

Dra. Alice Boyes

Las cinco trampas de la ansiedad

Cómo evitar que tu mente
te bloquee



zenith

ALICE BOYES

LAS CINCO TRAMPAS DE LA ANSIEDAD

Cómo evitar que tu mente te bloquee

zenith

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.

Título original: *The Anxiety Toolkit*

Primera edición: mayo de 2023

© Alice Boyes, 2015

Esta edición se ha publicado en acuerdo con TarcherPerigee, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-27078-2

Depósito legal: B. 7.673-2023

Fotocomposición: Pleca Digital, S.L.U.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

PARTE 1	
Entiéndete a ti mismo y a tu ansiedad	11
Capítulo 1	
Cómo funciona la ansiedad	13
Capítulo 2	
Entiende tu multidimensionalidad	27
Capítulo 3	
Tus objetivos	45
PARTE 2	
Tu caja de herramientas para combatir la ansiedad: supera tus bloqueos	63
Capítulo 4	
Dudas: cómo dejar de reprimirte de hacer lo que quieres hacer	65
Capítulo 5	
Rumiación: cómo desbloquear el pensamiento	87
Capítulo 6	
Perfeccionismo paralizante: cómo impedir que las altas exigencias del tipo equivocado te aparten de tu camino	109
Capítulo 7	
El miedo al <i>feedback</i> y a la crítica: cómo gestionar tu sensibilidad ante las valoraciones externas	133

Capítulo 8	
Evitación: cómo dejar de esconder la cabeza en la arena ante las cosas importantes	151
PARTE 3	
Y ahora ¿qué?	173
Capítulo 9	
Gestionar tu ansiedad o vivir tu vida	175
Capítulo 10	
Los obstáculos más habituales	191
Capítulo 11	
¿Te gustas o te toleras?	209
Conclusión.	223
Agradecimientos	225
Referencias bibliográficas	227
Notas	235
Índice analítico y onomástico	243

CAPÍTULO 1

CÓMO FUNCIONA LA ANSIEDAD

¿Te suena algo de esto?

- Te lo piensas demasiado antes de pasar a la acción.
- Tiendes a hacer predicciones negativas.
- Te preocupas por lo peor que podría pasar.
- Llevas muy mal los comentarios negativos.
- Eres autocrítico.
- Todo lo que no sea un desempeño extraordinario te parece un fracaso.

Has de saber que, si has respondido que sí a algunos de los puntos (o incluso a todos), no estás solo y, probablemente, sufras cierto grado de ansiedad. La ansiedad es un estado emocional que se caracteriza por sensaciones de preocupación, nerviosismo e intranquilidad. Los trastornos de ansiedad afectan a 40 millones de estadounidenses mayores de dieciocho años, y la «ansiedad cotidiana» afecta a todavía más personas.¹

La investigación nos dice que, a pesar de que la ansiedad puede adoptar varias formas, todos los tipos y grados de ansiedad se basan en los mismos mecanismos psicológicos. La información que estás a punto de leer te resultará útil y será relevante para ti independientemente de cómo se manifieste tu ansiedad, tanto si se trata de un trastorno

de ansiedad como si, tal y como me sucede a mí, eres una persona ansiosa por naturaleza.

CÓMO FUNCIONA LA ANSIEDAD

La ansiedad se manifiesta como un conjunto de síntomas diversos, tanto emocionales como físicos o cognitivos (este término alude a los pensamientos). Aunque no hay dos personas con ansiedad que presenten la misma sintomatología exacta, todas las personas con ansiedad presentan síntomas de los tres tipos. En la tabla siguiente verás ejemplos de cada uno de ellos.

Los cuatro elementos de la ansiedad	Ejemplo
Elemento conductual	<ul style="list-style-type: none">• Necesidad de aplazar tareas importantes, pero que provocan ansiedad (ansiógenas).• Necesidad de seguir buscando información en lugar de actuar.• Necesidad de esperar el visto bueno de un tercero antes de actuar.
Elemento emocional	<ul style="list-style-type: none">• Nerviosismo, preocupación o aprensión.
Elemento físico	<ul style="list-style-type: none">• Aumento de la frecuencia cardíaca, sensación de malestar en el estómago.
Elemento cognitivo	<ul style="list-style-type: none">• Temor al fracaso.• Revivir mentalmente los eventos cuando nos preocupa cómo nos pueden haber percibido los demás.

