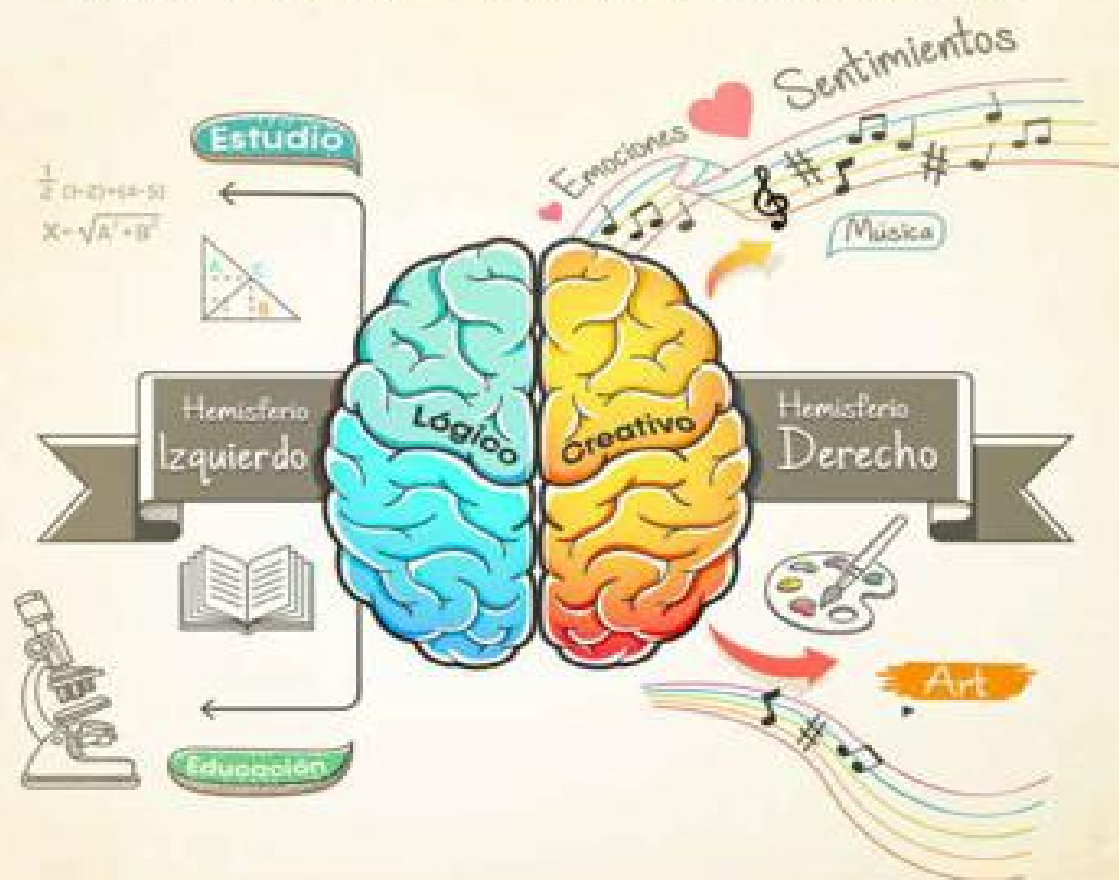


CÓMO DEJAR DE PENSAR DEMASIADO

LA GUÍA COMPLETA PARA UTILIZAR TU MENTE DE FORMA CONSTRUCTIVA. SOLUCIONES Y TÉCNICAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD, ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y ENCONTRAR EL EQUILIBRIO Y LA SERENIDAD.



2 LIBROS EN 1

ANGEL RUIZ

CÓMO DEJAR DE PENSAR DEMASIADO

La guía completa para utilizar tu mente de forma constructiva.
Soluciones y técnicas para controlar la ansiedad, eliminar los
pensamientos negativos y encontrar el equilibrio y la serenidad.

Angel Ruiz

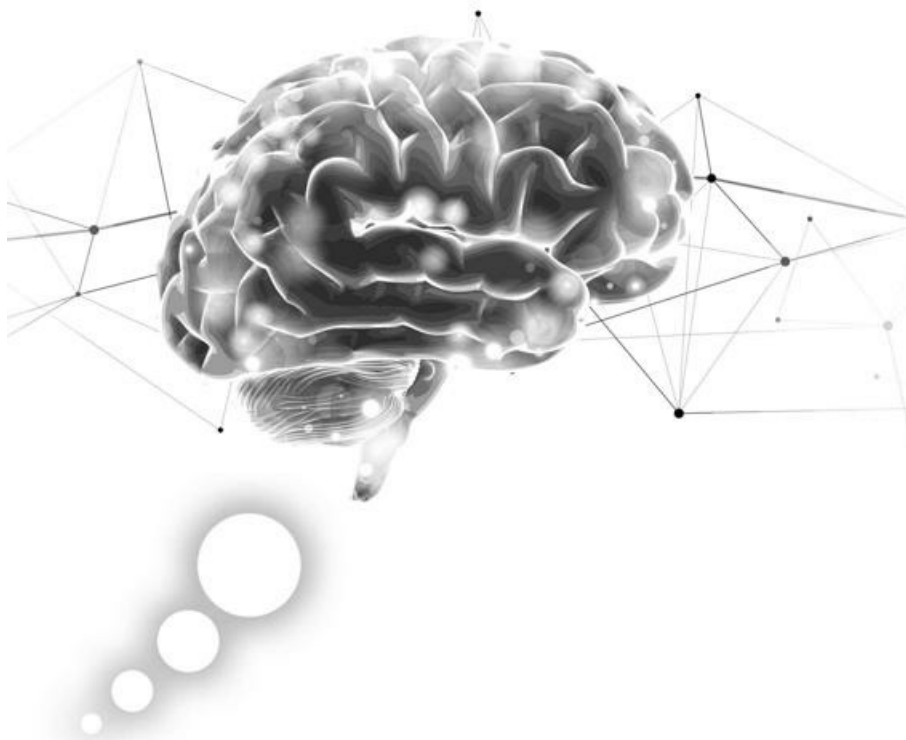
Copyright © 2023 - Angelo Giardino
Todos los derechos reservados.

Este documento está orientado a proporcionar información precisa y fiable sobre el tema y la cuestión en cuestión. La publicación se vende en el entendimiento de que el editor no está obligado a prestar servicios de contabilidad oficialmente autorizados o cualificados de otro modo. Si se requiere asesoramiento jurídico o profesional, debe pedirse a una persona que ejerza la profesión.

No es legal reproducir, duplicar o transmitir ninguna parte de este documento en formato electrónico o impreso. Queda terminantemente prohibida la grabación de esta publicación y el almacenamiento de este documento sin la autorización escrita del editor. Todos los derechos reservados.

Se declara que la información aquí facilitada es veraz y coherente, ya que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, derivada de cualquier uso o mal uso de cualquier política, proceso o dirección aquí contenidos es responsabilidad única y absoluta del lector destinatario. El editor no incurrirá en ningún caso en responsabilidad legal o culpa por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, directa o indirectamente.

La información aquí contenida se facilita a título meramente informativo y tiene carácter universal. La presentación de la información se hace sin contrato ni garantía de ningún tipo. Las marcas registradas utilizadas en este libro tienen únicamente fines aclaratorios y son propiedad de sus dueños, que no están afiliados a este documento.



"Mis pensamientos son estrellas que no puedo converger en constelaciones."

Augustus Waters

Prefacio

Un Un recuerdo concreto, planificar un acontecimiento importante, organizar el día siguiente...éstos, como tantos otros, son ejemplos de actividad mental que se producen de forma natural en nuestro cerebro. Pensar es la facultad innata del ser humano de desarrollar conceptos, formular ideas, divagar con la imaginación, representar nuestros deseos, analizar nuestras elecciones. Es una poderosa herramienta de la razón con extraordinarias capacidades positivas, porque como dice Dante Alighieri, las bestias no piensan.

Sin embargo, como cualquier herramienta, si se utiliza mal, también puede tener implicaciones negativas. El problema no son los pensamientos en sí, sino el tiempo que nos detenemos en ellos y la excesiva importancia que les damos en determinadas circunstancias.

Cuando nuestros días están más libres de tareas laborales, estímulos externos o compromisos sociales, el cerebro puede empezar a divagar demasiado, condenándonos por sucesos traumáticos pasados o examinando todos y cada uno de los aspectos, a favor y en contra, de las decisiones futuras. De este modo, los pensamientos toman un giro totalmente adverso, porque de vehículos potenciales y útiles de juicio analítico, pueden convertirse en pesadas acusaciones, que minan nuestra autoestima. Por lo general, el pensamiento prolongado, siempre dubitativo y excesivamente calculado, es típico de personalidades ambiciosas, competitivas y perfeccionistas. El frenesí incesante por seguir el camino correcto en todas las esferas de nuestra vida es muy distinto de una capacidad constructiva de problem-solving y de sana introspección. Así acabamos por no apreciar casi nada de nuestro presente, en una espiral atormentada en la que todo podría haberse hecho mejor.

La búsqueda incesante de la solución definitiva, además de ser imposible e interminable, genera una enorme cantidad de estrés, mediante un mecanismo que puede desembocar en ataques de ansiedad o de pánico. Es aquí donde la mole de pensamientos a los que no podemos dar un orden y una respuesta nos da la sensación de caer en una trampa sin salida. Sin saberlo, compras un billete de ida hacia el autosabotaje, del que no es fácil volver atrás.

En lugar de explotar tu pensamiento, te encuentras prisionero de una jaula que no sospechas: tu propia mente. En este caso, pensar se convierte en exceso de pensamiento, resultando ser un arma constantemente dirigida contra tu bienestar emocional y mental.

Lo primero que hay que hacer es moderar la importancia y la duración de nuestros pensamientos. Ciertamente, no podemos accionar un interruptor y detener el flujo que se genera en nuestra mente; pero si la reflexión espontánea y controlada es correcta, al contrario no funciona cuando acaba convirtiéndose en una rumiación constante.

Vivimos en una realidad que nos envía estímulos constantes, por todas partes, sin parar. El reciente desarrollo (y degradación) de las redes sociales, como Instagram, Tik Tok y Facebook, se ha visto acompañado en nuestros últimos tiempos por presiones aún mayores debidas a la pandemia y, por si fuera poco, a los tristes escenarios de la guerra.

Todas estas tensiones mantienen siempre en movimiento nuestro cerebro, llenándolo de pensamientos perjudiciales, a veces innecesarios, y lo alejan aún más de alcanzar el equilibrio mental y emocional. Sin embargo, a veces nos parece imposible mantenerlos alejados; es como si decidieran sobre nuestra mente. Todo el mundo ha experimentado este callejón sin salida, así que lo primero que debes saber es que no estás solo ni sola.

Gracias al contenido de este libro, aprenderás, en primer lugar, a gestionar las emociones negativas, a distinguir los distintos tipos de ansiedad y ataques de pánico, pero también los mecanismos que conducen a pensar en exceso y, entonces, a transformar los pensamientos en

estímulos positivos para el crecimiento.

Si bien es cierto que siempre es recomendable la ayuda de un psicólogo o terapeuta, también es cierto que muchas veces aún no se ha cruzado la raya en la que realmente se necesita. Si estás leyendo estas páginas, probablemente aún eres capaz de autorregularte y, con un poco de valor, paciencia y calma, alcanzar los objetivos que te has propuesto en la vida en un ambiente de armonía renovada.

También te acompañarán muchas estrategias prácticas que te apoyarán en el camino para dejar de pensar en exceso, mediante la meditación, técnicas de respiración, ejercicios de relajación, pero también otras más teóricas como la conciencia del presente (mindfulness), el diálogo intencionado (neuroplasticidad), la renuncia a la procrastinación y la adaptabilidad (resiliencia).

Dominamos la mente a nuestro favor para vivir una vida plena pero serena, difícil pero no insuperable, imprevisible pero equilibrada. Somos los arquitectos de nuestro propio destino, sólo tenemos que quererlo.

Angel Ruiz

RESUMEN

CÓMO **CONTROLAR LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO**

Introducción

Ansiedad y pánico

[Los principales síntomas que caracterizan la ansiedad](#)

[Ansiedad: crónica o aguda](#)

[Las diferencias entre los ataques de pánico y la ansiedad](#)

[¿Por qué las personas sufren ansiedad y ataques de pánico?](#)

[Situaciones que generan trastornos de ansiedad](#)

[El trastorno de pánico: características y manifestaciones](#)

[Vivir con el trastorno por ataques de pánico](#)

[¿Qué es la fobia específica?](#)

Ejercicios prácticos y soluciones

[Ejercicios para poner en práctica las técnicas de respiración](#)

[Técnicas conductuales para superar la ansiedad](#)

[Ansiedad y ataques de pánico: hábitos a adoptar](#)

[Decatastrofización: cómo practicarla](#)

[Terapias cognitivas para superar la ansiedad](#)

[Remedios científicos para combatir la ansiedad](#)

[Remedios naturales para la ansiedad](#)

[Psicoanálisis y psicoterapia en los trastornos de ansiedad](#)

[Respiración y relajación para combatir la ansiedad](#)

[¿Manifestaciones repentinas de ansiedad? He aquí algunas ideas para afrontarlas](#)

[Algunos casos concretos y testimonios](#)

Cómo convertir este problema en una victoria personal

Cómo convertir la ansiedad y el estrés en algo positivo: la resiliencia

RESILIENCIA

Introducción

Conocimiento

El Concepto de Resiliencia

[Significado y difusión de la palabra "resiliencia"](#)

[La resiliencia en psicología](#)

[Resiliencia en los niños](#)

[Conclusiones](#)

Cerebro y Plasticidad cerebral

[El cerebro: una máquina compleja](#)

[Plasticidad cerebral](#)

[Conclusiones](#)

Estrés y Resiliencia

Una amenaza constante: el "estrés"

Ser más resistente al estrés

Transformación

Cambiar los Hábitos Negativos

Qué son los hábitos y cómo se crean

Cómo cambiar tus hábitos

Conclusiones

Alejar los Pensamientos Negativos

La presencia de pensamientos negativos

Sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos

Conclusiones

Acción

Afrontar los Fracasos

El fracaso es el secreto del éxito

Cómo superar un fracaso

Evitar la Procrastinación

El problema de la procrastinación

Estrategias para evitar la procrastinación

Superar las Adicciones

¿Qué es la adicción?

Cómo superar una adicción

Desarrollar la Autodisciplina

¿Qué es la autodisciplina?

Cómo desarrollar la autodisciplina

Gestionar las Emociones

¿Qué son las emociones?

Teorías sobre las emociones

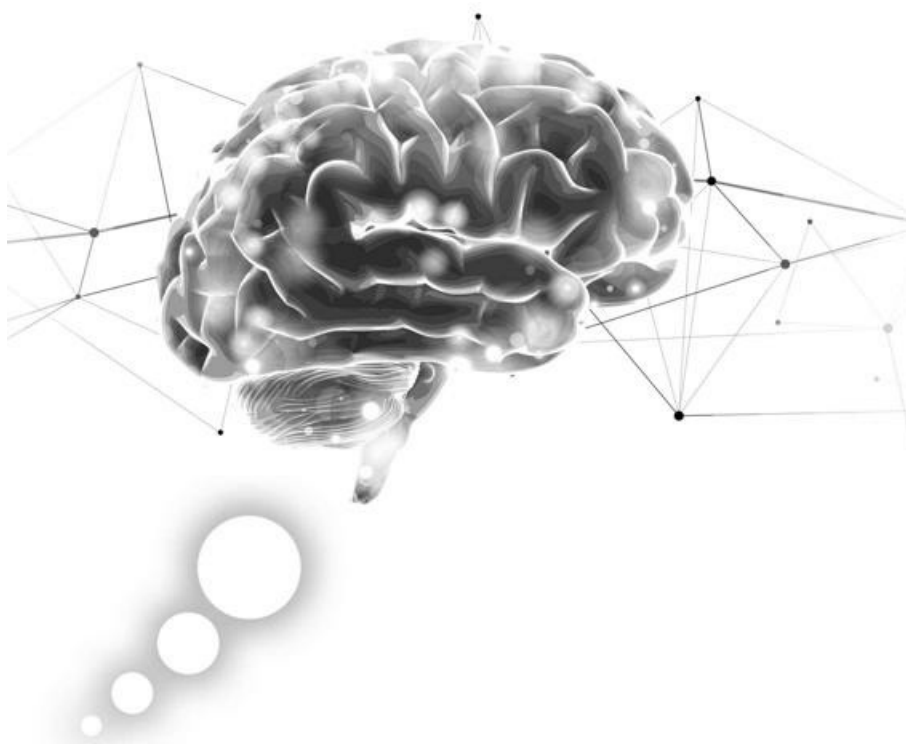
Cómo gestionar las propias emociones

Conclusión

CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO

Soluciones eficaces a un problema frecuente. Vuelve a vivir la vida a todo color.

Angel Ruiz



"No convirtáis vuestros pensamientos en vuestras prisiones. "

William Shakespeare

Introducción

La ansiedad es un peligro que no debe ignorarse ni subestimarse. Un mal que se acerca sigilosamente y ataca sin que la persona se dé cuenta. Por lo tanto, un libro que trate el trastorno de ansiedad de forma exhaustiva sólo puede tener una pequeña, aunque significativa, introducción.

Que la ansiedad es un problema grave en el mundo actual no es en absoluto un secreto; es un hecho bien conocido. Según las estadísticas, los trastornos de ansiedad son los más extendidos en el ámbito psiquiátrico. Y aunque en algunos países el número de individuos que padecen estos trastornos sigue siendo "medio", en otros estados estas cifras alcanzan picos alarmantes. Esto es especialmente cierto en los países industrializados. Basta pensar en el estudio realizado por la Universidad de Virginia (Estados Unidos), que estableció que aproximadamente 40 millones (18%) de los adultos de entre 18 y 54 años padecen trastornos de ansiedad y problemas relacionados. Por otro lado, en España la ansiedad afecta a más del 20% de la población adulta, lo que obliga a los afectados a recurrir a profesionales para encontrar una cura. Entre las formas más comunes y extendidas de ansiedad destaca la ansiedad generalizada. Se da en aproximadamente el 3-5% de los adultos. Casi el doble de mujeres (7%) que de hombres (4,3%) la padecen. Hay que tener en cuenta otros numerosos subtipos de ataques de ansiedad, muchos de los cuales son capaces de disminuir significativamente la calidad de vida de quienes los padecen.

Entre los diversos trastornos a los que puede conducir la ansiedad, hay que recordar el pánico. Afecta a menos del 1% de la población adulta y las mujeres son más vulnerables que los hombres. A ello se añade el trastorno obsesivo-compulsivo (aproximadamente el 2,3% del total de casos, con igual frecuencia en hombres y mujeres). Sin olvidar el estrés postraumático, que afecta principalmente a quienes han sufrido un acontecimiento violento o catastrófico que ha provocado en ellos un trauma (pensemos en las personas que han vivido una guerra).

Una gran parte de la población italiana padece agorafobia, un trastorno psicológico que hace que el sujeto sienta miedo e incomodidad cuando se encuentra en grandes espacios o entornos abarrotados; este trastorno aparece en la inmensa mayoría de los casos en los primeros años de la edad adulta. Una vez más, las mujeres la padecen más que los hombres, y la edad de aparición de la agorafobia está disminuyendo rápidamente. Afecta cada vez más a los jóvenes que se acercan al mundo laboral, obligándoles a buscar ayuda. El trabajo, los estudios, la rutina diaria y más son los elementos que llevan a quienes la padecen a sentirse más inseguros de sus propias fuerzas. La ansiedad, si no se combate, lleva a perder incluso las pocas certezas que se tenían.

Por todo ello, es fundamental saber reconocer la ansiedad, entender cuáles son sus síntomas, identificar el inicio de la manifestación y saber reaccionar para no perder el control de uno mismo.

Hoy en día existen técnicas y remedios de diversa índole que ayudan a controlar los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico, proporcionando un considerable apoyo psicológico a quienes los padecen. Sin olvidar cursos específicos, enseñanzas de diversa índole y libros sobre el tema que explican qué es la ansiedad y cuál es la mejor manera de aprender a gestionarla para vivir serenamente.

Afortunadamente, estamos bien preparados para la lucha contra la ansiedad en todas sus formas, pero se necesita una considerable fuerza de voluntad para poder controlar el problema de forma que no nos perjudique en nuestra vida diaria. Muchas personas tienden a subestimar este trastorno. Cuántas veces hemos oído: "¿Ah? ¿Tienes ansiedad? Bueno, ya pasará". La ansiedad

no puede ni debe tomarse a la ligera porque las consecuencias que puede tener en la calidad de vida son devastadoras. No es una enfermedad como las demás y no debe compararse con un simple resfriado. Tampoco puede considerarse un trastorno poco amenazador. La ansiedad es solapada y furtiva; es invisible, pero en algunos casos puede manifestar síntomas dolorosos, y a menudo llega justo cuando menos te lo esperas. Los daños que la ansiedad es capaz de causar pueden ser muy diversos y su alcance depende en gran medida de lo pronto que se empiece a trabajar en ella.

La ansiedad se presenta en varios tipos y todos ellos provocan un deterioro repentino de las condiciones personales en la familia, en el trabajo o en el estudio; al actuar sobre el cerebro, la ansiedad hace que quien la padece esté menos alerta y concentrado. Metas que pueden alcanzarse fácilmente en una situación de bienestar psíquico parecen volverse inalcanzables si se padece ansiedad. El ámbito más afectado es sin duda el social. Para darse cuenta de ello, basta con saber que los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico repentinos pueden desembocar en una depresión. Y ésta, como es bien sabido, es otra afección difícil de tratar. Si no se trata adecuadamente, la ansiedad consigue "cavar" un pozo cada vez más profundo, del que "salir" se vuelve problemático. Por lo tanto, si sabes que sufres trastornos de ansiedad, no puedes evitar combatir el malestar por todos los medios antes de que pueda empeorar. Y si estas razones no le parecen suficientes para comprender el peligro de tal trastorno, se podría considerar el factor económico. Basta con remitirse a la situación en Estados Unidos, donde cada año el tratamiento de los trastornos de ansiedad se lleva nada menos que 46.600 millones de dólares. En Italia, la situación no es mejor, sobre todo si se tiene en cuenta que año tras año aumenta rápidamente el número de personas que padecen trastornos de ansiedad.

Dicho esto, tratemos ahora de abordar el problema a 360°, intentando comprender de dónde viene la ansiedad, cuáles son sus síntomas, qué trastornos la acompañan y si hay formas de prevenirla.

Qué es la ansiedad y cómo reconocerla

Quando hablamos de ansiedad, nos referimos a un mecanismo emocional normal. La ansiedad, por tanto, no es algo extraordinario. No se trata de un trastorno especial, ni mucho menos: es "normal". Su papel es fundamental, ya que nos ayuda a percibir situaciones peligrosas. No en vano, es un mecanismo extraordinariamente importante de defensa, anticipación y adaptación de las personas en condiciones potencialmente desfavorables. En cuanto se desencadena la ansiedad, se activan diversos mecanismos de alarma presentes en cada uno de nosotros. Suenan campanas que sirven principalmente a las necesidades de supervivencia y se manifiestan ante la aparición de estímulos negativos. Ante la percepción de un peligro cuya naturaleza puede ser diferente, nuestro organismo manifiesta automáticamente preocupación. Se trata, por tanto, de un sistema para protegerse de las amenazas y es un mecanismo comparable al miedo, aunque diferente. El problema viene cuando se manifiesta con intensidad; pierde los frenos y diversos ajustes. Hay parámetros que deben evaluarse para saber si la ansiedad representa un peligro o no. Si el organismo no muestra oleadas de ansiedad demasiado evidentes, la situación no debe considerarse peligrosa y no representa una patología.

La situación patológica debe considerarse como tal cuando el mecanismo de defensa psicológico se altera y comienza a funcionar de forma distorsionada. En estos casos, la ansiedad no protege a la persona del peligro, sino que se manifiesta en condiciones normales, ante situaciones inofensivas. Si esto ocurre, uno se enfrenta a los famosos trastornos de ansiedad. Una

situación clásica en la que surge la ansiedad tiene que ver, por ejemplo, con los exámenes universitarios: un estímulo que no representa una amenaza para el organismo, pero que es capaz de desencadenar un mecanismo de defensa increíblemente fuerte. En cuanto se activa, aparece un nerviosismo excesivo. Inmediatamente uno se vuelve como un animal enjaulado: se siente "aplastado", sin salida, como si estuviera atrapado. Uno se preocupa por algo que, en realidad, no es tan aterrador como parece a primera vista.

La ansiedad suele ir acompañada de frustración. El individuo se paraliza. Este sentimiento le frena cuando se enfrenta a situaciones cotidianas normales. El efecto de los trastornos de ansiedad no es sólo psicológico, sino también físico. Cuando se producen errores en este mecanismo de defensa, se libera una mayor concentración de adrenalina y cortisol en la sangre. La adrenalina es responsable de la aceleración de los latidos del corazón y es la primera señal, en condiciones de calma, de que algo va mal. El cortisol es responsable del estrés. A medida que aumenta su concentración en la sangre, también lo hace la ansiedad natural del individuo. No sólo eso, precisamente a causa del cortisol uno se vuelve menos alerta y concentrado, respondiendo cualitativamente peor a los estímulos del exterior.

Obviamente, la única forma de reconocer la ansiedad es ver si uno experimenta una fuerte sensación de ansiedad y pánico incluso en condiciones normales. Si esto ocurre, cabe pensar en una alteración del mecanismo subyacente a los trastornos de ansiedad. Esta última no sólo altera las funciones psicológicas, sino que también tiene un fuerte efecto negativo sobre las fisiológicas.

Ejemplos de ello son la ansiedad de rendimiento en el deporte o la ansiedad sexual. En estos casos, ante situaciones no amenazantes, la sensación de ansiedad se refleja negativamente en el rendimiento físico, ya sea en un campo de deporte o en la cama. Sólo hay que considerar la situación de los hombres que sufren disfunción eréctil precisamente a causa de la ansiedad de rendimiento: un trastorno que afecta negativamente a la vida de pareja. Ya es un fenómeno real que afecta a personas de diferentes grupos de edad. La ansiedad de rendimiento desaparece con el tiempo, pero puede reaparecer si uno no está satisfecho con los resultados obtenidos. No son necesariamente sólo los jóvenes quienes la padecen: es una afección que también puede afectar a adultos aparentemente sanos.

Los tipos de ansiedad son diferentes, como ya se ha mencionado en la introducción. Presentan síntomas diferentes y requieren enfoques individualizados. Por lo tanto, no hay que confundirlos. La buena noticia es que son tratados por profesionales, que podrán identificar el tipo correcto de trastorno de ansiedad y prescribir una terapia adecuada. De hecho, distinguir entre las distintas formas de ansiedad es fundamental para encontrar las soluciones más adecuadas para cada una de ellas. A estas alturas, los trastornos de ansiedad son bien conocidos en el mundo académico. Hablamos de un estado patológico que se analiza hasta el más mínimo detalle.

En primer lugar, es importante distinguir entre ansiedad **rasgo** y ansiedad **estado** porque, como hemos dicho, la ansiedad tiene diferentes facetas y tipos. La ansiedad rasgo indica una predisposición, un rasgo de personalidad, una actitud que refleja el modo en que un sujeto determinado se comporta ante situaciones peligrosas o amenazantes. Es, por tanto, una condición que forma parte integrante del carácter de una persona. Los sujetos con ansiedad rasgo son más susceptibles a los estímulos, tienen tendencia a la culpa y a la debilidad del ego. La ansiedad de estado, por su parte, es una solución temporal y se refiere a la respuesta emocional ante situaciones concretas, con un inicio, un pico de mayor intensidad y la capacidad de remitir en poco tiempo. Las personas caracterizadas por ansiedad rasgo tienen una mayor probabilidad de

convertir esta sintomatología en trastornos de ansiedad.

Entre los tipos de trastornos más frecuentes se encuentran **los trastornos de ansiedad generalizada**. Se caracterizan por una preocupación excesiva e injustificada. En la mayoría de los casos, son permanentes y pueden durar hasta 6 meses o más. Una persona que sufre trastornos de ansiedad generalizada presenta síntomas como cansancio frecuente, impaciencia, inquietud, tensión e irritabilidad. Especialmente esto último le lleva a ser agresivo en situaciones en las que no se requiere esta reacción del organismo.

Tratar la ansiedad generalizada no es tan sencillo como podría parecer. Cuanto más avanza la enfermedad, más difícil resulta tratarla con éxito. Si uno nota los síntomas indicados, lo mejor es actuar con rapidez para evitar que la situación empeore. Uno de los mayores errores que se cometen se refiere a los tiempos de reacción lentos, pensando que un trastorno psicológico es menos importante que uno fisiológico. Según diversos estudios en la materia, cuanto más rápido se intervenga en el tratamiento de la ansiedad generalizada, mejor será para el paciente. Un trastorno psicológico puede empeorar significativamente con el tiempo, como ocurre con cualquier enfermedad fisiológica. Por lo tanto, la rapidez de la intervención es de gran valor en el tratamiento de la ansiedad.

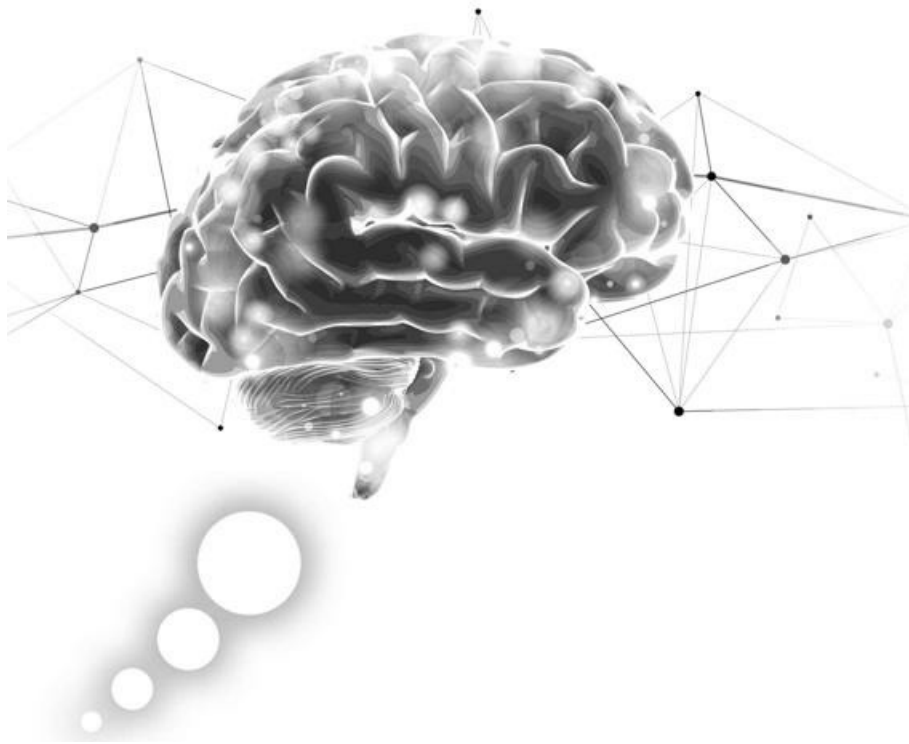
La ansiedad generalizada no debe confundirse con otro trastorno denominado **trastorno por ataques de pánico**. En este caso, la sensación de nerviosismo no es continua, sino que varía periódicamente. Las crisis de ansiedad son especialmente intensas y disminuyen significativamente la calidad de vida. La persona muestra su inquietud delante de los demás. El sentimiento predominante suele estar relacionado con la muerte. El sujeto cree estar al borde de la muerte; percibe la proximidad de un peligro que puede no existir: una ilusión de la mente. Este sentimiento puede manifestarse en cualquier lugar: en el autobús, en casa, en la universidad, en lugares cerrados. Si a continuación se tiene en cuenta el miedo a ser atacado, el panorama se completa. Este tipo de ansiedad no se refiere necesariamente a un objeto específico de la fobia. También puede ser genérico y el individuo puede sentir un fuerte terror a algún mal abstracto y no fácil de comprender. El principal síntoma que distingue este tipo de ansiedad de las demás categorías es la periodicidad de los ataques. Se producen de forma ocasional e intensa. No existen otros síntomas típicos del trastorno por ataques de pánico, y si uno se da cuenta de que alguien sufre periódicamente estos ataques, puede considerar inmediatamente la posibilidad de que se trate de la enfermedad de la que estamos hablando. También requiere un tratamiento rápido para curarla con éxito.

La ansiedad suele confundirse con el trastorno fóbico, es decir, una fobia que puede manifestarse hacia un objeto, situación o acción. Esta patología se denomina **fobia específica**. Una fobia es un trastorno psicológico que, entre sus consecuencias, puede manifestarse con la aparición de un estado de ansiedad. Debe tratarse en relación con el tipo de fobia en sí. El principal síntoma del trastorno fóbico es sin duda el miedo inmediato e irracional que surge ante un estímulo o situación. Por ejemplo, la fobia a volar se manifiesta en cuanto el avión despega y el individuo se da cuenta de que está volando (situación). En ese momento, uno tiene que ser capaz de calmar su miedo y no es fácil hacerlo. Cada fobia puede dar lugar a un estado de ansiedad diferente en función de la propia fobia. En algunos casos, el miedo se manifiesta tenuemente. En otros casos, puede provocar una fuerte reacción de pánico. Tan fuerte que hasta se pierde el control.

Sin olvidar el no menos frecuente **trastorno obsesivo-compulsivo**. Se trata de un trastorno muy diferente de los trastornos de ansiedad, que debe considerarse por derecho propio. Este trastorno se produce cuando en la mente del individuo aparecen pensamientos, ideas o actos

recurrentes que le impulsan a realizar conductas repetidas. Un mecanismo que, básicamente, busca aliviar la ansiedad "producida" por las ideas. Por ejemplo, un trastorno obsesivo-compulsivo consiste en volver varias veces a comprobar si la puerta principal de la casa ha quedado cerrada después de salir. El individuo, en este caso, no está seguro de haberlo hecho y hay un pensamiento en su mente que le lleva a suponer lo contrario. En respuesta, el individuo puede volver repetidamente a la puerta principal de su casa para comprobar si realmente la ha cerrado con llave o no. Se trata de la ansiedad habitual provocada por el miedo a que entren ladrones en casa porque uno se ha olvidado de cerrar la puerta y se lleven lo valioso que hay dentro. En la mayoría de los casos, la persona intenta minimizar estas obsesiones dándoles poca importancia. La angustia y el malestar producidos en algún momento se hacen insoportables y surge la necesidad de buscar una psicoterapia profesional seria para tratar el trastorno obsesivo-compulsivo.

Los ataques de ansiedad o pánico no deben confundirse en absoluto con el **trastorno de estrés postraumático**. Son trastornos diferentes en su raíz. De hecho, el trastorno de estrés postraumático se caracteriza por la presencia continua de recuerdos desagradables, cambios de humor, un sentimiento de frustración y problemas psicológicos que pueden hacer que el individuo sea incapaz de llevar a cabo las acciones normales de su rutina diaria. En gran medida, los afectados tienden a recordar en su mente diversas situaciones de su pasado, por lo que acaban viviendo en una situación de negatividad constante. El ejemplo clásico es el de los veteranos que regresan de un escenario bélico y reviven, día tras día, la muerte de sus compañeros y el asesinato de sus enemigos. La ansiedad es continua y es consecuencia del problema principal. No es posible tratar eficazmente los diversos problemas del trastorno de estrés postraumático sin la ayuda de un profesional. Algunos individuos prefieren no consultar a un especialista e intentar resolver el problema por sí mismos. En otros casos más extremos, algunas personas acaban con su vida suicidándose para evitar sufrir y vivir con el recuerdo de los sucesos traumáticos.



"La causa principal de la infelicidad nunca es la situación, sino tus pensamientos sobre ella".

Eckhart Tolle

Ansiedad y pánico

Los principales síntomas que caracterizan la ansiedad

Si hubiera alguna duda sobre cómo reconocer la ansiedad y uno no acabara de darse cuenta de que se enfrenta a ella, bastaría con considerar su síntoma más genérico y evidente, a saber, la inquietud constante. Si esta última está presente en ausencia de peligro, es casi seguro que se trata de ansiedad. A este síntoma, fundamental para poder realizar un diagnóstico completo, se añade el miedo a los acontecimientos desagradables, se tiene la sensación de perder el control. En varios casos, también pueden manifestarse otros problemas, como dolores de cabeza (síntoma de un estado crónico de ansiedad), sobresaltos que incapacitan para actuar y trastornos del sueño, todas ellas consecuencias peligrosas del trastorno de ansiedad, ya que afectan negativamente a la calidad de vida general de las personas. El estado de ansiedad también puede afectar al corazón a través de las palpitaciones, que pueden producirse no sólo cuando se siente ansiedad, sino también por la noche o en reposo. Un mecanismo, éste, directamente vinculado al sistema nervioso parasimpático. Y eso no es todo. Entre las consecuencias de la ansiedad encontramos incluso el dolor torácico. Este último no tiene nada que ver con el corazón; el dolor procede de un aumento de la tensión en los músculos pectorales. Ante la sensación de peligro, se ponen rígidos involuntariamente, como si se estuvieran preparando para recibir daño del exterior. Obviamente, el sujeto piensa inmediatamente en problemas cardíacos y empieza a preocuparse aún más y empeora el problema. También puede haber síntomas que aparezcan con menos frecuencia, como falta de aire al sentarse o tumbarse y no realizar ninguna actividad física. Debido a la preocupación, también se pueden sufrir temblores en las manos: una afección especialmente visible en aquellas personas que suelen verse afectadas por ataques de ansiedad especialmente intensos. Sin olvidar, por ejemplo, el movimiento continuo.

Se ha observado que algunas personas que sufren ataques de ansiedad siempre están intentando hacer algo. Cuando están sentados sacuden la rodilla, derecha o izquierda, manifestando fisiológicamente su trastorno. Por último, conviene recordar la sudoración, que está directamente relacionada con los síntomas de las palpitaciones. En presencia de ansiedad, los afectados pueden empezar a sudar frío: no se trata sólo de una forma de hablar. Se trata más bien de un mecanismo preciso de nuestro organismo que, cuando percibe el miedo a algo, emite sudor.

En varios casos, se ha demostrado que los pacientes que sufren estados de ansiedad presentan otros síntomas. Entre los más frecuentes se encuentran, por ejemplo, el dolor de estómago. En la psicoterapia moderna se conocen varios ejemplos de situaciones reales en las que, por ejemplo, una persona mostraba síntomas como los de antes de los exámenes debido a la preocupación o un dolor de estómago constante. Esta afección puede acompañar a una amplia gama de trastornos digestivos (como la incapacidad ocasional para digerir un alimento) o intestinales (la diarrea "habitual" antes de un acontecimiento esperado).

Estos síntomas prácticamente nunca aparecen todos a la vez. Una persona que sufre trastornos de ansiedad puede manifestar sólo algunos de ellos, como palpitaciones y sudoración, o tos y dolor de estómago. Esto puede dificultar que el individuo se diagnostique a sí mismo intentando comprender qué es lo que le está limitando. Por otro lado, tal variedad de síntomas permite identificar mejor aquellas situaciones en las que uno se ve afectado por ataques de

pánico.

Algunos de los síntomas ilustrados son comunes a otras enfermedades. Si realmente no consigues averiguar a qué te enfrentas, puedes plantearte la mejor idea: acudir a un especialista. Si no puede hacerlo, lo correcto y más eficaz es respirar hondo, intentar calmarse y analizar mejor la situación tratando de eliminar los estímulos negativos para su organismo. Una vez comprendida la naturaleza del problema que aqueja al individuo, se podrá proceder a elegir una cura. En cambio, si se recurre a un experto en la materia, éste tenderá a tener en cuenta diversos factores mediante la realización de entrevistas llenas de preguntas, útiles para conocer el origen y la evolución del problema, así como para comprender su intensidad en su estado actual y entender cuáles son sus manifestaciones. Apoyándose en el método clínico, el psiquiatra tratará de encontrar situaciones emocionales adversas que hayan podido dejar huella en la psique del sujeto. En la entrevista clínica, se hacen varias preguntas sobre el consumo de determinadas sustancias, como el café en grandes cantidades, el alcohol y el tabaco, que podrían ser responsables de la aparición de trastornos de ansiedad. El profesional intenta analizar los antecedentes familiares para averiguar si el trastorno es hereditario o no. A esto se añaden los análisis médicos, como los relativos a glándulas como la tiroides o las paratiroides. Gracias a la acción del sistema nervioso parasimpático, el especialista en el que se confía puede medir la tensión arterial, ver si hay arritmias cardíacas o si el individuo no presenta crisis respiratorias derivadas de trastornos de ansiedad. Más raramente, se realiza un análisis de la coloración de la mucosa: su tonalidad roja puede cambiar ligeramente si se sufre un estado perpetuo de ansiedad.

El tratamiento sólo se prescribe tras la fase de diagnóstico, para estar seguros al cien por cien de que se trata efectivamente de ese problema y de que la terapia es eficaz. Esto no se aplica a determinadas técnicas conductuales, de las que hablaremos más adelante; sólo pueden aplicarse con éxito cuando se sospecha la existencia de ansiedad y ataques de pánico y sólo pueden utilizarse para la prevención de los trastornos de ansiedad.

Conviene recordar que el diagnóstico del trastorno de ansiedad puede requerir aproximadamente 6 meses de observación continua. Los días en los que puede manifestarse este trastorno pueden ser menos numerosos que aquellos en los que no se manifiesta la ansiedad. La buena noticia es que este trastorno no siempre adopta su forma crónica. Por eso puede ser más fácil tratarla en sus primeras fases.

Ansiedad: crónica o aguda

Como ocurre con la mayoría de los trastornos, ya sean fisiológicos o psicológicos, los trastornos de ansiedad se dividen en dos tipos principales: crónicos y agudos. La forma crónica es sin duda la más frecuente. No obstante, las personas propensas a la agitación frecuente y que responden a estímulos más leves con una preocupación exagerada pueden mostrar signos de ansiedad aguda. Este último es, sin duda, un trastorno tan exclusivo como raro. La principal diferencia radica en los síntomas: son más intensos en la forma aguda que en la crónica. Intentemos comprender cuáles son las diferencias entre la ansiedad aguda y la crónica, y tratemos de entender mejor a qué consecuencias conducen estas formas patológicas.

La ansiedad aguda se manifiesta a través de una agitación increíblemente fuerte combinada con una sensación constante de alarma que es más fuerte que en el caso de la ansiedad crónica. Las personas que la padecen pueden aprender a estar tranquilas y calmadas pero, cuando se producen ataques agudos de ansiedad, muestran una gran inquietud. La ansiedad aguda es más peligrosa que la crónica, ya que hace que el organismo se deteriore antes. Por eso es necesario intervenir lo antes posible para curar el trastorno sin demasiadas dificultades. El principal signo de ansiedad aguda es la fuerte sensación de pánico repentino. A diferencia de la forma crónica, la ansiedad aguda implica la aparición de ataques de pánico prácticamente todos los días y, en la gran mayoría de los casos, la persona afectada ni siquiera entiende por qué. Se encuentra agitado, moviendo las manos y las piernas, a veces gritando, porque percibe que se acerca un peligro desconocido. Los ataques de ansiedad aguda pueden ser aún más intensos si se toman sustancias estimulantes, como café, nicotina o alcohol: éstas dan un "empujón" al sistema nervioso, intensificando las diversas dolencias que padece la persona. La ansiedad aguda puede desaparecer tras el tratamiento, pero no eliminarse realmente. Para estar seguro de que la ansiedad aguda se ha curado realmente, debe transcurrir un mínimo de 6 meses desde la última crisis, sin que aparezcan los síntomas de ansiedad o ataques de pánico. Durante este periodo, el consumo de estimulantes corre el riesgo de provocar una reagudización del trastorno. Para que esto no ocurra, el sujeto debe abstenerse necesariamente de cualquier fuente "peligrosa" que pueda llevarle a sentir un ataque. No sólo eso: hay que aprender a luchar constantemente contra este trastorno, controlando cualquier ataque que pueda producirse. Se trata de un sistema de prevención: para tener éxito, hay que poner en práctica constantemente las distintas técnicas de comportamiento que ayudan a gestionar las emociones.

No hay que confundir los trastornos de ansiedad agudos con los crónicos, que son el problema más frecuente. Como ya se ha mencionado, en este caso no se trata de ataques intensos, sino de un estado de alarma que se mantiene constante. Especialmente cuando se enfrentan a situaciones de miedo que podrían intensificar la ansiedad, los trastornos crónicos tienden a agudizarse. En ese momento, la persona puede mostrar síntomas de ansiedad aguda, volviéndose agitada e inquieta. La ansiedad crónica dura más tiempo, y teniendo en cuenta que es un sentimiento negativo constante, puede tener mayores efectos negativos en la vida social y laboral de quien la padece.

El enfoque terapéutico necesario para el tratamiento puede variar considerablemente en función del tipo de ansiedad, pero el éxito depende del propio paciente, de la duración de la enfermedad y de otras condiciones. A la hora de elegir el tratamiento, no sólo se evalúa la forma de la patología, sino también otros numerosos detalles. En cualquier caso, no hay que sufrir esta afección: los trastornos de ansiedad no son una condena desde hace años. Tanto si se padece la forma aguda como la crónica, es posible salir de lo que parece un túnel oscuro y sin luz. Un túnel

aterrador que parece no tener fin, con muchos problemas y muchas dificultades, pero nunca hay que abandonar la esperanza.

Las diferencias entre los ataques de pánico y la ansiedad

A menudo existe mucha confusión sobre los ataques de pánico y la ansiedad. De hecho, ambos trastornos se confunden a menudo, aunque actúan por un mecanismo diferente.

Hay que decir que las diferencias (aparentemente) no son muchas y las que hay, son sutiles. Aunque hay similitudes a tener en cuenta, también existen numerosas diferencias expresadas en intensidad y duración. Ambas condiciones pueden ser increíblemente molestas. Y es precisamente este factor el que los hace peligrosos. De hecho, **los ataques de pánico** tienen más similitudes con la ansiedad aguda que con la ansiedad crónica, ya que el mecanismo que subyace a su acción es similar.

En cuanto a las diferencias, destaca el modo de aparición. La ansiedad, como ya hemos mencionado, es continua; esto es evidente en su forma crónica. Se percibe constantemente, unas veces con más intensidad que otras. El ataque de pánico ataca de repente: llega sin permiso, cuando la persona menos se lo espera. Entre los síntomas característicos de este trastorno, ocupa un lugar especial la taquicardia. En el caso de los ataques de pánico, los latidos del corazón se aceleran inmediatamente y pueden alcanzar picos bastante altos. En caso de ansiedad, los latidos del corazón pueden estar por encima de la media de la persona en condiciones de reposo. Un salto intenso no se produce en un solo momento, sino que es una condición anormal continua. En el caso de los ataques de pánico, aparecen con mayor frecuencia molestias como dolor torácico y mareos o dilatación de las pupilas. La sensación de muerte inminente, que en realidad es típica de los trastornos de ansiedad, va acompañada de pensamientos de pérdida de control. En la forma crónica de ansiedad, la persona sigue siendo capaz de racionalizar los procesos y la sensación de pérdida de control sólo se produce en algunos casos, mientras que durante los ataques de pánico el control se pierde constantemente. Por otro lado, los pacientes que sufren ataques de ansiedad tendrán más dificultades para conciliar el sueño, sentirán una gran tensión muscular, podrán sentir una gran irritabilidad (lo que les lleva a estar nerviosos en condiciones de calma), a lo que se sumarán náuseas, sudoración excesiva e incluso dificultades para concentrarse. Estos síntomas aparecen si la ansiedad se deja de lado y consigue progresar.

La fisiología de ambos problemas también es radicalmente distinta. El ataque de pánico se produce como resultado de la activación del sistema nervioso relacionado con el miedo, el sistema nervioso simpático. Ocurre sobre todo cuando no hay peligro, pero se activa la amígdala, la parte del cerebro humano responsable de las emociones. Esto provoca una liberación masiva de adrenalina. El cuerpo está prácticamente lleno de esta sustancia, que pronto provoca otros problemas. Hay que tener en cuenta que durante los ataques de ansiedad también se libera adrenalina en el organismo. Sin embargo, las concentraciones liberadas en el organismo son evidentemente más elevadas en el caso de los ataques de pánico que durante las crisis de ansiedad. Entre las primeras en activarse, causando problemas al organismo, se encuentran las glándulas suprarrenales, responsables de provocar no sólo los síntomas emocionales, sino también los físicos típicos de los ataques de pánico. En cuanto cesa la oleada de pánico, todo el organismo vuelve a la normalidad. Los latidos del corazón se ralentizan notablemente, la tensión arterial se normaliza junto con los demás parámetros vitales. Ya 2-3 minutos después del final del ataque de pánico, parece que no ha pasado nada. Una situación de calma después de la tormenta.

Los ataques de ansiedad pueden tener un mecanismo fisiológico similar. En ese caso, la amígdala se activa, pero la respuesta del organismo nunca es tan intensa. Hay una diferencia principal que hay que tener en cuenta para saber si se trata de ataques de pánico o de trastornos

de ansiedad: la liberación de la hormona cortisol. Este último, como ya se ha mencionado, es responsable del estrés; se libera en la sangre en mayor concentración durante la aparición de los trastornos de ansiedad que durante los ataques de pánico. Por este motivo, las personas que sufren ansiedad se cansan con más facilidad y padecen más estrés que los individuos propensos a los ataques de pánico.

Hablando de las diferencias entre los ataques de ansiedad y los ataques de pánico, tampoco puede olvidarse el momento en que se producen. Los tiempos de aparición son diferentes. Dependiendo de las particularidades del individuo, un ataque de pánico puede durar entre 5 y 30 minutos. Aparece bruscamente y desaparece con la misma rapidez. Esto se debe a que es el propio cuerpo el que no puede mantener una reacción de miedo durante demasiado tiempo. En general, las personas seguras de sí mismas y con un estado psicológico fuerte sufren ataques de pánico que pueden ser más breves que los individuos propensos al pánico sin motivo, pero al final de un ataque de pánico es posible experimentar las famosas "réplicas". Ésta es otra respuesta normal de nuestro organismo ante los estímulos: una vez pasada la situación de miedo, se prepara para volver a la normalidad. En la mayoría de los casos, estas réplicas son racionales y se desencadenan al pensar que se avecina otro ataque de pánico. En cualquier caso, es un fenómeno que no dura mucho (unos tres minutos) y a su término el organismo vuelve completamente a la normalidad. La presencia de réplicas durante los ataques de pánico es normal, por lo que no hay que alarmarse si se perciben dichas alteraciones, para evitar prolongar el estado en el que uno se encuentra.

Los ataques de ansiedad son consecuencia de la presencia del trastorno crónico o agudo y pueden durar bastante tiempo, en algunos casos incluso cinco horas, siendo más incapacitantes que los ataques de pánico, ya que merman las facultades de la persona durante más tiempo. Un ataque de ansiedad en su forma crónica es diferente de su forma aguda. En este último caso, la aparición de los síntomas es menos duradera, pero más intensa. Por ello, a menudo se reconoce como una forma intermedia entre los ataques de pánico y la ansiedad crónica. Ninguna de las dos formas aparece rápidamente (aunque la forma aguda se activa más bruscamente que la forma crónica, dando lugar a un ataque) y ambas tienden a desaparecer más lentamente.

Otro factor que no debe pasarse por alto es el del corazón. Los ataques de pánico pueden compartir varios síntomas con los infartos de miocardio. Y es por eso que, ante la presencia de estos signos, la persona comienza a agitarse aún más, haciendo que el evento sea aterrador y traumático. Lo que hay que hacer para tranquilizarse es descartar la posibilidad de que realmente se trate de un infarto. Para ello, hay que tener en cuenta las diferencias entre los ataques de pánico y los infartos de miocardio. En este último caso, la persona puede sentir un dolor punzante en el lado izquierdo del pecho; un dolor de carácter intenso y agudo, que a menudo le impide moverse. En el caso de los ataques de pánico no es así, pero la persona puede sentir un dolor de intensidad media a leve en la zona del pecho. Los infartos casi siempre van acompañados de una sensación de desmayo. Es como si uno estuviera a punto de perder el conocimiento: llegan los mareos y el aturdimiento, acompañados de una sensación de debilidad y agotamiento. En el caso de los ataques de pánico, pueden producirse mareos, pero de forma más sutil. Los infartos pueden afectar a la respiración. Se produce una sensación de falta de aire y parece como si no se pudiera respirar correctamente. Este último es un síntoma que a menudo se pasa por alto para el diagnóstico de los infartos de miocardio, pero también es una de las señales de alerta más relevantes para distinguirlos de los ataques de pánico. En el caso de los ataques de pánico, la respiración puede acelerarse, pero no existe la sensación de falta de aire habitual en las situaciones de infarto de miocardio. También conviene prestar atención a la sensación de náuseas

y al sudor frío. Aunque no son síntomas exclusivos para diagnosticar infartos, son una condición que no hay que subestimar y que puede ser explicativa de un infarto.

Tras descartar problemas relacionados con el corazón, para calmar un ataque de ansiedad hay que **pensar en otra cosa**. El consejo más frecuente que dan los médicos es intentar distraerse, quizás dedicándose a actividades rutinarias, pero hay que aprender a hacerlo, ya que no es en absoluto tan intuitivo como podría parecer a primera vista. La sugerencia que dan los profesionales es desplazar la atención "suavemente" (es decir, sin forzarse a hacerlo) de la situación que se vive a actividades como estudiar, hacer deporte, cocinar, jugar a videojuegos o ver series de televisión. De este modo, el cerebro actuará según un mecanismo preciso, devolviendo la normalidad al organismo.

Para calmar un ataque de ansiedad, a veces no basta con pensar en los problemas de la vida cotidiana. En estos casos, deben realizarse técnicas de relajación. Entre los más recomendados por los profesionales están la respiración profunda, el Tai-Chi, los ejercicios calmantes o el yoga. Para eliminar el problema, se recomienda la meditación o aquellas prácticas que ayuden al individuo a concentrarse y adquirir una nueva conciencia, aprendiendo a tener una nueva relación con ellos.

En este punto hay que hacer una aclaración para no confundir a los lectores. La ansiedad es un trastorno que puede provocar tanto un ataque de pánico como una crisis de angustia. Las personas que sufren trastornos de ansiedad agudos o crónicos pueden verse afectadas por ataques de pánico. Y lo contrario también es cierto: un par de ataques de pánico generados aparentemente de la nada pueden desembocar pronto en una sensación constante de inquietud, ya que la persona teme que puedan producirse nuevas crisis. Esta condición es aún más pronunciada si los ataques han sido generados por situaciones llamativas. Por ejemplo, si se comete un error en el trabajo y posteriormente se produce un ataque de pánico, la persona puede seguir sufriendo ansiedad constante debido al miedo a cometer otro error y, por consiguiente, a perder el trabajo. Así, el organismo reacciona naturalmente ante una amenaza (la de perder el trabajo), por la única razón de que la persona está segura de que esa amenaza existe y de que podría ser desastrosa para su vida. En tales casos, sin embargo, es aconsejable proceder a un tratamiento adecuado para eliminar el problema de raíz.

¿Por qué las personas sufren ansiedad y ataques de pánico?

Llegados a este punto, es necesario abordar específicamente otro problema. Varias personas se preguntan: "¿Pero por qué yo sufro ansiedad y ataques de pánico y mi compañero de trabajo, con la misma situación que yo, no?". Responder a esta pregunta no es fácil. La razón principal es que existe una predisposición por la que algunos individuos son más propensos a este tipo de trastornos que otros, del mismo modo que algunas personas enferman más fácilmente de determinadas enfermedades físicas que otras. De hecho, como hemos especificado anteriormente, las personas caracterizadas por ansiedad rasgo son más propensas a desarrollar formas más agudas de ansiedad. No parece que exista una predisposición genética, pero aún no hay suficientes datos e información para poder afirmarlo con certeza. Ciertamente, el estado psicológico de la persona, así como las experiencias que haya vivido, influyen en la posibilidad de que se produzcan ataques de pánico o se manifiesten los síntomas de la ansiedad. Al igual que es posible que exista un papel hereditario en la aparición de estos trastornos. Es una respuesta a un estímulo, que puede ser de distinta naturaleza. De hecho, se cree que los ataques de ansiedad o de pánico sólo se producen como consecuencia de un estímulo externo, pero no siempre es así. La ansiedad puede producirse en respuesta a estímulos internos. Entre los muchos ejemplos que pueden darse desde este punto de vista, un lugar importante lo ocupa el famoso "diálogo interno negativo". La persona intenta reflexionar sobre su situación, habla consigo misma y, al darse cuenta de que las cosas no van bien, empieza a sentir cierta sensación de alarma e inquietud. Este estado es típico de quienes ya están tensos o nerviosos por algún motivo, quizá por una situación vital poco óptima, porque piensan en sus padres que quieren divorciarse o porque no saben si realmente podrán terminar sus estudios de la mejor manera. Y no olvidemos a los deportistas que se sienten ansiosos antes de las competiciones: no pueden dormir precisamente por los múltiples pensamientos de su mente que les obligan a mantenerse despiertos.

Identificar la chispa que desencadena el mecanismo común de la ansiedad es bastante sencillo: puede ser la expectativa de algo, así como la inseguridad ante un acontecimiento (como un examen), pero también un suceso traumático. Es más difícil encontrar la causa de las crisis de ansiedad, que pueden aparecer sin motivo y sin previo aviso.

