

EL PSICÓLOGO EN PIJAMA

LA ANSIEDAD

MANUEL BOBIS REINOSO



A mis queridos pacientes



EL PSICÓLOGO EN PIJAMA
LA ANSIEDAD
MANUEL BOBIS REINOSO

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del autor. Todos los derechos reservados.

© Manuel Bobis Reinoso 2022

**Registro de la propiedad intelectual de
Andalucía**

ISBN: 9798369869857

Corrección, maquetación y diseño de portada:

Drakkar Ediciones.

Ilustraciones: Pixabay

El psicólogo en pijama

Comienzo con este cuaderno una serie que he decidido titular ***El psicólogo en pijama***. He considerado que este nombre refleja mi intención de hacer comprender qué son y cómo se tratan los distintos trastornos



psicológicos desde un enfoque distendido y comprensible para todos los lectores. Estos trastornos no tienen nada de gracia, castigan a quienes los padecen con sufrimientos que en algunas ocasiones son de una intensidad casi insoportable y que no solo afecta al paciente, sino también a familiares y amigos. No, no tienen nada de gracia, pero unas gotas de

respetuoso sentido del humor me ayudarán a acercarme al propio paciente, a la familia y a la sociedad de una manera más directa, amable y breve usando una terminología sencilla y comprensible.

¿Por qué comienzo por la ansiedad? Porque es una epidemia que se extiende por el mundo como

nunca antes lo había hecho, más después de la pandemia de COVID-19, pues ha generado un fuerte impacto que ha repercutido en las actitudes, conductas y problemas mentales de la población mundial. Está considerada como el mal del siglo XXI. Soy psicólogo generalista sanitario y máster en psicología infantil y juvenil. En mi consulta trato todo tipo de trastornos psicológicos. Puedo asegurarte que un altísimo porcentaje de pacientes que me visitan lo hacen por problemas de ansiedad.



En próximos números de la serie quiero tratar otros trastornos como:

- Baja autoestima.
- Adicciones.
- Depresión.
- Estrés.
- Trastornos alimentarios.
- TDAH.

También aspectos importantes en la vida de los seres humanos:

- Pareja, amor sexo.

- Resiliencia.
- Equilibrio psicológico
- Familia.
- Personalidad.

Relájate, ponte el pijama y las zapatillas porque comenzamos a sumergirnos en el apasionante universo de la psicología a bordo de nuestro submarino. Próxima parada: **la ansiedad**



LA ANSIEDAD



¿Qué es la ansiedad?

En primer lugar, vamos a ver qué dice el diccionario:

1. f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
2. f. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Y ahora vamos con la psicología.

La ansiedad es una reacción de nuestro organismo natural y protectora. Si paseando por la calle nos



encontráramos con un león que se ha escapado del circo o del parque zoológico, o si en nuestro

maravilloso viaje nuestro submarino fuese atacado por un pulpo gigante, se activarían los mecanismos fisiológicos que mantienen alerta a nuestro cuerpo para hacer frente al peligro: nuestros pulmones respirarían rápido para captar mayor cantidad de oxígeno, nuestro corazón latiría veloz para llevar más sangre oxigenada a unos músculos que se tensarían para dar una respuesta rápida ante un peligro inminente. Nuestro cuerpo



estaría preparado para huir, correr más rápido que el león, o alejarnos del pulpo y ponernos a salvo. Todos tendríamos miedo. Esta ansiedad fisiológica es protectora y necesaria, es una respuesta física y mental, es una emoción positiva y común a todos los seres humanos porque activa los sentidos y actúa como alarma ante peligros reales. Cuando aparece la ansiedad patológica, nuestro organismo se mantiene en permanente estado de alerta ante

estímulos insignificantes que no son necesariamente peligrosos. Si este estado de alerta se mantiene en el tiempo y es de una intensidad exagerada, entonces aparecen **los miedos irracionales, el adelanto ansioso de acontecimientos, la preocupación constante por casi todo, la espera de un peligro indeterminado, temor a algo indefinido o por venir**. La ansiedad es haber aprendido a vivir con miedo a todo, en una constante preocupación y anticipación a problemas o situaciones que no tienen por qué existir.



La ansiedad es la mente corriendo más deprisa que la vida.

Síntomas de ansiedad

Son numerosos y muy variados. Los hay físicos y psicológicos. Voy a enumerar solo algunos de ellos.

Físicos:

- Hormigueo o entumecimiento.
- Sensación de calor.
- Temblor de piernas.
- Mareo o aturdimiento.
- Palpitaciones o taquicardia.
- Sensación de inestabilidad e inseguridad física.
- Sensación de ahogo.
- Temblores de manos.
- Temblor generalizado o estremecimiento.
- Dificultad para respirar.
- Sobresaltos.
- Molestias digestivas o abdominales.
- Palidez.
- Rubor facial.
- Sudoración no debida al calor.



Psicológicos:

- Incapacidad para relajarte.
- Miedo a que suceda lo peor.
- Terrores.
- Nerviosismo.
- Miedo a perder el control.
- Miedo a morirte.
- Insomnio.
- Irritabilidad.
- Depresión nocturna.

En algunas situaciones es normal que nos sintamos ansiosos: dolencias de salud, problemas en el trabajo, dificultades económicas, una



primera cita, casarnos, separaciones matrimoniales, exámenes, hablar en público. Estas situaciones suelen crear una respuesta ansiosa de distinta intensidad, pero normal. La ansiedad es patológica si persiste en el tiempo, afecta a tu vida y te sientes víctima de un malestar exagerado con respecto a los estímulos que lo causan y te hace sufrir.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE SE PRE- OCUPAN DEMASIADO



Ocupación y pre-ocupación

Debemos distinguir entre ocupación y pre-ocupación. Fíjate que he puesto un guion entre pre y ocupación para resaltar que preocupación significa ocuparse antes de tiempo. Si tengo que efectuar un pago a final de mes, tengo que **ocuparme** de que haya dinero en el banco. Si mi hijo pequeño amanece con fiebre, tengo que **ocuparme** de llevarlo al médico. Si tengo que entregar un trabajo en una fecha determinada, tengo que **ocuparme** de que esté listo para entonces. Gracias a que nos ponemos «manos a la obra» podemos afrontar las dificultades que se presentan a lo largo de nuestra vida. Esta **ocupación** forma parte del proceso de resolución de problemas.



La **pre-ocupación** aparece cuando aparecen los y si... Es decir, cuando nuestro estado de ánimo se orienta hacia el futuro y hacemos anticipaciones ansiógenas y catastróficas temiendo por posibles

acontecimientos negativos venideros. Entonces comenzamos a sufrir inútilmente por esos acontecimientos negativos venideros que ocurrirán o no ocurrirán. Nos decimos a nosotros mismos: «Y si me echan del trabajo, y si contraigo una enfermedad, y si me deja la novia... Y si, y si, y si».

Nuestra mente, normalmente, anda enredando entre medias, es traicionera y juega en nuestra contra. En muchas ocasiones es ella solita, y no los acontecimientos, la que se encarga de machacarnos la existencia.

Te presento a nuestra mente:



YSI, mentirosa y tormentosa



No hay mayor tormenta que las que se arma uno solito, o una solita, en la cabeza.

YSI genera un estado emocional negativo con una alta activación fisiológica, lo que se traduce en inquietud, sensación de incontabilidad y desarrollo de la percepción de que no se podrán contener las consecuencias negativas.

Atención centrada en los problemas

A diferencia de las personas con atención centrada en la solución, que analizan el problema, evalúan el tipo de soluciones que podrían poner en marcha y se ponen manos a la obra, las personas que se preocupan

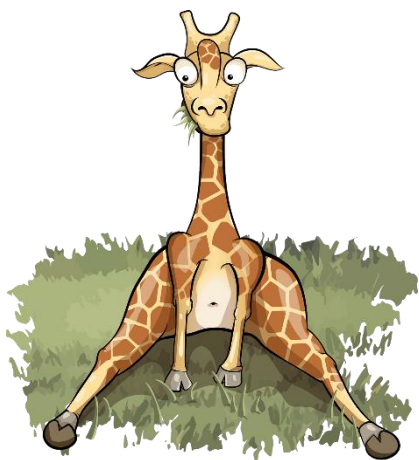
excesivamente mantienen la atención centrada en los problemas y en darle

vueltas en la cabeza, momento que YSI aprovecha para meter el codo, distorsionar la realidad y colmar a la persona de angustia.