Si bien acostumbramos a entender la ansiedad como un fallo, lo cierto es que es una ventaja evolutiva, un sistema de hipervigilancia que nos insta a detenernos e inspec-

cionar nuestro entorno. Sentirnos ansiosos nos impulsa a estar atentos ante potenciales amenazas. Si detectamos una, se supone que no debería resultarnos fácil dejar de pensar en ella. Y eso era fantástico para nuestros antepasados prehistóricos, preocupados por la supervivencia de la familia, pero no lo es tanto si eres un trabajador convencido de que lo van a despedir.

Muchas de las personas que sufrimos ansiedad tenemos sistemas de alarma que se disparan con demasiada frecuencia y sin que haya un motivo justificado para estar excesivamente preocupadas. ¿Por qué sucede? Puede que tengamos sistemas de ansiedad más sensibles, o que hagamos cosas que alivian la ansiedad a corto plazo (como evitar lo que nos provoca ansiedad), pero que la intensifican a largo plazo.

Las falsas alarmas de ansiedad, que nos llevan a ver amenazas donde no las hay o a preocuparnos por cosas que no han sucedido, no son un fallo del sistema. Piénsalo en los términos de nuestros antepasados: en un caso de vida o muerte, no detectar una amenaza real (lo que denominamos *falso negativo*) es mucho más problemático que detectar un peligro potencial que no se materializa (*falso positivo*). Por lo tanto, las falsas alarmas son una parte integral del sistema una especie de «más vale prevenir que curar».

Salir de la zona de confort provoca ansiedad. Por otro lado, si evitamos salir de nuestra zona de confort, vivimos vidas menos plenas. Tiendo a la ansiedad, por lo que casi todas las decisiones importantes que he tomado a lo largo de mi vida han venido acompañadas de síntomas físicos de ansiedad. Sin embargo, si no hubiera estado dispuesta a

tomar decisiones que me provocaban más ansiedad de manera temporal, mi vida actual estaría mucho más vacía.

Además de ser imposible, reducir la ansiedad a cero tampoco sería útil. El problema no es la ansiedad en sí misma. El problema llega cuando la ansiedad alcanza tal intensidad que nos paraliza y nos bloquea. Llamo *trampas de ansiedad* a estos atascos. A lo largo del libro, trabajaremos cómo gestionar el modo en que respondemos ante cinco trampas de ansiedad: las dudas excesivas antes de pasar a la acción; la rumiación y la preocupación; el perfeccionismo paralizante; el miedo a los comentarios y a la crítica, y la evitación (que incluye la procrastinación).

He decidido centrarme en estas cinco trampas en concreto porque creo que son los temas comunes que afectan a prácticamente todos los clientes con ansiedad con los que he trabajado. Las trampas se autoperpetúan porque generan estrés adicional. Por ejemplo, alguien duda tanto que se pierde oportunidades importantes y esto empeora su situación económica. O alguien que evita los comentarios y no está sobre aviso de problemas reales que podrían haberse arreglado antes. Cuando alguien queda atrapado en alguna de las cinco trampas de ansiedad, lo más habitual es que no vea la imagen completa y que adopte estrategias de resolución de problemas que no son efectivas. Aprender a superar estos atascos te ayudará a gestionar tus tendencias ansiosas y a acercarte a tus objetivos vitales, sean cuales sean.

¿Cómo te ayudará este libro a superar con éxito los bloqueos ansiosos? Las herramientas que encontrarás aquí se basan en los principios de la terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC está ampliamente considerada como

el tipo de tratamiento más efectivo para la ansiedad y cuenta con el respaldo de décadas de investigación.² La expresión *cognitivo-conductual* significa, sencillamente, que la terapia aborda los pensamientos y la conducta, y subraya que este abordaje dual es la mejor manera de lograr objetivos. Para ser más precisos, deberíamos hablar de *terapias cognitivo-conductuales*, porque, en realidad, la expresión alude a una familia de terapias que comparten los mismos principios subyacentes. Sin embargo, como la mayoría de las personas hablan de *terapia cognitivo-conductual*, yo usaré ambas e indistintamente.

Necesitarás tres cosas para superar con éxito tus atascos ansiosos. La primera es conocer los patrones cognitivos y conductuales que han llevado al desarrollo y a la persistencia de la ansiedad. La investigación sobre la ansiedad ha revelado cuáles son estos patrones y te los explicaré para que aprendas a reconocerlos.