Como ha demostrado la historia de la psicoterapia, las verdaderas causas de los trastornos de ansiedad o los ataques de pánico pueden encontrarse en la historia subjetiva de los individuos. De hecho, todos hemos vivido momentos cruciales que pueden haber provocado la aparición del problema. En la mayoría de los casos, ni siquiera nos damos cuenta de que ese acontecimiento puede haber sido traumático para nosotros. No lo percibimos como tal hasta algún tiempo después, y en algunos casos pueden pasar incluso varios años antes de que los efectos de esa experiencia se hagan patentes. Las razones que desencadenan los problemas pueden ser de lo más diversas y cambiar en función de las características personales de la propia persona. Precisamente por eso es necesaria una larga fase de análisis e investigación para poder identificar la raíz de los distintos problemas.

Saber reconocer las causas que provocan los trastornos de ansiedad o las crisis de pánico es relevante porque, desde la perspectiva del tratamiento y la prevención del problema, ayuda a dotar a los especialistas de más herramientas para su tratamiento. La mayoría de los profesionales coinciden en que el desencadenante es en muchos casos un acontecimiento estresante de naturaleza psicológica, mientras que más raramente la causa es física. Todo tiene una causa y la ansiedad no es una exclusión de la regla.

Entre las razones más evidentes que contribuyen a la aparición de la ansiedad en el sujeto, un

lugar especial lo ocupa el **estrés psicológico experimentado**. Los acontecimientos más comunes que pueden provocarla son las separaciones, los duelos, los fracasos escolares, los problemas sentimentales o financieros, los traslados, las pérdidas de empleo, pero también los acontecimientos positivos, como los matrimonios, la contratación en un nuevo trabajo, los ascensos en un nuevo empleo, los éxitos deportivos y, en general, cualquier cosa que aumente significativamente el sentido de la responsabilidad. Esto último, a su vez, contribuye a aumentar el estrés y la tensión, lo que conduce al desarrollo de la ansiedad. El acontecimiento desencadenante puede ser investigado tanto por el paciente como por el médico durante la terapia. Es esencial evaluar los distintos acontecimientos que pueden haber desencadenado el problema para encontrar el adecuado. Como ya se ha mencionado, esto debe hacerse en profundidad, pues de lo contrario se corre el riesgo de tratar la ansiedad sólo superficialmente.

Otro desencadenante es el **estrés físico**. Esto último puede deberse, por ejemplo, a una sobrecarga de estudio y trabajo que conduce a un estado de agotamiento y fatiga. A esto se añade el abuso de sustancias que deterioran nuestro organismo como el alcohol, las drogas o los medicamentos.

Por no hablar de las dietas poco saludables, debido a las cuales el cuerpo no recibe suficientes nutrientes, lo que provoca un considerable estrés fisiológico para el organismo. Por último, destacan motivos como dormir mal, diversas afecciones médicas más o menos graves e incluso la hipoglucemia. Es aconsejable evaluar caso por caso, tratando de combinar la investigación de las causas psicológicas con la de las posibles causas fisiológicas.

Por último, hay que tener en cuenta las características de personalidad, que son diferentes para cada persona. Están representados por la forma en que uno se comporta habitualmente, qué emociones siente y cómo intenta interactuar con otras personas. Estamos hablando de la "personalidad", que no puede ignorarse si se quiere entender por qué algunas personas sufren ansiedad y ataques de pánico y otras no. La identidad psicológica del sujeto es de gran interés, ya que las personas que sufren ansiedad se describen a sí mismas como especialmente emocionales y sensibles; según admiten, pueden angustiarse fácilmente por causas triviales. Las personas con este tipo de característica son más propensas a sufrir ataques de pánico y trastornos de ansiedad. Precisamente la sensibilidad psicológica personal es una de las razones más esenciales por las que unos padecen estos trastornos y otros no: simplemente hay individuos menos sensibles y otros más sensibles. Esto no es una debilidad, ni una negatividad: es un rasgo característico de la psique humana que no tiene connotaciones de valor. Se trata como un detalle relevante durante la terapia, nada más. Las personas más sensibles son propensas a responder de forma desordenada a los acontecimientos estresantes y, mientras que los individuos menos sensibles "se libran" con sólo encogerse de hombros, en otros estos acontecimientos evocan reacciones alarmantes en las que se centra su atención. Esto, en consecuencia, conduce a las respuestas fisiológicas precisas ya ilustradas. Paradójicamente, estas reacciones de nuestro organismo son interpretadas por él como señales de peligro, desencadenando así una reacción en cascada (una especie de círculo cerrado). Si la reacción no se detiene y se repite varias veces, puede desencadenarse una crisis de pánico.

Hablando de las respuestas fisiológicas de nuestro organismo ante el estímulo del miedo, no se puede obviar otra causa relevante que puede desembocar en un ataque de pánico, pero que se genera a partir del trastorno de ansiedad: la hiperventilación. Se trata de la respiración excesiva común a todas las fobias, un mecanismo que puede incluso empeorar los diversos síntomas de la ansiedad o el ataque de pánico. Mientras el enfermo tenga miedo a sufrir (el mismo círculo cerrado), la situación empeora drásticamente. La hiperventilación no sólo es peligrosa por eso,

sino porque altera considerablemente el equilibrio entre el dióxido de carbono y el oxígeno en la sangre. El equilibrio de estas dos sustancias se mantiene gracias a un ritmo preciso de respiración y a su profundidad. En condiciones normales, se realizan unas 12 respiraciones por minuto. Como es bien sabido, la respiración es un proceso que puede controlarse de forma automática o voluntaria. En situaciones que percibimos como peligrosas, podemos tener una mayor necesidad de oxígeno. Involuntariamente, tendemos a respirar más profundamente y con mayor frecuencia con el fin de obtener más energía para luchar o escapar del peligro. Mientras se trata de una condición involuntaria, no la controlamos y se produce una disminución notable del dióxido de carbono, ya que esta sustancia disminuye en proporción a la concentración de oxígeno. Como respuesta a este problema, ciertos vasos sanguíneos de nuestro cuerpo se contraen. En la medida en que el diámetro de los vasos disminuye, llega menos sangre a determinadas zonas de nuestro cuerpo y, paradójicamente, es más difícil que el oxígeno llegue a los tejidos. Esto conduce a la aparición de síntomas de ataque de pánico, pero es un problema que puede ser mucho más peligroso que este último, ya que la disminución de las concentraciones de oxígeno absorbido por los tejidos podría provocar diversos problemas en ellos. El propio tejido podría estar dañado. Afortunadamente, se trata de una afección que rara vez se produce, pero para minimizar el riesgo y evitar que suceda, lo mejor es ser capaz de calmarse haciendo que la mente, incluso antes que el cuerpo, vuelva a la normalidad. Las personas que son capaces de hacerlo son las que se dan cuenta de los muchos beneficios que aporta.

En el momento en que uno domina sus emociones, posee un engranaje extra que puede ayudar, literalmente, en cualquier lugar: en el trabajo, durante la práctica deportiva, en el aula de la escuela o la universidad, y en otras situaciones. Por supuesto, te llevará tiempo, dedicación y perseverancia ser capaz de controlar tus miedos... pero hablaremos de ello más adelante.

Situaciones que generan trastornos de ansiedad

Como ya hemos mencionado, existen factores particulares capaces de desencadenar la ansiedad. La psiquiatría moderna distingue las situaciones patológicas en función de las expectativas y necesidades del individuo. Son situaciones diferentes y personales; causas que varían profundamente de una persona a otra. Por ello, daremos una visión general de aquellos aspectos psicológicos que podrían desencadenar el mecanismo de los trastornos de ansiedad.

- Entre las "chispas" más populares está la clásica, relacionada con las expectativas de cada persona. Todos los seres humanos tienen un objetivo que alcanzar; un círculo pequeño es aún más selectivo y piensa que tiene que hacerlo todo, enseguida y lo mejor posible para lograr los mejores resultados posibles. Y ello por varias razones: para no tener la sensación de haber "perdido" el día, para dar sentido a la propia vida, para que los demás puedan tomar a la persona en cuestión como ejemplo. Son los típicos individuos con exceso de trabajo: los que escriben cada día una lista interminable de tareas pendientes. Esta necesidad suya se ve contrarrestada por la necesidad de relajarse y tener tiempo para sí mismos. Precisamente aquí se produce el choque de dos voluntades diferentes, que puede generar estrés. Porque mientras la parte consciente del sujeto es consciente de que tiene que hacer lo que se ha propuesto, a la parte inconsciente le gustaría dedicarse tiempo a sí misma, separándose del mundo. Y cuando tiras demasiado fuerte de la cuerda, se rompe con bastante facilidad. Al cabo de un tiempo, al darse cuenta de que no puede seguir el ritmo de todo, el individuo empieza a sentir ansiedad. Se crean varios "agujeros" en su vida: cosas que no se hacen, que llaman la atención. El "me gustaría", en ese punto, se enfrenta cada vez más al "debería": de este enfrentamiento, que en realidad no es inmediatamente identificable, surge el problema mismo de la ansiedad. La buena noticia es que en algunos casos se puede aplacar dando más espacio a la propia voluntad personal y disminuyendo los deberes y obligaciones. No es trivial tener éxito: es una de esas posibilidades que merece la pena recordar. Y si el sujeto nota la aparición de ansiedad tras un periodo en el que se ha reservado muy poco tiempo para sí mismo, sería preferible que desconectara un momento. A veces es mejor reducir la intensidad del trabajo, anular varios compromisos para sacar más tiempo para uno mismo. Si esto no funciona y uno sigue sintiéndose ansioso a pesar de sus esfuerzos, no tiene más que consultar a un especialista.
- Otro tipo de **ansiedad** muy conocido es **la ansiedad adolescente**. Esta última, típica de la edad de referencia, se expresa más en el sexo femenino que en el masculino. Hablamos de la ansiedad que resulta del contraste entre los pensamientos del "deber" y la propia voluntad. En los adolescentes, de hecho, existe una tensión interior constante. Eso relacionado con la idea de tener que crecer, madurar, convertirse en adultos, acercarse al mundo laboral. En cambio, persiste en ellos otro sentimiento: el deseo de seguir siendo jóvenes, de divertirse, de no perder esa parte infantil de sí mismos que muchos adultos han perdido. No es un tipo de ansiedad que se deba subestimar, pensando que carece de importancia y que pasa como la adolescencia. Es un tipo de ansiedad que con el tiempo ha derivado en formas agudas de depresión y, en algunos casos, incluso en suicidio. Cuando en los adolescentes se desencadena el conflicto entre "tener que" y "querer", pueden producirse diversas consecuencias desagradables. Entre ellos figuran, por ejemplo, los famosos bloques de estudio. En

varios casos, prevalece el "debe": es el ejemplo perfecto de todos esos adolescentes que dedican mucho tiempo a las actividades escolares y obtienen excelentes resultados. En otros casos, la parte del "querer" se manifiesta más: es el caso de los adolescentes que, en lugar de estudiar, prefieren dedicarse a otras actividades. En el segundo caso, es difícil que se manifieste la ansiedad, pero aún es posible. Se produce cuando el adolescente se da cuenta de que tiene que dedicar menos tiempo al "quiero" y más al "tengo que". Así, se dedica a estudiar más y a esforzarse más, lo que no siempre conduce a los resultados deseados. El ejemplo de los adolescentes que se dedican a estudiar es el que más conduce a los trastornos de ansiedad. Los jóvenes, en estos casos, se encuentran constantemente en un estado de tensión constante, esperando resultados, sintiendo la necesidad de mejorar su rendimiento. Esto provoca no sólo infelicidad, sino también trastornos de ansiedad con los consiguientes ataques de pánico. En tal caso, se entra en una especie de círculo vicioso y también se hace difícil tener una relación satisfactoria, que es de gran importancia en la adolescencia. Varios individuos empiezan a manifestar las primeras fobias y miedos. Puede ocurrir que los ataques de pánico obstruyan tanto la zona del "tengo que" como la del "quiero", pero en gran medida provocan un empeoramiento de al menos una de las dos. Tanto el ámbito de estudio como el de las relaciones pueden verse perjudicados: muchas cosas cambian en función de la historia y la disposición psicológica del sujeto. Dependiendo de la tendencia que prevalezca, el adolescente puede refugiarse en una zona o en otra. Obviamente, la mejor situación es la del equilibrio: un Estado que proporcione al sujeto lo que pueda necesitar.

- La psiquiatría identifica otra situación, en la que uno siente que tiene que enfrentarse al "deber", en contraposición al miedo al deber. En realidad, se podría hablar de una variante de la ansiedad mencionada anteriormente. Se manifiesta de forma más ligera y representa un momento "pasajero". La persona no sabe muy bien cómo reaccionar ante una determinada situación, lo que crea cierto abatimiento en su psique. En este caso, la ansiedad no se debe tanto a las expectativas como al **miedo**. Un ejemplo clásico desde este punto de vista se refiere al rechazo. La cuestión es más profunda de lo que parece, porque el individuo puede incluso querer enfrentarse a esa situación, pero en el inconsciente tenerle miedo. No es casualidad que, hacia el final del quinto curso de bachillerato, se produzcan a menudo numerosos problemas: ataques de pánico, ansiedad de rendimiento y problemas de concentración ante futuros exámenes. Además de suspender, se puede dar otro buen ejemplo: al enfrentarse a un rival fuerte en el deporte. En este caso, la única diferencia es que las consecuencias de la derrota podrían ser bastante graves y perjudiciales. Una situación algo similar es la de la graduación: se llega al final de un curso de estudios, pero uno se siente triste, enfadado, desconcentrado y ansioso. En la mente surgen diversos pensamientos, desde positivos hasta especialmente negativos: desde posibles hijos, matrimonio, convivencia, hasta la probable imposibilidad de encontrar trabajo. El "deber" en tal eventualidad choca violentamente con la "voluntad", dando lugar a trastornos de ansiedad.
- Otra situación que puede desencadenar ansiedad es la relacionada con la vida de pareja. Sin lugar a dudas, las relaciones sentimentales son un caldo de cultivo increíblemente fértil para diversas situaciones muy desagradables. De hecho, puede llegar una crisis de pareja (un clásico que puede provocar trastornos de ansiedad y

desembocar en ataques de pánico) y surgir en la mente el pensamiento de que, a estas alturas, la pareja actual ya no se adapta a las necesidades o a la forma de ser de uno. Esto se aplica no sólo a la pareja, sino también al trabajo o los estudios. Uno puede darse cuenta en algún momento de que ha tomado el camino equivocado, de que ya no quiere seguir haciéndolo. En ese momento, surge un conflicto interno que uno simplemente no puede ignorar. Esto último conduce a la ansiedad percibida ante el cambio: el individuo siente la necesidad de cambiar, pero piensa que, tal vez, no se le dé tan bien. Surgen varias dudas, numerosos dilemas y otras tantas perplejidades. Se crea una situación en la que dos "tensiones", dos "fuerzas" se empujan mutuamente: debo, pero no sé si puedo; me gustaría, pero no sé si puedo. Por un lado está el impulso de no rendirse y, por otro, la percepción de un obstáculo tradicional que lleva a abandonar. Una situación psicológica, ésta, que sin duda alguna puede acarrear una amplia gama de problemas posteriores. Resolverlos no es fácil y, en ausencia de ayuda profesional, la cuerda se rompe en la psique del sujeto. Los ataques de pánico se convierten entonces en algo habitual, y es esencial reiterar que cuanto antes se inicie el tratamiento, mejor estará la persona. El consejo es que el tratamiento sólo lo lleve a cabo un profesional: se trata de una situación que no debe subestimarse.

- Por último, entre los ejemplos más clásicos de situaciones de las que surgen los ataques de ansiedad, no se puede olvidar el contraste entre las emociones fuertes y la imposibilidad de expresarlas. La ansiedad, en este caso, surge precisamente porque las emociones son una especie de "gas" que se recoge en un recipiente cerrado: la "psique humana". Si no se deja salir este "gas", en algún momento empieza a llenar todo el recipiente y, tarde o temprano, lo rompe, haciéndolo explotar, lo que provoca un ataque de pánico. Mientras llena el recipiente, el individuo puede tener una sensación constante de alarma, de peligro. Para evitar que esto ocurra, hay que acordarse de no reprimir las emociones durante demasiado tiempo. La ira o la agresividad deben "salir"; la tristeza debe mostrarse y si hay necesidad de llorar, ¿por qué contenerse? No hay ninguna razón para que un sujeto no exprese sus sentimientos. Y, sin embargo, cada vez son más numerosos los casos de ansiedad desencadenada por la situación en la que el sujeto percibe emociones como la ira o la tristeza, pero es incapaz de expresarlas. Al fin y al cabo, el mundo está cambiando: los afectados sienten que ya no pueden expresar sus sentimientos como antes. Se guardan todo dentro y luego "explotan" con diversos ataques de pánico, encontrándose desprevenidos ante una situación que puede llegar a ser dramática.

Se trata de situaciones adicionales a las mencionadas anteriormente, en las que la ansiedad no surge de la oposición entre "deseo" y "deber", sino del estrés psicológico (duelo, divorcio, derrota) o físico. Afectan a lo más íntimo de nosotros, desencadenando sentimientos encontrados. La búsqueda, por tanto, debe realizarse en la historia personal de los sujetos. Al encontrar la raíz de la patología, resulta más fácil eliminar el problema en lugar de depender de un tratamiento sintomático.

Para tener éxito en esta difícil misión, el individuo debe analizar detenidamente su propia historia, para comprender cuándo, exactamente, empezó a sentir ansiedad, qué acontecimientos concretos tuvieron lugar en su vida. Hacerlo no es intuitivo y si uno no sabe cómo llevar a cabo esta investigación, tiene muchas probabilidades de fracasar.

"Te contaré mi secreto para liberar la mente de pensamientos negativos.

Cuando un pensamiento así entra en mi mente, lo visualizo como si

estuviera escrito en un papel. Luego le prendo fuego mentalmente y lo visualizo mientras se reduce a cenizas. El pensamiento negativo se destruye y nunca volverá a entrar".

Bruce Lee

El trastorno de pánico: características y manifestaciones

Existe otro trastorno que no debe subestimarse: hablamos del llamado **Trastorno de Pánico**. **Estamos ante** un trastorno 100% psicológico cuya principal característica es la aparición repetida de episodios agudos de ansiedad. De los muchos tipos de trastornos de ansiedad, el Trastorno de Pánico es uno de los más peligrosos, ya que puede manifestarse a nivel físico. Quienes padecen ciertas enfermedades de las vías respiratorias, como los asmáticos, son más propensos a manifestar diversos problemas relacionados con el Trastorno de Pánico.

El trastorno por crisis de pánico figura en el *DSM-5, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, en el capítulo dedicado a los trastornos de ansiedad.

Según el *DSM-5*, el trastorno de pánico puede diagnosticarse si están presentes al menos cuatro de los siguientes síntomas:

- palpitaciones o taquicardia,
- sudoración,
- náuseas o dolor abdominal,
- temblores,
- Dolor retroesternal,
- escalofríos o sofocos,
- Sensación de falta de aire o dificultad para respirar,
- sensación de ahogo,
- Parestesia (sensación de hormigueo o entumecimiento),
- mareos o sensación de desmayo,
- desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (sentirse separado de uno mismo),
- sensación de perder el control o "volverse loco",
- miedo a morir.

Por cierto, "pánico" es un término que tiene una etimología tan peculiar como extraña. De hecho, es un término relacionado con el dios Pan de la mitología griega. Él, mitad hombre y mitad cabra, solía aparecer de repente en los bosques. Su principal tarea era infundir miedo a los viajeros. Luego desaparecía con la misma brusquedad. Los ataques de pánico tienen una característica similar: aparecen y desaparecen rápidamente. Curioso, ¿verdad?

Este trastorno tiene otra característica a valorar: afecta sobre todo a jóvenes, más que a adultos o ancianos. Es una manifestación de ansiedad aguda, pero el Trastorno de Pánico puede volverse crónico si no se trata. Según las estadísticas, aproximadamente un tercio de los italianos de entre 18 y 25 años la han sufrido al menos una vez, experimentando terror pánico y perdiendo el control de sus actos. Predominio de sujetos de sexo femenino: las niñas lo experimentan al menos una vez en su vida. Obviamente, este trastorno está relacionado en gran medida con la ansiedad, por lo que se amplifica aún más. Ambos problemas actúan sobre la psique de los individuos, provocando un debilitamiento constante de la capacidad de actuar.

Ya hemos hablado mucho de los ataques de pánico, pero hay que especificar mejor algunas cosas. En concreto, si la aparición de un ataque de pánico nos parece repentina, en realidad no lo es. La ansiedad comienza con ciertos mecanismos en cascada que conducen al ataque. En algunos casos, no todos los síntomas se manifiestan y varían desde los somáticos (taquicardia,

sudoración, escalofríos y náuseas hasta sensación de asfixia) hasta los psíquicos (como miedo a la muerte o percepción alterada del entorno hasta mareos y despersonalización). En varios casos, los afectados interpretan los síntomas somáticos como signos de la presencia de otras enfermedades graves y, como ya se ha mencionado, representan la "chispa" de la que surgen otros temores. De hecho, la intuición de que el Trastorno de Pánico comienza con sensaciones físicas ha permitido a los científicos desarrollar nuevas ideas sobre su patogénesis. Característicamente, el primer ataque de pánico es siempre traumático y perturbador; los pacientes lo recuerdan durante mucho tiempo. Ellos mismos lo dicen, afirmando que en ese momento la vida cambia, volviéndose más negativa al surgir el temor de que puedan producirse otros ataques similares. Intentan encontrar la causa que provocó el ataque de pánico en las diversas actividades que estaban realizando en ese momento.

Otra característica que no debe subestimarse es la imposibilidad de interrumpir la crisis una vez iniciada. La situación escapa al control de la persona afectada, que percibe sus emociones negativas con mayor intensidad. La explosividad de este ataque de pánico se debe a que se trata de un cortocircuito interno en el organismo que, dependiendo del sujeto y de la situación, puede acabar incluso en desmayo. Y esto, unido a la frustración derivada de no poder calmarse, puede convertirse en la principal fuente de fuerte ira para el propio paciente. Tiende a encerrarse en sí mismo tratando de ignorar el problema, sin hablar de ello con familiares o amigos, lo que a la larga le lleva a un mayor pesimismo. En otros casos, el sujeto puede volverse demasiado dependiente de familiares o amigos, ya que tiende a buscar un refugio seguro en el que refugiarse cuando se enfrenta a problemas relacionados con los ataques de pánico. En este caso, carece de independencia y autonomía.

Debe considerarse la posibilidad de que el paciente oculte su estado no filtrando nada al mundo exterior. Se han descrito casos en los que los presentes no se dieron cuenta de que uno de sus compañeros de trabajo había sufrido un ataque de pánico. El ataque, que puede manifestarse de diversas formas, puede no ser tan intenso como para provocar un desmayo y casi nunca se requiere intervención médica, pero en los casos más graves se puede pedir a la persona que acuda a urgencias o que se investigue si hay otra patología detrás del ataque individual. Estamos hablando del caso de individuos que sufren ataques de pánico al estar con otras personas. Ocultar el problema puede parecer una buena solución. A la larga, no poder dar rienda suelta a las emociones puede ser degradante, sobre todo si el suceso se repite varias veces.

No hay que olvidar las numerosas manifestaciones relacionadas con los ataques de ansiedad. Son síntomas, por así decirlo, que pueden aumentar aún más el sufrimiento experimentado por el sujeto. Entre los ejemplos de manifestaciones relacionadas, destaca la ansiedad anticipatoria: un fenómeno del que ya hemos hablado, representado por el miedo a que el ataque se produzca en una situación en la que uno se encuentra en público, en el trabajo o en el aula universitaria. En realidad, el fenómeno sólo representa un sistema de defensa, seguido de la búsqueda de tranquilidad, que sirve para pensar que el ataque de pánico puede evitarse. La ansiedad anticipatoria es ante todo un sistema que prevé desde los periodos de recrudescimiento del trastorno por ataques de pánico hasta las fases de remisión.

Otro factor son las posibles formas adicionales del Trastorno de Pánico. El paciente puede experimentar el daño de la famosa "sombra del pánico" en su propia piel. Esta última se caracteriza por la presencia de síntomas menos intensos que el ataque real, que puede ser más persistente. Así, el sujeto puede sentir un malestar más general. Se siente un poco fuera de sí, con diferentes síntomas. Por ejemplo, es posible sentir extrasístoles cardíacas, es decir, palpitaciones del corazón combinadas con cierta sensación de inquietud, falta de aliento, apnea, mareos y

problemas gastrointestinales.

Otra forma es la denominada "**conducta de evitación**". Hablamos de otro mecanismo de defensa, que en la mayoría de los casos se traduce en una estrategia de comportamiento precisa. Así, en cuanto la persona siente que se "acercan" los síntomas, simplemente intenta evitar la situación, la emoción o el pensamiento que de algún modo podría provocar la aparición del ataque de pánico. Un ejemplo clásico de este comportamiento es el de las personas que intentan evitar los lugares concurridos a sabiendas de que pueden provocarles un ataque de pánico. En este caso, los síntomas son leves, tienden a intensificarse a medida que la persona se acerca al estímulo y desaparecen en cuanto se aleja de él. El distanciamiento puede generar un apaciguamiento gradual o puede suponer un problema, ya que se crea una especie de dependencia de estos comportamientos. El individuo aún no puede "vencer" ese pánico y debe evitar necesariamente determinadas situaciones, lo que le limita. Para algunos, esto es tan incapacitante como marcado, que incluso se produce en el lugar de trabajo y puede conducir a un estado de depresión. El paciente se convence de que tiene que vivir así para siempre.

Entre las manifestaciones secundarias de los ataques de pánico se encuentra **el procesamiento hipocondríaco**. Esto último ocurre en aproximadamente el 20% de los casos de personas que padecen el Trastorno de Pánico. Incluso si se habla de procesamiento hipocondríaco, la situación a la que se hace referencia es la que ya hemos comentado: el individuo se preocupa porque interpreta su ataque de pánico como un signo de una enfermedad más grave. El miedo a morir de un ataque al corazón o un derrame cerebral surge por las sensaciones que uno percibe. Si se tiene en cuenta la desconfianza derivada de la imposibilidad de superar el problema, el pánico aumenta aún más de intensidad. Se trata de un cuadro global, similar al de la ansiedad, pero con diferencias sustanciales.

El trastorno de pánico puede producirse no sólo durante el trabajo, el estudio u otras actividades cotidianas, sino también durante el sueño. Basta pensar en un sueño temeroso, que trae a la mente del individuo sus mayores angustias. Esto provoca que se despierte, de forma brusca y rápida, lo que podría derivar en una forma de insomnio relacionada con el miedo a sufrir otro ataque mientras duerme. Este trastorno, sobre todo si es crónico, es uno de los más peligrosos. Lleva a la persona a dormir mal, a ir cansada al trabajo y, en general, a estar en un ambiente de ansiedad, angustia y miedo constantes. Los afectados por este trastorno se ven obligados a realizar sus actividades cotidianas sabiendo que no podrán descansar adecuadamente, e incluso este pensamiento puede traer aún más negatividad a sus vidas.

El diagnóstico se realiza a partir de la observación de los ataques y se confirma si se producen varios de ellos, siempre que sean repentinos, recurrentes y no estén causados por sustancias de ningún tipo (como drogas o estupefacientes), ni por patologías psicológicas, ya que los problemas de la psique podrían ser la causa de la aparición del Trastorno por Ataques de Pánico. Obviamente, el diagnóstico profesional lo elabora un profesional, que evalúa los distintos parámetros fisiológicos que pueden mostrar desviaciones propias del problema del que estamos hablando.

Varios estudios han confirmado la presencia de ciertas alteraciones del tronco encefálico relacionadas con este trastorno, lo que se traduce en un cambio de los parámetros de la función cardíaca y respiratoria. Las anomalías del tronco encefálico son exclusivas del diagnóstico del Trastorno de Pánico, mientras que las alteraciones en el funcionamiento de otras estructuras cerebrales, como la amígdala o el córtex frontal, pueden afectar a diversos trastornos psicológicos. Sin embargo, una persona que sabe de qué se trata y es capaz de analizar la situación adecuadamente, puede intuir la naturaleza del problema. Esto no significa que los

ataques de pánico puedan tratarse en casa, solos. Es un trastorno que debe tratarse con la ayuda de un profesional específico que pueda evaluar el alcance del problema y elegir el mejor tratamiento.

Los factores que pueden provocar la aparición del Trastorno de Pánico son prácticamente los mismos que los que pueden causar ansiedad. Es la persona la que puede reaccionar de forma diferente. Un papel importante lo desempeña el estrés combinado con periodos de fatiga física o psicológica, responsabilidad o tensión intelectual. Puede que estos periodos no estén correlacionados cronológicamente, pero sus efectos se acumulan en la psique.

Por último, cabe recordar que el mecanismo para combatir esta patología es el mismo que para la ansiedad. El sujeto debe ser capaz de comprender que no es peligroso, que no hay nada que pueda perjudicarlo: así podrá disminuir su intensidad y aprender a controlarlo. La autodisciplina conduce al éxito.

Vivir con el trastorno de pánico

La vida con este trastorno es similar a la de las personas que sufren ansiedad constante y es capaz de influir en numerosos aspectos de la vida personal de forma bastante pronunciada. Al igual que en el caso de los trastornos de ansiedad, con el Trastorno de Pánico es posible sentir una sensación constante de inquietud debido al miedo a que se produzca un ataque con la sensación de pérdida de control. Sin embargo, los afectados por este trastorno pueden aprender a vivir su vida al máximo eliminando la ansiedad provocada por la aparición repentina del ataque. Para ello, hay que esforzarse por eliminar la ansiedad relacionada con la rápida aparición del pánico.

Se trata de una verdadera lucha contra el sufrimiento y los problemas relacionados. Un factor, éste, que no se puede ignorar, sobre todo teniendo en cuenta la presencia de trastornos secundarios. Y aunque esto pueda sugerir un problema insuperable, la realidad es que muchos individuos consiguen vivir tranquilamente con el Trastorno de Pánico. Se esfuerzan por dominar sus emociones. Con el tiempo, consiguen tener más control sobre sí mismos y eliminar las condiciones que provocan los ataques de pánico. Evidentemente, hay que insistir de nuevo en que este estado de conciencia no se consigue en un solo día; es lo que muchas personas consideran incluso un modo de vida útil para salvaguardar su esfera emocional y evitar que se produzcan problemas relacionados con el pánico. El individuo tendrá que mantener constantemente bajo control su comportamiento aplicando ciertas técnicas que pueden ayudarle, como mínimo, a mejorar significativamente su estado. Y aunque algunos individuos puedan pensar lo contrario, la realidad es que el Trastorno de Ataque de Pánico no es una sentencia a una vida infeliz llena de negatividad. Todo lo que se necesita es fuerza de voluntad y perseverancia para aprender a dejar de ser esclavo de las emociones.

¿Qué es la fobia específica?

Antes de pasar a ver cuáles son los distintos remedios para la ansiedad y los ataques de pánico, intentemos comprender mejor qué es una fobia específica y qué peligros entraña. Cuando hablamos de fobias específicas, nos referimos a los **trastornos más comunes de ansiedad**, causados por lo que individualmente, desde un punto de vista mental, percibimos como un peligro. Es lo que normalmente conocemos por el término "fobia": un miedo irracional a un objeto, un animal, un lugar, una situación o una acción. Abarca desde la muy común fobia a las arañas hasta la fobia al vacío.

En la actualidad, la lista de fobias específicas que se pueden padecer es tan extensa que asombra. Casi todos los años se le añaden nuevas fobias específicas y algunas son realmente curiosas. Basta pensar en la poco conocida acustofobia. El término deriva del griego y significa literalmente "miedo a lo audible" o miedo al ruido: la aparición de un sonido fuerte y repentino puede ser fuente de ansiedad y miedo para quienes la padecen. En algunos casos, basta un ruido, incluso de intensidad moderada, para observar la aparición de una crisis histérica en el enfermo. Algunas personas tienen miedo a las gallinas: sufren alektorofobia. En la lista de las fobias más extrañas, algunas de ellas bastante novedosas, destaca la basofobia, el miedo a caminar, una de las más incapacitantes y peligrosas de todas, ya que obliga a la persona a permanecer inmóvil. Sin olvidar la singenesofobia, el miedo loco a los parientes. Esto último es típico de aquellas personas que, por diversos motivos, sufren la presencia de familiares exitosos o psicológicamente agresivos. Tienden a justificar sus propias escapadas de las cenas familiares. Antes se mencionó otra fobia extraña: la fobofobia, o miedo al miedo, que crea un círculo cerrado (y vicioso) de ansiedad y preocupación. Algunos sufren anuptafobia, es decir, miedo a quedarse solteros para siempre. En estos casos, lo que más asusta es la idea de no tener pareja y tener que vivir una vida llena de soledad. Por otro miedo tenemos que dar las gracias al aspecto "mágico" de los payasos: hablamos de la coulrofobia, el miedo y la angustia del fóbico en presencia de la imagen del payaso, describiendo la cual Stephen King consiguió escribir uno de los mejores y más populares libros de terror de la historia de la literatura. Sin olvidar la eleuterofobia (el miedo a la libertad), probablemente arraigada en el subconsciente de los esclavos aterrorizados por dejar de serlo, o la panofobia (el miedo a todo, en el caso de quienes temen cada cosa, nueva o vieja). Varios individuos sufren fobias aún más divertidas, como la ergofobia (el miedo al trabajo), y otro clásico del género de terror: la triscaidecafobia, el miedo irracional al número 13.

La psique humana, en definitiva, es tan particular y maleable que puede doblegarse ante los temores más extraños. Los individuos que experimentan estas fobias también pueden ser personas muy cultas, con una psicología estable y un historial de éxito, pero con algún trauma que haya disparado la chispa del terror en su cerebro en relación con algo como un animal, un objeto o una situación. No sólo eso: quienes sufren el problema relacionado con la fobia específica pueden comprender perfectamente la irracionalidad de la misma, pero entender que su pánico está fuera de lugar no les ayuda a calmarse ni a superar el terror. En cuanto el individuo experimenta una situación que le provoca ansiedad, su corazón late más deprisa, el cuerpo libera adrenalina rápidamente y las pupilas se dilatan: ante el miedo, el organismo se prepara para la amenaza aumentando su potencial.

Por lo general, las fobias específicas se originan en la adolescencia o incluso antes. Es raro que los miedos aparezcan en personas mayores de 25 años: a esa edad, la vertiente psicológica ya está establecida. Una vez que surge una fobia, puede molestar al sujeto durante décadas, sobre

todo si no se trata adecuadamente. En varios casos, puede empeorar, provocando ataques de pánico más intensos y dando lugar a un trastorno de ansiedad. Las fobias específicas representan uno de los mayores problemas de la era contemporánea, teniendo en cuenta el impacto que este tipo de problemas tiene en la vida de las personas. Su tratamiento requiere un gasto considerable de dinero, tiempo y energía. Las fobias pueden ser muy limitantes, ya que obligan a los pacientes a evitar situaciones que pueden provocarlas. Por otra parte, las personas no pueden "huir" de por vida de sus miedos, algunos de los cuales, como ya se ha dicho, son inevitables.

La psicología moderna divide las fobias específicas en cinco grandes grupos: miedo a los animales; a los entornos naturales; al dolor, la sangre, las heridas o las enfermedades; a las situaciones o acciones; y, por último, el quinto grupo se reserva a las fobias de otro tipo. De hecho, ahora se habla de un sexto grupo, el reservado a las nuevas fobias específicas.

- Obviamente, el grupo de miedos relacionados con los animales es amplio: hablamos de la zoofobia, un trastorno que se origina en la infancia y afecta mucho más a las mujeres que a los hombres. Baste decir que de una muestra de unos 100 pacientes zoofóbicos, al menos 75 son mujeres. En algunos casos, el porcentaje puede aumentar hasta el 90%. En el caso de esta fobia, se trata de un sentimiento primario de miedo hacia los animales peligrosos. Estamos hablando de una de las fobias más antiguas de todas. Precisamente por el terror desarrollado hacia los animales peligrosos, el hombre fue capaz de poner en marcha estrategias de escape que le permitieron huir de los depredadores y sobrevivir. Según algunas teorías, esta peculiaridad podría observarse hoy en día: se trataría de un miedo que acecha en algún lugar de nuestro ADN y que, ante un estímulo, sube a la superficie y se manifiesta. Entre las zoofobias más comunes en Italia están las relacionadas con arañas, insectos, serpientes, pájaros, perros, roedores, peces e incluso gatos. Por otro lado, hablamos de una tipología de fobias dependiente del área geográfica de referencia. Así, en otros países, entre las zoofobias más frecuentes están las de lobos, tigres, leones, serpientes, cocodrilos, elefantes o rinocerontes. Aunque en un principio pueda parecer lo contrario, la realidad es que superar las fobias en este colectivo no es nada sencillo. Siempre que se trate de un miedo que hunde sus raíces en el inconsciente, suelen ser necesarias varias sesiones de tratamiento para conseguir, con un esfuerzo considerable, eliminar el malestar. A veces, los mejores especialistas no consiguen devolver el bienestar al paciente, sobre todo si éste no coopera con el especialista.
- El segundo grupo está dedicado al miedo a los entornos naturales. Hablamos del miedo a las alturas (relacionado con el de volar), la fobia al agua, el terror a las tormentas eléctricas, pero también de miedos menos comunes, como el de las cascadas o los bosques. Al igual que en el grupo anterior, esta fobia surge en la infancia y puede desarrollarse en la adolescencia. Las mujeres lo padecen más que los hombres, aunque el género masculino parece más propenso a sufrir miedo a las alturas y a volar que las mujeres. Se trata de un grupo de fobias menos arraigadas en nuestra psique. Por ello, el tratamiento puede conducir más fácilmente a un resultado terapéutico satisfactorio. Sin embargo, el resultado positivo depende del paciente, de su reacción al tratamiento emprendido, de la habilidad del médico, de su experiencia y de otros factores.
- El tercer grupo se refiere a las fobias relacionadas con la sangre, las heridas, el dolor, las enfermedades y las infecciones. Todos los miedos de este grupo tienen una alta heredabilidad. Por lo tanto, si algún adulto de la familia la padece, es muy probable que también la sufran los más jóvenes. A día de hoy, la ciencia sigue sin poder

precisar con exactitud cuándo comienza este trastorno y si puede atribuirse únicamente a los genes o a una situación de la vida que condujo a su manifestación. Lo cierto es que, por lo general, este tipo de fobia provoca una respuesta lipofímica. Así, tres cuartas partes de los afectados pueden perder el sentido al ver sangre o heridas, mientras que los demás admiten sentirse mal, experimentar mareos, palpitaciones, debilidad y sudores fríos. La raíz subyacente del problema es la sensación de malestar, un mecanismo adaptativo común originado en la historia. Aunque en realidad no se trata de un miedo antiguo, su tratamiento requiere cierto esfuerzo, sobre todo en el caso de pacientes que lo padecen desde hace tiempo.

- Tampoco hay que olvidar las fobias situacionales. Suelen originarse durante la infancia debido a la aparición de un estímulo específico y se desarrollan más tarde. Casi todos los miedos incluidos en este grupo, muestran un pico en la edad adulta joven, alrededor de los 25 años, cuando tienden a reagudizarse de nuevo. Las mujeres las sufren más que los hombres. Ejemplos clásicos de los miedos incluidos en este grupo son: el terror a los espacios cerrados (conocido como claustrofobia), el miedo a conducir (amaxofobia), a los puentes o ascensores, y otros. El miedo a conducir puede tener su origen en un accidente de coche que uno haya presenciado, pero también en causas más generales (por ejemplo, en una película que el niño vea de pequeño en la que una persona muera a consecuencia de un accidente en la carretera). Este tipo de fobia es relativamente nuevo y requiere un análisis en profundidad por parte del especialista para poder ser tratado adecuadamente y sin problemas para la persona.
- Por último, en el 5º grupo encontramos las fobias, es decir, los miedos que no encajan en las otras categorías: se generan en la infancia y se desarrollan más tarde. No obstante, puede haber algunas exclusiones a tener en cuenta. Entre los miedos más frecuentes de este grupo se encuentran la anginofobia (terror a la asfixia), la pediofobia (terror a las muñecas), el ya mencionado y el famosísimo miedo a los payasos o a las máscaras (coulrofobia). Nos enfrentamos a unos miedos bastante nuevos, que pueden requerir tratamientos largos y agotadores.
- Tampoco hay que olvidar las nuevas fobias que se descubren año tras año y que son bastante curiosas, aunque potencialmente perjudiciales. Entre ellos destaca, por ejemplo, el miedo a vomitar. Hablamos de la emetofobia, todavía hoy poco estudiada. A los emetofóbicos les aterroriza vomitar o ver vomitar a los demás. Esto hace que los individuos vigilen obsesivamente los síntomas de su cuerpo y se inquieten ante cualquier señal de vómito. Para las personas que sufren cinetosis, ésta es una de las peores fobias de todas: combina malestar físico y psicológico en un eterno círculo vicioso. Las manifestaciones peligrosas son diversas. Muchos incluso prefieren no comer, pensando que así no podrán vomitar: es el principio de la llamada "anorexia nerviosa". Esta patología nunca se genera por insatisfacción con el propio organismo, sino por repulsión hacia el acto de vomitar. Las mujeres la padecen más que los hombres, y algunas incluso prefieren no tener hijos por miedo a experimentar náuseas durante el embarazo. El miedo secundario es el de perder el control delante de otras personas.

Una fobia típica de nuestro tiempo es la nomofobia (la no-fobia al móvil). No es simplemente el miedo a no llevar el smartphone encima o a quedarse sin batería, sino a quedarse sin señal, fuera de la red de comunicación celular. También puede cundir el pánico si te quedas sin saldo en lugar de sin batería. Este miedo afecta más a los hombres que a las mujeres y es típico de la

adicción a los smartphones. Puede originarse a cualquier edad y no sólo en la infancia. Quienes la padecen en gran medida son los adultos jóvenes y los adolescentes con numerosos problemas en las relaciones sociales, lo que les obliga a estar conectados a la red todo el tiempo. Según los expertos en la materia, son los adolescentes quienes corren mayor riesgo, pero no sólo eso, los adultos también pueden desarrollar nomofobia. Como cualquier fobia, se caracteriza por síntomas precisos que aparecen cuando el sujeto no puede conectarse a la red: pánico, sudoración, náuseas, mareos y dificultad para respirar. El uso del smartphone en estas personas puede interferir en gran medida en el trabajo, los estudios y las relaciones sociales o familiares normales. Aunque se trata de una fobia bastante nueva, aún no se han realizado estudios en profundidad para comprenderla mejor. No obstante, es un problema creciente y es probable que se convierta en una fobia muy común, especialmente en los países industrializados.

Si sigue subestimando las fobias específicas, debe saber que la tasa de prevalencia anual se sitúa en torno al 9%. Al menos 1 de cada 10 personas en Italia la padece y las edades de aparición son variables, por lo que la causa puede ser difícil de identificar (aunque en la mayoría de los casos sigue siendo en la infancia). No sólo el estrés o los acontecimientos traumáticos pueden generar una fobia específica, sino también aquellos comportamientos que, al menos en apariencia, parecen destinados a salvaguardar la salud de los jóvenes pero que, en realidad, pueden generar un trauma. ¿Un ejemplo? Los padres hablan a sus hijos de lo peligrosas que son las serpientes o las arañas. La idea de su peligrosidad cala tan hondo en la psique de los niños que desencadena el problema real.

Si observa los síntomas típicos de una fobia, lo mejor es intervenir a tiempo. Esto se debe a que las fobias que consiguen persistir en la edad adulta son difíciles de tratar y rara vez se consigue una remisión completa. Cuanto mayor es el paciente, más difícil le resulta combatir las distintas fobias. La mejor idea es acudir a un especialista que ya haya demostrado ser capaz de tratar este tipo de problemas nada más ver los primeros síntomas, para evitar la posibilidad de que el paciente tenga que convivir con el miedo en cuestión durante el resto de su vida, desarrollando así el trastorno de ansiedad.

En el caso de las fobias, también podemos hablar de ansiedad anticipatoria, al igual que en el caso del Trastorno de Pánico. La persona afectada percibe una fuerte ansiedad sólo anticipando que la situación desencadenante puede producirse en el futuro. Por eso se aplican comportamientos para evitar las causas de los miedos. Si el individuo percibe la imposibilidad de evitar la fuente de su terror, puede producirse el ataque de pánico con su crisis asociada.

Cabe recordar que algunas fobias pueden presentar características de comorbilidad con otros trastornos psicológicos. En algunos casos, las fobias pueden verse intensificadas por la presencia de determinados trastornos psíquicos, como la ansiedad generalizada. En presencia de ambos problemas, los efectos sobre el físico o sobre la calidad de la vida social o laboral pueden empeorar a gran velocidad.

Por eso es fundamental vencer la ansiedad, aprendiendo a controlarla, antes de iniciar las distintas terapias dirigidas a tratar la fobia concreta. Una vez eliminados los cuadros de ansiedad generalizada, puede resultar más fácil para el terapeuta proceder con tratamientos adicionales, que casi siempre están relacionados con la exposición. Para tratar las fobias específicas, se intenta sobre todo racionalizar el miedo. El propio sujeto comprende bien que su terror es irracional y exagerado: éste es el primer paso para curar el problema. La ciencia requiere la exposición a estímulos que provoquen ansiedad (es decir, animales, situaciones, objetos). Esta práctica se realiza en directo, en presencia del especialista, ya que es un mecanismo que ya ha demostrado ser más eficaz para curar el problema que la exposición imaginativa (que aún se

recomienda en algunos casos). Por ejemplo, se prefiere la **exposición en imaginación** para aquellas situaciones en las que no se puede estar en terapia: por miedo a volar, a las alturas, a las tormentas. En otros casos, se recomienda la exposición imaginativa, especialmente si el paciente no está preparado para abordar el factor desencadenante de la fobia inmediatamente en persona o si éste puede ser traumático debido a recuerdos particulares. La exposición imaginativa es menos eficaz que la exposición real, ya que sólo se pide al sujeto que imagine, de forma bastante intensa y vívida, el objeto de sus temores. El especialista puede ayudar al paciente mediante imágenes, sonidos o descripciones. Si se pide al sujeto que imagine una araña, el profesional le pedirá que imagine todos los detalles de la araña: su color, su tamaño, la velocidad a la que se mueve, sus ojos, la forma en que se desplaza, las telarañas que la rodean y otros detalles de la situación.

Otro ejemplo es la **exposición gradual**. Como indica el nombre de la práctica, se expone al paciente a situaciones fóbicas en función de su intensidad. Por ejemplo, primero se le muestra una araña pequeña; luego, una mediana; después, una aún mayor, hasta llegar a la araña más grande que pueda imaginar. En algunas situaciones, el experto intenta exponer a los pacientes a sensaciones de miedo para simular la disnea o el mareo en condiciones seguras. De este modo, se tiene un contacto completo de 360° con el objeto del miedo, pero la experiencia es menos traumática que en la exposición en vivo.

Para el tratamiento de las zoofobias y fobias del 3er grupo (sangre y heridas), está indicada la **exposición en vivo**. El contacto con el factor fóbico tiene lugar durante unos 2-3 minutos, bajo la estrecha supervisión del especialista, que puede intervenir en caso de problemas. La eficacia de los tratamientos de este tipo está demostrada por estudios clínicos, pero hay un problema: pocos pacientes aceptan inmediatamente el contacto directo con la fuente del miedo. Sin embargo, la exposición in vivo puede lograrse tras probar primero otras vías. En particular, puede ser útil pasar de la exposición en imaginación a la exposición gradual y luego a la exposición real en vivo. Eso, claro, suponiendo que el sujeto consiga combatir su mayor miedo al exponerse a él durante tanto tiempo.

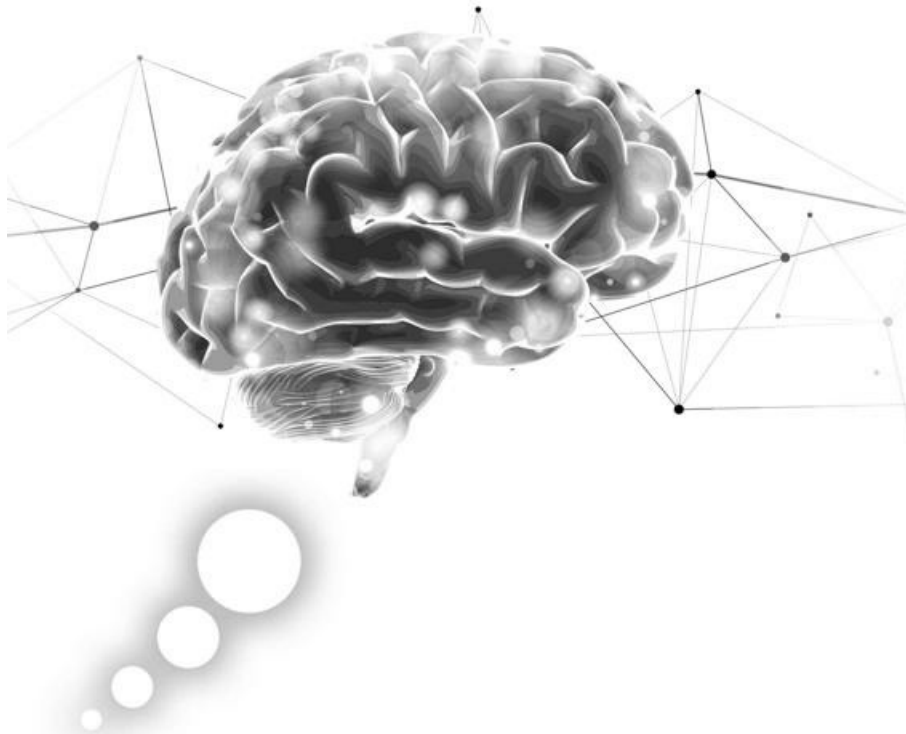
No hay que olvidar las técnicas de relajación muscular. Las realiza el profesional, que las enseña al paciente. Este último aprende técnicas útiles que pueden ayudarle a resistir mejor al objeto de su fobia. Y una vez que consigue dominarlas hasta un nivel decente, se le pone en contacto con el objeto fóbico. La relajación le permite resistir bastante bien los síntomas típicos de su miedo: combate la ansiedad propia de la fobia. Se activa un mecanismo de inhibición recíproca, en el que el miedo queda anulado por la relajación.

Hablando de terapias útiles para superar las fobias, tampoco se puede olvidar la **desensibilización sistemática (DS)**. Se trata de una técnica real similar a la relajación muscular. Su base es el mecanismo de contracondicionamiento. El objetivo principal de esta técnica es enseñar al sujeto a reaccionar de forma diferente en respuesta al estímulo de la fobia. Esta técnica permite evitar los pensamientos relacionados con el miedo o la ansiedad, que no se activan. Una vez que el paciente aprende las técnicas de desensibilización, se le expone a estímulos fóbicos de intensidad creciente. Y en caso de resultado positivo, la fobia puede considerarse superada y el paciente curado, pero llevará mucho tiempo dominar bien estas técnicas y no es en absoluto seguro que todos los sujetos lo consigan.

Por último, destacan las técnicas cognitivas que actúan sobre los pensamientos, permitiendo eliminar los negativos realizando una especie de reestructuración cognitiva. Esto es útil para preparar al paciente para la exposición in vivo, durante la cual se pueden utilizar herramientas de apoyo para superar mejor el posible estrés debido al contacto.

Se evitan los tratamientos farmacológicos o combinados, ya que pueden proporcionar un

resultado temporal y sintomático, pero no duradero. Esto es en parte cierto en el caso de las fobias situacionales, ya que para el tratamiento de algunas de ellas (como la fobia a volar) se prescribe medicación (las benzodiacepinas se recomiendan para el tratamiento del terror a volar). Según la literatura científica, la Fluoxetina puede resultar útil para el tratamiento de las fobias situacionales.



"Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos; está formado por nuestros pensamientos. La vida de un hombre es el resultado directo de sus pensamientos. Si un hombre habla o actúa con malos pensamientos, el dolor le persigue. Si un hombre habla o actúa con pensamientos puros, la felicidad le sigue, como una sombra que nunca le abandona".

Buda

Ejercicios prácticos y soluciones

Ejercicios para poner en práctica las técnicas de respiración

Qo dicho hasta ahora puede parecer superfluo y sin importancia a los ojos de quienes buscan remedios -naturales, médicos o de otro tipo- para superar la ansiedad. Sin embargo, si se han leído atentamente los párrafos anteriores, se puede comprender lo que es una verdad fundamental: no se puede vencer a la ansiedad sin saber qué es, en qué se diferencia de otros trastornos similares y por qué nos enfrentamos a un problema concreto. Si la ansiedad es un enemigo, lo que se ha escrito sirve para estudiarla de la mejor manera posible, aprendiendo a conocer sus lados fuertes y débiles hasta el más mínimo detalle. Hay que entender que la ansiedad no es una patología sencilla de tratar; estamos hablando de un "adversario" que actúa a través de complicados mecanismos psicológicos. Un adversario bajo y cruel, que no es obvio identificar ni es débil de vencer, pero si el paciente sabe lo que representa la ansiedad en sus diversas formas, podrá aplicar mejor las diversas técnicas o ejercicios conductuales para vencerla. Esto, sin duda alguna, le ayudará en la lucha contra la ansiedad. Se trata de un paso serio, que no debe subestimarse ni ignorarse; es el punto de partida: conoce a tu enemigo.

Atención: si hablamos de "adversario" y "enemigo", debemos comprender que la mejor manera de combatirlo es aceptarlo. No podemos eliminar una parte de nosotros. Esa parte que es responsable del miedo. Cuanto más intentemos combatirla con métodos equivocados o violentos, peores serán los resultados. Aceptar y comprender que es una parte considerable de la psique humana es la forma correcta de calmarse ante la "ansiedad reina". Aceptarla significa quitarle las armas que posee, significa volverla inofensiva. No es un "enemigo" como los demás: es diferente en su raíz. Y hay que derrotarlo de otra manera: no se puede pensar en derrotarse a uno mismo golpeando un espejo.

El mejor consejo es estudiar bien la parte teórica antes de pasar a la práctica. Hasta aquí es importante saber no sólo qué es la ansiedad, sino cuáles son sus síntomas, conocer las distintas diferencias entre la forma crónica y la aguda, saber reconocer un ataque de pánico y cómo reaccionar ante él. Al comprender la necesidad de mantener la calma, ya que los ataques en sí mismos no son peligrosos en absoluto, uno podrá entender cómo comportarse ante las dificultades. Obviamente, no es fácil y uno tendrá que aplicarse con constancia para convertirse en un maestro en el arte de controlar sus pensamientos y emociones.

Una vez aclarado este pequeño pero vital punto, pasemos a explicar las principales **técnicas conductuales** que pueden aplicarse para controlar con éxito la ansiedad y los ataques de pánico. Desde el principio hay que precisar que aprender todas las técnicas a la perfección es difícil. Es mejor entender cómo se aplican, comprender la lógica de su funcionamiento y elegir uno. Al fin y al cabo, toda técnica de comportamiento tiene su razón de ser. Estas técnicas están diseñadas específicamente para personas con distintos grados de gravedad de la ansiedad.

Otra cosa que es absolutamente necesario añadir antes de empezar con la ilustración de las diversas técnicas conductuales útiles para vencer la ansiedad se refiere a **la respiración**. Los más destacados expertos en la materia coinciden en que es el proceso más influyente para tratar la ansiedad. La respiración está directamente relacionada con la calma. Quienes estén familiarizados con la meditación o el yoga no necesitan explicación. Ya saben lo esencial que es el control de la respiración para poder controlar el cuerpo, incluidas las emociones. Los demás

deben comprender que si no somos capaces de controlar conscientemente nuestra respiración, resulta difícil dominar nuestras emociones. El aliento es la vida", dicen los filósofos orientales, y desde cierto punto de vista, así es. No sólo es capaz de actuar sobre nuestro cerebro, ayudándonos a darnos cuenta de que necesitamos calmarnos y relajarnos, sino que actúa sobre nuestras funciones vitales, permitiéndonos devolverlas a la normalidad. Por eso no debemos subestimar las técnicas de comportamiento que se basan precisamente en la respiración.

1) Técnica de respiración profunda

Y si la respiración es muy importante para mantener a raya nuestros deseos, sin empujarnos al olvido de la ansiedad, el pánico y la depresión, la **respiración profunda** puede considerarse una auténtica bomba atómica en la lucha contra los problemas derivados de este trastorno. Muchos especialistas en la materia coinciden en que la respiración profunda es uno de los remedios más eficaces de todos, pero hay que precisar que la intensidad del efecto es subjetiva. En general, la respiración profunda es muy adecuada para las personas que sufren trastornos de ansiedad desde hace tiempo y es más eficaz en el caso de las mujeres que en el de los hombres. Estos son notoriamente un poco más resistentes a la eficacia de diversas técnicas de respiración y puede tomar un poco más de tiempo para lograr un mejor resultado.

- ☐ Para aplicar la técnica de respiración profunda, hay que pensar en una imagen relajante. Puede ser cualquier cosa: una taza de té, un lago, una flor. Cualquier cosa que pueda aportar sentimientos de calma a la mente de la persona. Además de procurar imaginar algo relajante, hay que encontrar un lugar o una postura cómodos. Por otra parte, es difícil relajarse si la posición del cuerpo es incorrecta, si los músculos están tensos y no se pueden desterrar de la mente los pensamientos de problemas. Lo importante es sentirse cómodo. El lugar cómodo puede ser prácticamente cualquier cosa: el sillón favorito, el sofá de casa, la cama en la que se duerme. Una vez que encuentres el lugar en el que puedas estar cómodo, simplemente cierra los ojos y adopta la postura en la que puedas dejar atrás la tensión y el cansancio del día.
- ☐ ¿Ya está? Ahora sólo te queda respirar profundamente, 2-3 veces, intentando sentir el aire dentro de tu cuerpo, momento en el que puedes dejar vagar tus pensamientos. No importa adónde nos lleve: distraerse es bueno para librarse de los problemas cotidianos. El pensamiento no debe ser demasiado caótico, porque en cuanto te sientas lo suficientemente relajado, debes pensar en la misma imagen relajante que hemos mencionado antes. Atención: esta imagen debe asociarse necesariamente a algo positivo. Una vez que te concentres en la imagen, respira lentamente, con los pulmones llenos, durante un mínimo de 5 minutos. No se distraiga por ningún motivo (por eso se recomienda apagar el smartphone u otros dispositivos que puedan interferir). Y si te distraes, debes empezar de nuevo. A medida que este ejercicio progresa, se nota cómo la ansiedad disminuye cada vez más, hasta desaparecer.

