tus pequeños fallos y los aspectos menos

positivos de tu forma de ser. Hacen de ti un ser único e irrepetible.

Sé considerado contigo. Reconoce tus dones y limitaciones y acéptalos como parte de ti. No te desprecies por tus fallos.

Camilo hizo un ejercicio que le permitió ver que los defectos no hacen que los demás nos rechacen (ve a la tabla 16-1). En una columna, Camilo enumeró las cualidades de su amigo Joaquín y, en la otra, sus imperfecciones.

Camilo acepta a Joaquín a pesar de sus imperfecciones. No hay otra persona con quien disfrute tanto y es la primera a quien acude en los momentos difíciles. Pero ¿se acepta Camilo a sí mismo igual que acepta a su amigo?

Toma lápiz y papel y haz el mismo ejercicio que Camilo. Piensa en un amigo —o amiga— a quien conozcas desde hace años y escribe lo que te gusta de esa persona. Luego, escribe acerca de lo que te disgusta.

Si tu amigo —o amiga— hiciera este ejercicio refiriéndose a ti, sin duda registraría tanto los aspectos maravillosos de tu personalidad como los menos atractivos. Pero no dejaría de ser tu amigo simplemente porque tienes defectos. Por supuesto que no lo haría; nadie es perfecto. Si abandonáramos a los amigos que no son perfectos, no tendríamos ni uno.

Hace seis meses a uno de nosotros le pusieron una multa. Y solo dos meses después, al otro le pasó lo mismo. Lo interesante es que cuando el que acababa de recibir la multa empezaba a enfadarse consigo mismo, el otro se mostraba comprensivo. Pronto nos dimos cuenta de que es tan importante ser compasivo consigo mismo como con los demás.

Perdonarse a sí mismo no es fácil. Pero aún es más difícil aprender a no reaccionar a la defensiva cuando nos critican. Aprende a escuchar las críticas y piensa que todas tienen algo de verdad. Si tu pareja se queja de que no le escuchas, hay una alta probabilidad de que eso sea cierto, ¡por lo menos de vez en cuando!

Tabla 16-1 Los amigos también tienen fallos

<i>Cualidades</i>	<i>Rasgos negativos</i>	<i>Imperfecciones</i>
Joaquín es una de las personas más divertidas que conozco.		

Siempre tiene tiempo para mí.		
Me ayudará siempre, pase lo que pase.		
Me gusta que Joaquín me acompañe a los actos deportivos.		
Es muy inteligente.	A veces habla más de la cuenta.	
	Aunque es inteligente, a menudo toma decisiones impulsivas, especialmente por lo que se refiere al dinero.	
		Le sobran unos kilitos.
		A veces bebe demasiado.
		No siempre me escucha.
		Tiene un pésimo gusto para vestirse.

Esfuézate por reconocer el trocito de verdad que encierra cada crítica que te hagan. Admitir que tenemos fallos no solo nos acerca a los demás, sino que abre canales de comunicación y facilita la solución de los problemas.



Hay críticas ofensivas y en tono hostil que nadie tiene por qué aceptar.

Si alguien te mortifica con sus críticas constantes, pídele a alguien de confianza que te ayude a evaluar lo más objetivamente posible si tu percepción es correcta. Es posible que esas críticas sean malintencionadas. Y eso es otro tema.

¿Estás conectado con la realidad?

En cierto sentido, el lenguaje representa la cúspide del desarrollo evolutivo: nos hace humanos, nos permite expresar ideas complejas y es la mejor herramienta para solucionar los problemas. Pero, a la vez, gran parte de nuestros problemas emocionales se originan en el lenguaje. ¿Por qué?

Si crees que los perros no sienten ansiedad, te equivocas. Sí la sienten, pero solo

cuando están en contacto directo con una experiencia dolorosa o molesta. Por ejemplo, a ellos no les gusta que los lleven al veterinario. Lo demuestra la fuerza con que hay que arrastrarlos para que entren en la consulta.

Sin embargo, los humanos hacemos cosas que los perros no harían jamás. Por ejemplo, nos despertamos a las tres de la mañana angustiados por lo que tenemos que hacer al día siguiente. Los perros no piensan: “Hoy tengo que ir al veterinario. ¡No quiero!”.

Los perros tampoco sienten remordimientos. Bueno, claro que a veces se les ve el sentimiento de culpa cuando los descubrimos mordisqueando un zapato. Pero una palabra amable y una palmadita en la cabeza bastan para que olviden el problema. En cambio, muchas personas ansiosas todavía se acuerdan de la tarjeta de agradecimiento que olvidaron mandarle a la tía Beatriz hace años.

En términos generales, los perros viven más satisfechos y contentos que nosotros, a menos que hayan sido brutalmente maltratados. En cambio, los seres humanos nos preocupamos demasiado. Muchos se atormentan pensando en las desgracias que les aguardan y viven obsesionados con los errores que cometieron en el pasado.

Cuando los remordimientos del pasado y las posibles catástrofes del futuro invaden nuestro presente, estamos utilizando el lenguaje para desconectarnos de la realidad. Esto arruina por completo lo único que podemos vivir: el presente.

Fíjate en la historia de Ramón, un hombre que sentía una tremenda angustia al pensar en la cantidad de trabajo que le esperaba durante los cinco días siguientes.

Ramón, un abogado penalista, tenía que enfrentarse a un juicio decisivo cinco días más tarde, pero estaba angustiado por la cantidad de trabajo que le esperaba. Obviamente, le aterraba la posibilidad de no hacer su trabajo a la perfección. Pero lo que más le preocupaba era no tener listos a tiempo los expedientes, la demanda, los testimonios y demás requisitos. Ramón sabía que tendría que trabajar sin descanso. Pero lo más curioso fue que cuando pasó el tan temido juicio, se dio cuenta de que esos cinco días habían sido muy agradables. Su preocupación no se centraba en el trabajo que tenía que desarrollar, sino en la posibilidad de no terminarlo a tiempo.

La próxima vez que te tortures con el pasado o el futuro, te sugerimos que hagas lo siguiente:

- ✓ Concéntrate en un solo momento a la vez.
- ✓ Dedica unos minutos a estudiar todas las sensaciones que experimente tu cuerpo.
- ✓ Cuando irrumpen en tu mente pensamientos relacionados con la tarea que te espera, déjalos pasar sin luchar contra ellos y vuelve a concentrarte en el presente.
- ✓ Si son pensamientos sobre fracasos o hechos dolorosos del pasado, reconoce su presencia y vuelve a concentrarte en el presente.
- ✓ Recuerda que los pensamientos no reflejan la realidad; solo son pensamientos.
- ✓ Cuando tengas pensamientos perturbadores sobre el pasado o el futuro, límitate a reconocer su presencia, fíjate en cómo la mente juega con ellos y vuelve a centrarte en el presente.
- ✓ Hay muy pocos momentos presentes que no podamos soportar. Lo que realmente nos perturba es la facilidad con que arruinamos el presente pensando en el pasado y en el futuro.
- ✓ Vuelve a leer el capítulo 5, que trata sobre los pensamientos distorsionados y enseña a pensar de una manera más realista. Luego, vuelve a concentrarte en el presente.



En el capítulo 5 analizamos cómo la ansiedad nos lleva a hacer predicciones negativas y distorsionadas. También mostramos cómo hacer predicciones más ajustadas a la realidad. Pero esto no siempre basta. A pesar del esfuerzo por darles un enfoque racional, muchas veces esos pensamientos nos siguen rondando. Si es lo que te pasa, sigue los pasos de la lista anterior. Esto apaciguará tu turbulencia interior.



Algunas sugerencias para que dejes de escuchar esa cascada de predicciones sobre el futuro que tanto te atormentan son:

1. Piensa en algunas predicciones catastróficas que hayas hecho en el pasado.
2. Pregúntate cuántas se hicieron realidad. Si no estás seguro, registra por escrito

esa clase de pensamientos y fíjate en qué porcentaje de ellos se cumple.

3. De las predicciones que se cumplieron, ¿cuántas fueron tan catastróficas como temías? Si no estás seguro, lleva un registro durante un tiempo.

Mucha gente nos ha contado que por lo menos el 90 por ciento de los acontecimientos que temen nunca suceden. Y de los que lo hacen, menos del 10 por ciento resultan tan devastadores como esperaban. Esto significa que la gente se preocupa en exceso y arruina su presente previendo sucesos negativos, de los cuales muy pocos se hacen realidad.



Tomar en serio esa clase de predicciones es como salir de casa todas las mañanas con abrigo, botas y guantes de invierno tras escuchar por televisión a un meteorólogo que pronostica fuertes vientos, tempestad de nieve y bajas temperaturas. Pero hay un problema: el 90 por ciento de las veces ese meteorólogo está equivocado y hace sol. Y cuando acierta, lo que ocurre de vez en cuando, las condiciones climatológicas son malas, pero no tanto como predice. Quizá ya es hora de que dejes de escuchar al meteorólogo que hay en tu cabeza. Si no puedes apagar el televisor, por lo menos no te lo tomes tan en serio.

Aterriza en el presente



En este instante, conéctate con tu presente. No esperes nada de este ejercicio. Solo observa lo que ocurre.

1. Fíjate qué sienten tus manos mientras sostienen este libro. Percibe la suavidad de la cubierta y los bordes de las páginas.
2. No importa si estás sentado, de pie, acostado o en el autobús, presta atención a las sensaciones de tu piel en contacto con la silla, la cama o el suelo.
3. Siente los músculos de las piernas, la espalda, las manos y los brazos mientras sostienes este libro.

4. Estudia tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire por tus fosas nasales.
5. Repara en todos los olores: agradables y desagradables. Piensa en cómo podrías describirlos por escrito.
6. Si algún pensamiento cruza tu mente, préstale atención sin juzgarlo y déjalo pasar. Cuando puedas, vuelve a concentrarte en tus sensaciones.
7. Escucha los sonidos que te rodean. No juzgues los que te parezcan molestos; más bien estudia sus matices. Piensa en cómo podrías describirle esos sonidos a un amigo.
8. Si vuelven a irrumpir en tu mente pensamientos inquietantes sobre el pasado o el futuro, obsérvalos sin juzgarlos ni juzgarte.
9. Vuelve a centrarte en todas las sensaciones de tu presente.

Al terminar este ejercicio, observa cómo te sientes. ¿Has experimentado todas las sensaciones? ¿Qué ha pasado con la ansiedad que tenías? Mientras que muchas personas nos han dicho que durante este ejercicio sienten muy poca ansiedad, o ninguna, otras afirman que su ansiedad se intensifica.

Si tu ansiedad se acentúa durante los primeros intentos de conectarte con el presente, no te inquietes. Esto no significa necesariamente que estés haciendo algo mal. Es probable que:

- ✓ Tengas poca experiencia con este tipo de ejercicios y, por lo tanto, te cueste sentirte cómodo.
- ✓ El proceso se vea interrumpido por pensamientos generadores de ansiedad. En este caso, cuanto más practiques, tanto menos te afectarán.
- ✓ Estés pasando por un momento tan estresante que sea imposible poner en práctica esta técnica. En ese caso, te sugerimos que primero pongas en práctica otras de las estrategias que describe este libro.

Independientemente de tu situación, te recomendamos que conectes a menudo con tu presente.



El origen de la ansiedad casi siempre son pensamientos sobre el pasado o el futuro, y no la realidad del momento.

Toma conciencia de tu presente y disfrútalo

Para mejorar la calidad de nuestra vida, es más importante aceptar conscientemente la ansiedad que tratar de eliminarla. Cuando estamos ansiosos, invertimos gran parte de nuestra energía mental en las sensaciones, imágenes y pensamientos negativos que caracterizan esta emoción y, en consecuencia, desperdiciamos muchas oportunidades de disfrutar de los pequeños placeres que nos brinda la vida.

El placer de comer

¿Cuántas veces has comido sin saborear los alimentos? La mayoría tienen un sabor agradable. Es una lástima dejar de disfrutar de esta experiencia por no vivirla a conciencia.

Reserva un rato para comer de manera consciente. Pero, por favor, asegúrate de que no sea un almuerzo de diez minutos (no estamos diciendo, tampoco, que necesites varias horas). Quizá algunos pensamientos inquietantes te distraigan; es normal. Límitate a reconocer su presencia y, en lugar de juzgarlos o juzgarte, vuelve a concentrarte en los alimentos, así:

1. Respira lentamente y concéntrate antes de cada bocado.
2. Observa los alimentos.
3. Fíjate en cómo están colocados en el plato.
4. Observa los colores, texturas y formas.
5. Date tiempo para apreciar los aromas.
6. Toma una pequeña porción con el tenedor o la cuchara.
7. Durante un instante, toca el alimento con los labios y luego con la punta de la lengua.

8. Métete el alimento en la boca, pero no lo mastiques de inmediato.
9. Mastica muy despacio.
10. Advierte cómo cambian el sabor y la textura del alimento a medida que lo masticas.
11. Repara en su sabor al pasar por las distintas partes de la lengua.
12. Traga el alimento y fíjate en lo que sientes cuando desciende por la garganta.
13. Repite este procedimiento hasta que te termines la comida.
14. Quédate sentado a la mesa comiendo durante veinte minutos, por lo menos. Si terminas antes, no te levantes. Espera a que transcurra este tiempo y observa todo lo que te rodea, incluidas las sensaciones de tu cuerpo.

Piensa en la posibilidad de convertir este ejercicio en una parte de tu rutina diaria. Comer de manera consciente nos calma, nos permite disfrutar más de los alimentos y, según expertos en nutrición, ayuda a bajar de peso. Cuando la mente se centra en el presente, en este caso, el gusto de comer, se esfuma la ansiedad.