El segundo elemento esencial es contar con un conjunto de herramientas o estrategias de afrontamiento a las que recurrir cuando te encuentres atrapado en la telaraña de la ansiedad. Compartiré contigo un conjunto de estrategias que te ayudará a desbloquear tus atascos para que puedas dirigirte hacia tus objetivos y sentirte mejor.

La tercera pieza del rompecabezas es que cuentes con cierto nivel de confianza en ti mismo. Has de creer en tu capacidad para usar la información y las herramientas que te proporcionaré para resolver tus problemas. Si aún no cuentas con esta seguridad en ti mismo, no te preocupes, porque lo trabajaremos juntos, sobre todo en la tercera parte del libro.

ESTE LIBRO NO ES COMO LOS DEMÁS

Puede que te estés preguntando si este no será otro de esos libros edulcorados de pensamiento positivo que te piden que sonrías y lo veas todo de color de rosa. ¡Ni por asomo! El mensaje tradicional «No te preocupes, sé feliz» me irrita porque me gusta sentir que estoy preparada para las cosas que podrían salir mal. Y conozco a muchas otras personas ansiosas por naturaleza que piensan igual que yo. Muchas de ellas han recibido durante toda su vida mensajes como «No te preocupes», «No te estreses» o «No le des tantas vueltas» y, como resultado de que les digan constantemente que se relajen más y se tomen las cosas con más calma, acaban creyendo que hay algo que no va bien en su manera de ser. El mensaje «No te preocupes y sé feliz» desoye la investigación que demuestra los beneficios tanto del optimismo como de lo que se conoce como *pesimismo defensivo*.³

Afrontar la ansiedad con éxito requiere que aprendamos a trabajar con nuestra naturaleza, a aceptarla y a quererla, en lugar de luchar contra ella. Personalmente, y aunque tiendo a la ansiedad, me gusta cómo soy. Si aún no puedes decir lo mismo, espero que también llegues a entender y a querer tu manera de ser. Te será mucho más fácil llegar a ese punto cuando la ansiedad no te incapacite. Si solo te has de quedar con una cosa de este libro, que sea que comprendas que no hay nada malo en tener una predisposición a la ansiedad. Está bien ser alguien a quien le gusta reflexionar sobre las cosas y sopesar qué podría ir mal. No ser espontáneo y despreocupado por naturaleza tampoco tiene *nada* de malo. Está bien considerar los posibles resultados negativos... siempre que también:

- Pensemos en los posibles resultados positivos.
- Nos demos cuenta de que la posibilidad de un resultado negativo no es, necesariamente, motivo suficiente para no hacer algo.
- Seamos conscientes de nuestra capacidad innata para afrontar situaciones que no salen como estaban previstas.

En los capítulos siguientes, aprenderás algunos trucos y consejos para salir del bucle de ansiedad cuando esta se dispare. Podrás usar estas microintervenciones para afrontar momentos en los que te descubras pensando más de la cuenta, buscando información más allá de lo necesario, dándole vueltas a algo sin parar o evitando probar algo importante para ti por miedo a que salga mal. No es necesario que cambies drásticamente tu manera de ser. Basta con que entiendas tu estilo de pensamiento y aprendas trucos que te permitan cambiar tus pensamientos y conductas cuando te sea ventajoso hacerlo.

¿Otra diferencia de este libro? Los adultos con los que he trabajado me han enseñado que quieren entender los principios que sustentan los consejos que se les venden. Quieren adaptar las estrategias específicas que se ajusten a su personalidad, a su estilo de vida y a sus objetivos. Este libro te dará las herramientas y la confianza necesarias para hacer precisamente eso. Te ayudaré a avanzar, pero quien lleva el volante eres tú.

¿POR QUÉ ESCRIBÍ ESTE LIBRO?

Aunque no padezco ningún trastorno de ansiedad, siempre he tenido una personalidad ansiosa. Era una de esas niñas que se negaba a ir de campamento porque me aterraba que los monitores me obligaran a comer comida que no me gustara o me riñeran por algún error. Cada año, en los días previos al inicio de curso, me estresaba tanto por tener que adaptarme a otro maestro que acababa vomitando.

