

¡Hola, ansiedad!

LAS CLAVES PARA
COMPRENDERLA, TRANSFORMARLA
Y DEJAR DE SUFRIRLA



NÚRIA GABERNET I DÍAZ

¡Hola, ansiedad!

Las claves para comprenderla,
transformarla y dejar de sufrirla

NÚRIA GABERNET I DÍAZ

Traducción de Josep Escarré



© Núria Gabernet i Díaz, 2023

© de la traducción: Josep Escarré, 2023

© de los iconos: Shutterstock

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2023

Depósito legal: B. 2.059-2023

ISBN: 978-84-1344-221-1

Preimpresión: María García

Impreso por Gómez Aparicio

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

| | |
|------------------------------------|----|
| Nota de la autora..... | 9 |
| Prefacio | 13 |
| Para empezar, debes saber que..... | 17 |

PRIMERA PARTE

El porqué

| | |
|---|----|
| 1. El reino del cuerpo..... | 27 |
| Factores genéticos y epigenéticos | 27 |
| La ansiedad desde un punto de vista evolutivo | 30 |
| La bioquímica de la ansiedad..... | 33 |
| 2. El reino de las emociones..... | 71 |
| Sistema límbico..... | 72 |
| Emociones y sentimientos | 73 |
| Función de las emociones | 76 |
| Emociones «buenas» y emociones «malas»..... | 77 |
| Emociones negadas | 80 |
| Emociones y ansiedad..... | 82 |
| Miedo a sentir | 84 |
| Miedo instintivo y miedo adquirido | 85 |
| Vivir en estado de alarma | 87 |

| | |
|--|-----|
| Duelo..... | 91 |
| 3. El reino de la mente..... | 93 |
| El poder de la mente..... | 94 |
| El sistema de creencias | 101 |
| Sobre el orden, el dar y el recibir..... | 105 |
| Distorsiones cognitivas | 111 |
| Creencias contraproducentes..... | 114 |
| Angustiados por el mañana y atrapados en el ayer..... | 119 |

SEGUNDA PARTE

El para qué

| | |
|--|-----|
| 4. Ansiolíticos..... | 139 |
| Pero ¿cuál es la alternativa?..... | 141 |
| 5. ¿Ansiedad mental o emocional? | 143 |
| Desenmascarando la función de la ansiedad..... | 143 |

TERCERA PARTE

Y tú, ¿qué puedes hacer?

| | |
|---|-----|
| 6. Cuida tu cuerpo..... | 151 |
| Muévete | 152 |
| Respira..... | 169 |
| Recupera el contacto con la naturaleza..... | 174 |
| Come sano | 184 |
| Descansa..... | 191 |
| 7. Cuida tus emociones | 193 |
| Abandona la lucha..... | 194 |
| Escucha tu cuerpo y respétalo..... | 198 |
| Exprésate | 200 |
| Cultiva una buena red social | 208 |

| | |
|--|-----|
| 8. Cuida tus pensamientos..... | 211 |
| Identifica los patrones cognitivos que no te resultan favorables..... | 212 |
| Piensa en positivo | 213 |
| Líbrate del peso de los «debería»..... | 214 |
| Vive en el presente | 215 |
| Relativiza | 217 |
| Despreocúpate | 218 |
| Amplía el punto de mira o cámbialo | 219 |
| Abandona la necesidad de control..... | 225 |
| Aprende a decir «no» | 227 |
| Encuentra tu <i>ikigai</i> | 230 |
| No te compares | 231 |
| No quieras ser perfecto | 232 |
| Busca el equilibrio | 234 |
| | |
| Estrategias para reducir y gestionar el estrés | 237 |
| Estrategias para estimular el sistema nervioso parasimpático..... | 253 |
| Decálogo para no padecer ansiedad | 271 |
| Anexo 1. El círculo de la ansiedad..... | 277 |
| Anexo 2. Ejercicios respiratorios | 281 |
| Agradecimientos..... | 285 |

Para empezar, debes saber que...