¿Y qué hacer si te pilla un ataque de ansiedad, por ejemplo, en el autobús o en el trabajo? No debe cundir el pánico, por supuesto. Hay que seguir los mismos pasos que se han explicado, quizás renunciando a la comodidad o al silencio. A continuación, intenta calmarte, respira profundamente y sigue pensando en una imagen relajante y positiva. Se puede hacer en cualquier sitio, incluso sentado en un transporte público.

La eficacia de este ejercicio depende de la calidad y profundidad de la respiración, por lo que conviene no descuidarla y concentrarse en cada respiración para que sea lo más profunda (y consciente y controlada) posible. Dicha atención dará la posibilidad de mejorar aún más la eficacia de esta técnica de relajación y perfeccionarla para obtener mejores resultados.

2) El ejercicio de la pesadez

Entre los ejercicios más útiles para controlar la ansiedad, no se puede olvidar el de la **pesadez**.

- ☐ Lo que tienes que hacer es elegir una posición bastante cómoda e intentar concentrarte en tu brazo dominante. Concentrarse significa desplazar la atención precisamente a esa parte del cuerpo, intentando pensar en ella con todo el interior.
- ☐ A continuación, tienes que empezar a imaginar que tu brazo se vuelve cada vez más pesado y repetir una frase concreta en voz baja: "Mi brazo derecho es muy pesado, cada vez más pesado, totalmente pesado, y yo permanezco relajado". Hay que repetirlo varias veces, intentando permanecer totalmente concentrado en la pesadez del brazo. Esto provoca una rápida relajación de los demás músculos del cuerpo; la atención se centra únicamente en la mano dominante. Luego hay que cambiar al brazo izquierdo, repitiendo de nuevo el ejercicio, y después hacerlo con todas las partes del cuerpo. En total, se tarda unos 10 minutos en completar el ejercicio.
- ☐ Para estar completamente tranquilo y liberarse de la ansiedad, no hay que olvidar en ningún caso respirar con calma y regularidad, así como concentrarse. No se trata de respiraciones demasiado profundas, sino normales; lo importante es que se hagan de forma constante. De este modo, el propio cerebro se calma.

No importa si es en casa o en otro lugar, pero es importante poder aislarse bien del mundo exterior para concentrarse únicamente en la realización del ejercicio. Puedes utilizar unos simples auriculares para aislarte bien del mundo exterior y prestar atención únicamente a la realización del ejercicio.

Si tiene problemas con esto y se interrumpe por algún motivo durante la práctica, sería aconsejable volver al principio y empezar de nuevo.

3) Imaginación y respiración

Que la **imaginación** junto con la **respiración** son dos factores extremadamente relevantes en el tratamiento de la ansiedad, ya nos dimos cuenta con el ejercicio de respiración profunda. Son dos armas muy poderosas para controlar la ansiedad y los ataques de pánico. Sin embargo, la ansiedad suele ser el tipo de miedo que no podemos cuantificar correctamente; un miedo sin nombre: un terror sin rostro. No es casualidad que muchos psiquiatras recomienden intentar darle una forma, un nombre o un rostro antes de vencerlo. Visualiza el miedo.

- ☐ Para ello, debes relajarte siempre, intentando calmar tu respiración. Debe ser regular, controlado, no demasiado rápido y no tan profundo como en el caso del primer ejercicio. Mientras controlas conscientemente tu respiración, debes cerrar los ojos e intentar imaginar tu ansiedad dándole un color y posiblemente un nombre o una forma. Puede ser un objeto angular, tener una forma poco clara, así como un simple cubo. No importa: hay que utilizar la imaginación y la creatividad, no la lógica ni el lenguaje. Cuanto más tiempo dediques a la visualización -sin olvidarte nunca de controlar la respiración-, mejores serán los resultados. Hay quien aconseja respirar lo más profundamente posible. De hecho, en algunos casos, esto puede ser útil para aumentar aún más la eficacia del ejercicio. La respiración profunda puede hacer que la ansiedad sea más consciente, casi haciéndola real.
- ☐ Entonces uno puede visualizar sus miedos; uno puede, por así decirlo, humanizar la ansiedad extrayéndola de su "universo" de incompreensión. Y una vez que uno es capaz

de comprender la ansiedad visualizándola, no quedará más remedio que borrarla de la psique, eliminarla. Al realizar este paso, el sujeto podrá percibir, de forma bastante clara, cómo la ansiedad desaparece y se vuelve menos temible.

La técnica de la imaginación y la respiración puede utilizarse con éxito en una amplia gama de entornos diferentes. Lo importante, como antes, es poder concentrarse y aislarse. Por lo demás, la respiración y la mente desempeñan un papel de primordial importancia, y una vez que aprendas a utilizar esta técnica de la forma adecuada, dispondrás de una ayuda considerable contra las molestias de la ansiedad.

4) Ejercicio de respiración abdominal

Hablando de los diversos ejercicios respiratorios (y de otro tipo) útiles para combatir la ansiedad, no se puede olvidar la **respiración abdominal**. Está reconocido como uno de los ejercicios más eficaces no sólo para la ansiedad, sino también para tratar un ataque de pánico. El principal problema es que hay que tumbarse para practicarlo. Por lo tanto, lo mejor es que esté en casa y pueda tumbarse, cómodamente, en una cama. Hay que especificar que no es necesario que adopte la posición fetal, sino que debe tumbarse en la típica posición supina.

- ☐ El cuerpo debe estar recto, de lo contrario no podrá realizar este ejercicio con eficacia.
- ☐ Una vez hecho esto, es aconsejable colocar una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho.
- ☐ En ese momento, hay que empezar a inhalar aire por la nariz. No se debe inspirar por la boca, ya que es menos eficaz. El aire que entra en el cuerpo debe ir a hinchar el vientre: si el procedimiento se realiza correctamente, el sujeto percibirá cómo, rítmicamente, levanta la mano sobre su abdomen.
- ☐ Después de aproximadamente 1 minuto de respiración abdominal, se recomienda mantener la respiración durante unos segundos. Esta es una fase útil para calmar los nervios por un momento, antes de soltar el aire por la boca. Quienes deseen realizar este ejercicio deben saber que está prohibido invertir el proceso, es decir, inspirar con la boca y espirar con la nariz: es una práctica infructuosa en términos de ayuda contra la ansiedad.

Gracias a la respiración abdominal, se percibe desde el principio un gran estado de relajación. Esto implica a todo el cuerpo y afecta a los distintos grupos musculares. El diafragma desempeña un papel fundamental; es responsable del efecto beneficioso sobre el organismo. Además, es un ejercicio que alivia el estrés y constituye una base excelente para los ejercicios anteriores. La respiración abdominal prepara el cuerpo para los demás ejercicios y, al mismo tiempo, aumenta su eficacia.

5) Sama Vritti

Tampoco debemos olvidar otro ejercicio respiratorio llamado **Sama Vritti**. Como bien puede adivinarse, nos llega directamente de las tierras orientales y se deriva de las prácticas meditativas orientales. Sama Vritti favorece el sueño y es una de las prácticas respiratorias más fáciles de realizar. Subyace el mismo principio que muchos otros ejercicios similares, el de las llamadas "respiraciones iguales".

- ☐ El sujeto que desee aplicar la técnica Sama Vritti debe concentrarse en que la duración de la inhalación sea siempre igual a la de la exhalación. Una buena idea sería contar los segundos mentalmente, haciéndolos iguales para los dos procesos. Corresponde a la propia persona decidir la duración exacta de la inhalación o la exhalación, pero se recomienda contar hasta 4 en ambos casos. Puede realizar este ejercicio sentado o

tumbado; no se recomienda hacerlo de pie o caminando.

- ☐ Tanto la inhalación como la exhalación se realizan por la nariz. A medida que se progresa en la práctica (se recomienda realizar el Sama Vritti 2-3 veces al día), es posible aumentar gradualmente el recuento. De 4 se pasa a 5, luego a 6, 7 y 8 (el límite superior). El objetivo es el mismo: conseguir calmar el sistema nervioso y desterrar el estrés.

Las personas pueden aplicar este tipo de respiración dondequiera que estén, sin ningún obstáculo ni dificultad. Sama Vritti es una técnica de respiración regular indicada para quienes sufren problemas de insomnio debido a la ansiedad. Ayuda a la mente del individuo a desconectar de los pensamientos lógicos y racionales. Relaja tanto la mente que se pierde en ella. Se eliminan todos los obstáculos que crean insomnio, dejando al sujeto en manos de Morfeo, pero no hay que pasarse. En la historia se han dado casos de personas que, tras aplicarse el Sama Vritti, llegaron a dormirse en la sala de conferencias de la universidad o en el autobús, perdiendo la parada. Para evitar que esto ocurra, lo mejor es poner el despertador si no se quiere correr ningún riesgo. Este último, al sonar, despertará al sujeto.

6) *Nadi Shodana*

Hablando de técnicas de respiración orientales útiles para calmar la ansiedad, no podemos olvidar **Nadi Shodana**. Este ejercicio, conocido como respiración nasal alterna, tiene una dificultad ligeramente superior al anterior. Según la medicina oriental, sirve para purificar los canales respiratorios del organismo. Por lo tanto, se reconoce como muy eficaz tanto para combatir el estrés como para controlar la ansiedad aguda. Y no sólo eso: entre sus beneficios se encuentra la activación de la interacción entre los dos hemisferios cerebrales, favoreciendo así la interconectividad.

- ☐ Al igual que con los demás ejercicios, para Nadi Shodana se requiere una postura cómoda. Puedes estar tumbado o sentado, pero se recomienda adoptar la postura del loto.
- ☐ A continuación, hay que llevar el pulgar derecho a la fosa nasal derecha, cerrándola.
- ☐ En ese momento, hay que inspirar profundamente utilizando sólo la fosa nasal izquierda.
- ☐ En cuanto alcances el punto de máxima inhalación, abre la fosa nasal derecha y cierra la izquierda y, a continuación, exhala con la única fosa nasal aún abierta.
- ☐ A continuación, el practicante debe alternar las fosas nasales empezando por el principio: cerrar la fosa nasal izquierda, inhalar con la derecha, cuando se alcanza el punto máximo cerrar la fosa nasal derecha y exhalar por la izquierda.

Aunque se trata de un ejercicio que puede parecer bastante extraño, sobre todo teniendo en cuenta la necesidad de alternar las fosas nasales por las que se inhala y exhala aire, la realidad es que es una herramienta bastante eficaz, como han demostrado varios años de práctica y experiencia. No es casualidad que los profesionales la recomienden en todos aquellos momentos en los que se necesita una mayor concentración y atención. Por un lado, la respiración alterna distrae a la persona de los pensamientos de ansiedad y, por otro, le permite concentrarse mejor en lo que está haciendo y en lo que hará inmediatamente después de terminar la práctica. No calma los nervios como el Sama Vritti, pero aporta mayor concentración a la mente del sujeto. Por eso no se recomienda practicar Nadi Shodana antes de irse a dormir: se corre el riesgo de estar más alerta y concentrado. Teniendo en cuenta la necesidad de alternar las fosas nasales, se puede hablar de Nadi Shodana como una técnica de respiración de nivel aproximadamente intermedio.

Puede que no sea adecuado para principiantes, pero sin duda es un arma excelente en manos de los más experimentados en la práctica de la respiración.

Hay que recordar que estos ejercicios deben realizarse con cierta constancia, sobre todo si se quieren obtener beneficios visibles durante un periodo de tiempo bastante largo. No tiene sentido practicar los ejercicios de respiración sólo un par de veces. Con el tiempo, el cuerpo se acostumbra más fácilmente a alcanzar un estado de equilibrio.

Las técnicas ilustradas pueden utilizarse no sólo para controlar la ansiedad, sino para prevenir su aparición, por ejemplo, durante los exámenes. Estos ejercicios enseñan a contrarrestar la tensión, ya sea mental o muscular, ayudando a la persona a conseguir los resultados esperados. Pueden definirse como un tipo de entrenamiento que ayuda a controlar mejor la ansiedad.

Hay que hacer otra aclaración. Los ejercicios de respiración son útiles, pero pueden no ser suficientes para erradicar el problema por completo. En varios casos, pueden proporcionar una sensación de alivio temporal y tener eficacia a largo plazo, pero para conseguir controlar la ansiedad y los ataques de pánico, puede ser necesario recurrir a otros remedios, como las técnicas conductuales, el psicoanálisis, diversos remedios científicos y la terapia cognitiva. Los ejercicios de respiración son sólo un arma entre las muchas que pueden emplearse con éxito para contrarrestar la ansiedad, y ni siquiera es la más eficaz ni la mejor. No hay que olvidar otras pequeñas medidas que pueden ayudar a controlar la ansiedad y los trastornos relacionados, como la actividad física o una dieta sana, como veremos más adelante.

Por último, hay que recordar que algunas personas pueden tener dificultades para respirar profundamente. No sólo hablamos de quienes padecen enfermedades respiratorias, como el asma, sino también de aquellas personas a las que, precisamente por su ansiedad o estrés, les resulta imposible respirar de forma regular y/o profunda. En estos casos, es la propia sensación de agitación la que crea problemas, pero ¿cómo puede resolverse y no percibir falta de aire? En estos casos, se recomienda aplicar técnicas de relajación intentando controlar la respiración, pero sin concentrarse demasiado en ella. Esto calmará los nervios haciendo que los ciclos respiratorios vuelvan a la normalidad. De gran ayuda para quienes sufren anomalías respiratorias podría ser la respiración abdominal, que puede calmar tanto la mente como la respiración. Calmar los nervios y poder concentrarse mejor en las acciones de la vida cotidiana son esos pequeños éxitos que sólo se manifestarán más adelante. Y, en general, el tiempo es amigo de quienes hacen un uso sabio de los ejercicios respiratorios descritos.

Técnicas conductuales para superar la ansiedad

Entre los diversos remedios que se utilizan para tratar la ansiedad y los ataques de pánico hay una gran variedad de técnicas conductuales. Están diseñados específicamente para actuar en la raíz del problema y actualmente pueden considerarse una de las soluciones más eficaces. Sin embargo, deben combinarse con el uso de otras soluciones, gracias a las cuales puede obtenerse una respuesta beneficiosa más intensa del organismo. Estas técnicas se caracterizan por un estudio detallado de la ansiedad, las condiciones en que se produce y las posibles estrategias útiles para lograr el cambio. Tras la aplicación de las distintas técnicas conductuales útiles para superar la ansiedad, se lleva a cabo una fase de análisis continuo para evaluar los logros del tratamiento. De este modo, se modifican ciertos detalles del tratamiento para mejorar las respuestas adaptativas.

Algunos profesionales aplican técnicas particulares, entre las que cabe mencionar la "economía de fichas". Sirven para estimular al paciente a comprometerse para lograr objetivos o resultados. La **economía de fichas** en sí no es más que una técnica de "puntos": el paciente gana estrellas, fichas o puntos por alcanzar objetivos. Por otra parte, este sistema prevé la posibilidad de perder estos puntos por comportamiento problemático. Esta técnica sólo se aplica en el caso de los niños, ya que los puntos acumulados pueden canjearse después por comida, dinero, juguetes, tiempo libre u otras cosas, que serán inútiles en el caso del tratamiento de adultos. Dicha técnica puede ser utilizada no sólo por especialistas en el campo psiquiátrico, sino incluso por profesores o padres para lograr un resultado.

Las técnicas conductuales ilustradas tienen aspectos "débiles", por así decirlo, que hay que conocer y posiblemente eliminar. El principal inconveniente es la gran necesidad de tiempo para conseguir mejoras visibles. Mediante el uso de remedios farmacológicos, las primeras mejoras pueden lograrse más rápida y fácilmente. Por otro lado, la duración de su manifestación puede ser menor. A la hora de evaluar la eficacia de las técnicas conductuales, hay que ser bueno para no generalizar los cambios que se han producido en situaciones diferentes a las del tratamiento real. La respuesta del organismo a determinados estímulos puede variar en función del entorno en el que se produzca.

Por desgracia, puede resultar difícil para padres y profesores mantener este tipo de técnicas de forma constante. Requieren un enfoque profesional bien orientado, pero gracias a la cooperación entre la familia y el especialista, sería deseable aplicar este tipo de técnicas de forma continuada. Un factor destacable es precisamente la continuidad para poder obtener buenos resultados a largo plazo.

Antes de describir las distintas técnicas conductuales útiles para tratar la ansiedad y los ataques de pánico, es esencial explicar que, en efecto, existen muchas. A lo largo de la historia, se han creado muchas técnicas extremadamente diferentes. Van desde las más inmediatas, pasando por las técnicas conductuales creadas para individuos problemáticos, sin olvidar las que se basan en gran medida en la imaginación, hasta las técnicas conductuales más refinadas y detalladas. Describirlas todas en las páginas de este libro sería superfluo, ya que algunos son patrimonio exclusivo de los profesionales. Intentaremos ilustrar las técnicas conductuales más útiles y populares para tratar problemas como la ansiedad y los ataques de pánico. Varios de ellos pueden ser utilizados por el enfermo para disponer de un arma adicional en la lucha contra la ansiedad y los trastornos relacionados.

1) Técnica de exposición

Ya se ha mencionado anteriormente y es, en su forma más simple, una técnica que consiste

en exponer al paciente al problema. Se utiliza como parte fundamental de diversas terapias de orientación cognitivo-conductual. Y es una de las herramientas más valiosas para combatir la ansiedad. La **técnica de exposición** es una técnica que se aplica bajo la estrecha supervisión del especialista, pero hay casos en los que esta técnica podría utilizarse sin la presencia del especialista. Quienes se encuentren en un entorno seguro, quizá con otras personas presentes, pueden intentar utilizar esta técnica, pero hay que recordar que en los casos más graves sigue existiendo el riesgo de perder el control. Principalmente, la persona puede encontrarse en un estado de peligro precisamente por sus emociones y su incapacidad para controlarlas. Lo que se necesita, si se desea aplicar esta técnica, es imaginación. El sujeto debe imaginar que se encuentra frente al estímulo que le genera ansiedad; cuanto más vívida sea la imaginación del individuo, mejores serán los resultados.

Para empezar, uno puede tumbarse cómodamente en una cama o un sofá; en algunos casos se recomienda sentarse, pero normalmente en posición sentada se consigue un estado menos relajado. Lo importante es poder adoptar una postura lo más cómoda posible, para no sentir molestias ni distracciones del exterior. La razón es trivial: podrían interferir con la imaginación de la persona y disminuir significativamente la eficacia del ejercicio.

Entonces, lo único que tienes que hacer es imaginar la situación que te provoca ansiedad e intentar afrontarla mentalmente. Es muy relevante ser capaz de centrarse en el propio lado emocional. De hecho, hay que darse cuenta de que sin una preparación adecuada para el impasse emocional, resulta difícil controlar la ansiedad. Deben realizarse varias simulaciones para que el individuo se prepare para la segunda fase de la técnica. Las primeras veces este ejercicio se realiza mal: la imaginación casi nunca consigue alcanzar un nivel de detalle suficientemente profundo. Por eso, el individuo permanece en cierto modo "suspendido": no puede experimentar realmente la situación problemática en su propia piel. Si esta técnica se aplicara varias veces, el sujeto aprendería a simularla cada vez mejor. Y si pudiera percibir la ansiedad a través de la imaginación, podría aprender a afrontar el problema y, por qué no, incluso a superarlo. Estas acciones no son más que una preparación para la segunda fase.

Tras varias simulaciones, la persona está finalmente preparada para aplicar la técnica de exposición. Hay que recordar que estos últimos pueden aplicarse bajo la supervisión de un psiquiatra o solos, en casa o en otro lugar. Esta última solución sólo es preferible si se sabe que no se puede correr ningún riesgo de sufrir ataques de pánico.

Para la segunda fase de aplicación de esta técnica, será necesario realizar actividades encaminadas a simular físicamente las situaciones que provocan ansiedad en el sujeto. Esto puede considerarse un contacto físico con el agente ansiógeno. Así, si, por ejemplo, el factor que provoca ansiedad es una multitud de personas, el sujeto puede intentar buscar este tipo de situaciones para tratar de enfrentarse a ellas. Lo importante es que el contacto físico se realice en un entorno seguro y, preferiblemente, controlado. De este modo, el sujeto puede aprender a enfrentarse a los llamados pensamientos "intrusivos". Cuanto más contacto se establezca con el factor que provoca la ansiedad, más fácilmente aprenderá el individuo a enfrentarse a este tipo de problema.

Al principio, la aplicación de estas técnicas puede parecer peligrosa. En varios casos, pueden aparecer síntomas relacionados, como taquicardia. Esto es normal y, cuando aprenda a gestionar sus emociones en situaciones que le provocan ansiedad, estos síntomas tenderán a desaparecer.

Este tipo de técnica conductual puede utilizarse con distintos fines. Por ejemplo, para gestionar emociones negativas, eliminar comportamientos problemáticos, controlar mejor los miedos relacionados con objetos, lugares, animales o situaciones. Y no sólo eso. Es una técnica

que pueden utilizar con éxito aquellas personas que deseen evitar pensamientos negativos o comportamientos perturbadores.

Hay casos en los que la gente no puede aplicar este tipo de técnica por sí misma. Ocurre cuando el problema se ha enraizado demasiado, ya sea porque no se ha tratado adecuadamente o porque simplemente se ha ignorado. Llegados a este punto, no queda más remedio que ponerse en contacto con un especialista. Será capaz de indicar el camino terapéutico correcto a seguir y ofrecer a los interesados consejos útiles sobre la mejor manera de aplicar esta técnica. Por supuesto, la ayuda del especialista costará dinero, pero es un coste que merece la pena asumir si no quiere correr ningún riesgo para su salud.

2) Técnica de satisfacción de necesidades

Más que una técnica de comportamiento, esto puede considerarse al mismo nivel que un pequeño consejo para la vida. Uno que puede echar una mano fuerte para eliminar los diversos problemas y dificultades relacionados con la esfera emocional. Las necesidades de las que se habla son las denominadas "emocionales y universales". En general, se trata de necesidades presentes en la psique humana desde la infancia. Necesidades generales, por así decirlo. Trabajar en ellas no eliminará el problema, como la ansiedad o los ataques de pánico, pero ayudará a sentirse más seguro. En algunos casos puede echar una mano fuerte en la eliminación de los síntomas, ya que tales necesidades, si no se satisfacen adecuadamente, conducen a un fuerte desequilibrio en la esfera emocional.

Entre las necesidades emocionales universales, no se puede olvidar la autonomía y el sentimiento de identidad (si esto falta, el sujeto empieza a sentir diversos malestares, ya que no puede encontrar su propia esfera emocional completamente independiente), la autoexpresión (es decir, sus propias emociones, necesidades y sentimientos), pero también el cuidado, la aceptación, el afecto y la seguridad (especialmente esta última necesidad es esencial para que no surjan problemas de ningún tipo). Por último, destaca la necesidad de poner límites al control de los impulsos en un amplio abanico de situaciones, tanto individuales como sociales. Ser capaz de satisfacer estas necesidades naturales permite al individuo llevar a cabo una reconstrucción psicológica, eliminando los diversos problemas de forma autónoma y sin tener que recurrir a un especialista.

Pero cuidado: esta técnica de comportamiento consta de varias etapas, la primera de las cuales es el análisis. Debe ser realizada por el propio sujeto, tratando de comprender cuáles de las necesidades indicadas no han sido satisfechas adecuadamente. La fase de evaluación debe realizarse únicamente con la cabeza fría y sin dejarse influir por ningún prejuicio; no puede hacerse, por ejemplo, después de una discusión. Puede ocurrir que una necesidad esté suficientemente satisfecha, pero al individuo le parezca lo contrario. En tal caso, puede producirse una situación de "sobrellenado": el individuo puede acentuar su atención en una necesidad, si ésta no necesita ninguna gratificación. Obviamente, en caso de error de apreciación, no se podría obtener ningún beneficio de esta técnica de comportamiento.

Si tras la fase de análisis parece que todas las necesidades se han satisfecho adecuadamente, no es necesario seguir adelante. El problema de la posible ansiedad puede tener su origen en alguna otra esfera emocional. Si se puede identificar con precisión cuál es la necesidad insatisfecha, habrá que trabajar en ella. Esto nos lleva a la segunda fase: la de la reconstrucción. Si el individuo siente una falta de autonomía, debe hablar con quienes se la limitan (a menudo los padres), explicándoles que tiene una mayor necesidad de espacio y tiempo para sí mismo. Ser parcialmente independiente, por así decirlo. Se trata siempre de un diálogo que debe

desarrollarse con delicadeza. No hay que ser brusco al querer expresarse. Y a medida que pasa el tiempo, hay que intentar poner en práctica más conductas encaminadas precisamente a mejorar la propia autonomía. Independizarse es fundamental. Esto es, por supuesto, sólo un ejemplo: después de encontrar la necesidad que se ha desatendido, hay que elaborar un plan para actuar sobre ella con el fin de mejorarla. La reconstrucción psicológica del individuo tardará algún tiempo en producirse y sus efectos en manifestarse. En diversas situaciones, el individuo puede olvidarse de sentir algún tipo de ansiedad: el problema se supera espontáneamente y sin necesidad de intervención posterior.

El principal problema de esta técnica es que puede no servir de nada si se satisfacen las necesidades del sujeto, ya que sólo requiere tiempo y energía sin ningún resultado. Por eso, antes de aplicar cualquier técnica de comportamiento, conviene realizar una fase de análisis precisa y en profundidad, para que nada falle. Alternativamente, es aconsejable consultar a un psiquiatra, un experto sin duda será capaz de aplicarlo sin errores.

3) Técnica cognitiva conductual a través de hipnosis (TCCH)

Ya por su nombre se puede adivinar que es un remedio muy eficaz contra la ansiedad y los ataques de pánico, pero sólo debe aplicarlo con éxito un profesional con una larga experiencia a sus espaldas. Se caracteriza por la combinación de diversas técnicas hipnóticas y la terapia cognitivo-conductual clásica del ámbito psiquiátrico. Su objetivo es acelerar el proceso de control de las emociones del paciente. Mediante el uso de esta técnica, el sujeto debería llegar a ser capaz de controlar las diversas reacciones de su cuerpo, reconocer las manifestaciones de los distintos problemas y, en cierto sentido, prevenir la aparición de emociones disfuncionales. Básicamente, puede ser necesario realizar varias sesiones de dicha terapia, desde un mínimo de 3 hasta un máximo variable en función de las particularidades del individuo. Cada sesión puede variar ligeramente de las demás. La variación es necesaria para que el cambio en el control de la esfera emocional se fosilice en el pensamiento. Una vez que los beneficios de esta técnica formen parte de la psique de la persona, se manifestarán en sus acciones.

Este tipo de terapia tiene diversos usos y su campo de aplicación es enormemente amplio. Desde cierto punto de vista, puede decirse que actúa directamente sobre el subconsciente del sujeto y por eso los beneficios son tan pronunciados.

Sin embargo, hay que subrayar que se trata de una técnica que sólo deben aplicar los verdaderos profesionales. Requiere una amplia gama de conocimientos y habilidades para poder utilizarse de la mejor manera posible. Sólo pueden aplicarla quienes ya han demostrado que pueden utilizar técnicas hipnóticas de forma especializada y totalmente segura para el paciente. Si se cometen errores, el paciente puede salir perjudicado. Merece la pena gastarse un poco más para encontrar un especialista excelente. Por lo tanto, es aconsejable encontrar un muy buen especialista si uno quiere someterse a la técnica cognitiva conductual a través de hipnosis. Y, por supuesto, no puede utilizarse en modo alguno en el propio domicilio, de forma independiente.

4) Técnica metacognitiva

En la lista de las mejores técnicas para controlar la ansiedad y los ataques de pánico, no puede faltar la llamada **TMC**. Su principal objetivo es lograr una mejora visible en la llamada "esfera de la metacognición" del individuo, es decir, ese sector de nuestra psique directamente relacionado con la capacidad de reconocer las propias emociones, acciones y pensamientos. En pocas palabras, la Técnica Metacognitiva (llamada Terapia Metacognitiva) permite a los pacientes ser más conscientes de sus vidas. Con el tiempo, el sujeto llega a ser capaz de identificar los distintos comportamientos disfuncionales y encontrar su origen, comprendiendo

dónde se originan, cómo se desarrollan, cuáles son los síntomas. Sirve para mejorar la respuesta funcional y adaptativa del organismo con el fin de borrar las manifestaciones problemáticas (síntomas de ansiedad) que pueden resultar molestas. Gracias a este tipo de técnica, el propio individuo se vuelve más consciente de sus propios patrones psicológicos, con lo que puede controlar mejor los problemas relacionados. No queremos decir que, contrariamente a lo que podría pensarse, el individuo se convierta en una especie de "psicólogo de sí mismo". Significa que son más capaces de gestionar su esfera emocional, volviéndose más inmunes a problemas como la ansiedad, la debilidad psicológica o los ataques de pánico.

Al igual que otras técnicas, la Técnica Metacognitiva consta principalmente de dos fases. La primera se denomina "formulación compartida del funcionamiento" y la lleva a cabo el especialista en diálogo con el paciente. Durante este paso, se reconstruye la forma de pensar del sujeto en las distintas situaciones de su vida cotidiana. Se trata de un paso que debe realizarse con sumo cuidado, ya que de su eficacia depende el éxito de la técnica. Tras esta fase, pasamos a la siguiente, denominada "Promoción del cambio". A través de una serie de diálogos posteriores, el paciente y el especialista intentan reconstruir una forma de pensar completamente nueva, promoviendo una serie de comportamientos destinados a eliminar el malestar. Se intenta resaltar los aspectos positivos de la psique del individuo, tratando de ocultar los negativos.

Un buen profesional es capaz de aumentar la confianza del sujeto y el dominio de sus acciones. No sólo se modifican los comportamientos disfuncionales (como los relacionados con la ansiedad), sino toda una serie de patrones de pensamiento limitantes. Gracias a un enfoque profesional y específico, se pueden eliminar diversas limitaciones que el paciente se ha impuesto a sí mismo. La Técnica Metacognitiva no sólo afecta a las restricciones relacionadas con la ansiedad, sino a otros numerosos bloqueos.

En realidad, se trata de una técnica de comportamiento que no es nada sencilla de aplicar. Requiere el uso de varias herramientas y numerosas habilidades. Pueden ser necesarias varias sesiones de preparación antes de pasar a la técnica propiamente dicha. Como puede adivinarse, se trata de una técnica conductual que en ningún caso puede ser utilizada de forma autónoma por el paciente, ya que se basa en los diálogos mantenidos entre el profesional y el enfermo. Entre sus aspectos positivos se encuentra el hecho de que es una técnica que puede utilizarse para tratar los estados de ansiedad más arraigados y profundos. Aquellos trastornos que han estado desatendidos durante mucho tiempo y que, por lo tanto, necesitan un tratamiento lo más eficaz posible.

Para poder utilizarla con éxito, es necesario poseer un gran conocimiento y ser capaz de intervenir con seguridad para cambiar los patrones mentales que el individuo se ha fijado. El consejo básico sigue siendo el mismo: encontrar un especialista excelente, que ya haya demostrado ser capaz de aplicar la Técnica Metacognitiva. Aquel que cuenta con muchos años de experiencia en su aplicación a sus espaldas y, por tanto, es capaz de llevar a cabo todos los pasos con la máxima precisión.

No hay que subestimarla, pensando que es una técnica común y, por tanto, aplicable por cualquier especialista. Hablamos de lo que varios psiquiatras consideran un arma eficaz en la lucha contra los trastornos de ansiedad o ataques de pánico. Como cualquier arma, puede ser un arma de doble filo, sobre todo si se hace mal. Los riesgos, al fin y al cabo, siempre están ahí.

5) Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson

La "Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson" es una técnica cognitivo-conductual muy pertinente en el campo psiquiátrico. Lo lleva a cabo un especialista, que enseña

a la persona a contraer y descontraer los músculos de su cuerpo. Una vez que la persona aprende a hacerlo, puede poner en práctica sus conocimientos cuando está en casa, sin necesidad de ser asistida por un psiquiatra y sin necesidad de estar en un entorno seguro. El objetivo último de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson es proporcionar al paciente la posibilidad de percibir cierto placer a partir de la relajación muscular. Un placer que algunos describen como similar al placer sexual, aunque tiende a ser diferente.

Esta técnica puede utilizarse con éxito no sólo en la consulta del especialista o en casa, sino dondequiera que uno se encuentre. No hay indicaciones particulares, salvo estar "en reposo": la relajación será menos eficaz si, por ejemplo, se quiere practicar de pie. Es perfecta para quienes están tumbados o sentados. El estado de relajación que es capaz de provocar se extiende no sólo al plano físico, sino también al psicológico. Para ello, es necesario aprender a hacerlo de la mejor manera posible.

De hecho, aprender el uso de esta técnica no es tan trivial como podría parecer a primera vista. Las primeras veces se necesitará un profesional que guíe al paciente, paso a paso, a la contracción de los músculos y luego a su descontracción. No hay que pensar superficialmente que uno es capaz de hacerlo sin ayuda externa, sobre todo al principio. Esta técnica requiere un alto grado de autocontrol muscular y físico.

Y, en cualquier caso, para poder aplicarlo mejor, hay que practicar. Para empezar, hay que tumbarse o sentarse (el lugar no es muy importante) y aislarse de alguna manera del mundo exterior. A continuación, hay que empezar a contraer todos los músculos del cuerpo. Atención: el sujeto no debe limitarse a imaginar que las contrae. No se trata de una técnica basada en la visualización. Hablamos de una técnica que implica la contracción física de los músculos, una tensión real. Las primeras veces puede resultar difícil hacerlo, sobre todo si no se está acostumbrado a realizar contracciones musculares, pero con el tiempo y la práctica debería resultar más fácil. Una vez que todos los músculos se contraen, hay que mantenerlos en ese estado durante un rato, sólo un par de segundos: tiempo para percibir su tensión. Luego debes relajarlos de repente y percibir una sensación de satisfacción por esta acción.

Con el tiempo y la práctica puede ser necesario mantener los músculos en la fase contraída durante más tiempo. Esto ocurre a medida que los tejidos se acostumbran a estar en estado de contracción y el efecto de placer derivado de su relajación disminuye en intensidad. No hay ninguna indicación segura sobre cuánto tiempo se deben mantener contraídos los músculos. Cada uno debe elegir el periodo de contracción y el de relajación en función de sus necesidades, su práctica, su experiencia y otros factores. Y si realmente no sabes qué intervalo de tiempo debes tener en cuenta, aún puedes recurrir al profesional que enseñó la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson. Éste podrá establecer un plan de entrenamiento para la contracción y la descontracción muscular, proporcionando al paciente todos los detalles.

Y si hasta ahora hemos hablado mucho de la técnica en sí, tenemos que entender por qué es eficaz y por qué se utiliza. Al fin y al cabo, el mero placer no es el objetivo de las técnicas de comportamiento, ¿verdad? La realidad es que la sensación de placer que percibimos puede interferir positivamente en la ansiedad, calmándola. Por eso es una de esas técnicas conductuales cuyo uso se recomienda precisamente en situaciones con alto riesgo de manifestación de ansiedad. Por ejemplo, se podría aplicar este tipo de técnica antes de un examen, si éste lleva a la persona a sentirse ansiosa, inquieta y poco tranquila. Para no arriesgarse a equivocarse en el momento en que uno necesita ayuda, es aconsejable practicar primero en casa o en la consulta del psiquiatra. De este modo, se evitará estar desprevenido ante el problema y se podrá reaccionar de forma adecuada.

6) Técnica de exposición con prevención de respuesta

Por último, encontramos lo que representa otra valiosa solución para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico. Hablemos de la terapia de exposición con prevención de respuesta.

Esta técnica se basa en acercar al sujeto afectado a los estímulos potencialmente peligrosos, sin utilizar ningún tipo de acción compensatoria a la ansiedad provocada. Intenta adaptarse a la situación. Esta técnica la utilizan sobre todo los especialistas que tienen que tratar casos bastante problemáticos. Un ejemplo perfecto de la técnica de exposición con evitación de respuesta es el de las personas que experimentan ansiedad en entornos con mucha gente. En estos casos, se invita al enfermo a visitar este tipo de espacios con la esperanza de que se acostumbre a ellos. De este modo, el sujeto se enfrenta cara a cara con el peligro e intenta "domarlo", por así decirlo. La técnica de exposición con evitación de respuesta sólo debe aplicarse en presencia del especialista, para que pueda ayudar al paciente si surgen problemas. Depende mucho del paciente y de su tendencia a encontrar una salida a las situaciones problemáticas. El objetivo final de la técnica de exposición con evitación de respuesta es eliminar los pensamientos sobre las consecuencias de encontrarse en la situación que provoca ansiedad. Actúa directamente sobre el pensamiento, incluso antes de actuar sobre el cuerpo. Con la ayuda se puede comprender racionalmente que no se producirá ninguna catástrofe en caso de que la situación comentada llegue a producirse. Para lograrlo, es importante que esta técnica se aplique gradualmente. El enfermo debe acostumbrarse poco a poco: nadie arrojaría al paciente a la situación de ansiedad sin ninguna preparación. Una vez que uno se acostumbra al estímulo sin que se produzcan síntomas traumáticos, será posible pensar en una exposición completa. De este modo, se produce una especie de eliminación de las compulsiones que llevan al paciente a sentir ansiedad. Con el tiempo, el sujeto aprende que las compulsiones son disfuncionales e inútiles; por lo tanto, se eliminan los diversos comportamientos perjudiciales. Esto puede no ser fácil, ya que el mensaje que llega debe "impactar" directamente en el subconsciente del paciente.

Hay otro factor que debe evaluarse: la comprensión de las condiciones en las que se aplica la técnica. Algunas personas pueden entender que se trata de una técnica aplicada en una situación segura, diferente de lo que ocurriría fuera de la consulta del psiquiatra. Su respuesta a la exposición en presencia del especialista podría ser diferente a la que se produce en ausencia del profesional. Por lo tanto, un psiquiatra excelente no sólo debe comprobar que el paciente es capaz de controlar su ansiedad y sus ataques de pánico en condiciones de exposición controlada, sino en una situación en la que no exista tal control. Algunos psiquiatras, tras realizar las fases de preparación y exposición controlada, intentarán poner al paciente en contacto con el estímulo en una situación no controlada. Esta fase no siempre es necesaria.

Las indicadas son sólo algunas de las diversas técnicas conductuales que utilizan los psiquiatras para tratar los trastornos de ansiedad. A ellas pueden añadirse otras muchas técnicas, sin duda menos populares y no tan utilizadas. Al recurrir a un experto, será él quien elija qué tipo de técnica aplicar para tratar los problemas del paciente. Se necesita un gran autocontrol sobre los propios actos y una inmensa paciencia para ver los primeros resultados. Obviamente, los tratamientos profesionales son preferibles a los tratamientos amateurs, realizados por el propio paciente.

Ansiedad y ataques de pánico: hábitos a adoptar

Además del uso de auténticas técnicas conductuales y cognitivas, toda persona que sufra trastornos de ansiedad o ataques de pánico puede plantearse implantar conductas positivas y hábitos beneficiosos en la vida cotidiana. Se trata de pequeños gestos cotidianos, pasos sencillos que pueden ayudar en el tratamiento de los problemas relacionados con la ansiedad y los ataques de pánico. Las sugerencias que figuran a continuación no deben considerarse parte de una terapia, sino que representan una lista creada por expertos para que tenga más posibilidades de dominar sus emociones. Son acciones que cada uno de nosotros podría llevar a cabo para aumentar la probabilidad de que la terapia tenga un efecto positivo. Se ha demostrado que seguir estos consejos te ayudará a controlar mejor la ansiedad, así como otras emociones negativas, pero cuidado: puede que te lleve algún tiempo dominar tus emociones. Es un largo camino: un muro, el de la seguridad emocional, que hay que construir paso a paso.

No son realmente remedios, sino más bien pequeñas ayudas que le proporcionarán un valioso apoyo.

¿Cuáles son esos hábitos y comportamientos que pueden ayudar a controlar la ansiedad?

1) Dormir bien

¿Dormir? Parece trivial, superficial, inútil. Sin embargo, muchas personas tienden a ignorar su esencialidad. El resultado es siempre el mismo: la pérdida de la capacidad de gestionar las propias emociones. Una persona que duerme poco se vuelve inquieta y nerviosa; pierde la concentración y la atención. Con la pérdida parcial del control sobre sus emociones, aparecen otros problemas. A menudo siente una creciente emoción negativa en su interior. A la larga, este sentimiento tiende a destruir al individuo desde dentro, obligándole a realizar actos poco racionales. Y si alguien piensa que puede dormir seis horas o menos sin consecuencias... pues está muy equivocado. La realidad es que, nos guste o no, nuestro cerebro necesita un descanso. Necesita "desconectar", por así decirlo, para restablecer la energía del cuerpo y dejar descansar ciertas zonas. Si esto no ocurre, se produce un estado de fatiga general que afecta a la esfera emocional. Poca gente presta atención a esto, pero los que duermen poco suelen ser los más nerviosos. Casi parecen tener un estado continuo y crónico de ansiedad. Una condición, ésta, que puede pasar en cuanto se descansa un par de horas, pero que a la larga puede hacerse sentir. Eso es: la falta de sueño es definitivamente uno de esos factores que pueden favorecer la aparición de trastornos de ansiedad con ataques de pánico asociados. ¿Quiere evitar que esto ocurra? Luego hay que dormir bien, reservando el tiempo necesario para el sueño.

Por otra parte, la necesidad de dormir lo suficiente no significa al mismo tiempo que la otra cara de la moneda -dormir demasiado- esté bien. El sueño es un recurso positivo, pero debe gestionarse con sobriedad y de forma adecuada a la situación. No es necesario dormir demasiado si uno no está lo suficientemente cansado. Y si esto ocurre, el organismo humano puede protestar, dando lugar a otros problemas diversos. Basta pensar en el estado de somnolencia permanente, esa niebla en la mente que impide realizar las actividades cotidianas normales lo mejor posible. El mejor consejo es dormir unas 7 u 8 horas al día y es aconsejable hacerlo por la noche, de 23 a 7 horas aproximadamente. La razón es sencilla: el cuerpo humano es una especie de reloj biológico. Un "aparato" preprogramado para apagarse a determinadas horas. Por esta razón, descansar durante la noche es crucial: descansamos mejor durante estas horas. El sueño profundo es más probable que se produzca por la noche: el cerebro entra en la fase REM. Descansamos mejor, para ser breve. Una vez que nos levantamos por la mañana, nos sentimos un

poco somnolientos, pero listos para empezar el día de la mejor manera posible. ¿Y la ansiedad? Pues, durmiendo bien, puede encontrar un terreno menos fértil en la psique de una persona y, como mínimo, no avanzar. No sólo eso, en la medida en que el sueño nos ayuda a sentirnos mejor, puede proporcionar una ayuda considerable en el tratamiento de los trastornos de ansiedad.

2) La importancia de la nutrición

Otro buen consejo se refiere al campo de la nutrición. De hecho, "somos lo que comemos" no es sólo un dicho bonito: es un hecho bien conocido por los científicos (y no sólo por ellos) desde hace varios años. Así, los alimentos hipercalóricos, azucarados y poco saludables pueden afectar negativamente a la psique de las personas. Esto se debe a que nuestro organismo tiene que gastar mucha energía para asimilarlos y se "cansa" más rápidamente. A largo plazo, pueden ser perjudiciales para otros sistemas del organismo, pero eso es otra historia. Si sufres problemas de ansiedad, uno de los mejores consejos que puedes tener en cuenta es llevar un estilo de vida saludable y regular mediante una buena alimentación. Una que le dé a uno la oportunidad de tener una esfera emocional más fuerte y estable. Aunque muchos subestimen este consejo, la realidad es que los alimentos que ingerimos afectan claramente a nuestras emociones. Algunos alimentos pueden calmarnos; otros, volvernos agresivos. Tanto es así que, dependiendo de lo que comamos, podemos percibir cambios en nuestro estado de ánimo. Si mantienes un estilo de vida basado en una alimentación sana, serás capaz de dominar tus emociones. Es aconsejable preferir la fruta y la verdura a los alimentos hipercalóricos, y eliminar preferentemente las aguas carbonatadas y el alcohol en grandes cantidades. Y si realmente quieres seguir el camino de la alimentación sana, considera la posibilidad de consultar a un nutricionista. Los efectos beneficiosos de una dieta equilibrada no sólo se manifiestan en el plano físico, sino también en el psicológico. Normalmente, las personas que intentan comer sin desequilibrarse son más capaces de controlar sus emociones. Y basta con seguir un estilo de vida saludable durante al menos un par de meses para notar un cambio... a mejor.

Para controlar la ansiedad, es aconsejable tomar altas concentraciones de serotonina, que se encuentra en alimentos como los frutos secos (basta con comer 4-5 de ellos cada día), el chocolate negro y el cacao (5-10 gramos al día), pero también en frutas como la piña, el kiwi, los tomates, los plátanos, las cerezas y las ciruelas. No olvides el triptófano y los alimentos que lo contienen: queso, leche y yogur. Parece que incluso las grasas omega-3 pueden ayudar a controlar la ansiedad. Pueden encontrarse en las algas, las semillas de lino o de kiwi, así como en el pescado azul (sobre todo en las sardinas).

3) Hacer deporte

Para algunos, esto puede parecer otra sugerencia trillada, pero no lo es. El deporte tiene varios beneficios para el organismo, y entre ellos hay varios relativos a la esfera emocional. De hecho, la práctica de determinadas actividades deportivas permite a los deportistas asumir un mayor autocontrol. ¿Un ejemplo? Ajedrez: una disciplina que ayuda a dominar las emociones en situaciones de máxima tensión y peligro aparente. Los ajedrecistas consiguen encontrar una salida a situaciones que a primera vista parecen imposibles de superar. Evidentemente, para aprender a gestionar mejor las preocupaciones, controlar la ansiedad y el pánico, habrá que practicar el ajedrez durante bastante tiempo, pero nada es imposible para quien quiera aprender a tener un mayor autocontrol. Otro ámbito del deporte al que merece la pena prestar atención es el de las disciplinas de combate. Éstas no sólo mejoran considerablemente la forma física del

sujeto, sino que incluso le ayudan a tener más confianza en sí mismo. Estos deportes ayudan a percibir un crecimiento individual y del carácter nada desdeñable. Como resultado, se empieza a dar menos importancia a la ansiedad y se sufre menos en las diversas situaciones que pueden provocarla.

Por otra parte, no es necesario boxear ni convertirse en ajedrecista. Para empezar a sentir los primeros beneficios a nivel físico, se puede correr un poco o ir a una piscina y nadar. Practicar una actividad física equilibrada puede ayudar a la esfera emocional. En concreto, correr puede reducir la concentración de cortisol en la sangre, relajar los músculos y, en general, el sujeto sentirá más energía, lo que puede ayudarle no sólo a controlar la ansiedad, sino también el estrés. Un argumento similar se aplica a la natación: relaja, alivia tensiones, calma y tranquiliza, un deporte hecho especialmente para quienes desean calmar los nervios.

4) Escribir un diario

De hecho, parece que llevar un diario permite controlar mejor las acciones que se realizan a diario al ser más consciente de ellas. Esto, a su vez, ayuda a controlar mejor las emociones negativas. Algunos, ante el consejo de escribir un diario, pueden sentirse desconcertados. "¿Pero cómo?", se preguntaban antes de protestar. "¡No tengo inspiración suficiente para escribir un diario!". No hace falta ser un escritor profesional para escribir las distintas acciones realizadas o momentos vividos. Lo que hace falta en estas ocasiones es la voluntad de hacerlo. Todo lo demás viene después.

Para empezar, se podría considerar la posibilidad de escribir sólo un par de líneas sobre las diversas acciones que tuvieron lugar ese día. Qué fue interesante, cómo transcurrió el día, si merece la pena recordarlo. En estos casos, lo que cuenta es el camino: calma el alma. Con el tiempo, pues, se pueden escribir más y más páginas. Una actividad relajante que tiene un efecto increíblemente beneficioso para el cerebro.

5) Practicar la relajación

Los días ajetreados, dinámicos y excesivamente activos pueden provocar un aumento de los niveles de cortisol en el organismo. Por otra parte, el estrés puede acumularse y provocar fatiga física y emocional. De ahí viene la fatiga mental. Es necesario no sólo dormir bien, sino saber relajarse intentando desterrar los distintos sentimientos negativos. Hacerlo no es difícil y algunas de las técnicas útiles para relajarse ya se han descrito anteriormente. Aprender a relajarse, por otra parte, es esencial para desterrar la fatiga provocada por un estilo de vida demasiado agotador. Una que puede conducir a las manifestaciones de la ansiedad en todas sus formas. Para no correr el riesgo de que unas jornadas demasiado pesadas afecten a la esfera emocional, lo mejor es aprender a descansar. ¿Cómo hacerlo? Basta con tumbarse en la cama, cerrar los ojos y... ¡dejarse llevar! No, no nos referimos a quedarse dormido, sino a relajar los músculos, totalmente. Siente su relajación, respira con calma. *Carpe Diem*", como decían los romanos, hay que aprovechar el momento para reponer fuerzas. Los primeros beneficios de la práctica de la relajación pueden percibirse casi de inmediato... Al tranquilizarse, se reducen los problemas y diversas molestias relacionadas con la esfera emocional.

Por supuesto, se puede combinar la práctica de la relajación con la meditación o el yoga. De esta forma, será posible conseguir mejores resultados y combatir la ansiedad de forma más eficaz, pero para poder combinar la meditación con la relajación, será necesario aprender a hacer ambas cosas. Y, como bien saben los maestros de estas artes, no es fácil.

6) No olvides la sonrisa

La positividad es una parte fundamental de nosotros. No se puede negar: sin ella, las personas no son más que cáscaras vacías. Las emociones positivas que arrancan una sonrisa pueden combatir muy bien la ansiedad. Por eso, uno de los mejores consejos que se pueden dar para disminuir los efectos negativos de la ansiedad en el cerebro es sonreír. De verdad. Porque una sonrisa puede aportar una inmensa alegría. Se dice que una sonrisa es un arma eficaz contra la negatividad de la que está lleno el mundo. Y si la vida, a veces, puede ser "gris" y la rutina diaria habitual puede desmoralizarte o deprimirte, a menudo basta una sonrisa para renacer, no sólo en cuerpo, sino sobre todo en alma. Después de todo, ¿por qué renunciar a ser positivos, felices y alegres en un mundo que a menudo nos pone a prueba?

A esto hay que añadir la importancia de los amigos. Porque puede ser realmente difícil encontrar algo de positividad si estás solo. Y sin embargo, cuando uno está deprimido, son precisamente los amigos los que echan una mano fuerte para recuperar la alegría. Son esas personas que siempre estarán cerca, más que otras pueden ayudarte a encontrar el camino hacia la felicidad, aunque sea temporalmente. Por eso no hay que ignorarlas: pueden ser más relevantes que cualquier terapia para quienes sufren ansiedad. Más que otras, ¡pueden darte la oportunidad de sentirte vivo!

Los beneficios de la positividad en la lucha contra la ansiedad no pueden ignorarse ni subestimarse. Son muy conocidos en el mundo de la psicoterapia desde hace muchos años. Y, como es lógico, es una herramienta recomendada para hacer frente a bestias tan feas como la depresión, la ansiedad o los ataques de pánico.

Además, también puede ser de gran ayuda hacer lo que nos gusta: cantar, bailar, ver películas, jugar con los amigos... Dedicarnos un tiempo a nosotros mismos, dejando atrás la monotonía y los problemas de la vida cotidiana. Lo importante es encontrar la actividad que nos haga olvidar la propia ansiedad. Una actividad con la que volverá la sonrisa.

7) Dejar de criticar a los demás

Aquí viene lo que podría considerarse el consejo más esencial: sé proactivo contigo mismo. De hecho, vivimos en una sociedad de personas que se critican a sí mismas con frecuencia. En algunos casos, la autocritica puede ser beneficiosa y saludable, pero hay situaciones, como las relacionadas con el desarrollo de la ansiedad, en las que es mejor dejar de hacerlo. Ser demasiado crítico no es el camino correcto si uno quiere mejorar. En muchos casos, la crítica personal es una carga que arrastra al individuo hacia abajo y no le permite volver a levantarse. Las expectativas demasiado altas, los remordimientos por no haber realizado alguna tarea y los sentimientos de frustración son factores que hacen más mal que bien. Entonces, ¿por qué no rendirse? En lugar de criticarte continuamente, podrías considerar tomar el camino inverso: ¿por qué no te dices palabras de autoaliento? ¿Por qué no explicar al subconsciente que, en realidad, se han conseguido cosas buenas de todos modos?

Incluso decir cosas como: "¡No tienes que preocuparte!", "¡He hecho un gran trabajo!", "¡Lo he hecho bien!" puede ayudar a controlar la ansiedad y los ataques de pánico. Esto se debe a que se envían mensajes específicos a la mente subconsciente. Comunicaciones que, por así decirlo, dan la vuelta a la tortilla, permitiendo que la persona se sienta mejor. Esto, a su vez, ayuda a gestionar mejor las emociones negativas, como la ansiedad. No hay que exagerar. De lo contrario, se corre el riesgo de obtener el resultado contrario al buscado. Ser menos crítico con uno mismo significa ser capaz de controlar la dosis de positividad que uno intenta aportar a su psique.

A menudo, el problema de la autocrítica viene de los demás. Como ejemplo, basta pensar en los padres, que en varios casos son la primera fuente de ansiedad para los niños. Unas expectativas excesivamente altas por parte de los miembros de la familia pueden provocar una escalada de tensión que conduzca inexorablemente a trastornos de ansiedad. Hay que ser inteligente y saber manejar este tipo de situaciones. A veces incluso puede ser útil "alejarse" de los padres y hacerles ver que sí, que los logros académicos o deportivos pueden ser relevantes, pero nunca tanto como la salud psicológica. Todo el mundo lo entiende tarde o temprano, pero es en la fase de comprensión cuando pueden surgir los mayores problemas.

8) Aceptación del problema

Por último, hay que comprender la necesidad de aceptar la ansiedad. Ya lo hemos explicado antes: es un problema que no debe combatirse agresivamente. Los resultados que pueden obtenerse declarando la guerra a la ansiedad suelen quedarse cortos: es como intentar atravesar un muro de hormigón con las manos desnudas. La clave para superar el problema es aceptarlo. Hay que dejar de pensar en ello y concentrarse en el presente; en el caso de la ansiedad, el imperativo es pensar en ella lo menos posible. El paciente no debe pensar en la ansiedad como un enemigo al que hay que vencer a cualquier precio; debe olvidarse de ella. Los mejores profesionales aconsejan sustituir el odio, la ira, el rechazo y la frustración por la aceptación. Así somos y no hay absolutamente nada malo en admitirlo. Aceptando la ansiedad, intentando dirigir tus pensamientos hacia otro lugar, disminuirás el malestar. Para entenderlo, basta con recordar lo que representa la ansiedad: una consecuencia de creencias, pensamientos y formas de actuar. Una consecuencia natural, un mecanismo que todo el mundo posee. No se puede hacer la guerra a una parte natural de nosotros; se puede conseguir controlarla mediante una mayor conciencia de su existencia.

Muchas personas consiguen desvincularse tanto de este mecanismo relacionado con el miedo que empiezan a estudiarlo. Consiguen analizarla, entender por qué llega, cómo llega y qué hay que hacer para controlarla. El secreto, probablemente, sea precisamente ése: ser más consciente del propio cuerpo y de la esfera psíquica vinculada a él. Para entender mejor de qué estamos hablando, hay que alejarse de la experiencia que uno está viviendo personalmente y tratar de observar toda la situación desde una posición externa. Ponerse en la piel del observador permite comprender cuáles son los puntos críticos de la ansiedad y, posteriormente, aplicar las distintas estrategias funcionales útiles para gestionar este sentimiento de la mejor manera posible. Sólo entonces será normal actuar ignorando la ansiedad. Fingir que no existe: enfrentarse a la situación siendo consciente de sus peligros, pero sin tenerles miedo. Y, en cualquier caso, siempre hay que tener una inclinación positiva, esperando el mejor resultado de cada acción realizada. Sin ninguna tensión, sin percibir que las expectativas son demasiado altas, con un espíritu de aceptación y dispuestos a afrontar los sentimientos desagradables lo mejor que podamos. Este es el camino hacia el éxito.

Decatastrofización: cómo practicarla

Hablando de las diversas formas de vencer la ansiedad, nos apetece reservar un espacio (bastante pequeño, en realidad) a una de las técnicas más eficaces y utilizadas. Un espacio propio para una técnica muy eficaz: hablamos de la decatastrofización. Cuando se produce un acontecimiento especialmente negativo, nuestra psique corre a refugiarse armando un gran alboroto: el pánico está a la puerta. ¡Viene el enemigo! La decatastrofización consiste en interpretar racionalmente el problema para eliminar las consecuencias del miedo materializado. Con esta técnica intentamos comprender, conscientemente, que no habrá ninguna catástrofe. Si no nos sacamos el carné de conducir, si suspendemos un examen... la vida no acaba ahí. Al contrario. La vida continuará, con sus altibajos. Aplicando una técnica similar podemos comprender que el mundo no se destruirá por nuestro fracaso y que no moriremos por una firma fallida. Una mayor comprensión del problema, de su naturaleza y de sus consecuencias ayuda a las personas a eliminar el terror habitual derivado de diversas situaciones adversas. Los sentimientos negativos, consecuencia del miedo, se controlan. Forman parte de la vida y hay que aceptarlas sin tenerles miedo.