El placer de caminar

Observa a varias personas mientras caminan por la calle. La mayoría lo hacen a la carrera, como ratones de laboratorio en la rueda de ejercicio, totalmente ajenos a lo que les rodea. Pero a diferencia de los ratones, esas personas no disfrutan de esta actividad, sino que tienen la mente invadida de preocupaciones. No es de extrañar que la hipertensión arterial haya adquirido proporciones epidémicas.

Queremos proponerte una alternativa: caminar a conciencia. Aunque lo hayas hecho antes para serenarte, caminar conscientemente te reportará aún más beneficios. Sigue estos consejos:

1. Haz una pausa antes de empezar.
2. Mientras respiras, fíjate en la sensación del aire al entrar y salir de tus fosas nasales. Respira tranquilamente cinco veces.
3. Empieza a caminar.
4. Repara en las sensaciones que experimentas en los tobillos, las pantorrillas y los muslos. Concéntrate un par de minutos en esas sensaciones.

5. Si te asalta algún pensamiento inquietante, no luches contra él. Obsérvalo como si se tratara de una nube que flota sobre tu cabeza. No lo juzgues y, cuando puedas, concéntrate de nuevo en tus músculos.
6. Fíjate en tus pies. Primero, percibe las sensaciones del talón y luego, las de la planta del pie. Repara en cómo los dedos te ayudan a impulsarte. Concéntrate en tus pies durante un par de minutos.
7. Si algún pensamiento te interrumpe, déjalo pasar y vuélvete a ubicar en el presente.
8. Céntrate durante un minuto o dos en el ritmo de la marcha. Siéntelo en las piernas y en el movimiento de los brazos. Disfruta de esta sensación.
9. Siente el aire que fluye por tus fosas nasales hacia los pulmones. Luego, observa el ritmo de tu respiración mientras sueltas el aire. Concéntrate solamente en la respiración durante uno o dos minutos.
10. Presta atención ahora a tus pies, a tus músculos, al ritmo de tu marcha y a la respiración. Hazlo en el orden que quieras.
11. Practica este ejercicio cinco días seguidos. Mientras caminas, medita por lo menos durante cinco minutos. Después, piensa si te gustaría convertir esta práctica en una parte de tu rutina diaria.

Muchos exaltan las virtudes de caminar conscientemente y afirman que les ayuda a tranquilizarse. Hay varias maneras de hacerlo. Por ejemplo, concentrándonos en lo que vemos y oímos, o en los aromas que vamos encontrando por el camino. Disfruta de la experiencia y adáptala a tu gusto. Recuerda que no hay una única manera de hacerlo.

Da la bienvenida a la toma de conciencia

Cuando leen u oyen hablar sobre la toma de conciencia, algunos suponen que consume mucho tiempo; otros, que equivale a vivir a cámara lenta, lo que les impediría terminar sus proyectos a tiempo. Pero la aceptación consciente requiere muy poco tiempo.

Más que tiempo, vivir a conciencia implica adoptar una nueva filosofía basada en renunciar un poco al ego, al orgullo y a la necesidad de control para aceptar el presente

con todas sus bendiciones y dificultades. Vivir conscientemente exige humildad porque implica reconocer la incertidumbre inherente a la vida humana.

El hábito de la aceptación consciente no se adquiere de la noche a la mañana. Con práctica, se arraiga poco a poco en nuestra vida. Acepta que no siempre podrás permanecer en el presente. Cuando te torturen pensamientos sobre catástrofes futuras o sentimientos de culpa por los errores que cometiste en el pasado, recuérdate con delicadeza y sin juzgarte que es hora de volver al presente.

Parte V

Cómo ayudar a alguien que sufre ansiedad

The 5th Wave

Rich Tennant



"HE PROBADO MUCHAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS Y TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, PERO PARECE QUE NADA FUNCIONA. SIGO SINTIÉNDOME MUY ANSIOSO Y DESORIENTADO."

En esta parte...

Vamos a mostrarte que la ansiedad infantil es más frecuente hoy que en ninguna otra época, y que los niños tienen miedos tanto reales como imaginarios. También aprenderás a distinguir entre los temores normales en la infancia y los que no lo son. Esta parte del libro te ofrece pautas para evitar que los niños adquieran miedos anormales, y para ayudar a los que ya experimentan altos niveles de ansiedad.

El último capítulo de esta parte muestra cómo se puede ayudar a un adulto que vive ansioso y preocupado. Ante todo, te ayudaremos a descubrir si esa persona especial para ti sufre o no ansiedad, y a continuación te indicaremos cómo hablar con ella sobre este tema. Por último, te proporcionaremos estrategias para que trabajéis juntos la solución del problema.

Capítulo 17

¿Tu hijo sufre ansiedad? ¡Ayúdalo!

En este capítulo

- ▶ Cuándo hay que prestar atención a la ansiedad de un niño
 - ▶ Los temores más comunes en la infancia
 - ▶ Factores que predisponen a la ansiedad infantil
 - ▶ Cómo ayudar a un hijo que sufre ansiedad
-

Numerosos estudios revelan que la ansiedad infantil ha cobrado proporciones epidémicas durante los últimos cuarenta años. Pero, en un estudio particularmente revelador, la psicóloga Jean Twenge comparó los síntomas de ansiedad de los niños de hoy con los de niños gravemente perturbados que en 1957 recibían tratamiento como pacientes internos de instituciones psiquiátricas. Según ese estudio, publicado en *The Journal of Personality and Social Psychology* (diciembre de 2000), los niños y las niñas de la actualidad presentan un número mayor de síntomas de ansiedad que los pequeños pacientes psiquiátricos de 1957.

En nuestra opinión, estos hallazgos no se pueden tomar a la ligera. Primero, porque no cabe duda de que las estadísticas son francamente preocupantes. Segundo, porque es lógico pensar que la ansiedad de los niños de hoy podría tener consecuencias sumamente graves en los próximos años, dado que, como ya se sabe, los trastornos de ansiedad suelen ser precursores de la depresión en el futuro.

En este capítulo, el lector aprenderá a distinguir entre la ansiedad normal en la infancia y la que constituye un problema. También se enterará de que algunos de los temores de los niños son perfectamente normales, mientras que otros requieren algún tipo de intervención y, en algunos casos, asistencia profesional.

Necesite o no ayuda profesional su hijo, usted se familiarizará con diversos

procedimientos y actividades que permitirán al niño enfrentarse mejor a sus temores y, a la larga, evitar problemas más serios.

Temores normales y anormales

¿Por qué experimentan los niños ese torbellino emocional? Todos conocemos las dificultades de la vida moderna y los factores que desencadenan estrés: semanas laborales más largas, tecnologías que se desarrollan a un ritmo vertiginoso, violencia en televisión e incluso terrorismo. También creemos que ciertos modelos de educación son en parte los responsables, como explicaremos en la sección “Presta atención a su educación”, más adelante en este capítulo.

Por el momento, los padres deben aprender a distinguir entre la ansiedad normal en la infancia y el sufrimiento emocional anormal. Es importante saber que la mayoría de los niños se sienten ansiosos en algún momento y en distinto nivel. Al fin y al cabo, una de las principales tareas de la infancia es aprender a superar los miedos, inevitables en la vida de todo ser humano. Resolver exitosamente esos temores suele traducirse en un buen ajuste emocional. Solo tienes que saber si los de tu hijo son un aspecto normal de su desarrollo o un estilo de pensamiento que requiere ayuda. La tabla 17-1 te dará una idea de los miedos que, por ser normales, seguramente observarás en tu hijo en algún momento.

La tabla 17-1 proporciona algunas pautas sobre los temores que se consideran normales en la infancia. Pero independientemente de la edad, cuando un miedo es demasiado intenso o interfiere con el desarrollo normal de la vida del niño o con su rendimiento escolar, es aconsejable consultar a un profesional. Además, hay una serie de problemas de ansiedad que no son normales a ninguna edad, como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), la preocupación desmedida y generalizada ante muchos objetos o situaciones (TAG) y los ataques de pánico (ve a la sección “Los trastornos de ansiedad más comunes en la infancia”, más adelante en este capítulo).



Si no sabes cómo evaluar la gravedad del problema emocional de tu hijo, consulta a un profesional. Tanto el pediatra como un especialista en salud mental están capacitados para despejar tus dudas, posiblemente en una consulta. Como los

problemas de ansiedad suelen ser precursores de otras dificultades emocionales, conviene consultar lo antes posible.

Tabla 17-1 ¿Tiene tu hijo un problema de ansiedad?

<i>Problema de ansiedad</i>	<i>Cuándo es normal</i>	<i>Cuando deja de ser normal</i>
Temor a la separación de la madre, el padre o la persona que lo cuida.	Entre los 6 y los 24 meses. ¡No te preocupes!	Si este temor no desaparece entre los 36 y los 48 meses, vale la pena averiguar qué está pasando.
Temor a los adultos desconocidos.	Entre los 6 y los 10 meses.	No te preocupes, a menos que siga después de los 2-3 años. Y no te inquietes si después de esta edad tu hijo demuestra un poco de timidez.
Temor a niños desconocidos.	Entre los 2 y los 30 meses.	Si sigue con la misma intensidad después de los 36 meses, averigua qué está pasando.
Miedo a criaturas imaginarias, a los animales y a la oscuridad.	Entre los 2 y los 6 años.	Si esos temores no empiezan a desaparecer hacia los 6 años, averigua qué está pasando. Si tu hijo se siente más cómodo, deja en su habitación una luz encendida durante un tiempo. Y no te preocupes, a menos que el miedo sea excesivo.
Fobia al colegio.	Un temor moderado al colegio es normal entre los 3 y los 6 años; puede volver a presentarse al pasar de primaria a secundaria.	Este temor debe disminuir y causar problemas mínimos después de los 6 años. Puede reaparecer en secundaria, pero debe desaparecer rápidamente. De lo contrario, busca ayuda.
Temor a ser evaluado por los demás.	Este temor prácticamente define la adolescencia. La mayoría de los adolescentes se preocupan muchísimo por lo que los demás puedan pensar sobre ellos.	Debe disminuir gradualmente conforme avanza la adolescencia.

Los trastornos de ansiedad más comunes en la infancia

Es normal que los niños sientan un poco de miedo y ansiedad. Quizá recuerdes cuando, de pequeño, temías a los fantasmas, a los monstruos y a la oscuridad. Pero hay otros tipos de ansiedad que, aunque son relativamente comunes, indican que existe un problema que es preciso atacar. En las siguientes secciones revisaremos los problemas de ansiedad más frecuentes en la infancia. Luego, hablaremos de los factores que la predisponen y, lo más importante, explicaremos lo que se puede hacer al respecto.

La aversión de Juan Pablo por el colegio

Julia no sabe qué hacer, pues su hijo Juan Pablo, de siete años, no ha querido volver al colegio. Al principio, ella creyó que estaba enfermo y lo llevó al pediatra. Pero, tras un examen completo, el médico le aseguró que el niño estaba en perfectas condiciones de salud y le insistió en que mandara a su hijo al colegio, advirtiéndole de que, si no lo hacía, se acentuaría ese comportamiento.

“Me duele mucho la barriga”, se queja Juan Pablo, “no quiero ir al colegio”. “Ya has faltado muchos días y hoy tienes que ir. No estás tan enfermo”, lo tranquiliza Julia. “Pero es que me duele mucho la barriga, mucho, mucho, mamá.” Y Juan Pablo empieza a llorar.

“Hoy irás al colegio”, le dice con firmeza Julia a su hijo, cogiéndolo de una mano. Pero Juan Pablo forcejea hasta que se suelta de la mano de su madre, y llorando a todo pulmón sale corriendo y se esconde en el armario de su habitación. Julia no puede creer lo que está pasando: su hijo parece estar petrificado por el miedo. Ella nunca lo había visto en ese estado.

Juan Pablo sufre fobia escolar, un trastorno de ansiedad serio, pero frecuente en la infancia. Julia toma la sabia decisión de consultar a un profesional especializado en estos problemas.

El trastorno de ansiedad por separación (TAS)

Como se ve en la tabla 17-1, a los niños les inquieta estar separados de sus padres, especialmente entre los seis meses y los cuatro años. Sin embargo, cuando el temor a la separación es exagerado, va más allá de los cuatro años y se presenta con otros problemas, como los que mencionamos a continuación, hay que buscar ayuda profesional.

- ✓ Perturbación desmesurada al separarse de su cuidador o al prever esa separación.
- ✓ Preocupación excesiva ante la posibilidad de que algo malo les suceda a sus padres o a su cuidador.
- ✓ Empecinamiento en no ir al colegio o en no participar en otras actividades por la angustia de ser separado de sus padres o de su cuidador.
- ✓ Negarse a ir a la cama sin que le acompañe uno de sus padres o su cuidador.
- ✓ Pesadillas frecuentes en las que se ve separado de las personas que le infunden seguridad.
- ✓ Quejas frecuentes sobre problemas de salud, como dolor de cabeza y de

estómago, cuando es separado de sus padres.

El trastorno de ansiedad por separación (TAS) es relativamente común en los niños, lo que no significa que sea normal. La edad media de inicio es entre los siete y los ocho años. Pero hay una buena noticia: un porcentaje alto de los niños a quienes les diagnostican este trastorno, tres o cuatro años más tarde ya no cumplen los criterios diagnósticos.



La mala noticia es que algunos niños que sufren TAS desarrollan después otros problemas emocionales, sobre todo depresión. Por eso, si el problema dura más de dos meses y afecta al desarrollo normal de la vida del niño, consulta a un profesional.



La fobia escolar es un tipo de ansiedad de separación relativamente común en la infancia. El tratamiento implica hacer que el niño vuelva al colegio lo antes posible. Los padres cuyos hijos sufren esta fobia suelen ser ansiosos y tienden a preocuparse demasiado por ellos. El primer paso es convencer a los padres de que deben ser firmes en su resolución de hacer que el niño vuelva al colegio.