Antes de comenzar los estudios de posgrado, apenas entendía mi propia ansiedad. Entonces me formé en psicología clínica, que es la rama de la psicología que trata los trastornos, como el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo, la depresión y los trastornos de la alimentación. Durante mi formación en terapias cognitivo-conductuales, me di cuenta de lo mucho que la TCC me estaba ayudando a entender mis propios patrones cognitivos y conductuales. No empleaba las técnicas exactas que se utilizan para tratar a pacientes con problemas clínicos, pero sí que usé los principios de lo que estaba aprendiendo para modificar mis patrones de pensamiento y mi forma de reaccionar ante el estrés.

Cuando me gradué y abrí mi consulta, descubrí que, con frecuencia, la TCC resolvía con relativa rapidez los problemas iniciales por los que los clientes me venían a ver. Por ejemplo, cuando alguien venía para tratar sus ataques de pánico, a menudo dejaba de sufrirlos con bastante rapidez. Si venían por una depresión, su estado de ánimo solía mejorar rápidamente, hasta el punto de que ya no se les consideraba clínicamente deprimidos. Si venían por problemas de atracones, muchas veces rompían el ciclo de

atracones y dieta al cabo de solo unas semanas de tratamiento. No es que a esas alturas estas personas se hubieran librado de sus problemas, tan solo habían dejado de mostrar sus síntomas principales. Seguían teniendo muchas preguntas acerca de cómo afrontar la ansiedad y el estrés y necesitaban habilidades adicionales para conseguirlo. Las terapias que había aprendido no resultaban tan útiles en esta etapa del proceso terapéutico, por lo que empecé a desarrollar mi propio material. Me guie por mis clientes, por los resultados de la investigación y por lo que sé que me funciona a mí para afrontar la vida y la ansiedad.

Empecé a compartir en un blog los materiales que había desarrollado y, pronto, varias revistas se pusieron en contacto conmigo para que les ofreciera consejos profesionales en sus artículos. Descubrí que había muchas personas interesadas en aprender a usar herramientas cognitivo-conductuales para resolver problemas cotidianos. Con frecuencia, el interés procedía de personas que se enfrentaban a cierto grado de ansiedad, pero que no tenían trastornos clínicos. También me di cuenta de que las personas con trastornos de ansiedad que acudían a mi consulta lo hacían por la información que había publicado en el blog o en revistas. La información que les resultaba útil tenía que ver con principios cognitivo-conductuales generales, pero no era necesariamente específica de su trastorno.

A medida que mi carrera avanzaba, me empecé a especializar en adaptar los principios de la TCC para convertirlos en herramientas que se pudieran usar en el afrontamiento de problemas cotidianos, sobre todo los relacionados con la ansiedad. Como tengo formación tanto en psicología clínica como en psicología social, puedo combinar cono-

cimientos de ambas áreas. Como resultado, mi enfoque es algo distinto al de otras personas. Puedo combinar información de la investigación en psicología social (cómo piensan y se comportan las personas en general) con la de la psicología clínica.

Las herramientas que encontrarás aquí no solo me han funcionado a mí, sino también a mis clientes, y espero que también te funcionen a ti. Sigo usando prácticamente todos los principios que voy a compartir contigo. Como hace más de diez años que me empecé a formar en TCC y utilizo los principios y las herramientas a diario, ahora empleo versiones extremadamente abreviadas de las herramientas originales. Cuanto más practiques, más desarrollarás tus propios atajos.

QUÉ VIENE A CONTINUACIÓN

Este libro se divide en tres partes. La primera sienta las bases para que aprendas cómo funciona la ansiedad y entiendas mejor tu naturaleza. Cada uno de los capítulos de la segunda parte aborda un atasco concreto y presenta herramientas específicas que podrás poner en práctica para desbloquearlo. En la tercera parte, hablaremos de cómo puedes integrar el material anterior en tu vida de ahora en adelante y de cómo resolver proactivamente los problemas más habituales. También te ofreceré sugerencias para el trabajo continuo de autodesarrollo que va más allá del enfoque en la ansiedad de este libro.

A partir de ahora, los capítulos del libro comenzarán con un test con el que podrás evaluar la relevancia que pueden tener para ti y hacerte una idea de los objetivos de

aprendizaje para cada capítulo. Tendrás que responder a cada pregunta con A, B, C o (a veces) D. El contenido del capítulo te ayudará a que te inclines cada vez más hacia la A.

En los capítulos de la segunda parte, hablaremos, primero, de los cambios de pensamiento recomendados y, luego, de los cambios de comportamiento. Para cada cambio de pensamiento, te presentaré un experimento que te ayudará a hacer el cambio. Te aconsejo que tengas una libreta a mano junto al libro para cuando llegues a los experimentos.