Para poner en práctica la técnica de la decatastrofización, se puede pensar en relativizar los acontecimientos o las sensaciones agradables. Para conseguirlo, hay que pensar en positivo, concentrarse sólo en lo que uno puede hacer y dejar de lado todo lo que no puede hacer. Insistiendo en el pensamiento positivo, es posible conseguir muy buenos resultados. Pues separa lo positivo de lo negativo. La técnica de la decatastrofización consiste en reflexionar sobre el propio problema. Hay que hacerse algunas preguntas:

- ¿cuáles serán las consecuencias del acontecimiento?
- ¿qué pasará si suspendo?
- ¿por qué siento esta ansiedad si no hay peligro para mi vida?

A estas cuestiones pueden añadirse otras, que varían según la situación. Su finalidad es sólo una: poder relativizar el problema, racionalizándolo. Las preguntas decatastrofistas ayudan a nuestra psique a darse cuenta de que el problema subyacente no es en absoluto tan oscuro y temible como podría parecer a primera vista.

Incluso en este caso, es mejor no esperar resultados visibles de inmediato. Es otra técnica que debe aplicarse con cierta constancia. Realizando la decatastrofización de la mejor manera posible, se pueden observar resultados positivos a corto plazo. Quienes han probado esta técnica admiten incluso sentir menos ansiedad, ya que son capaces de racionalizar sus temores al darse cuenta de que no merece la pena estar aterrorizados por algo que no es tan peligroso como podría parecer.

Terapias cognitivas para superar la ansiedad

Además de las diversas técnicas y hábitos descritos anteriormente, existe otra forma de combatir eficazmente la ansiedad. Estamos hablando de las diversas terapias cognitivas, que son aplicadas única y exclusivamente por psiquiatras. Cabe destacar que, además de los tratamientos psicológicos, existen los farmacológicos: es otra forma de tratar los trastornos de ansiedad. Los remedios médicos son ciertamente eficaces, pero tienen un inconveniente importante. Los trastornos de ansiedad tienden a reaparecer poco después de dejar la medicación. No es el caso de la terapia psicológica, en la que la terapia cognitiva ocupa un lugar considerable. Incluye numerosas ventajas y tiene efectos más duraderos que el tratamiento farmacológico. Gracias a las terapias cognitivas, el paciente no sólo es capaz de resolver los diversos problemas relacionados con la ansiedad, sino incluso de eliminarla gradualmente. Durante una terapia cognitiva, se enseñan al paciente diversas técnicas (algunas de las cuales ya se han ilustrado anteriormente), útiles para interrumpir la tensión creciente y devolver el cuerpo a la normalidad. Una de sus piedras angulares es ser capaz de identificar los pensamientos relacionados con la ansiedad y eliminarlos, para evitar que se produzca el problema.

Para lograr el objetivo y vencer la ansiedad, la terapia cognitiva se sirve de diversos instrumentos. Entre ellas se incluyen las intervenciones psicoeducativas (a través de las cuales se da al paciente la oportunidad de interpretar sus estados de ánimo y pensamientos de forma diferente), las diversas técnicas de exposición (como las mencionadas anteriormente), en las que se pone al paciente en contacto directo con el problema. La reestructuración cognitiva es importante, ya que permite identificar y analizar los pensamientos relacionados con las situaciones de ansiedad. En algunos casos, se debate sobre creencias peligrosas o tendencias a catastrofizar acontecimientos desagradables.

En el marco de los tratamientos cognitivos, los profesionales de la psicoterapia intentan poner en práctica la eliminación de las conductas de control. A menudo son automáticas y la persona las ignora: no sabe que existen. Ocurren por sí solos y, por supuesto, dan lugar a una amplia gama de problemas causados por acciones realizadas para prevenir un suceso. En estos casos, los psiquiatras intentan hablar con el paciente para que sea más consciente de sus actos y pensamientos involuntarios.

Una de las mayores ventajas de la terapia cognitiva es precisamente que es capaz de utilizar técnicas que son eficaces para controlar la ansiedad y adaptarlas a las necesidades de la persona, de modo que pasen a formar parte de la terapia del trastorno identificado. Por ello, estas intervenciones son más eficaces en el tratamiento de los trastornos de ansiedad que las técnicas conductuales, aunque mucho depende de la experiencia y los conocimientos del especialista que aplique las terapias cognitivas. No sólo eso, sino que con el tiempo se ha descubierto que el uso combinado de varias terapias cognitivas no da mejores resultados que el uso de una sola terapia. Al fin y al cabo, utilizar varios protocolos de tratamiento no siempre significa que el paciente tenga más probabilidades de curarse. La decisión sigue correspondiendo al médico, pero en general es mejor utilizar una terapia cognitiva más directa y sencilla que intentar combinar varias, con resultados que pueden ser peores. Este es un consejo para los expertos, que deberían preferir aplicar una terapia en un primer momento y, observando los resultados de su enfoque, plantearse más adelante el uso de técnicas diferentes. Hay que reiterar que la decisión final corresponde al profesional. Éste debe elegir la terapia adecuada, basándose únicamente en sus propias observaciones y experiencia. El paciente tiene poco que decir al respecto y debe seguir las instrucciones del experto para resolver a tiempo sus problemas relacionados con el trastorno.

de ansiedad.

Con el tiempo, las terapias cognitivas han demostrado ser de las más eficaces para tratar los problemas de ansiedad, pero se ha observado que las terapias cognitivas tienden a perder su eficacia por diversos motivos. Hay una prevalencia creciente de trastornos de ansiedad que son más difíciles de tratar porque son nuevos, a lo que se suma una tendencia a tratamientos cognitivos más cortos. El número de sesiones para el tratamiento de los trastornos de ansiedad se está reduciendo y la propia intervención es cada vez menos eficaz. Dependiendo del problema, el profesional puede optar por sesiones de tratamiento más cortas, pero más numerosas. En otros casos, las sesiones pueden ser más largas, pero menos numerosas.

Los primeros resultados incluyen, por ejemplo, la disposición de los pacientes a volver a hacer varias cosas que habían abandonado o evitado por la ansiedad. Lo que se necesita no es sólo un enfoque correcto de la terapia por parte del especialista, sino también por parte del paciente. Y a pesar de los éxitos conseguidos gracias a la terapia, sigue siendo aconsejable no bajar nunca la guardia tomándose las sesiones a la ligera. Algunos individuos, al notar que la terapia cognitiva da los primeros resultados, se relajan, se desconcentran y la eficacia de las sesiones de terapia disminuye notablemente. Este planteamiento puede ser no sólo inútil, sino potencialmente perjudicial.

Además de las prácticas que el paciente lleva a cabo junto con el terapeuta en su consulta, las terapias cognitivas pueden incluir diversas acciones que el sujeto debe realizar en casa. El médico al que acude el paciente es un mero guía. Su tarea consiste en dirigir al paciente para que realice los ejercicios. Estos últimos pueden recurrir al médico para comprender mejor cómo llevar a cabo las sesiones de relajación, cómo enfocar la realización de determinados ejercicios, si es necesario abandonar ciertos hábitos. El objetivo principal es ayudar al paciente a recuperar una mayor confianza en sus sentimientos, dándole a entender positivamente que la ansiedad no es más que un pequeño problema del que es posible recuperarse.

La terapia cognitiva consta de cuatro fases principales:

- 1) Llevar a cabo una fase de investigación sobre la causa de la ansiedad tratando de identificar el problema;
- 2) Concéntrase en diversas técnicas de respiración útiles para reducir la ansiedad;
- 3) Discutir y tomar conciencia de los diversos pensamientos que provocan ansiedad y causan ataques de pánico;
- 4) tratar primero los ataques más leves y luego pasar a los más intensos.

Durante la ejecución de la terapia cognitiva, se presta especial atención a la imaginación. A menudo se pide al paciente que imagine las situaciones que le provocan ansiedad. Algunos profesionales de la psicoterapia recomiendan dar una calificación a la situación de ansiedad que defina su "gravedad", en una escala de 1 a 10. A continuación, se tratan los trastornos de ansiedad relacionados con esas situaciones, procediendo gradualmente desde los que a primera vista son menos peligrosos hasta los más graves. El procedimiento de terapia cognitiva es analizado por el experto, que puede introducir en él modificaciones o correcciones. Con ellas se intenta aumentar aún más la eficacia de la terapia cognitiva utilizada. El paciente, al reflexionar sobre su comportamiento y sus pensamientos, puede encontrar herramientas útiles para superar su ansiedad. A él, por ejemplo, se le pueden ocurrir ideas que le permitan sentirse más tranquilo, disminuyendo así su nivel de ansiedad, pero éste es un acontecimiento que se produce con bastante poca frecuencia y depende en gran medida de la preparación del paciente, así como de sus facultades individuales. Los recursos de autoayuda son una base excelente para el tratamiento posterior de los trastornos de ansiedad, y un paciente que es capaz de encontrar formas de

combatir su trastorno por sí mismo suele ser más fácil de tratar que otros. Estas personas pueden alcanzar su objetivo más rápidamente aprendiendo a controlar la ansiedad y los ataques de pánico, así como obtener mejores resultados de la terapia de desensibilización sistemática. Se vuelven menos sensibles a los trastornos relacionados con el pánico y la ansiedad. No obstante, se requiere el máximo compromiso por parte del terapeuta para poder orientar al paciente en la dirección correcta.

Entre las técnicas más utilizadas en la terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad, la desensibilización sistemática es una de las más eficaces y populares. Al igual que ocurre con otros enfoques de terapia cognitiva, la desensibilización sistemática sólo debe utilizarse cuando la instruya un experto. Se desaconseja encarecidamente utilizar esta técnica en solitario, ya que no se podría aplicar correctamente.

Esta técnica implica la creación de una lista exhaustiva de fuentes de "peligro", que puede incluir situaciones, cosas o personas capaces de desencadenar el mecanismo de ansiedad. Los factores ansiógenos incluidos en la lista van desde los que causan un miedo menor hasta los capaces de causar un gran miedo (como se ha explicado anteriormente, en función de los sentimientos del paciente). A menudo, el enfermo no es capaz de elaborar esa lista por sí mismo y tiene que recurrir a la ayuda del especialista. Éste puede pedirle que adopte otros comportamientos para ayudarlo a crear la lista. Por ejemplo, se puede empezar adoptando una postura cómoda, cerrando los ojos e imaginando las distintas situaciones temidas. Una vez creada la lista, se recurre a la imaginación para reconstruir mentalmente cada situación, empezando por la menos grave. El profesional intenta ayudar al paciente proporcionándole diversos detalles de la escena para hacerla realista. Se pide al sujeto que imagine sus acciones y palabras: con quién hablaría, qué diría, cómo se comportaría. La escena así reconstruida debe ser lo más vívida y nítida posible. En cuanto el sujeto empieza a sentir ansiedad, el terapeuta le pide que haga un ejercicio de respiración para calmarse.

Esta técnica requiere varias sesiones para desensibilizar al individuo y hacerle menos propenso a percibir ansiedad en situaciones de peligro aparente. Hay que imaginar todas las situaciones "peligrosas", una por una, dedicando suficiente atención y espacio a cada factor que provoca ansiedad. El objetivo de la técnica es ofrecer al sujeto la posibilidad de sentirse menos afectado por la ansiedad cuando entre realmente en contacto con el factor desencadenante.

Algunos se preguntarán por qué esta técnica sólo se recomienda en presencia de un profesional. La respuesta es sencilla: imaginar una situación que puede desencadenar ansiedad puede provocar una serie de respuestas negativas del organismo. Sólo hay que pensar en los propios ataques de pánico, que a la larga podrían afectar negativamente a las percepciones del sujeto. La presencia del especialista sirve precisamente para evitar consecuencias desagradables, proporcionando al individuo ayuda especializada en caso de problemas de diversa índole. Además, la tarea del psiquiatra consiste en ayudar al sujeto a imaginar la situación de ansiedad lo mejor posible. Hacerlo, después de todo, no es intuitivo. Como hemos visto, esto no es exclusivo de esta técnica, sino que es común a muchos otros enfoques.

Remedios científicos para combatir la ansiedad

Como ya se ha mencionado, además del tratamiento psicológico, se puede utilizar el tratamiento farmacológico para tratar la ansiedad. Esta última tiene aspectos positivos (rapidez en la obtención de resultados) y negativos (duración de la eficacia). Estos remedios sólo se recomiendan en combinación con una terapia psicoterapéutica. Esto puede aumentar aún más su eficacia. Atención: el tratamiento farmacológico sólo debe ser prescrito por un psiquiatra. Estos fármacos sólo deben utilizarse en situaciones muy concretas y nunca sin prescripción médica.

Los remedios farmacológicos para tratar la ansiedad se dividen en varios grupos. Entre ellos se encuentran los ansiolíticos (como la buspirona), los antidepresivos (que sólo deben tomarse si la ansiedad conduce a la depresión, teniendo en cuenta que se trata de remedios sintomáticos), los betabloqueantes (entre los que destaca el propranolol) antihistamínicos (un ejemplo es la hidroxizina, que puede aliviar los síntomas) y medicamentos pertenecientes al grupo de las benzodiacepinas (incluidos fármacos como el alprazolam, el clonazepam, el diazepam y el lorazepam). Existen otros tratamientos científicos para la ansiedad: fármacos antipsicóticos y ansiolíticos, como la paroxetina.

Cada medicamento indicado tiene una acción diferente según el grupo al que pertenezca. Por ejemplo, la paroxetina es un fármaco utilizado para inhibir la recaptación de serotonina. Por eso se utiliza principalmente para tratar la ansiedad generalizada. Las dosis y la duración de la terapia las elige el especialista en función de la gravedad del problema, la edad del paciente y otros factores.

Hay que recordar la posibilidad de prevenir la aparición de trastornos de ansiedad y evitar la necesidad de tratamiento farmacológico. Según la psicoterapia moderna, la ansiedad puede controlarse ya después de la aparición de los primeros síntomas, pero es necesario **tener** una gran conciencia del problema. La prevención sólo es posible admitiendo la presencia de problemas de ansiedad y tomando medidas para tratarlos. Con una mayor concienciación, será más fácil reconocer las diversas situaciones y circunstancias que pueden desencadenar este tipo de trastorno.

Para tratar la ansiedad, no existen tratamientos médicos que no pertenezcan a la categoría de terapia psicológica o farmacológica, pero hay remedios naturales que pueden ayudar. Un ejemplo excelente son las infusiones calmantes de manzanilla, pero también hay muchas otras.

Remedios naturales para la ansiedad

La ansiedad es un trastorno tan antiguo como la propia humanidad. No se puede negar: existe desde la noche de los tiempos, desde que hay miedo y temor a algo. Sin embargo, antes no existían remedios farmacológicos para tratarla ni psiquiátricos. La ansiedad se trataba de otras formas naturales. Algunos lectores pueden creer que los remedios naturales para la ansiedad son preferibles a otros tipos, pero no es así. El hecho de que sean naturales y se conozcan desde hace muchos años no las hace mejores ni más seguras para la salud. Simplemente representan otra categoría de "armas" con las que se puede intentar domar al monstruo llamado Ansiedad. La ciencia oficial explica que tales remedios nunca pueden constituir una terapia por derecho propio. Por el contrario, deben formar parte del complejo de tratamientos para tratar la ansiedad junto con remedios farmacológicos o remedios psiquiátricos para casos más complejos. Por supuesto, hay pacientes que podrían objetar, diciendo que en su pueblo algunas personas han conseguido controlar sus ataques de ansiedad y pánico gracias a remedios naturales y... ¡tendrían razón! Los remedios naturales forman parte de la llamada "Medicina Tradicional". Hablamos de remedios que se conocen desde hace miles de años y que son muy eficaces en el tratamiento de los problemas de ansiedad, porque hay un factor científico detrás de su funcionamiento. La propia medicina tradicional, ya sea italiana o de otros países, funciona porque, a lo largo del tiempo, la gente ha descubierto que las infusiones, las bebidas, las hierbas y cualquier otra cosa eran capaces de aliviar a los enfermos. Sin embargo, un enfoque racional y científico es preferible a los llamados remedios "tradicionales". Aunque se conozca la eficacia de tales soluciones, es mejor seguir una vía terapéutica precisa, indicada por una persona que haya realizado estudios en el campo de la psicoterapia, que confiar en las hierbas de un médico "tradicional", que a menudo carece de la formación adecuada y puede poner en peligro al paciente.

Hecha esta necesaria premisa, siempre necesaria cuando se habla del enfoque "natural" del tratamiento, pasemos a explicar qué son los remedios naturales para la ansiedad. Hay que precisar de entrada que no todos los remedios aquí descritos deben considerarse eficaces para curar la ansiedad. Algunas se ilustran a título meramente informativo.

- Entre los principales tipos de remedios para la ansiedad se encuentra **la fitoterapia**, es decir, el tratamiento mediante hierbas. No es ningún secreto para ninguno de nosotros que las hierbas contienen un gran número de sustancias que pueden ser calmantes, estimulantes o de otro tipo. Para el control de la ansiedad y la disminución de sus efectos sobre el psiquismo, se recomienda que la fitoterapia se realice únicamente con plantas relajantes, ya que disminuyen el estrés y ayudan a los pacientes a sentirse más tranquilos y relajados. Hablamos de plantas como la melisa, el espino blanco, la valeriana y, sobre todo, la pasiflora. Con ellas se preparan bebidas o infusiones que luego se hacen beber al individuo que sufre. El uso de remedios fitoterapéuticos no tiene contraindicaciones, pero es necesario no excederse. Los remedios fitoterapéuticos para la ansiedad podrían ser perjudiciales, sobre todo si se toman en cantidades demasiado grandes.

Es aconsejable evitar este tipo de remedios antes de acontecimientos importantes, ya que disminuyen el nivel de atención. Varios médicos coinciden en que el efecto calmante de algunas plantas puede ser tan pronunciado que el sujeto se vuelve muy distraído cuando viaja por la autopista. Por otro lado, la fitoterapia es perfecta si se realiza antes de acostarse o en un momento

tranquilo del día. Lo que hay que hacer es preparar un té con las hierbas indicadas y beberlo.

Las preferidas son las plantas italianas útiles para aliviar los síntomas de los trastornos de ansiedad, pero también existen remedios naturales extranjeros. En Italia se pueden encontrar suplementos contra la ansiedad a base de Kava Kava, conocido por su nombre científico *Piper methyscum*. Se trata de una planta originaria de las islas del Océano Pacífico. Tiene varios efectos: favorece el sueño, calma los nervios, alivia el dolor, combate la depresión y el estrés y mejora la concentración. Por desgracia, en nuestro país se vende principalmente en forma de complementos alimenticios.

La hierba de San Juan, *Hypericum perforatum*, es harina de otro costal. Este último contiene altas dosis de hipericina, una sustancia utilizada en fármacos antidepresivos. La hierba de San Juan puede tomarse de varias formas: como suplemento, preparando una infusión o en comprimidos (en cuyo caso se trata de un remedio farmacológico), preferiblemente bajo el consejo de un terapeuta.

Entre los suplementos naturales más populares y eficaces para controlar la ansiedad se encuentran las flores de Bach, que incluyen sustancias beneficiosas en los pétalos. Gracias a los extractos acuosos obtenidos de los pétalos, se prepara una solución que posteriormente toma el paciente: basta con consumir 4 gotas cuatro veces al día para sentir menos miedo, alejar la depresión y estar más tranquilo.

Sin olvidar la *Griffonia simplicifolia*, que procede de África y contiene una sustancia conocida como 5-hidroxitriptófano, precursora de la serotonina. Las posibilidades de admisión son muy diferentes.

En realidad, éstas son sólo algunas de las plantas que pueden utilizarse con éxito en fitoterapia para el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Existen tantos remedios fitoterapéuticos naturales en el mundo que una enciclopedia no bastaría para incluirlos todos. Si quieres combatir tu ansiedad con remedios naturales, intenta hablar primero con tu médico. Evaluará la situación y posiblemente prescribirá una fitoterapia basada en la acción beneficiosa de las hierbas u optará por un tratamiento más clásico.

Como puede ver, la fitoterapia no es el único remedio natural contra la ansiedad y los ataques de pánico.

- Para combatir la ansiedad pueden utilizarse otros tipos de terapias, una de las cuales es la **oligoterapia**: tratamiento mediante la administración de minerales. Hay que precisar de entrada que la ayuda de las hierbas se conoce desde hace años y tiene un mecanismo científicamente estudiado. El uso de minerales también se conoce desde hace milenios, pero aún hoy faltan pruebas científicas de algunos de sus usos. Por ejemplo, existe cierto escepticismo hacia las prácticas que pretenden colocar minerales en el cuerpo de una persona para que las piedras puedan "eliminar la ansiedad" de los pensamientos del sujeto mediante alguna "influencia beneficiosa". Por lo tanto, no ilustraremos tales procedimientos. En su lugar, concentrémonos en la administración oral del polvo de los minerales más conocidos y útiles, como el cobalto y el manganeso. Su extracto se mezcla con alimentos y luego se ingiere. Dependiendo del mineral elegido, el número de tomas cambia, pero en general una vez al día durante unas tres semanas es suficiente. Posteriormente, las dosis pueden reducirse o aumentarse en función de la eficacia de la terapia. En la mayoría de los casos, el número de ingestas se reduce a unas 2-3 por semana. La cantidad exacta depende de las necesidades del individuo y, por supuesto, no hay que exagerar con la concentración ingerida para no correr riesgos con el aparato digestivo. El manganeso y

el cobalto no pueden complementarse entre sí pero, si se toman por separado, pueden utilizarse en combinación con el magnesio.

Si se quiere seguir la vía de la oligoterapia, lo mejor es pedir consejo a un especialista que pueda indicar los remedios más seguros.

- Similar a la oligoterapia es la **yemoterapia**. Como su nombre indica, se basa en la administración de brotes o yemas. Por lo tanto, se considera una rama de la fitoterapia, pero sigue habiendo varios debates al respecto y a veces se reconoce como una terapia por derecho propio. Para el tratamiento de la ansiedad, se prefieren las yemas de la tila y la higuera. Se someten a un proceso de maceración y luego se utilizan en la preparación de ciertas sustancias denominadas "gemoderivados": representan el remedio natural de la gemoterapia contra la ansiedad. La duración del tratamiento, así como el número de tomas, son factores variables en función de la situación, pero según las escuelas de pensamiento se cree que deben tomarse unas 30-50 gotas del gemoderivado cada vez. El inconveniente de este método es su coste. Las gemas son más caras que el polvo mineral o las hierbas, y no se ha demostrado la superioridad de su eficacia.
- Por último, entre los remedios naturales para la ansiedad destaca la famosa **aromaterapia**, la cura a través del aroma. Se basa en la inhalación, pero a veces se prefiere que la sustancia neurosedante se tome por absorción cutánea o por vía oral. La aromaterapia consiste en la creación de aceites esenciales con un alto efecto calmante. Por ello, se utilizan hierbas como la lavanda, la melisa, la manzanilla o la naranja amarga. Se añaden sustancias auxiliares a los aceites para intensificar el efecto, disminuir el olor o modificar la acción sobre las mucosas. En la mayoría de los casos, es preferible no añadir nada a los aceites esenciales.

Los aromaterapeutas no son médicos y los verdaderos especialistas en la materia difícilmente señalarían este método para combatir la ansiedad. Sin embargo, la aromaterapia tiene ventajas que no deben ignorarse. Por ejemplo, el efecto calmante de utilizar aceites de manzanilla o lavanda es muy evidente. La acción se lleva a cabo rápidamente, pero los resultados duran poco tiempo. Para beneficiarse de la práctica de la aromaterapia, hay que conocer las dosis adecuadas y adquirir los aceites esenciales en una tienda especializada. Además, las personas interesadas deben saber cómo preparar el aceite para poder respirar sus beneficiosos vapores.

La aromaterapia no está exenta de riesgos y algunos aceites esenciales pueden tener contraindicaciones, como reacciones alérgicas de las mucosas o irritaciones cutáneas. Los médicos desaconsejan el uso de la aromaterapia si el paciente ya está sometido a un tratamiento farmacológico o si existen otras enfermedades que puedan complicar su estado.

Psicoanálisis y psicoterapia en los trastornos de ansiedad

El enfoque del tratamiento de la ansiedad por el psicoanálisis no difiere en absoluto del de la psicoterapia. Todo lo contrario: en varias ocasiones, las técnicas del psicoanálisis se utilizan en combinación con las de la psicoterapia, lo que da lugar a un tratamiento que combina varias filosofías de abordaje y diferentes técnicas. Sin embargo, no hay que confundir el enfoque psicoterapéutico con el psicoanalítico. Son dos tipos de terapia diferentes. La terapia psicoanalítica se conoce como terapia psicodinámica. Se trata de un enfoque basado en el método del psicoanálisis. Se presta atención a encontrar la raíz del problema. A diferencia de la psicoterapia (con sus terapias cognitivas), el psicoanálisis representa una terapia integral. Los demás se basan principalmente en centrarse en el síntoma. El psicoanálisis en los trastornos de ansiedad busca explorar en mayor medida los deseos y necesidades del paciente, mientras que la psicoterapia sirve principalmente para tratar los síntomas del paciente. Existen grandes diferencias entre ambas terapias en cuanto a técnicas y objetivos, así como en el planteamiento básico. El psicoanálisis trata de explorar en mayor medida el subconsciente del paciente, ya que la base de la teoría psicoanalítica es el pensamiento de que diversos comportamientos proceden de la mente inconsciente. Todo problema tiene su origen en una causa: el principal problema radica en que esta causa a menudo no es visible. Por este motivo, los profesionales que adoptan una terapia puramente psicoanalítica o una combinación de psicoterapia y psicoanálisis, tratando de explorar la infancia del paciente, intentan identificar los diversos acontecimientos que podrían haber influido en el desarrollo de su personalidad. En varios casos, incluso se intenta que el paciente recuerde diversas situaciones que vivió en el pasado. Se cree, de hecho, que se trata de recuerdos que han sido eliminados de la mente consciente del individuo, pero que podrían influirle desde la inconsciente. Al devolver estos acontecimientos a la mente consciente, se puede identificar la verdadera raíz del problema. El enfoque psicoanalítico es el más recomendable en casos de indecisión sobre la naturaleza del problema. Gracias a las herramientas que ofrece este tipo de terapia, se realiza un análisis de los problemas y de los distintos sentimientos inconscientes, recordando que llamar a la mente inconsciente del sujeto nunca es sencillo. Debe realizarse una fase de análisis de la parte inconsciente. Este trabajo está directamente relacionado con el de la recreación. Se examinan los lapsus linguae, las asociaciones libres, los chistes, pero también los sueños y las ideas de la imaginación. En gran medida, se examinan los sentimientos y las emociones. Se intenta realizar una exploración completa de los sentimientos que puedan resultar perturbadores o negativos. Todos y cada uno de los detalles relativos al comportamiento del paciente podrían adquirir gran relevancia en el curso de la terapia psicoanalítica. La relación entre el psicoanalista y el paciente es siempre interpersonal y es analizada por el profesional, ya que puede contener ciertos detalles útiles para el diagnóstico. Sin olvidar las fantasías del paciente, sean del tipo que sean. El experto puede pedir que se exprese cualquier fantasía, dando más peso a las sexuales. En general, sin embargo, durante las sesiones se anima al sujeto a hablar libremente de lo que le preocupa: miedos, sueños, ideas, fantasías, deseos y demás. El material reunido de este modo representa una rica fuente de información útil para comprender cuál es el problema.

Las sesiones de psicoanálisis son, en la mayoría de los casos, las clásicas, pero en los últimos tiempos los expertos han intentado innovar las sesiones psicoanalíticas aportando algunos elementos personalizados. Dependiendo del médico al que se acuda, pueden cambiar no sólo las modalidades, sino también los plazos. Por lo general, se invita al paciente a tumbarse cómodamente en una camilla y relajarse. El psicoanalista permanece "oculto", detrás del

paciente. En ese momento, se pide la palabra al paciente para que explique sus preocupaciones. Él, atento a sus fantasías, recuerdos y pensamientos, debe dejar fluir su conciencia. Cuanto más sincero y genuino sea al explicar sus emociones, mejores serán los resultados del psicoanálisis.

Con las últimas tendencias en psicoanálisis, el paciente puede sentarse frente al profesional en lugar de tumbarse de espaldas a él. Estas sesiones pueden ser útiles para que el individuo desarrolle una mayor conciencia de diversos aspectos de su personalidad. En cierto modo, el psicoanálisis ayuda a racionalizar aquellos aspectos de la vida del paciente que antes se caracterizaban únicamente por el puro instinto. Aquí, al igual que en la psicoterapia, el profesional guía al paciente hacia un análisis completo de sus conflictos y de diversos acontecimientos significativos que han marcado su pasado. El enfermo llega a ser capaz de relacionar las diversas experiencias de su vida con los problemas de ansiedad.

Si la terapia psicoanalítica tuviera éxito, no sólo se aliviarían los síntomas de los trastornos de ansiedad, sino que sería posible controlarlos. En varios casos se ha señalado el desarrollo de recursos latentes en el individuo: talentos "enterrados", conocimientos olvidados, etc. Se puede lograr un mayor conocimiento y conciencia de uno mismo. El paciente, afectado anteriormente por diversos problemas relacionados con la ansiedad, adquiere un mayor control de sus sentimientos, emociones y creencias tras la terapia psicoanalítica.

Respiración y relajación para combatir la ansiedad

En las páginas de este libro ya se han ilustrado varias técnicas para combatir la ansiedad con la respiración y la relajación. Sin embargo, puede que no esté claro qué hay que hacer para preparar su ejecución y, en general, qué pasos hay que dar antes de realizar los ejercicios ilustrados. En la prisa por vencer la ansiedad, los pacientes olvidan el quid de la cuestión: no se puede tener ansiedad para vencer la ansiedad. En resumen: las prisas no ayudan. Para hacer los ejercicios de respiración y poder practicar la relajación, hay que olvidarse de los posibles tipos de tensión. No importa lo que se interponga en la realización de la relajación y la respiración: cualquier obstáculo, el más pequeño, puede dificultar la ejecución de las distintas técnicas. ¿Cómo puede uno librarse de la ansiedad por el rendimiento y dedicarse a respirar? ¿Cómo se puede aliviar la tensión que puede surgir al dedicarse a algo distinto de lo habitual? Aclaremos de entrada que hacerlo puede resultar difícil, sobre todo en el caso de aquellas personas que llevan demasiado tiempo sufriendo ansiedad y están impacientes por solucionar sus malestares. Sin embargo, con un poco de práctica y tratando de prestar mucha atención a aquellos detalles que a primera vista pueden parecer menos relevantes, se puede conseguir el objetivo más rápidamente.

A continuación encontrará un breve procedimiento guiado paso a paso para combatir la ansiedad mediante la respiración y la relajación.

1) Elige los días y la hora. Como ya hemos mencionado en los párrafos en los que hablábamos de los ejercicios de respiración, se trata de prácticas que deben practicarse constantemente. No basta con hacer algunos ejercicios para relajarse y practicar un par de técnicas de respiración para combatir la ansiedad. Es necesario un planteamiento continuo y serio. Por eso es aconsejable, en primer lugar, elegir los días en los que se van a realizar los ejercicios respiratorios: los psiquiatras coinciden en que se debe practicar al menos una vez cada dos días. No hay criterios para elegir los días. Lo importante será ceñirse al calendario sin "saltarse" algunos días por olvidos varios y luego tratar de recuperar lo perdido en un día. Hay otra necesidad: elegir una franja horaria precisa y realizar la práctica de respiración y relajación sólo al mismo tiempo. De este modo, el organismo se "acostumbra" a la práctica de los ejercicios y, a la inversa, aumenta la eficacia de los mismos. Se prefieren las horas de la tarde, pero en general no hay indicaciones particulares en cuanto a la elección. Depende del paciente centrar su atención en una franja horaria y atenerse a ella.

2) Bebe un vaso de agua antes de la sesión. Muchos ya lo saben: el agua ayuda a calmar y relajar los nervios. Por ello, cuando se aplican prácticas de respiración y relajación en la consulta de un psiquiatra, siempre hay un vaso de agua para dárselo al paciente en caso de que lo necesite. Varios psicoterapeutas recomiendan beber un poco antes de cada sesión para aliviar el estrés. Por supuesto, no hay que exagerar: la necesidad de beber agua no debe convertirse en una molestia. Y, si después de la práctica uno sigue ansioso, puede beber un poco más al final de la sesión.

3) Eliminar el ruido. Para relajarse bien y concentrarse en la práctica de los ejercicios respiratorios, puede ser muy relevante poder aislarse completamente del mundo. Hay que admitir que esta necesidad depende en gran medida de las características de cada individuo. Algunos pacientes pueden concentrarse bastante bien en presencia de ruidos molestos, mientras que otros necesitan una calma total. El consejo básico es apagar el smartphone y otros dispositivos que puedan molestar. En algunos casos, incluso puede ser necesario desconectar los relojes, cuyo tictac puede causar problemas de concentración al paciente. Sólo entonces, con la ventana y la puerta cerradas, en una atmósfera de silencio, se puede seguir adelante.

4) Ahora tienes que tumbarte o sentarte cómodamente. Dependiendo de la técnica de respiración que quieras aplicar, deberás encontrar una postura lo suficientemente cómoda. Uno puede sentarse o tumbarse en un sofá, en una cama o en un sillón. El único requisito es que la superficie sobre la que se siente o se tumba sea blanda. Esto facilitará la concentración para realizar las técnicas de respiración. En una superficie dura es más difícil concentrarse.

5) Ahora realiza el ejercicio, intentando ceñirte a la descripción para no equivocarte en el planteamiento.

6) Al final de la práctica, se recomienda evaluar el resultado. ¿Se ha logrado el objetivo o no? Si el resultado fue negativo, ¿cuál fue la razón? ¿Cuál era el obstáculo que impedía eliminar la tensión del cuerpo? Se trata de conceptos en los que uno puede concentrarse más durante las prácticas posteriores, para conseguir gradualmente mejores resultados.

7) Bebe un poco de agua y piensa en otra cosa para concluir la sesión de respiración y relajación.

Nota: En algunos casos, se aconseja a los pacientes que lleven un diario en el que anoten sus sentimientos y/o problemas relacionados con la práctica de la relajación y la respiración. Se trata de una medida opcional, aunque con connotaciones positivas. Es el propio paciente quien debe decidir si realmente lleva un diario para comprobar sus progresos y no olvidar sus logros. Sería aconsejable hablar con el psiquiatra para explicarle la evolución de las sesiones.

¿Manifestaciones repentinas de ansiedad? He aquí algunas ideas para afrontarlos

Uno puede estar bien preparado para manejar la ansiedad, convirtiéndose en un verdadero experto en autocontrol. Sin embargo, en la rutina diaria pueden surgir situaciones imprevisibles que hagan saltar la chispa. Hablamos de esas situaciones en las que falla toda contención; situaciones de pánico, relacionadas con problemas que antes no podíamos racionalizar. Suelen ser factores que provocan en nosotros un miedo instintivo y primario. Evidentemente, hay que saber reaccionar ante ellos de la forma más racional posible, intentando poner bajo control nuestros propios sentimientos: debemos autorregularnos constantemente. Sin embargo, sabiendo cómo evitar el problema, no siempre se consigue. En la raíz de las dificultades anteriores se encuentran numerosos detalles de no poca importancia: imprevisibilidad, miedo a lo desconocido, conciencia de nuestra incapacidad para controlarlo todo. Que quede claro que, incluso con mucho entrenamiento, uno puede seguir siendo bastante susceptible a una amplia gama de factores desencadenantes que no ha trabajado lo suficiente. Un ejemplo típico de lo que se ilustra en las líneas anteriores está relacionado con la situación provocada por el virus Covid-19. Ya hoy en día en la práctica psicoterapéutica hay muchos pacientes que, aunque han conseguido superar la ansiedad, se han encontrado poco preparados para el miedo que provoca una nueva enfermedad. Un miedo que, en cierto modo, ha derribado las protecciones y los diversos muros defensivos que la persona había levantado de antemano. Un terror, el del virus desconocido, que ha evitado los mecanismos diseñados para salvaguardar nuestra psique. Y no es casualidad que, ante este peligro, muchas personas se hayan quedado de brazos cruzados, paralizadas ante algo desconocido.

Pues bien, la verdadera pregunta es: ¿cómo reaccionar ante situaciones imprevisibles y repentinas que pueden desencadenar ansiedad? ¿De dónde sacas fuerzas para no quedarte completamente a merced del problema, sino para superarlo de tal forma que no pierdas tu bienestar físico y mental? ¿Existen técnicas? ¿Y los secretos? La realidad es intuitiva de

entender: ante algo imprevisible y repentino tenemos un gran miedo hasta que intentamos racionalizarlo. Tenemos que ser buenos en eso, intentando deconstruir el problema mirándolo desde un punto de vista detallado. Por poner un ejemplo, podemos considerar el propio virus. En ese caso (como en los demás), hay que tomar las riendas de la situación y responder a algunas preguntas básicas. ¿Es peligroso el virus? ¿Qué puedo hacer para evitarlo? ¿Qué medidas debo tomar si caigo enfermo? ¿Estoy preparado para afrontar los diversos problemas que puede causar el virus? ¿Qué debo hacer si alguien que conozco enferma? ¿Qué se puede hacer para prevenir la infección? Hay que entender el problema más a fondo. La cuestión de fondo es tan sencilla como banal: cuanto más **racionalices** el factor que te provoca ansiedad, mejor podrás reaccionar ante la situación que se te presenta. Porque el camino correcto para encontrar una solución al problema es el razonamiento, la mente, mientras que el camino más corto hacia el fracaso es el instinto. En el momento en que se desencadena la ansiedad, nunca hay que dejarse guiar por el miedo. "*¡Conoce Aude!*" decían los antiguos, y tenían razón. Esto es especialmente evidente cuando se tiene la necesidad de racionalizar la situación en el momento de peligro.

Cuando se produce una situación imprevista, se recomienda lo siguiente:

- ☐ respiración regular para calmarse;
- ☐ cuenta hasta 10;
- ☐ pensar en el problema buscando la causa, la solución y cómo salir indemne de él;
- ☐ racionalizar el problema, intentando comprender si realmente es tan peligroso como parece a primera vista o si se trata de una jugarreta del subconsciente.
- ☐ Para racionalizarla, se recomienda descomponerla en fragmentos o detalles. Así será más fácil entenderlo. Porque si nos puede parecer que es un peligro inmenso, el procedimiento de descomponer el factor ansiedad nos permitirá comprender que no lo es en absoluto. No sólo eso: concentrándonos en factores más pequeños, tendremos más posibilidades de comprender el asunto sin tener que esforzarnos y sin dejarnos vencer por el miedo primordial.
- ☐ Por último, hay que ser consciente de las propias emociones. El control implica conciencia. Y mientras intentamos racionalizar el problema para reaccionar ante él sin caer en el abismo de la ansiedad, tenemos que comprender si podemos controlar nuestras emociones o no y si lo que hacemos da algún resultado o si es una práctica que no sirve para nada.

Si no puedes controlar el estrés y la ansiedad ante situaciones impredecibles, no te preocupes. Como ya se ha mencionado, se trata de un mecanismo normal de nuestra psique, el famoso Fight or Flight, lucha o huye. Algunos prefieren luchar, otros huir. No hay ninguna diferencia sustancial, salvo que la opción de huida es la que ofrece más posibilidades de supervivencia. Algunos individuos creen que, mientras no hayan conseguido dominar sus emociones ante una situación de gran peligro y gravedad, son de algún modo peores que aquellos individuos que lo han conseguido. Obviamente, se trata de un pensamiento erróneo en su raíz. Nadie es mejor que nadie: todos somos humanos.

Lo principal es poder racionalizar la situación después. Una vez de vuelta en casa, aparentemente a salvo, hay que intentar deconstruir la situación. Uno debe crearse, al menos mentalmente, una guía paso a paso para poder reaccionar adecuadamente ante la situación en caso de que se produzca en el futuro. Asustados y desprevenidos, los pacientes se confunden y olvidan que deben actuar con inteligencia. Una vez que desaparece la ansiedad y baja el nivel de estrés, a muchos se les ocurre el pensamiento habitual: "He hecho una estupidez, pero podría haber actuado de otra manera". Un error es un error; no se puede volver atrás en el tiempo y no

cometerlo. En cambio, es posible evitar cometer el mismo tipo de error en el futuro: todo lo que hay que hacer es esforzarse por comprender cuál es el problema. Pregúntate qué se ha hecho mal. Cuanto más se piense en lo mismo, mayor será la probabilidad de actuar con inteligencia en caso de que vuelva a producirse el peligro en cuestión. Uno estará preparado para reaccionar ante ella. Para mejorar las posibilidades, es aconsejable imaginar la situación mentalmente. Realizar una especie de exposición controlada al factor ansiedad. Por supuesto, dicho así, puede sonar bastante trivial, pero en cuanto uno se enfrenta a sus mayores miedos, está "desnudo". Y en ese estado, uno tiene que encontrar la fuerza mental para calmarse y reaccionar.

Algunos casos concretos y testimonios

Nunca se puede comprender realmente la eficacia de una terapia si no se examinan los diversos **testimonios** de personas que han logrado resolver sus problemas. Esto es especialmente cierto en el caso de la ansiedad y los trastornos relacionados. Conocer a otras personas que han logrado superar la ansiedad aporta un gran optimismo. Un soplo de positividad, por así decirlo. Y, afortunadamente, el mundo está lleno de individuos que, tras una batalla más o menos larga, han conseguido domar la ansiedad al final del día.

A continuación he recopilado algunas de las historias con las que me he topado, que son diferentes entre sí, pero tienen algo fundamental en común: la petición de ayuda.

Entre los testimonios más hermosos está el de Pedro, un hombre que sufría no sólo trastornos de ansiedad, sino ataques de pánico e incluso depresión. Problemas que parecían aparecer de la nada, justo cuando Pedro estaba sentado en el sofá de su casa. Un sentimiento de ansiedad, el suyo, que aparentemente surgió sin ninguna razón específica. Un problema que empeoró rápidamente, presentando síntomas como mareos, náuseas y taquicardia. Incomodidades que dieron lugar a más temores, hasta el punto de que, en un momento dado, Pedro ni siquiera podía salir de casa y tuvo que abandonar la universidad. A esto se añadían otras muchas molestias: miedo a los autobuses abarrotados, miedo a lo que pudieran pensar los demás... El "gusano" de la ansiedad había dado en el blanco, obligando a Pedro a no comer lo suficiente, a acostarse con otros e incluso a tener miedo a reír. Un estado que pronto empeoró su existencia, hasta el punto de que llegó a contemplar el suicidio. Y quizá habría acabado así si Pedro no hubiera encontrado el valor para luchar contra su ansiedad a través de la lectura y la psicoterapia. Un proceso de rehabilitación que duró muchos meses y requirió mucho dinero, tiempo y energía, pero que al final le permitió triunfar. "No fue fácil", admite Pedro, "pero gané. Cada uno de nosotros puede hacerlo... pero hay que luchar.

A veces, la ansiedad también afecta a los psicólogos. Es el caso de Paula, que consiguió licenciarse en Psicología a los 23 años, sólo para caer, lentamente, en el oscuro túnel de la ansiedad. Sus ataques fueron muy fuertes, tanto que tuvo que ser hospitalizada. Salió del túnel justo cuando tuvo el valor de tomar una decisión: luchar contra su ansiedad con todas las herramientas disponibles. Con la ayuda de un buen psiquiatra, Paula empezó a ver la luz donde antes sólo había oscuridad. Con el tiempo, pudo volver a comer y no vomitó. Tuvo la oportunidad de observar su situación desde un punto de vista diferente al habitual. Esto no habría sucedido si ella misma no hubiera sido lo suficientemente fuerte como para tomar las riendas de la situación en sus propias manos transformando su ansiedad en una amplia gama de emociones útiles. Hoy en día, incluso trabaja con otras personas afectadas por el mismo problema, intentando ayudarlas a transformar sus vidas y a reencontrar la positividad de la existencia.

Otro caso sorprendente de una persona que no sólo consiguió superar la ansiedad, sino convertirla en una victoria personal es el de Luis. Estaba seguro de que la ansiedad era uno de esos problemas que nunca le afectarían ni le afectarían. Era duro, seguro de sí mismo, psicológicamente estable y fuerte. Sin embargo, un día empezó a tener miedo de todo, manifestando diversos síntomas físicos de ese miedo. Un largo calvario que comenzó con un nudo común en la garganta que no le permitía tragar. Por no hablar de otros problemas: extrasístoles, palpitaciones y dolores musculares. En su caso, empezó a manifestarse el clásico miedo a sentir miedo, lo que le llevó a encerrarse en sí mismo, huyendo de las situaciones a primera vista más inocuas durante bastante tiempo, y esto creó un vacío total a su alrededor. Empezó a perder interés por las cosas que más amaba, adoptando una visión cada vez más gris

de la existencia, como pintada por su angustia. Los síntomas de su patología empezaron a mostrar diversos signos de empeoramiento. Día tras día sus miedos le arrastraban a un pozo sin fondo. Sólo las visitas al psiquiatra consiguieron aliviarle, lo que incrementó su búsqueda de una solución a sus problemas. En su caso, la firme decisión de cambiar fue crucial. Sin hacer esa elección, nunca habría podido ganar y es un vivo ejemplo de cómo la victoria o la derrota dependen únicamente de nosotros mismos.

También está la historia de Alvaro. Una vez extremadamente temeroso (tenía fobia a volar) y con una ansiedad constante que limitaba su vida y le impedía trabajar tranquilamente, con el tiempo Alvaro decidió controlar la situación. Según admite el propio Alvaro, no fue un camino fácil, sino un vía crucis de sesiones y tratamientos que duró mucho tiempo. Y sin embargo, gracias a la fuerza de voluntad y al coraje que nunca le hicieron dejar de luchar, Alvaro consiguió alcanzar su objetivo derrotando a la ansiedad de una vez por todas. Una victoria personal que le ha dado la posibilidad de volar en avión sin problemas.

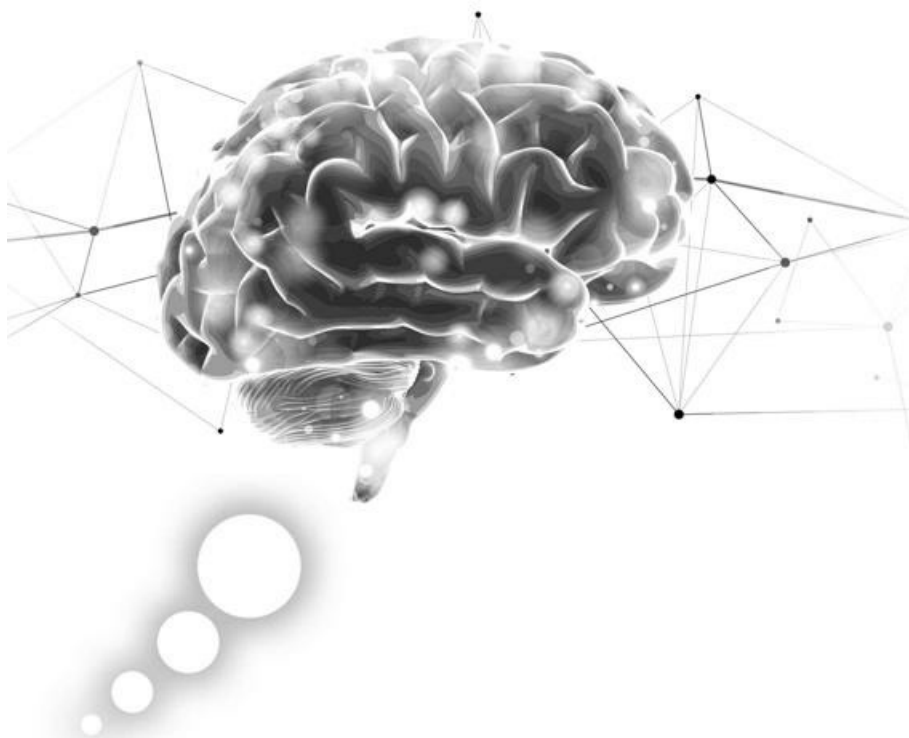
Sin olvidar el caso de Jordi, de 35 años, que, debido a la ansiedad y a sus frecuentes ataques de pánico, no podía salir de las paredes de su casa. Un problema que le sorprendió de repente, sin una causa visible, mientras cenaba con su familia. A partir de entonces, los ataques de ansiedad empezaron a repetirse con frecuencia, cíclicamente. Al principio, ni siquiera los psiquiatras podían entender qué estaba pasando y de dónde procedía su ansiedad. Fue necesaria una investigación exhaustiva para poder localizar el origen del problema, trabajar en él y, con el tiempo, disminuir primero el número de ataques de pánico y superar después la ansiedad.

Un caso similar es el de Raquel, una bailarina que empezó a sentirse mal debido a la ansiedad mientras estaba... relajándose en la playa. Gracias a la ayuda de un psiquiatra, pudo descubrir que su ansiedad se debía precisamente a sus expectativas de convertirse en bailarina, así como a la ausencia casi total de una vida sexual plena y satisfactoria. El suyo ha sido un viaje largo, pero lleno de descubrimientos. Una que finalmente le permitió hacerse aún más fuerte que antes, ganando más confianza y autoconocimiento. Con la ayuda de un profesional, así como de su propia investigación constante, Raquel superó su ansiedad para convertirse en una bailarina profesional, capaz de enriquecer su arte con detalles y elementos que antes desconocía.

En varios casos, la ansiedad ha dado lugar a una mayor creatividad, proporcionando a los artistas la oportunidad de contar sus historias de diversas maneras, sin dejar de padecerla. Hablemos de la historia de Nicolas, un dibujante que sufrió ansiedad y más tarde depresión. Al principio sintió un vacío interior, Nicolas abandonó su oficio y escondió el lápiz y los papeles en el fondo del armario. Fue un periodo que él mismo describe como "oscuro" y "sin vida". Fue entonces, al escuchar una historia similar a la suya, la de Sara (que también sufría ansiedad y depresión), cuando Nicolas decidió volver a la palestra. No fue fácil, todo hay que decirlo, un viaje psicológico complejo que consistió en numerosas sesiones de psicoterapia. Al final, consiguió no sólo eliminar la ansiedad, sino incluso aportar a sus cómics una nota de profundidad de la que antes carecían. En sus dibujos consigue explicar lo que sienten las personas afectadas por la ansiedad, representando sus incertidumbres, su vacío interior y las grises emociones que experimentan.

Estos son sólo algunos ejemplos: las personas que consiguen controlar la ansiedad y los ataques de pánico son, de hecho, muchísimas. Cada año, psiquiatras italianos y extranjeros ponen en práctica nuevos enfoques y tratamientos, cuyo objetivo es uno solo: aliviar a quienes sufren ansiedad. Y aunque no es fácil, con fuerza de voluntad y tendencia al autocontrol, se hace posible alcanzar esas metas que, a primera vista, parecen inalcanzables. Lo que hace falta es creer en uno mismo y en su propia fuerza. Nunca hay que desanimarse ni pensar en la derrota.

No cabe duda de que la ansiedad es un problema grave, pero con la ayuda de conocimientos expertos puede controlarse.



"Los pensamientos y acciones negativos producen resultados y condiciones negativos, así como los pensamientos y acciones positivos producen resultados y condiciones positivos".

Dalai Lama

Cómo convertir este problema en una victoria personal

In general, los pacientes que consiguen superar la ansiedad hablan de una victoria personal. Carlo Verdone, por ejemplo, decía que hay que saber canalizarla: de ese modo puede llegar a ser como una especie de batería extra. Ya no sufres y, al mismo tiempo, puedes utilizar esta emoción para obtener mejores resultados en diversos ámbitos. Ya no es un monstruo que hay que domar, sino una herramienta en las propias manos. La derrota de la ansiedad ayuda a sentirse más fuerte; la victoria aporta positividad y hace que uno confíe más en sus actos. Donde antes uno se sentía inseguro y a menudo incluso temeroso de la vida, al vencer la ansiedad uno puede convertirse en dueño de sus emociones. Ser capaz de controlar la ansiedad no sólo es crucial en relación con los problemas de ansiedad en sí, sino para tener éxito en la universidad, en el deporte o en el trabajo. Los que lo han conseguido, se sienten incluso más fuertes que antes y son capaces de alcanzar un mayor éxito en su carrera laboral. "Lo que no te mata, te fortalece" decía un filósofo alemán y tenía razón. La ansiedad es un buen ejemplo de ello y, si se consigue dominarla, se puede mejorar la vida de muchas maneras. Toda victoria es una victoria personal, pero la que se obtiene sobre la ansiedad tiene un sabor especial: es una victoria contra uno mismo.

Y sin embargo... ¿cómo podemos convertir la ansiedad en una victoria personal? A menudo no se encuentra respuesta a esta pregunta. Todo depende de la propia persona. Algunos pueden desesperarse, caer y no volver a levantarse. Otros pueden darse cuenta de que la presencia de trastornos de ansiedad es una oportunidad. Un obstáculo que, si se supera, permite mejorar la estabilidad psicológica. Para que los resultados de la terapia para el trastorno de ansiedad se conviertan en una victoria personal y no en un desastre total, hay que seguir unos sencillos **consejos**. Esto le ayudará durante el "viaje" del cambio y le dará la oportunidad de renacer. He aquí cuáles son.

- ☐ Hay que aceptar el malestar que se tiene. Muchos eligen ignorar la ansiedad o no aceptarla. Mientras uno no sea plenamente consciente del malestar y de los problemas que puede causar, ni siquiera pedirá ayuda y no iniciará ningún curso de terapia. Uno permanece inmerso en un bucle constante y continuo de pensamientos negativos a los que añadirá justificaciones del tipo "no quiero", "no puedo", "se me pasará solo". Una vez que uno acepta el problema y se da cuenta de lo que representa... ¡hay que luchar! Ignorar el malestar intentando fingir que no existe nunca ha ayudado a nadie. Por otra parte, esforzarse por controlar este "león" interior dará buenos resultados.
- ☐ Nunca olvides escuchar la ansiedad. Sí, escúchalo de verdad. Porque es la única forma de conocerlo, comprenderlo y percibirlo. Como ya se ha escrito en las páginas de este libro, el primer paso para vencer a la ansiedad es conocerla en profundidad. Y para conocerlo, hay que saber percibirlo, porque es un problema que puede manifestarse de forma muy diferente de una persona a otra.
- ☐ Si hay pensamientos negativos en la cabeza provocados por la propia ansiedad, merece la pena analizarla hasta el fondo. Y tal vez, en ese momento, pueda incluso descubrir cuál es su raíz. Las verdaderas causas de la ansiedad nunca están en la superficie... ¡al contrario! Siempre yacen bajo varias capas de pensamientos, ideas, acontecimientos, recuerdos, insatisfacciones o sueños. La ansiedad no es más que una llamada de auxilio, pero hay que saber interpretarla.

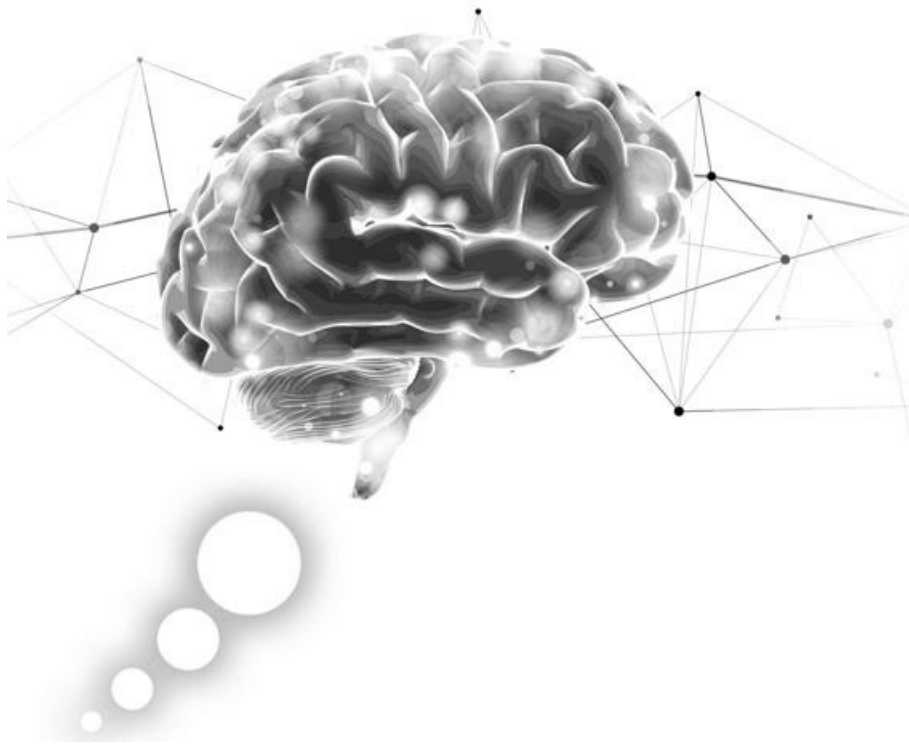
- Y, por supuesto, para poder controlar la ansiedad y transformarla hasta tal punto que se convierta en una victoria personal, hay que actuar. No tiene sentido pensar, escuchar o analizar. La acción conduce a la victoria. La idea de recurrir a un especialista es sin duda la preferida. No hace falta negarlo ni pensar lo contrario: no se puede pensar en domar a un monstruo sin el apoyo de quienes saben cómo hacerlo. Algunos pueden pensar lo contrario, creyéndose preparados y lo bastante buenos para hacerlo por sí mismos, pero en la mayoría de los casos se trata de ilusiones vanas. Ilusiones que, además, son peligrosas, ya que podrían dar lugar a resultados imprevisibles y perjudiciales para el organismo.