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es común en los niños y, especialmente, en los mayores. Se suele desarrollar en la pubertad, o un poco después, y sus características son:

- ✓ Preocupación excesiva por los problemas escolares y familiares.
- ✓ Síntomas físicos causados por la preocupación, como pérdida del apetito y dolor de estómago y de cabeza.
- ✓ Dificultad para concentrarse o irritabilidad.

Las fobias específicas

En algún momento de su vida, todos los niños temen a la oscuridad y a los monstruos que pueden estar escondidos bajo su cama. Así que no te alarmes si tu hijo presenta esta clase de miedos, a menos que sean tan intensos que afecten seriamente a su vida diaria. La edad típica en que aparecen las fobias reales (a diferencia de los temores de menor importancia) es entre los ocho y los nueve años.



Una fobia específica es un miedo exagerado que lleva al individuo —en este caso, un niño— a hacer todo lo posible por evitar el objeto o la situación que teme (para más información sobre el trastorno de ansiedad, ve al capítulo 2).

La fobia social

Hay niños tímidos, niños que desde que nacen suscitan comentarios de los parientes, como: “Su papá era igualito de pequeño”. En algunos casos, la timidez disminuye con la edad. Pero hay veces en que en lugar de disminuir, aumenta, y el niño empieza a evitar por todos los medios los encuentros sociales normales del día a día. En ese momento, es indudable que el pequeño tiene un problema.

La fobia social casi nunca se diagnostica antes de los diez años. Antes de esa edad puede haber indicios del problema, pero a los padres les cuesta distinguir entre esta fobia y la timidez. Sin embargo, es posible detectarla antes de esa edad observando atentamente al niño. Si el temor a los adultos o a los niños desconocidos no mejora hacia los tres años, conviene consultar a un profesional para determinar si el problema es grave (para más información sobre la fobia social, ve al capítulo 2).

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Este trastorno es menos común en la infancia que la fobia social y que los trastornos de ansiedad por separación (TAS) y de ansiedad generalizada (TAG). Sin embargo, uno de cada cincuenta adolescentes sufre un TOC. Aunque este trastorno suele desarrollarse hacia los diez años, no es raro que aparezca hacia los cuatro o cinco años.

Las obsesiones son pensamientos repetitivos e indeseados que el niño no puede

detener (para más detalles, ve al capítulo 2). Entre las obsesiones más comunes en la infancia están las siguientes:

- ✓ Miedo exagerado a los intrusos.
- ✓ Miedo a los gérmenes.
- ✓ Miedo a las enfermedades.
- ✓ Fijación con ciertos números.

Las compulsiones son rituales o conductas que el niño se siente impelido a realizar una y otra vez. Entre las más frecuentes durante la infancia están:

- ✓ Arreglar los objetos en un orden exacto.
- ✓ Lavarse las manos con excesiva frecuencia.
- ✓ Acumular objetos de poco o ningún valor.
- ✓ Contar incesantemente los escalones, las baldosas y los pasos.



Muchos niños llevan a cabo rituales que se asocian con el pensamiento mágico y no implican un problema, como caminar sin pisar las grietas de las aceras. Sin embargo, cualquier niño que presente indicios de que sufre un TOC debe ser evaluado por un profesional, independientemente de su edad, porque este trastorno no tiende a desaparecer sin tratamiento ni con la edad.

Problemas de ansiedad poco frecuentes en la infancia

Entre los trastornos de ansiedad que se ven en los adultos y que son poco frecuentes en los niños están:

- ✓ **Agorafobia:** Casi siempre se presenta como reacción al pánico y se manifiesta evitando los lugares o las situaciones de los que podría ser difícil escapar en caso de necesidad.
- ✓ **Trastorno de pánico:** Implica la aparición repentina de síntomas físicos y de un terror paralizante. Suele aparecer a finales de la adolescencia o un poco más

tarde.

- ✓ **Trastorno de estrés postraumático (TEP):** Suele presentarse como resultado de un suceso traumático. Normalmente, produce una marcada activación fisiológica, pensamientos intrusivos sobre esa experiencia y evitación de las personas y situaciones que recuerden el trauma.

El trastorno de estrés postraumático en la infancia

El TEP no es común en la infancia y los síntomas son un poco diferentes de los de los adultos. Pero, al igual que en ellos, este grave trastorno se puede desarrollar en los niños como resultado de algún tipo de maltrato o de una experiencia traumática, como presenciar actos de violencia contra otras personas, por ejemplo, uno de los progenitores. (El TEP se disparó entre los niños neoyorquinos a raíz de los actos terroristas del 11 de septiembre, y los más afectados fueron los estudiantes de nueve y diez años.) Los niños que sufren TEP se muestran agitados, irritables y asustadizos. Ellos no presentan pensamientos intrusivos relacionados con el trauma ni reviven esa experiencia en sueños. No obstante, demuestran en sus juegos el terror que les agobia. A veces tienen pesadillas, pero no necesariamente relacionadas con la experiencia traumática. Como los adultos, los niños se vuelven ansiosos e hipervigilantes ante cualquier señal de peligro. También tienden a reaccionar de un modo exagerado a incidentes triviales, como un tropezón o una crítica.

Te sugerimos que revises el capítulo 2 para que conozcas a fondo estos trastornos de ansiedad. Si tu hijo manifiesta síntomas de cualquiera de ellos, no dudes en consultar a un profesional.

Ataja el problema de raíz

¿Cómo comienza la ansiedad? El riesgo de heredar la predisposición a la ansiedad empieza en el momento de la concepción. Investigaciones con gemelos han revelado que los genes son responsables prácticamente del 50 por ciento de este problema. En cuanto al otro 50 por ciento, existen muchos factores adicionales que predisponen a los niños a sufrir ansiedad y sobre los cuales es posible actuar, como veremos.

Sé un padre o una madre predecible

Cuando un bebé tiene hambre o está incómodo, normalmente llora. Entonces, sus padres reaccionan alimentándolo o aliviando su incomodidad, lo que proporciona al niño una incipiente sensación de control. En otras palabras, lo que el bebé hace tiene

una consecuencia predecible. Esta experiencia temprana se repite miles de veces y de muchas maneras en el transcurso de los años. Por ejemplo, el niño que empieza a hablar descubre cómo utilizar el lenguaje para obtener lo que quiere. Pero cuando los padres reaccionan de una manera impredecible y caótica a los intentos de su hijo de ejercer control, aumenta la probabilidad de que se vuelva ansioso.

Para que se reduzca la probabilidad de que nuestros hijos desarrollen un problema de ansiedad es imperativo que puedan predecir nuestras reacciones. Cuando los niños son muy pequeños, los padres deben responder cada vez que den muestras de estar incómodos. Aunque la capacidad de predecir sigue siendo crucial para el sano desarrollo psicológico de los niños, más adelante los padres deben empezar a ajustar sus reacciones a las solicitudes de su hijo. Por ejemplo, no deben reforzar las pataletas de un niño de dos años complaciéndole.

Bases químicas de la ansiedad

Una investigación de la Universidad de Columbia estudió la relación entre la serotonina, un químico cerebral que produce de manera natural nuestro organismo, y la ansiedad. Los investigadores criaron ratones sin receptores de la serotonina, por lo que su organismo no podía utilizar este importante neurotransmisor. Los hallazgos revelaron que esos ratones desarrollaron en la edad adulta una forma de ansiedad propia de su especie. Los investigadores también criaron ratones con los receptores normales de la serotonina; no obstante, les extrajeron este neurotransmisor al llegar a la edad adulta. Los descubrimientos revelaron que esos ratones no desarrollaron ansiedad.

¿Qué implicaciones tienen estas investigaciones en el conocimiento de la ansiedad infantil? Los resultados demuestran la importancia de los factores biológicos en el desarrollo de la ansiedad. Incluso ciertas experiencias prenatales y de la primera infancia pueden influir en la vida emocional futura del individuo. Es posible que tratar la ansiedad infantil cuando se detecta pueda prevenir problemas futuros.

Para comprender a fondo este tema, son necesarios más estudios científicos. Hoy se sabe que no solo las intervenciones biológicas (por ejemplo, los medicamentos) influyen en los niveles de la serotonina, sino que algunas estrategias conductuales —como las que describe este libro— podrían repercutir favorablemente en la química del cerebro.



A medida que los niños crecen, es fundamental proporcionarles la mayor cantidad posible de oportunidades de sentir que son capaces de obtener éxitos. Esto se logra, por ejemplo:

- ✓ Participando en un equipo deportivo.
- ✓ Interesándose en pasatiempos que requieran alguna habilidad.
- ✓ Practicando juegos de habilidad, como el *scrabble* o los rompecabezas.
- ✓ Asegurándose de que obtengan buenos resultados en el colegio y prestándoles la ayuda necesaria si presentan dificultades académicas.
- ✓ Enseñándoles buenos modales y habilidades sociales.

Ayuda a tu hijo a regular sus emociones

Una de las tareas decisivas de la infancia es aprender a controlar las emociones, tolerar la frustración y posponer la gratificación. Como dijimos, los niños muy pequeños necesitan que la gratificación sea inmediata. Pero más adelante, el mundo no es muy considerado con quienes exigen que se les complazca instantáneamente, y rechaza a quienes no frenan sus explosiones emocionales.



Para enseñar a tu hijo la habilidad vital de la regulación emocional, es decir, a expresar sus emociones sin descontrolarse, sigue estos pasos:

- ✓ **Bautiza sus emociones.** Cuando tu hijo esté ansioso o preocupado, reconoce la emoción que experimenta, diciéndole, por ejemplo:
 - “Me doy cuenta de que tienes miedo de...”.
 - “Noto que estás preocupado por...”.
 Estas frases ayudan al niño a relacionar lo que siente con lo que está ocurriendo.
- ✓ **No subestimes sus sentimientos.** No subestimes los sentimientos de tu hijo ni hagas ver que no existen. Esto implica evitar frases como:
 - “No tienes por qué sentir miedo”, o peor aún: “No es verdad que tengas miedo”.
- ✓ **No lo sobreprotejas.** Aunque nos duela ver atemorizado o ansioso a nuestro hijo, tiene que descubrir por sí mismo cómo lidiar con sus temores. Si tratas de resolver todos sus problemas, o protegerlo de toda preocupación y peligro, le harás más mal que bien.
- ✓ **Enséñale a calmarse.** Enseña a tu hijo a respirar lenta y profundamente varias veces, o a contar despacio hasta diez. También le puedes explicar que la

ansiedad y el miedo no van a durar siempre y que en algún momento pasarán.

- ✓ **Elógielo.** Cuando tu hijo haga el esfuerzo de vencer la ansiedad, felicítalo. Pero no lo castigues si falla en el intento.
- ✓ **No lo consueles demasiado.** Comentarios como: “No hay nada que temer” son innecesarios. Los niños deben aprender a manejar un poco de estrés por su cuenta. Consolarlos permanentemente es un camino seguro hacia la ansiedad.

Vacuna a tu hijo contra la ansiedad

Hay situaciones, actividades, animales y objetos que con frecuencia se convierten en fobias. En la siguiente lista observarás que los temores de los niños son similares a los de los adultos:

- ✓ A estar solos.
- ✓ A las alturas.
- ✓ A las arañas y, en general, a los insectos.
- ✓ A las culebras.
- ✓ A las tormentas y los rayos.
- ✓ A los perros.
- ✓ A los roedores.
- ✓ A volar.



Para evitar que tu hijo adquiera una de estas fobias tan comunes, vacúnalo antes de que se desarrolle el temor. Esto se hace ayudándole a entrar en contacto directo y, desde luego, seguro, con el objeto o actividad susceptible de provocar miedo.



Te sugerimos las siguientes actividades:

- ✓ Lleva a tu hijo a un museo o a un zoológico que propicie la interacción directa

de los visitantes con las culebras o los insectos.

- ✓ Ve con tu hijo a un lugar alto, como el mirador de un edificio.
- ✓ Observad juntos una tormenta desde la seguridad de vuestro hogar. Cuéntale cómo se forman las tempestades y los rayos.
- ✓ Si no tenéis en casa un perro o un gato, visitad juntos una tienda de mascotas.

Diversos estudios han demostrado que este método funciona. Por ejemplo, los niños que en el pasado tuvieron experiencias positivas con perros no desarrollan fácilmente fobia a estos animales cuando les muerden. Los niños que viajan en avión desde pequeños pocas veces desarrollan fobia a volar. Cuantas más experiencias tenga el niño, tanto más probable es que crezca libre de fobias.



A los padres que son un poquito fóbicos les aconsejamos que no dejen traslucir su malestar cuando traten de vacunar a sus hijos contra algún temor. Por ejemplo, absteneos de hacer gestos de desagrado y comentarios como: “¡Es horrible!”, o “¡Qué asco!”. Aunque estéis nerviosos, procurad que no se os note.

Presta atención a su educación

Los padres pueden predisponer a sus hijos a desarrollar un trastorno de ansiedad o evitar que esto ocurra.

- ✓ **Los padres permisivos** son muy cercanos a sus hijos y se preocupan por ellos. Pero como generalmente detestan las confrontaciones y verlos sufrir, no les exigen mucho ni los estimulan a comportarse con madurez o a probar nuevas actividades.
- ✓ **Los padres autoritarios** representan el extremo opuesto: son exigentes, directivos y esperan obediencia ciega. Estos padres controlan todos los detalles de la vida de sus hijos y tienden a ser hostiles y excesivamente rígidos.

Los padres permisivos y los padres autoritarios

Tanto los padres permisivos como los autoritarios alimentan la ansiedad de sus hijos. La siguiente historia lo demuestra. Mientras que la madre exhibe un estilo de

educación permisivo, el estilo del padre es autoritario.