Si estás leyendo este libro, seguramente es porque la ansiedad forma parte de tu vida de una forma u otra, y lo más probable es que quieras librarte de ella. Te adelanto que eliminarla no es el propósito de esta obra; sin embargo, antes de que te adentres en los contenidos del libro, te invito a leer este apartado con calma. Se trata de una pequeña cata de lo que encontrarás a medida que avances en su lectura; contenidos clave que puedes recuperar siempre que los necesites y que te ayudarán a aliviar el sufrimiento que puedas estar experimentando en relación con la ansiedad.

- **No estás condenado a tener ansiedad.**

Este estado tiene un origen multifactorial, lo que significa que son varias las causas implicadas en su etiología. Más allá de la predisposición genética, los agentes ambientales desempeñan un papel muy relevante en la aparición y el desarrollo de la ansiedad. Y es que somos biología (genes), pero también biografía (historia). Comprender esto nos evita caer en posturas deterministas, sobre todo de carácter genético, vinculadas tradicionalmente a los trastornos mentales, que nos llevan a pensar que estamos con-

denados a padecerla durante toda la vida, sin que podamos hacer poco más que medicarnos o resignarnos a sufrirla.

- **La ansiedad no es un rasgo de tu personalidad.**

La ansiedad no es una característica de tu forma de ser que ha venido para quedarse, sino que se trata de un estado temporal y, por consiguiente, transitorio y pasajero. Lo que determina tu nivel de ansiedad y la capacidad para hacerle frente son, mayoritariamente, factores que no están escritos en tus genes, como la educación recibida y los aprendizajes que hayas realizado (principalmente durante la infancia y en el entorno familiar), la calidad del sueño o la alimentación. Aunque seas una persona propensa a presentar este tipo de estado, seguro que hay momentos de tu vida en los que no aparece. Imagínatelo sencillamente como olas que van y vienen, que llegan y se van. Esto te ayudará a vivir este tipo de situaciones de forma más relajada.

- **La ansiedad puede disminuir e incluso desaparecer.**

Así es, tanto en cuanto se refiere a la frecuencia con la que aparece como a la intensidad de sus episodios. Por eso es necesario que sepas cuáles son los agentes implicados y que adoptes hábitos que te resulten favorables y que te ayuden a disminuirla.

- **La ansiedad tiene un origen y también una función.**

Son muchas las causas que pueden predisponernos a padecer ansiedad. Pero más allá de los motivos que pueden explicarla, la ansiedad desarrolla funciones que son muy importantes para nosotros. En esencia, lo que pretende es protegernos de situaciones poten-

cialmente peligrosas o amenazantes y proporcionarnos una información muy valiosa relacionada con nuestra vida.

- **La ansiedad no es el problema.**

La dificultad surge cuando hay resistencia a sentirla y voluntad de eliminarla o hacerla desaparecer. La ansiedad no es la culpable de tu sufrimiento, sino la forma que tienes de entenderla y de relacionarte con ella. El dolor empieza en la mente, en lo que nos decimos sobre lo que nos pasa o sobre cómo nos sentimos. Al considerar la ansiedad como algo negativo, aparece el malestar y el miedo. Cuando comprendemos que la ansiedad no es mala, sino todo lo contrario, y abandonamos la lucha originada por la pretensión de dejar de experimentarla, la vivencia se transforma: aunque este estado de agitación y sus sensaciones persistan, el sufrimiento desaparece.

- **La ansiedad es una sensación corporal.**

En definitiva, la ansiedad es un síntoma que se manifiesta en forma de sensaciones corporales. Permitirte sentirla y dejar que se exprese hará que tu forma de vivirla cambie por completo. En vez de resistirte, intenta aproximarte a ella con curiosidad y gratitud.

