



Ferran Cases

**EL PEQUEÑO
GRAN LIBRO
DE LA ANSIEDAD**

Una guía práctica
para vencerla paso a paso

DIANA

FERRAN CASES

EL PEQUEÑO GRAN LIBRO DE LA ANSIEDAD

Una guía práctica para vencerla
paso a paso

Edición conmemorativa quinto aniversario

DIANA

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 continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Ferran Cases, 2023
<https://ferrancases.com/>

Primera edición: febrero de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.dianaeditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2025
Depósito legal: B. 12.448-2025
ISBN: 978-84-1119-279-8
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico
Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción a la edición conmemorativa.	11
Introducción.	19

PRIMERA PARTE

Primer piso

LA RESPIRACIÓN DEL BOSTEZO

Escalón n.º 1. Todo está en el coco	29
Escalón n.º 2. Conversaciones con mi cerebro.	33
Escalón n.º 3. ¿Qué es exactamente una emoción? . . .	37
Escalón n.º 4. Solo de pensarlo.	41
Escalón n.º 5. Cómo el cuerpo domina la mente.	47
Escalón n.º 6. El idioma de la respiración	53
Escalón n.º 7. La respiración del bostezo.	
Primer objetivo alcanzado	57

Segundo piso
HÁBITOS, NO HAY SECRETOS

Escalón n.º 8. ¿Por qué quiero tener ansiedad?	67
Escalón n.º 9. Calmar la voz interior	71
Escalón n.º 10. Controlar para improvisar	77
Escalón n.º 11. Cómo empezar a ordenar mi vida	81
Escalón n.º 12. Entorno ordenado, mente calmada . . .	85
Escalón n.º 13. Hábitos, no hay secretos.	
Segundo objetivo alcanzado	89

Tercer piso
LA TEORÍA DEL 5x4. NO NECESITAS MÁS DE VEINTE MINUTOS

Escalón n.º 14. Compromiso hacia la victoria	101
Escalón n.º 15. Las seis de la mañana	105
Escalón n.º 16. Fortalecer el cuerpo flexible (5x4) . . .	109
Escalón n.º 17. Fortalecer el cuerpo fuerte (5x4)	115
Escalón n.º 18. Fortalecer las emociones (5x4)	121
Escalón n.º 19. Fortalecer la mente (5x4)	125
Escalón n.º 20. La teoría del 5x4.	
Tercer objetivo alcanzado	129

Cuarto piso
LA REGLA DE LOS SEIS PASOS DEL SUEÑO

Escalón n.º 21. Insomnio y ansiedad	137
Escalón n.º 22. Nunca pasa tanto	143
Escalón n.º 23. La cama sirve para dormir	145

Escalón n.º 3. La felicidad en los demás.	227
Escalón n.º 4. La felicidad en los padres	231
Escalón n.º 5. La felicidad en el trabajo	235
Escalón n.º 6. Aprendiendo pop.	239
Conclusiones.	247

ESCALÓN N.º 1

Todo está en el coco

En 1508 el papa Julio II, sin saberlo ni quererlo, hizo desde mi punto de vista una de las grandes proezas metafóricas de la historia. Me explico. Fue en ese año cuando dicho papa encargó decorar toda la bóveda de la Capilla Sixtina —sin duda la más famosa del Palacio Apostólico de la Ciudad del Vaticano—, a uno de los grandes maestros del arte de la historia.

Miguel Ángel, el gran artista del Renacimiento.

¿Te has fijado bien en el famosísimo fresco del techo de la Capilla Sixtina? Representa uno de los nueve episodios del Génesis, en concreto la creación de Adán, el primer hombre.

Pero Miguel Ángel nos muestra algo más entre líneas (googlea la imagen y fíjate en la composición de la obra). En la composición de la derecha se ve a Dios representado como un señor barbudo con túnica blanca, rodeado de ángeles desnudos y con Eva, la primera mujer, debajo de su brazo. Y si te fijas bien, podrás ver su semejanza con un cerebro humano.

