



# DE LA ANSIEDAD A LA CALMA

LA GUÍA DEFINITIVA CON  
LAS HERRAMIENTAS QUE SÍ  
FUNCIONAN PARA CONTROLARLA

---

ALISON SEPONARA

DIANA  
LVNICA

**ALISON SEPONARA**

# **DE LA ANSIEDAD A LA CALMA**

La guía definitiva con las herramientas  
que sí funcionan para controlarla



Autoconocimiento

**DIANA**

*Nota:* Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Anxiety Healer's Guide: Coping Strategies and Mindfulness Techniques to Calm the Mind and Body*

Primera edición: octubre de 2022

© Alison Seponara, 2022

Todos los derechos reservados.

Publicado por acuerdo con el editor original Simon Element,  
un sello editorial de Simon & Schuster, Inc

© de la traducción al castellano, Maria Fresquet, 2022

Diseño del interior, © Jennifer Chung, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1119-034-3

Depósito legal B. 14.166-2022

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

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**.

# SUMARIO

Introducción	11
PRIMERA PARTE: Ejercicios corporales	39
1. Respirar es la solución	41
2. Encuentra la paz en el momento presente	59
3 Dos minutos para deshacerse del pánico	73
4. Cómo aliviar la ansiedad	101
SEGUNDA PARTE: Trucos mentales para aliviar la ansiedad	119
5. Háblate a ti mismo	121
6. Visualización: recupera el control con tu imaginación	145
7. Ideas para distraer tu mente en cualquier lugar	167
TERCERA PARTE: Crea tus propias herramientas	177
8. El autoapoyo: la sanación tácita	179
9. Crea tu propio kit para la ansiedad	189
10. Cuaderno de ejercicios para aliviar la ansiedad	197
Agradecimientos	235
Bibliografía	237
Notas	243
Índice temático y onomástico	247
Sobre la autora	259

# CAPÍTULO 1

---

## Respirar es la solución

Si estás leyendo esto, es probable que hayas experimentado un ataque de pánico en algún momento de tu vida. O si no lo has hecho, seguramente habrás vivido un ataque de ansiedad. La diferencia entre ambos no es muy conocida, pero existe. Un ataque de pánico suele llegar de repente y conlleva un miedo intenso y abrumador. Suele ir acompañado de varios síntomas físicos, como pulso acelerado, mareos, respiración entrecortada y náuseas. Por otro lado, un ataque de ansiedad a menudo se debe a la anticipación de una situación, experiencia o suceso estresante, suele ser menos intenso y llega de forma gradual.

Debido a que los ataques de ansiedad no están reconocidos como un diagnóstico en el DSM-5 (el DSM es básicamente la guía esencial que permite a los psicoterapeutas diagnosticar a sus pacientes), las señales y los síntomas de quienes los experimentan pueden diferir mucho. Dos personas pueden tener un ataque de ansiedad, pero tener síntomas físicos, conductuales y emocionales totalmente distintos. Una cosa es cierta: al margen de que tengas un ataque de pánico o un ataque de ansiedad, el cuerpo siempre responde de forma física. Algunos de estos síntomas físicos incluyen dolor de estómago, pulso acelerado, mareos, palpitaciones, rigidez muscular, rigidez en la garganta, aturdimiento, y el que siempre nos asusta más: ¡la respiración entrecortada! De modo que en este tipo

de situaciones es importante recordar que ¡la mente y el cuerpo están conectados! A pesar de lo que puedas pensar en ese momento, los síntomas físicos que experimentamos cuando nos encontramos en un estado de ansiedad intensa no son peligrosos, y nunca morirás por un ataque de pánico.

### LA CIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Hay dos partes en el sistema nervioso: el sistema nervioso simpático (lucha o huida) y el sistema nervioso parasimpático (descanso y digestión). Cuando sufres un ataque de pánico o de ansiedad, se activa el sistema nervioso simpático y experimentas una gran cantidad de síntomas físicos, como aceleración del ritmo cardíaco, palpitaciones y falta de aire.<sup>7</sup> A veces, este tipo de respuesta se da tan rápido que ¡la gente a menudo no se da ni cuenta de lo que está sucediendo! Como hemos visto en la introducción, estimular el nervio vago puede ayudar a activar el sistema nervioso parasimpático. Y para estimular el nervio vago es importante que tus respiraciones sean largas y profundas. Por ello es tan importante tener el hábito de realizar a diario ejercicios de respiración para tratar los problemas de ansiedad.