Natalia, una niña de cuatro años, grita aterrorizada. Sus padres corren a su habitación para ver qué pasa. “Hay un hombre malo aquí; lo he visto”, grita Natalia. Su madre la abraza y acariciándole el pelo le dice: “No te va a pasar nada malo. Mamá está aquí”.

El padre de Natalia enciende la luz, revisa el armario de la niña y bajo su cama, y con irritación dice: “Aquí no hay nadie. Acuéstate y duérmete. No te portes como una niña pequeña”.

Esta escena se repite noche tras noche durante seis semanas. El padre, que cada vez está más irritado, no deja de repetirle a su hija que sus temores son tontos. Pero la madre sobreprotege a la niña, y empieza a dormir en la habitación de su hija para que se sienta segura. Sin embargo, los temores de la pequeña no disminuyen; por el contrario, aumentan. La pobre recibe mensajes contradictorios de sus padres y ninguno la ayuda a resolver su problema.

Los padres autoritativos



Hay un estilo de educación que prepara a los niños para lidiar mejor con la ansiedad. Se conoce como *estilo autoritativo*. Estos padres hacen saber claramente a sus hijos qué esperan de ellos. Además, los alientan a afrontar las dificultades y, aunque les ayuden con sus sentimientos de ansiedad, les insisten en que los manejen ellos. Estos padres no son hostiles ni punitivos, pero tampoco sobreprotectores. Retomamos la historia de Natalia para mostrar cómo controlarían esa situación unos padres autoritativos.

La pequeña **Natalia** grita aterrorizada. Sus padres corren a su habitación para ver qué sucede. “Hay un hombre malo aquí; lo he visto”, les dice la niña, gritando.

La madre de Natalia la abraza durante un instante y le dice: “Pareces asustada, cariño”.

El padre de la niña enciende la luz, revisa el armario y bajo la cama, y dice: “Aquí no hay nadie. Pero si quieres, podemos dejar encendida la lamparita de la mesita de

noche”.

Natalia dice: “¡No! Yo quiero que mamá se quede conmigo toda la noche”.

La madre le dice a su hija: “No, Natalia, tienes que aprender a controlar esta situación. Sé que estás preocupada, pero ya pasará”. Luego, enciende la lámpara y le dice: “Aquí está tu osito; él te acompañará. Nos vemos por la mañana”.

Natalia llora un poco, pero rápidamente se vuelve a dormir.

“Pero yo hice esto y no dio resultado”, debes de estar diciéndote.

Posiblemente tu hijo lloró durante horas. De acuerdo; esto sucede de vez en cuando y los padres deben permanecer al lado de su hijo durante mucho rato. Pero la mayoría de los niños vuelven a conciliar el sueño. Si no sucede y el problema persiste cuatro o cinco noches seguidas, consulta a un profesional.

Cómo ayudar a un niño que tiene un problema de ansiedad

Si tu hijo es ansioso, no te llenes de ansiedad sintiéndote culpable. Seguro que los factores que han contribuido a ese problema han sido muchos, y como no habías leído este libro cuando empezó a manifestarse la ansiedad de tu hijo, no tenías elementos para ayudarlo. Ahora lo importante es ver qué puedes hacer tú.

Primero, ayúdate a ti mismo

Como la mayoría sabe, cuando los auxiliares de vuelo explican cómo se utilizan las máscaras de oxígeno en los aviones, aclaran que los adultos se las deben colocar antes de ayudar a los niños. La razón es que si uno no se ayuda primero a sí mismo, no estará en condiciones de ayudar a nadie, y menos a un niño.



Este principio se aplica a los padres de niños ansiosos. Antes de intentar ayudarlos, estos padres deben solucionar su propia ansiedad para conseguir las herramientas que les permitan ayudar eficazmente a sus hijos. No hay que olvidar que los padres ansiosos tienen una probabilidad mayor de tener hijos ansiosos. Esto obedece a que los niños aprenden la mayor parte de sus reacciones emocionales observando a sus padres.

Puedes vencer tu ansiedad leyendo este libro. Elige las estrategias que mejor se ajusten a tu problema y a tu personalidad. Pero si no ves resultados, no desesperes. La mayoría de las veces las técnicas que describe este libro surten efecto.

Conviértete en un modelo de serenidad

Si para ti la ansiedad no es un problema, o si la has superado por completo, estás listo para enseñar con el ejemplo. Los niños aprenden muchísimo observando a las personas que aman. ¿Recuerdas las veces en que alucinaste al oír a tu hijo utilizar palabras que creías que no había escuchado? Créenos; los niños lo ven y lo oyen todo.



Aprovecha todas las oportunidades que se te presenten de dar ejemplo de serenidad a tu hijo en la forma de comportarte y de pensar. Nunca te rías de su ansiedad diciéndole que es tonto o estúpido sentirse así. Mostrar calma ante los hijos no es tan útil como enseñarles que tenemos preocupaciones y modelarles una forma adecuada de afrontarlas. La tabla 17-2 expone algunos miedos frecuentes en la infancia y pone ejemplos de reacciones adecuadas por parte de los padres.

Paso a paso, ayuda a tu hijo a superar la ansiedad

Como vimos en el capítulo 8, exponerse gradualmente a lo que provoca ansiedad es una de las estrategias más eficaces para superar el miedo. Ya sea un niño o un adulto, la estrategia funciona igual. Por eso, si quieres ayudar a un hijo tuyo que sufre ansiedad, ante todo sé para él un modelo (ve a la tabla 17-2). Recurre luego a la

exposición, una técnica que implica descomponer la situación o el objeto temido en pequeños pasos y enfrentarse a él gradualmente hasta que la ansiedad disminuya por lo menos a la mitad.



Lee el capítulo 8, que describe en detalle la técnica de la exposición.

Pero ten en cuenta varios puntos importantes a la hora de ayudar a tu hijo:

Tabla 17-2 Reacciones adecuadas

<i>Temor</i>	<i>Actitud de los padres</i>
A las tormentas	Esta noche habrá tormenta. Aunque a veces eso me produce un poco de angustia, sé que estamos seguros en casa. Siempre que hay tormenta me aseguro de refugiarme en alguna parte. Mientras no estemos afuera, las tormentas no pueden hacernos daño.
A los insectos	Yo pensaba que los insectos eran horribles y que daban miedo, pero ahora sé que ellos nos tienen más miedo a nosotros del que les tenemos nosotros a ellos. Los insectos huyen de la gente siempre que pueden, y hay ocasiones en que se asustan tanto que se quedan paralizados. Reconozco que todavía utilizo un trozo de papel para cogerlos. Te enseñaré cómo lo hago.
A los lugares altos	Cuando miro hacia abajo desde un piso muy alto a veces me pongo nervioso. Pero ahora vamos a visitar un monumento muy importante y, cuando estemos arriba, nos cogeremos de las manos y nos acercaremos al mirador. No nos vamos a caer ni nos va a pasar nada malo. Mirar desde un lugar muy alto es muy divertido.
A estar solo (sigue el ejemplo si tu hijo ha expresado angustia por tener que quedarse solo)	Papá saldrá de viaje mañana. Antes, yo me asustaba un poco cuando tenía que quedarme sola en casa, pero ahora sé que puedo cuidar muy bien de ti y de mí. La casa tiene puerta de seguridad y si alguien trata de entrar llamaremos a la policía. Además, los perros son excelentes guardianes. ¿A veces tienes miedo? Si quieres, podemos hablarlo.



✓ **Cada paso debe ser lo más pequeño posible.** No esperes que tu hijo supere el temor que lo agobia de la noche a la mañana. Esto toma tiempo y los niños requieren pasos más pequeños que los adultos. Por ejemplo, si aspiras a que tu hijo pierda el miedo a los perros, no esperes que acaricie al primero que se encuentre. Más bien empieza mostrándole libros de cuentos sobre animales domésticos. Luego, ve un paso más adelante y, desde detrás de una reja, mirad a un perro de lejos. De uno en uno, sigue trabajando con tu hijo cada paso hasta

que sea capaz, por ejemplo, de acariciar a un perro en una tienda de animales.

- ✓ **Prepárate para los momentos difíciles.** Esta es la parte dura para los padres, pues no nos gusta ver sufrir a nuestros hijos. Sin embargo, si queremos que nuestros hijos venzan algún temor, no podemos evitar que experimenten un poco de angustia. Cuando los padres se sienten incapaces de hacerlo, conviene pedir ayuda a un familiar o a un amigo de confianza. Y si el temor del niño es muy serio, se debe descomponer en más pasos o buscar ayuda profesional.
- ✓ **Elogia a tu hijo.** Estate atento a cualquier progreso y felicita a tu hijo. Pero no le presiones diciéndole cosas como: “¡Qué maravilla! ¡Esto me demuestra que ya eres un niño mayor!”.
- ✓ **Sé paciente.** No te esfuerces tanto que tus emociones asusten a tu hijo. Si empieza a suceder, detente un tiempo y pídele a alguien de confianza que te ayude. Si no es posible, busca ayuda profesional.

Óscar y Patricia pasarán las vacaciones con su hijo, **Marcos**, que tiene tres años, en un hotel en la playa que el folleto describe como un paraíso para las familias. Pensando que Marcos disfrutará de lo lindo mirando los peces, le compran unas gafas de buceo. El pequeño disfruta del viaje en avión y está emocionadísimo ante la perspectiva de nadar en el mar y ver los peces.

Cuando llegan, se quedan fascinados. La playa y el hotel son aún mejores de lo que habían imaginado. Patricia, Óscar y Marcos van a la playa y, lentamente, se meten en el agua, que tiene una temperatura muy agradable. De pronto, una gran ola rompe justo frente a ellos y golpea al niño, que abre la boca y traga agua salada. El pequeño se echa a llorar y corre a la playa gritando de miedo.

Patricia y Óscar pasan el resto de las vacaciones rogándole a Marcos que les acompañe al mar, y terminan haciendo turnos para cuidarlo. Sus vacaciones de ensueño se han esfumado.

Ya en casa, el miedo de Marcos se intensifica, como sucede con los temores que no se tratan. Se muestra angustiado en la bañera y no soporta que el agua le salpique la cara. No quiere ni oír hablar de ir a la piscina.

Los padres deciden recurrir a la exposición para ayudar a su hijo. Lo primero que hacen es inflar una pequeña piscina y colocarla en el patio un día caluroso. La llenan y, delante del niño, se meten en el agua. En cierto momento, Marcos muestra interés y se

mete en la piscina. Cuando se siente más cómodo, sus padres empiezan a chapotear juguetonamente en el agua y lo animan a unirse a ellos. Marcos ni siquiera se da cuenta de que tiene la cara mojada.

A continuación, los padres le sugieren que meta la barbilla en el agua. Al principio no quiere, pero sus padres le siguen animando. Tal como mete la barbilla, Óscar y Patricia aplauden. Patricia le apuesta a que no es capaz de meter toda la cara, pero el niño le demuestra que está equivocada.

Los padres hacen que su hijo se enfrente a una serie de pasos de dificultad creciente, entre ellos utilizar las gafas de buceo y el tubo en piscinas de distintos tamaños y, un tiempo después, en un lago. Las siguientes vacaciones, vuelven a la playa. Allí exponen a su hijo gradualmente al mar.

La relajación también beneficia a los niños

La relajación no solo es provechosa para los adultos, sino también para los niños. En los capítulos 12 y 13 nos referimos a varios métodos de relajación; sin embargo, los niños necesitan estrategias un poco distintas. Esto se debe a que no tienen la misma capacidad de atención que los adultos.



Creemos que a los niños se les debe enseñar la relajación de forma individual, no en grupo. Esto se debe a que cuando están acompañados tienden a sentir vergüenza, y los niños suelen manejarla mostrándose inquietos, lo que impide que saquen provecho de la relajación. En cambio, con el entrenamiento individual no se sienten cohibidos y es fácil mantenerlos interesados.

Relajación mediante la respiración

Enseña a tu hijo la técnica de la respiración abdominal, una de las herramientas más útiles para mitigar la ansiedad. Si quieres, sé creativo y modifica las instrucciones.



1. Acuéstate en el suelo y pon las dos manos sobre la barriguita.
2. Imagínate que tu estómago es un gran globo y que vas a inflarlo completamente.
3. Toma aire y llena la barriguita tanto como puedas. Suelta el aire despacio y, mientras tanto, haz una especie de silbido, como si el globo se estuviera desinflando. Lo estás haciendo muy bien.
4. Volvamos a hacerlo. Respira llenando el globo. Contén el aire durante un momento. Ahora, déjalo salir muy despacio del globo mientras haces un silbido como si se estuviera desinflando.

Repite estas instrucciones durante ocho o diez respiraciones. Dile a tu hijo que practique este ejercicio todos los días.

Relajación muscular

La relajación muscular es uno de los métodos más eficaces para relajarse. Si quieres, aplica tu creatividad. Haz que tu hijo tensione cada grupo muscular durante diez segundos y que luego lo relaje durante diez segundos.



1. **Siéntate en esta silla. Cierra los ojos. Relájate.**
2. **Imagínate que el suelo se está levantando y que, con los pies y las piernas, intentas que no se levante. Empuja, empuja, empuja.**
Muy bien. Ahora, afloja las piernas y los pies. Fíjate en lo agradable que es.
3. **¡Oh! El suelo intenta levantarse otra vez. No dejes que lo haga. Empújalo hacia abajo.**
Excelente. Ahora, relájate.
4. **Aprieta la barriguita. Duro; más duro. Como si fueras Superman. Aguanta así unos instantes.**
Muy bien. Ahora, relájate.

- 5. Una vez más. Aprieta esos músculos como si fueran de acero. Mantenlos así un momento.**

Excelente. Ahora aflójalos y fíjate en qué agradable es estar relajado.