Sin embargo, hay cosas que el paciente puede hacer por sí mismo. Por ejemplo, podría realizar actividades distintas de las habituales. En este comportamiento subyace una regla bastante banal: si las situaciones habituales provocan ansiedad, ¿por qué no experimentar situaciones inusuales? La psique humana es bastante versátil y ante nuevos estímulos puede responder positivamente, convirtiéndose en una herramienta que ayuda a controlar la ansiedad. Muchos pacientes que deciden cambiar sus rutinas o hacer cambios empiezan a experimentar sentimientos más positivos y felices. Debe prestarse especial atención a los pensamientos que provocan sentimientos que no ayudan a controlar la ansiedad. En esos casos, es posible plantearse cambiar la forma de pensar sobre una determinada cosa. Una sugerencia, ésta, que a la larga puede incluso ayudar a mejorar la vida en general y no sólo a controlar la ansiedad.

Al final, quienes consiguen superar este obstáculo coinciden en que es lo mejor que les puede pasar. Y no sólo porque uno se vuelve más fuerte que antes (al fin y al cabo, superar la ansiedad sólo puede dar más fuerza), sino también porque uno empieza a ver la vida desde una perspectiva distinta a la habitual. Un punto de vista diferente, del que sólo algunos consiguen beneficiarse. Se presta más atención a los detalles, se intenta detectar las pequeñas cosas y, en general, se está más concentrado. La ansiedad es sólo un tipo de entrenamiento. Una prueba o examen que la vida nos pone delante y que tenemos que superar para ser mejores que antes. Por ello, quienes han conseguido controlar la ansiedad la consideran un aspecto positivo en sus vidas. Casi como si fuera una dicha y no una condena.

Si realmente lo deseas, puedes salir de ese abismo. Hay que desearlo con toda el alma, comprometerse, sacrificarse y, por supuesto, cambiar. Porque la guerra contra la ansiedad es un camino hacia el cambio. Lo cambia todo. Y cuando llegas al final del camino, te sorprendes de lo mucho que has cambiado. Uno mira hacia atrás y sonríe. Y te acuerdas de aquella vez con una sonrisa burlona en los labios y un único pensamiento positivo en la mente:

"¡Me enfrenté a la ansiedad y gané!"



"Cada día, lo que eliges, lo que piensas y lo que haces es en lo que te conviertes."

Heráclito

Cómo convertir la ansiedad y el estrés en algo positivo: la resiliencia

Después de aprender a comprender el origen de los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico, y de haber aprendido muchas técnicas de respiración y relajación para aliviar las crisis más graves, ha llegado el momento de dar un paso más e intentar transformar estas crisis repentinas. Existe un don innato que poseemos sin saberlo ni recordarlo, compuesto por varios elementos que, cuando se juntan, son capaces de forjar una fuerza interior extraordinaria. Todos nos hemos quedado atrapados al menos una vez, en uno de esos túneles oscuros y estrechos que parecen no acabar nunca, pero el deseo de tocar la cálida arena de la orilla y bañarnos en nuestro mar favorito nunca nos ha detenido. Debemos recordarnos siempre del mismo modo que, incluso los momentos aparentemente interminables e imposible de superar tienen una salida, un camino luminoso hacia la liberación mental y la seguridad emocional.

Si en la primera parte del libro vimos cómo poner remedio a heridas sangrantes, curando directamente el síntoma, en la segunda parte del libro veremos cómo aprender del sufrimiento experimentado, yendo al origen de la adversidad para despertar la resiliencia innata. Esta extraordinaria capacidad de adaptarse positivamente a las circunstancias cambiantes de la vida se ve estimulada precisamente en condiciones de gran estrés o tras acontecimientos traumáticos. Cada uno de nosotros es potencialmente un individuo resiliente, pero es necesario activar y potenciar este don humano natural para lograr resultados coherentes y eficaces a largo plazo. Transformando así la hostilidad y las preocupaciones en una fuente útil y constructiva de aprendizaje para adquirir nuevas habilidades y herramientas concretas para la firmeza mental.

Los factores determinantes en la formación de la resiliencia son una combinación de características individuales y sociales. Estas se pueden enumerar en:

- Optimismo: actitud positiva ante nuevas situaciones vitales
- Problem-solving: capacidad crítica para el análisis y la resolución intencionada, incluso mediante alternativas viables
- Neuroplasticidad: predisposición del cerebro a cambiar y dar lugar a comportamientos productivos diferentes
- Autoestima: autovaloración positiva que se manifiesta en una actitud proactiva
- Conciencia emocional: identificación y reinterpretación del problema en una clave interna adecuada que exprese lo que sentimos de forma equilibrada.
- Empatía: capacidad para captar la amplitud de otras posibles perspectivas individuales y reconocer su validez.
- Ideación: voluntad de llevar a buen término proyectos y objetivos con vistas a una mejora futura.
- Calidad de las relaciones sociales: capacidad de activar una red de protección eficaz entre la familia y los amigos, capaz de reforzar nuestra percepción no solitaria dentro de la realidad problemática.
- Habilidades sociales: afirmación de las propias peculiaridades en un contexto colectivo de colaboración mutua.
- Moral y espíritu: posesión de valores y creencias sólidos y/o pertenencia a la misma comunidad en la que se reconocen

El desarrollo de cada uno de estos aspectos contribuye a alcanzar la resiliencia adecuada para

afrontar cualquier reto imprevisto que la vida nos depare a partir de entonces, en nuestro presente inmediato y en nuestro posible futuro. Por tanto, la solución no es olvidar lo ocurrido, sino inspirarse en ello para ser progresivamente más fuerte y estar mejor preparado después. Pensad, por ejemplo, en un episodio desagradable o en un periodo extremadamente agotador al que os hayáis visto sometidos en el pasado: probablemente sin ser conscientes de ello, recurristeis y activasteis la resiliencia, consiguiendo finalmente superar la pesada contingencia.

Todo nuevo comienzo se caracteriza por la determinación y la esperanza, pero ante la primera dificultad todos nos hemos encontrado tirando la toalla y dejando a un lado nuestras buenas intenciones iniciales, encontrando excusas y justificaciones para defendernos y perdonarnos por el fracaso. La fortaleza y la determinación sólo parecen existir en el momento de la planificación teórica, pero cuando se trata de renovar concretamente los malos hábitos, toda buena intención se desvanece ante los ojos, apareciendo como una empresa demasiado grande para abordarla. Nada más lejos de la realidad. Tampoco debemos tener la presunción de que un pequeño gesto o una acción rápida basten para cambiar por completo la naturaleza de nuestros pensamientos. De hecho, la psicología enseña, por ejemplo, que para salir de un trauma o de un trastorno grave, un tiempo demasiado largo haría que la mente de la persona se estancara en arenas movedizas, de las que salir sería aún más complicado. Por el contrario, un tiempo demasiado corto ocultaría la negación del trauma y una resolución, que en realidad sólo sería aparente.

Etimológicamente, la palabra deriva del participio presente latino *resiliens*, que significa rebotar, volver a ponerse en pie. Por tanto, no debe confundirse con el simple significado de resistencia, pues no implica la mera facultad de resistir, sino de adaptarse a las modificaciones y perturbaciones de nuestra existencia. De hecho, la resistencia implica en sí misma la evasión del problema sin análisis, la no aceptación de su realidad con una confrontación inmediata e inevitable, que independientemente del resultado, no conduce al progreso ni al aprendizaje. La resiliencia, en cambio, implica admitir primero las diversas y posibles dificultades, y sólo después reaccionar de forma inteligente y consciente, lo que conduce a volver al estado inicial, e incluso a uno más ventajoso que el inicial.

La palabra se utiliza en sectores y ámbitos distintos de la psicología, pero todos aluden a lo mismo:

- Ecología: capacidad de un sistema para volver a un estado anterior a un trastorno ambiental.
- Biología: capacidad de ciertos organismos vivos de repararse a sí mismos tras un daño físico.
- Informática: disposición equilibrada del flujo de datos que permite la continuación del servicio prestado sin interrupción por desgaste
- Física de los materiales: propiedad de doblarse tras choques dinámicos y luego volver a su forma original
- Sociología: supervivencia y recuperación de comunidades colectivas en eco de catástrofes naturales, pandemias o desastres humanitarios.

El mínimo común denominador de los distintos campos es: comprender, adaptarse, reaccionar. E hipotéticamente mejorar.

Hay que subrayar, de hecho, que cada uno de nosotros se puede beneficiar de soluciones diferentes, cuya eficacia varía de un individuo a otro, no sólo porque somos diferentes en nuestra forma de reaccionar, sino porque los métodos estrechamente relacionados dependen del tipo de problema que haya que afrontar y de las condiciones ambientales (y, por tanto, del contexto

social) en el que vivamos. Aunque no exista una estrategia mejor que otra, podemos enumerar algunas de las más comunes:

- Ecoterapia (estar en contacto con la naturaleza)
- Meditación
- Mindfulness (centrarse en el presente)
- Experimentar cosas nuevas (salir de la zona de confort en cuanto a aficiones y conocimientos humanos)
- Cultivar intereses útiles
- Llevar un diario (donde anotamos semanalmente curiosidades que pueden hacernos crecer)

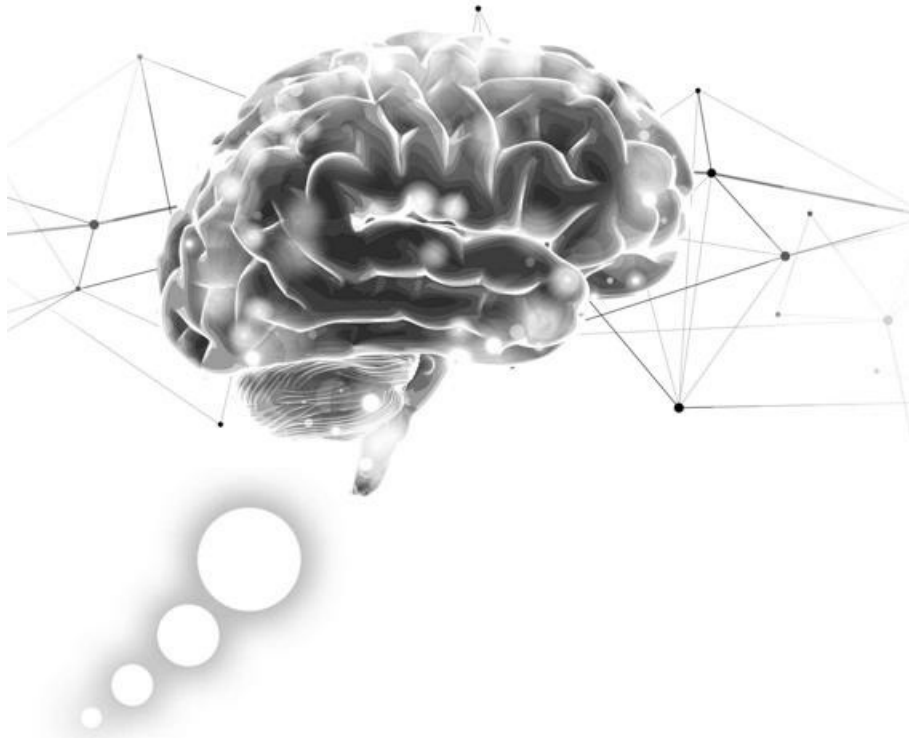
Estos son sólo algunos ejemplos, y cada uno merecería un párrafo aparte, pero es importante saber que todos ellos tienen el mismo potencial para actuar con éxito dentro de nuestra esfera personal.

En conclusión, se necesita tiempo y una fuerza de voluntad constante para acceder a la resiliencia. En los próximos capítulos profundizaremos más sobre este instrumento fundamental de la vida, verdadero trampolín para levantarnos en momentos de profunda debilidad, de abatimiento absoluto o, más en general, contra cualquier posible adversidad.

RESILIENCIA

Aprenda a utilizar tu mente a tu favor para gestionar todas las crisis,
lograr el éxito y alcanzar la serenidad

Angel Ruiz



"Nuestro destino está formado por nuestros pensamientos y acciones. No podemos cambiar el viento pero podemos dirigir las velas."

Heráclito

Introducción

Encontrar la manera de hacer frente a los acontecimientos negativos que perturban nuestra vida no es nada fácil, sobre todo cuando su presencia enciende en nosotros el dolor y el sufrimiento, que a su vez nos empujan hacia el olvido. Sin embargo, incluso en las situaciones más difíciles, incluso en las condiciones más horribles, siempre es posible encontrar algo a lo que aferrarse, ver un rayo de luz al final del túnel y ayudarnos a superar ese obstáculo aparentemente insuperable. Incluso cuando se trata de los campos de concentración nazis, uno de los peores inventos del ser humano, hay testimonios de hombres que no tiraron la toalla y se convirtieron en víctimas de la desesperación. **Viktor Emil Frankl**, médico y filósofo austriaco, es la prueba viviente de cómo la actitud de una persona puede afectar al destino de su vida y su futuro.

Durante la ocupación nazi, más concretamente de 1942 a 1945, Frankl fue llevado a cuatro campos de concentración alemanes, entre ellos Dachau y Auschwitz. Una vez terminada la Segunda Guerra Mundial, Frankl decidió publicar el libro ***El psicólogo en las Lagers***, (Verlag für Jugend und Volk, 1946), en el que recogía todas sus reflexiones sobre aquellos años pasados lejos de todo y de todos. En uno de los pasajes del texto, el médico escribió:

"De repente me veo en una sala de conferencias: bien iluminada, bonita, cálida: estoy en el estrado. Frente a mí, un público interesado y atento, sentado en cómodas sillas, y yo hablo. ¡Hablo y doy una conferencia de psicología sobre el campo de concentración! Y todo lo que me atormenta y oprime es objetivado, visto y descrito desde un punto de vista científico superior. Puedo situarme así, de alguna manera, por encima de la situación, por encima del presente y de su dolor, mirándolo como si fuera el pasado y como si yo mismo, con todos mis dolores, fuera el objeto de un interesante examen psicológico-científico, que realizo personalmente."

Y luego continuó, citando al gran filósofo holandés:

"¿Qué dice Spinoza en su *Ética*? "Una moción del espíritu, que es un sufrimiento, deja de serlo en cuanto nos hacemos una idea clara y distinta de ella". Quien ya no puede creer en el futuro, en su futuro, en un campo de concentración está perdido. [...] Es gracias a su propia vida interior que el prisionero pudo protegerse del vacío, la desolación y la pobreza espiritual de su existencia."

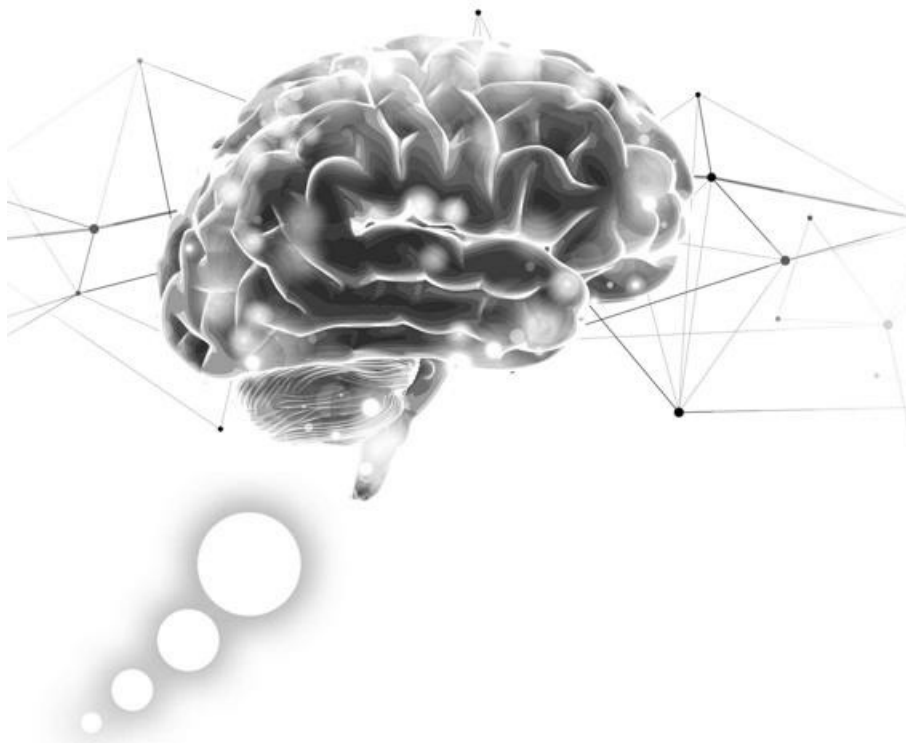
Frankl se dio cuenta de que, para sobrevivir, era necesario buscar estímulos continuos, así como idear, soñar y fantasear, independientemente de la realidad que se presentara ante sus ojos. En su libro, de hecho, enumeraba una serie de gestos cotidianos que le animaban a seguir adelante, siempre y en todo caso: acciones como encomendarse tareas, marcarse objetivos, mantener la independencia de pensamiento, contener sus impulsos emocionales y utilizar la imaginación para distanciarse del mundo alimentaban su esperanza de salir tarde o temprano de aquel infierno.

En resumen, lo que Frankl intentaba hacer durante su estancia en prisión era aguantar, asimilarlo sin rendirse, un concepto que puede resumirse en una palabra: **RESILIENCIA**.

El término "resiliencia" ha entrado recientemente en nuestro vocabulario cotidiano, aunque lleva mucho tiempo en los diccionarios. Lo que ha promovido su difusión es el nuevo, pero poderoso significado que se le ha atribuido más recientemente: la resiliencia, de hecho, representa la capacidad de reaccionar ante las dificultades, de ir más allá, de superar con éxito cualquier obstáculo que se interponga en nuestro camino. La resiliencia es la consigna del día,

nuestro mantra diario, que nos ayuda a afrontar el pasado, el presente y el futuro con mayor facilidad y conciencia. Sin resiliencia, no seríamos capaces de aprovechar todas las oportunidades que nos brinda la vida ni de asimilar sus lecciones para construir una imagen mejor de nosotros mismos.

La resiliencia es precisamente el leitmotiv de esta segunda parte del libro, un manual de vida diseñado para ayudarte a captar su esencia en todo su esplendor.



"Cuando uno no tiene nada que hacer, sus pensamientos vagan cada vez más lejos. Y cuando se han desviado demasiado, ya no se les puede seguir."

Haruki Murakami

CONOCIMIENTO

El concepto de resiliencia

Significado y difusión de la palabra "resiliencia "

Ca, los teatros, los árboles, las plantas e incluso las partes más íntimas del cuerpo: la resiliencia ha invadido nuestras vidas y no parece querer marcharse. Una palabra tan sencilla, que hasta hace poco sólo podíamos encontrar en textos de física y mecánica, es ahora omnipresente y posee un fuerte poder verbal y psicológico. Afecta a todo, desde el bienestar hasta la belleza, desde el corazón hasta la mente, desde el arte hasta la tecnología. Para hacerse una idea del fenómeno, basta con ver las frases compartidas en diversas redes sociales o las tatuadas en el cuerpo de las personas, convirtiéndolas en un verdadero lema de vida.

Pero, ¿qué es la resiliencia?

Empecemos por el principio. El término **resiliencia** procede del latín *resilire*, compuesto por el prefijo re- + el verbo *salire* que significa rebotar, saltar hacia atrás. Originalmente, la palabra *resalio* se refería a la acción de volver a subir a una embarcación previamente volcada. Recientemente, sin embargo, ha adquirido un significado puramente simbólico, sobre todo en el ámbito psicológico: representa la acción de seguir adelante, de vivir sin rendirse ante la adversidad. En el lenguaje común, la resiliencia se entiende como la capacidad de un individuo u objeto para reaccionar ante un episodio inesperado, para "resistir" una posible ruptura, aprovechando y haciendo frente a los diversos obstáculos que surgirán a lo largo de su recorrido o ciclo vital. Uno de los filósofos chinos más importantes, **Confucio**, simplificó la comprensión del concepto de resiliencia con estas sencillas palabras: "Nuestra mayor gloria no está en no fracasar, sino en levantarnos de nuevo cada vez que caemos". Le interesaba tratar de proporcionar orientaciones mediante las cuales el hombre pudiera llevar su existencia de la mejor manera posible, teniendo en cuenta los aspectos fundamentales de su naturaleza.

En esencia, podemos decir que la resiliencia es la capacidad de una persona para "hacer frente a la aparición de la adversidad con tenacidad y astucia, primero resguardándose de sus efectos potencialmente destructivos y, posteriormente, reorganizando su vida aprovechándolos, aprovechando las oportunidades y aprendiendo de ellas".^[1] Es una capacidad innata, una cualidad natural sin la cual un individuo no podría construir y llevar adelante su vida. Para ser **resiliente**, no basta con reaccionar y resistir las presiones del entorno exterior, es necesario actuar activamente, "seguir adelante" a pesar de las dificultades. Aunque es una característica ineludible del ser humano, la resiliencia no lo hace invencible: por ejemplo, puede haber momentos -o periodos- en los que el choque o el dolor sean muy difíciles de tolerar, creando en la persona inestabilidad y vulnerabilidad duraderas.

Como ya hemos mencionado, sólo en tiempos más recientes el concepto de resiliencia ha superado su significado puramente técnico y se ha convertido en una poderosa estrategia motivacional al alcance de todos.

Pero, ¿cuándo empezó todo esto?

La popularización del término "resiliencia" comenzó de repente, a principios del siglo XXI. Fue un proceso rápido e inmediato que, sin embargo, pasó por distintas fases. Inicialmente, la resiliencia describía la capacidad de un material para absorber energía cuando se somete a una deformación elástica. En resumen, no se rompería en caso de impacto o colisión. La resiliencia,

así entendida, representa uno de los varios tipos de resistencia relacionados con las propiedades mecánicas de los materiales. Al pasar a formar parte del lenguaje cotidiano, la palabra resiliencia se fue alejando de su significado puramente técnico. La resiliencia ya no se limita a describir una característica específica de la física, sino que también se entiende como la capacidad de cualquier sistema para hacer frente a sucesos o situaciones que atentan contra su equilibrio. En psicología, por ejemplo, indica la capacidad de un individuo para responder a situaciones dolorosas y traumáticas sin desarrollar trastornos mentales patológicos; en ecología, en cambio, se refiere a la capacidad de un ecosistema para funcionar a pesar de las situaciones estresantes. El término también se utiliza en informática, economía y ciencias sociales. Sin embargo, su uso sigue estando "bajo control": de hecho, la difusión del término resiliencia no dista mucho de la de otros conceptos, como **choque** y **equilibrio**. A menudo, con el tiempo, ciertos términos propios de un campo se utilizan también en otras disciplinas científicas, sobre todo en un sentido figurado que normalmente añade otros o nuevos significados a palabras ya existentes. Sin embargo, la situación no ha estallado hasta los últimos años. La Accademia della Crusca identifica 2011 como el año en que se produjo "un uso más casual de la resiliencia". "Desde entonces", escribe, "el sustantivo -junto con el correspondiente adjetivo resiliente- ha circulado en medios impresos y digitales, cabalgando sobre el particular atractivo 'metafórico' que es capaz de ejercer". ^[2]

La resiliencia está ahora en boca de todos, hasta el punto de que se ha convertido en una palabra de moda, es decir, una palabra clave que corresponde a un nuevo concepto "de moda". Palabras como *Internet*, *Web 2.0* y *redes sociales* son ejemplos de *palabras de moda* relacionadas, sin embargo, con el mundo de la tecnología. En pocas palabras, el término resiliencia ha adquirido un significado evocador, versátil y, en algunos aspectos, incluso mágico, cuyo sentido literal se desvía considerablemente del figurado. Por el mero hecho de pronunciarse, imparte energía, fuerza y profundidad al discurso, aunque puede representar distintas cualidades. Por ejemplo, a una Copenhague resiliente la imaginamos guapa, encantadora y muy ecológica, mientras que a un pensionista resiliente lo imaginamos alerta, enérgico y testarudo. De hecho, frente al término resiliente, surge en la mente de las personas una serie de términos positivos, según las circunstancias, que ponen de relieve la capacidad de esa persona o situación para adaptarse sin cambiar rasgos de sí misma. Lo que en un principio se concibió como un concepto mecánico muy simple, se ha convertido ahora en un ideal ético y moral muy importante, quizá difícil de alcanzar, pero al que todos deberíamos aspirar.

La evolución del significado de resiliencia ha sido similar a la de la palabra inglesa del mismo nombre -*resilience*- en los países anglosajones, habiéndose extendido primero como término científico multidisciplinar y luego como concepto clave a tener en cuenta en la vida cotidiana. El ejemplo más flagrante que atestigua la presencia de la resiliencia en nuestra vida cotidiana es el de las declaraciones de los entrenadores deportivos estadounidenses en sus ruedas de prensa posteriores a los partidos: "El equipo fue resiliente" es una frase típica en el caso de una remontada inesperada o una recuperación del rival que, sin embargo, no se convirtió en victoria. Por ello, no podemos dejar de preguntarnos si hay algo más detrás de su gran éxito y popularidad, quizá algo relacionado con el momento histórico y cultural que vivimos. Por desgracia, no podemos dar una respuesta científica a esta pregunta. Sin embargo, lo que sí sabemos es que, normalmente, el lenguaje cambia en función de su contexto social. Por lo tanto, detrás de esta "necesidad de resiliencia", hay probablemente necesidades mayores que todos compartimos, como la de reaccionar positivamente ante una crisis económica, o ante una dificultad, o ante un periodo de ruptura radical con el pasado.

Gran parte del poder de *las palabras de moda* deriva de su misteriosa pero eficaz carga

emocional, más concretamente de lo que en lingüística se define como **significado social**: el conjunto de sentimientos que una palabra es capaz de transmitir y que, sin embargo, poco tiene que ver con su contenido lógico. Aunque los estudiosos y gramáticos lo tienen poco en cuenta, el significado social es un factor indispensable para comprender el fuerte impacto que tienen ciertas expresiones o frases en la vida cotidiana. En este sentido, la escena final de la película de **John Lee Hancock** *El Fundador* -la historia empresarial del legendario gigante estadounidense McDonald's- encaja a la perfección. Cuando Ray Kroc, el creador de la cadena, se dirige a Dick McDonald, uno de los dos propietarios del restaurante que, amargado, ve naufragar todos sus sueños, le dice: "El secreto del éxito no está en el sistema. Está en ese nombre. *McDonald's*. No tiene barreras ni límites. Puede ser lo que tú quieras que sea". Una explicación singular e insólita que, sin embargo, representa la esencia de su declaración... Igual que la de la **resiliencia**.

La resiliencia en psicología

En general, en psicología, la resiliencia se define como "la capacidad de un individuo para adaptarse positivamente a una situación negativa y traumática."^[3] En pocas palabras, lo que el gran **Friedrich Nietzsche** resumió con la expresión: "Lo que no le mata le hace más fuerte". La **resiliencia psicológica**, por tanto, es la capacidad de una persona para afrontar con éxito acontecimientos estresantes y/o traumáticos que le provocan, por tanto, sentimientos negativos, sufrimiento y angustia. Una persona resiliente no sólo es capaz de recuperarse, sino que se hace más fuerte y tiende a reorganizar su vida de forma positiva.

Todos experimentamos traumas en el camino, ya sean grandes o pequeños, y tenemos que vivir con ellos. Por trauma entendemos un acontecimiento especialmente angustioso o perturbador que limita nuestra capacidad de reaccionar y superar la situación, ya que disminuye nuestra percepción de nosotros mismos y nos impide experimentar muchas emociones y vivencias. El término "traumatismo" deriva de la palabra griega τραῦμα, -ατος, que significa "herida", "ruptura", y que encierra en sí un doble significado: se refiere a la herida física con laceración, pero también al choque violento sufrido por todo el organismo. Originalmente, el término trauma sólo se utilizaba en las disciplinas médicas y quirúrgicas. A partir del siglo XIX, también se aplicó en psicología clínica y psiquiatría para indicar el efecto nocivo de un estímulo determinado sobre la capacidad de un individuo para resistirlo y contrarrestarlo. Los primeros en hablar de traumatismo en este sentido fueron **Pierre Janet** y **Jean-Martin Charcot**, dos destacados médicos franceses. Según Janet, el trauma psicológico "es un acontecimiento que, por sus características, es 'no integrable' en el sistema psíquico previo de la persona, amenazando con fragmentar la cohesión mental."^[4] La experiencia traumática, por tanto, puede permanecer separada del resto de la experiencia psíquica, generando una "sintomatología disociativa". Charcot, por su parte, descubrió que la aparición de la histeria traumática se debía a la presencia de un choque muy fuerte. En particular, Charcot se dio cuenta de que la parálisis histérica postraumática del individuo no siempre se debía a lesiones orgánicas, sino que también podía producirse tras un fuerte choque psíquico.

Los acontecimientos que suelen provocar traumas psicológicos en el individuo pueden ser de distinta naturaleza. Incluyen no sólo condiciones extremas y fuera de lo común, sino también experiencias menores, como el abandono, la falta de afecto y la falta de respeto, que afectan a la seguridad, la autoestima, el sentido de adecuación y los valores del individuo. Existen "traumas menores" o "t", es decir, aquellas experiencias que resultan perturbadoras para el individuo, pero que se caracterizan por una percepción de peligro más bien leve, y "traumas mayores" o "T", es decir, aquellas situaciones o acontecimientos que amenazan la integridad física o conducen a la muerte del individuo y/o sus seres queridos, como catástrofes naturales, malos tratos y accidentes. Aunque no todo el mundo experimenta grandes traumas psicológicos a lo largo de su vida, todo el mundo experimenta pequeños traumas tarde o temprano. Para algunos, puede haber sido especialmente traumático haber sido humillados por su profesor de primaria, para otros ser abandonados por su pareja de toda la vida o perder el trabajo en un momento difícil, y para otros el divorcio o la pérdida de un familiar cercano. Cuando un estímulo **interno** -como una emoción o una sensación- o **externo** -como un objeto o un comportamiento ajeno- evoca la situación traumática, el sistema de defensa de la persona se pone en marcha e interrumpe todas las demás actividades en curso: "la persona ya no es capaz de continuar con sus actividades cotidianas y se encuentra a merced de una activación neurovegetativa extrema y desregulada".^[5] En una situación así, nuestro cuerpo puede reaccionar de tres formas distintas: puede intentar escapar,

puede decidir atacar o puede quedarse inmóvil. En cualquier caso, la posibilidad de poder razonar racionalmente es prácticamente imposible. En general, como veremos en el próximo capítulo, ciertas partes de nuestro cerebro, cada vez que se percibe un peligro y, por tanto, cuando tenemos **miedo**, activan todo un proceso automático destinado a salvaguardar nuestro bienestar y supervivencia.

Aunque los traumas tienen un impacto muy fuerte en nuestras vidas, hay algunas personas que consiguen reaccionar bien ante ellos, ya que muestran **resiliencia**. Las personas resilientes no sólo consiguen aceptar los acontecimientos que se les presentan, sino que también salen ganando. De hecho, las personas resilientes no se rinden ante las dificultades; al contrario, encuentran la motivación para seguir adelante, pero no sólo eso: son capaces de transformar cada episodio doloroso, cada acontecimiento negativo, en "una fuente de aprendizaje que les permite adquirir habilidades útiles para mejorar sus vidas."^[6]

Como hemos dicho antes, esta predisposición a reaccionar vive en todos los seres humanos: la resiliencia es un arma muy poderosa a disposición de todos. Sin embargo, no siempre se activa y, sobre todo, no siempre produce efectos positivos y satisfactorios. La resiliencia de una persona está condicionada por varios factores. La presencia de estos factores explica por qué algunas personas son capaces de superar un trauma o una situación de gran estrés emocional sin sufrir efectos negativos a medio o largo plazo, mientras que otras sucumben al engorroso peso que el suceso conlleva, llegando en algunos casos a desarrollar graves patologías psíquicas. ¿Cuáles son entonces los factores que afectan a la capacidad de resistencia de las personas?

Veámoslos uno por uno.

1. **Factores sociales**

La resiliencia de un individuo está muy influida por el **contexto social** en el que vive. En particular, las personas que han conseguido integrarse bien en su contexto social y reciben apoyo de él superan con más facilidad y éxito los acontecimientos negativos de su vida.

2. **Factores relacionales**

La resiliencia también está relacionada con la **calidad de las relaciones** que crea y mantiene el individuo, tanto antes como después del episodio negativo o traumático. En particular, es importante que haya **apoyo** y **ánimo**, tanto práctico como emocional, por parte de la familia y los amigos para poder producir una respuesta resiliente.

3. **Factores individuales**

Por factores individuales entendemos aquellas peculiaridades que sobresalen en el individuo y que pueden ser utilizadas para hacer frente a un acontecimiento especialmente estresante o traumático. Las personas resilientes tienen en común varias características, como el optimismo, la autoestima, la capacidad *para resolver problemas*, el sentido del humor, las estrategias de *afrontamiento* y la empatía.

1. **Optimismo**

Una persona optimista percibe los acontecimientos negativos y los problemas resultantes como algo pasajero y efímero, aunque es consciente de que siempre formarán parte de su vida. Hay que tener cuidado de no confundir optimismo con minimización: el individuo optimista es consciente de las situaciones negativas y no las menosprecia, más simplemente sabe que se pueden superar. Una actitud optimista lleva a las personas a "encajar mejor los golpes" y a no derrumbarse ante la adversidad.

2. **Autoestima**

Las personas que consiguen mantener un alto nivel de autoestima afrontan las dificultades y la adversidad de forma constructiva, sin dejarse aplastar por las circunstancias. Por el contrario, las personas que poseen una personalidad frágil e insegura son más vulnerables emocionalmente y tienden a derrumbarse con más facilidad, a autocriticarse y a infravalorarse. Por lo tanto, cuando se enfrenten a contextos negativos, les costará reaccionar y superar las dificultades. En los últimos años, los estudios neurocientíficos han demostrado que la autoestima y la confianza en uno mismo son esenciales para superar los momentos difíciles y tener éxito, pero también para limitar la aparición de trastornos mentales y patológicos, como la demencia y el Alzheimer.

3. **Capacidad de resolución de problemas**

La resolución de problemas se refiere a la capacidad de afrontar y superar obstáculos de forma rápida, concreta y eficaz. Cuando surge un problema, el individuo que posee esta habilidad no sólo es capaz de examinar la situación con lucidez, sino también de encontrar varias soluciones en poco tiempo, sin agitarse ni dejarse llevar por el pánico. Un problema no es otra cosa que la situación en la que se encuentra un ser vivo que desea pasar de un estado dado a otro deseado, pero no puede hacerlo por acción instintiva o conducta aprendida. Así, el término inglés *problem solving* indica el proceso cognitivo activado para estudiar esta situación y encontrar soluciones alternativas.

4. **Sentido del humor**

El sentido del humor es la capacidad de responder a los acontecimientos desagradables de la vida con ironía y autoburla. Aunque el sentido del humor implica una cierta dosis de comicidad, no debe entenderse como un intento de "menospreciar" o "ridiculizar" las situaciones negativas y traumáticas, sino más bien como la propensión a mantener cierta distancia respecto a ellas y actuar racionalmente para resolver más fácilmente los problemas encontrados. Además, el sentido del humor ayuda a las personas a "replantear la emoción asociada al acontecimiento traumático, facilitando la comunicación y compartiendo el acontecimiento negativo con los demás."[\[7\]](#)

5. **Estrategias de afrontamiento**

En psicología, el concepto inglés de *coping* -en italiano "far fronte", "hacer frente" o "sobrellevar"- se utiliza para indicar ciertas actitudes que asumen las personas para controlar, desescalar y resolver conflictos y situaciones especialmente estresantes. El comportamiento

adoptado y las "estrategias de *afrentamiento*" aplicadas están influidos por diversas variables: el tipo y el alcance del problema, las circunstancias en que se produce y las características de la persona. Como puede percibirse, de hecho, "las combinaciones de respuestas que pueden ponerse en práctica son realmente numerosas y dependen en parte tanto de la personalidad del individuo como del entorno social en el que se manifiesta el problema."[\[8\]](#)

6. **Empatía**

En el diccionario Treccani, la empatía se define como "la capacidad de comprender el estado de ánimo y la situación emocional de otra persona, de forma inmediata, predominantemente sin recurrir a la comunicación verbal". Más concretamente, el término designa aquellos fenómenos de participación e identificación íntimas a través de los cuales se realiza la comprensión estética". En pocas palabras, es la capacidad de percibir y comprender profundamente las emociones de los demás. La empatía no sólo permite al ser humano ampliar su visión del mundo, asimilando las distintas experiencias de los demás, sino que también aporta una importante "ventaja social", ya que fomenta la solidaridad y la cooperación. De hecho, reconocer las emociones de los demás y hacerlas propias facilita las interacciones, tanto en el caso de situaciones positivas como negativas. Por último, la empatía también mejora las decisiones morales y éticas de las personas: "Si hemos experimentado dolor, será más difícil querer infligirlo a otros, mientras que si hemos experimentado alegría, será más fácil alegrarse de la felicidad de los demás".[\[9\]](#)

Para ser una persona resiliente, uno no tiene que poseer necesariamente todas las características enumeradas, sin embargo, si uno posee incluso algunas de ellas, es más probable que exista una fuerte resiliencia interior.

La resiliencia en los niños

Hasta ahora hemos hablado de la resiliencia en el individuo adulto, pero en esta sección hablaremos de la resiliencia en los niños.

Cuando se trata de practicar la resiliencia, parece que los niños tienen más ventaja. Esto se debe a que normalmente son capaces de afrontar los cambios y adaptarse a ellos más fácilmente que los adultos. Los adultos, de hecho, están condicionados por las muchas experiencias que han tenido y la visión del mundo que se han forjado a lo largo de los años, sobre todo del entorno y las personas que les rodean. Estudios recientes han demostrado que incluso los niños que han sufrido traumas violentos en el pasado son capaces de reaccionar y crecer sanos y en forma, estableciendo relaciones estables y esculpiendo su personalidad de la mejor manera posible; además, son capaces de lograr éxitos importantes, tanto en la escuela como en el trabajo, como todos los demás niños.

La ingenuidad y la inclinación natural a "saber" llevan al niño a ser más resistente, sobre todo en sus primeros años de vida. Sin embargo, con el paso del tiempo y la acumulación de experiencias -sobre todo negativas-, la "carga" de resiliencia del niño se erosiona y, en la mayoría de los casos, se debilita. Por este motivo, es importante ayudar a los niños a entrenar su resiliencia desde una edad temprana para que, una vez que hayan crecido, puedan enfrentarse más fácilmente a las situaciones estresantes y negativas que surgirán a lo largo de su camino hacia la edad adulta.

La *American Psychological Association* (APA), la asociación profesional que representa a los psicólogos en Estados Unidos de América, ha resumido en diez puntos algunas sugerencias a tener en cuenta para crear un estilo de vida resiliente en los niños.

1. Es importante que el niño cree **vínculos** y desarrolle **la empatía**, en lugar de sentirse siempre en competencia con los demás. Como hemos visto, la empatía permite al niño empatizar y sentir las mismas emociones que la persona que tiene delante. Esto no sólo le permite ver las situaciones desde otra perspectiva, sino que también alimenta su propia resiliencia interior.
2. Es importante que el niño adopte una **actitud de apoyo y ayuda** hacia los demás. El niño que es servicial a los ojos de los demás no sólo conseguirá establecer relaciones más profundas y estables, sino que también será capaz de pedir ayuda en momentos de necesidad. Si el niño ya se acostumbra a pedir ayuda de pequeño, también lo hará de adulto y obtendrá más fácilmente el apoyo y el respaldo de las personas que le rodean y, por tanto, se sentirá menos solo.
3. Es importante que el niño cree una **rutina diaria**, que puede ayudarlo a gestionar mejor el tiempo y las actividades. Si educas a tu hijo para que tenga más autocontrol, en un momento de dificultad no entrará en pánico e intentará resolver la situación racionalmente.
4. Es importante que el niño aprenda a tomarse **tiempo libre** para sí mismo. Acostumbrarle a tomarse un descanso cuando está cansado o fatigado le ayuda a desconectar, a alejarse de la rutina diaria y relajarse, a despejarse y ver las cosas de forma más crítica.
5. Es importante enseñar al niño **a cuidar de sí mismo**. Es importante que aprenda a escucharse a sí mismo, a atender a sus necesidades y exigencias, sobre todo cuando no se sienta cómodo o tranquilo en una situación determinada.

6. Es importante que el niño se centre en determinados **objetivos**. Si el niño percibe que tiene objetivos durante el día, siempre que sean adecuados a su edad y sus capacidades, estará más activo y más decidido a alcanzarlos. Esto le permitirá comprender que con compromiso y perseverancia puede recibir importantes recompensas personales, lo que alimentará aún más su resiliencia.
7. Es importante que el niño construya una **imagen positiva de sí mismo**. Si el niño es consciente de todos los pequeños y grandes logros, pero también de los obstáculos y retos que ha conseguido superar, se sentirá más fuerte y valiente para afrontar situaciones futuras.
8. Es importante ofrecer al niño **todas las perspectivas y escenarios posibles** que puedan darse. Normalmente, los niños no son capaces de comprender determinados comportamientos y acontecimientos, por lo que si se les da una imagen general de la situación, incluidas las consecuencias a medio y largo plazo, les resultará más fácil entender lo que ocurre a su alrededor y sacar conclusiones reales y concretas.
9. Es importante guiar a los niños en un **viaje de autoconocimiento**: los niños desconocen muchas facetas de sí mismos y de su carácter, en parte porque muchas de ellas aún no se han desarrollado. Por ello, ayudarles a comprenderse a sí mismos y a entender su comportamiento en determinadas situaciones o ante pequeñas adversidades puede conducirles a una mayor conciencia de sí mismos y, en consecuencia, a un conocimiento más profundo de sus propias peculiaridades.
10. Es importante que el niño aprenda a aceptar el **cambio** como parte de la vida. El cambio asusta a todo el mundo, porque rompe el precario equilibrio creado hasta ese momento. Por lo tanto, es necesario que los niños empiecen pronto a verlo como una oportunidad, como una ocasión para renacer, pero también como una oportunidad para crecer y experimentar algo nuevo.

Estos son los diez consejos de la APA para ayudar a padres y adultos a fomentar la resiliencia en los niños. Sin embargo, no son los únicos que hay que tener en cuenta. Otra pista importante son las **7 C** propuestas por **Kenneth Ginsburg**, profesor estadounidense y pediatra de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania, en su libro ***Building resilience in children and teens*** (Academia Americana de Pediatría, 2011). Para Ginsburg, hay **siete factores principales** que influyen en la resiliencia de los niños, todos los cuales tienen la particularidad de empezar por la letra C:

- **COMPETENCIA**: para adquirir nuevas competencias, el niño debe tener experiencias concretas, de modo que pueda empezar a confiar en su propio juicio, elegir responsablemente y afrontar las dificultades con mayor conciencia;
- **CONFIANZA** ('confianza', 'seguridad'): el niño necesita confiar en sus capacidades y habilidades para poder afrontar con más facilidad los retos de la vida, por lo que es importante fomentar la confianza en sí mismo.
- **CONEXIÓN** ("connection", "bonding"): el niño que tiene vínculos estrechos con las personas que le rodean (como la familia, los amigos y la comunidad) tiene más probabilidades de sentirse querido y apoyado en un momento de dificultad (y, por tanto, pedirá ayuda de forma más natural);
- **CARÁCTER** ("carácter"): el niño necesita desarrollar su carácter de forma que tenga un fuerte sentido de "lo que está bien y lo que está mal", para que pueda mantenerse fiel a sus valores, elegir conscientemente y convertirse en un adulto coherente y equilibrado;

- **CONTRIBUCIÓN:** al realizar una contribución en la familia, en la escuela o en la comunidad, el niño refuerza su autoestima, sus habilidades y su carácter; no sólo seguirá realizando esas acciones, sino que introducirá otras nuevas, impulsado por el deseo de sentirse útil, realizado y satisfecho;
- **COPING** ('hacer frente', 'aguantarse' o 'sobrellevar'): como hemos visto en el apartado anterior, para protegerse de las situaciones desestabilizadoras y peligrosas, el niño necesita desarrollar un amplio repertorio de estrategias positivas y flexibles para *hacer frente (sobrellevar)* a las situaciones difíciles y reducir así el estrés;
- **CONTROL:** cuando el niño se da cuenta de que puede controlar los resultados, las decisiones y las acciones, es probable que encuentre la fuerza necesaria para recuperarse de una "mala" situación. Por el contrario, si los padres toman todas las decisiones por él, el niño no podrá aprender lo que es el control interior, porque todo se lo impondrán desde fuera.

Conclusiones

En este capítulo hemos definido el concepto de resiliencia, sobre todo en el ámbito de la psicología, y hemos visto algunas de las características que poseen (o deberían poseer) los adultos y los niños para reforzar su resiliencia. Sin embargo, en el próximo capítulo nos adentraremos en la sede de nuestros impulsos, emociones y pensamientos, el cerebro. En concreto, analizaremos una de sus propiedades más importantes y fascinantes descubiertas hasta ahora, la plasticidad cerebral, y estudiaremos el concepto de estrés psicológico y los distintos pasos para ser más resistente al estrés.

Cerebro y plasticidad cerebral

El cerebro: una máquina compleja

Desde su descubrimiento, el **cerebro** y la **mente han sido** siempre un tema de gran interés para filósofos y estudiosos del pasado. Ya en el siglo IV a.C., pensadores como Aristóteles y Platón empezaron a preguntarse por sus funciones y, más sencillamente, si la mente era parte del cerebro o un reflejo del alma. Sin embargo, los descubrimientos realizados hasta ahora no han bastado para comprender todas las peculiaridades de esta compleja máquina, que sigue siendo un gran misterio.

Hoy sabemos que el cerebro es un producto de la evolución que se ha ido perfeccionando con el tiempo y ha adoptado la forma que todos conocemos. Además, sabemos que el cerebro es "el centro de control del sistema nervioso de todos los vertebrados y de la mayoría de los invertebrados"^[10], que se desarrolló a través de etapas específicas. Además, sabemos que la mente es un producto del cerebro y, más concretamente, es "un complejo sistema neuronal de procesamiento de la información que construye modelos mentales del mundo físico y social y persigue objetivos esencialmente relacionados con la supervivencia y la reproducción en un entorno premoderno".^[11] La mente es la parte del cerebro que procesa la información y genera el pensamiento. La información que llega al cerebro no es relevante en sí misma, es su procesamiento lo que marca la diferencia. Cuando surge la conciencia de la información recibida del entorno exterior, la mente se activa y actúa en consecuencia: "no sólo vemos una regla delante de nosotros, sino que podemos describirla, alargar la mano para cogerla, deducir que puede servir para sostener un poco una persiana rota o contar sus muescas".^[12]

Podemos considerar el cerebro como un potente ordenador que, la mayor parte del tiempo, es capaz de ajustar de forma autónoma su propio *hardware*. El *hardware* del "cerebro", compuesto principalmente de átomos y moléculas adaptables, contiene más de ochenta mil millones de neuronas. Cada neurona puede encenderse y enviar señales a las neuronas adyacentes hasta 200 veces por segundo. Por ello, se calcula que el cerebro puede realizar hasta 38 millones de billones de operaciones por segundo, una infinidad. Esto demuestra que la creencia de que el ser humano sólo utiliza el 10% de su cerebro no es cierta, ya que existe un nivel muy alto de actividad neuronal; además, aunque el cerebro trabaje tanto, su consumo es de sólo trece vatios-hora (muy poco). De hecho, como afirma **Marco Magrini**, autor italiano, en su libro ***Cervello. Manuale dell'utente: Guida semplificata alla macchina più complessa del mondo*** (Giunti Editore, 2017), "ningún ordenador del mundo supera aún la capacidad de cálculo de un cerebro humano (la vista, el oído o la imaginación también son "cálculos") y mucho menos su extraordinaria eficiencia energética."

La mayoría de las células humanas nacen y mueren continuamente, salvo las neuronales, que son las únicas que persisten durante toda la vida del hombre, desde el primer día hasta el último de su existencia. Son responsables de la personalidad, las aptitudes, el talento, los conocimientos, el vocabulario, las inclinaciones gustativas e incluso los recuerdos del pasado. Todo esto está presente en la arquitectura neuronal de cada persona. No hay dos cerebros iguales en el mundo; cada uno es único y personal. Como veremos en la próxima sección, esta máquina (casi) perfecta es capaz de corregir los defectos y carencias de su "*hardware*", siempre dentro de ciertos límites. Como dice Magrini, de hecho:

"Cuando se daña accidentalmente una zona del cerebro, éste suele ser capaz de reprogramarse, de trasladar las conexiones que faltan a otro lugar y, en esencia, de arreglarse a sí mismo. Y aunque esto ocurre a veces a gran escala (como en el caso de la pérdida de visión, cuando zonas cerebrales no utilizadas se ponen al servicio de otros sentidos), sucede todo el tiempo a pequeña escala porque, a medida que envejecemos, muchas neuronas mueren y nunca vuelven. Pero los que siguen vivos saben reorganizarse para que el avance de la edad no tenga consecuencias fatales".

Tras esta breve introducción sobre el tema que vamos a tratar, comenzamos a adentrarnos en la parte más "técnica" de todo el capítulo, la relativa a la composición y funciones del cerebro.

El cerebro, con su forma única y su consistencia gelatinosa, sigue siendo uno de los órganos más misteriosos y fascinantes del cuerpo humano. Junto con la médula espinal, forma el **sistema nervioso central**^[13] : el encéfalo, encerrado en el cráneo, está directamente conectado a la médula espinal, junto con la cual procesa la información procedente del medio externo y de otros órganos, programa las respuestas más adecuadas y las envía al resto del organismo. Como ya hemos mencionado, en nuestro cerebro hay miles de millones de células llamadas **neuronas**, que se comunican entre sí a través de **sinapsis**. Si se observa el cerebro desde arriba, se aprecia la presencia de **dos hemisferios cerebrales**, divididos por la cisura interhemisférica, pero unidos por el cuerpo calloso, que, gracias a la presencia de haces de fibras de células nerviosas, transmite incesantemente información entre ellos. La información que llega a un hemisferio está inmediatamente disponible para el otro, de modo que las respuestas de ambos se armonizan, creando una percepción sin fisuras del mundo exterior. La fina capa de sala gris que recubre la superficie externa de los hemisferios es la denominada **corteza cerebral**, caracterizada por pliegues más o menos profundos, que reciben el nombre de tijeras. Juntos, los dos hemisferios producen alrededor del 85% del peso del órgano, que normalmente oscila entre 1300 y 1550 gramos.

A simple vista, puede parecer que los dos hemisferios cerebrales son la imagen especular el uno del otro. Sin embargo, no son totalmente idénticos. De hecho, cada uno tiene sus propias peculiaridades y procesa la información a su manera. Dicho esto, no es posible atribuir funciones específicas y exclusivas a ambos hemisferios -como, por ejemplo, las relacionadas con la lógica, la razón y la cognición al hemisferio izquierdo y las relacionadas con la creatividad, la intuición y la emoción al hemisferio derecho- porque tanto las funciones de las regiones cerebrales como los sistemas que hay en ellas están interconectados. Ciertamente, está científicamente demostrado que existen algunas funciones específicas propias de uno u otro hemisferio que, en circunstancias normales, siempre tienden a desarrollarse en uno de los dos en particular. Sin embargo, una división tajante de las tareas entre los dos hemisferios no es creíble, ya que las funciones mentales implican una interconexión entre distintas regiones del cerebro, que actúan conjuntamente.

Con el paso del tiempo, el cerebro humano -como el de otros organismos vivos- ha aumentado de tamaño, pero también de complejidad. Esto ha permitido al hombre mejorar su adaptación al entorno exterior. En concreto, sus respuestas a los estímulos ambientales han pasado de ser "automáticas y reflexivas" a "inteligentes y moldeables" por la experiencia. De hecho, el cerebro humano puede considerarse una "estratificación de los tres tipos de cerebro que aparecieron durante la evolución de los animales vertebrados"^[14] . En la década de 1970, el médico y neurocientífico estadounidense **Paul MacLean** desarrolló la teoría del **Cerebro Triuno, es decir, el cerebro tripartito**, según la cual, gracias a la evolución, el cerebro humano ha desarrollado tres áreas cerebrales distintas: el **cerebro reptiliano**, el **sistema límbico** y la

corteza cerebral.

El **cerebro reptiliano** (evolucionado hace unos 400 millones de años) es la zona más antigua del cerebro y el "más bajo" de los tres cerebros. Conecta el cerebro con la médula espinal y está formado por el **tronco encefálico** y el **cerebelo**. El cerebro reptiliano regula procesos relacionados con la supervivencia, como el metabolismo, la regulación de las glándulas endocrinas y el mantenimiento de la regularidad de los latidos del corazón y la presión arterial. También adapta la comunicación social a nivel de defensa territorial, cortejo y autoafirmación. Mediante la ramificación de los **nervios motores** y los **sensores** del tronco encefálico, el cerebro reptiliano proporciona el estímulo elemental de la conciencia y la atención. También está presente en el tronco encefálico el **sistema activador reticular**, formado por un haz de células nerviosas densamente empaquetadas que conecta el extremo superior de la médula espinal con el cerebro. El sistema activador reticular es una especie de "monitor" del cerebro, ya que filtra la información procedente del exterior: si la información no se considera importante, se bloquea; por el contrario, si la información se considera importante, se deja "pasar". En la práctica, si la información no favorece el bienestar o la supervivencia del organismo, el cerebro reptiliano no tolerará su entrada. De hecho, el cerebro reptiliano es inconsciente, mecánico y egoísta, y sin embargo, por esta misma razón, desempeña un papel fundamental, a saber, el de desencadenar la emergencia. Cuando interactuamos con un desconocido, por ejemplo, el cerebro reptiliano actúa inmediatamente para examinar la situación, en particular para comprender si se trata de una persona "amistosa" o de una amenaza. La primera prioridad del cerebro reptil es la supervivencia, es decir, escapar del sufrimiento y/o del peligro, mientras que alcanzar el bienestar físico sigue siendo una prioridad secundaria.

El **sistema límbico** (evolucionado hace unos 250 millones de años) es el área "emocional" del cerebro, siendo el centro emocional del organismo, sin embargo, también regula la alimentación, el ataque y la huida. El sistema límbico también recibe el nombre de "cerebro mamífero", ya que se desarrolló por primera vez en los mamíferos. De hecho, "representa la transición de la vida solitaria de los reptiles a la vida social y relacional típica de los mamíferos" [\[15\]](#) . El **tálamo**, una pequeña estructura nerviosa uniforme situada justo encima del tronco encefálico, puede considerarse un "repetidor" que recibe información sensorial del exterior y la transmite a las respectivas regiones de interés. El sistema límbico tiene la característica de conectar el **tronco encefálico** con la **corteza cerebral**, por lo que influye en las funciones superiores de razonamiento y contribuye a aumentar la información disponible. El sistema límbico también se denomina "cerebro sincero" porque determina la aparición de emociones instintivas y el comportamiento resultante. Actúa de forma impulsiva y puntual, igual que el cerebro reptiliano. El sistema límbico se caracteriza por la presencia de un **sistema del miedo** muy fuerte: en cuanto el cerebro reconoce un peligro, empieza a generar reacciones y comportamientos espontáneos destinados a aumentar la probabilidad de supervivencia. El miedo lo desencadena "una señal de mal inminente, como un depredador, el borde de un precipicio o una amenaza verbal" y desencadena como objetivo las distintas posibilidades y soluciones para escapar de la amenaza: huir, obtener ventaja o intentar evitar el peligro. El objetivo desencadenado por el miedo adquiere así una alta prioridad y es percibido por los seres humanos como urgente. El miedo, además, produce otros objetivos a largo plazo destinados a evitar que esa situación vuelva a producirse y a crear una sensación de "alivio" cada vez que se recuerda el episodio. El lugar donde se origina y registra el miedo es la **amígdala**, un pequeño órgano en forma de almendra situado en cada lóbulo temporal:

"Alberga los principales circuitos que colorean nuestra experiencia con las emociones. No

sólo recibe señales simples (como ruidos fuertes) de las estaciones inferiores del cerebro, sino también información abstracta y compleja de los centros cerebrales superiores. Y, a su vez, la amígdala envía señales a prácticamente todas las demás partes del cerebro, incluidos los circuitos de toma de decisiones de los lóbulos frontales".^[16]

Como el tálamo es un "repetidor de información" y existe una conexión directa entre la amígdala y él, la información relativa a un estímulo viaja muy rápidamente. Por un lado, en situaciones de peligro, el paso directo que evita la corteza cerebral es positivo, porque permite reaccionar incluso antes de darse cuenta de cuál es el estímulo y, por tanto, "sobrevivir". Sin embargo, por otro lado, la información que llegará a la amígdala no será precisa y procesada, de hecho, será más bien "bruta". Por ejemplo, cuando oímos un ruido desconocido procedente de otra habitación, por la noche, sin nadie en casa, nuestro sistema límbico percibe una amenaza y produce una reacción de miedo y terror, haciendo que aumenten nuestros latidos. Sin embargo, en el momento en que examinamos detenidamente el estímulo y nos damos cuenta de que sólo era el gato, la tensión disminuye y los latidos vuelven a la normalidad. Cuando percibimos peligro, la amígdala se enciende y, como un detector de humo, activa una alarma en nuestro cerebro. De este modo, las funciones de determinadas áreas cerebrales, en particular las relacionadas con el procesamiento cognitivo de la información, se ven restringidas o incluso interrumpidas. Las áreas cerebrales afectadas, especialmente las de la corteza prefrontal, son "torres de control" que salvaguardan la secuenciación temporal y espacial de la información, la distinción entre información relevante e irrelevante, la autoconciencia, el análisis de las acciones, su planificación y el reconocimiento de sus consecuencias. Con sus estudios, Joseph E. LeDoux, neurocientífico y director del Centro para la Neurociencia del Miedo y la Ansiedad de Nueva York, ha demostrado que la amígdala y la corteza cerebral se influyen mutuamente, pero con distinta intensidad. En concreto, según LeDoux, la amígdala ejerce una mayor influencia sobre la corteza cerebral -sede del pensamiento analítico y racional- que la corteza cerebral sobre la amígdala -sede de las emociones y los impulsos-. Por este motivo, a menudo prevalece nuestro lado emocional, en lugar de nuestro lado racional.