- **La ansiedad te habla a ti y habla de ti.**

Este estado aporta información sobre tus miedos y tus experiencias. Te avisa de lo que te perjudica y trata de protegerte. Aunque presenta rasgos que son compartidos entre personas, su forma de manifestarse y el lenguaje con el que se comunica contigo es único y diferencial. Aprender a descifrar esos códigos es, pues, un camino que sólo tú puedes recorrer, por-

que no hay nadie que pueda conocerse mejor y que pueda comprender tu ansiedad tan bien como tú.

- **Cada uno dispone de herramientas propias para gestionarla.**

Los mecanismos para paliar o gestionar la ansiedad difieren entre los individuos. Con la práctica, mediante la autoobservación y a base de ensayo y error, aprenderás a conocer cuáles son los que a ti te funcionan y a potenciarlos.

- **La ansiedad te indica el camino hacia tu bienestar.**

En muchas ocasiones, este estado te informa de qué es lo que no funciona en tu vida y de lo que debes cambiar para alcanzar el éxito, entendiendo como tal una existencia genuina, auténtica y satisfactoria, alejada de lo que te perjudica o de lo que, en realidad, no te satisface.

- **La ansiedad no es tu enemiga sino tu aliada.**

Justamente: no está aquí para darte la lata sino para trabajar contigo, codo con codo, y conducirte hacia una vida mejor. Esto, por supuesto, si tú se lo permites y colaboras con ella. Cambiar la forma con la que nos relacionamos con la ansiedad es un paso esencial hacia la sanación, para dejar de padecerla y para comprender el papel tan importante que desempeña en nuestra vida.

¿Cómo leer este libro?

Espero que toda esta información introductoria, que ampliaremos en las próximas páginas, te sirva para empezar a contemplar la ansiedad con una mirada distinta.

Antes de continuar, quiero que tengas claro que el propósito de este libro no es, como ya se ha dicho, eliminar la ansiedad de tu vida sino aprender a convivir y a relacionarte con ella de otra manera y, sobre todo, a reducir el sufrimiento que la acompaña. Que aparezca está totalmente justificado y es normal en determinadas situaciones. De lo que se trata es de reducir a la mínima expresión ese malestar adicional que se acaba traduciendo en más ansiedad. Esta ansiedad «secundaria», que no es útil ni funcional, es en la que nos vamos a centrar.

¡Hola, ansiedad! se adentra en las bases biológicas y psicológicas de este estado y recoge, partiendo de ahí, distintas formas de abordarlo. Se estructura en tres grandes bloques: el primero, «el porqué», es un recorrido por las principales causas generadoras de ansiedad, con la voluntad de ayudarte a identificar los factores que pueden explicarla en tu caso; el segundo, «el para qué», consiste en un repaso de las funciones que ejerce en nuestra vida; y, en último lugar, en el bloque titulado «Y tú, ¿qué puedes hacer?», conocerás algunas estrategias para paliarla y gestionarla.

Te animo a que leas este libro de forma activa, que te conviertas en el científico de tu propia vida, prestando atención a las sensaciones que experimentas y a los cambios que se dan durante todo el proceso. A lo largo de estas páginas encontrarás preguntas que te interpelan, así como actividades que te ayudarán a profundizar en algunos aspectos. Por eso, no está de más que antes de seguir leyendo **te hagas con un cuaderno o diario**. Te invito a llevarlo siempre encima para escribir en él aquello que consideres oportuno. Te ayudará a tomar consciencia de lo que te aparece y te permitirá recuperar lo que has escrito si más adelante lo necesitas. Elígelo, pues, cuidadosamente ¡porque será tu compañero de viaje durante esta gran aventura!