Intolerancia a la incertidumbre

Las personas pre-ocupadas tienen intolerancia a la incertidumbre, no soportan bien los estímulos ambiguos y los toman como negativos, por eso tienden a los pensamientos catastrofistas. Muchas de las situaciones a las que nos enfrentamos son ambiguas, por lo que las podemos interpretar de diferentes maneras. La persona pre-ocupada tendrá tendencia a interpretar las situaciones de



manera catastrófica. Por ejemplo, que el jefe te llame a su despacho puede ser una de estas situaciones ambiguas. En realidad no sabes para qué te llama y puedes interpretarlo de una manera positiva, neutra o negativa. Si eres una persona que

se pre-ocupa demasiado, tenderás a interpretar esa reunión como algo catastrófico, anticipando que el jefe va a criticar un trabajo que has hecho o va a despedirte. En realidad, no sabes si quiere hablar del horario de las vacaciones o proponerte un ascenso, pero al ser una situación ambigua tu tendencia será a pensar de manera negativa. Contando con que la vida tiene muchas

situaciones ambiguas que tomarás como amenazas, tenderás a estar normalmente en estado de alerta, con el consiguiente agotamiento físico, psicológico y emocional que eso conlleva.

Lo que no tiene importancia, lo improbable, lo incierto y lo incontrolable.

Hay cuatro circunstancias de las que no vale la pena preocuparse: lo que no tiene importancia, lo improbable, lo incierto y lo incontrolable.



Lo que no tiene importancia

Los humanos, mal aconsejados por YSI, tenemos la mala costumbre de darle importancia a lo que no lo tiene.

 **Reflexiona sobre la importancia real que tienen las cosas o las situaciones. No hagas una montaña de un grano de arena.**



Lo improbable

Las personas pre-ocupadas dan igual valor a las consecuencias probables e improbables. Se produce una confusión entre lo posible y lo probable. Si me acerco desde mi casa a la panadería para comprar, es posible que al salir me pille la mano con la puerta, o es posible que me caiga por la escalera, o es posible que me atropelle



un coche al cruzar la calle, o es posible que me atraquen. Si, todo ello es posible, pero no es probable. Lo más seguro es que, como he hecho

cientos o miles de veces, cierre la puerta de mi casa, baje las escaleras, cruce la calle, compre el pan y vuelva a casa sano y salvo. Precisamente porque en la vida pueden ocurrir desgracias que nos pueden cambiar la existencia totalmente, debemos reflexionar y darnos cuenta de cuándo no está pasando nada malo para disfrutar el momento y no **sufrir inútilmente**. Ten cuidado con YSI, porque va a pretender que estés continuamente alerta en espera de algún peligro. Es tan mentirosa que a las personas que se pre-ocupan demasiado les hace sentir miedo, incluso por peligros indeterminados que no se saben definir. «Tengo la sensación de que algo malo va a pasar, pero no sé qué».



 **No pierdas el tiempo, la energía y la felicidad en los problemas que no existen. No te los inventes.**



Lo incierto

Muchas veces no sabemos cómo saldrá algo. Hay muchas circunstancias que nos preocupan cuando todavía no han sucedido y en las que solo

podemos actuar una vez que sabemos lo que ha ocurrido. Por ejemplo, la pre-ocupación por suspender un examen que ya hemos hecho no va a mejorar los resultados. Solo una vez que obtengamos esos resultados podremos decidir qué hacer. Para aprobar un examen hay que estudiar previamente, o sea, **ocuparnos** en su momento. Después, cuando ya sepamos el resultado, actuaremos en consecuencia, nos matricularemos de otras asignaturas o terminaremos nuestros estudios o nos pondremos de nuevo a estudiar para recuperar la asignatura que hemos suspendido.



 **Pregúntate siempre: ¿qué puedo hacer? Si puedes hacer algo, ocúpate, si no, no te preocupes inútilmente.**

Lo incontrolable

Nosotros no tenemos control sobre algunas cosas que nos preocupan. Por ejemplo, la preocupación de que estamos envejeciendo no cambia el hecho de que estamos envejeciendo. Esto será así por

más que te preocupes. Si te puedes **ocupar** de envejecer de una manera más sana.

Las pre-ocupaciones se aprenden.

A veces nos pre-ocupamos porque desde la infancia hemos aprendido a permanecer alerta ante acontecimientos peligrosos o porque lo hemos aprendido automáticamente de alguno de nuestros padres que se pre-ocupaba con facilidad ante los problemas. Si eres una persona excesivamente pre-ocupada, debes darte cuenta y **no enseñar a tus hijos a tener miedo.**



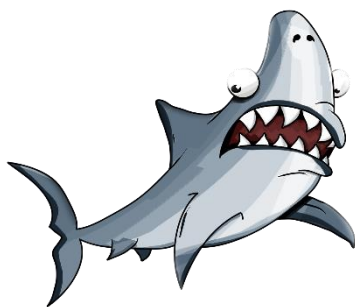
Diferencias entre hombres y mujeres

Las mujeres tienen el doble de probabilidad de sufrir ansiedad. Se ha comprobado que las mujeres constituyen el sexo más propenso a presentar ansiedad. Tienen el doble de probabilidad de desarrollar un trastorno de ansiedad que los hombres. Este mayor porcentaje en mujeres se ha observado en todos los trastornos, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social, la

fobia específica, el trastorno de pánico y la agorafobia.



TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD



TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Las personas que la sufren sienten miedos y preocupaciones excesivos y persistentes por situaciones diferentes en el día a día. Sienten ansiedad y pre-ocupación la mayoría del tiempo, no solo en situaciones potencialmente estresantes. Estas pre-ocupaciones son intensas, irracionales, persistentes e interfieren con el funcionamiento normal en su vida diaria, en actividades tales como el trabajo, la escuela, los amigos y la familia. Su pre-ocupación se plasma en una cadena de pensamientos con carga afectiva negativa y relativamente incontrolable, que están orientadas hacia un peligro futuro que es percibido como amenazante.



Existen tres tipos de pre-ocupaciones en el trastorno de ansiedad generalizada:

- Problemas inmediatos, reales y modificables. Si el problema es real y modificable **actúa**, ocúpate, procura resolverlo.



- Problemas inmediatos, reales e inmodificables. Si es inmodificable debes aprender a **aceptarlo**.
- Acontecimientos improbables, no reales y, por tanto, inmodificables. No te inventes problemas que no existen.

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada presentan características de personalidad tales como perfeccionismo, dependencia y falta de asertividad. Estas pueden contribuir a una falta de habilidades para manejar diversas situaciones problemáticas, aprenden a estar siempre vigilantes para descubrir posibles

amenazas, lo que conlleva un desgaste físico y mental. Estas personas creen que las preocupaciones son útiles.



No adelantes acontecimientos, eso te lleva a sufrir inútilmente por algo que quizás ni ocurra. Espérate a que ocurran, entonces afróntalos y verás que en realidad serán mucho menos peligrosos y desagradables de lo que creías con anterioridad.



TRASTORNO DE PÁNICO

Los ataques de pánico, ataques de ansiedad, son crisis que padecen muchas personas. Se calcula que, a nivel mundial, una de cada tres personas los experimentará alguna vez a lo largo de su vida. Estas crisis ocurren cuando la persona hace una valoración desmesurada de una situación. En estos casos, el sistema de alarma que cada uno tiene dentro de sí se activa y se vive como peligroso algo que no lo es, generando así una sensación de malestar.



El trastorno de pánico es un trastorno de ansiedad muy debilitante y diferente al trastorno de ansiedad generalizada. Mientras el trastorno de ansiedad generalizada se conoce como ansiedad

rasgo, pues es más duradero, el trastorno de pánico se conoce como ansiedad **estado**, pues su sintomatología es aguda. Las personas con trastorno de pánico experimentan sensaciones de muerte o la posibilidad de quedarse sin aire, que puede causar tanto problemas psicológicos como físicos. Los ataques de pánico alcanzan su pico a los diez minutos y suelen durar hasta media hora, haciendo que la persona se sienta cansada o agotada.

Algunas personas, después de un periodo de estrés intenso, sienten que su corazón se acelera. Esas palpitaciones son claros síntomas de ansiedad. La persona interpreta esa taquicardia como «creo que me va a dar un infarto». Si la persona cree que le va a dar un infarto, su miedo y preocupación, o sea, su ansiedad, aumentan. Si aumenta la ansiedad, aumentan los síntomas de ansiedad, por lo que las palpitaciones se aceleran. Si se aceleran las palpitaciones, la persona está ya totalmente convencida de que le va a dar un



infarto, por lo que aumenta su ansiedad y los síntomas de ansiedad. Al final, la persona acaba en urgencias con un ataque de pánico. Este es el círculo vicioso de un ataque de ansiedad. Curiosamente, nada más entrar por las puertas del hospital, la persona se suele sentir mejor. ¿Por qué? Porque se siente protegido en un centro sanitario, el miedo disminuye y disminuye también la sintomatología: menos taquicardia.