USA EL LIBRO DE LA MANERA QUE MÁS ÚTIL TE RESULTE

Puedes interactuar con el material que te presentaré de la manera que te resulte más útil. Recuerda que el objetivo es que construyas tu propia caja de herramientas para combatir la ansiedad y que la personalices con las estrategias que más te gusten, adaptándolas a tu medida.

Te irá bien tener presentes unas cuantas cosas.

El libro se ha diseñado como material de referencia y puedes retroceder a capítulos anteriores siempre que te resulte necesario. Vuelve a él cuando necesites información acerca de un problema concreto al que te estés enfrentando o cuando quieras probar algo nuevo (como cuando uno está de humor para probar una receta de cocina nueva). Si te da la sensación de que te estás sobrecargando de información, interrumpe la lectura cuando hayas aprendido algo que quieras aplicar en tu vida cotidiana. Siempre puedes volver al resto del material cuando te apetezca.

Es posible que te des cuenta de que pensar y leer acerca

de los síntomas de ansiedad despierta tus propios síntomas de ansiedad. Y también es posible que esto suceda de forma aleatoria. Que te pase un día no significa necesariamente que te vaya a pasar al siguiente que cojas el libro. Si te soy sincera, hay veces en que escribir o hablar acerca de la ansiedad me provoca ansiedad. Forma parte de este viaje que estamos a punto de emprender juntos. Si leer acerca de la ansiedad te provoca ansiedad en algún momento, puedes elegir entre seguir leyendo, y esperar a que remita de forma natural, o cerrar el libro durante unos días.

También es posible que te des cuenta de que leer te resulta mucho más cómodo que pasar a la acción y que te cueste poner en práctica los experimentos que te sugiero porque no estás totalmente seguro de si te irán bien o de si los harás a la perfección. La clave reside en tomar conciencia de que no puedes esperar a que esas emociones y preocupaciones desaparezcan antes de intentarlo. Lo más probable es que tuvieras que esperar eternamente. La buena noticia es que pasar a la acción cuando sientes incertidumbre hará que te resulte más fácil pasar a la acción la próxima vez que te sientas inseguro. Céntrate en lo que te parece factible, aunque sea poco.

Muchas personas con ansiedad tienen problemas con más de un tipo de ansiedad (por ejemplo, problemas con la preocupación y con la ansiedad social). Si este es también tu caso, es probable que el enfoque transdiagnóstico (es decir, que no se centra en ningún diagnóstico concreto) que adopta este libro te resulte especialmente útil. Si crees que puedes tener un problema de ansiedad clínica, como un trastorno de ansiedad social o un trastorno de pánico, es probable que, en algún momento, te beneficie seguir un

tratamiento indicado específicamente para ti (en la página en inglés <TheAnxietyToolkit.com/resources> encontrarás algunas sugerencias al respecto). En ese caso, el material del libro funcionará como complemento del tratamiento.

Por último, a veces un buen consejo general puede no ser bueno para ti. Parte de aprender a aceptar y a querer tu forma de ser consiste en empoderarte para ignorar los consejos que no encajen contigo. Te daré un ejemplo: mucho antes de que pensara en escribir mi propio libro, empecé a asistir a presentaciones de libros. En casi todas estas charlas, algún miembro del público pregunta al autor algo acerca de cómo aborda el proceso de escritura. La mayoría de los autores responden que se levantan al amanecer, porque necesitan poder escribir sin interrupciones antes de que sus hijos se levanten o de tener que ir al trabajo. Sin embargo, en una mesa de debate reciente, un autor dijo que escribía a ratos a lo largo del día, cada vez que se le ocurría una idea (a menudo mientras estaba trabajando). La sala se quedó en silencio porque esto no se ajustaba a la idea convencional o al consejo dado por el resto de los escritores de la mesa. Sin embargo, era evidente que este autor había aprendido a entender su propia naturaleza y a ignorar los consejos que no le funcionaban.

Si tienes claro que no quieres probar alguna de las sugerencias del libro, pasa página y cambia de sección. Encuentra algo que sí quieras hacer y empieza por ahí. Descubre qué te funciona según tus preferencias y la etapa en que te encuentres. Si pruebas alguna de las sugerencias y te falla, o alguno de los consejos no te da resultado, siéntete libre de ignorarlos. Ese es el principio de empezar a aceptarte tal y como eres. Sigamos trabajando en ello.