De manera complementaria, también puede serte de gran utilidad anotar en una agenda o en un calendario un

registro de la actividad que llevas a cabo diariamente: desde cuándo menstrúas (si eres mujer en edad fértil) hasta los alimentos que ingieres, las horas y la calidad del sueño, el ejercicio físico que practicas o los episodios que te generan malestar, y que asignes un valor a cada día en función del grado en que la ansiedad ha estado presente (puedes marcarlo con estrellas, con un código de colores o como tú prefieras). Este registro te servirá para establecer posibles relaciones causales entre variables, así como para valorar si la ansiedad sigue unos ciclos (semanales, mensuales, etcétera) o si está relacionada con situaciones o episodios concretos.

Y dicho esto, ahora sí, sin más preámbulos, ¡empezamos!

PRIMERA PARTE

El porqué

Cuando hablamos del porqué nos estamos refiriendo a la causa. «¿Por qué tengo ansiedad?» Ésta suele ser la primera pregunta que nos hacemos cuando ésta aparece.¹

Las causas de la ansiedad pueden ser múltiples y diversas. Hay cierta tendencia a pensar que tiene un origen genético («porque soy así») o mental («los pensamientos son sus únicos responsables»), pero tras ella se esconden a menudo otros factores de carácter orgánico, biológico o químico. Puede deberse, por ejemplo, a un déficit de nutrientes, a la carencia o al exceso de azúcar, a la falta de horas de sueño o a una alteración hormonal.

En función de dónde se encuentre la causa que la desencadena, clasificaremos el origen de la ansiedad a un nivel:

- **Biológico**

1. Cuando hablo del porqué —o, más adelante, cuando me centraré en el para qué— de la ansiedad me estoy refiriendo al porqué de las conductas y, por lo tanto, al motivo por el que nos comportamos como lo hacemos o nos sentimos de una u otra forma ante una situación, y no al por qué nos pasa lo que nos pasa. Fíjate en que la atención está puesta en la persona y no en los acontecimientos. Es una diferencia importante y merece la pena que te quede clara.

- Emocional
- Mental

Estos factores no son excluyentes entre sí y, por lo tanto, se pueden presentar de forma simultánea. De hecho, ésta será la situación más habitual. Así pues, en la mayoría de los casos no es fácil saber cuál es su origen real, ya que las consecuencias se acaban manifestando en los tres planos (físico, emocional y mental), independientemente de cuál sea su causa principal.

Aunque cualquier intervención dirigida a mejorar el estado físico, mental o emocional contribuirá a reducir los niveles de ansiedad, identificar en cuál de estos tres planos se origina, es decir, su fuente primaria, nos permitirá abordar el problema de raíz y ser mucho más eficaces en su tratamiento, más allá de gestionar las consecuencias colaterales que se derivan de ella.

A continuación, te guiaré a través de un recorrido por los principales agentes generadores de ansiedad, para que te resulte más fácil identificar su origen. Lo haremos teniendo en cuenta éste orden: 1. cuerpo, 2. emoción y 3. mente. Y es que, en primer lugar, hay que descartar causas biológicas, ya que si ése es el caso y no lo remediamos, las sensaciones físicas asociadas a ella prevalecerán aunque modifiquemos otros aspectos de nuestra vida. Una vez tratados los factores de carácter orgánico, físico o bioquímico, pasaremos a conocer cómo la forma en que entendemos y gestionamos las emociones puede generarnos también mucha ansiedad. Y, finalmente, nos adentraremos en el reino de la mente, el de los pensamientos, en el que se origina el sufrimiento. Todo este conocimiento te proporcionará pistas que te ayudarán a tratar la ansiedad.

Así pues, realizaremos un (auto)diagnóstico de las causas que nos conducen a la ansiedad de la siguiente manera y en este orden:

- 1. Revisando tu biología y la posible existencia de desequilibrios bioquímicos.**
- 2. Atendiendo a tus emociones.**
- 3. Observando tus pensamientos.**

En el **Anexo 1** encontrarás un resumen de los principales factores que abordaremos en esta parte y que están implicados en la etiología de la ansiedad, así como un diagrama, el **círculo de la ansiedad**, que te ayudará a establecer un primer diagnóstico aplicado a tu caso.