- 6. Ahora, estira los dedos, junta las manos y colócalas frente al pecho. Aprieta las manos con fuerza, como si estuvieras aplastando un trozo de plastilina. Más fuerte. Un poquito más. Haz fuerza también con los brazos.**

Bien hecho. Ahora, relájate. Respira profundamente. Deja que el aire salga despacio.

- 7. Vuelve a estirar los dedos y a juntar las manos. Apriétalas, como si estuvieras aplastando un trozo de plastilina. Mantenlas así un rato.**

Excelente. Puedes relajarte.

- 8. Imagínate que eres una tortuga que se va a esconder dentro de su caparazón. Sube los hombros todo lo que puedas, como si quisieras tocarte las orejas con ellos. Fíjate en que parece que la cabeza se quede encerrada en el caparazón. Mantén esta posición.**

Lo has hecho muy bien. Ahora, aflójate. Relájate. Fíjate en lo agradable que es sentir relajados los hombros y el cuello.

- 9. Una vez más. Eres una tortuga. Escóndete en el caparazón. Mantén esta posición un momento.**

Lo has hecho muy bien. Ahora, descansa.

- 10. Por último, arruga la cara, como cuando te toca comer algo que no te gusta. Arrúgala muy fuerte. Un poco más. Quédate así un momento.**

Relaja la cara. Respira hondo. Sostén el aire un instante. Ahora, déjalo salir muy despacio.

- 11. Una vez más. Arruga la cara con fuerza. Más fuerte. Quédate así un instante.**

Descansa. Lo has hecho muy bien; te felicito. Fíjate en cómo está de flojo y relajado tu cuerpo. Cuando estés angustiado o preocupado, este ejercicio te hará sentir mejor. Ya sabes hacerlo solo. Además, no tienes que trabajar todos los músculos, como acabamos de hacer. Trabaja los que quieras.

La lectura es otra buena manera de ayudar a los niños a relajarse. Los pequeños adoran que les lean o les cuenten historias antes de dormirse. Los cuentos liberan su mente de las preocupaciones del día. En las librerías hay multitud de libros que ayudan a los niños a descansar.

Las escenas de las historias no tienen que ser relajantes; solo deben ser entretenidas y agradables. Lo importante es proporcionar a los niños alternativas que capten su atención y les hagan olvidar sus temores y preocupaciones.

Uno de nuestros pacientes diseñó con su madre su propio libro de cuentos. Tú puedes hacer lo mismo. Este niño escribió e ilustró cada página de su libro, que tituló *Pensar en unicornios y en estrellas sonrientes*. Veamos un fragmento.



Cierra los ojos y relájate.

Imagínate unos unicornios bailando.

Imagínate el espacio. Mira cómo giran y flotan los planetas.

Ahora, imagínate que las estrellas están sonriendo. Observa lo contentas que se ven.

Imagínate varias lunas azules. ¡Míralas! Están sonrientes.

Imagínate unos cuantos marcianos simpáticos y amables. Les fascinas.

Imagínate que acaban de lanzar una nave espacial al espacio y que se está elevando.

Ahora, los unicornios bailarines están en el espacio con las estrellas sonrientes, las lunas azules y los amistosos marcianos, que van en sus naves espaciales.

Relájate. Que tengas dulces sueños.

Conjura la ansiedad con el ejercicio

El ejercicio quema el exceso de adrenalina, una hormona que alimenta la ansiedad. Los niños necesitan hacer ejercicio con regularidad, pero las investigaciones indican que no hacen el suficiente. Los niños ansiosos suelen ser reacios a participar en deportes de grupo. La razón podría ser que se sienten poco válidos y les da miedo que los

critiquen.

Pese a lo anterior, hay dos motivos por los que es crucial que los niños ansiosos hagan deporte. Primero, porque puede proporcionarles la oportunidad de destacar. Aunque al principio pueden sentirse frustrados y angustiados, a medida que mejoran sus habilidades empiezan a experimentar una sensación de logro. Segundo, porque la actividad aeróbica reduce la ansiedad.

El reto es encontrar un deporte en el que el niño tenga una alta probabilidad de éxito, aunque sea moderado. Por ejemplo:

- ✓ **Participar en un equipo de natación:** Es un deporte individual, sin riesgo de golpearse contra los otros niños ni de que le tiren un balón a la cara. Los nadadores compiten consigo mismos y es habitual que todos reciban medallas, obtengan o no el primer puesto.
- ✓ **Atletismo:** Esta actividad, que también es individual, aprovecha las diversas habilidades de los niños. Algunos son buenos corredores de distancias cortas; otros cogen resistencia poco a poco hasta que logran correr distancias largas, y otros son buenos lanzadores.
- ✓ **Tenis:** Es un deporte relativamente seguro. Con las instrucciones adecuadas, la mayoría de los niños llegan a jugarlo aceptablemente bien.
- ✓ **Artes marciales:** Es una excelente actividad para adquirir confianza en uno mismo. Muchos instructores están capacitados para trabajar con niños temerosos y con problemas de coordinación. Prácticamente todos los niños progresan y obtienen éxitos con las artes marciales.
- ✓ **Danza:** Esta actividad incluye desde ballet hasta salsa. Si tu hijo tiene un poquito de talento para la música, lo más probable es que le vaya bien en las clases de danza.



En conclusión, busca alguna actividad en la que tu hijo tenga que hacer ejercicio físico. Esto se traduce en menos ansiedad, más confianza en sí mismo y mejores relaciones interpersonales. No olvides organizar paseos y caminatas en familia. Con tu ejemplo, hazle ver a tu hijo lo agradable y beneficioso que es el ejercicio físico.

Capítulo 18

Cuando un ser querido sufre ansiedad

En este capítulo

- ▶ Descubre si tu pareja sufre ansiedad
 - ▶ Cómo hablar con tu pareja sobre este tema
 - ▶ Una guía para ayudar a un ser querido
 - ▶ Combatir la ansiedad es un trabajo de equipo
 - ▶ Acepta a tu pareja tal como es
-

A menudo ni siquiera las personas que viven juntas se conocen tan bien como creen. Esto se debe a que la mayoría de la gente hace lo posible por ocultar sus desajustes emocionales. De hecho, no es fácil dejar que los demás vean nuestras debilidades y limitaciones.

Si tu pareja es una persona ansiosa, en este capítulo encontrarás pautas para comunicarte eficazmente con ella. Una comunicación adecuada no propicia la ira ni el resentimiento; por el contrario, permite asumir un nuevo rol: el de orientador, o entrenador. Tanto tú como tu pareja podéis formar un equipo para atacar de frente a la ansiedad tomando algunas medidas sencillas, como simplificaros la vida, dedicar más tiempo a la diversión y relajaros juntos. En este capítulo, además, descubrirás que aceptar la ansiedad y las limitaciones de tu pareja contribuye a enriquecer la relación y a reducir la ansiedad.

Descubre si tu pareja sufre ansiedad

¿Por qué la mayoría de la gente tiende a ocultar la ansiedad que la agobia? Por dos razones fundamentales: la educación y el miedo.



✓ Cuando los padres acostumbran a invalidar los sentimientos de sus hijos diciéndoles, por ejemplo, “No te portes como un bebé” o “Los niños no lloran”, ellos aprenden a reprimir o a negar sus emociones. El resultado es que crecen guardándose para sí sus preocupaciones y creyendo que no deben compartirlas con nadie.

- ✓ Revelar los sentimientos negativos avergüenza a quienes sufren algún trastorno de ansiedad. A pesar de que hablar abiertamente sobre nuestras emociones nos acerca a los demás, muchos temen hacer el ridículo o ser rechazados.



¿Cómo sabemos si nuestra pareja sufre ansiedad? ¿Es importante saberlo? Pensamos que sí. Descubrir si nuestra pareja sufre ansiedad promueve el entendimiento y la comunicación entre los dos.

La siguiente lista te ayudará a saber si tu ser querido sufre o no ansiedad.

- ✓ ¿Con frecuencia parece nervioso e intranquilo?
- ✓ ¿Evita diversas situaciones con excusas poco convincentes?
- ✓ ¿Ve el futuro con una perspectiva catastrofista?
- ✓ ¿Hace lo posible por no salir de casa?
- ✓ ¿Duerme mal?
- ✓ ¿Le cuesta concentrarse?
- ✓ ¿Le atormenta la falta de seguridad en sí mismo?
- ✓ ¿Se muestra hipervigilante ante cualquier señal de peligro?
- ✓ ¿Le preocupan exageradamente los gérmenes, la contaminación o la suciedad?
- ✓ ¿Revisa una y otra vez la puerta de la casa para asegurarse de que está bien cerrada, o la cafetera para asegurarse de que está desconectada?
- ✓ ¿Le produce terror algo concreto, por ejemplo, los insectos, los perros o las tormentas?
- ✓ ¿Se irrita cuando le insistes en que te acompañe a algún acto social —como una fiesta, una boda o una reunión de vecinos— o a lugares donde podría haber

gente desconocida?

Nota: La oposición de tu pareja también podría obedecer a que eso en concreto no le gusta. Pero vale la pena analizar si el problema de fondo es la ansiedad.



Algunos síntomas de la lista anterior (en particular la irritabilidad, la dificultad para concentrarse, los trastornos del sueño y la falta de seguridad en sí mismo) también se pueden presentar cuando hay depresión. Es un trastorno grave entre cuyos síntomas también se cuentan la pérdida de interés en las actividades que solían producir placer, los cambios en el apetito y el desánimo (para más información sobre la depresión, ve al capítulo 2). Si crees que tu pareja está deprimida, habla con ella y luego consulta a un profesional de la salud mental o a tu médico de confianza.

Volvamos a la lista anterior. Si has respondido afirmativamente a cualquiera de las preguntas y tu pareja no parece estar deprimida, no la abordes diciéndole: “Mira esta lista. ¡Ya sabía yo que estás chiflada!” Obviamente, esto no conduciría a nada bueno.

Más bien plantéale algunas preguntas. Pero, por supuesto, no después de una discusión. Pregúntale, por ejemplo:



- ✓ ¿Cuál es la mayor preocupación que has tenido últimamente?
- ✓ ¿Qué aspecto es el que más te preocupa?
- ✓ A veces me siento ansioso cuando tengo que ir a esa clase de reuniones. ¿Cómo te sientes acerca de la que tenemos el sábado?
- ✓ He notado que has dormido mal varias noches. ¿Estás inquieto por algo?

Procura formular las preguntas de manera que tu pareja no se sienta coaccionada. También puedes hacerle preguntas abiertas, es decir, aquellas que no se puedan responder con un “sí” o un “no”. Por ejemplo, si le preguntas si está ansioso, lo más probable es que responda “no”, lo que marcaría el final de la conversación.

Tanto la lista de preguntas del cuestionario de ansiedad anterior como las que te hemos sugerido para que le plantees a tu pareja abren canales de comunicación. Tras

confirmar que tu ser querido libra una lucha contra la ansiedad, y después de introducir el tema, puedes empezar a elaborar un plan de acción. Pero hay una condición básica: no permitir que se rompa la comunicación.

Conversar acerca de la ansiedad

Hablar sobre los aspectos vulnerables de la pareja no siempre es fácil. Pero algunas ideas te servirán. Por ejemplo, si la conversación desemboca en una discusión, no insistas en el tema. Lo más probable es que tu pareja no esté lista para afrontar el problema. En ese caso, revisa la sección “Acepta la ansiedad de tu pareja con amor”, más adelante en este capítulo.



No todas las parejas tienen la capacidad de conversar sin discutir sobre temas delicados. Si es lo que os ocurre, lo indicado es que os asesore un terapeuta de pareja porque aprender a comunicarse exige más que leer sobre el tema. Pero si podéis conversar con tranquilidad sobre la ansiedad, las pautas que brindamos a continuación podrían seros útiles.



No es raro que uno de los miembros de la pareja asuma el papel de cuidador del otro o se sienta más poderoso al saber que su ser querido tiene un problema. En lugar de ayudar a la pareja, estas personas pueden sabotear sus esfuerzos por salir adelante. Si notas que está pasando esto, busca consejo matrimonial o terapia individual.

Ayuda, pero sin adueñarte del problema

Al conversar con la pareja sobre la ansiedad, ante todo hay que demostrar empatía. Esto quiere decir ponerse en su piel y ver el mundo a través de sus ojos. Solo entonces es posible empezar a comprender el origen de su tormenta interior.

Demostrarle empatía e interés a nuestra pareja no significa que debemos resolver su

problema. No es posible. Quizá le podemos ayudar (ve a la sección “Muestra el camino a tu ser querido”, más adelante en este capítulo), pero no hay que engañarse: es imposible controlar las emociones ajenas.



Es muy importante saber que ayudar no equivale a asumir la responsabilidad de que la otra persona cambie. No tener claro este punto hace que caigamos fácilmente en la frustración y la ira cuando nuestros esfuerzos no dan resultado. Y estas emociones negativas hacen que, para la pareja, sea aún más difícil vencer su ansiedad.

No busques culpables

Así como tú no debes culparte por la ansiedad de tu ser querido, tampoco debes culparle a él. Esa persona sufre ansiedad por diversas razones (ve al capítulo 3) y nadie se busca este problema voluntariamente. Además, cambiar es difícil.



Existe la tendencia a culpar a la pareja cuando los esfuerzos por ayudarla son infructuosos. Es importante saber que, al empezar a trabajar para vencer la ansiedad, esta suele aumentar antes de disminuir. La ansiedad es como un viejo hábito que, pese a no ser agradable, por lo menos es conocido. La ansiedad nos atenaza con fuerza cuando se ve amenazada.

Intenta ser paciente y no culparte ni culpar a tu pareja. El éxito o el fracaso no dependen de ti. Sin duda, quieres ayudar, pero el hecho de que tu pareja no cambie no significa que hayas fracasado.