La **corteza cerebral** (evolucionó hace unos 5 millones de años) es la zona más joven y "racional" de los tres cerebros, cuya principal tarea es regular los procesos mentales superiores. Gracias a la corteza cerebral, especialmente desarrollada en los seres humanos, es posible predecir y planificar el comportamiento. También se denomina "cerebro pensante" o "cerebro intelectual", ya que es donde se desarrolla el pensamiento complejo. En la corteza cerebral humana hay cuatro tijeras -dos laterales y dos centrales- que determinan cuatro lóbulos: frontal, parietal, temporal y occipital. Aproximadamente el 90% de la corteza cerebral se denomina **neocórtex**. Desde un punto de vista evolutivo, el neocórtex es la parte más nueva de la corteza cerebral, caracterizada por seis capas. El 10% restante, en cambio, está formado por el **paleocórtex**, compuesto por la **corteza olfativa** y el **hipocampo**, sede de la memoria a corto y largo plazo, la memoria espacial y la orientación. En cada lóbulo residen funciones localizadas e identificables en la superficie cerebral, denominadas **áreas corticales**. Cuando una de estas zonas sufre daños más o menos permanentes, sus funciones se ven mermadas o incluso desaparecen. Existen 12 regiones corticales distintas que poseen determinadas funciones:

1. **corteza prefrontal:** lugar donde se produce la regulación de las emociones y la resolución de problemas;
2. **corteza motora asociativa:** lugar donde se produce la coordinación de movimientos complejos;

3. **corteza motora primaria:** lugar donde tiene lugar la concepción de los movimientos voluntarios;
4. **corteza somatosensorial primaria:** lugar donde se produce el reconocimiento de la información sensitiva;
5. **corteza sensorial asociativa:** lugar donde tiene lugar el procesamiento de la información sensitiva;
6. **corteza visual asociativa:** lugar donde tiene lugar el procesamiento de la información visual;
7. **corteza visual:** lugar donde se reconocen los estímulos visuales simples;
8. **Área de Wernicke:** lugar donde se produce la comprensión del lenguaje;
9. **corteza auditiva asociativa:** lugar donde tiene lugar el procesamiento de la información auditiva;
10. **corteza auditiva:** lugar donde se produce el reconocimiento de la calidad de los sonidos (tanto el tono como el volumen);
11. **corteza inferotemporal:** lugar donde tiene lugar el procesamiento relacionado con la memoria;
12. **Área de Broca:** lugar donde se produce el lenguaje.

Aunque algunas funciones están localizadas en áreas específicas de la corteza cerebral, esto no significa que una función determinada sea desempeñada exclusivamente por un área. De hecho, la mayoría de las funciones las realizan neuronas de distintas regiones del cerebro. No cabe duda de que algunas áreas están más relacionadas con determinadas funciones que otras, entre otras cosas porque cada área está designada principalmente para desempeñar una función determinada. Sin embargo, los distintos estímulos que llegan a la corteza deben integrarse y de ello se encargan las cortezas asociativas. Reciben información de las áreas sensoriales y garantizan la realización de las funciones cerebrales superiores, como la percepción, el pensamiento, el lenguaje, la memoria y el comportamiento emocional. En general, las funciones de la corteza cerebral pueden resumirse en cuatro puntos:

1. **Reconocer y percibir el "mundo"**

La corteza cerebral recibe las señales sensoriales del mundo exterior, recogidas y transmitidas por los órganos de los sentidos. Las señales sensoriales llegan como impulsos individuales de energía eléctrica: son como pequeños fragmentos de información "en bruto" que no se procesan y, por tanto, no tienen significado para el cerebro. En resumen, podemos decir que esta función consiste en obtener información.

2. **Generar sentido de la información**

La corteza cerebral, una vez que ha recibido las señales sensoriales individuales, las une. Esto significa que los pequeños fragmentos de información se unifican en patrones más amplios que cobran sentido para el cerebro y pasan a generar, por ejemplo, el lenguaje o la imagen. En resumen, podemos decir que esta función consiste en producir el sentido de la información.

3. **Crear ideas y proyectos**

Una vez integradas todas las señales sensoriales, la corteza cerebral da forma a un plan preciso y concreto relativo al tipo y el lugar de la acción requerida. En resumen, podemos decir que esta función consiste en crear nuevas ideas.

4. **Aplicación de los planes de acción**

Una vez concebida una idea, la corteza cerebral envía señales "motoras" a los músculos, que actúan de forma coordinada para crear los movimientos requeridos. En resumen, podemos decir que esta función consiste en actuar como consecuencia de una idea.

En esta sección hemos hablado del cerebro en términos generales, sus principales características y funciones. En la próxima sección, sin embargo, nos adentraremos en una característica particular y muy importante del cerebro, a saber, **la plasticidad cerebral, que** permite al cerebro recuperarse y reestructurarse. Como veremos, la neuroplasticidad permite a las neuronas regenerarse no sólo desde un punto de vista anatómico, sino también funcional, y formar nuevas conexiones sinápticas.

Plasticidad cerebral

Como hemos podido percibir, el cerebro es un órgano complejo y, en cierto modo, "automático". De hecho, algunos mecanismos cerebrales se activan espontáneamente, independientemente de las condiciones existentes. Además, el cerebro no es un órgano estable; al contrario, está en constante evolución. Por ejemplo, si experimentamos una situación de estrés prolongado, el cerebro cambia, experimenta cambios. Sin embargo, no son permanentes. Una vez reducidos los principales factores de estrés, el cerebro volverá a funcionar correctamente, al ser por naturaleza muy adaptativo. La capacidad de cambiar y adaptarse ante determinadas situaciones es una propiedad esencial del cerebro, más conocida como **neuroplasticidad** o **plasticidad cerebral**.

Hasta hace poco se pensaba que el ser humano estaba destinado a perder neuronas con la edad y que no podía adquirir más. Hoy en día, gracias a los numerosos avances científicos en el campo de las neurociencias, pero también a la introducción de tecnologías avanzadas -como la neuroimagen, la resonancia magnética y la resonancia magnética funcional- aplicadas a ellas, es posible observar las distintas actividades que realiza el cerebro y desmentir la creencia arraigada de que el cerebro es estático. Muchos profesores universitarios y psicólogos especializados en neurociencia y rehabilitación afirman que el cerebro es plástico, pero al mismo tiempo es capaz de cambiar a lo largo de la vida.

La neuroplasticidad es, por tanto, la capacidad del cerebro para cambiar con el tiempo. Esto se debe al aumento o disminución de la materia gris (toda la zona del sistema nervioso central con una alta concentración de cuerpos neuronales), es decir, a la creación y perfeccionamiento o, por el contrario, al debilitamiento y deterioro de las conexiones neuronales. Los cambios que se producen a nivel físico en nuestro cerebro provocan cambios en nuestras capacidades y habilidades. En el imaginario colectivo, el periodo de máximo crecimiento de nuestro cerebro va de la infancia a la adolescencia, y después entra en un periodo de regresión gradual. De hecho, se cree que en los primeros veinte años de vida aprendemos con más facilidad, emprendemos nuevas experiencias y tendemos a ser más proclives al descubrimiento y la exploración. En cambio, cuando entramos en la edad adulta, se cree que entramos en un periodo de declive cognitivo, en el que nuestra memoria empieza a "fallar" y realizamos pocas experiencias estimulantes. Sin embargo, diversas investigaciones científicas han demostrado que el cerebro adulto puede "crecer" y ampliar su volumen en determinadas circunstancias y que la plasticidad cerebral está presente incluso en la vejez. Aunque puede producirse un deterioro relacionado con la vejez, existen múltiples **factores** que potencian la plasticidad cerebral para contrarrestar el deterioro. En resumen, lo que hay que hacer es **entrenar el cerebro de la** forma más adecuada.

El cerebro puede cambiar de tres maneras: puede producirse un cambio **químico**, un cambio **estructural** o un cambio **funcional**. Las neuronas, como hemos dicho, se comunican entre sí a través de sinapsis, que se activan por la liberación de una sustancia, el neurotransmisor. Cuantas más hormonas estén activas, más neurotransmisores se liberarán. Cuando aprendemos algo nuevo, por ejemplo durante una clase de guitarra, las sinapsis entre neuronas se estimulan y, como resultado, aumenta la actividad cerebral. En ese momento se está produciendo un cambio **químico**. Sin embargo, para que el cambio se estabilice -y se convierta así en estructural- es necesario seguir practicando. Una clase de guitarra no basta para aprender una melodía de memoria: al día siguiente de la clase, cuando cojas la guitarra e intentes reproducir la melodía, te costará recordarla a la perfección. Para que la melodía se reproduzca correctamente, será

necesario intentarlo una y otra vez muchas veces.

Recientemente se ha descubierto una profunda conexión entre los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto), la memoria y la cognición. Debido a la interdependencia entre ellos, puede ocurrir que un sentido poco desarrollado esté relacionado o incluso sea la causa de una memoria más bien débil. A menudo, con la edad, por ejemplo, tendemos a olvidar lo que nos han dicho y lo que hemos hecho en los días anteriores; además, nuestros reflejos y reactividad se ralentizan. Esto ocurre porque nuestro cerebro procesa la información más lentamente, por lo que nos cuesta retener imágenes, recuerdos y experiencias y, por tanto, recordarlos más tarde. Normalmente, las neuronas nunca trabajan individualmente; al contrario, la mayoría de las veces varias áreas cerebrales actúan simultáneamente, creando **circuitos neuronales**. Para comprender bien el proceso, tomemos como ejemplo un estímulo al que estamos expuestos desde la infancia y durante la mayor parte de nuestra vida: la madre. Desde el principio, el recién nacido se acerca a su madre, la ve, la oye, prueba su comida, la huele y la toca. Como resultado, se activan determinadas áreas del cerebro, concretamente las relacionadas con los cinco sentidos del bebé. Cada vez que un niño está en presencia de su madre, todas estas áreas cerebrales actúan conjuntamente: las neuronas se activan, se "mueven" y se unen. Esto también ocurre cuando crece y se convierte en adulto. Cuando su madre fallece, un perfume, un plato o simplemente un sombrero le trae a la cabeza la imagen de su madre. La ve, la siente y percibe su presencia. Basta recordar un detalle para que se active todo el circuito neuronal relacionado con su madre.

Para entender mejor en qué consiste la modificación funcional de nuestro cerebro, es necesario profundizar en dos fenómenos relacionados con la neuroplasticidad: la germinación y **la neurogénesis**.

Tras sufrir una lesión cerebral -como un traumatismo craneoencefálico, un ictus o una hemorragia-, nuestro cerebro se activa inmediatamente para intentar reparar el daño: en las zonas perilesionales, es decir, las adyacentes a la zona dañada, comienzan a crecer colaterales en los axones (prolongaciones tubulares citoplasmáticas de la neurona), que favorecen la aparición de nuevas sinapsis, que intentan reparar el daño. Este fenómeno se denomina brotación, debido al crecimiento de "brotes" en los axones de las neuronas. El fenómeno de **la neurogénesis, por su** parte, es la capacidad de las células cerebrales de generarse a sí mismas a lo largo de la existencia del organismo. Se trata de un concepto bastante nuevo y de absoluta importancia en el campo de la neurociencia, sobre todo después de años de investigaciones que afirmaban que las neuronas tenían un número "finito" y sólo podían desaparecer. Estudios científicos recientes han identificado células madre totipotentes, capaces de transformarse en cualquier tipo de célula cerebral. Se denominan células bebé. La población de *células bebé* "habita" dentro de una estructura muy especial, el **hipocampo** que, como hemos visto, es el lugar de la memoria, de la formación de recuerdos y, por tanto, de nuestro aprendizaje.

Cuando se produce un cambio funcional, algunas zonas del cerebro están mucho más desarrolladas que otras. Por ejemplo, si se examina el cerebro de una persona ciega, se observará que el área cerebral relacionada con el sentido del tacto es mucho mayor que la de las personas videntes. Un estudio británico, que tomó como muestra a taxistas londinenses, demostró que el volumen de ciertas partes del cerebro puede aumentar incluso en la edad adulta. Para obtener la licencia, un aspirante a taxista londinense debe estudiarse de memoria un mapa de toda la ciudad y, así, ser capaz de recordar todas las calles. Examinando los cerebros de los taxistas, los científicos descubrieron que el área del hipocampo, en particular la posterior (memoria topográfica y espacial) tenía un volumen significativamente mayor que la de los no taxistas; además, el volumen del hipocampo aumentaba en proporción a las horas pasadas en el coche:

cuantas más horas pasaba el taxista en el coche, mayor era el área. Ambos ejemplos demuestran que nuestro cerebro puede cambiar con el tiempo, pero no sólo eso, también puede ampliarse. En esencia, cuanto más se entrena el cerebro, más **reserva cerebral** se produce. Como dice el profesor Mapelli, los pacientes con daños cerebrales no reaccionan todos de la misma manera al mismo tratamiento: algunos se recuperan rápidamente, otros no se recuperan en absoluto. Lo que diferencia a un paciente de otro no es tanto el daño sufrido, sino sus **características individuales**. Gracias a extensas investigaciones y estudios sobre la plasticidad cerebral, ha quedado claro que, entrenando el cerebro y acumulando reserva cerebral, se puede reaccionar mejor ante un traumatismo o lesión cerebral, porque hay más tejido cerebral y, por tanto, más circuitos neuronales y sinápticos que emplear en nuevas "estrategias".

Si se entrena el cerebro, es posible reaccionar mejor al envejecimiento y, sobre todo, ser más **resistente** en caso de enfermedades cerebrales. Hasta la fecha, aún no se ha descubierto una cura para la demencia, sin embargo, si se aumenta la reserva cerebral de nuestro cerebro, será más fácil desarrollar una mayor resistencia contra la enfermedad. Esto significa que los síntomas clínicos pueden manifestarse más tarde y que la calidad de vida será superior a la normal.

Otro ejemplo práctico que apoya la importancia de la plasticidad cerebral se refiere a un experimento, repetido varias veces, con una población de ratas. Si tomamos un grupo de ratas que son todas iguales (poseen la misma composición genética) al nacer, las dividimos en tres condiciones experimentales diferentes (tres jaulas) y las dejamos vivir durante un tiempo limitado (30 días), el resultado es sorprendentemente increíble. En la primera jaula, se coloca una sola rata sin más estimulación, en la segunda un grupo de ratas, algunas herramientas de estimulación cognitiva y física y en la tercera dos ratas, sin más estimulación. Una vez finalizado el periodo experimental predeterminado, se sacrifica a las ratas y se les extrae el cerebro para examinarlo. Las ratas que han sido colocadas en la llamada "condición enriquecida", es decir, rica en estímulos sociales, cognitivos y motores, tienen una corteza cerebral más pesada y gruesa que la rata colocada en la llamada "condición empobrecida", es decir, sin más estímulos. Además, puede observarse -mediante una medición indirecta de la acetilcolinesterasa, una enzima perteneciente a la clase de las hidrolasas- que los cerebros de las ratas colocadas en la "condición enriquecida" muestran un aumento de neurotransmisores en comparación con los de las ratas colocadas en la "condición empobrecida". Esto significa que se produjeron muchas más sinapsis en sus cerebros y que las neuronas generaron nuevos brotes en los axones, de ahí los cambios estructurales en el cerebro. En cambio, la rata sometida a la "condición de agotamiento" no sólo no generó brotes en los axones, sino que sufrió un agotamiento neuronal.

El experimento que acabamos de describir demuestra que, para poder explotar plenamente la neuroplasticidad y, por tanto, conseguir cambiar el cerebro, es necesario vivir en entornos social, cognitiva y motrizmente estimulantes. Es esencial para cultivar las relaciones, alimentar la curiosidad y llevar una vida sana y dinámica. El hombre es un animal social, necesita relacionarse y compararse con los demás, aprender y aprender, a pesar de la fatiga y el esfuerzo que ello implica, moverse, realizar actividad física, sobre todo aeróbica -como caminar y subir escaleras- porque puede producir un mayor flujo de sangre oxigenada al cerebro y, por tanto, nuevas neuronas.

La prueba viviente de que se puede vivir y envejecer sano, tanto física como mentalmente, son los habitantes de Okinawa, una isla del extremo sur de Japón. Aquí, no sólo la esperanza de vida es muy alta -los okinawenses son famosos por ser la población con más de 100 años del mundo-, sino también la calidad de vida. Los habitantes de la isla, incluso en la vejez, siguen realizando todas sus actividades cotidianas habituales: cultivan su huerto, pasean, se reúnen con

amigos y familiares y mucho más. Varios periodistas y científicos han viajado hasta allí para estudiar los factores de esta longevidad. Sin duda, la alimentación, la vida social, la actividad física y la meditación son algunas de las principales causas de este bienestar duradero.

Todo ser humano puede cambiarse a sí mismo, pero no sólo: "todo ser humano, si se siente inclinado a ello, puede ser el escultor de su propio cerebro"[\[17\]](#) .

Conclusiones

El concepto de neuroplasticidad demuestra que el cerebro puede cambiar, siempre que uno quiera. Una breve introducción sobre las funciones del cerebro y sus principales características es esencial para introducir el tema del siguiente capítulo, a saber, el **estrés**. Como veremos, el estrés es una reacción natural de nuestro organismo y, si se exagera, puede comprometer nuestras funciones vitales y, sobre todo, nuestro bienestar psicológico. La mejor manera de combatir el estrés es hacerse más resistente a él. No es fácil "resistir" a las situaciones y pensamientos estresantes de nuestro tiempo, sin embargo, es posible entrenar nuestra resiliencia para disminuir los efectos del estrés en nuestro organismo y vivir más tranquilos. En el próximo capítulo, veremos en detalle las estrategias a aplicar.

Estrés y resiliencia

Una amenaza constante: el estrés

I

nuestro sistema nervioso se ha mantenido casi igual que hace millones de años, al igual que la respuesta humana al **estrés**, que está mediada casi exclusivamente por el sistema nervioso. En la sociedad contemporánea, frases como "el estrés mata" o "estoy demasiado estresado" son habituales. Sin embargo, por muy ciertas que sean estas afirmaciones, el estrés también es la razón que mantiene vivos a los seres humanos. Sin la presencia del estrés y el estado de inquietud que conlleva, el ser humano no sería capaz de afrontar los retos con el ánimo adecuado y no sentiría satisfacción por haber logrado su objetivo. El principal problema del estrés no radica tanto en la respuesta humana, que ha permanecido invariable a lo largo del tiempo, como en los **factores estresantes**, que han cambiado con el tiempo: los seres humanos tienen la capacidad de tener "pensamientos estresantes", que producen la misma respuesta fisiológica que en caso de peligro real. En pocas palabras, el cerebro las considera amenazas, por lo que se activa la amígdala, que (como vimos en el capítulo anterior) desencadena una serie de mecanismos que perjudican las principales funciones de distintas áreas del cerebro, en particular la corteza cerebral. El **estrés psicológico** es una invención reciente, que afecta especialmente a los seres humanos y a algunos primates sociales. Los factores estresantes siempre han existido, lo que ha cambiado es su interpretación, la naturaleza del estrés se ha vuelto **crónica y psicológica**.

El término "estrés" fue acuñado en 1936 por el endocrinólogo húngaro **Hans Selye**, que lo definió como la respuesta general del organismo a cualquier demanda que se le haga. La formulación del concepto de estrés y el descubrimiento por Selye del **síndrome general de adaptación** hicieron posible un estudio científico sistemático de la relación entre el organismo y el medio ambiente y, en concreto, entre los estímulos ambientales, las reacciones psicológicas, los cambios fisiológicos y el desarrollo de enfermedades, que nunca antes se había llevado a cabo. Selye investigó con cobayas de laboratorio. Concretamente, Selye los sometió a diversos tipos de estrés (ejercicio muscular excesivo, exposición al frío, lesiones físicas, contaminación con drogas de diversa índole, etc.) y observó que en todos los cobayas aparecía un síndrome cuyos síntomas, sin embargo, no guardaban relación con la naturaleza del daño infligido. Cada organismo buscaba mantener su **homeostasis** (la capacidad de autorregularse manteniendo constante el medio interno aunque varíen las condiciones del medio externo) y el síndrome general de adaptación era el proceso psicofisiológico que le permitía hacerlo.

Selye dividió el síndrome general de adaptación en tres fases:

1. la **fase de alarma**: se produce, partiendo de la condición de homeostasis, cuando el organismo se ve sometido a "agentes estresantes" (o *estresores*);
2. la **fase de resistencia**: se produce cuando el organismo desarrolla la capacidad de adaptarse a *los factores estresantes*;
3. la **fase de agotamiento**: se produce cuando el *factor estresante* permanece y el organismo no puede resistirlo, agotando así su capacidad de adaptación y conduciendo a la enfermedad e incluso a la muerte.

El estrés se divide en dos categorías: estrés **positivo** (o *eustrés*) y estrés **negativo** (o *distrés*). El **estrés positivo** se produce cuando el estímulo provoca una respuesta adaptativa del

organismo, que le permite resistir las presiones de su entorno. Se asocia a una condición de equilibrio emocional, racionalidad y alerta, que se traduce en una condición de vida sana y activa. De hecho, ante cada nueva tarea, nuestro organismo necesita ser activado y estimulado por el sistema neuroendocrino. El **estrés negativo**, en cambio, se produce cuando el estímulo agota las defensas del organismo. Esto puede ocurrir debido a una presión de estrés exagerada o a una alta vulnerabilidad del organismo, que lo lleva a una respuesta desproporcionada incluso ante estímulos leves. Puede asociarse a un estado de excitación, agotamiento y ansiedad, o a un estado de apatía, aburrimiento y confusión en caso de falta de estímulos. El estrés positivo se produce en las fases de alarma y resistencia, y el negativo en la fase de agotamiento.

A lo largo de los años se han realizado diversas investigaciones sobre la relación entre el *estrés y los factores estresantes*. Un descubrimiento importante en este sentido es el del neuroendocrinólogo **Robert Sapolsky**, que demostró que en la naturaleza los factores estresantes (incluso elevados, repetitivos o crónicos) no conducían necesariamente a la patología. Según el médico, de hecho, "nuestro sistema nervioso ha evolucionado para soportar factores de estrés intensos pero breves (menos de 30 minutos)". En su libro *Por qué las cebras no tienen úlceras* (St Martin's Press, 2004), Sapolsky relata el caso de una cebra atacada por un león. Cuando la vida (en este caso la de la cebra) está en juego, muchas funciones regulares de nuestro organismo se interrumpen temporalmente y, al mismo tiempo, se activan automáticamente una serie de respuestas: se reduce la percepción del dolor (gracias a la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol), aumenta la coagulación, cesa la ovulación, se enciende el sistema inmunitario, el cerebro aumenta su actividad perceptiva, etc. Esta reacción es simplemente una respuesta altamente adaptativa que probablemente salvará a la cebra de la agresión del león y someterá a su cuerpo a estrés durante unos minutos.

Los seres humanos también activan los mismos recursos si son atacados por un depredador (o incluso por otro ser humano), pero no sólo eso. El ser humano activa los mismos recursos incluso en ausencia de depredadores, cuando se presentan **estímulos de naturaleza cultural**, lo que le conduce al mundo de la paranoia, la neurosis y la hostilidad. Y si esto ocurre, a largo plazo el estrés puede volverse crónico y, por tanto, deprimir el sistema inmunitario en lugar de estimularlo, producir una cantidad exagerada de hormonas, acelerar el envejecimiento cerebral, alterar el metabolismo y aumentar la ansiedad. La ansiedad forma parte de la vida cotidiana, no sólo de los seres humanos, sino de los seres vivos en general. Los psiquiatras **Michael E. Kerr** y **Murray Bowen** describieron la ansiedad como: "la respuesta de un organismo ante una amenaza, real o imaginaria. Se considera un proceso que, de alguna forma, está presente en todos los seres vivos^[18]". Según **Kerr** y **Bowen**, la ansiedad se divide en aguda y crónica: "La ansiedad aguda suele producirse en respuesta a amenazas reales y tiene una duración limitada. La ansiedad crónica suele producirse en respuesta a amenazas imaginarias y no está limitada en el tiempo. La ansiedad aguda se alimenta del miedo a lo que existe; la ansiedad crónica, del miedo a lo que podría existir". Mientras que en el primer caso se puede aprender a manejarlo, en el segundo, en las peores situaciones, es necesario consultar a un médico y/o realizar una psicoterapia.

Ser más resistente al estrés

El estrés es un importante mecanismo de defensa de nuestro organismo. Cuando nos enfrentamos a una situación que tiende a "cambiarnos" y a alterar nuestro equilibrio interior, experimentamos estrés. El estrés provoca un aumento de nuestra capacidad de acción, lo que se traduce en una sensación de malestar muy fuerte. El estrés, por tanto, es indispensable en casos de necesidad y urgencia. Sin embargo, cuando el estrés no está vinculado a una única situación y se prolonga en el tiempo, puede llegar a ser perjudicial para nuestro organismo y, por tanto, para nuestra salud. Para poder contrarrestar los pensamientos estresantes y, así, evitar que nuestro organismo sufra, es necesario aumentar la **resiliencia al estrés**.

¿Qué se entiende por resiliencia al estrés?

Según la neurocientífica infantil italiana **Paola De Rose**, hay dos factores que regulan el estrés: la **resistencia individual al estrés** y el **entorno** (trabajo, familia y relaciones interpersonales). La resiliencia individual al estrés se refiere a la capacidad de hacer frente a las fuentes de estrés y de volver rápidamente a la situación anterior. Diversas investigaciones neurocientíficas han demostrado que la resiliencia es capaz de bloquear el proceso de restablecimiento de nuestro equilibrio emocional tras una situación de estrés psicológico. Si el cerebro percibe un peligro, el hipotálamo empieza a generar una señal de estrés mediante la producción de hormonas (cortisol y adrenalina), que nos ayudan a defendernos o a escapar de esa situación concreta. Sin embargo, una producción excesiva de cortisol puede dañar gravemente las células cerebrales del hipocampo y la amígdala, hasta el punto de provocar graves consecuencias para nuestro equilibrio psicofísico. Con la ayuda de **sustancias bioquímicas protectoras** especiales, las hormonas del estrés parecen desactivarse más rápidamente en las personas "resilientes". Estas sustancias incluyen **la DHEA** (dehidroepiandrosterona) y el **neuropéptido Y**, que también es capaz de reducir la ansiedad. Más recientemente, **Eric Nestler**, profesor de neurociencia y director del Friedman Brain Institute de Nueva York, descubrió que una proteína concreta, **DeltaFosB**, que hace a los ratones más resistentes ante el estrés producido por una posible amenaza o incluso la soledad, también puede ser eficaz para los humanos.

Más allá de los resultados de este estudio y de la presencia de sustancias destinadas a disminuir los niveles de estrés en el organismo, es realmente importante comprender que existe una predisposición biológica "positiva" común a todos los seres humanos. Por lo tanto, esta inclinación natural puede "entrenarse" y, de este modo, aumentar la capacidad de resistencia. Exactamente igual que la memoria o la atención, la actividad psíquica relacionada con la resiliencia cambia con el tiempo "en relación con el entorno social, las relaciones con los demás, la experiencia y los cambiantes mecanismos mentales subyacentes"[\[19\]](#).

¿Cómo aumentar la resistencia al estrés?

Ante todo, antes de trabajar la propia resiliencia, es necesario **reconocer y reducir los factores de estrés**: si uno toma conciencia de los factores de estrés y encuentra formas de reducirlos, los niveles de estrés en el cuerpo también disminuyen y el cerebro vuelve a ser adaptativo. El organismo está preparado para responder al estrés, por lo que, a medida que se reducen los factores estresantes, también disminuye la cantidad de cortisol producida. Sin embargo, eliminar o reducir los factores de estrés no siempre es posible, porque pueden entrar en juego variables externas sobre las que no tenemos ningún poder. Por lo tanto, el siguiente paso es intentar cambiar de **enfoque**. Para ello, es necesario empezar a percibir los estímulos externos

como **retos** y ya no como amenazas. Normalmente, percibimos el reto cuando pensamos que tenemos recursos suficientes para hacer frente a una situación determinada. Por el contrario, percibimos la amenaza cuando pensamos que no estamos preparados para afrontarla. Diversos estudios han demostrado que hay personas que "rechazan" el estrés categorizándolo como una emoción negativa, mientras que otras lo consideran útil para su rendimiento. A esta segunda categoría pertenecen, en particular, los deportistas y los músicos, acostumbrados a competir o a actuar en contextos competitivos.

En la práctica, para entrenar la resiliencia al estrés, es importante tener en cuenta ciertas **estrategias** para reducir la activación fisiológica y combatir el estrés: actividades como el **ejercicio**, la **respiración diafragmática**, la **meditación**, las **técnicas de relajación** y la **higiene del sueño** son excelentes remedios contra el estrés. Veámoslos uno por uno.

Numerosas investigaciones han demostrado que el **ejercicio** tiene un poderoso efecto "antiestrés" en nuestro organismo. El ejercicio, cuando se hace con regularidad, produce unas sustancias llamadas endorfinas. Las endorfinas "contrarrestan las sensaciones desagradables de estrés y producen sentimientos de energía y vitalidad"^[20]. Los estudios demuestran que basta con caminar 20 minutos al día (o cualquier otra actividad continua) para producir beneficios para el cuerpo y la mente.

El ritmo y el tipo de respiración también tienen un gran impacto en los aspectos fisiológicos del estado de estrés. En general, se distinguen dos tipos de respiración: la respiración alta o clavicular, en la que intervienen los músculos del tórax, y la respiración **baja o diafragmática**, que hace un mayor uso del diafragma (el músculo abovedado que se utiliza para respirar). Normalmente, en momentos de mucho estrés, la gente utiliza sobre todo la **respiración clavicular**, debido a la elevada tensión muscular. Al hacerlo, sin embargo, llenan menos los pulmones y aumentan la frecuencia respiratoria. En cambio, la **respiración diafragmática** tiene un ritmo más regular y lento. Es capaz de reducir en gran medida la activación fisiológica del organismo. Para comprender este tipo de respiración, puede ser útil tumbarse en una cama y colocar las manos sobre el estómago. Si se hincha durante la inhalación, la respiración es diafragmática; si no, es clavicular. Para cambiar el tipo de respiración, basta con intentar inflarla suavemente con cada inhalación. No hay que forzarse a "echar" la barriga, basta con relajar los músculos abdominales y dejar espacio para la contracción del diafragma. "Una vez aprendido este tipo de respiración, que es buena para combatir el estrés, se pueden hacer sesiones cortas de diez minutos al día".^[21] La inhalación debe durar unos tres segundos y la exhalación unos cinco segundos. Prolongar el tiempo de salida del aire de los pulmones estimula de forma natural nuestra respuesta de relajación a través del nervio vago (también llamado nervio neumogástrico, es el principal representante de las fibras nerviosas que componen el sistema nervioso parasimpático. Es un nervio mixto, por lo que tiene una función motora y otra sensorial).

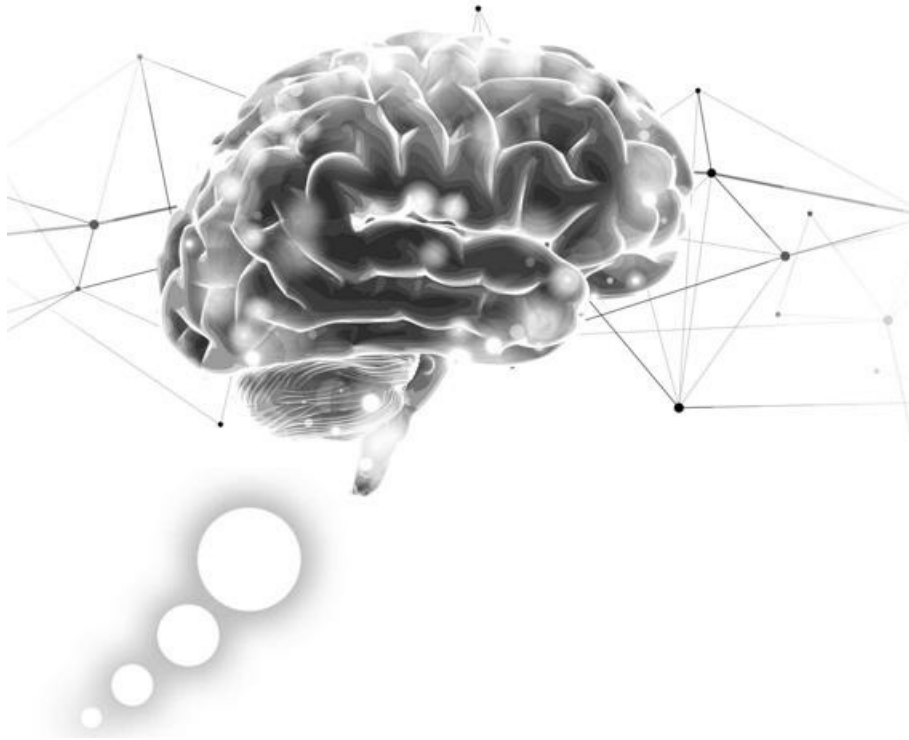
Como también veremos en el capítulo sobre las emociones, practicar una forma de **meditación** a diario permite reducir la tensión psicológica y física y centrarse en el "aquí y ahora". No en vano, uno de los protocolos más eficaces para controlar el estrés es la reducción del estrés *basada en la atención plena* (MBSR). En concreto, "se basa en la meditación de atención plena que pretende desarrollar una nueva forma de relacionarse con los propios pensamientos y emociones"^[22].

En psicología, la **relajación** se define como el estado emocional de un ser vivo en el que hay una ausencia de excitación, que podría ser el resultado de emociones como la ira o el miedo. En esencia, la relajación se produce cuando el cuerpo y la mente están libres de tensión y ansiedad. Cuando se entra en este estado, el cuerpo no se estresa en respuesta a las exigencias del entorno

y, por lo tanto, se percibe como un estado de bienestar y serenidad. Para reducir la tensión y el estrés, sobre todo si es crónico, puede ser útil aprender algunas técnicas de relajación. El procedimiento más extendido e históricamente eficaz es la "relajación muscular progresiva", ideada por el médico y psicofisiólogo estadounidense **Edmund Jacobson** en la década de 1930 e ilustrada en 1959 en ***How to relax and Have your baby*** (McGraw-Hill, 1959). Como veremos en el capítulo dedicado a las emociones, implica la alternancia de momentos en los que determinados músculos se contraen voluntariamente y momentos en los que estos músculos se liberan. Se podría empezar, por ejemplo, apretando las manos durante cinco segundos y soltándolas de repente durante los quince siguientes; después se pasaría a los brazos, los hombros, etc. También se puede repetir el "ciclo" varias veces hasta un máximo de tres repeticiones. "Si el ejercicio se realiza a diario, en pocas semanas será cada vez más fácil recordar el estado de relajación, lo que le permitirá entrar en él incluso si simplemente piensa en relajarse"^[23].

Un aspecto que a menudo se subestima es la calidad y cantidad de **sueño** que necesita el ser humano. Cuando estamos sometidos a estrés, las hormonas responsables de la activación fisiológica, llamadas glucocorticoides, "estimulan el cerebro, dificultando el sueño o perturbando las fases profundas del mismo".^[24] Además, como el sueño es el momento en que el cerebro descansa y recarga energía, la privación de sueño perjudica la memoria y la concentración durante las horas de vigilia. De hecho, éstas son en sí mismas una fuente de estrés. Las principales medidas que se podrían poner en marcha son: Dormir al menos siete horas por noche; realizar actividades relajantes en los noventa minutos anteriores a la hora de acostarse; crear una rutina de sueño antes de acostarse, por ejemplo, hacer las mismas cosas en los diez minutos anteriores a la hora de acostarse (como leer); comer ligero por la noche para no estar todavía en la fase digestiva al acostarse; limitar la ingesta de sustancias estimulantes como el café, el té, el chocolate o la nicotina a la mañana y nunca antes de irse a dormir; garantizar un entorno adecuado para el descanso, es decir, una buena calidad del aire y una temperatura de unos dieciocho grados.

Además de todas estas actividades, también es importante mantener vivas y activas las **relaciones sociales**. Cuando, por ejemplo, aumentan las exigencias laborales, se reducen las actividades sociales y de ocio. En esencia, se tiende a salir menos con los amigos y a hacer menos actividades gratuitas, por diversión o placer. Esto, aunque aparentemente comprensible, tiene efectos nocivos y negativos en el bienestar psicológico y físico. Tener momentos para compartir con los seres queridos tiene un poderoso efecto antiestrés en el organismo humano, ya que la conexión con los demás regula el estado emocional y permite que el organismo se reequilibre.



"Cada día, cuando te despiertes, piensa: hoy soy afortunado porque me he despertado, estoy vivo, tengo una vida humana preciosa, no voy a desperdiciarla. Utilizaré toda mi energía para mejorarme a mí mismo, para abrir mi corazón a los demás, tendré palabras amables para los demás y no malos pensamientos y no me pondré nervioso, sino que intentaré hacer todo el bien que pueda."

Dalai Lama

TRANSFORMACIÓN

Cambiar los hábitos negativos

Qué son los hábitos y cómo se crean

En el capítulo anterior hablamos del estrés, en concreto descubrimos que la presencia continuada de situaciones estresantes puede llegar a ser perjudicial para el bienestar físico y mental de nuestro organismo. Aunque el estrés es una respuesta natural y automática de nuestro organismo, es posible reaccionar reforzando la resiliencia individual, incluso mediante determinadas estrategias destinadas a reducir los estímulos del entorno exterior. Como hemos visto, cambiar de actitud es esencial para poder moderar las situaciones estresantes, incluso las más negativas y traumáticas que nos encontramos a lo largo de nuestra vida. Para conseguir cambiar de actitud, es necesario transformar la perspectiva, y por tanto (como veremos enseguida) también los hábitos y los pensamientos.

Ahora vamos a ocuparnos de la parte de la transformación. Hemos comprendido el significado de resiliencia, hemos visto lo que significa hacer frente a situaciones que afectan a nuestra vida cotidiana, ahora vamos a ver cómo podemos mejorar nuestro enfoque de la vida y hacerlo más fuerte, más resiliente. En este capítulo, en concreto, nos ocuparemos de los **hábitos**, el núcleo de nuestra vida. Si al principio se pensaba que los hábitos eran consecuencia del carácter, ahora tendemos a creer que el carácter es la manifestación concreta de los hábitos que están más arraigados.

Pero, ¿qué es un hábito?

Los hábitos son los gestos que repetimos automáticamente a diario y que definen la realidad de nuestra existencia. Normalmente, los seres humanos tienden a pensar que son dueños de sus propias decisiones, pero las investigaciones demuestran lo contrario. Un estudio realizado en 2006 por investigadores de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, demostró que más del 40% de las acciones que las personas realizaban a diario no eran el resultado de decisiones reales, sino meros hábitos. En esencia, casi cada segunda acción que realizamos es un hábito. Puede parecer que un solo hábito no es importante en sí mismo, sin embargo, con el tiempo, ese mismo hábito puede llegar a ser decisivo para nuestra salud, nuestra productividad, nuestras finanzas personales e incluso nuestra felicidad. Las comidas que hacemos, la frecuencia de nuestros entrenamientos, la forma en que organizamos nuestros pensamientos y nuestra rutina diaria pueden influir en nuestra vida y, por tanto, también en nuestro bienestar psicofísico. Durante muchos años, numerosos escritores y científicos se han dedicado a estudiar los hábitos, en particular sus orígenes y su funcionamiento. Sin embargo, sólo recientemente -más concretamente en los últimos veinte años- los expertos en la materia han empezado a comprender cómo funcionan los hábitos y, sobre todo, cómo cambian. Los hábitos también pueden definirse a nivel neuroatómico, como adaptaciones que tienen lugar en nuestro cerebro. No son más que las decisiones que tomamos voluntariamente y que, al cabo de cierto tiempo, se convierten en mecánicas. Al principio, cada uno de nosotros decide conscientemente cuánto comer o qué hacer después de levantarse de la cama. Entonces, de la nada, dejamos de elegir y actuamos automáticamente. Cambiar un hábito no es fácil ni rápido, pero siempre es posible. Para cambiar nuestros hábitos, necesitamos entender el proceso que hay detrás de su creación: sólo así podremos reconstruir cualquier patrón de comportamiento que queramos e incorporarlo a

nuestras vidas.

Según **Charles Duhigg**, periodista de investigación estadounidense, el cerebro convierte las rutinas diarias en hábitos para optimizar el tiempo y ahorrar energía, que puede emplearse en otras cosas. En su libro *El poder de los hábitos* (Tea, 2014) Duhigg escribe:

"Los hábitos, dicen los científicos, surgen porque el cerebro busca constantemente formas de ahorrar esfuerzo. Si lo dejamos a su aire, el cerebro intentará convertir casi cualquier rutina en un hábito, porque los hábitos permiten que nuestra mente se ralentice más a menudo'.

El proceso de creación de hábitos es un ciclo de tres etapas:

"En primer lugar, hay una **señal**, un desencadenante que le dice a tu cerebro que entre en modo automático y qué hábito utilizar. Luego está la **rutina**, que puede ser física, mental o emocional. Por último, hay una **recompensa**, que ayuda a tu cerebro a determinar si merece la pena recordar este ciclo concreto para el futuro. Con el tiempo, este ciclo -señal, rutina, recompensa; señal, rutina, recompensa- se vuelve cada vez más automático. Señal y recompensa se entrelazan hasta que surge una poderosa sensación de anticipación y **deseo**". ^[25]

La señal, la rutina y la recompensa son los tres elementos que componen el **ciclo del hábito**, o *bucle del hábito*. La señal puede desencadenarse por un caramelo, un anuncio, un lugar concreto, una emoción o la compañía de ciertas personas... En definitiva, por cualquier cosa. La rutina, por su parte, puede ser simple o compleja y tener distintas duraciones (algunas rutinas, por ejemplo, pueden durar milisegundos, como las rutinas de emoción). Por último, la recompensa puede estar generada por una gratificación física (como la comida o las drogas) o emocional (como el sentimiento de orgullo tras alcanzar un objetivo). El descubrimiento del ciclo de los hábitos ha provocado una toma de conciencia fundamental en el ser humano: en el momento en que se identifiquen los elementos que componen un hábito, será más fácil gestionarlo y, si es necesario, conseguir manipularlo:

"Cuando surge un hábito, el cerebro deja de participar plenamente en el proceso de toma de decisiones. [...] Así que, a menos que luches deliberadamente contra un hábito, el patrón se desarrollará automáticamente. Sin embargo, el simple hecho de comprender cómo funcionan los hábitos -aprender la estructura del ciclo del hábito- hace que sea más fácil controlarlos. Una vez que has dividido un hábito en sus componentes, puedes jugar con los engranajes". ^[26]

Esto significa que si somos capaces de entender cómo funciona el ciclo de los hábitos y de identificar todos los elementos que los componen, también podremos modificarlos posteriormente. Aunque los hábitos pueden cambiarse o sustituirse, nunca desaparecen del todo, ya que están codificados en nuestras estructuras cerebrales. Por un lado, esto nos permite no tener que aprender cada vez cualquier acción cotidiana, como caminar, montar en bicicleta, nadar o conducir; por otro, no permite a nuestro cerebro distinguir los buenos hábitos de los malos. Cada vez que el cerebro percibe una señal, se activa el ciclo del hábito, independientemente de la naturaleza del hábito en sí. En esencia, los hábitos son **poderosos**, pero **frágiles**. Moldean nuestra vida continuamente, sin que nos demos cuenta: son tan fuertes que nuestro cerebro puede permitirse confiar en ellas por completo, excluyendo el sentido común. Además, generan verdaderos "deseos neurológicos" que suelen surgir gradualmente, por lo que será muy difícil darse cuenta de su presencia y, sobre todo, de su influencia. En cualquier caso, los hábitos pueden remodelarse. En la próxima sección veremos cómo.

Cómo cambiar tus hábitos

Como hemos visto, un hábito no puede desactivarse por completo, pero puede cambiarse. La mejor forma de hacerlo es recurrir a la **regla de oro del cambio de hábitos**. Según esta regla, si se mantiene la misma señal y recompensa de un hábito, se puede introducir una nueva **rutina**. En esencia, podemos actuar sobre el círculo de hábitos sustituyendo una rutina por otra, siempre que tanto la señal como la recompensa sigan siendo idénticas. La regla de oro del cambio de hábitos se ha aplicado con éxito para resolver diversas situaciones problemáticas relacionadas, por ejemplo, con la obesidad, el alcoholismo, los desequilibrios obsesivo-compulsivos y otros comportamientos que pueden considerarse autodestructivos. Aunque este enfoque es muy eficaz, no basta para mantener el hábito modificado a lo largo del tiempo. En primer lugar, la gente debe **creer que el cambio es posible**. Creer que uno puede cambiar sus hábitos desempeña un papel crucial: si no estamos convencidos de que podemos hacerlo, fracasaremos. Por eso, según Duhigg, muchos cambios se producen más fácilmente dentro de un grupo de apoyo.

Entonces, ¿cómo se cambia un hábito?

Según el escritor **Stephen Guise**, autor del libro *Mini Habits*, de 2013, transformar un hábito requiere: 1) establecer **pequeños objetivos** (o victorias), es decir, resultados fáciles de alcanzar, pero que ayuden a generar confianza en el cambio, y 2) centrarse en los llamados **hábitos clave**, que tienen el poder de influir en múltiples aspectos de nuestra vida. Las personas que empiezan a hacer deporte, por ejemplo, tienden a comer más sano, a ser más productivas en el trabajo y a sentirse menos estresadas (como hemos visto antes, el deporte ayuda a aliviar el estrés). Para el escritor **James Clear**, autor del libro *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones* (Avery, 2018), se necesitan unos **dos meses** para establecer un nuevo hábito, ya que el cerebro necesita tiempo para registrarlo y memorizarlo. Según un estudio realizado por el University College de Londres, se tarda entre 18 y 254 días en crear un nuevo hábito, una media de **66 días** (por tanto, unos dos meses).

En la base de la creación de cualquier nuevo hábito debe haber tres elementos: **fuerza de voluntad, motivación y repetición de la acción**. Empezar siempre es agotador, pero si los tres elementos están presentes, uno no puede sino alcanzar su objetivo con éxito. Para desencadenar el ciclo del hábito, conviene **actuar pronto y hacer visible la "señal"**. Por ejemplo, si queremos empezar a correr regularmente a primera hora de la mañana, podemos preparar nuestra ropa la noche anterior y colocarla en un lugar estratégico. Así, en cuanto nos fijemos en ellos a la mañana siguiente, enviaremos una señal al cerebro, que la registrará y consolidará a fuerza de realizar esa acción. La motivación se debilita con el tiempo, ya que depende de nuestro estado de ánimo. La fuerza de voluntad, en cambio, es como un músculo que hay que entrenar, igual que **la resiliencia**. De hecho, no es casualidad que la fuerza de voluntad y la resiliencia se influyan mutuamente: si entreno mi resiliencia, mi fuerza de voluntad también aumentará y viceversa. Para aumentar la fuerza de voluntad, basta con **elegir** hacer algo. Cuando la fuerza de voluntad se entrena lo suficiente, se convierte en un hábito en sí misma, que puede utilizarse para otras acciones cotidianas y, por tanto, para otros hábitos. La mejor manera de garantizar la repetición es la construcción de **rituales diarios**, matutinos o vespertinos, que permitan estabilizar el hábito. Gracias a los rituales, el cerebro impulsa aquellas acciones que, en momentos de cansancio y desánimo, hemos decidido posponer. Otra forma de garantizar la repetición es **anotar los logros y éxitos propios**, en un diario o en cualquier otro instrumento (incluso un teléfono móvil o un ordenador), así es más fácil mantenerse constante y fijo en el objetivo.

Conclusiones

En resumen, si queremos cambiar un hábito, es necesario encontrar una rutina alternativa, más sana y positiva, con la misma señal y recompensa que la antigua. Además, este proceso no es posible si no hay confianza en el cambio. Para consolidar un hábito, en cambio, debe haber motivación, fuerza de voluntad y repetición, pues de lo contrario el cerebro no será capaz de integrar el nuevo hábito en los demás. Cambiar de hábitos no es fácil, pero se puede conseguir. Se dice que la persona de hoy es el resultado de los hábitos que ha adoptado en los últimos cinco años. Así pues, si hoy decidimos adoptar muchos, nuevos y buenos hábitos, dentro de cinco años seremos una versión mejor de nosotros mismos. Si nos fijamos pequeños objetivos cada día, a largo plazo la combinación de estos objetivos producirá un resultado asombroso. De nuevo, todo esto es posible gracias a la plasticidad cerebral, que hace que el cerebro sea extremadamente adaptable. Si es posible actuar sobre los hábitos cotidianos, también lo será actuar sobre los pensamientos que pueblan nuestra mente. A este respecto, en el próximo capítulo veremos cómo sustituir los pensamientos negativos por otros más positivos y satisfactorios.

Alejar los pensamientos negativos

La presencia de pensamientos negativos

La forma en que los seres humanos afrontan la realidad que les rodea es el resultado de la historia evolutiva. Ciertos comportamientos, actitudes y pensamientos actuales están ligados a necesidades primordiales: el objetivo de nuestra evolución, de hecho, no es crear una vida feliz, sino garantizar la supervivencia de la especie. Así, con vistas a la supervivencia, nuestro organismo, en particular nuestro sistema nervioso central, está programado para advertir de los peligros potenciales que pueden presentarse en una situación determinada. Sin embargo, como hemos visto en el capítulo sobre el estrés, los peligros que nos rodean ya no son físicos, sino psicofísicos y, por esta razón, rondan nuestras cabezas sin cesar. Además de crear un gran estrés psicológico, la presencia de estos peligros "no amenazantes" puede provocar la aparición de **pensamientos negativos**, que comprometen nuestro bienestar mental y debilitan nuestra capacidad de recuperación interior. Se dice, metafóricamente hablando, que los seres humanos tenemos velcro para los pensamientos negativos y teflón para los positivos: los pensamientos negativos tienden a quedarse "pegados" en la mente (como el velcro), mientras que los positivos tienden a escurrirse (como el teflón). A menudo ocurre que unos pensamientos negativos atraen otros pensamientos negativos, creando así un círculo vicioso de malestar e inquietud. Incluso un solo pensamiento puede convertirse en un poderoso imán para otros pensamientos dañinos y destructivos. Normalmente, los pensamientos negativos son generados por emociones desagradables, como la tristeza, la culpa, la ira y la decepción. A veces, estas emociones pueden ser tan fuertes que afectan al comportamiento de las personas y, en casos graves, pueden provocar trastornos de ansiedad (como ataques de pánico, agorafobia y trastorno obsesivo compulsivo) y depresión.

¿Qué es entonces un pensamiento negativo?

El pensamiento es el producto de la actividad mental, lograda por la extrema complejidad de las conexiones neurológicas, que se manifiesta a través de la formación de ideas, imaginación, conciencia, deseos, juicio y cualquier representación del mundo. Un pensamiento negativo, por tanto, es una representación distorsionada e irracional de la realidad. Muchos pensamientos negativos, especialmente los relacionados con la sobregeneralización, actúan sobre la base de dos principios: el "rechazo de lo positivo" y la maximización o minimización: el primer principio se refiere al rechazo de cualquier reconocimiento positivo que pueda oponerse al pensamiento ilógico; el segundo principio, en cambio, se refiere a la tendencia a magnificar los aspectos negativos y restar importancia a los positivos. De hecho, los pensamientos negativos suelen ser extremos y catastróficos, se caracterizan por una evaluación negativa que va más allá de la situación individual y afecta a distintos ámbitos de la vida.

Por desgracia, todo el mundo pasa por momentos difíciles en su vida, a menudo como consecuencia de un trauma o incluso de un duelo. En estos casos, es comprensible y normal experimentar un periodo de tristeza en el que aparecen pensamientos tristes e infelices, que tardan en procesarse y superarse. El problema surge cuando surgen pensamientos negativos incluso en situaciones cotidianas, no dramáticas. Un signo de esta tendencia negativa es el uso frecuente de frases que contienen palabras como "siempre", "nunca", "todos" y "ninguno". Si la tendencia está muy arraigada, puede llevar a la persona a mantener un diálogo interior continuo

bastante destructivo y conflictivo. Los pensamientos negativos especialmente "malos" o "feos", sobre todo cuando son muy persistentes, suelen ser de naturaleza **obsesiva** y pueden ser un signo de la presencia de un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

El círculo vicioso de los pensamientos negativos condiciona nuestras elecciones y limita nuestras acciones. Absorbe toda nuestra energía y, por eso, a menudo nos lleva a rendirnos en las situaciones más estresantes. Si no se detectan al instante, si no se controlan adecuadamente, los pensamientos negativos pueden empeorar nuestra calidad de vida. Si nos dejamos influir por los pensamientos negativos, su poder aumentará y será difícil mitigarlo. No pueden eliminarse por completo, sin embargo, pueden apartarse y sustituirse, sólo hace falta un poco de ejercicio. En la próxima sección veremos cómo hacerlo.

Sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos

¿Es posible sustituir un pensamiento negativo por uno positivo? Sí, es posible. Y para hacerlo, hay que seguir unos sencillos pasos.

En primer lugar, para desterrar un pensamiento negativo, es necesario **dejar de creer** en él. Aunque dejar de creer en una idea o concepto parezca imposible, es importante recordar que un pensamiento no es una verdad absoluta, por muy concreto y cierto que parezca. Es sólo un pensamiento. Más bien hay que intentar identificar la razón y los desencadenantes de su aparición, comprenderla en su totalidad y darle un nombre. Hay que intentar comprender si está relacionado con una situación reciente o con un acontecimiento del pasado, que se arrastra desde entonces.

El segundo paso, sin embargo, es **verificar el pensamiento negativo**. Esto significa someter el pensamiento a una "evaluación objetiva que considere más correctamente la situación real"^[27]. Para ello, hay que escribir el pensamiento negativo, leerlo en voz alta varias veces y evaluar si el pensamiento es realmente cierto y correcto. Generalmente, visto en blanco y negro, el pensamiento negativo parece una exageración de la situación de la que surgió. Muchos de nuestros pensamientos negativos proceden de incertidumbres y problemas creados por nosotros mismos, que en realidad, por tanto, no existen o tienen fácil solución. Ocurre que le damos vueltas a algo convencidos de que podemos resolverlo dándole aún más vueltas. En lugar de buscar una solución rápidamente, es importante inspeccionar nuestros pensamientos e identificar aquellos en los que es mejor detenerse y los que hay que descartar.

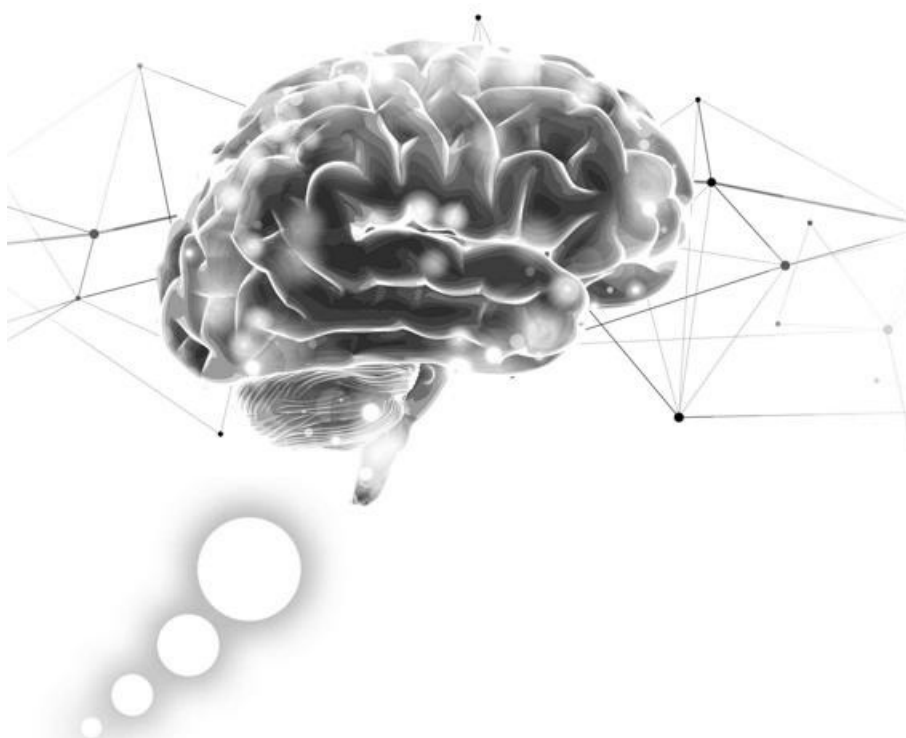
Una vez analizado el pensamiento, llegamos al tercer paso, que consiste en intentar **cambiar de perspectiva**. A menudo tendemos a exagerar ciertos pensamientos, cuando basta con cambiar nuestra actitud hacia ellos para anularlos. Hay que preguntarse si existen lecturas alternativas de la situación inicial y anotarlas también, aunque parezcan poco convincentes. En general, este ejercicio "ayuda a reconocer que, además del pensamiento negativo, puede haber otros puntos de vista y que algunos de ellos son realistas, a menudo más que el pensamiento negativo inicial"^[28]. De este modo, se puede evaluar mejor la situación y ver que no es tan mala como parecía al principio. Así será más fácil elaborar una idea más adecuada y convincente. Esto también influirá en las emociones, que serán más agradables y, sobre todo, menos destructivas. Por ejemplo, en lugar de decir: "Hoy todo va mal", se podría decir: "Hoy algunas cosas no han ido bien, pero otras sí".