 **La ansiedad es un monstruo que se alimenta de tu miedo. Cuanto más miedo le tienes, más grande se hace y más miedo le tienes todavía. Si te convences de que esos síntomas, por muy desagradables que sean, son solo síntomas de ansiedad, verás que en muy poco tiempo se pasan si te relajas.**



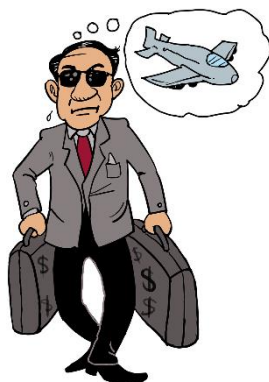


Si afrontas tus miedos, verás qué pequeños se hacen. Si los rehúyes, aumentarán.



Miedo al miedo

Después de haber padecido un ataque de pánico podemos temer que nos vuelva a dar otro. Esto puede crear cambios significativos en nuestro comportamiento que se relacionan con los ataques de pánico, como evitar actividades como el ejercicio físico, ya que aumentan la frecuencia cardíaca, o dejar de salir de casa por miedo a sufrir un mareo. Cuando tememos a los propios síntomas de ansiedad es cuando tenemos **miedo al miedo**.



Una crisis de ansiedad es la forma en que tu cuerpo te está diciendo: «necesitamos bajar el ritmo», y se da como una respuesta a varios factores en conjunto que pueden ser un alto estrés, preocupaciones constantes, no tener horarios regulares de sueño, exceso de trabajo, etc.

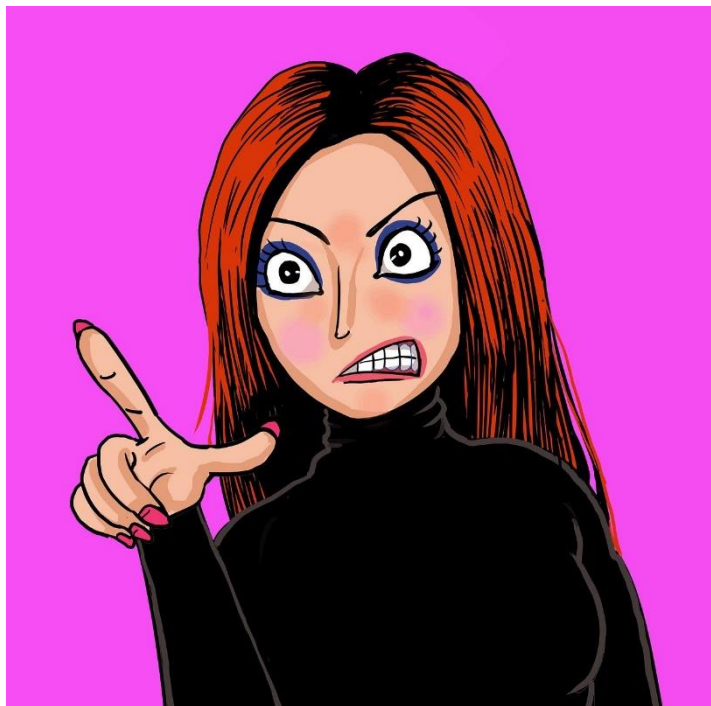
Algunos de sus síntomas principales son:

- Miedo a no poder controlar la situación o sentir que algo malo va a suceder.
- Problemas para respirar.
- El corazón comienza a latir muy fuerte, taquicardias.
- Sensación de «sentirte fuera de ti».
- Sensación de mareo y náuseas.
- Temblores.
- Sensación de hormigueo en algunas partes del cuerpo.
- Sudores.
- Dolor de cabeza.
- Pinchazos, dolor y presión en el pecho.



¿Por qué aparece la crisis de ansiedad?

Hay factores que propician un mayor riesgo. El ajetreo y exigencias diarias nos llevan a permanecer en un nivel tal de alerta y disponibilidad que nos generan un constante estrés.



Esto deriva en ansiedad. Factores como la falta de oportunidades, el poco acceso a servicios de salud o el desempleo, generan mecanismos de hipervigilancia en nosotros mismos.

Factores que nos predisponen a tener una crisis

- Algún acontecimiento traumático que generó un choque emocional y que no se logra procesar.
- Una personalidad que tiende a la preocupación excesiva.
- Una gran cantidad de estrés que no se sabe gestionar.
- Alguna enfermedad médica.



Tratamiento

Si ya has tenido crisis de ansiedad, es probable que necesites tratamiento farmacológico y psicológico. El primero te ayudará a equilibrar tus niveles de noradrenalina, que es una de las responsables de tus respuestas físicas, así como tu serotonina, que afecta a tu estado de ánimo. Este tratamiento siempre debe estar bajo supervisión de un médico psiquiatra. Por otro lado, un tratamiento psicoterapéutico te ayudará a tener herramientas para trabajar con tus emociones y pensamientos. Hasta ahora, la corriente cognitivo conductual es la que mejores resultados ha tenido. Este tipo de terapia te ayudará a identificar el tipo de pensamiento que tienes y cuáles son los elementos que te hacen propenso a una crisis. Ambos tratamientos, llevados de manera adecuada, tienen una alta tasa de éxito a la hora de ayudar a las personas a superar las crisis de ansiedad.



Relájate

La vida cotidiana nos exige mucho, así que date un tiempo para parar y disfrutar los pequeños placeres de la vida, ya sea viendo una película o leyendo un buen libro, o simplemente no haciendo nada. Te ayudará a reconectar contigo.



Deporte

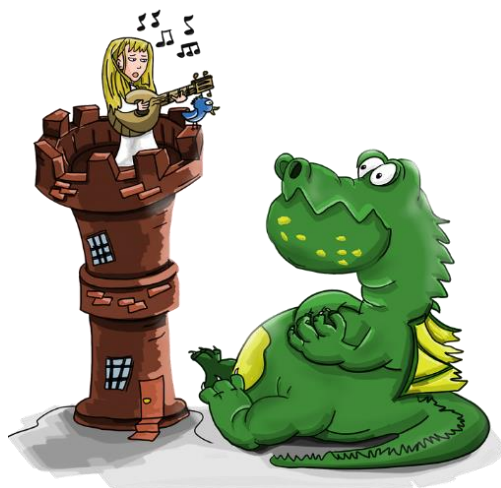
Haz ejercicio regularmente. Es lo básico que tienes que integrar en tu vida. Independientemente de tu estado emocional, te traerá muchos beneficios y te ayudará a descargar el estrés. Cuando hacemos deporte, liberamos endorfinas que nos hacen relajarnos y sentirnos bien.

Cuida tu alimentación

Reduce el consumo de cafeína y azúcar, cuando tiendes a tener ansiedad, estos alimentos empeoran tu situación. Prohibidas las bebidas energéticas.

Aprende a manejarla

No intentes aprender a que no te dé ansiedad, sino a saberla canalizar. Hay que cambiar control por gestión. Es imposible eliminar una emoción como es la ansiedad o el miedo, pero sí podemos saber cómo gestionarla para que no nos cree más sensación de angustia.



No huyas

El pánico no tiene que decidir que nos vayamos del lugar en el que nos encontramos. Esto te hace marcar tu ritmo de vida y es muy negativo. Si, por ejemplo, sales al monte a dar un paseo con un amigo y sufres un ataque de pánico, intenta seguir allí. Relájate, es solo ansiedad, muy desagradable, pero muy mentirosa. Si lo crees así y te relajas, verás que se pasa en poco tiempo. Eso te hará ganar seguridad y sentirte más capaz ante próximos ataques de pánico.



Si huyes de tus miedos, estos se harán cada vez más grandes. Afróntalos acercándote y exponiéndote a ellos de una manera progresiva.



Progresividad

Vamos a poner el ejemplo de una persona que ha cogido miedo a que se le acelere el corazón cuando sale a andar. Lo peor que puede hacer es huir de ese miedo, porque se hará cada vez mayor y puede hacer despertar otros miedos que no ha sentido nunca. Debe exponerse a él de manera progresiva. Puede salir a andar el primer día solo cinco minutos. Comprobará que no ocurre nada porque se siente seguro

cerca de casa. El segundo día puede salir diez minutos, el tercero quince y así hasta que alcance la hora. Al comprobar que no ocurre nada irá perdiendo ese



miedo. A algunos pacientes a los que les ha prescrito el médico un ansiolítico les aconsejo que lleven una pastilla en el bolsillo por si sienten esa aceleración. Mi experiencia es que ninguno ha necesitado tomarse la pastilla precisamente porque están más tranquilos porque se sienten protegidos llevando en el bolsillo esa pastilla lista para ser tomada en caso de necesidad.

TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

El trastorno obsesivo-compulsivo, TOC, es un trastorno de ansiedad en el cual quien lo padece sufre un pensamiento, temor o preocupación irracionales que trata de superar mediante una actividad ritual para reducir su ansiedad. Las imágenes o pensamientos perturbadores y frecuentes se denominan **obsesiones**, y los rituales repetidos que se llevan a cabo para evitarlos o disiparlos se llaman **compulsiones**. Si temes contaminarte cuando tocas algo, esto es **obsesión**. Si te lavas las manos para quitarte la ansiedad que te produce el miedo a contaminarte, esto es **compulsión**. Los pensamientos ansiosos pueden influenciar nuestro comportamiento, lo que puede ser positivo algunas veces. Por ejemplo, pensar que te puedes haber dejado el horno encendido puede hacer que vayas a comprobarlo.