Hace más de quinientos años, en una época en la que todo esto no se podía decir muy alto, Miguel Ángel enfoca ya a que TODO ESTÁ EN EL CEREBRO.

Es decir, Dios es nuestro cerebro. Toda conciencia, toda interpretación de la vida, nace en él.

El cerebro es el órgano principal del sistema nervioso central y es impresionante ver cómo es capaz de construir la mente. Luego hablaremos sobre estos dos conceptos y sus diferencias y semejanzas. Pero para empezar este primer escalón, quiero que entiendas que gracias al cerebro y a la mente nos podemos entender a nosotros mismos y comprendemos el mundo que nos rodea. El camino para salir de la ansiedad consiste en eso exactamente: saber quién soy y cómo interpreto el mundo. Conseguido esto, la ansiedad desaparece para siempre.

Tu vida consciente transcurre en el cerebro. La mente es un conjunto de estímulos que suceden en las redes neuronales que van íntimamente conectadas a nuestro sistema nervioso.

A lo largo de nuestra vida vamos recopilando información de nuestro mundo interior y del exterior a través de nuestros sentidos y la mente se encarga, a través del trabajo de coordinar varias partes del cerebro, de almacenar esa información, en forma de mapa, creando de esa manera el yo, a través de nuestras experiencias y aprendizajes.

Tardamos años en hacer este proceso, el cual vamos desarrollando poco a poco a lo largo de nuestra vida y adquiriendo de forma genética a través de la evolución de la especie.

Si la interpretación que tenemos del mundo exterior y el modo en que nos relacionamos con él es a través de emociones como el miedo, la autoexigencia, la ira o la preocupación, crearemos una actitud ante la vida que nos provocará ansiedad. Piensa que las emociones se forman en el cerebro y van hacia el cuerpo; las sientes en forma de emoción en el cerebro y las vives en forma de síntoma en el cuerpo. Es un circuito de ida y vuelta.

Aprendizaje del escalón n.º 1

- Cambia tu manera de ver las cosas. Eres inteligente y tienes criterio propio, en realidad puedes crear en tu cerebro la opinión que consideres necesaria en cuestión de segundos.
- Lo tenemos todo en la palma de la mano. Vivimos en una sociedad donde la información, la opinión sobre todo lo que nos rodea, nos viene dada. ¿No te suenan las frases: «Esto es así, lo han dicho en la tele» o «Lo he leído en internet»? Lo que ves en la tele, lo que lees en internet o en cualquier medio es la opinión de alguien, es la manera de ver el mundo de la persona que lo está compartiendo. Tú no tienes por qué compartirlo, puedes pensar distinto.
- Leer, leer mucho, es la única manera de generar opinión propia. Si tienes ansiedad, piensa que hay alguien que ya ha pasado por eso, hay alguien que ya lo ha superado y hay alguien que lo ha compartido en un libro. Todo lo que tengas que aprender está en los libros. Y hoy en día a un clic, en *e-book* o audiolibro.

ESCALÓN N.º 2

Conversaciones con mi cerebro

Durante mucho tiempo creí que mi ansiedad aparecía por aquello que me tocaba vivir, por mi entorno. Pensaba: «Cuando tenga dinero me compraré una casa en un pueblo y mi ansiedad desaparecerá. Cuando cambie de trabajo y no tenga que aguantar al insoportable de mi jefe, mi ansiedad se irá. Cuando me pueda comprar un coche y no tenga que coger más el tren, mi ansiedad...». En fin. Durante todos esos años con esa línea de pensamiento gobernando mi cerebro, mi ansiedad, como ya habrás imaginado, no desapareció.

Hasta que un día dejé de mirar hacia fuera, y empecé a mirar hacia dentro.

No tenemos ansiedad por aquello que nos pasa en nuestro día a día, sino por aquello que pensamos sobre lo que nos pasa. Es una cuestión de conexiones neuronales, de líquidos cerebrales, de sistema nervioso, del centro gestor de las emociones (la amígdala), de la memoria (hipocampo), de las glándulas suprarrenales (con su liberación de hormonas) y, finalmente, de la musculatura. Un sinfín de «palabrotas» que vamos a ver de forma simplificada a continuación.