El cuarto paso, entonces, consiste en **encontrar un pensamiento positivo** o, simplemente, más realista que sustituya al inicial, a fin de generar una sensación inmediata de alivio, tranquilidad y ligereza. Con el tiempo, seguir estos pasos cada vez que nos vemos abrumados por pensamientos negativos favorece la mejora del estado de ánimo y de las relaciones interpersonales, la reducción de la ansiedad y la tristeza, el aumento del bienestar y la ejecución de proyectos personales, lo que a su vez alimentará nuestra resiliencia interior.

Conclusiones

Pensar negativamente puede convertirse en un mal hábito que, sin embargo, puede sustituirse por otro más sano y positivo. Como cambiar cualquier hábito, pasar del pensamiento negativo al positivo requiere mucho compromiso y la voluntad de dedicarse tiempo a uno mismo. Cambiar nuestro enfoque mental, al igual que cambiar de hábitos, puede reportarnos enormes beneficios en nuestra vida cotidiana y mejorar nuestra calidad de vida. Como dice el gran maestro del pensamiento positivo, **Norman Vincent Peale**: "Nuestra felicidad depende de los hábitos mentales que cultivamos. Así que practica pensamientos felices todos los días. Desarrolla el hábito de la felicidad y la vida se convertirá en una fiesta continua". Entrenarse para proyectar pensamientos positivos en la mente es fundamental para poder llevar una vida sana, tranquila y feliz.

Transformarse es un paso importante para revolucionar nuestra vida: no sólo nos lleva a cambiar nuestra actitud hacia ella, sino que también nos ayuda a tener una visión diferente y mejor de nosotros mismos. Los estímulos del exterior, así como los del interior, siempre estarán presentes, pero si cambiamos nuestra forma de ver las cosas y actuamos en función de nuestros malos hábitos y de los pensamientos negativos que abarrotan nuestra mente, podremos reaccionar con más fuerza y resistir ante las dificultades. Cambiarnos a nosotros mismos no es fácil y nunca lo será, pero para ser más resilientes tenemos que dar un paso más, salir de nuestra zona de confort y trabajar en nosotros mismos. En la última parte de este libro profundizaremos en la acción, es decir, en cómo debemos comportarnos en determinadas circunstancias para emprender una vida más resiliente y, por tanto, mejor, empezando por un tema sensible para todos y que nos hace especialmente vulnerables, el fracaso.



"Una actitud realmente positiva puede hacer maravillas y añadir años a tu vida, alas a tus pasos, luz en tus ojos".

Fabrizio Caramagna

ACCIÓN

Afrontar los fracasos

El fracaso es el secreto del éxito

Después de ser expulsado del equipo de baloncesto del instituto, llegó a casa, cerró la puerta de su habitación y se echó a llorar. Hablamos de **Michael Jordan**, seis veces ganador de la NBA (National Basketball Association, la principal liga profesional de baloncesto de Estados Unidos y Canadá) y uno de los mejores jugadores de la historia. El propio Michael declaró: "He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera. Me he perdido casi 300 partidos. 26 veces me dieron la confianza para hacer el tiro ganador en el último segundo y fallé. He fracasado una y otra vez en mi vida. Por eso he tenido éxito. La gente pasa horas, meses, años buscando el éxito. La realidad es que no todo el mundo se acerca, porque no todo el mundo persiste lo suficiente para conseguirlo. Un elemento esencial del éxito es precisamente **el fracaso**. Se sufre con el fracaso y, por eso, se tiene miedo al fracaso: se tiene miedo a no estar a la altura, a no conseguir los objetivos, a decepcionarse de uno mismo. Todo el mundo fracasa, todo el mundo, incluso las personas que han hecho historia, incluso Albert Einstein, Oprah Winfrey, Walt Disney y cualquier otra persona que haya tenido éxito en su vida. Cuando observamos la vida de los demás, la vida de las personas de éxito, tendemos a fijarnos sólo en un componente, el del **éxito**, y olvidamos, en cambio, cuántas veces las personas han tenido que chocar contra un muro y han tenido que volver sobre sus pasos. Las historias de éxito, si se analizan un poco más detenidamente, están llenas de fracasos.

¿Qué es la quiebra?

El fracaso es un **sentimiento desagradable** asociado a no haber conseguido alcanzar los objetivos fijados, ya sea a corto o a largo plazo. A todo el mundo le ocurre sentirse un "fracasado" o, al menos, sentir que ha fracasado en algo en algún momento de su vida. Aunque este sentimiento es intenso, doloroso y abrumador, es necesario para el desarrollo personal y, por tanto, para el éxito. Ante el fracaso, las personas reaccionan de forma diferente: hay personas que se toman el fracaso como una lección de vida para crecer y mejorar; otras, en cambio, se lo toman como un castigo, tanto que se oprimen por el dolor y acaban afectando a su rendimiento futuro. Es importante distinguir entre el sentimiento de fracaso debido a un **error o contratiempo** y el sentimiento de fracaso que se produce **sin motivo real**.

En el **primer caso**, el sentimiento proviene de la experiencia del fracaso. Normalmente, después de los primeros momentos, una persona empieza a razonar sobre las razones de su fracaso y entonces intentará superarlo y evitar cometer los mismos errores. Sin embargo, puede ocurrir que la reacción a la experiencia del fracaso sea muy intensa y dure mucho tiempo. Esto puede deberse a la inclinación del carácter y a la personalidad de la persona. De hecho, la personalidad influye en nuestra forma de reaccionar ante el fracaso:

"A la hora de reaccionar ante un fracaso, la personalidad es uno de los principales factores a tener en cuenta. En este sentido, las personalidades fuertes y maduras ponen en marcha todos los mecanismos de defensa para superar el contratiempo de forma positiva. Las personalidades más débiles e inseguras tienden a derrumbarse ante obstáculos relativamente pequeños". [\[29\]](#)

En el **segundo caso**, sin embargo, el sentimiento procede de "fracasos imaginarios", para los que no hay ninguna razón concreta. Esto ocurre especialmente cuando una persona se siente

particularmente incapaz e incompetente para resolver incluso el más pequeño de los contratiempos. Consiste principalmente en la sensación de fracasar o haber fracasado en general, en la vida, y puede encender graves complejos de inferioridad y llevar a la persona a desarrollar una especie de "síndrome del fracaso". La persona que se siente "fracasada" cree que no ha sido capaz de conseguir nada bueno en su vida y, por este motivo, que nunca podrá alcanzar el éxito. Es una insatisfacción constante, que afecta al pasado, al presente y, si persiste, también al futuro. La persona "fracasada" suele sentirse frustrada e inadecuada y asume una actitud de renuncia. En resumen, se convierte en un ser pasivo e inepto, incapaz de reaccionar ante las dificultades de la vida. La persona "fracasada" pierde la iniciativa, el interés por el mundo, la capacidad de resistir y superar sus propias limitaciones. La resiliencia en estas personas se desvanece lentamente hasta casi desaparecer. De hecho, no es de extrañar que muchas personas que experimentan esta sensación busquen una distracción y empiecen a consumir drogas y bebidas espirituosas para escapar de la confusión y las consideraciones que tienen sobre sí mismas.

Cómo superar un fracaso

Ante el fracaso, algunas personas se sienten perdidas y desorientadas, otras recuperan rápidamente las fuerzas y vuelven a ponerse en marcha. Cada uno reacciona al fracaso a su manera. El "síndrome del fracaso" es sin duda un caso extremo que afecta a un porcentaje muy pequeño de personas. Sin embargo, siempre existe el riesgo de verse arrastrado a la incertidumbre y la desolación tras un fracaso. Y si eso ocurre, hay que acordarse de poner los pies en el suelo, levantarse y decir "¡basta!", procesar lo ocurrido, arremangarse y volver a empezar. A cualquiera le puede pasar que se le pinche una rueda mientras conduce por una carretera: basta con pararse, cambiarla o, si es necesario, pedir ayuda a alguien. Una vez arreglado, puede reanudar tranquilamente la conducción desde donde la dejó. El fracaso no es el fin del mundo y, como ya hemos dicho, todo el mundo fracasa tarde o temprano. Lo que distingue a las personas de éxito de las demás son esencialmente dos factores: una fuerte **pasión** por su objetivo y una **resiliencia** interior muy desarrollada. Si la pasión impulsa los proyectos de los grandes soñadores, la resiliencia garantiza su realización.

Las personas de éxito son capaces de cabalgar sobre las olas de la vida y no se sienten constantemente intimidadas por el riesgo que corren. Son capaces de soportar el dolor del fracaso y hacer frente a las dificultades sin quejarse en exceso ni autocompadecerse. Viven el presente y son conscientes de que están expuestos al peligro y a la adversidad, pero al mismo tiempo son capaces de superar los obstáculos con criterio y audacia. Son personas que han desarrollado una fuerte resiliencia y, por tanto, han tenido que soportar derrotas y reveses, pero han sabido convertirlos en materia prima para construirse a sí mismas. No debemos seguir cultivando la idea de que las personas de éxito, las que han construido una vida "perfecta", son demasiado afortunadas, porque los hechos demuestran lo contrario. Al razonar de este modo, se corre el riesgo de caer en el victimismo y utilizar la "suerte" de los demás como justificación de los propios fracasos constantes.

La resiliencia es una característica que los seres humanos deberían aprender a desarrollar ya desde niños. Como hemos visto en las páginas anteriores, los niños tienen un mayor nivel de resiliencia que los adultos. Pero, por desgracia, la cultura, las escuelas y la propia forma de educar a los niños no fomentan la resiliencia. De hecho, intentan evitar que el niño tropiece con el fracaso para protegerle de cualquier "complejo mental". Sin embargo, actuar así debilita la materia prima que el niño podría utilizar para fortalecerse. En sus primeros años de vida, el niño tiene que aprender a estar en el mundo y, por eso, comete errores continuamente. Comete errores, se cae y vuelve a levantarse. Comete errores, pierde algo y lo vuelve a recoger. A través de este mecanismo, el niño construye una mejor comprensión de sí mismo, lo que también implica el fracaso.

¿Qué hacer, pues, para estimular la resiliencia en los momentos de abatimiento tras un fracaso?

En primer lugar, **hay que evaluar la idoneidad de los objetivos fijados**. Se trata más bien de un requisito previo para conseguir realizar los propios objetivos. Los objetivos desproporcionados, totalmente fuera de nuestro alcance, pueden llevarnos más fácilmente al fracaso. Es como si una persona que ni siquiera ha ganado nunca una carrera en los campeonatos provinciales decide participar en los campeonatos del mundo o incluso en las Olimpiadas. En ese caso, es inevitable fracasar, porque ese objetivo era totalmente inadecuado para la propia preparación. Es esencial empezar con buen pie y, por tanto, fijarse objetivos concretos y

alcanzables.

En segundo lugar, hay **que evaluar qué ocurrió y por qué**. El ser humano tiene una predisposición natural a eliminar los fallos. Sin embargo, precisamente porque intentamos eliminarlos, permanecen ahí en suspenso: la incapacidad de comprenderlos y reelaborarlos confiere a los fracasos una especie de energía negativa que nos persigue como una sombra cada vez que intentamos perseguir un nuevo objetivo. Analizar el "qué" y el "por qué" sucedió nos permite mirar al fracaso a los ojos, estudiarlo y reconocer los errores cometidos. Sólo así, arrojando luz sobre lo sucedido, se desvanecerá la sombra del fracaso.

En tercer lugar, hay **que considerar qué lección se desprende del fracaso**. Una vez que entendemos lo que ocurrió y por qué, debemos preguntarnos: ¿qué nos enseña este fracaso? ¿Qué mensajes nos envía? ¿Que no estábamos suficientemente preparados, que fuimos demasiado impulsivos o, por el contrario, demasiado reflexivos, o que esperamos demasiado? Es importante comprender qué lecciones podemos extraer del fracaso.

En cuarto lugar, **no debemos identificarnos con la derrota**. En primer lugar, si nos identificáramos con la derrota, no podríamos hacer frente a las diferentes etapas de evaluación mencionadas anteriormente. Además, nuestra valoración general de nosotros mismos se vería afectada en consecuencia. En resumen, ya no diríamos "me equivoqué en esto, porque...", sino "me equivoqué".

Quinto (y último), **no debemos sentirnos solos**. El fracaso conlleva un sentimiento de soledad: nos hace sentir como si fuéramos los únicos en fracasar. Compartir los propios fracasos con los demás, con humildad y honestidad, no sólo ampliaría nuestra visión del mundo, sino que también nos haría sentir menos solos: otros también fracasan e, incluso en los casos más críticos, se recuperan. Por lo tanto, la idea de aislarse en el fracaso, de considerarlo una debilidad o incluso una vergüenza, es destructiva y nos aleja de la realidad de los hechos, que es que todo el mundo comete errores y que no hay nada malo en hacerlo.

El valor que damos al fracaso es totalmente subjetivo. Si decidiéramos considerar el fracaso como el fin del mundo, nos comportaríamos en consecuencia: dejaríamos de intentarlo, nos encerraríamos en nosotros mismos y correríamos el riesgo de ser víctimas del "síndrome del fracaso". Por el contrario, si decidiéramos verlo como un reto, que puede salir bien o puede salir mal, pero que sin embargo nos daría la oportunidad de aprender, de aprender y de crecer, entonces la probabilidad de volver a levantarnos tras una caída sería más rápida y nuestra resiliencia actuaría en el sentido correcto: espoleándonos para no rendirnos nunca en la persecución de nuestros sueños.

Evitar la procrastinación

El problema de la procrastinación

P"

uedes seguir postergándolo, pero el tiempo no lo hará por ti". Y cómo culpar a uno de los padres fundadores de los Estados Unidos de América, Benjamin Franklin. Por otro lado, procrastinamos todo el tiempo: lo hacemos en el trabajo, en las tareas domésticas, en el cuidado de las relaciones interpersonales e incluso en las citas médicas. Es tan típico del ser humano "posponer" todas esas pequeñas y tediosas molestias de un día para otro que filósofos y científicos siempre han tratado de entender por qué. Hay una definición bonita y bastante veraz, según la cual la procrastinación es el arte de hacer cualquier cosa menos lo que realmente deberíamos hacer:

"El verdadero procrastinador profesional, el que tiene años de '*procrastinación*' a sus espaldas, siempre tiene algo que hacer: ordenar su escritorio, revisar su correo electrónico, sacar punta a sus lápices, unirse a la Liga para la Protección de los Perezosos Enanos del Norte de los Andes; en resumen, todo menos lo que realmente debería hacerse." [\[30\]](#)

No todo el mundo procrastina por la misma razón. Sin embargo, es posible afirmar que la procrastinación es un **mecanismo de defensa** adoptado por nuestro cerebro. Según varios psicólogos, entre ellos **Neil Fiore**, autor del libro *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play* (Jeremy P. Tarcher, 2007), nuestra mente utiliza la procrastinación para gestionar y contener la ansiedad que sentimos cada vez que tenemos que empezar una nueva tarea o tomar una decisión más o menos importante. Como demuestran diversos estudios científicos, decidir y empezar algo son dos actividades que requieren muchos recursos mentales, para las que el cerebro tiene que trabajar y, por tanto, esforzarse mucho. Para contrarrestar el enorme gasto de energía, la mente actúa de forma que la procrastinación resulte "agradable" y fácil. En resumen, ¿por qué abordar el problema cuando puedes perder el tiempo en *las redes sociales*? En realidad, la procrastinación tiene razones evolutivas. Sin embargo, al vivir en una sociedad que nos presenta todo tipo de distracciones posibles, la procrastinación constante se ha convertido en una auténtica "epidemia social".

Si retrocediéramos millones de años, nos daríamos cuenta de que el mundo era muy distinto del que conocemos hoy. En concreto, la Tierra estaba habitada por tres especies humanas principales: *Homo Sapiens*, *Homo Erectus* y *Homo Neanderthalensis*. Sin embargo, al cabo de miles de años, sólo se confirmó la existencia de una especie, *el Homo Sapiens* (al que pertenecemos). Según diversos estudiosos, una de las razones de esta "ventaja evolutiva" fue la capacidad del *Homo Sapiens* para **planificar**, es decir, para plantear hipótesis sobre posibles acciones futuras y cuáles de ellas le habrían permitido sobrevivir más fácilmente. Una capacidad que el *Homo Erectus* y el *Homo Neanderthalensis* *no habían* desarrollado a tiempo. Al ser la planificación una habilidad que se desarrolló antes que el lenguaje, desde un punto de vista evolutivo la procrastinación representa, por tanto:

"El medio por el que nuestro cerebro nos dice que nuestro plan es erróneo o, peor aún, que no tenemos ningún plan. En definitiva, ninguna vocecita en la cabeza que nos diga que nuestro plan no funciona, sino un bajón de motivación o la irresistible tentación de hacer otra cosa: procrastinación precisamente." [\[31\]](#)

Una confirmación de esta hipótesis procede de la elevada **procrastinación en el estudio**

desarrollada entre los estudiantes.. Un estudio de 1984 demostró que el 50% de los estudiantes procrastinaban con regularidad y lo consideraban un grave problema en sus vidas. Otro estudio realizado en 1992 con 608 estudiantes universitarios demostró que el 52% de ellos consideraba que necesitaba ayuda con la procrastinación de moderada a alta. Por último, un estudio de 2004 demostró que el 70% de los estudiantes universitarios se clasificaban a sí mismos como "procrastinadores". Analizando las estadísticas, parece que casi todos los estudiantes universitarios luchan contra la procrastinación. En cambio, los estudiantes más brillantes, que poseen una excelente capacidad de planificación y un método de estudio eficaz, parecen ser inmunes a ella.

Estrategias para evitar la procrastinación

Todo el mundo, por una razón u otra, deja las cosas para más tarde. Puede ocurrir que estemos especialmente cansados o que no tengamos cabeza para terminar un trabajo o, simplemente, las tareas de la casa. Sin embargo, la procrastinación no debe convertirse en la norma y comprometer nuestra rutina diaria. Es plausible procrastinar cuando lo que tenemos que hacer no es de importancia absoluta, o cuando existe una alta probabilidad de que otra persona pueda hacer lo que estamos procrastinando, porque esa tarea concreta se hará de todos modos. Sin embargo, se convierte en un problema cuando seguimos posponiendo algo que es importante y prioritario y que nadie más puede hacer por nosotros. De hecho, los casos de procrastinación continuada se refieren especialmente a esta situación.

Para poder cambiar nuestra relación con los retos a los que nos enfrentamos, aprender a lidiar con ellos y afrontarlos en el momento oportuno, se pueden adoptar varias estrategias eficaces y constructivas. Podemos inspirarnos, por ejemplo, en las siguientes estrategias.

1. **Definir prioridades y dar pequeños pasos**

Si no está claro qué hay que hacer primero y qué hay que hacer después, qué es importante y qué no, es muy probable que uno caiga continuamente en la trampa de la procrastinación. El establecimiento de prioridades es esencial para cumplir los propios objetivos: sólo a través de una lista clara y definida (no de cien puntos, sino de tres, cuatro o cinco) se puede empezar a entender por dónde hay que empezar. Anotar una lista de prioridades, ya sea semanal o diaria, puede aclarar a qué dedicar el tiempo y dónde poner la atención en cada momento de la semana o del día. Una vez definidas las prioridades, es importante proceder paso a paso: sólo así será posible alcanzar el objetivo sin sobresaltos. A menudo, tendemos a procrastinar porque intentamos dar demasiados pasos en paralelo: nos gustaría hacerlo todo enseguida. Cuando nos damos cuenta de que no tenemos la situación bajo control, nos asustamos, nos damos cuenta de que la carga de trabajo es excesiva y acabamos buscando excusas para dejar de lado las cosas que son más importantes y, por lo tanto, procrastinamos.

2. **Dar el "primer paso"**

A veces, sólo hay que empezar para hacer algo. A menudo, incluso antes de empezar una actividad, la dejamos aparcada, pensando que podremos hacerla en otro momento. El truco, sin embargo, consiste en fijar un umbral mínimo para cualquier actividad, un umbral tan bajo que incluso la parte más perezosa de nosotros mismos no se oponga. **Tim Pynchyl**, investigador de la Universidad Carleton de Ottawa (Canadá), promovió este enfoque en un grupo de 45 estudiantes y comprobó que, una vez iniciada una tarea, les resultaba mucho menos estresante y difícil que cuando aún no la habían empezado, incluso más agradable, pronunciando frases como: "¡No sé por qué lo he pospuesto, no está tan mal!" o: "¡Podría haberlo hecho mejor, si hubiera empezado antes!". Lo importante es empezar, dar ese pequeño paso hacia nuestra tarea. Quizá, como los alumnos de Pynchyl, nos sorprenda lo fácil que es hacerlo. Si, por ejemplo, tienes que trabajar en un correo electrónico que llevas mucho tiempo posponiendo, al menos deberías intentar abrirlo:

el mero hecho de haberlo intentado te causará una gratificación inmediata que te motivará para continuar.

3. **Crear planes de contingencia o prevenir la tentación**

Puede ocurrir que ocurra un percance que nos haga pensar: "¡Lo haré mañana!". Imaginemos, por ejemplo, que habíamos planeado ir a la oficina en bicicleta y que, de repente, cuando estábamos a punto de cogerla, empieza a diluviar. El primer pensamiento seguramente sería coger el coche. ¿Y si, en lugar de dejarnos llevar por las buenas intenciones, empezamos a pensar en lo bueno que es pedalear, tanto mental como físicamente? Los psicólogos llaman a esta técnica "si, entonces" y es una forma de elaborar "planes de contingencia". Parece funcionar precisamente porque propone acciones concretas: una frase como: "¡Si voy a la oficina en bici, podré sentirme en forma todo el día!" suena mejor que una genérica: "¡Tengo que ir a la oficina en bici!". Además, puede ser eficaz para prevenir situaciones de riesgo. Por ejemplo, tendrá sentido poner el móvil en modo silencioso si una vibración es suficiente para distraernos del trabajo y hacernos procrastinar.

4. **Comprender las razones de la procrastinación continuada**

La mayoría de las veces, la procrastinación está estrechamente relacionada con la gestión del tiempo. Sin embargo, detrás de ello puede haber problemas más profundos. Puedes intentar investigar, empezando por preguntarte, por ejemplo, qué tipo de procrastinación es. Enfrentarse a un enemigo de contornos imprecisos y confusos es realmente difícil, por eso es importante clasificar el tipo de procrastinación al que nos enfrentamos. Algunos retrasos pueden ser **inevitables**, porque estamos sobrecargados de compromisos, o porque tenemos que hacer frente a una crisis más urgente (como la necesidad de cuidar a un familiar o una emergencia laboral); otros pueden deberse a la **excitación**: muchas personas actúan y trabajan mejor cuando están bajo presión y posponen una tarea hasta el último minuto por esta misma razón; otras aún son **hedonistas**, y siguen el lema "primero el placer, después el deber": se trata de aquellos retrasos motivados por el deseo de gratificarse en un futuro inmediato, posponiendo compromisos; o por **problemas psicológicos**, debido a una afección aguda (como un duelo o un trauma) o crónica (como la depresión o los ataques de pánico); por último, tenemos los **intencionados**, que no son procrastinaciones reales, sino que existe la necesidad de tomarse un tiempo para pensar; y los **irracionales**, es decir, aquellas procrastinaciones que no tienen razón aparente y están motivadas por el miedo o la ansiedad. La mayoría de las veces, de hecho, la procrastinación es una forma de evitar la confrontación con nuestras emociones más profundas, como una tarea no deseada, el miedo al fracaso o la baja autoestima. Ocurre que no estamos "de humor" para hacer una tarea, porque pensamos que no tenemos las herramientas adecuadas para abordarla. Si intentáramos, por ejemplo, poner nombre a la emoción que hay detrás de la necesidad de procrastinar, quizá nos ayudaría a lidiar con ella (incluso con la ayuda de un psicoterapeuta). Replantear la situación, es decir, revisar la forma en que se percibe, también podría ayudarnos a afrontarla en lugar de evitarla.

5. **La estrategia del "vacío"**

El verdadero procrastinador crónico no se queda "de brazos cruzados" todo el tiempo, al

contrario: se inventa cualquier cosa, cualquier actividad, para no tener que tomar una decisión o iniciar una tarea que considera especialmente desagradable o difícil. Realizar otras actividades sin duda le hará sentirse ocupado y menos ansioso, sin embargo, no le ayudará a afrontar el problema, simplemente lo está evitando. ¿Qué hacer entonces? No hacer nada. En el momento en que surge el impulso de pasar a una actividad distinta de la que deberíamos estar haciendo, debemos decidir deliberadamente no hacer nada. En otras palabras, o haces la actividad que te queda por completar, o no haces nada en absoluto: ni Facebook, ni Instagram, ni nada. Esta estrategia fue introducida por **Raymond Chandler**, autor de numerosos libros policíacos y de detectives. El escritor dedicaba unas cuatro horas diarias a escribir, todos los días. Durante este tiempo, sin embargo, no se esforzó por escribir, pero al mismo tiempo no se distrajo con ninguna otra cosa. El propio Chandler dijo: "Sigo dos reglas muy sencillas: a) no tengo que escribir, b) no puedo hacer otra cosa. El resto viene solo". La estrategia del "vacío" funciona porque aplica el principio de la "reducción de opciones": cuantas menos opciones se tengan, mayor será la probabilidad de actuar y completar la tarea.

6. Aprender el arte de procrastinar

En 1996, un profesor de filosofía de la Universidad de Stanford, **John Perry**, introdujo el término "procrastinación estructurada" para denotar una estrategia "que explota las debilidades del procrastinador empedernido para obligarle a hacer algo de todos modos".^[32] Según Perry, el truco consistía en poner las tareas más importantes al principio de la lista de tareas pendientes - que, en cualquier caso, intentarás evitar- y llenar los demás apartados con tareas menos importantes, pero que siguen mereciendo la pena. Puede que empieces por las tareas más importantes, pero si intentaras procrastinarlas, ya tendrías una lista de "distracciones" útiles, como limpiar tu escritorio, contestar algunos correos o ponerte al día con la contabilidad. Así, uno no se pasaría el día pegado al sofá (o en *las redes sociales*). "Si de todas formas hemos nacido para procrastinar, ¿por qué no utilizarlo en nuestro beneficio?".^[33]

7. Imaginarse en el futuro

El ser humano tiene la capacidad de proyectarse en el futuro con la imaginación. Por eso, los expertos aconsejan utilizarlo para "conocer" el yo del mañana y pensar en todas las posibilidades con cierta objetividad. A menudo, de hecho, decidimos posponerlo, convencidos de que en el futuro seremos más decididos, enérgicos y libres. Sin embargo, estas expectativas no son realistas. La psicóloga y profesora universitaria **Eve-Marie Blouin-Hudon** sugiere dedicar 10 minutos al día a visualizarse en el futuro: cómo va vestido, cuál es su estado de ánimo, qué le gustaría escribir en un correo electrónico, cómo le gustaría afrontar una determinada situación. Probablemente, lo que puedes hacer hoy no es muy diferente de lo que puedes hacer mañana. Sin embargo, uno no debe comprometerse con el futuro, pensando que será más eficiente y estará libre de compromisos o imprevistos, porque estas expectativas no son realistas en absoluto.

Ser capaces de contrarrestar esta tendencia nuestra a procrastinar y, por tanto, a posponer tareas y proyectos, es una gran victoria y debe ser recompensada como tal. Es importante recompensarnos siempre que nos enfrentemos activamente a nuestra parte "procrastinadora". Ser capaces de no ceder a la pereza, la culpa y el miedo que se hacen hueco en nuestra mente aumenta nuestra **resiliencia individual**. Resistir, a pesar de las muchas razones del mundo para procrastinar, significa tener una resistencia fuerte y entrenada. La procrastinación, si se repite a

lo largo del tiempo, puede convertirse en un mal hábito y, como tal, puede cambiarse y sustituirse. Como hemos visto, hace falta motivación, repetición y mucha fuerza de voluntad. Si decidimos aplicar una o varias de las técnicas anteriores, teniendo en cuenta estos tres elementos (motivación, repetición y fuerza de voluntad), la propensión a procrastinar disminuirá y nuestra resiliencia y autoestima aumentarán en consecuencia.

Superar las adicciones

¿Qué es la adicción?

La *adicción* es un proceso por el que se genera un comportamiento cuya función principal es proporcionar placer y/o aliviar un malestar interior. Lo que diferencia la adicción de cualquier otro comportamiento es la **incapacidad constante de** controlarlo y su **persistencia**, a pesar de que provoca consecuencias perjudiciales y destructivas para la salud. La persona adicta (o "*adicto*") "pierde el control sobre su propia vida y, aunque desea salir de ella, sus intentos de hacerlo resultan en la mayoría de los casos infructuosos". ^[34]

La adicción puede surgir del consumo continuado de una **sustancia psicoactiva** o de **actividades y hábitos** sobre los que la persona pierde el control. La adicción a sustancias no sólo afecta a las sustancias estupefacientes (y, por tanto, ilegales), como la heroína, el éxtasis o la cocaína, etc., sino también a toda una serie de sustancias legales y socialmente aceptadas, como el tabaco, el alcohol, las drogas e incluso el café. La adicción a actividades y hábitos, en cambio, surge de la vida cotidiana y conduce a un comportamiento compulsivo. El deporte, la limpieza, el trabajo, los ordenadores, las compras, la comida, el juego (y mucho más) pueden convertirse en objeto de una adicción. Por ejemplo, puede ocurrir que uno vea la televisión sin tener ningún interés en lo que se emite o que coma sin tener especial hambre. Cuando, por el contrario, estos comportamientos se vuelven indispensables y el individuo se siente "obligado" a realizarlos, para sentirse mejor y sentirse menos frustrado y ansioso, se habla de compulsividad y, por tanto, de adicción. "Si el sujeto depende, para su propio bienestar, de tales objetos gratificantes, sufre una adicción". ^[35]

Por lo tanto, el término "adicción" se refiere a un fenómeno bastante complejo, que suele producirse a partir de la experiencia de una persona y cuya causa no puede determinarse de forma inequívoca. Las raíces de una adicción pueden ser muy antiguas y están esencialmente ligadas a la historia evolutiva de la persona, a sus hábitos cotidianos y a su forma de comportarse. Puede haber diversos factores que la generen, de carácter social y hereditario, que también afectan a la capacidad del individuo para hacer frente a las distintas situaciones que se presentan a lo largo de la vida (de ahí la resiliencia). Lo que todas las adicciones tienen en común es la necesidad de sustituir un vacío interior que no permite a las personas continuar su vida en paz. Es un vacío que provoca una fuerte sensación de inadecuación y dolor, que hay que aliviar cuanto antes. En su charla para Tedx Talks, **Gabor Maté**, especialista médico canadiense, compara la sociedad moderna con "*fantasmas hambrientos*" ^[36], una criatura con una gran barriga vacía, un pequeño cuello flaco y una boca diminuta, que nunca es capaz de llenar el vacío de su interior. Según el doctor, de hecho, todos somos un poco fantasmas hambrientos, porque todos tenemos un vacío que llenar. Por eso muchos intentan llenar el vacío "desde fuera" y en eso consiste la adicción. Desde un punto de vista científico, varios neurobiólogos afirman que las personas que han sufrido adicciones reales tienen "una vulnerabilidad genética relacionada con el bienestar químico". Esto significa que ciertas personas adictas producen menos endorfinas (y, por tanto, menos hormonas del placer) y necesitan llenar un cierto vacío.

La adicción es tan compleja y articulada porque es necesario comprender que el placer que provoca es temporal y que, en consecuencia, hace más mal que bien. Lo dicho hasta ahora permite subrayar una característica fundamental del fenómeno, a saber, que el desarrollo y el

curso de la adicción llevan mucho tiempo. Por esta razón, uno no se vuelve adicto de la noche a la mañana y salir del fenómeno puede requerir varios intentos y numerosos fracasos. "Las adicciones no surgen de repente, sino que son el resultado, precisamente por el tipo de factores que constituyen su posible origen, de un proceso lento, casi imperceptible."^[37] Como hemos visto, la adicción hunde sus raíces en la experiencia de la persona y, por tanto, está condicionada por diversos factores (como la familia, la educación, las experiencias personales, el entorno, la personalidad, etc.). Por lo tanto, es difícil establecer una frontera clara entre el hábito y la dependencia y, precisamente porque es imposible trazar esta frontera, es posible que la transición del hábito a la dependencia se produzca repetidamente. La prevención y la promoción de la salud desempeñan un papel esencial en la lucha contra la adicción, sin embargo, corresponde al individuo redescubrir y construir su propio bienestar psicofísico y social gracias a su capacidad de recurrir diariamente a sus propios recursos y competencias personales.

Cómo superar una adicción

El **primer paso** para superar una adicción es **ser consciente de ella**. La concienciación es la base de cualquier cambio. Cuanto más consciente seas de tu estado actual, de tu situación física y mental, más posibilidades tendrás de cambiarlo.

El **segundo paso** para superar una adicción es **desearlo**. "Locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar resultados diferentes". Con esta sencilla frase, el gran científico **Albert Einstein** revela una profunda verdad: si seguimos por el mismo camino, si continuamos con nuestros malos hábitos, no obtendremos resultados diferentes de los que hemos obtenido hasta ahora. Por tanto, en términos de adicción, seguiremos cediendo a la necesidad de llenar ese vacío. Es más fácil ceder al placer inmediato que afrontar el esfuerzo del cambio. Cuántas veces te ha pasado que le has preguntado a alguien, a un amigo, por qué fumaba y por qué no se decidía a dejarlo. Sencillamente, no quería. Aunque sabía que estaba perjudicando su salud y que gastaba mucho dinero, prefirió seguir cultivando su adicción. Si una persona realmente quiere cambiar, encuentra la fuerza para hacerlo.

El **tercer paso** para superar una adicción es **la motivación**. Podemos considerar la adicción como un hábito muy poderoso y, como todos los hábitos, necesita fuerza de voluntad, repetición y una gran, gran motivación para ser cambiado. Tener una lista de buenas razones para dejar de fumar ayuda a uno a ceñirse a su plan de acción para el futuro. Las razones deben ser más importantes que la propia adicción y sólo la persona afectada puede encontrarlas. No ser esclavo de la adicción, vivir una vida plena y saludable, ahorrar dinero para comprar una casa y convertirse en mejor persona son razones válidas si son válidas para la persona "adicta". Sin duda es un obstáculo mental muy difícil de superar, pero también es la primera acción práctica para dejar de fumar.

El **cuarto paso** para superar la adicción es **pedir ayuda**. Uno puede pensar que no lo necesita, pero sin duda es reconfortante recibir apoyo en la lucha contra la adicción. Muchas personas se encuentran en la misma situación, es decir, tienen que vencer y superar la misma adicción. Se puede buscar apoyo en los grupos de apoyo, que están diseñados precisamente para ayudar a quienes tienen un problema de adicción concreto, en el psicoterapeuta especializado en recuperación de adicciones y, sobre todo, en los amigos y la familia.

El **quinto paso** para superar la adicción es **preparar el entorno**. Es necesario retirar de la casa, del coche y del lugar de trabajo todos aquellos objetos que recuerdan y desencadenan la adicción. Se puede considerar la posibilidad de sustituir todo lo que se elimina por algo que tenga un efecto positivo y reconfortante. Por ejemplo, se puede llenar la nevera de alimentos sanos, rodearse de libros y DVD agradables y enriquecer el hogar con velas u otros muebles estéticamente agradables. Transformar el espacio en el que vives y hacerlo más agradable dará la idea de un nuevo comienzo.

El **sexto paso** para superar la adicción es **actuar**. Llegado el momento, simplemente hay que dejar de hacer lo que hace adicta a la persona. Los primeros días son siempre los más duros, por eso es necesario mantenerse ocupado y mantener una actitud positiva y resistente. Tienes que aguantar, porque estás en el buen camino para desintoxicarte de tu adicción. La mejor forma de distraerse es hacer algo que requiera esfuerzo físico, como hacer ejercicio, practicar un hobby, cocinar o salir de excursión con los amigos. Como hemos visto, la actividad física favorece la producción de endorfinas, al mismo nivel que las sustancias adictivas; además, mejora la salud y disminuye los efectos del síndrome de abstinencia al ofrecer una alternativa sana y constructiva.

También puede plantearse unirse a alguna asociación, equipo deportivo o grupo que le permita hacer nuevos amigos y crear nuevas relaciones, así como iniciar un nuevo capítulo en su vida. Las interacciones sociales positivas pueden estimular la producción de neurotransmisores que favorecen los sentimientos de felicidad y satisfacción, sin necesidad de tomar sustancias psicoactivas.

Todo el mundo puede cometer errores. Esto no significa que, tras unas cuantas recaídas, uno deba abandonar la recuperación y retomar esos antiguos comportamientos destructivos relacionados con la adicción, sino todo lo contrario. Es precisamente en esos momentos cuando hay que sacar agallas y tratar de resistir la tentación de volver a caer en ese agujero negro. Es precisamente en ese momento cuando uno debe apoyarse en su capacidad de **resiliencia**. Después de haber cometido un error, no hay que caer en la desesperación, hay que aceptarlo y recordar las razones que le impulsaron a cerrar ese capítulo de su vida y comenzar uno nuevo, más libre y sereno. Hay que retomar el camino y arremangarse con mayor determinación. Fracasar es esencial para alcanzar el éxito y salir de una adicción es uno de los mayores éxitos que se pueden lograr. Como sabemos, se necesita tiempo para crear un nuevo hábito (aproximadamente dos meses). Uno tiene que quererse a sí mismo y utilizar sus cualidades para resistir y hacer frente a las dificultades arrastradas por la adicción. No hay que dejarse llevar por la vergüenza y la culpa, hay que valorar el esfuerzo realizado para salir de la situación. El amor propio y la resiliencia son las bases para construir una vida libre de la propia adicción.

Desarrollar la autodisciplina

¿Qué es la autodisciplina?

Levantarse temprano por la mañana, hacer ejercicio, trabajar de forma productiva y eficiente, ignorar las distracciones, dedicar la atención a proyectos valiosos, asistir a un curso nocturno en línea: parece la rutina diaria perfecta de una personalidad de la televisión, pero es una rutina que muchas personas consiguen llevar a cabo.

¿Cómo es posible construir una rutina así, a veces utópica, y observarla?

Una palabra: **autodisciplina**. La autodisciplina, según el diccionario Treccani, es "la formulación y aceptación autónomas de normas de comportamiento destinadas a mantener las acciones y los acontecimientos dentro de ciertos límites". En pocas palabras, es ese recurso personal que nos impulsa a ceñirnos a nuestras intenciones u objetivos, incluso cuando la pereza se apodera de nosotros. Es esa exhortación interior la que permite posponer el placer a corto plazo -o incluso soportar la incomodidad a corto plazo- para cosechar mayores beneficios a largo plazo. La autodisciplina es, pues, la capacidad de actuar con independencia del propio estado físico y emocional. Por ejemplo, la autodisciplina surge siempre que uno elige deliberadamente perseguir un objetivo, como estudiar o entrenar, sin dejarse influir por las distracciones, el esfuerzo necesario o las posibilidades desfavorables. La autodisciplina no debe confundirse con la motivación o la fuerza de voluntad: más bien, ambas son requisitos previos para la formación de la autodisciplina.

La autodisciplina es necesaria en muchos momentos de nuestra vida cotidiana. Es esa fuerza que nos impulsa a hacer un trabajo aunque no nos apetezca, o a seguir siendo profesionales con los clientes aunque quisiéramos tirar la toalla. Ser disciplinado no sólo significa ser coherente en los actos, sino también ser capaz de corregir el comportamiento en las distintas circunstancias de la vida. La autodisciplina nos permite alcanzar nuestros objetivos, mejorar nuestro rendimiento y forjarnos una mejor opinión de nosotros mismos. Varios estudios demuestran que los alumnos con un alto grado de autodisciplina aprenden hechos nuevos y los recuerdan con más facilidad que los que tienen una autodisciplina débil y precaria. De hecho, las investigaciones demuestran que, para determinar la productividad y el éxito de una persona, es más preciso y eficaz medir su nivel de autodisciplina que su cociente intelectual (CI).

Cómo desarrollar la autodisciplina

La autodisciplina, como otros recursos personales, es como un músculo que hay que ejercitar: cuanto más lo ejercites, más fuerte se hará. Sin embargo, es importante tener en cuenta el grado de dificultad de los objetivos fijados. En efecto, no hay que fijarse objetivos demasiado ambiciosos: los objetivos demasiado elevados abren la vía a los fracasos y, aunque sean necesarios, hay que intentar limitarlos (un fracaso afecta a nuestra emotividad). En lugar de apuntar demasiado alto, es preferible fijar objetivos pequeños e ir aumentando gradualmente su complejidad. La autodisciplina es eficaz cuando viaja al ritmo de nuestras capacidades: si se respeta nuestro tiempo, aumentará la autodisciplina.

Para aumentar la autodisciplina, se pueden seguir estos cinco pasos.

1. **Elegir un objetivo preciso**

Para empezar, es importante centrarse sólo en un objetivo, de modo que podamos concentrar todas nuestras energías en una dirección. Por ejemplo, podemos decidir hacer ejercicio todas las tardes al volver del trabajo o leer al menos 30 minutos al día. Podemos trabajar la autodisciplina planteándonos actividades menores, como permanecer concentrados en una determinada tarea durante un par de horas, sin distraernos con estímulos externos o correos electrónicos entrantes, o evitar comer comida basura durante todo el día. Empezar con estos pequeños gestos es la mejor manera de desarrollar la autodisciplina. Con el tiempo, a medida que la autodisciplina se hace más fuerte, uno puede centrarse en más áreas de su vida y, por tanto, en más objetivos. Para ello, es importante que los objetivos sean claros y estén bien definidos. En el libro *Attitude Is Everything: If You Want to Succeed Above and Beyond* (The Leading-Edge Publishing Co, 2006), **Paul J. Meyer** sugiere una técnica para perseguir los propios objetivos con mayor eficacia. Según el empresario estadounidense, para que un objetivo sea alcanzable debe reunir ciertas características, todas ellas resumidas en la palabra SMART: específico, medible, alcanzable, relevante, basado en el tiempo. Si los propios objetivos se ajustan a estas características, será más fácil alcanzarlos.

2. **Encontrar la motivación**

Después de elegir un objetivo, hay que enumerar las razones por las que se desea alcanzarlo, para que sea más fácil lograrlo. El fin último de un objetivo es siempre el bienestar personal, por lo tanto, uno debe intentar "motivarse" teniendo en mente el sentimiento de satisfacción que le aporta alcanzarlo. Por ejemplo, en lugar de decir: "Quiero entrenar para perder peso", habría que decir: "Quiero entrenar con constancia para tener energía suficiente para vivir mi vida plenamente"; o en lugar de decir: "Quiero eliminar este alimento de mi dieta", se podría decir: "Quiero eliminar este alimento de mi dieta para sentirme mejor y estar más en forma", y así sucesivamente.

3. **Identificar los obstáculos**

Una vez determinado el objetivo y los motivos que lo impulsan, es importante prever los obstáculos que uno puede encontrarse. Cuando se trabaja para alcanzar un objetivo, a menudo se

tropieza con algún contratiempo inesperado. Sin embargo, si se prevén los posibles impedimentos, será más fácil poner en marcha una estrategia para contrarrestarlos. Por ejemplo, si el objetivo es leer al menos 30 minutos al día, será necesario encontrar un libro interesante, reservar momentos durante el día para leerlo, elegir un lugar tranquilo y evitar posibles distracciones. Si falta una de estas piezas, la torre que constituye nuestra meta empezará a desmoronarse hasta que finalmente se derrumbe. Hay que asegurarse de que se respetan todas las piezas. En cuanto al ejemplo citado, se podría a) comprar o tomar prestados varios libros al mismo tiempo, para tener más donde elegir (en caso de que un libro no sea especialmente interesante), b) sacar tiempo al día (por la mañana, por la tarde o por la noche) y aprovechar los "tiempos muertos" (como cuando se espera en el médico o se está sentado en el tren), c) apagar el móvil y poner música instrumental relajante. A menudo, no se consigue completar un objetivo precisamente porque no se han identificado de antemano todos los posibles obstáculos y, por tanto, no se han explorado a fondo las estrategias necesarias para superarlos. Cuando surgen obstáculos, uno nunca está preparado para ellos y esto puede minar su determinación.

4. **Sustituir viejos hábitos**

Cuando se intenta desarrollar la autodisciplina, a menudo hay que romper uno o varios malos hábitos para sustituirlos por otros más positivos y constructivos. Como hemos visto en el capítulo sobre hábitos, para conseguir cambiar un hábito es necesario sustituirlo y para ello hay que encontrar una nueva rutina, manteniendo la misma señal y recompensa que la antigua. De lo contrario, si no procedemos así, su ausencia se hará aún más notoria y será difícil deshacerse de ella. Un buen ejemplo es dejar de comprar por Internet durante la pausa del almuerzo. Una vez que hayas decidido dejarlo, tienes que identificar un nuevo comportamiento que quieras adoptar, que te proporcione alivio y te permita desconectar (como salir a pasear o leer un libro). La señal es la misma (pausa para comer), la recompensa es la misma (desconectar), pero la rutina ha cambiado y se ha vuelto mucho más sana y constructiva. Estos pequeños pasos son indispensables para perseguir un objetivo y reforzar la autodisciplina.

5. **Seguimiento de los progresos**

Mientras se trabaja la autodisciplina, hay que prestar atención a los propios sentimientos y progresos. Llevar un diario y anotar las mejoras diarias o semanales ayuda a mantenerse constante y centrado en el objetivo final; también ayuda a reconocer las propias capacidades personales y a estar satisfecho con ellas. Este ejercicio pone de relieve los cambios positivos que se producen a lo largo del mismo y anima a continuar, porque da la oportunidad de observar la evolución de la propia autodisciplina.

Si sigues estas sencillas pautas, podrás reforzar la autodisciplina y aplicarla a distintos ámbitos de tu vida. La autodisciplina es proporcional a nuestra resiliencia interior: si nuestra resiliencia es fuerte, será más fácil reforzar la autodisciplina. Por el contrario, si nuestra capacidad de recuperación es débil, será más fácil caer en la distracción y la procrastinación. Como hemos dicho, la autodisciplina hay que entrenarla y, para ello, hay que actuar, hay que empezar por algún sitio y perseverar. Y para ello se necesita motivación, fuerza de voluntad y mucha determinación. La autodisciplina desencadena un círculo de positividad, bienestar y satisfacción que nos hace consecuentes y constantes con nuestros mejores propósitos. Nos

sentimos tan orgullosos de nosotros mismos que sentimos la necesidad de seguir siendo disciplinados. He aquí, pues, el misterio de las rutinas diarias de esas personas: la sensación de satisfacción que despierta la autodisciplina, combinada con la resistencia interior, las convierte en tanques difíciles de detener.

Gestionar las emociones

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones orgánicas que experimenta una persona al responder a estímulos o acontecimientos externos, que le permiten adaptarse e interactuar con otra persona, objeto o lugar. A nivel etimológico, la palabra "emoción" deriva del latín *emotus*, participio pasado del verbo *emovere*, que significa "mover hacia fuera" o "hacer salir". De hecho, las emociones son manifestaciones naturales del organismo, que implican cambios a nivel psíquico y físico, y que influyen en el comportamiento y el pensamiento de una persona. Son muy elocuentes y no sólo permiten responder al entorno, sino que también predisponen a la acción. En esencia, uno tiene una experiencia, genera una emoción y responde a la emoción con una acción. Las emociones forman parte de la vida cotidiana. Nos acompañan en cada parte de nuestra vida, en cada experiencia que tenemos y vivimos. Son impulsos agudos, intuiciones irracionales, que se oponen a la racionalidad y la lógica del intelecto, "un frío deliberador que obedece a los intereses del ego y de la sociedad manteniendo las emociones bajo control."^[38] Existen dos categorías de emociones: las emociones **fundamentales** y las **emociones complejas**. Las **emociones** fundamentales o **primarias** se producen en los periodos iniciales de la vida y son comunes a los seres humanos y a diversas especies animales. Nada más nacer, un niño muestra emociones fundamentales, que se denominan "innatas", como el miedo y la ira. Durante los cinco primeros años de vida, el niño manifestará otras emociones además de las primarias, como los celos, la envidia, la vergüenza y la ansiedad, es decir, las emociones complejas. Las emociones básicas son las siguientes:

1. rabia;
2. gozo;
3. tristeza;
4. esperando;
5. asco;
6. miedo;
7. sorpresa;
8. aceptación.

Las emociones complejas, en cambio, surgen de la combinación de varias emociones básicas y se desarrollan a medida que la persona crece e interactúa socialmente. Algunas de las emociones complejas son

1. alegría;
2. vergüenza;
3. envidia;
4. resignación;
5. esperanza;
6. ansiedad;
7. celos;
8. delirio;

9. perdón;
10. nostalgia;
11. remordimiento;
12. decepción.

La emoción supone una alteración momentánea del estado de ánimo, pero, a diferencia de **la sensación**, tiene una mayor intensidad. Los **sentimientos**, en cambio, son consecuencias de las emociones y, por tanto, más duraderos en el tiempo. En concreto, "generan las mismas respuestas fisiológicas y psicológicas que las emociones, pero llevan incorporada una evaluación consciente". Es decir, implican la conciencia y la apreciación de las emociones y de la experiencia afectiva que estamos viviendo."[\[39\]](#) Por lo tanto, las emociones básicas son los cimientos sobre los que se construyen nuestras emociones y sentimientos complejos, que colorean nuestras experiencias y nuestras vidas. En el capítulo sobre plasticidad cerebral, vimos que las emociones están controladas por el Sistema Límbico, que consta de varias estructuras cerebrales que generan y controlan las respuestas del cuerpo. En concreto, hablamos del miedo y de lo importante que es poder activarlo en nuestro cerebro. Sin embargo, la ventana de las emociones humanas es muy amplia y no sólo está relacionada con la necesidad de supervivencia del organismo. Las emociones pueden ser más positivas o más negativas, más agudas o más leves, todo depende del lugar y la situación en que nos encontremos.

"Las emociones pueden desencadenarse al procesar información más sofisticada de la que es capaz la mente, por ejemplo al leer una carta en la que la amante te informa de que ha encontrado a otra persona o al llegar a casa y encontrar una ambulancia en la puerta. También ayudan a idear complejos planes de huida, venganza, carrera, noviazgo". [\[40\]](#)

Teorías sobre las emociones

Las reacciones emocionales pueden ser de naturaleza psicológica, fisiológica o conductual, y pueden surgir espontáneamente o estar condicionadas por experiencias y conocimientos pasados. Una emoción, por tanto, puede producir un comportamiento instantáneo, como una expresión facial. **Charles Darwin**, al estudiar las emociones, formuló la hipótesis de que las expresiones faciales podían expresar diversas emociones que, en general, comparten todos los seres humanos. Además, afirmó que el comportamiento emocional influía en las posturas y los movimientos del cuerpo. Existen diversas teorías sobre la emoción, en particular sobre la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de los seres humanos y los animales en general. Entre las teorías más conocidas e importantes están las de **James-Lange**, **Cannon-Bard**, **Schachter-Singer** y **James Papez**. Además, hay que mencionar la gran labor de **Jaak Panksepp**, que acuñó el término *Neurociencia Afectiva*, una disciplina de la neurociencia encargada de los componentes neurológicos, el estudio de las emociones, los procesos afectivos y el estado de ánimo en humanos y animales.

En psicología, las emociones se definen como "un estado complejo de sentimientos que dan lugar a cambios físicos y psicológicos que influyen en el pensamiento y el comportamiento".^[41] La emocionalidad, por su parte, está asociada a una serie de fenómenos psicológicos, como el temperamento, la personalidad, el estado de ánimo y la motivación. Según **David G. Meyers**, profesor de psicología y autor de numerosos libros, la emoción implica la excitación fisiológica de la conducta expresiva y la experiencia consciente. Las principales teorías sobre la emoción pueden agruparse en tres grandes categorías: teorías fisiológicas, teorías neurológicas y teorías cognitivas. Las **teorías fisiológicas** sostienen que las respuestas de nuestro cuerpo son responsables de las emociones. Las **teorías neurológicas**, por su parte, sostienen que la actividad dentro del cerebro conduce a respuestas emocionales. Por último, las **teorías cognitivas** sostienen que los pensamientos y otras actividades mentales desempeñan un papel esencial en la formación de los estados emocionales.

La teoría de James-Lange es una de las principales teorías fisiológicas de la emoción. Aunque no trabajaron juntos, el psicólogo **William James** y el fisiólogo **Carl Lange** propusieron teorías similares sobre la emoción. Ambos cuestionaron lo que denominaron "teoría del sentido común", según la cual a la pregunta "¿por qué lloras?" la respuesta es "porque estoy triste". Tal respuesta implica la creencia de que primero surgen los sentimientos, que, a su vez, provocan las reacciones fisiológicas y expresivas de la emoción. Según los dos estudiosos, de hecho, primero se generan las reacciones fisiológicas y expresivas de la emoción y después los sentimientos. En resumen, no lloramos porque estemos tristes, sino que nos sentimos tristes porque lloramos, o no temblamos porque estemos asustados, sino que estamos asustados porque temblamos. En resumen, la reacción emocional depende de cómo se interpreten las reacciones físicas.

En 1927, el psicólogo **Walter B. Cannon** publicó una crítica de la teoría de James-Lange, que convenció a varios psicólogos de su falta de fiabilidad. En concreto, Cannon señaló que la investigación no había demostrado en absoluto que la emoción estuviera asociada a un único acontecimiento fisiológico. Según la psicología, "el mismo estado general de activación del sistema nervioso simpático está presente en muchas emociones diferentes. Por ejemplo, los estados viscerales que acompañan al miedo y la ira son exactamente los mismos que los asociados a las sensaciones de frío y fiebre".^[42] En consecuencia, no parece posible que los

cambios fisiológicos generados por los órganos viscerales provoquen estados emocionales fácilmente diferenciables. Más tarde, esta hipótesis fue refinada por **Philip Bard**, estudiante de doctorado de Cannon, y se convirtió en una teoría (teoría Cannon-Bard). Según Bard, el tálamo es el órgano que desempeña un papel decisivo en la experiencia emocional. Para Bard, en efecto, los impulsos nerviosos encargados de transmitir la información sensorial se transmitían desde el tálamo (que es, como hemos visto antes, un repetidor de información): el tálamo recibe la entrada y la transmite bien a la corteza cerebral (provocando una experiencia emocional subjetiva), bien hacia abajo, a los músculos, glándulas y órganos viscerales (provocando cambios fisiológicos).

También conocida como "teoría de los dos factores", la teoría de Schachter-Singer se considera una de las teorías cognitivas más significativas de la emoción. Formulada por **Stanley Schachter** y **Jerome E. Singer**, dos investigadores y psicólogos estadounidenses, la teoría bifactorial de la emoción afirma que, en primer lugar, se produce la excitación fisiológica y sólo después el individuo tiene que identificar el motivo de su aparición, etiquetándolo con una emoción determinada.

En los últimos años se han avanzado teorías sobre las **experiencias emocionales normales**. A diferencia de las teorías anteriores, no se centran en los cambios biológicos y la activación fisiológica, sino en la secuencia de los acontecimientos y, por tanto, en si se produce primero la evaluación cognitiva o los sentimientos subjetivos. Según **Richard Lazarus** y **Magda Arnold**, nuestras experiencias emocionales "son siempre el resultado del pensamiento, es decir, de una evaluación cognitiva del significado de los acontecimientos responsables de nuestro bienestar aquí y ahora".^[43] Por el contrario, **Robert Zajonc** afirma que:

"Las emociones subjetivas son a veces la primera respuesta que da una persona a un acontecimiento; las reacciones emocionales tampoco van necesariamente acompañadas de pensamientos ni aparecen más rápidamente que las evaluaciones cognitivas. A veces, por ejemplo, sentimos simpatía inmediata por alguien que cruza una habitación o aversión por otra persona por su forma de contestar al teléfono".^[44]

A día de hoy, el debate sigue abierto. Lo cierto es que las emociones enriquecen la vida del hombre y condicionan constantemente sus decisiones y su comportamiento. Aunque existe un contraste entre irracionalidad y racionalidad, es muy probable que las emociones y el intelecto actúen conjuntamente para garantizar la consecución de los objetivos a pesar de la presencia de obstáculos en el camino. Según **Steven Pinker**, de hecho:

"[...] la inteligencia es la persecución de objetivos más allá de los obstáculos. Sin objetivos, el propio concepto de inteligencia carece de sentido. Las emociones son mecanismos que fijan los objetivos supremos del cerebro. Una vez desencadenada por un momento propicio, una emoción desencadena a su vez la cadena de subobjetivos y subsubobjetivos que llamamos pensamiento y acción. Dado que los fines y los medios están entrelazados en una estructura de control de caja china de subobjetivos dentro de subobjetivos dentro de subobjetivos, no existe una frontera clara entre pensamiento y emoción, ni el pensamiento precede inevitablemente a la emoción o viceversa (a pesar del debate secular en el campo de la psicología sobre qué es lo primero)."

Cómo gestionar las propias emociones

A diferencia del pasado, la sociedad contemporánea da amplio espacio a las emociones. La dimensión emocional, antes oculta por la cultura, el pudor o el secretismo, se muestra hoy más fácilmente, para que los demás también puedan participar en nuestro mundo interior. De hecho, en las últimas décadas se ha hecho cada vez más evidente un fenómeno que podemos definir como "compartir emociones en general", debido al creciente interés de las personas por la intimidad, la dimensión emocional y sentimental de los demás. Muchos programas de televisión, por ejemplo, han hecho fortuna transmitiendo "en directo" las emociones y sentimientos de la gente, provocando la implicación de su audiencia. La razón es sencilla: todos vivimos de emociones, nuestra realidad está hecha de sensaciones, emociones y sentimientos, y la calidad de nuestras vidas depende esencialmente de ellos. Asomarnos a la vida de los demás, a su esfera emocional, nos da más fuerza para vivir la nuestra más intensamente, porque aceptamos la universalidad de las emociones, es decir, que todo el mundo puede experimentarlas. No son tanto los hechos que suceden o los acontecimientos que llegan a nuestras vidas los que definen la calidad de nuestra vida cotidiana, sino más bien las emociones que esos hechos o acontecimientos despiertan en nosotros, la reacción emocional que provocan en nosotros.