Sin embargo, si este tipo de pensamientos son recurrentes, y vas a comprobar repetidamente si el horno está encendido, es muy posible que estés sufriendo un TOC.

Esto es TOC:

- Lavarse las manos de sesenta a cien veces al día, hasta tenerlas rojas y descarnadas.
- No poder salir de la ducha hasta enjabonarse treinta o cuarenta veces.
- Llevar la ropa **obsesivamente** conjuntada de colores.
- Cerrar y abrir la puerta antes de salir durante un cuarto de hora.



- Comprobar una y otra vez si la luz está apagada, incluso si es evidente que lo está.
- Hacer el mismo movimiento con los pies muchas veces antes de entrar en una habitación o en la casa.
- Caminar siempre por las baldosas sin querer pisar las líneas porque si no se hace, algo terrible pasará a alguien.

- Ocupar horas en organizar ropas según el color o las comidas según el alfabeto u ordenar continuamente el escritorio sin permitir que nadie toque nada, y si esto ocurriera volver a ordenarlo.



- Vivir obsesionado con contar cosas.
- No salir de la casa hasta que no se haya anudado los lazos de las zapatillas de igual manera todos los días.

Esto no es TOC:

- Lavarse las manos después de comer o ir al baño.
- Que un adolescente se arregle el pelo quince minutos antes de salir.
- Controlar que las puertas y ventanas estén cerradas antes de dormir.
- Controlar que la luz del cuarto esté apagada antes de salir.
- Dedicar tiempo y dinero a coleccionismo.
- Tener fotos de ídolos favoritos.
- Jugar en las baldosas sin deducir ninguna consecuencia.
- No abandonar la oficina hasta que esté ordenada y limpia.
- Arreglar con placer los libros y discos de la casa.



TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Este trastorno ocurre cuando la persona ha vivido una situación **traumática** que le ha provocado un gran estrés psicológico. Cuando la persona revive el hecho que le ha causado el trauma puede experimentar los siguientes síntomas:



- Pesadillas.
- Sentimientos de ira.
- Irritabilidad o fatiga emocional.
- Desapego hacia los demás.
- Evitación persistente de estímulos asociados al trauma.
- El acontecimiento traumático es recordado y sentido persistentemente.
- Síntomas continuos de aumento de la activación física: corazón acelerado, sudoración, dificultad para respirar...

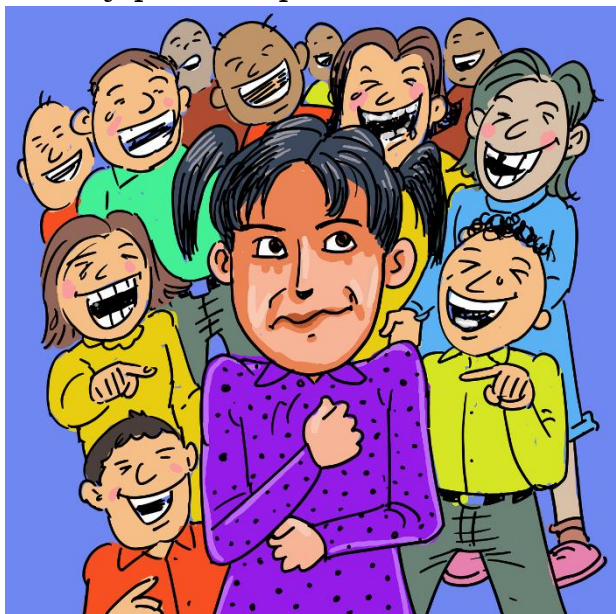
- Alteraciones que se prolongan más de un mes y que provocan malestar clínico significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

Debido a la gran ansiedad que siente la persona, esta puede intentar evitar las situaciones o actividades que le recuerden al evento que provocó el trauma. Los eventos traumáticos pueden ser, por ejemplo: un accidente grave de tráfico, abuso sexual, haber conocido los horrores de la guerra.



FOBIA SOCIAL

La fobia social se caracteriza por un miedo irracional hacia situaciones de **interacción social**. Los individuos que sufren este tipo de trastorno sienten una ansiedad incapacitante cuando tienen que hablar en público o tratar con otras personas, porque tienen miedo a ser juzgados, criticados, humillados y piensan que los demás se van a reír



de ellos. La fobia social es un trastorno serio, y algunos individuos pueden incluso sufrirla al hablar por teléfono o comer frente a otras personas. A pesar de que saben que no deberían sentirse tan mal ante las situaciones sociales desencadenantes, no pueden controlar su miedo y su ansiedad, por lo que a menudo evitan este tipo

de situaciones. Es frecuente confundir la fobia social con la timidez, pero no todas las personas tímidas sufren fobia social. La timidez se convierte en fobia social cuando interfiere seriamente en la vida de la persona, en aspectos como salir de casa, encontrar amistades, ir a comprar o a formalizar gestiones o realizar el trabajo.

AGORAFOBIA

La agorafobia suele asociarse al miedo irracional a estar en espacios abiertos como grandes calles o parques. En realidad, la persona agorafóbica



siente una fuerte angustia producida por situaciones en las que se siente desprotegido y vulnerable ante las **crisis de ansiedad** que escapan a su control. Por tanto, el miedo no es producido por estos espacios de por sí, sino por las consecuencias de

encontrarse expuesta a ese lugar, en el que se siente indefenso. Esto hace que en los casos más graves el paciente pueda recluirse en su casa como forma de evitación. «Tengo miedo de que me dé un mareo en la calle, pierda el conocimiento y tengan que llamar a una ambulancia».

FOBIA ESPECÍFICA

Una fobia específica es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por un fuerte miedo irracional a un estímulo, una situación, un objeto, un lugar o un insecto. La persona que sufre un trastorno fóbico hace todo lo posible por evitar ese estímulo que le provoca ansiedad, y esta conducta evitativa puede llegar a interferir en el funcionamiento normal de su vida diaria. Las fobias específicas son, algunas de ellas, muy extrañas. Puede darse la fobia a conducir, a algunos insectos o animales, a salir al balcón, a pelar con un cuchillo una patata. A tomar a tu propio hijo en brazos, a los payasos. Son miedos irracionales a algo a lo que no deberíamos temer.



TERAPIA CONTRA LA ANSIEDAD



¿Qué hacer?

Las pre-ocupaciones pueden ser muy absorbentes y convertirse en el centro de nuestra vida. Es fácil llenarla con pre-ocupaciones insignificantes. Cuando te encuentres con estas pre-ocupaciones, analízalas, pregúntate:



- ¿Es tan importante lo que me pre-ocupa?
- ¿Seguirá siendo un problema dentro de una semana, un mes, un año?
- ¿Me pre-ocupo demasiado?
- ¿Me merece la pena?
- ¿Es posible que ocurra de verdad lo que estoy temiendo?

Esta es una forma de mirar tu pre-ocupación a largo plazo. Intenta ver tus pre-ocupaciones en diferentes formas. Piensa en una experiencia muy mala que hayas tenido.

- ¿Dónde situarías tu pre-ocupación actual en comparación con esa?

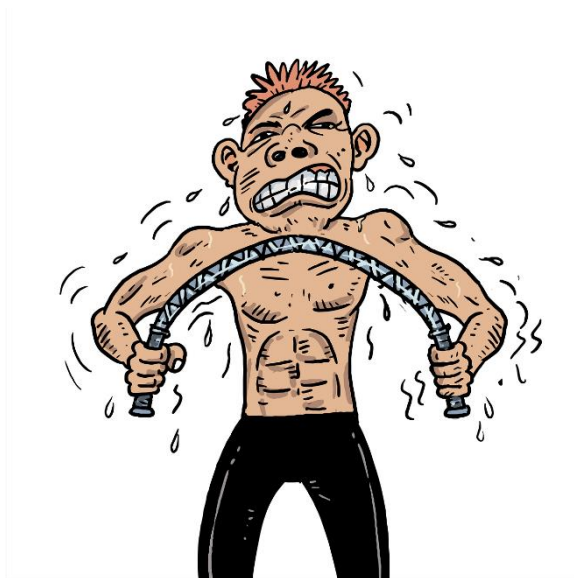




Tenemos un tiempo y una energía limitada. Asegúrate de que no te pre-ocupas más de lo necesario. Necesitas tu tiempo para cosas más importantes. Ahora, decide si tu pre-ocupación es importante o no. Si no lo es, trata de dejar de pre-ocuparte.

¿Hay algo que pueda hacer?

Si la respuesta es no, entonces ten la seguridad de que no importa cuánto te pre-ocupes, nada va a cambiar. Si la respuesta es sí, ve al paso siguiente, piensa en lo que puedes hacer y **hazlo**.