Cuando la ayuda se vuelve contraproducente

Quienes sufren ansiedad tratan desesperadamente de aliviar su malestar emocional, y una de las maneras más frecuentes de lograrlo es buscar que los demás les tranquilicen. Por ejemplo, las personas que sienten un gran temor a las enfermedades a menudo preguntan a sus parejas si tienen buen o mal aspecto. Sin embargo,

tranquilizar a la pareja tiene el inconveniente de que agrava la situación.



¿Por qué algo que pretende atenuar la ansiedad puede aumentarla? Porque la reducción inmediata de la ansiedad refuerza —o sea, recompensa— la conducta de buscar que otros nos tranquilicen. Por lo tanto, tranquilizar a la pareja cuando está ansiosa no le enseña a depender de su propio criterio, sino a buscar alivio en los demás. Y esto incrementa su dependencia y su ansiedad. La siguiente historia lo demuestra.

José y Roberto han vivido juntos los últimos tres años. Ambos son estudiantes universitarios y viven muy atareados. Últimamente José ha dejado de asistir a los actos sociales con el pretexto de que está cansado, y Roberto ha empezado a ir solo. Sin embargo, echa de menos la compañía de José.

Roberto se entera de que le otorgarán un premio muy importante por su tesis y, como es lógico, quiere que José lo acompañe a la ceremonia. Sin embargo, José teme sentarse solo durante la ceremonia, que se celebrará en un auditorio, y también sentirse atrapado. Roberto lo tranquiliza explicándole que el auditorio es seguro y que, si eso le hace sentir mejor, se puede sentar cerca del pasillo para salir sin incomodar a nadie en caso de necesidad. Pero como José sigue reacio a ir, Roberto sugiere que les acompañe un amigo para que José no se sienta solo.

Tras una intensa labor por parte de Roberto para tranquilizar a su amigo, y después de tomar varias medidas para garantizarle que estará cómodo, finalmente el temor de José a sentirse atrapado se disipa y acepta asistir al acto. Pero, de ahí en adelante, la necesidad de que Roberto lo tranquilice cuando tienen un acto social es cada vez mayor. José se aísla cada vez más y su ansiedad aumenta.

Roberto cayó en la trampa: no solo demostró empatía en todo momento, sino que asumió la responsabilidad del problema de José. Por desgracia, apropiarse del problema de la pareja proporcionándole demasiada ayuda y elementos para que se tranquilice suele empeorar las cosas porque la dependencia, la evitación y la ansiedad se acentúan. Lo importante es el equilibrio: debemos ayudar cuando es necesario, pero sin excedernos.



Si te has acostumbrado a prestar demasiada atención a tu pareja cuando está ansiosa, no dejes de hacerlo sin conversar previamente con ella sobre este tema. De lo contrario, podría tomarlo como desinterés por tu parte. Debes explicarle que tus esfuerzos por tranquilizarla no le están ayudando sino, por el contrario, haciéndole daño. Luego, pones de acuerdo en que cuando se sienta angustiada, tú la tranquilizarás una vez y, si insiste, le dirás con amabilidad: “Ya acordamos que solo te respondería una vez”.

Muestra el camino a tu ser querido

Después de tener una conversación productiva sobre la ansiedad con tu pareja, aún puedes ayudarla un poco más. Pero, ante todo, obsérvate a ti mismo. Si tú también sientes ansiedad, resuelve primero tu problema.

Un *coach* es un orientador que planifica, alienta, corrige y apoya. Un aspecto fundamental de su trabajo es mostrar cómo se controla el estrés. Mientras tú no te ocupes de tu propia ansiedad, no estarás en condiciones de guiar a tu pareja.

El *coach* ayuda a planear y dirigir una de las estrategias más eficaces contra la ansiedad: la exposición gradual. Esta técnica implica descomponer el temor en pequeños pasos que se afrontan gradualmente. Pero su aspecto más importante es que solo se avanza al siguiente paso cuando la ansiedad disminuye por lo menos a la mitad. Si cualquier paso dispara la ansiedad, el *coach* puede descomponer el temor en pasos aún más pequeños.



Antes de desarrollar con tu pareja el plan para la exposición gradual, debes conocer importantes detalles de esta técnica leyendo el capítulo 8. Si tu pareja se resiste o empieza a actuar agresivamente contigo, habla con un profesional. Aunque está claro que tú quieres ayudarlo, no vale la pena cargarse la relación. La historia de David y Rosa es un ejemplo de cómo se puede ayudar a la pareja.

David y Rosa llevan saliendo más de un año. Durante todo este tiempo no han podido ir al cine juntos porque Rosa sufre una agorafobia moderada. A pesar de que va a muchos sitios, evita aquellos donde piensa que podría sentirse atrapada, especialmente las salas de cine. Rosa fantasea sobre lo que le ocurriría si tuviera que escapar y no encontrara la salida a causa de la multitud y la oscuridad. Se imagina tropezando con la gente, cayendo al suelo y tratando desesperadamente de abrirse paso en medio de la oscuridad.

David se da cuenta de que Rosa esgrime una excusa tras otra para no aceptarle ninguna invitación al cine, a pesar de que le gusta ver películas en televisión. Con suavidad, le dice a su novia: “Algunas cosas me ponen un poco nervioso, como estar en medio de mucha gente o conducir con mucho tráfico. ¿A ti qué te pone nerviosa?”. Rosa le confiesa que los cines la hacen sentir encerrada y atrapada.

Días más tarde, David ve este libro en una librería y lo compra, pensando en Rosa. Empieza a leerlo y presta especial atención al capítulo 8, que se refiere a la exposición. La pareja sostiene una conversación muy fructífera sobre el problema de Rosa y deciden afrontarlo. David ofrece hacer de *coach*.

Lo primero que hacen es una torre de miedos. Para eso, descomponen la situación que teme Rosa en pequeños pasos (el capítulo 8 explica este proceso en detalle). La torre de Rosa está formada por diez bloques (ve a la figura 18-1, a continuación).

David participa en casi todos los pasos. No solo acompaña a Rosa, sino que celebra sus éxitos y la alienta cuando empieza a desanimarse. En los primeros pasos, él la toma de la mano y, hacia el final, le proporciona menos apoyo. Antes de que Rosa se sienta capaz de ir sola a cine, David la acompaña a ver muchas películas.

Con respecto al último paso de la torre, David y Rosa llegan juntos al cine, pero eligen películas en salas diferentes. A pesar del temor, Rosa se mantiene firme. Este logro la hace sentirse orgullosa y los une mucho más.



Si decides hacerle de *coach* a alguien importante para ti (por ejemplo, tu pareja, un hermano o hermana, un amigo o amiga), ten en cuenta los siguientes puntos:



Figura 18-1:
La torre de miedos de Rosa.

- ✓ **Limítate a intervenir si esa persona te pide que colabores. Este proceso no funciona cuando no existe un verdadero interés en recibir ayuda.**

- ✓ Define tu rol, es decir, aclara hasta dónde debe llegar tu ayuda. ¿Quiere tu pareja que participes en la planificación? ¿Cómo? ¿Espera que tú le guíes a lo largo de todo el proceso?
 - Pregúntale si quiere que te limites a observar o, por el contrario, que participes de forma activa.
 - Pregúntale si quiere que estés a su lado en todo momento y si quiere que lo apoyes, por ejemplo, cogiéndole de la mano, o si prefiere que te mantengas un poco al margen.
- ✓ Ayuda a tu pareja a desarrollar el plan y, algo muy importante, comparte con ella la responsabilidad de definir la jerarquía (para más detalles, ve al capítulo 8).
- ✓ Controla tus emociones. No permitas que tu deseo de ayudar te abruma ni te lleve a excederte.
- ✓ No permitas que tus emociones te hagan presionar demasiado a tu pareja. Respeta su decisión de avanzar o no, y estimúlala con delicadeza.
- ✓ Cuando haya comenzado el proceso, prepárate para los altibajos que seguramente se presentarán. Hay días mejores que otros. Recuerda que el resultado final no depende de ti.
- ✓ Antes de pedirle a tu pareja que avance al siguiente paso, pregúntale si quiere que le enseñes cómo hacerlo. Si sientes un poco de ansiedad modelando esa conducta, es normal. Pero no trates de modelar conductas que te sientas incapaz de llevar a cabo.
- ✓ Primero, haz que tu pareja practique cada paso en la imaginación. No le animes a dar ningún paso en la vida real mientras no lo haya superado con éxito mentalmente. Consulta el capítulo 8 para conocer el papel que desempeña la imaginación en la técnica de la exposición.
- ✓ Establece recompensas por cada cierto número de éxitos que logre tu pareja. Por ejemplo, salir a cenar juntos a un buen restaurante, o cualquier otro plan que ambos disfrutéis. No olvides elogiarle sinceramente cuando obtenga algún éxito, pero sin pasarte.
- ✓ Si tu pareja experimenta en algún paso una ansiedad muy alta, pero no abrumadora, aliéntala a resistir hasta que la ansiedad disminuya a la mitad. Estimúlala, pero no le insistas. Recuérdale que la ansiedad cede si se le da el tiempo necesario.

La unión hace la fuerza

Otra manera de ayudar a la pareja es compartir con ella alguna actividad que sirva para reducir el estrés. Con un poco de creatividad se pueden explorar alternativas que os beneficien a ambos, aunque tú no sufras ansiedad. Por ejemplo:



- ✓ **Id a un curso sobre gestión del estrés.** Muchas instituciones ofrecen esta clase de cursos, que son una excelente ayuda para modificar el estilo de vida y establecer metas. Además de reducir el estrés, esos cursos abren la mente a posibilidades que contribuyen a que la vida sea más agradable e interesante.
- ✓ **Caminad juntos con regularidad.** Caminar es una magnífica actividad para reducir el estrés. Aunque tú no sufras ansiedad, este ejercicio mejorará tu salud. Además, hacerlo en pareja es una oportunidad ideal para conversar y acercarse más el uno al otro.
- ✓ **Practicad yoga juntos.** Aunque tú no tengas un problema de ansiedad, el yoga os ayudará porque mejora el equilibrio, tonifica los músculos, aumenta la flexibilidad y, en general, es sumamente beneficioso para la salud.
- ✓ **Reservad un espacio para la espiritualidad.** Tal vez elijáis ir a misa o quizá preferiréis explorar métodos menos tradicionales de acercarse a un ser superior, como la contemplación de la naturaleza. Dejar de pensar en uno mismo y en las cosas mundanas para centrarse en algo más grande es una manera infalible de sentirse en paz.
- ✓ **Buscad maneras de simplificaros la vida.** Si ambos trabajáis, planteaos la posibilidad de contratar a alguien que os ayude con las labores domésticas. Analizad cómo usáis el tiempo y mirad si le estáis dando prioridad a lo verdaderamente importante para ambos (para más ideas, ve al capítulo 9).
- ✓ **Cambiad de rutina.** Tomaos unas vacaciones. No tenéis que gastar una suma astronómica. Si no tenéis tiempo para unas vacaciones largas, proponed pasar algún que otro fin de semana fuera de casa. Alejarse de las exigencias de la vida diaria, ni que sea durante un día y una noche, os ayudará a sentirse rejuvenecidos.

Acepta la ansiedad de tu pareja con amor

Aunque parece ilógico, una de las actitudes más positivas para ayudar a la pareja es aceptar su lucha contra la ansiedad. Paradójicamente, la aceptación es la base del cambio. En otras palabras, cuando te esfuerces por ayudar a tu pareja o cuando charléis sobre la ansiedad que tanto la afecta, reconoce y aprecia tanto sus cualidades como sus limitaciones.

Te enamoraste de un ser total y no solo de algunos aspectos. Al fin y al cabo, ni tu pareja ni tú sois perfectos. Afortunadamente, porque la gente perfecta —si la hay— debe de ser bastante aburrida. Por otra parte, las investigaciones indican que quienes tratan de ser perfectos tienen una probabilidad más alta de sufrir depresión y ansiedad, además de otros desórdenes emocionales.



En lugar de esperar que tu pareja sea perfecta, acéptala como es y apóyala tanto si cambia favorablemente como si no lo consigue. Aceptar a la pareja como el ser humano que es reviste especial importancia cuando los esfuerzos por ayudarlo:

- ✓ Terminan en una discusión.
- ✓ No surten efecto.
- ✓ No son bien recibidos.
- ✓ Aparentemente, solo sirven para intensificar su ansiedad, incluso después de acompañarlo durante varios pasos de la exposición.

¿Por qué es tan importante la aceptación? Porque al dejar de presionar a la pareja, las dos personas empiezan a formar equipo y a acercarse más desde el punto de vista emocional. Las expectativas demasiado altas son contraproducentes porque intensifican la ansiedad y la resistencia al cambio.

Aceptar a nuestra pareja le transmite el mensaje de que la amamos incondicionalmente; de que estamos con ella tanto si cambia como si no lo logra. Ese mensaje la deja libre para:

- ✓ Arriesgarse.

- ✓ Cometer errores.
- ✓ Sentirse vulnerable.
- ✓ Sentirse amada.

Cambiar exige arriesgarse, cometer errores y sentirse vulnerable. Y solo somos capaces de correr esos riesgos cuando sabemos que nuestra seguridad no está en juego si fracasamos, cometemos disparates o parecemos tontos. Piénsalo. ¿Cuándo asumes riesgos o pruebas nuevas actividades? Cuando no estás rodeado de personas que seguramente te van a criticar, ¿verdad?

Se requiere mucho valor para enfrentarse a los riesgos que implica renunciar a la ansiedad y al temor. Deshacerse de la necesidad de que la pareja cambie y aceptarla de forma incondicional contribuye a que reúna el valor que necesita.

Cuando asumimos el papel de *coach*, nuestro valor no está en juego. Claro que queremos que las cosas salgan bien, pero no podemos forzar a nadie a cambiar. Al fin y al cabo, la responsabilidad es de la persona que confió en nosotros para apoyarla a lo largo del proceso.