En algunas situaciones, las emociones pueden hacernos sentir enérgicos y productivos; en otras, pueden incomodarnos e incluso asustarnos; en otras, pueden hundirnos y desanimarnos. **Gestionar las emociones** nos permite reducir el impacto que pueden tener en nuestra salud psicofísica y mejorar nuestra relación con los demás y con nosotros mismos. Identificar "de raíz" los signos de una emoción y regular su intensidad significa saber **controlarse**. Las personas capaces de gestionar su esfera emocional tienen una gran conciencia de sí mismas y de su mundo interior. Esto les hace más **empáticos** y más propensos a interactuar con los demás. Esto les permite establecer relaciones afectivas más profundas, que actúan como una especie de "escudo protector" de su propia salud. Controlar las emociones no significa ignorarlas o reprimirlas; al contrario, no hay nada "malo" en sentir emociones, sean cuales sean. Es inevitable implicarse emocionalmente, porque, como hemos visto, las emociones son respuestas naturales y orgánicas de nuestro organismo. Sin embargo, es importante aprender a reconocerlos, procesarlos y reaccionar ante ellos de forma sana y útil.

¿Cómo controlar las emociones?

Para poder controlar tus emociones, debes seguir una serie de pasos básicos:

1. reconocer y controlar las emociones en el momento;
2. identificar y cambiar los patrones con los que gestionamos nuestras emociones;
3. hacer frente a las emociones desagradables;
4. reflexionar sobre los propios sentimientos;
5. aprender técnicas de regulación emocional.

Veámoslos uno por uno.

1. **Reconocer y controlar las emociones en el momento**

Puede ocurrir que nos sintamos abrumados por una emoción y, como consecuencia, tengamos reacciones no deseadas. Cuando nos damos cuenta de que estamos siendo arrastrados a una espiral de reacciones emocionales abrumadoras e incontrolables, tenemos que respirar hondo e intentar distanciarnos de lo que está ocurriendo en nuestro interior. Tenemos que centrarnos en lo que percibimos físicamente, en qué parte del cuerpo sentimos que proviene la emoción. De este modo, podemos "distraer" la mente de esa acumulación de emociones y trasladarla a otra cosa. Cuando nos afecta emocionalmente un estímulo externo, se perciben diversas sensaciones físicas, como tensión muscular, aumento de los latidos del corazón y aceleración de la respiración o disnea. La mayoría de las personas desarrollan reacciones emocionales de naturaleza "autonómica". Esto significa que existe una respuesta automática de nuestra mente a los estímulos que provienen de situaciones emocionalmente exigentes. Por esta razón, uno puede sentir que no puede controlar sus reacciones. Afortunadamente, sin embargo, es posible reorganizar la mente y centrarse en el presente. **Intentemos examinar conscientemente las reacciones** del cuerpo. Intentemos observar lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando, por ejemplo, sentimos ansiedad: ¿nos late el corazón deprisa? ¿Sentimos náuseas? Tenemos que identificar y **acoger** estos sentimientos tal y como son, en lugar de considerarlos "inapropiados" o intentar deshacernos de ellos. La sensación de agobio puede deberse a la percepción de las reacciones emocionales como un cúmulo de sensaciones y experiencias sensoriales enredadas. Si ponemos nuestra atención en una sola cosa a la vez, ayudamos al cerebro a procesar las vías de información de forma más eficaz, sin dejarnos atrapar por el torbellino de las emociones.

Cuando el cuerpo experimenta emociones intensas, especialmente relacionadas con el miedo, puede desencadenarse la reacción de "lucha o huida". Como hemos visto anteriormente, en una situación de peligro, el sistema nervioso simpático, en particular el sistema límbico, pone en circulación varias sustancias químicas, entre ellas la adrenalina y el cortisol, que provocan un aumento de la frecuencia cardíaca y de la tensión muscular. Cuando esto ocurre, es necesario **respirar profundamente** para que el cuerpo reciba el oxígeno que necesita para relajarse. Para ello, coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen, más concretamente debajo de la caja torácica, inspire lenta y profundamente por la nariz (intente sentir cómo se expanden los pulmones y el abdomen), contenga la respiración unos segundos y suéltela con calma por la boca, hasta realizar un total de entre 8 y 10 respiraciones profundas por minuto.

Otra forma de relajar el cuerpo es mediante la **relajación muscular progresiva** de **Edmund Jacobson**, que consiste en la contracción y posterior relajación de varios grupos musculares. Es un ejercicio excelente para aliviar la tensión y el estrés del momento. Además, puede ayudar a identificar los signos de tensión física en el cuerpo. Lo mejor es reservar unos 15 minutos en un entorno tranquilo. Sin embargo, si esto no es posible, algunas técnicas también pueden practicarse sentado en el escritorio, lo importante es sentirse cómodo y a gusto. Después de unas cuantas respiraciones profundas y "purificadoras", puedes empezar por la frente e ir bajando por el cuerpo, o puedes empezar por los dedos de los pies e ir subiendo. Si decides empezar desde abajo, puedes doblar los dedos de los pies y mantenerlos en esa posición durante unos segundos y luego relajarlos. Después de medio minuto, puedes pasar al siguiente grupo muscular. Se pueden contraer, por ejemplo, las pantorrillas, colocando los dedos de los pies hacia la parte superior del cuerpo, mantener la posición unos segundos y luego relajarlos. De nuevo, espera medio minuto y puedes pasar al siguiente grupo muscular. Si no tienes tiempo de contraer y relajar todos los grupos musculares presentes, puedes concentrarte en los de la cara. Los estudios han demostrado que acciones como estirar los músculos y sonreír pueden favorecer la sensación de bienestar y tranquilidad. Al relajar los músculos faciales, es posible aliviar parte de la

sensación de estrés.

Varios estudios científicos afirman que imaginar una situación especialmente relajante y agradable ayuda a controlar las reacciones emocionales repentinas. Ciertamente, llevará tiempo y práctica, pero una vez que recree su contexto ideal, tendrá más posibilidades de convertir momentos especialmente emotivos en circunstancias manejables y controlables. Lo mejor es tumbarse y permanecer completamente relajado con los ojos cerrados. Tienes que elegir un lugar seguro que consideres tranquilo y sereno. Puede ser un refugio real o inventado, puede ser una playa o un templo, siempre que sea un lugar donde uno se sienta seguro y relajado. Una vez que hayas recreado tu lugar "seguro", intenta imaginar todos los detalles posibles. Objetos, ruidos, sonidos, olores: cuantos más detalles tenga, más podrá sumergirse en su lugar seguro. La respiración debe ser lenta y regular. Si experimentas una emoción especialmente negativa durante el **proceso de visualización**, puedes convertirla en un objeto que puedas sacar de tu lugar seguro.

2. **Identificar y cambiar los patrones con los que gestionamos nuestras emociones**

Los psicólogos afirman que los niños consolidan su **regulación emocional**, es decir, la capacidad de gobernar y controlar sus emociones, "observando e imitando los patrones con los que los padres y familiares afrontan las emociones". La forma en que aprendes a crear vínculos con tus padres de niño también puede condicionar tu forma de relacionarte con los demás de adulto, en lo que se conoce como "estilo de apego"^[45]. Entender cómo se gestionaban las emociones en la familia puede ayudarte a comprender tus hábitos emocionales actuales. Aunque es más eficaz analizar la propia experiencia en presencia de un psicólogo profesional, uno puede, sin embargo, plantearse algunas preguntas para aclarar mejor su situación, por ejemplo: ¿cómo se abordaron los conflictos durante la infancia? ¿Abiertamente o con limitaciones? ¿Cómo manejaban nuestros padres las emociones? ¿Los mostraron o los ocultaron? ¿Explotaron o hicieron pucheros? ¿Hay alguna emoción particular asociada a algún miembro de la familia? ¿Qué emoción soporta menos?

A veces ocurre que **seguimos dándole vueltas** a algo, a una situación, a un acontecimiento, sin encontrar la manera de resolverlo. Al hacerlo, corres el riesgo de ser presa de pensamientos negativos y de las emociones desalentadoras que los acompañan. En estos casos, lo mejor es centrarse en algunos elementos concretos de la situación: en pocas palabras, dividir la situación en segmentos más pequeños e intentar resolverlos uno a uno. Los pensamientos vagos y generales no llevan a ninguna parte. En cambio, si abor das todos esos pequeños segmentos de uno en uno, te resultará más fácil salir de la situación. Sin embargo, hay aspectos que, a pesar de nuestros esfuerzos, no se pueden arreglar, porque no dependen de nosotros. Por lo tanto, es necesario aceptarlo. "Abandonar la idea de tener que resolver o controlar cada elemento de una situación puede ser muy liberador"^[46].

A menudo, un sentimiento de inadecuación invade nuestra mente y lucha por marcharse. La inadecuación proviene de la baja autoestima que tenemos de nosotros mismos y, por tanto, de la idea de que no somos lo bastante buenos en algo o de que no nos lo merecemos. Se trata de **distorsiones mentales que**, por lo tanto, deben eliminarse. Las distorsiones más comunes son las siguientes: pensar que todo es blanco o negro, desacreditar los aspectos positivos, personalizar, "leer la mente" y suponer que las emociones son un reflejo de la realidad.

Muchas personas creen que todo es blanco o todo es negro, todo es bueno o todo es malo, sin tener en cuenta ningún matiz entre ambos extremos. Viven con la idea de que si no eres perfecto, no eres nadie o incluso eres un "fracasado". La mejor manera de afrontar esta distorsión mental es mostrar cierta compasión hacia uno mismo y reconocer que todo el mundo se enfrenta a retos y a veces comete errores. Sentir compasión hacia uno mismo significa estar abierto al propio sufrimiento, sin evitarlo ni desconectarse de él, con el deseo de aliviarlo y tratarlo con amabilidad. Por ejemplo, si por casualidad hemos cometido un error mientras hacíamos dieta, no hay que ser demasiado duros con nosotros mismos, lo importante es intentar enmendarlo y evitar que vuelva a ocurrir en el futuro.

Muy a menudo desacreditamos los aspectos positivos de nosotros mismos. Cuando alguien habla bien de nosotros, tendemos a no darle la importancia adecuada. Por el contrario, cuando alguien habla mal de nosotros, nos menospreciamos y nos identificamos con sus palabras. La mejor manera de tratar esta distorsión mental es destacar todas aquellas acciones y comportamientos que se llevan a cabo correctamente. Sin duda hay aspectos de nuestra persona que nos gustaría cambiar, pero tenemos que ser capaces de reconocer lo que nos diferencia y nos hace únicos, para poder apreciar todo lo que tenemos que ofrecer. Esta distorsión también está relacionada con la tendencia a personalizar, es decir, a creer que somos los causantes de algún acontecimiento negativo e inesperado, cuando, en realidad, no somos los culpables. Hay muchos factores que pueden crear una situación desagradable y, la mayoría de las veces, nosotros somos responsables en mínima medida o en absoluto. Debemos contrarrestar esta creencia analizando detenidamente la situación y reflexionando sobre otras posibles razones que no giran necesariamente en torno a nosotros.

Muchas personas creen saber lo que piensan o sienten los demás, sin hacerles ninguna pregunta. En concreto, creen saber lo que la gente siente por ellos y, por tanto, actúan en consecuencia. Esta distorsión mental no sólo nos aleja de la realidad, sino que también condiciona nuestras acciones, especialmente en un sentido negativo. Cuántas veces, por ejemplo, te ha ocurrido que pretendes conocer los pensamientos de la otra persona, especialmente los de tu pareja, produciendo malentendidos y roces que podrían haberse evitado. En lugar de imaginar y dejarlo todo en la cabeza, es bueno hacer el esfuerzo de preguntar directamente a otras personas lo que piensan y sienten, sin formular prejuicios iniciales.

Lo que ocurre en nuestra cabeza y lo que ocurre en realidad no siempre coinciden; al contrario, es más probable que sean totalmente diferentes: "Lo siento, así que debe ser verdad". A menudo deseamos que el mundo sea exactamente como lo percibimos, porque nos ayuda a sentirnos menos impotentes. Sin embargo, contrariamente a lo que pensamos, esta distorsión mental nos hace más débiles y más propensos a tirar la toalla. Para poder cuestionar este tipo de pensamiento, es necesario buscar la lógica que subyace a las suposiciones y conjeturas. Hay que recordar que las emociones no son hechos; de hecho, por su propia naturaleza están muy alejadas de la racionalidad. Es importante ser objetivo y no distorsionar la realidad, sobre todo cuando nuestras emociones son negativas.

3. Reaccionar ante emociones desagradables

A la luz de las consideraciones hechas hasta ahora, en una situación particularmente desagradable, hay que definir la emoción desagradable que surge en el momento, intentar "atenuarla" mediante técnicas de relajación, trabajar los esquemas mentales preexistentes y centrarse en el presente de forma objetiva y racional. Sólo así se puede reducir el malestar

surgido. Llegados a este punto, conviene preguntarse: "¿Existe otra forma de contemplar la situación con más racionalidad y equilibrio que la que he utilizado hasta ahora? En pocas palabras, hay que asegurarse de haber evaluado todos los escenarios posibles relacionados con esa situación específica.

Cuando creemos que sólo hay una posibilidad, sólo una reacción, significa que estamos a merced de nuestras emociones. Sin embargo, siempre tenemos una segunda opción. Por ejemplo, cuando alguien nos insulta y nos [enfada](#), nuestro instinto nos lleva a reaccionar devolviendo el insulto. Sin embargo, independientemente del tipo de emoción que sintamos, siempre hay alternativas que considerar:

- a) **no podemos hacer nada:** esta actitud es especialmente eficaz cuando sabemos que una persona intenta molestarnos con el único propósito de intimidarnos o degradarnos; de hecho, será necesario mantener la calma, para que la persona que tenemos delante se desanime y acabe por dejar de hacerlo;
- b) **podemos intentar relajarnos:** fácil de decir, pero difícil de hacer, sin embargo, hay alguna forma de relajarse que no requiere mucho entrenamiento, experiencia o fuerza de voluntad; cuando estamos enfadados o disgustados, tendemos a ponernos rígidos y a agitarnos, acciones como respirar profundamente y apartarse de la situación durante unos instantes son eficaces para aliviar la agitación; aunque no disipará por completo la ira, puede ayudarnos a mitigarla lo suficiente como para no decir o hacer algo de lo que luego podamos arrepentirnos;
- c) **podemos hacer lo contrario de lo que nos dicen nuestros instintos:** cuando, por ejemplo, nuestra pareja se niega a fregar los platos, en lugar de iniciar una acalorada discusión, podemos fregar los platos nosotros mismos y decirle a nuestra pareja -en un tono tranquilo y plácido- que agradeceríamos que nos ayudara con las tareas domésticas;
- d) **podemos salir de la situación:** si estamos trabajando en un proyecto con un grupo de personas irascibles, improductivas y desconcentradas, nuestro estado de ánimo se verá muy afectado; por lo tanto, para superar la agitación, la frustración y el enfado, será aconsejable que nos asignen a un proyecto diferente; en la práctica, necesitamos salir de una situación que provocaría la aparición de sentimientos negativos e inútiles.

Una vez consideradas todas las reacciones posibles, es importante asegurarse de que, al tomar la decisión, ésta sea consciente y no dependa de la emocionalidad. Básicamente, si una persona nos insulta y decidimos no reaccionar, significa que hemos considerado esta solución racionalmente y no porque tuviéramos miedo a la confrontación. Cuando decidimos reaccionar de una determinada manera, tenemos que tener en cuenta nuestros **principios** y la **lógica** que hay detrás de esa reacción. Por tanto, debemos preguntarnos: ¿qué tipo de persona queremos ser? ¿Cuáles son nuestros principios morales? ¿Qué resultado deseamos obtener de esta situación? ¿Qué pretendemos ganar con esta reacción? ¿Qué beneficios nos aporta?

No sólo nuestras elecciones deben ser conscientes, sino que también nuestra forma de comunicarnos debe ser tranquila y asertiva. Aprender a comunicarse de forma asertiva puede ser muy útil cuando uno necesita controlar sus emociones. La **asertividad**, de hecho, permite expresar las emociones y/u opiniones con claridad y eficacia, pero sin ofender ni agredir al interlocutor. Es una forma sana y abierta de comunicarse. "Ser asertivo no significa herir la sensibilidad de los demás ni ser arrogante. Significa reconocer y respetar las propias necesidades y sentimientos, así como los de los demás".^[47] Para poder comunicarse de forma asertiva, se pueden tener en cuenta estos consejos:

- a) **debemos utilizar frases en primera persona:** la primera persona puede ayudarnos a expresar lo que sentimos sin dar la impresión de acusar o menospreciar a la persona que tenemos delante; por ejemplo, si alguien ha herido nuestros sentimientos, podemos decir "Me dolió no recibir una llamada tuya, aunque me dijiste que lo harías". ¿Qué ha pasado?" en lugar de decir "No te importo, nunca me llamas";
- b) **hay que invitar a los demás a compartir sus experiencias:** ninguna circunstancia tiene una única versión de los hechos, por lo que es importante invitar a los demás a compartir sus experiencias y pensamientos, al igual que hacemos nosotros con ellos; de este modo, podemos tener una idea más clara de lo que ocurre y demostrar a los demás que su opinión también importa, en lugar de soltar un monólogo de treinta minutos; por lo tanto, una vez que hayamos expresado nuestra propia opinión, podríamos dirigirnos a la otra persona y preguntarle qué piensa al respecto;
- c) **deben evitarse las frases con "deberías" o "es necesario":** las afirmaciones de este tipo, conocidas como "imperativos categóricos", pueden provocar sentimientos negativos en las personas o incluso ira y frustración, ya que culpan o juzgan a las personas implicadas; en lugar de decir, por ejemplo, "Mi pareja nunca debería hacer tal cosa", intentemos recordar que todos somos seres humanos y, como tales, todos cometemos errores de vez en cuando;
- d) **hay que expresar los sentimientos de forma clara y directa:** para comunicarse de forma asertiva, es fundamental no "tergiversar"; rechazar peticiones que no nos hacen sentir cómodos o para las que no tenemos tiempo no está mal, lo importante es comunicarlo educadamente, pero con claridad. Por ejemplo, si un amigo nos invita a ir al cine, pero no nos apetece ir, podemos declinar la invitación dándole las gracias y proponiéndole vernos en otra ocasión.

4. **Reflexionar sobre los propios sentimientos**

A veces tenemos la impresión de que no sabemos realmente lo que sentimos. Si nos tomamos el tiempo de aislarnos y reflexionar sobre nuestros sentimientos, puede que demos una estructura a nuestras emociones, pero no sólo eso: puede que nos sintamos más estables y, en consecuencia, seamos capaces de gestionarlas. Comprender el propio universo emocional aumenta la conciencia que tenemos de nosotros mismos, un componente clave de la autoconfianza y la autoestima. Una forma de entender mejor cómo se siente uno en un momento dado del día es tener a mano una **lista** con definiciones que ayuden a identificar cualquier emoción. La lista debe incluir todas las emociones, desde las agradables (como la alegría, el asombro, la esperanza, la comprensión, la diversión) hasta las menos agradables (como la tristeza, el asco, la ira, la irritación, la pena y la frustración). Hay que recordar siempre que el hecho de que una emoción no sea agradable no significa que sea necesariamente negativa. Como hemos dicho en repetidas ocasiones, emociones como el miedo o la ira son esenciales en caso de peligro inminente, ya que desencadenan una emergencia en nuestro cerebro. Las emociones negativas pueden reconocerse porque son poco útiles para el organismo. "Una lista de pistas también puede ayudar a identificar lo que sientes. Por ejemplo, una lista de indicios físicos y de comportamiento sobre el amor podría incluir: sentirse excitado, afectuoso o confiado; latido del corazón acelerado; deseo de abrazar o abrazar; necesidad de decir o escuchar 'te quiero'".^[48]

Una vez reconocido el sentimiento general que experimentamos, sería ventajoso desligar todas las emociones implicadas en nuestra experiencia emocional. La frase "estar a merced de las

emociones" significa en realidad sentir muchas emociones a la vez (o, en todo caso, en rápida sucesión). Hay que separar todas las emociones e intentar examinarlas una por una. Si, por ejemplo, durante una fiesta la pareja habla en broma a otra persona y esto nos provoca "ira", podríamos pensar que se trata sólo de una emoción. Sin embargo, si lo examinamos detenidamente, nos damos cuenta de que la ira se debe a otra emoción, los "celos". [Los celos](#), a su vez, son una manifestación del "miedo": miedo a perder a la otra persona, miedo a no ser "igual" a la otra persona, miedo a ser abandonado. Podemos descubrir que en realidad estamos "enfadados" con nosotros mismos, porque nuestra parte más crítica puede culparnos por creer que podemos ser amados, a pesar de todas las facetas de nuestro carácter (incluso las que no nos gustan). También podemos sentirnos "avergonzados" ante la idea de que nuestra pareja esté mostrando atención a otra persona en presencia de amigos, en lugar de a nosotros, porque los demás podrían juzgar nuestra relación amorosa basándose en este hecho. Si tenemos en cuenta todas las emociones implicadas, no sólo las aparentes, entonces la razón de nuestro estado de ánimo estará más clara.

Hay que actuar de tal manera que uno no se sienta abrumado por su propia emocionalidad. Si, por ejemplo, nuestra pareja nos ha traicionado en el pasado, lo más probable es que nos sintamos más justificados para sospechar cuando se relacione con otras personas, aunque sea de forma aparentemente inocente. Por el contrario, si normalmente nuestra relación es estable y feliz, no hay razón para tener prejuicios contra él. Para poder identificar lo que sentimos, podríamos **poner por escrito nuestras emociones**. De este modo, podríamos reconocer qué nos provoca determinadas emociones y, así, encontrar la manera de afrontarlas. Además, este ejercicio podría ayudarnos a tomar nota de una emoción en el momento en que surge, en lugar de darle espacio para que crezca y se intensifique. Cuando ignoramos o reprimimos nuestros sentimientos, éstos tenderán a empeorar y, en algún momento, a explotar. Llevar un **diario**, como también hemos visto en otros capítulos, es un remedio sencillo y fructífero para anotar cualquier estado de ánimo o sentimiento que se experimente en un momento determinado y reflexionar sobre por qué surge. El diario también puede ser una buena herramienta para conocer y aceptar quiénes somos. Nunca hay que juzgar las emociones, ni siquiera las que parecen equivocadas y negativas. No podemos decidir qué emociones sentimos, pero sí podemos decidir controlarlas y reaccionar ante ellas. Deberíamos escribir cada día lo que nos ocurre, todos los acontecimientos o experiencias que nos dejan un "sabor amargo en la boca". Si, por ejemplo, hemos respondido mal a un camarero por derramar accidentalmente sobre nosotros lo que llevaba, intentamos escribir cómo nos sentimos al respecto, pero sin juzgar a nadie. Nunca debemos olvidar que todo el mundo comete errores, por las razones más variadas del mundo. Esto no debe tomarse como una justificación del mal comportamiento, sino más bien como un lema que recordar cada vez que hagamos algo de lo que nos arrepintamos. Podemos sentir remordimientos, pero nunca debemos culparnos por algo, porque corremos el riesgo de seguir centrados en el pasado, en lugar de mirar hacia el futuro, en lugar de pensar en mejorarnos a nosotros mismos.

Hay que ser amable con uno mismo, perdonarse en caso de error y encontrar la manera de resolver o remediar la situación. Reflexionamos sobre cómo nos gustaría reaccionar en el futuro cuando se presenten circunstancias similares, intentando ser honestos con nosotros mismos, y escribimos en nuestro diario: "Regañé a ese camarero y no me gusta ese comportamiento, porque fui grosero y no quiero volver a ser así con nadie". Permití que mi ira y mi rabia prevalecieran, sin una buena razón. La próxima vez que vaya a ese club le pediré disculpas personalmente por

cómo me comporté. Si se produce otro incidente similar, tendré que recordarme a mí misma que todo el mundo, incluso yo misma y los que tengo delante, cometemos errores, e intentaré hablar con amabilidad y comprensión. Al igual que debemos responsabilizarnos de nuestros actos, también debemos responsabilizarnos de nuestras emociones. Cuando intentamos culpar a otras personas de lo que sentimos en un momento determinado, tenemos que reconocerlo y admitirlo. Sólo así podremos controlar mejor nuestras emociones.

Varios estudios han demostrado que las personas optimistas reaccionan mejor al estrés y viven más tiempo. Aunque aprender a tener una **visión más optimista y positiva** requiere mucho tiempo y práctica, es esencial para mejorar la **capacidad de resistencia ante las emociones** y experiencias problemáticas de la vida. El primer paso para construirla es hacer hincapié en lo positivo. La mayoría de las veces, la gente tiende a centrarse en los aspectos negativos de una situación, descuidando por completo los positivos. Anotamos en nuestra agenda todas las pequeñas alegrías del día, incluso las más triviales. El segundo paso consiste en sustituir las frases genéricas y permanentes por otras más acomodaticias y circunscritas. Una frase como "Todo es inútil, soy malo en matemáticas, ¿por qué tengo que volverme loco estudiando una asignatura en la que siempre suspendo?" supone que nuestra falta de competencia en matemáticas es permanente y definitiva, cuando lo único que haría falta es un cambio de perspectiva, compromiso y mucha práctica. Además, este tipo de actitud podría contribuir a la concreción de lo que pensamos, ya que, esperando el fracaso, ni siquiera nos esforzamos por evitarlo. Alternativamente, en vísperas de un examen importante, podríamos decir: "Me temo que no estoy lo suficientemente preparado, sin embargo, seguiré estudiando y haré todo lo posible para aprobarlo". Quizá no obtenga una nota excelente, pero lo importante es que lo he hecho lo mejor que he podido". Al pronunciar frases más "delicadas" y flexibles, nos sentimos más inclinados a hacer un pequeño esfuerzo adicional para perseguir y alcanzar nuestro objetivo.

Ciertos conceptos e ideas irracionales nos golpean y chocan una y otra vez. Un poco como las distorsiones mentales, son puramente infundadas, aunque muchas personas las creen ciertas. Ciertas ideas preconcebidas sobre nosotros mismos no sólo son poco realistas, sino que pueden impedirnos sentirnos bien y vivir en paz. He aquí algunas de ellas:

- a) "Para ser una persona de valor, tengo que ser perfecto en todos los aspectos de mi vida".

Nadie puede ser perfecto en todo lo que hace, no hay un estándar de perfección que cumplir, de hecho, si seguimos al pie de la letra un modelo inalcanzable, estamos destinados a vivir una vida llena de insatisfacción e infelicidad. Por lo tanto, luchemos por un ideal que sea importante para nosotros, sin olvidar nunca que hay una razón por la que se llama "ideal".

- b) "Tengo que ser querido y apreciado por todos los que son importantes para mí".

Cada persona es única y algunas simplemente no son compatibles entre sí. Debemos intentar ser nosotros mismos, sólo así la gente podrá querernos por lo que somos (méritos y defectos incluidos). Intentar complacer a los demás no sólo compromete nuestras relaciones, sino que también nos hace insatisfechos e infelices.

- c) "Las personas que me tratan mal son todas malas".

Como hemos dicho muchas veces, todo el mundo comete errores. La mayoría de las veces, la gente ni siquiera se da cuenta de cómo nos ha tratado. Nadie es infalible ni perfecto, ni siempre "bueno" ni siempre "malo".

- d) "No tolero la frustración, el maltrato ni el rechazo".

Algunas personas no son capaces de soportar ni siquiera el umbral más bajo de frustración. Por lo tanto, pierden repetidamente su trabajo o ponen en peligro sus relaciones personales

porque son incapaces de manejar la decepción o el fracaso. Hay que intentar ser respetuoso con los demás, aprendiendo precisamente de la gestión de las propias emociones.

e) "Tengo que preocuparme por todo lo que es peligroso o da miedo".

Muchas personas creen que "preocuparse" puede resolver sus problemas. Por lo tanto, se desviven por buscar y encontrar algo de lo que preocuparse. El problema es que nunca encontrarán la paz y la serenidad. Recordemos que no podemos controlar todo lo que ocurre, salvo nuestra forma de actuar y de reaccionar.

f) "Es frustrante cuando las cosas no salen exactamente como yo quiero".

Si algo sale mal, no significa que hayamos perdido nuestro propósito en la vida y que nunca vayamos a alcanzar el éxito. Por desgracia (o por suerte), no podemos predecir lo que está por venir, si sucederá exactamente como imaginábamos, ni siquiera en un futuro inmediato.

Nuestra mente, con el tiempo y las experiencias, puede desarrollar ciertas creencias, tanto que se afianzan y se consideran "ciertas". Si aprendemos a reconocer los prejuicios que hemos desarrollado sobre nosotros mismos, podremos superarlos y cambiarlos. A continuación figuran algunos ejemplos:

a) "La infelicidad se debe a fuerzas externas que no puedo controlar".

Nuestra felicidad no depende de las circunstancias, sino de nosotros mismos. La felicidad no llama a nuestra puerta como si se diera por sentada; la felicidad hay que elegirla y cultivarla día tras día. Podemos elegir vivir como "causa" o como "efecto" de las situaciones, con todo lo que ello conlleva.

b) "Evitar las dificultades y responsabilidades de la vida es más fácil que afrontarlas".

Ciertamente, parece más fácil evitar una situación dolorosa que afrontarla, pero permanecerá ahí en la conciencia hasta que decidamos superarla. Cualquier experiencia, positiva o negativa, constituye la base sobre la que tenemos que trabajar y crecer.

c) "Como algunas cosas han controlado mi vida en el pasado, seguirán haciéndolo en el futuro".

Si esta afirmación fuera cierta, seríamos prisioneros de nuestras elecciones pasadas y cualquier cambio sería imposible. Sin embargo, las personas cambian todo el tiempo y a veces radicalmente. No sólo podemos cambiar, también tenemos la posibilidad de ser quienes queramos, sólo tenemos que creer en nosotros mismos.

d) "Puedo ser feliz sin hacer nada, tomando la vida como viene".

Si esta afirmación fuera cierta, todas las personas acomodadas o ricas no harían nada en todo el día. Pero no es así, porque la felicidad se construye con sudor y trabajo, con sacrificio y resistencia. Creer que se puede ser feliz sin hacer nada es una burla. Para sentirse satisfechas, las personas necesitan estímulos constantes y, metafóricamente hablando, "ensuciarse las manos".

5. **Aprender técnicas de regulación emocional**

La incertidumbre es una sensación desagradable e incómoda que puede surgir a lo largo de la vida y, por tanto, es necesario aprender a aceptarla. La incapacidad para afrontar la incertidumbre puede llevarnos a un estado de miedo y preocupación constantes, lo que puede hacer que dependamos demasiado de los demás. También puede impedirnos actuar y realizar todas aquellas actividades que nos resultan gratificantes por el miedo a enfrentarnos al fracaso. Sólo aceptando gradualmente la incertidumbre es posible tolerarla y superarla. Para poder aceptarlo, podemos coger nuestro diario y anotar cada vez que nos sintamos ansiosos e inseguros. Podemos escribir lo que estaba ocurriendo justo antes de sentir esa sensación e intentar comprender por qué

reaccionamos así y, concretamente, qué sentimos. Además, podemos hacer una lista de nuestras incertidumbres y ponerlas en orden descendente, colocando las más importantes en primer lugar. Para cada uno de nosotros hay acontecimientos o situaciones incómodos. Intentemos clasificarlos y analizarlos. ¿Qué nos hace sentir más inseguros? ¿Son fundadas estas inseguridades? A continuación, intentamos ponernos a prueba empezando por las situaciones pequeñas e inofensivas, las que están más abajo en la lista, y relatamos nuestras experiencias en el diario. ¿Cómo nos sentimos al respecto? ¿Ha dado la situación el giro que esperábamos? Siempre hay que intentar superar las propias inseguridades y, empezando por las más pequeñas, será más fácil adquirir confianza para poder enfrentarse a las más grandes.

Para que nos resulte más fácil, podemos pensar en algunas técnicas para relajarnos cuando nos sentimos especialmente inseguros y angustiados. Pueden ser diferentes para cada persona, pero mitigan de alguna manera nuestros sentimientos desagradables, como por ejemplo:

- escuchar música relajante: "La Academia Británica de Terapia del Sonido utilizó la ciencia para elaborar una lista de reproducción de las canciones más relajantes del mundo, entre cuyos autores figuran artistas como Marconi Union y Enya"^[49] ;
- realizar una actividad tranquila y repetitiva, como nadar, correr, tejer e incluso mecerse en una mecedora o una hamaca;
- Utilice el sentido del tacto acariciando a su perro o gato: se ha demostrado que, además de ofrecer una forma de centrarse en los sentidos, la interacción regular con una mascota puede reducir la depresión;
- pasear en plena naturaleza, observando la belleza del entorno;
- darse un baño o una ducha caliente: el calor relaja y calma a la mayoría de las personas;
- Dedícate tiempo: hacerte la manicura, la pedicura o una mascarilla facial, salir a cenar y pedir tus platos favoritos, tomar el sol en el jardín, son actividades que favorecen tu estado de ánimo y tu autoestima.

La gente necesita el afecto que produce el contacto físico. De hecho, el contacto físico positivo "produce oxitocina, una potente hormona que mejora el estado de ánimo, alivia el estrés y crea vínculos"^[50] con otras personas. Existen algunas técnicas que ayudan a relajarse precisamente a través del contacto físico:

- Coloca una mano sobre el corazón: no sólo podemos sentir los latidos del corazón, sino también el calor de nuestra propia piel; intenta sentir el movimiento del pecho subiendo y bajando durante unos minutos y repite algunas palabras o frases positivas mientras prestas atención a estas sensaciones;
- darnos un abrazo: cruzamos los brazos sobre el pecho y ponemos las manos en la parte superior de los brazos, intentamos apretarnos y abrazarnos, intentamos sentir el calor de nuestras manos y la presión de nuestros brazos, observamos las sensaciones positivas que se crean;
- tener la cara entre las manos: nos acariciamos la cara con los dedos, sentimos el calor de nuestras manos en la cara y nos decimos palabras amables y dulces.

Una forma de evitar sentirse abrumado por las propias emociones es contrarrestar la reacción inmediata normal ante una circunstancia determinada. Por tanto, hay que buscar soluciones que den un nuevo sentido a lo que estamos viviendo. Una forma de encontrar un nuevo significado es replantearse las experiencias personales. Por ejemplo, podemos sentirnos tristes y abatidos porque no nos aprecian en el trabajo. No puedes borrar o ignorar este sentimiento, sin embargo, puedes intentar replantear el episodio y clasificarlo como una experiencia de la que puedes

aprender a tratar con personas más arrogantes y susceptibles.

Muchos estudios han demostrado que la meditación, y en particular la meditación de atención plena, puede reducir la ansiedad y la depresión y mejorar la resistencia al estrés. La **meditación consciente**, si se practica con regularidad, también puede ayudarle a gestionar sus emociones. Lo mejor sería hacer un curso o, dados los tiempos que corren, seguir el ejemplo de los vídeos gratuitos en línea y aprender por tu cuenta. A continuación le ofrecemos algunos consejos en caso de que se decida por la segunda opción. En primer lugar, tienes que encontrar un lugar tranquilo y cómodo que no tenga distracciones particulares. Luego, hay que sentarse en una silla de respaldo duro o erguido en el suelo, sin arquear la espalda, pues de lo contrario se podría forzar la respiración. El siguiente paso consiste en concentrarse en un único elemento de la respiración: puede ser el sonido del aire que entra por la nariz y sale por la boca, o la expansión de los pulmones al llenarse de oxígeno. Hay que concentrarse en uno de estos aspectos durante unos minutos mientras se respira profundamente.

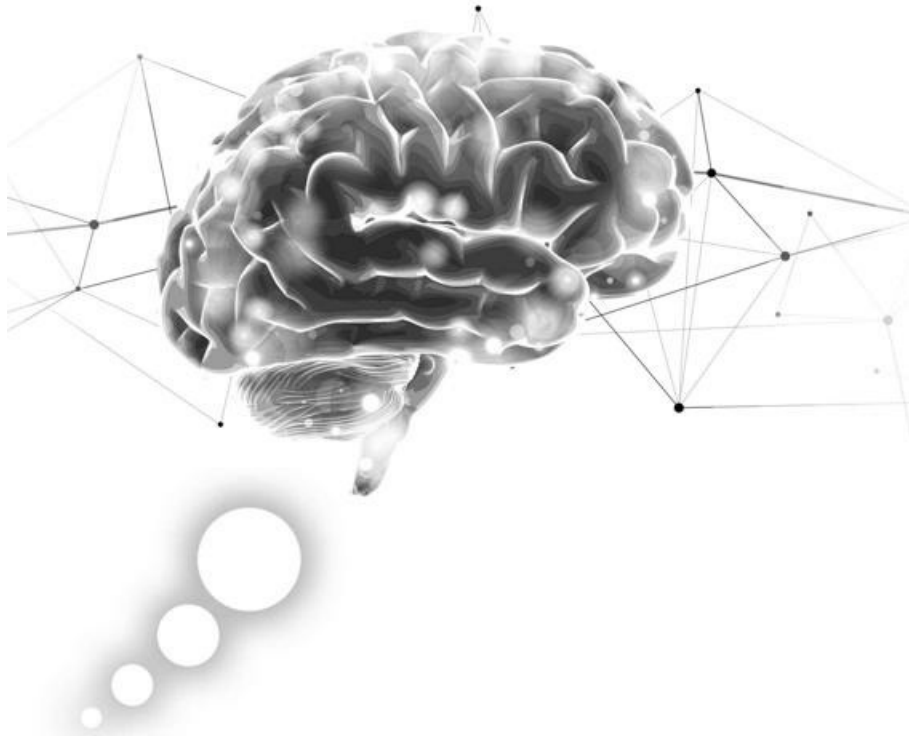
A continuación, hay que ampliar la atención al resto del cuerpo. Intentamos darnos cuenta de lo que sentimos a través de los cinco sentidos. Intentamos no juzgar ni centrarnos demasiado en una sola sensación. Aceptamos cada pensamiento y sensación tal y como se manifiesta. Tomamos nota de todo lo que ocurre sin emitir juicios. Si pierdes la concentración, tienes que volver a centrarte en la respiración. El Mindful Awareness Research Center de la UCLA (Universidad de California, Los Ángeles) ha puesto a disposición de los interesados algunos archivos de audio para meditación que pueden descargarse gratuitamente. También hay aplicaciones (gratuitas o de pago) disponibles para teléfonos móviles o tabletas que ofrecen sesiones de meditación guiada.

El principio en el que se basa la atención plena es aceptar la experiencia del momento presente, sin resistencia y sin juzgar. Por supuesto, no es tan fácil como parece, sin embargo, practicando y familiarizándose con las técnicas de mindfulness, será posible adoptarlas cada vez más fácilmente. Cuando experimentamos algo emocionalmente fuerte, repetir algunas frases puede ayudarnos. Podemos hacerlo en voz alta o en nuestra mente, lo importante es hacerlo. Algunos ejemplos de frases podrían ser: "Estos sentimientos no son eternos, pasarán"; "Mis pensamientos y sentimientos no están hechos y terminados, cambian con el tiempo"; "No debo actuar siguiendo la emoción, debo pensar racionalmente"; "Estoy bien en este momento, aunque la situación no sea la mejor"; "Las emociones van y vienen, en el pasado he sido capaz de gestionarlas y dominarlas"; "Soy más fuerte que lo que siento en este momento". Tenemos que identificar lo que sentimos sin etiquetarlo como algo "bueno" o "malo". Si estamos enfadados con nosotros mismos por cómo nos hemos comportado en una determinada situación, tenemos que buscar un momento para reconciliarnos con nosotros mismos y reconocer nuestro sentimiento, por ejemplo: "Creo que estoy enfadada conmigo misma porque respondí mal a mi mejor amiga, aunque ella no había hecho nada malo. Este es sólo uno de los pensamientos que tendré hoy, luego pasará". Tenemos que expresar en voz alta que aceptamos lo que sentimos, de este modo seremos capaces de aceptar cualquier emoción que surja, sea agradable o no. Recuerda siempre que las emociones son parte de la vida y lo serán para siempre, por lo que hay que observarlas, aceptarlas y, con la práctica, gestionarlas.

A veces, aunque hacemos todo lo posible por controlar nuestras emociones, seguimos sintiéndonos abrumados y prisioneros de lo que sentimos. Es probable, por tanto, que la dificultad para gestionar nuestras emociones dependa de un problema más profundo y grave, quizá relacionado con un trauma o un acontecimiento del pasado, o puede derivarse de un trastorno, como la depresión. Trabajando con un profesional, un psicoterapeuta por ejemplo, será

más fácil identificar los patrones mentales que rigen nuestros pensamientos y sustituirlos por otros nuevos que sean útiles para procesar lo que sentimos. Hay que **acabar con ese mito** de que sólo los "locos" y las personas que han sufrido desengaños amorosos acuden a un psicoterapeuta. Estas etiquetas no sólo son perjudiciales, sino que ni siquiera representan la realidad. Hay muchas razones por las que una persona siente la necesidad de **confiar en un psicólogo**: inseguridades, crisis existenciales, problemas con los padres o, más sencillamente, la necesidad de comprenderse a sí misma. Sin duda, el apoyo y la ayuda de la familia y los amigos son esenciales en momentos de necesidad. Sin embargo, aunque el apoyo social tiene su importancia, a veces uno tiene problemas que requieren la intervención de un profesional especializado. "Un asesor o terapeuta experimentado puede dar consejos basados en técnicas científicas y observaciones 'externas'. También puede ayudar al paciente a averiguar si necesita o no tratamiento para combatir trastornos como la depresión o la ansiedad"^[51]. Algunas personas, quizá avergonzadas, creen que pueden afrontar sus emociones solas. Se trata de una idea bastante peligrosa, sobre todo cuando existen problemas psicológicos graves, como depresión y ataques de pánico, que debilitan físicamente a las personas. Acudiendo a un psicoterapeuta, no sólo recibiremos el apoyo que necesitamos para afrontar y controlar nuestras emociones, sino que también nos demostraremos a nosotros mismos que queremos y respetamos a la persona que somos. Intentamos hablar con nuestro médico de cabecera para que nos recomiende un profesional, o podemos recurrir al psicólogo de la ASL o contactar con uno privado.

Pensemos cómo serán nuestras reacciones dentro de cinco años. Si empezamos hoy a trabajar nuestras emociones, seguro que habremos aprendido a aceptarlas y a gestionarlas mejor. Estaremos orgullosos de haberlo conseguido, a pesar de los obstáculos y los "contratiempos". Habremos demostrado una gran determinación y, sobre todo, resistencia. No nos demoremos, no lo dejemos para más tarde,elijamos ahora. Cuando nos damos cuenta de que nuestro estado de ánimo cambia, intentamos distanciarnos y respirar hondo, intentar relajarnos y pensar en las acciones o palabras que nos molestan. Intentamos imaginar una forma diferente de afrontar la situación. Independientemente de lo que elijamos hacer, independientemente de cómo reaccionemos, es importante seguir tomando nota de lo que sentimos. Que no sintamos una emoción no significa que exista. A veces, la emoción que creemos sentir es el resultado de un conjunto de emociones enredadas. Intentamos ser comprensivos y no sacar conclusiones precipitadas cuando de repente algo va mal con una persona. No siempre somos la causa del malestar de los demás. Es probable que esa persona haya tenido un mal día o esté especialmente estresada por un trabajo. Por último, recuerda que todo el mundo experimenta emociones, que no hay emociones "buenas o malas", sino agradables y menos agradables. No podemos evitar que ocurran, pero podemos decidir cómo reaccionar y cómo actuar.



"Cuanto más alimentes tu mente con pensamientos positivos, más atraerás grandes cosas a tu vida".

Roy T. Bennett

Conclusión

La resiliencia es la capacidad de una persona para soportar el estrés, reaccionar positivamente y reorganizar su vida y sus hábitos a pesar de la adversidad. Los mecanismos de resiliencia están presentes en todas las personas, aunque están condicionados por **factores externos** (como el entorno y las relaciones interpersonales) y **factores internos** (como la personalidad y el carácter), y se desarrollan a lo largo de la vida. Aunque la resiliencia comienza como algo instintivo en la infancia, en la edad adulta debería haber evolucionado haciéndose más fuerte y estando más presente en la vida cotidiana de las personas. Sin embargo, la capacidad de poner en práctica la resiliencia depende en gran medida de la concepción que las personas tienen de sí mismas, del mundo exterior y de las personas que las rodean. Por otra parte, mientras que para algunas personas la respuesta resiliente se desencadena casi automáticamente, para otras los mecanismos de resiliencia rara vez se activan, debido precisamente a la baja opinión que tienen de sí mismas ("soy un fracasado", "no sirvo para nada", "no puedo afrontarlo", etc.), a su visión de los demás ("los demás son mejores que yo", "los demás pueden trabajar más rápido", etc.), o a su visión del entorno externo, a menudo visto como un lugar peligroso e impredecible, lleno de problemas e injusticias.

Por tanto, para poner en práctica la resiliencia, es necesario cambiar la **actitud** hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo. Esto no significa adoptar una actitud excesivamente optimista y positivista, sino mantener una actitud realista que permita adaptarse a la realidad de forma constructiva y consciente. Esta adaptación debe llevarse a cabo de forma que se consideren los acontecimientos negativos y traumáticos como **retos u oportunidades**, de los que se pueden extraer ideas útiles para el propio crecimiento personal y para mejorar la propia vida. Las acciones necesarias para poner en práctica la resiliencia y potenciarla pueden variar de una persona a otra, ya que están estrechamente relacionadas con la situación, el entorno y el contexto social en que vive cada persona. De hecho, las habilidades y los métodos necesarios para superar un acontecimiento negativo determinado pueden ser distintos de los utilizados para superar otro tipo de acontecimiento negativo, quizá más crítico y grave (como un diagnóstico de cáncer, una catástrofe natural o un duelo).

A lo largo del libro, hemos podido observar que la resiliencia está presente en todos los aspectos de nuestra vida, en los retos cotidianos (como la gestión del estrés, la procrastinación y las emociones) y en los momentos desagradables y difíciles de la vida (como al enfrentarse a traumas y adicciones). Si se entrena y desarrolla bien, la resiliencia puede mejorar mucho nuestra calidad de vida y contribuir a nuestra felicidad. Antes de llevarla a la práctica, tenemos que trabajar sobre nuestros hábitos y pensamientos, especialmente los negativos y destructivos, y reforzar los recursos mentales de que disponemos. Por recursos mentales entendemos todas aquellas fuerzas interiores que pueden influir positivamente en nuestra vida, como la **determinación**, la **compasión**, la **calma**, la **gratitud**, la **autodisciplina**, la **confianza en uno mismo**, el **valor** y la **generosidad**. Sólo a través de estas fuerzas internas y de su consolidación es posible ser resiliente.

Algunos especialistas del campo recomiendan la práctica del **mindfulness** para fomentar y entrenar la propia resiliencia. Esta práctica consiste en la capacidad de centrarse en el presente y alejarse de los propios pensamientos, observándolos sin juzgarlos y considerándolos como lo que son, es decir, productos de la mente. La práctica de la atención plena deriva de las técnicas de meditación utilizadas en el budismo. De hecho, la meditación es una herramienta sencilla pero poderosa que nos permite prevenir y aliviar la preocupación, la ansiedad e incluso la depresión.

A menudo, cuando aparecen estas dolencias, los expertos sugieren practicar meditación, técnicas de relajación y yoga para fomentar el bienestar del cuerpo y la mente. Esto no sólo aumentará el estado mindfulness, sino que también aumentará nuestra concentración, coordinación, equilibrio así como el autocontrol.

Todo empieza en la mente, el lugar de los pensamientos racionales, los impulsos y todo lo que somos y llegamos a ser. En el libro hemos visto que, en determinadas circunstancias y situaciones, pueden desarrollarse nuevas células cerebrales y, por tanto, nuevas neuronas, y aumentar las actividades en nuestro cerebro. Gracias a la plasticidad cerebral, el cerebro puede cambiar o adaptarse a lo largo de nuestra vida. Gracias a la plasticidad cerebral, podemos cambiar nuestros pensamientos, nuestras adicciones y, por tanto, nuestros hábitos. Como escribe Magrini en su libro

"La psicología y la medicina nos enseñan que nuestro camino en la vida depende de tres factores cruciales: cómo gestionamos los retos, protegemos nuestras vulnerabilidades y potenciamos nuestros recursos. Estos factores se localizan en tres lugares: el mundo, el cuerpo y la mente. [...] Cada uno tiene su propia importancia, pero la potenciación de los recursos mentales afecta de forma única a nuestras vidas."

Somos los arquitectos de nuestras vidas y, lo que es aún más maravilloso, de nuestros cerebros. Actuar sobre la mente significa cambiar nuestra forma de ver las cosas, enriquecernos, entrenar y potenciar nuestra resiliencia. Trabajar la resiliencia interior también significa mejorar el bienestar interior. De hecho, no sólo ayuda a las personas a superar dificultades o a recuperarse de duelos y traumas, sino que también fomenta "la satisfacción, un profundo sentimiento de felicidad, amor y paz". Y el sistema se alimenta de sí mismo: al interiorizar las experiencias de satisfacción, reforzamos nuestros recursos internos, haciéndonos cada vez más resistentes. La realización y la resiliencia se refuerzan mutuamente en un círculo virtuoso". En pocas palabras, si decidimos cultivar esa semilla que todo el mundo guarda en su interior, si decidimos prestarle toda la atención que merece, esa gran flor que florecerá nos hará más fuertes, más serenos y más felices.

Ser resiliente significa ser un poco como el **bambú**, que ante el mal tiempo y la adversidad "se dobla, pero no se rompe". Aunque ciertas ráfagas de viento o lluvias torrenciales lo sacudan y lo golpeen hasta la médula, siempre volverá a su posición original, aún más fuerte y decidido que antes. La sanación interior requiere tiempo y paciencia, y aunque el viento o la tormenta sean fuertes y nos abrumen, no debemos tener miedo de enfrentarnos a ellos, pues podemos ser flexibles, pero resistentes. En las regiones chinas, el bambú es considerado uno de los cuatro nobles, es decir, la especie más especial y simbólica de la cultura oriental. Cada uno representa una estación y, en particular, el bambú representa la belleza, la fuerza y el vigor del verano. Aunque el bambú sea podado y puesto a prueba por las inclemencias del tiempo, volverá a crecer más fuerte que antes. Algunas especies de bambú, de hecho, tienen la característica de crecer a un ritmo desorbitado. Por ejemplo, algunas variedades, como la Guadua o el Moso, pueden crecer hasta 25 centímetros al día en la fase de crecimiento, pero hay registros de otras especies que crecen incluso más de un metro al día.

La naturaleza es muy a menudo nuestra mejor fuente de inspiración. La sociedad acelerada en la que vivimos hoy en día nos lleva a correr constantemente y a mirar sólo en una dirección, cuando a nuestro alrededor hay tantos detalles coloridos que podrían mejorar nuestras vidas. Nos olvidamos de dar la debida importancia a las cosas y, sobre todo, a las personas. Nos hemos acostumbrado a la inmediatez, a la notificación que nos avisa de un mensaje o una noticia, que puede haber dado la vuelta al mundo en menos de un minuto. Tenemos la capacidad de tenerlo

todo y enseguida y, por tanto, lo queremos todo y enseguida: queremos ponernos bien cuanto antes, queremos solucionarlo todo rápidamente, olvidando que, a veces, el cuerpo necesita tiempo para recuperarse, para recobrar energía y vitalidad en medio de estos ritmos exigentes. Ser como el bambú significa ser paciente, significa darte tiempo para procesar y recuperarte (el bambú tarda unos 7 años en germinar). Ser como el bambú también significa recordar que tienes derecho a crecer y alcanzar tus propios objetivos. El bambú puede crecer en grupos o en solitario, puede nacer en distintas regiones del planeta e incluso alcanzar los 40 metros de altura. Puede crear densos bosques o elevarse como una imponente columna, con un tronco de casi un metro de diámetro. Sea cual sea su crecimiento o disposición, hay un aspecto que nunca cambia: su resistencia y flexibilidad. Es una planta que ha soportado violentos terremotos, pero siempre ha resistido. Ciertas circunstancias o situaciones pueden poner un obstáculo en nuestras ruedas e impedirnos perseguir un objetivo. Sin embargo, no debemos castigarnos, debemos evaluar la situación y encontrar la mejor solución para volver al camino del éxito. Como hemos visto, el fracaso es normal, todo el mundo fracasa, lo importante es reaccionar y persistir.

Ser como el bambú significa tener una actitud resiliente ante la vida y, sobre todo, ante las dificultades. Esto significa aceptar que a veces la adversidad puede tocarnos e incluso "doblegarnos". Sin embargo, cuando nuestra actitud es fuerte, cuando nuestra capacidad de recuperación es enorme, podemos volver gradualmente a nuestra postura original, con algunas cicatrices más y sumamente satisfechos de la persona en que nos hemos convertido.

Angel Ruiz

[1] Antonio Guadagno, 'Introduzione al concetto di Resilienza', en italiano, 17 de noviembre de 2018.

[2] Simona Cresti, Accademia della Crusca, 'L'elasticità di resilienza', en italiano, 12 de diciembre de 2014.

[3] Ilaria Randi, "Resilienza: Come metterla in Pratica?", en italiano 6 de febrero de 2020.

[4] Journal State of Mind, "Trauma - Esperiencias traumáticas"

[5] Journal State of Mind, cit.

[6] Ilaria Randi, cit.

[7] Ilaria Randi, cit.

[8] Ilaria Randi, 'Coping: Cos'è e A Cosa Serve', en italiano, 2 de noviembre de 2020.

[9] Severino Cirillo, 'Empatia: cos'è e perché non devi ignorarla per avere successo nella vita', en italiano, 24 de enero de 2019.

[10] Marco Magrini, "El Cerebro: Manual Del Usuario; Guia Simplificada De La Maquina Mas Compleja Del Mundo", Ediciones Obelisco, 2021.

[11] Steven Pinker, "Cómo funciona la mente", Ediciones Destino, 2013.

[12] Steven Pinker, cit.

[13] El sistema nervioso está compuesto por el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico. A diferencia del sistema nervioso central, el sistema nervioso periférico es responsable de la transmisión de estímulos y respuestas gracias a la presencia de nervios y ganglios nerviosos .

[14] Angelini Pharma, 'Principali strutture del cervello', en italiano, 4 de octubre de 2019.

[15] Angelini Pharma, cit.

- [16] Steven Pinker, cit.
- [17] Santiago Ramón y Cajal, “Consejos para jóvenes investigadores”, Ediciones del Dodo, 2019
- [18] Michael E. Kerr y Martiño Rodríguez González, ‘Introducción a las aplicaciones de la teoría familiar sistémica de Murray Bowen a la Terapia Familiar y de Pareja’, 2011.
- [19] Fundación Patrizio Paoletti, ‘Come reagiamo alle difficoltà? Il cervello resiliente. Parte II’, en italiano, 26 de junio de 2011.
- [20] Dr. Duccio Baroni, 'Come combattere lo stress', en italiano, 5 de febrero de 2019.
- [21] Dr. Duccio Baroni, cit.
- [22] Dr. Duccio Baroni, cit.
- [23] Dr. Duccio Baroni, cit.
- [24] Dr. Duccio Baroni, cit.
- [25] Charles Duhigg, "El poder de los hábitos: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo ", Vergara, 2019
- [26] Charles Duhigg, cit.
- [27] Dra. Beatrice Corsale, ‘Come cambiare il pensiero positivo?’, en italiano
- [28] Dra. Beatrice Corsale, cit.
- [29] Federica Giammello, 'Sentirsi dei falliti: un'emozione dolorosa', en italiano, 20 de julio de 2019
- [30] Andrea Giuliadori, 'Il segreto per non procrastinare', en italiano, 1 de diciembre de 2018.
- [31] Andrea Giuliadori, cit.
- [32] Elisabetta Intini, 'Psicología. Come smettere di procrastinare in 7 passi', en italiano, 8 de marzo de 2018.
- [33] Elisabetta Intini, cit.
- [34] Dra. De Palma, ‘Sappiamo cos’è una dipendenza?’, en italiano
- [35] Dra. De Palma, cit.
- [36] El fantasma hambriento es un concepto del budismo y el taoísmo que representa a criaturas movidas por intensas necesidades emocionales de forma animal. En la tradición taoísta, en particular, se cree que los fantasmas hambrientos pueden surgir de personas cuya muerte fue violenta o desgraciada.
- [37] Dra. De Palma, cit.
- [38] Steven Pinker, cit.
- [39] Jennifer Delgado Suárez, 'Lista de emociones y sentimientos', 14 de junio de 2020
- [40] Steven Pinker, cit.
- [41] Jennifer Delgado Suárez, cit.
- [42] Jennifer Delgado Suárez, cit.
- [43] Gardner Lindzey, Richard F. Thompson, Calvin S. Hall, "Psicología", Ediciones Omega, 1999
- [44] Gardner Lindzey, Richard F. Thompson, Calvin S. Hall, cit.
- [45] Trudi Griffin, ‘How to Gain Control of Your Emotions’, actualizado el 29 de enero de 2023
- [46] Trudi Griffin, cit.
- [47] Trudi Griffin, cit.
- [48] Trudi Griffin, cit.

[\[49\]](#) Trudi Griffin, cit.

[\[50\]](#) Trudi Griffin, cit.

[\[51\]](#) Trudi Griffin, cit.