Procura distraerte

Las personas tenemos una capacidad de atención limitada, si bien es cierto que podemos atender a varias cosas que nos interesan o nos preocupan. Por eso, mantenerse con alguna ocupación



agradable evitará que nuestra atención esté centrada por entero en los asuntos que nos preocupan. Se puede cortar el círculo vicioso de la pre-ocupación cambiando el foco de la atención. Si empleamos distracciones adecuadas podemos interrumpir, aunque sea temporalmente, el pensamiento que nos provoca ansiedad y sufrimiento: parada de pensamiento, lectura, ocio, pasear, pasar tiempo con amigos...

Actividad física

No olvides dedicarte tiempo de calidad para hacer alguna actividad que relaje tu cuerpo. Puede ser deporte, bailar, etc. Da igual si la actividad es más activa o más tranquila, lo importante es relajar los músculos y la mente. Se ha demostrado que la práctica habitual de ejercicio moderado de tipo aeróbico nos vuelve más resistentes ante el malestar por ansiedad y nos permite reorganizar nuestros pensamientos al ofrecernos una serie de metas muy definidas y ligadas a sensaciones que nos estimulan en todo momento a través del movimiento de nuestro cuerpo. Hacer ejercicio hace que nuestra mente, YSI, mentirosa y tormentosa, se libere de pensamientos perturbadores. Mantener una vida activa haciendo algo de ejercicio es una buena manera de alejar o quitar importancia a las pre-ocupaciones. El ejercicio físico nos ayudará a evitar el exceso de activación del sistema nervioso y a conseguir un sueño más reparador. Si nuestro estado físico no nos permite la realización de ejercicio, podemos optar por ritmos suaves a intervalos breves.



Practica juegos mentales

Hacer rompecabezas, crucigramas, recitar un poema o una canción son ejercicios útiles para distraerse. Concentrarte en un detalle concreto de tu entorno. Por ejemplo, hacer palabras con los números de las matrículas de los vehículos o adivinar lo que hace la gente para ganarse la vida. En definitiva, concentrarte en el mundo exterior dificulta que las preocupaciones invadan tu pensamiento.

 **Baja a la tierra. Debes vivir más con los sentidos, disfrutar de las cosas reales con la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Deja de perderte en YSI.**



Sueño y alimentación

A menudo, las personas nos pre-ocupamos más por la noche. Una manera de manejar las preocupaciones que surgen en esos momentos es planificar cada día con antelación. Planificate la semana. Respecto al sueño, los beneficios de dormir bien son obvios, si vemos que la ansiedad no nos deja dormir, o peor, el pensamiento de que no podemos dormir, no nos deja dormir, podemos



optar por leer algo aburrido hasta que el propio sueño venga a visitarnos. Toma todos los días antes de ir a dormir, una infusión relajante o un lácteo. Si no te duermes, no te levantes, disfruta

de la tranquilidad de la cama. Lo ideal es dormir, pero recuerda que reposando en la cama también se descansa. Procura no hacer ejercicio demasiado tarde, porque actúa como activador.

Hay sustancias como la cafeína o las anfetaminas que pueden generar ansiedad. Reduce su consumo, o mejor aún, elimínalas. Una alimentación desequilibrada puede perjudicar a algunos síntomas gastrointestinales asociados con algunos estados de ansiedad, una alimentación saludable y equilibrada nos ayudará a controlarla. Somos mucho más vulnerables a la ansiedad cuando físicamente no estamos en buen estado. Por ello, el primer paso es comprobar que estamos durmiendo lo suficiente, que comemos bien, que nos mantenemos activos, etc.



Comparte tus pre-ocupaciones.

Las pre-ocupaciones no sobrevivirán bien fuera de YSI, tu mente. Por eso, hablar de la pre-ocupación te puede ayudar a ver las cosas más claras, a encontrar posibles soluciones y a planificar acciones. Trata de quedar con alguien de confianza y coméntale lo que YSI te está diciendo. Todas las personas tenemos pre-ocupaciones, por lo que puedes tener la seguridad de que quien te escucha también tendrá cosas que le pre-ocupan y de que sus consejos serán valiosos.



Reflexiona sobre tu tendencia a pre-ocuparte en exceso. Para compensarlo, puedes desarrollar el optimismo y la esperanza en tu vida. Pensar que las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones te

ayudará a evitar la desesperación, la dejadez o la tristeza frente a los problemas. Compartir las pre-ocupaciones y temores con los demás puede brindar un pequeño alivio. Aunque esto es solo temporal, proporciona un descanso del estrés. Hablar puede significar una tregua con la incomodidad. Aunque estas pre-ocupaciones no

desaparecen, al hacer partícipes a los demás, al menos pueden permanecer bajo cierto control.

 **Las personas optimistas piensan que el fracaso se debe a algo que puede y debe cambiarse, de esa manera, cuando tengan otros contratiempos estarán más preparadas para actuar de una manera eficaz. Sin embargo, las personas pesimistas creen que no pueden cambiar las situaciones y que la mala suerte las acompaña. Las situaciones difíciles pueden y deben cambiarse**



Modelado (observación)

podemos emplear el modelado observando a otras personas que no muestran ansiedad ante acontecimientos que a nosotros sí nos angustian.



Conversar con personas que han conseguido superar problemas de ansiedad para que nos comenten las técnicas que a ellos les han

funcionado nos harán recuperar la esperanza en que sí se puede controlar la misma.

Sentido del humor

Nuestra tendencia ante las situaciones que nos provocan ansiedad es reaccionar con negatividad y tomárnoslo demasiado en serio. A veces, una persona con ansiedad no se puede dar cuenta de lo ridícula que puede ser su reacción. Es importante ver también la parte divertida y optimista de las situaciones. Procura reírte de ti mismo/a, es algo muy sano. Lo más inteligente que poseemos los seres humanos es el sentido del humor.

 **Cuanto más relajado estoy, mejor persona soy y más inteligente soy.**



Psicofármacos

Es posible que tu ansiedad tenga un componente físico. Unos ansiolíticos pueden ayudarte. Los medicamentos pueden ser de mucha utilidad, aunque también debes poner de tu parte. No se te ocurra automedicarte, aunque otra persona te haya dicho que le ha ido bien. La psicoterapia unida a la medicación suele dar muy buenos resultados. Pero recuerda que siempre mediante supervisión médica



Enfréntate a ella

Esto es lo más importante de todo. Observa lo que siente tu cuerpo y verás cómo en poco tiempo empiezan a disminuir las sensaciones físicas. Ahora tú tienes el control. Solo si te expones a tus miedos comprobarás que esos síntomas son irreales. De los miedos se aprende, y por ello quiero que los vivas como una posibilidad de aprender. Cuando dejas de alimentarlo, el miedo comienza a desaparecer. La ansiedad es una sensación muy desagradable, pero también muy mentirosa, porque no te está pasando nada físicamente, solo son sensaciones.



Pide ayuda

Un profesional te puede ayudar a que gestionas tu ansiedad y descubrir juntos cómo aprender a pensar de otra manera, a planificarte y a actuar.



¿Cómo te tomas las cosas?

Vamos a analizar el sistema ABC de Ellis.



El modelo ABC es una teoría planteada por el psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis (1913-2007), el cual trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar respuestas diferentes en función de sus propias creencias. La idea detrás del modelo está inspirada en una cita del filósofo griego Epícteto: «Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos». Es decir, no es el hecho en sí lo que afecta positiva o negativamente a una persona, sino la forma que tiene el individuo de verlo y tratarlo.

A representa Las circunstancias, lo que nos ocurre.

B es cómo nos tomamos lo que nos ocurre, cómo lo interpretamos o qué importancia le damos.

C es nuestra emocionalidad.

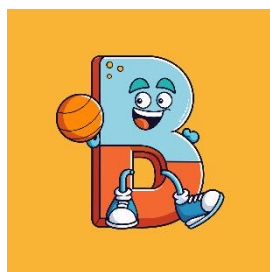
Creemos que nuestra emocionalidad depende de lo que nos ocurre, o sea, si nos pasa algo bueno nos sentimos bien y si nos pasa algo malo nos sentimos mal. Esto, en la mayoría de las ocasiones, no es



así. Ciertamente es que si se nos muere un ser querido lo vamos a pasar mal, o si nos toca una lotería cuantiosa nos vamos a poner muy alegres, pero, exceptuando

estos casos extremos, nuestra emocionalidad no depende tanto de lo que nos ocurre, sino de cómo nos tomamos lo que nos ocurre. ¿Cuántas veces te ha pasado que has hecho una montaña de algo que

no tenía ninguna importancia y que eso te ha hecho sufrir? Tan solo con que aprendas a tomarte lo que te ocurre de una manera más benigna, tu emocionalidad cambiará a mejor. Todos los trabajos tienen pros y contras, si solo te paras en analizar los inconvenientes, tu trabajo se convertirá en un infierno. Procura centrarte más en los pros. Analiza la importancia real que tienen las cosas o las circunstancias. No hagas interpretaciones que te hacen daño. Un mismo hecho puede hacernos sufrir o simplemente pasar por nuestra emocionalidad de manera neutra dependiendo de cómo nos tomemos ese hecho. En la **B** está la diferencia.