Parte VI

Los decálogos

The 5th Wave

Rich Tennant



"AQUÍ SE VE EL RITMO CARDÍACO, LA PRESIÓN ARTERIAL, LA MASA ÓSEA, EL NIVEL DE ANSIEDAD, EL ESTADO DEL HÍGADO Y LA ESPERANZA DE VIDA."

En esta parte...

Damos a conocer diez estrategias que parecen útiles para combatir la ansiedad, pero que no funcionan. Asimismo, enseñamos diez maneras de enfrentarse a las recaídas, si la ansiedad se presenta de nuevo. Y, no menos importante, nos referimos a diez señales que indican que se debe buscar ayuda profesional.

Capítulo 19

Diez estrategias ineficaces contra la ansiedad

En este capítulo

- ▶ Evitar la fuente de la ansiedad
 - ▶ Creer en soluciones mágicas
 - ▶ Ahogar las preocupaciones en alcohol
-

La mayor parte de este libro ofrece ideas sobre lo que se debe hacer para enfrentarse a la ansiedad. Pero el tema de este capítulo es lo que no se debe hacer. No te sientas mal si ya has probado algunas de estas estrategias, pues algunas son tentadoras. Sin embargo, la experiencia clínica y numerosas investigaciones han revelado que no funcionan y, lo que es peor, que pueden agravar la ansiedad.

Evitar lo que tememos

¿Por qué no? Si tengo miedo a las culebras, es natural estar lo más lejos posible de ellas. O si me da miedo conducir en las autopistas, ¿qué hay de malo en preferir las carreteras secundarias? Lo malo es que evitar lo que tememos nos hace sentir bien y se convierte en un patrón de conducta. La evitación es terreno fértil para la ansiedad.

Quienes sufren ansiedad se sienten nerviosos con muchas cosas. Tras evitar algo que produce temor, surge otro temor. Si la evitación me ha funcionado bien una vez, ¿por qué no me va a funcionar ahora? De vez en cuando, los temores deterioran la calidad de vida. Como nuestra conducta le enseña al cerebro lo que debe creer, la evitación aumenta el temor porque refuerza la creencia del cerebro de que lo que estamos evitando es digno de temor. Por ejemplo, **Álvaro** se sentía incómodo cuando estaba con mucha gente, y le angustiaba pensar en lo que podría sucederle si no lograba escapar en caso de necesidad, por ejemplo, de un estadio. En consecuencia, evitaba

asistir a los eventos deportivos. Y eso le funcionó. Pero de pronto se dio cuenta de que también se sentía angustiado en los centros comerciales cuando había mucha gente. Entonces, su mujer empezó a encargarse de las compras. Hasta ahí la situación era llevadera. Pero un día empezó a sentirse incómodo también en los restaurantes. Y así sucesivamente...

Lamentarse y hacerse la víctima

“¿Por qué me tenía que pasar esto a mí?”

“No es justo.”

“Detesto sentirme ansioso. No lo soporto.”

Esta actitud demuestra lo mucho que las personas ansiosas desean librarse de su malestar emocional. Se quejan constantemente, pero hacen poco para ayudarse. Mientras algunas aparentemente disfrutan su situación, otras buscan que los demás les tengan lástima.

Pero nada de eso da resultado. Esas personas se van quedando solas porque no es agradable estar con ellas. Superar la ansiedad exige esfuerzo y compromiso. No lamentaciones.



No nos estamos refiriendo a compartir el problema con un amigo o un ser querido. Compartir nuestras inquietudes es útil para reducir la ansiedad y obtener apoyo. Pero ¿cuál es la diferencia entre compartir y quejarse? Que los quejicas casi siempre son monotemáticos y no tienen un interés real en buscar soluciones productivas.

Intentar que los demás nos hagan sentir bien

¿Me acompañas a comprar? ¿Hago cara de enfermo? Al igual que los quejicas, hay

individuos que constantemente piden a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que les ayuden y les hagan sentir bien. En lugar de encarar sus temores por sí mismos, se apoyan en los demás y se vuelven dependientes.

Eso no está mal cuando realmente necesitamos ayuda. Pero hacerlo siempre indica que no estamos enfrentándonos a nuestras preocupaciones con determinación. Derivar nuestra tranquilidad de los demás funciona bien porque reduce la ansiedad momentáneamente. Pero hay un problema, y es que refuerza la creencia de que no podemos manejar nuestros propios asuntos. Y esto incrementa la ansiedad.

Esperar que ocurra un milagro

¿No sería maravilloso que hubiera lámparas con genios dentro esperando a cumplir todos nuestros deseos, y que al frotarlas quedáramos libres de la ansiedad, las preocupaciones y el estrés? Sería magnífico, pero por desgracia no existe.

No hay nada de malo en tener esperanza; de hecho, a todos nos ayuda. La esperanza, el esfuerzo y la persistencia son una combinación inmejorable para empezar a recorrer el camino del cambio y de la serenidad interior.

Buscar soluciones rápidas

¡Libérate de la ansiedad en tres horas! Invierte una módica suma en estos vídeos y no volverás a sufrir ansiedad. Aprovecha nuestra oferta especial de hoy, que incluye el envío gratis.

Sería fabuloso, pero las soluciones que parecen demasiado buenas para ser verdad suelen favorecer más al bolsillo de los vendedores que a los clientes, en este caso las personas ansiosas. Cuando estés convencido de que quieres ponerte manos a la obra para acabar con el estrés que tanto está deteriorando tu vida, guíate por las investigaciones científicas.

Recurrir al psicoanálisis freudiano

Un psicoanálisis a largo plazo es un proceso muy valioso por muchos motivos. Pero si sufres ansiedad, someterse a un largo proceso terapéutico es una especie de castigo (que, además, sale muy caro). No existen remedios mágicos ni fáciles para la ansiedad. Sin embargo, con una terapia cognitiva-conductual de corta duración (la mayoría de las técnicas que hemos expuesto en este libro se basan en este enfoque psicológico), es posible empezar a ver resultados a las pocas semanas, no años después.

Ahogar las preocupaciones en alcohol

Mucha gente recurre al alcohol para tranquilizarse. Seamos sinceros: esto funciona a corto plazo. Después del trabajo, una copa sienta de maravilla. Incluso algunos estudios confirman que uno o dos tragos al día podrían ser beneficiosos para los adultos que gozan de buena salud. Entonces, ¿qué tiene de malo beber para relajarse?

- ✓ Beber puede convertirse en un hábito.
- ✓ A menudo se requieren cantidades cada vez mayores para experimentar el mismo efecto.
- ✓ El alcohol altera el sueño.
- ✓ Tiene muchísimas calorías.
- ✓ Afecta a la coordinación.
- ✓ Puede convertirse en un obstáculo para enfrentarse al problema.

Si tu consumo de alcohol se reduce a una copa de vino con la comida, no te preocupes, siempre y cuando goces de buena salud. Pero si la copa de vino se convierte en tres o cuatro, es posible que tengas un problema.

Esforzarse desmesuradamente

Las medidas extremas funcionan pocas veces. Así como el deseo de superar la ansiedad no basta cuando no hay un verdadero compromiso, esforzarse de manera excesiva puede ser contraproducente. ¿Por qué? Porque estresarnos a causa del estrés nos estresa aún más. Por ejemplo, si piensas que tienes que librarte de la ansiedad a toda costa, te forzarás a no flaquear en ningún momento, lo que te generará aún más ansiedad.

Al fin y al cabo, la ansiedad te ha acompañado durante años. Para que disminuya requiere tiempo y tener claro que nunca te librarás del todo de ella, a menos que estés muerto o en coma. Sé realista y ejercita la paciencia. Disfruta con cada progreso, pero no te exijas perfección.

Tomar bebidas a base de hierbas

Hoy en día las infusiones tienen mucha acogida. Algunas contienen *kava kava* u otros productos herbales que supuestamente combaten la ansiedad y, desde luego, cuestan el doble que las infusiones. Pero la mayoría poseen cantidades tan ínfimas de esas sustancias que el único alivio para la ansiedad que pueden proporcionar es el rato de tranquilidad mientras uno las bebe lentamente. Si buscas un remedio a base de hierbas, lee el capítulo 14 y ten cuidado con las dosis. No desperdicies tu dinero en remedios que prometen ser la panacea para la ansiedad.

Tomar medicamentos como única solución

El capítulo 15 versa sobre los medicamentos que se utilizan para el tratamiento de la ansiedad. A algunas personas les sientan muy bien esos fármacos, pero otras no toleran los efectos secundarios. Hay gente que rechaza la idea de tomar medicamentos, e incluso a algunos les preocupan sus efectos a largo plazo. Pero es importante saber que, aunque los medicamentos den buen resultado, no enseñan a la gente a enfrentarse a sus dificultades.

Se ha descubierto que las benzodiazepinas, una clase de medicamentos contra la ansiedad, interfieren negativamente en los beneficios a largo plazo de la terapia de exposición. Si bien las benzodiazepinas son eficaces en algunos casos, pueden causar adicción.

No queremos que los lectores nos malinterpreten. Algunos medicamentos proporcionan un verdadero alivio; sin embargo, ningún fármaco es la cura mágica que muchos persiguen.

Capítulo 20

Diez formas de lidiar con las recaídas

En este capítulo

- ▶ Saber que en el camino habrá recaídas
 - ▶ Conocer las etapas que llevan al cambio
 - ▶ Asistir a sesiones terapéuticas de refuerzo
-

Si estás leyendo este capítulo, suponemos que has avanzado en el proceso de superar la ansiedad. Tal vez has trabajado por vencer tu problema y has tenido algún que otro revés. No te inquietes. A continuación encontrarás diez ideas que te servirán cuando la ansiedad vuelva a golpearte.

Saber que la ansiedad va a volver

Quizá has trabajado duro para superar tu ansiedad y estás orgulloso del éxito que has obtenido. ¡Felicidades! Pero si un día te despiertas agobiado por la angustia, no pienses que es una catástrofe y que has fracasado.

Sé realista. La ansiedad nunca desaparecerá por completo de tu vida. Mejor dicho, sí; cuando mueras. La ansiedad está destinada a presentarse de vez en cuando. Estate preparado para detectar las primeras señales, pero no agraves la situación sintiéndote ansioso porque estás ansioso. Cuando comprendemos que la ansiedad es una realidad ineluctable, su impacto es menor.

Recaer no es fracasar

¿Recuerdas el proverbio “Una golondrina no hace verano”? Una sola señal no quiere decir que algo se vaya a presentar irremediablemente. La ansiedad consta de flujo y reflujo. Uno o dos episodios de ansiedad no significan que tu esfuerzo haya sido en vano. Aprendiste a manejar parte de tu dificultad emocional y este conocimiento te seguirá ayudando. No tienes que volver a empezar de cero.

Lo que debes hacer es no darte por vencido y volver a aplicar tus conocimientos. Convertir los reveses de poca importancia en una catástrofe intensifica tu ansiedad y te hace sentir estancado. Coge fuerzas, aplica lo que ya has aprendido y ¡adelante!

Analizar qué indujo la ansiedad

Las recaídas menores son una excelente oportunidad para detectar los factores que te desencadenan la ansiedad. Analiza qué acontecimientos precedieron a tu último episodio de ansiedad:

- ✓ ¿Has tenido recientemente dificultades en el trabajo, por ejemplo, conflictos con tus compañeros o con el vencimiento de un plazo?
- ✓ ¿Ha habido últimamente problemas en casa?
- ✓ ¿Se ha presentado recientemente algún cambio importante en tu vida, como casarte, divorciarte, tener un hijo, sufrir un revés económico o algún tipo de pérdida?

Si has respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, la intensificación de la ansiedad es una reacción natural y probablemente temporal. Utiliza la información sobre los factores que han desencadenado tu ansiedad para poner a prueba los pensamientos ansiógenos, como se describe en el capítulo 5.

Consultar al médico

Si, después de analizar de arriba abajo los acontecimientos que podrían haber inducido la recaída, no encuentras explicación, consulta a tu médico. La ansiedad puede tener diversas causas físicas, entre ellas:

- ✓ Ser un efecto secundario de algún medicamento prescrito por un médico.
- ✓ Ser un efecto secundario de un medicamento que no requiere receta médica.
- ✓ Ser un efecto secundario de un suplemento alimentario.
- ✓ Ser resultado del consumo de cafeína.
- ✓ Alguna enfermedad o trastorno orgánico (ve al capítulo 2).

Pero, por favor, no te diagnostiques. Si no encuentras una explicación lógica a tu ansiedad, hazte una revisión médica completa.

Retomar las estrategias eficaces

Si la ansiedad te vuelve a golpear, revisa las estrategias que te sirvieron en el pasado. Posiblemente tendrás que convertir alguna de ellas en un hábito para toda tu vida. Continúa haciendo relajación (ve a los capítulos 12 y 13). Haz ejercicio con regularidad (ve al capítulo 10). Adquiere el hábito de escribir sobre algunos de los pensamientos que te provocan ansiedad y luego someterlos a un prueba de realidad (ve al capítulo 5). Examina de vez en cuando tus creencias y somételas a prueba (ve al capítulo 6). Y piensa si tu lenguaje interior contiene demasiadas palabras generadoras de ansiedad (ve al capítulo 7).

La ansiedad no es una enfermedad que se pueda curar con una inyección, una píldora o una operación. Experimentar un poco de ansiedad es normal. Pero cuando se dispare hasta un nivel que realmente te perturbe, lo que tienes que hacer es volver a aplicar las estrategias que te hayan dado resultado previamente.