Una emoción, en concreto el miedo, tiene el siguiente recorrido: tú percibes un estímulo como amenaza (sea real o irreal), el miedo que sientes se genera en la amígdala, y esta decide si la amenaza es real o no. En caso afirmativo manda un mensaje al hipotálamo; este, a la hipófisis, y se activan las glándulas suprarrenales que liberan hormonas como la adrenalina o el cortisol, y la musculatura se tensa.

Me explico. Lo que quiero decir es que la ansiedad nace a partir de un estímulo externo irreal. Si te enfrentas a un peligro real, verás cómo la ansiedad no aparece. Voy a explicarte por qué. Nuestro cerebro interpreta que existe peligro a partir de un pensamiento, una idea, como, por ejemplo: «¿Qué va a pasar con mi trabajo después de la cuarentena?». Este pensamiento genera una emoción, te hace sentir miedo, y es entonces cuando tu cuerpo reacciona en consecuencia. Este empieza a hiperventilar, acelera el ritmo cardíaco, aumenta la circulación de la sangre para calentarlo y así estar preparado para atacar a ese estímulo o salir corriendo. Es lo que la psicología denomina «respuesta de huida o ataque».

Todo esto empieza en nuestro cerebro a raíz de la interpretación de un estímulo y por la generación de una emoción: el miedo. Pero ¿qué es exactamente una emoción? Acompáñame un escalón más arriba y lo veremos.

De momento, en este segundo escalón quiero que entiendas que la ansiedad que sientes cada día no es debida al trabajo, la familia, la sociedad, el marido, la pareja o la hipoteca, sino a la interpretación que tú haces de todo ello. En conclusión, la ansiedad existe en la manera que tienes de interpretar el mundo que te rodea.

Imagina dos personas. Las dos se quedan sin trabajo el mismo día, las dos tienen la misma edad y su situación familiar es

idéntica. Pongamos que ambas son madres solteras con dos niños a su cargo.

La primera se llama Ana, y la segunda, Marta.

Ana, después de ser despedida, piensa: «Dios mío, ahora qué voy a hacer, tendré que sacar a las niñas de las extraescolares, no podré pagar la hipoteca, y tal y como están las cosas no encontraré trabajo. Qué pesadilla, qué desgracia, de esta no salimos».

Marta, al firmar el finiquito, piensa: «Menudo problema, pero bueno, soy buena en lo que hago, es una oportunidad para buscar otro trabajo mejor; si lo pienso bien, aquí no me sentía valorada. A lo mejor es una buena oportunidad para montar la heladería que siempre había soñado. Tendré que sacar a las niñas de las extraescolares, no pasa nada, tendré más tiempo para estar con ellas y disfrutarlas. Posiblemente tendré problemas con la hipoteca estos meses, pero ya la pagaré, sin problema, hoy mismo me pongo las pilas y a lo mejor me sale algo y ni tengo que pasar por eso. Esto es un regalo, voy a organizarme y a tope con ello».

Ana sufrirá ansiedad, Marta no. Ana interpreta la situación de manera negativa, Marta no. Para las dos es un mal trago, es un bache en su vida regular. Pero cada una ve la vida con unas gafas distintas.

Aprendizaje del escalón n.º 2

- No tienes ansiedad por aquello que te pasa, sino por aquello que piensas sobre lo que te pasa.
- La ansiedad nace en un estímulo externo irreal. Cada día tenemos miles de pensamientos. Párate a contar cuántos de ellos son positivos y cuántos negativos: si cuentas más pensamientos negativos y autodestructivos, cosa que es posible si sientes ansiedad, es hora de cambiar eso.
- Somos responsables de lo que pensamos, pero el cerebro es complejo y tiene un funcionamiento increíble. Hay que aprender cómo nos podemos comunicar con él.