 **En un porcentaje muy alto de las ocasiones, nuestra emocionalidad no depende tanto de lo que nos ocurre, sino de cómo nos tomamos lo que nos ocurre, o cómo lo interpretamos, o qué importancia le damos.**

Avanzas más de lo que crees.

Muchas veces, en terapia, nos desanimamos porque creemos que no hemos progresado lo suficiente. Este proceso que algunos pacientes realizan casi sin saberlo se llama autoboicoteo y se soluciona rápido parándote a examinar cómo estabas antes de la terapia y cómo estás ahora. Sabrás si estás mejorando si entre una crisis y otra cada vez pasa más tiempo y si esas crisis cada vez son menos intensas. Se trata de que naturalices, que hagas tuya una nueva forma de pensar que te hará vivir de una manera más relajada.



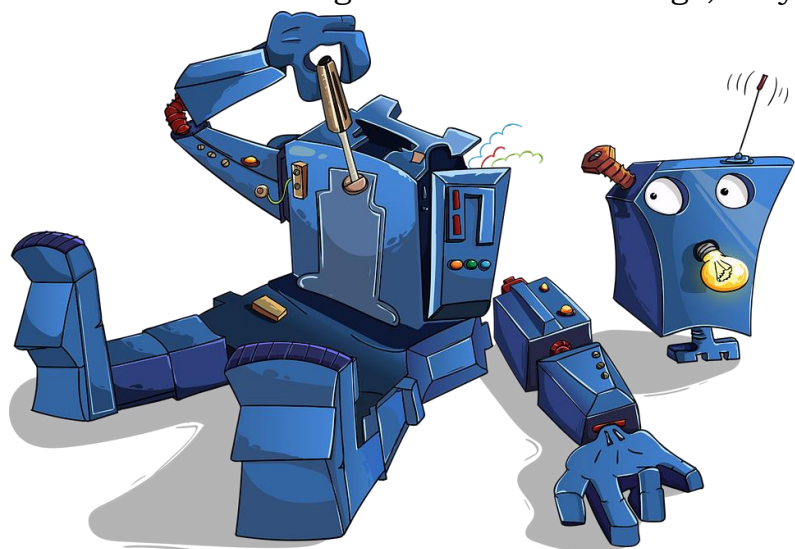
¿CÓMO AYUDAR A UN FAMILIAR O AMIGO CON PROBLEMAS DE ANSIEDAD?



La familia y los amigos son esenciales para auxiliar a los pacientes a desarrollar nuevas rutinas. Una vez adoptadas, estas prácticas pueden ayudar a las personas con trastornos de ansiedad a disminuir poco a poco los síntomas de la ansiedad y los problemas derivados.

Aprende a reconocer los signos de la ansiedad

Ver a un ser querido sufrir frecuentes ataques de pánico y lidiar con la ansiedad diaria puede ser extremadamente angustioso. Sin embargo, hay



cosas que se pueden hacer para ayudar. Lo primero incluye aprender a reconocer los signos del problema y los síntomas frecuentes a los que se enfrenta una persona con un problema de

ansiedad, detectando las señales de alerta que se asocian a un posible trastorno: una fobia, el trastorno de ansiedad generalizada, tendencia a sufrir crisis de pánico, etc. Las personas que sufren problemas de ansiedad a menudo manifiestan cambios en su comportamiento de manera notable. Estos cambios pueden derivar de una respuesta inmediata al problema de ansiedad o ser la consecuencia indirecta de ocultar el problema en el caso, por ejemplo, de que la



persona se sienta avergonzada. Algunos ejemplos de estas alteraciones del comportamiento son: la disminución del interés en ciertas actividades que antes eran agradables, frecuentes cambios de humor,

irritabilidad y retraimiento, excusas y evitación de situaciones específicas. Otros signos pueden incluir la búsqueda de condiciones más seguras y la expresión de actitudes defensivas como la sospecha y la vigilancia. Observa a tu familiar o amigo.

Infórmate

Conviene que te informes y trates de comprender la situación. La información permite darle sentido al problema y entender de qué manera se puede realmente ayudar. Al aumentar el nivel de comprensión también podemos tomar decisiones informadas. En el caso de los problemas de ansiedad, la información se puede conseguir de dos fuentes principales: la persona implicada y los artículos de carácter divulgativo. También es útil consultar artículos especializados en profundidad cuando se trata de entender la ansiedad. Este tipo de información se puede encontrar en libros, páginas webs acreditadas o de profesionales de la salud especializados. Estos documentos cubren temas como qué es la ansiedad, síntomas, causas, tipos y posibles tratamientos. Este cuaderno que tienes entre tus manos es un ejemplo.



Escucha

Cuando alguien padece un problema de ansiedad, es importante escucharlo activamente para tratar de entender lo que le ocurre. Esto significa prestar atención a lo que está experimentando sin dudar de su palabra, descartar lo que tienen que decir o emitir un juicio. Si el paciente ya ha visitado a algún profesional, es útil mostrar interés en las evaluaciones o ideas que el especialista ha sugerido.



No juzgues

Ponerse en posición de ayudar sin juzgar es un proceso similar a la escucha activa, ambos se relacionan con ser un receptáculo del problema. Esta idea se refiere a la capacidad de alguien para empatizar, tomar la perspectiva de la víctima y ofrecer ayuda. Como hemos visto, la ansiedad produce toda una serie de sensaciones desagradables, aunque es necesario poder hablar, hacerlo demasiado puede ser contraproducente y hacer que las manifestaciones persistan. En su lugar, se recomienda adoptar una actitud comprensiva. Esto implica escuchar y mostrarse dispuesto a hacerlo, pero solo cuando el otro lo necesite. Tiene que ver más con la disponibilidad y la confianza que con la escucha en sí, es mostrar al otro que estamos para lo que necesite.



No culpabilices a la persona

Cuando una persona está sufriendo, es inútil culparla o intentar a la fuerza que tome las riendas de la situación. Esto solo les hace sentirse impotentes y más angustiados. Probablemente, la misma ansiedad les impide poner en práctica soluciones o responsabilizarse del problema. En cambio, es mejor aceptar la situación actual y encontrar formas de ayudar que no impliquen culpa o consejos vacíos



No trivialices sobre la situación

Es importante evitar trivializar o descalificar a la persona con problemas de ansiedad. Hacer esto hará que se sientan juzgados, ridiculizados y rechazados. En su lugar, se debe tratar de evitar las peleas, las reprimendas y los comentarios irónicos. Se trata de ayudar a la persona a sentir que entendemos su problema y lo aceptamos.

No te preocupes en exceso

El alivio de la ansiedad del paciente debe hacerse con cuidado, intentar hacerlo de una manera dramática puede aumentar el estrés del otro. Si el otro se siente responsable de nuestro malestar, esto tendría un efecto negativo aumentando sus niveles de ansiedad en vez de reducirla.

Objetiva la situación

Ayuda a la persona con ansiedad a considerar las situaciones de una manera más realista y precisa. La ansiedad tiende a implicar la sobrevaloración de las amenazas y la infravaloración de los recursos. Es importante que alguien que se enfrenta a la ansiedad comprenda que puede encontrar respuestas a sus problemas. Enfatizar esto puede ayudarlos a desarrollar expectativas realistas sobre cómo podría ser su solución. Cabe recordar que objetivar la situación significa alentar a la persona a enfrentar sus miedos en lugar de protegerlos y confirmar sus sospechas irrazonables.



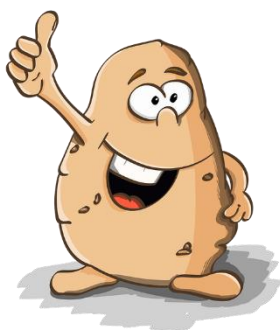
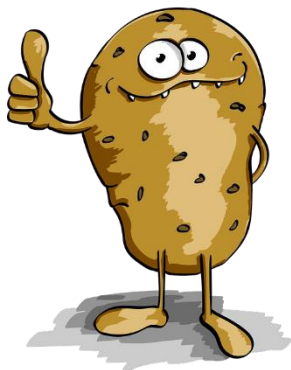
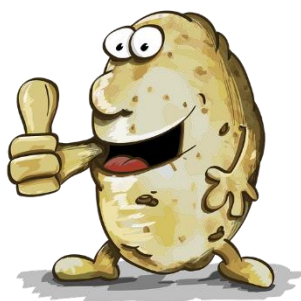
Busca apoyo externo de un profesional

Para algunos pacientes con ansiedad, encontrar ayuda especializada es una fuente extra de estrés, y en este sentido apoyarse en familiares, amigos y seres queridos en la búsqueda puede reducir la tensión al problema original. Lo importante es que, ante situaciones de este tipo en los que la persona se siente tan ansiosa que se limita en el día a día, **termine acudiendo a terapia**. En muchas ocasiones, son familiares o amigos del paciente

quienes me llaman para concertar una cita para la persona que sufre de ansiedad. El paciente, que al principio puede ser reacio a la terapia, acaba agradeciendo al familiar el paso dado.



¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD EN LA TOMA DE DECISIONES?



La ansiedad interactúa con nuestra manera de razonar y tomar decisiones de muchas maneras, sobre todo teniendo en cuenta que cada individuo vive esta experiencia de un modo algo distinto al resto de la humanidad. Pero, si ampliamos el foco y nos centramos en los patrones de comportamiento generales y habituales, se observa que las interacciones más frecuentes entre ansiedad y toma de decisiones son las siguientes:

Nos lleva a centrarnos en los problemas a corto plazo

La ansiedad facilita que nuestra atención esté puesta en lo que nos puede ocurrir en minutos,



horas o días vista, dejando relegados los asuntos que nos pueden afectar en la escala temporal de los meses y los años. Esto es así porque nos predispone a estar en un estado de atención a las señales para que

podamos hacer algo rápidamente para evitar una determinada situación: perdernos una llamada telefónica importante, no escapar de un lugar a tiempo, etc.

Nos predispone a permanecer en la duda

La ansiedad se basa sobre todo en la evitación del daño o la pérdida, y por eso, cuando estamos muy ansiosos, puede costarnos mucho tomar una decisión importante, porque eso podría llevarnos a sufrir un fracaso. Es habitual que aplacemos una y otra vez el momento de elegir una de las opciones que barajamos y no pasemos de las ideas a la acción. Es imposible querer acertar al 100 %, la vida se basa en el ensayo error. Primero debes analizar bien las distintas posibilidades, una vez que elijas, no dudes, no tengas miedo al fracaso, porque lo importante es **andar el camino** aprendiendo de los errores.



Facilita que pensemos en nuestros defectos

La ansiedad nos lleva a centrar la atención en nuestras inseguridades. Esto hace que muchas veces nos infravaloremos, o que incluso nos comportemos dando por sentado que se nos da mal aquello que intentamos hacer. Entonces YSI, mentirosa y tormentosa, comienza a susurrarte al oído:

No lo lograré		Pobre de mí		Soy torpe
Todo me sale mal		Soy tonto/a		Soy infeliz
No soy suficiente		Soy feo/a		No interesa lo que digo
No me siento querido/a		Soy malo/mala		No puedo
Nunca llegaré a ningún lado		Es difícilísimo		Ellos son mejores
No me lo merezco		No lo superaré		Soy lento/a
No me prefieren a mí		No sé comunicarme		Me siento solo/a
Me quedo siempre en el intento		Nadie se fija en mí		Mi vida es un desastre

Hace que prefiramos evitar pérdidas a tener opciones de ganar

Por lo general, cuando estamos muy ansiosos, adoptamos una mentalidad conservadora, contentándonos con la idea de no perder. Por eso, en este estado y en comparación con otras personas menos ansiosas, solemos rechazar oportunidades de ganar mucho bajo el riesgo de perder también mucho.

Preferimos pensar a solas

Al estar muy ansiosos, las interacciones sociales suelen resultarnos molestas por sobrecargarnos en una situación que ya de por sí nos desborda emocionalmente. Por eso, cuando la ansiedad es alta, por lo general preferimos pensar a solas, sin tener que llegar a una conclusión consensuada con los demás. Esto supone un peligro, porque es un caldo de cultivo perfecto para que YSI haga de las suyas.



Gestionamos mal la falta de información

Aunque hayamos bautizado a nuestra propia especie *Homo sapiens*, eso no significa que estemos predestinados a ser personas sabias. Todo lo contrario, somos la especie tonta de la naturaleza. Nacemos sin saber prácticamente nada, y si no hacemos nada para remediarlo, permanecemos en ese estado de total ignorancia. Es a través del aprendizaje como vamos incorporando



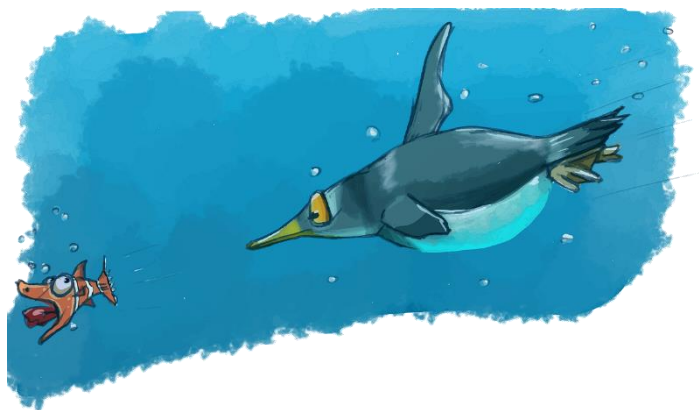
conocimiento a nuestra manera de comportarnos y de tomar decisiones. Sin embargo, por muy rápidamente que vayamos aprendiendo, nunca llegamos a saberlo todo. Poco a poco nos podemos permitir ir

respondiendo a las cuestiones que nos formulamos, pero casi siempre, estas respuestas tienen asociadas muchas más preguntas. Es por eso que nuestra manera de pensar y de interactuar con el entorno está siempre ligada a una tensión entre lo que sabemos y lo que desconocemos. Son muchas las investigaciones basadas en neuroimagen que muestra un interesante

patrón: en situaciones de incertidumbre, nuestro cerebro tiende a estar más activo. Este hecho se corresponde con una teoría que cada vez cobra más fuerza: que el encéfalo ha ido evolucionando como un conjunto de órganos que intenta minimizar la incertidumbre, permitiéndonos comportarnos según unas predicciones lo más certeras posible. Nuestra manera de pensar ha evolucionado como resultado de esa constante falta de información. Queremos saber qué pasará y tenerlo todo controlado sin darnos cuenta de que eso es algo totalmente imposible.



El futuro es una hoja en blanco, ni siquiera sabes si vas a estar vivo/a mañana. Es imposible saber qué ocurrirá.

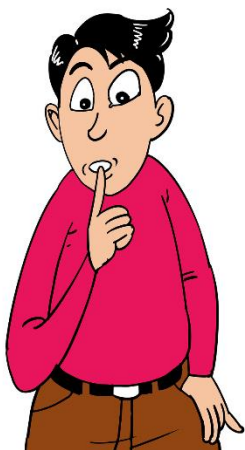


EL MIEDO A RECAER



¿Cómo superarlo?

La ansiedad es una experiencia que todos hemos sentido en más de una ocasión, pero a diferentes niveles. Hay personas que la saben manejar y no dejan que gobierne sus vidas, mientras que otras, tristemente, alcanzan niveles propios de psicopatología. **De lo que se trata es de ponerle las riendas a YSI o dejar que ella te las ponga a ti.** Afortunadamente, la psicoterapia es muy efectiva para los trastornos de ansiedad, siendo



muchos los pacientes con estas problemáticas que sienten una notoria mejoría en sus vidas. Sin embargo, la experiencia de sentirnos ansiosos puede volver. El miedo a recaer en la ansiedad es algo muy compartido

por los pacientes. Eso nos ocurre porque el ser humano tropieza en la misma piedra muchísimas veces. Yo les hago a mis pacientes una pregunta que parece muy tonta, pero que no lo es:

¿Cómo se está mejor?

Siempre me contestan: «Así, tranquilo/a, sin escuchar a mi mente». Entonces yo les advierto que muy posiblemente vuelvan a cometer los mismos errores. Si hacemos lo mismo que nos hizo



sentir mal, volveremos a estar mal. No va a cambiar el resultado por arte de magia.

Uno de los principales motivos por los que muchos pacientes con trastornos de ansiedad recaen en ella es que abandonan la terapia prematuramente, precisamente porque ya notan cierta mejoría al comienzo de la misma. Tener cierto miedo a recaer en la ansiedad es normal. Irónicamente, tener este miedo incrementa las posibilidades de sufrir más ansiedad. Como estado emocional que se desencadena con cualquier factor estresante o preocupación, es inevitable que en algún momento sintamos ansiedad. Lo que sí se puede evitar, o, mejor dicho, modular, es su intensidad, algo posible con las herramientas que ofrecemos los psicoterapeutas y la propia voluntad y capacidad del paciente.