Cambiar de estrategia

A lo largo de este libro hemos presentado una gran cantidad de estrategias para superar la ansiedad, y seguramente ya has puesto en práctica las que te parecieron más compatibles con tu estilo de vida. Pero ahora te queremos instar a cambiar de estrategia. Revisa la lista que sigue y elige alguna que todavía no hayas aplicado:

- ✓ Mirar la ansiedad desde otra perspectiva (ve a los capítulos 5, 6 y 7).
- ✓ Enfrentarte directamente al temor (ve al capítulo 8).

- ✓ Practicar la relajación (ve al capítulo 12).
- ✓ Hacer ejercicio (ve al capítulo 10).

Si ya has probado alguna de estas técnicas, pero no te las has tomado suficientemente en serio, retómala con determinación y observa si te sirve en estas condiciones. Vale la pena tener en cuenta todas las técnicas que hemos presentado y no dejar ninguna de lado.

Buscar un grupo de apoyo

No tienes que enfrentarte solo a las recaídas. Conversar con otras personas ayuda a afrontar los problemas emocionales. Hoy en día existen grupos de apoyo prácticamente en todas las ciudades y para muchos tipos de dificultades, como problemas de salud, de pareja, de alimentación y, desde luego, de ansiedad.

Hay una buena noticia para quienes viven en pueblos o ciudades pequeñas que no cuentan con grupos de apoyo: por un buscador en internet, por ejemplo, Google (www.google.es), es posible encontrar grupos de conversación sobre el tema de la ansiedad, que constituyen excelentes fuentes de apoyo. Prueba varios hasta que encuentres uno con el que te sientas cómodo. Millones de personas sufren ansiedad y, sin duda, muchas te podrían ayudar con consejos y apoyo. No tienes que sufrir solo.

Asistir a algunas sesiones de refuerzo

Si ya has consultado con un especialista pero últimamente tu ansiedad se ha incrementado, programa una sesión de refuerzo. Seguro que tu terapeuta no pensará que has fracasado. Asistir a unas sesiones después de la primera ronda es una ayuda invaluable. Es más, muchas personas se reúnen periódicamente con su terapeuta como medida preventiva. Insistimos en que la ansiedad no es una enfermedad que se pueda curar con una inyección.

Por otra parte, si has recaído pero nunca has consultado a un profesional, es el momento de hacerlo. Ten presente que si has obtenido éxitos sin ayuda, lo más probable es que mejores rápidamente con la asesoría de un experto.

Conocer las etapas del cambio

Todo cambio incluye una serie de etapas que no se dan necesariamente en un orden concreto. Como se explicó en el capítulo 3, esas etapas son:

- ✓ **Despreocupación:** El hecho de que estés leyendo este libro significa que no estás en esta etapa, que implica no pensar en la posibilidad de cambiar.
- ✓ **Reflexión:** En esta etapa el individuo comienza a pensar en hacer algo para resolver su problema.
- ✓ **Preparación:** En esta etapa se concibe un plan para cambiar y se toman decisiones.
- ✓ **Acción:** En esta etapa comienza el verdadero trabajo.
- ✓ **Mantenimiento:** Lo que define esta etapa es el esfuerzo para mantener el cambio y no volver a caer en el hábito nocivo.
- ✓ **Final:** Solo unos pocos afortunados llegan hasta este punto, en el que, por fin, se puede dejar de pensar en el problema.

Durante cualquiera de estas etapas se pueden presentar recaídas. Esto es normal. Por ejemplo, es posible retroceder de la etapa de acción a la de reflexión, o a la de despreocupación. Presentar un retroceso no significa que no podamos hacer acopio de recursos para enfrentarnos al problema. Terminar con éxito el proceso de cambio casi siempre conlleva varios retrocesos antes de llegar a la meta.

Aceptar la ansiedad

Con esto se cierra el círculo, pues nos encontramos otra vez al principio de nuestra lista: la ansiedad nunca desaparecerá de nuestra vida. Puede alejarse temporalmente, pero siempre regresa. Acógela con los brazos abiertos. Sentir un poco de ansiedad significa que estamos vivos. Aprecia sus aspectos positivos. La ansiedad es una señal de advertencia de que debemos prestar atención a lo que ocurre a nuestro alrededor.

Lo anterior no quiere decir que tengamos que sentir una ansiedad exagerada. Pero un poquito es inevitable. Y, cuando no es abrumadora, es un motor que moviliza nuestros recursos en los momentos difíciles.

Capítulo 21

Diez signos de que se debe buscar ayuda profesional

En este capítulo

- ▶ Pensar en el suicidio
 - ▶ Tener demasiados conflictos en el trabajo
 - ▶ Consumir drogas y alcohol sin moderación
-

Algunos piensan que no necesitan buscar ayuda para vencer su problema. Leen libros de autoayuda, aplican lo que aprenden y su ansiedad disminuye a niveles tolerables. ¡Genial!

No obstante, ningún libro de autoayuda puede reemplazar la asesoría de un especialista. La ansiedad suele requerir este tipo de ayuda, así como ciertos asuntos tributarios requieren la asesoría de un gestor, o la redacción de un testamento exige la intervención de un notario. Es crucial entender que buscar ayuda profesional es una decisión inteligente y no un signo de debilidad.

En este capítulo proporcionamos diversos indicadores de que se debe buscar ayuda profesional, para un ser querido o para uno mismo. Si después de leer este capítulo sigues sin saber qué decisión tomar, te sugerimos que hables con tu médico de confianza. Él te ayudará a tomar la decisión.

Pensar en el suicidio

Si consideras la posibilidad de hacerte daño, busca ayuda ya. Esta clase de pensamientos no se deben tomar a la ligera. Habla con un amigo o con una línea

telefónica de apoyo en momentos de crisis. Pero si estás pensando seriamente en el suicidio, e incluso piensas en cómo hacerlo, ve a urgencias. Hay mucha ayuda disponible. Y cuando contactes con un profesional, háblale con honestidad y no le ocultes tus intenciones.

Perder la esperanza

De vez en cuando, todos nos sentimos derrotados. Pero si empiezas a pensar que no tienes esperanza de mejora, que tu futuro es desastroso y que no puedes hacer nada para cambiar las cosas, busca ayuda profesional. La desesperanza aumenta el riesgo de suicidio. Sin embargo, puedes sentirte mejor. Deja que otros te ayuden.

Sufrir ansiedad y depresión

Presentar algunos de los siguientes síntomas puede indicar que existe una combinación de ansiedad y depresión:

- ✓ Sentirse triste la mayor parte del día.
- ✓ Perder el interés en las actividades que solían producir placer.
- ✓ Subir o bajar de peso.
- ✓ Alteración de los patrones de sueño.
- ✓ Sentirse acelerado o, por el contrario, desalentado.
- ✓ Sentirse poco valioso como ser humano.
- ✓ Sentirse excesivamente culpable.
- ✓ Tener dificultad para concentrarse.
- ✓ Pensar frecuentemente en la muerte.

Si sufres ansiedad y depresión, consulta a un profesional. La depresión también se puede tratar.

Esforzarse y no ver resultados

Así que ya te has leído todo el libro y has hecho todo lo posible por vencer tu ansiedad, pero por alguna razón no lo has conseguido. Tranquilo. No haberse deshecho de las preocupaciones y el estrés no justifica que ahora te llenes de ansiedad. Debe de haber algo más. Consulta a un profesional de la salud mental para ver cuál es el siguiente paso.

Tener problemas en el hogar

Sientes ansiedad. Estás con los nervios de punta, irritable, preocupado. Y aunque logras controlar sus emociones en el trabajo y con los extraños, explotas con las personas más importantes que hay en tu vida: tu familia. Pero cuando explotas, te sientes culpable, lo que aumenta tu ansiedad. Si este escenario te suena, un profesional podría ayudarte a aliviar la tensión que está acabando con la armonía familiar y a allanar el camino para vivir en paz y tranquilidad.

Tener conflictos serios en el trabajo

Quizá vives solo o tu hogar es un remanso de paz. En este caso, es probable que la ansiedad haga que te descontroles en el trabajo. Si es así, consulta a un profesional.

La ansiedad suele producir irritabilidad con los compañeros de trabajo o con los superiores, lo que puede generar graves conflictos. También puede afectar a la memoria a corto plazo, y a la capacidad de concentrarte y de tomar decisiones. De modo que si la ansiedad afecta a tu trabajo, busca ayuda antes de pasar a engrosar las cifras del paro.

Sufrir obsesiones y compulsiones graves

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) suele ser grave (para más información sobre este trastorno, ve al capítulo 2). Desgraciadamente, quienes lo sufren solo buscan ayuda cuando los pensamientos indeseados y las acciones repetitivas controlan casi todos los aspectos de su vida. Las personas que sufren TOC necesitan ponerse en manos de un especialista. Es importante buscar ayuda mientras los síntomas sean leves

para evitar que se convierta en un trastorno grave.

Presentar síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEP)

Si estás nervioso y desasosegado, pregúntate:

- ✓ ¿Has vivido algún acontecimiento traumático en el que te has sentido indefenso y temeroso?
- ✓ ¿Haces lo posible por no pensar en eso?
- ✓ A pesar de tus esfuerzos, ¿te persiguen las imágenes y los pensamientos relacionados con esa experiencia?

Si has respondido afirmativamente, es probable que sufras un trastorno de estrés postraumático (TEP) (para una descripción detallada de este trastorno, ve al capítulo 2). El tratamiento debe hacerlo un profesional con experiencia en este trastorno.

Cuando la gente no se pone en manos de un experto y trata de superar el problema por su cuenta, su calidad de vida sufre un tremendo deterioro.

Dormir mal noche tras noche

¿La ansiedad no te deja dormir? Esto es muy común. Si has hecho lo posible por vencer la ansiedad pero sigues durmiendo mal, lee el capítulo 11. Desvelarse noche tras noche afecta la capacidad de trabajo en todos los campos y no contribuye a la solución del problema. Si casi siempre duermes mal y te levantas cansado, consulta a un profesional. No sería raro que, además de ansiedad, sufieras depresión.

Abusar del alcohol y de otras sustancias

Una cerveza o dos alegran el corazón. Pero beber en exceso o abusar de otra clase de sustancias es un problema común entre quienes sufren trastornos de ansiedad. Y tiene sentido: sentirse ansioso agobia. Lo que empieza como un intento inocente por sentirse

mejor puede desembocar en un problema mayúsculo más adelante. Si bebes demasiado o utilizas alguna droga o calmante para serenarte, busca ayuda profesional antes de que esa muleta se te convierta en una adicción.

Buscar a un profesional cualificado

Actualmente, en España todo el mundo tiene derecho a la asistencia sanitaria gratuita que ofrece la Seguridad Social. Solo algunos servicios, como los empastes dentales o las gafas, no están incluidos. En principio, puedes elegir libremente al doctor que quieras que te visite, dentro de los que trabajan en tu zona y siempre que a él le quede tiempo para incluirte en su lista de pacientes. Si perteneces a una mutua tienes completa libertad para elegir a tu doctor. Ya sea en la Seguridad Social o en una mutua privada, es importante que:

- ✓ Preguntes a tus amigos si conocen a algún profesional de confianza.
- ✓ Preguntes al médico de familia. Estos médicos suelen saber quién es quién en las distintas especialidades médicas.
- ✓ Hables con el profesional antes de concertar una cita. Pídele que te diga qué experiencia tiene con el tratamiento para la ansiedad. Pregúntale también qué enfoque utilizaría para ayudarte, y comprueba si está científicamente probado.
- ✓ Llames a la asociación psiquiátrica o psicológica de tu zona y pidas referencias del médico que te atenderá.

Ansiedad para Dummies

Dr. Charles H. Elliott y Dra. Laura L. Smith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: *Overcoming Anxiety for Dummies*

© Dr. Charles H. Elliott y Dra. Laura L. Smith, 2003

© de la traducción de la 1ª edición: Marcela De Narváez Cuervo para Grupo Editorial Norma de América Latina., 2005

© Centro Libros PAFP, S. L. U., 2016

Para Dummies es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2016

ISBN: 978-84-329-0289-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com

Índice

Portada	2
La fórmula del éxito	8
Los autores	12
Dedicatoria	15
Agradecimientos	17
Introducción	20
Parte I: Qué es la ansiedad	26
Capítulo 1: Analizar y enfrentarse a la ansiedad	28
Capítulo 2: La ansiedad: qué es y qué no es normal	42
Capítulo 3: Cómo allanar el camino del cambio	72
Capítulo 4: Las peculiaridades de tu ansiedad	88
Parte II: Pensamientos que curan	96
Capítulo 5: Conviértete en un detective mental	98
Capítulo 6: Deshazte de las creencias perturbadoras	128
Capítulo 7: Cuida tu lenguaje	151
Parte III: Derrota la ansiedad actuando	167
Capítulo 8: Afronta tus temores paso a paso	169
Capítulo 9: Simplifica tu vida	194
Capítulo 10: Ponte en forma y descansa de la ansiedad	204
Capítulo 11: Duerme como un bebé	218
Parte IV: La serenidad al alcance de todos	230
Capítulo 12: Cinco minutos bastan para relajarse	232
Capítulo 13: Aprovecha el poder de tu imaginación	254
Capítulo 14: Hierbas y suplementos que alivian la ansiedad	266
Capítulo 15: Medicamentos que devuelven la calma	277
Capítulo 16: Aceptación consciente	297
Parte V: Cómo ayudar a alguien que sufre ansiedad	318
Capítulo 17: ¿Tu hijo sufre ansiedad? ¡Ayúdalo!	320
Capítulo 18: Cuando un ser querido sufre ansiedad	344
Parte VI: Los decálogos	358
Capítulo 19: Diez estrategias ineficaces contra la ansiedad	360

Capítulo 20: Diez formas de lidiar con las recaídas	367
Capítulo 21: Diez signos de que se debe buscar ayuda profesional	374
Créditos	380