Las recaídas en la ansiedad son normales

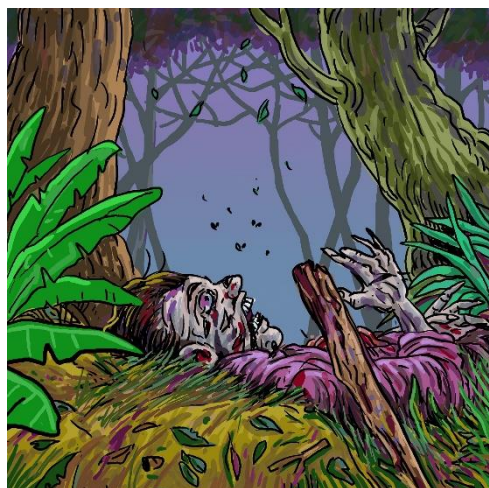
Como hemos visto, tener miedo a recaer en la ansiedad es normal y, aunque lo preferible es evitarlo, recaer también es algo habitual. Somos humanos y no podemos desconectar de nuestras emociones ni controlarlas como el termostato de una habitación, pero sí modular su gravedad y



cuánto tiempo nos sentimos así. La terapia no es una varita mágica que nos va a hacer cambiar como un calcetín para siempre. Como paciente, no te debes asustar ante una recaída en la ansiedad, sino que debes poner tu foco de atención en los

muchos avances que habrás logrado acudiendo a tu psicoterapeuta.

Es muy importante que, ante esta situación, recuerdes lo siguiente: caer está permitido, levantarse es una obligación. No te dejes arrastrar por la frustración del momento, sino que pon empeño y esfuerzos en seguir hacia delante. Un mal día lo tiene cualquiera, y más las personas que



están superando un trastorno de ansiedad.

Sentirla de vez en cuando es normal, pero debes ser consciente de ello, del daño que te está haciendo, aplicar las herramientas que

tu psicoterapeuta te haya dado y no quedarte en esa emoción. No le permitas que te deje atrapado. Las recaídas no se deben tomar como un retroceso, sino como una oportunidad de aprendizaje y autosuperación. Si ya superaste la ansiedad en el pasado, lo puedes volver a conseguir. Las herramientas las tienes, la experiencia también.

¿Cómo evitar las recaídas?

Detecta las señales de alto estrés

La relación entre estrés y ansiedad es muy fuerte. Muchas veces, cuando sentimos unos niveles de estrés muy elevados, estos pasan a convertirse en una ansiedad patológica que afecta a nuestro día a día. Cada persona tiene sus propias señales de estrés elevado, tanto físicas como psicológicas y comportamentales:

dolores de cabeza, temblores en los párpados, tensión en la mandíbula, irritabilidad con la familia y pareja, calambres, ataques súbitos de romper cosas... Sean cuales sean las señales que te manda el cuerpo,



debes conocerlas para prevenir la ansiedad. Tu estrés indica que tienes demasiadas tensiones en tu día a día, o que algo no marcha del todo como debería. Puede que, ahora, estés aún a tiempo de **calmarte y solucionar** el asunto que te provoca esa emoción de forma racional, rápida y eficiente.

Haz ejercicio con regularidad

El ejercicio no es la panacea ni cura trastornos mentales, pero ayuda mucho a muchos. Ya hemos visto cómo la actividad física es especialmente útil para los trastornos de ansiedad, permite al cuerpo liberar la presión y la tensión. Hay mucha relación entre cuerpo y mente. Tener un cuerpo sano repercute positivamente sobre nuestro cerebro,



contribuyendo a la salud física y mental. Además, el verte bien físicamente repercutirá beneficiosamente en tu autoestima.

Hacer ejercicio con frecuencia ayuda a evitar las recaídas de la

ansiedad. Una de las razones es bioquímica: cuando hacemos deporte, nuestro cerebro libera endorfinas, sustancias que nos inducen a un estado subjetivo de bienestar y placer, haciendo que los problemas que de normal nos agobian tanto parezcan menos importantes. La otra es que, liberando tensión, luego no tenemos fuerzas ni ganas de enfadarnos ni estresarnos por nada. Cualquier ejercicio es válido siempre y cuando se tomen las medidas oportunas para evitar lesiones. Natación, atletismo, ciclismo, levantamiento de

peso, artes marciales, fútbol... Todos ellos nos quitan tensión y liberan endorfinas en nuestro cerebro, sobre todo, los de competición, porque son divertidos y te ayudan a llevar tu mente a otra cosa.

Habla sobre lo que sientes

Muchas personas con ansiedad prefieren ocultar que pasan por esta situación. Sus angustias, estrés y emociones las viven internamente, algo que las reconcome y que lo único que consiguen es que empeore la situación. Las personas con ansiedad necesitan hablar de lo que sienten. Esto les hace sentirse conectados con otras personas que puede que hayan pasado por lo mismo. Con su testimonio, esas otras personas les dan ánimos y estrategias para superarla. Un amigo puede servir para vaciar tanta tensión y descargar la ansiedad



Quítale el poder a la ansiedad

Las personas con ansiedad la viven con verdadero pavor, lo cual le da todavía más fuerza. Si eres de los que ya superó la ansiedad, comprobaste que no es peligrosa. Es un fenómeno emocional desagradable, está en tu interior, pero no te puede hacer daño como una pistola o un cuchillo. Simplemente, está ahí, pero no puede hacerte nada si le quitas el poder. Piénsalo la próxima vez que te ocurra, que no te puede matar, no te puede herir. Disminuirá radicalmente la intensidad.



LLEGAMOS A PUERTO, ACABA NUESTRO VIAJE



Recuerda:



- La ansiedad es la mente corriendo más deprisa que la vida.
- No hay mayor tormenta que las que se arma uno solito, o una solita, en la cabeza.

- Reflexiona sobre la importancia real que tienen las cosas o las situaciones. No hagas una montaña de un grano de arena.
- Pregúntate siempre: ¿qué puedo hacer? Si puedes hacer algo, ocúpate, si no, no te preocupes inútilmente.
- No pierdas el tiempo, la energía y la felicidad en los problemas que no existen. No te los inventes.
- No adelantes acontecimientos, eso te lleva a sufrir inútilmente por algo que quizás ni ocurra. Espérate a que ocurran, entonces afóntalos y verás que en realidad eran mucho menos peligrosos y desagradables de lo que creías con anterioridad.
- La ansiedad es un monstruo que se alimenta de tu miedo. Cuanto más miedo le tienes, más grande se hace y más miedo le tienes todavía. Si te convences de que esos síntomas, por muy desagradables que sean, son solo síntomas de ansiedad, verás que en muy poco tiempo se pasan si te relajas.
- Si afrontas tus miedos, verás qué pequeños se hacen. Si los rehúyes, aumentarán.

- Si huyes de tus miedos, estos se harán cada vez más grandes. Afróntalos acercándote y exponiéndote a ellos de una manera progresiva.
- Tenemos un tiempo y una energía limitada. Asegúrate de que no te pre-ocupas más de lo necesario. Necesitas tu tiempo para cosas más importantes. Ahora, decide si tu pre-ocupación es importante o no. Si no lo es, trata de dejar de pre-ocuparte.
- Baja a la tierra. Debes vivir más con los sentidos, disfrutar de las cosas reales con la vista, el olfato, el gusto y el tacto. Deja de perderte en YSI.
- Las personas optimistas piensan que el fracaso se debe a algo que puede y debe cambiarse, de esa manera, cuando tengan otros contratiempos estarán más preparadas para actuar de una manera eficaz. Sin embargo, las personas pesimistas creen que no pueden cambiar las situaciones y que la mala suerte las acompaña. Las situaciones difíciles pueden y deben cambiarse.

- Cuanto más relajado estoy, mejor persona soy y más inteligente soy.
- En un porcentaje muy alto de las ocasiones, nuestra emocionalidad no depende tanto de lo que nos ocurre, sino de cómo nos tomamos lo que nos ocurre, o cómo lo interpretamos, o qué importancia le damos.
- El futuro es una hoja en blanco, ni siquiera sabes si vas a estar vivo/a mañana. Es imposible saber qué pasará.
- La inutilidad del sufrimiento. Reflexiona de si tu sufrimiento está solucionando algo o solo sirve para que te sientas mal.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Belloch A., Sandín B., Ramos F. 2008. Manual de psicopatología. Madrid. Editorial McGraw Hill.

Vallejo M. A. 1998. Manual de terapia de conducta. Madrid. Editorial Dickinson.

<https://psicologiaymente.com/clinica/claves-comprender-crisis-ansiedad>

<https://psicologiaymente.com/clinica/como-afecta-ansiedad-toma-decisiones>

<https://psicologiaymente.com/clinica/como-ayudar-familiar-amigo-problemas-ansiedad>

<https://psicologiaymente.com/clinica/como-es-terapia-ansiedad>

<https://psicologiaymente.com/clinica/miedo-recaer-en-ansiedad>

<https://www.psicologomanuelbobis.com/4-caracteristicas-de-personas-que-se-preocupan-demasiado>

<https://www.psicologomanuelbobis.com/7-tecnicas-y-consejos-para-reducir-la-ansiedad>

Fin