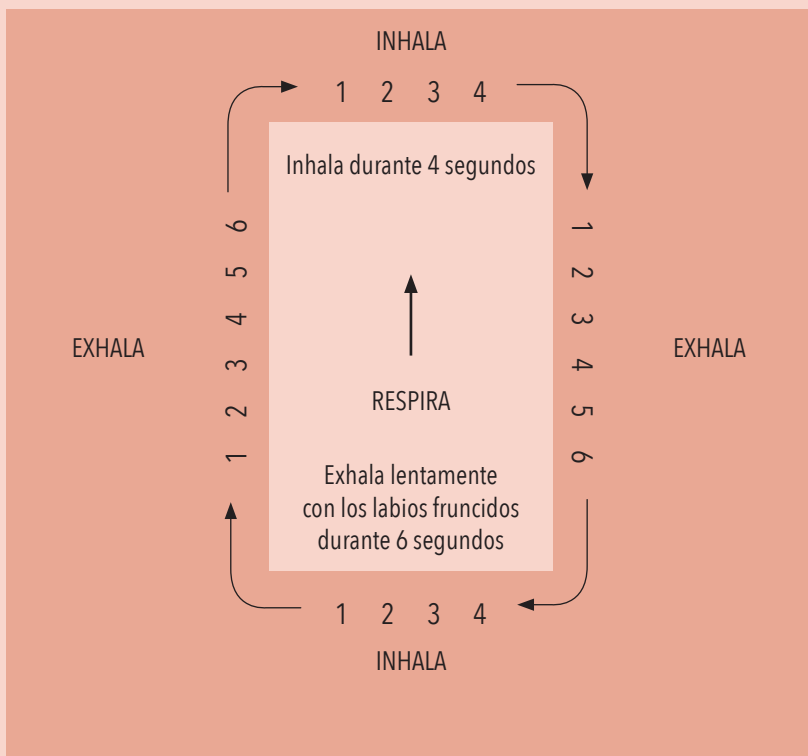
Cuando te enfrentas a una situación peligrosa, tu cerebro inunda tu sistema nervioso con sustancias químicas como la adrenalina y el cortisol, que están diseñadas para ayudarte a responder ante el peligro. Cuando estas sustancias químicas son liberadas, se aceleran tu pulso y tu respiración. El único problema es que cuando tienes un episodio de ansiedad alta, no hay ninguna situación peligrosa. La percibes como tal... y por ello generas este miedo intenso y activas el sistema nervioso simpático (lucha o huida). Para calmarte y recuperar el equilibrio, necesitas practicar estrategias que activen el sistema nervioso parasimpático (descanso y digestión), sobre todo respirar de forma profunda y lenta. Cuando realizas respira-

ciones profundas, el oxígeno que inspiras estimula el sistema nervioso parasimpático del cuerpo.

Esto, a su vez, produce un efecto calmante y el cuerpo se desconecta de los pensamientos estresantes y desacelera la mente. Cuando se activa el sistema nervioso parasimpático, tu metabolismo se desacelera, baja la frecuencia cardíaca, tus músculos se relajan, tu respiración se vuelve más lenta e incluso tu presión arterial baja.

Se ha comprobado que las técnicas de respiración de este capítulo ayudan a calmar el sistema nervioso, contrarrestan el estrés y reducen las emociones negativas.<sup>8</sup> La práctica de, al menos, una o dos de estas técnicas de respiración al día (aun cuando no haya ansiedad) hace que tu respiración desde el diafragma se vuelva más lenta y profunda.

## RESPIRACIÓN EN RECTÁNGULO





## PASAMOS A LA ACCIÓN

### *Respiración en rectángulo*

#### CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN EN RECTÁNGULO

Práctica recomendada: en cualquier momento en que empieces a experimentar ansiedad. La respiración en rectángulo es una técnica que ayuda a bajar el ritmo cardíaco. Ayuda a desviar el foco de atención de la mente para dejar a un lado pensamientos irracionales que generan ansiedad. Aunque no sea una solución a largo plazo para terminar con los pensamientos ansiosos, esta técnica de respiración, como mínimo, ayuda con la falta de aire.

1. Inhala por la nariz contando hasta cuatro.
2. Exhala por la boca contando hasta seis.
3. Inhala por la nariz contando hasta cuatro.
4. Exhala por la boca contando hasta seis.

### *Respiración del león*

#### CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN DEL LEÓN

Práctica recomendada: practica la respiración del león dos o tres veces al día para aliviar el estrés, eliminar toxinas y estimular la garganta y la parte superior del pecho. La respiración del león se hace exhalando con fuerza por la boca, como si rugieras como un león.

- Siéntate de forma cómoda con las manos en las rodillas y con los tobillos cruzados.
- Estira los brazos y los dedos.
- Inhala profundamente por la nariz.
- Durante la exhalación... abre la boca tanto como puedas, saca la lengua al máximo hacia la barbilla y suelta el aire emitiendo un sonido de *JA*.

- Pon tu atención en el centro de tu frente o en la punta de tu nariz mientras hagas la exhalación.
- Relaja la cara mientras tomas aire de nuevo.
- Repite esta práctica hasta seis veces, cambiando el cruce de los tobillos cuando estés a la mitad de la práctica.

Palabras clave en internet: respiración del león para la ansiedad.

#### ACTIVIDAD EXTRA DE SANACIÓN

Practica la respiración del león al menos tres veces al día. Planifica los momentos para realizar esta práctica a diario y ponte un aviso en el móvil.

#### *Respiración diafragmática (abdominal)*

La respiración diafragmática o abdominal es una de mis herramientas favoritas para trabajar la respiración. Este tipo específico de ejercicio de respiración te puede servir para relajarte y hacer que tu sistema respiratorio funcione correctamente. Cuando aparece la ansiedad, nuestra respiración se vuelve superficial e irregular. Practicar la respiración diafragmática permite que la mente y el cuerpo se relajen. Cuando respiramos profundamente desde el abdomen, el oxígeno que tomamos estimula el sistema nervioso parasimpático y activa la parte de «descanso y digestión» de nuestro cerebro. Esto genera una sensación de calma en cuerpo y mente, lo que nos desconecta de los pensamientos estresantes y ansiosos. Según el Instituto Estadounidense del Estrés, practicar la respiración diafragmática o abdominal durante veinte o treinta minutos al día puede ayudar a reducir la ansiedad.<sup>9</sup>

#### CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA (ABDOMINAL)

Práctica recomendada: de veinte a treinta minutos al día.

Este es el procedimiento básico para la respiración diafragmática:

1. Siéntate en una postura cómoda o estírate en el suelo, la cama u otra superficie plana confortable.
2. Colócate una mano en el pecho y la otra, en el estómago. Esto te ayudará a sentir cómo se mueve tu abdomen al respirar. Relaja los hombros.
3. Respira lentamente por la nariz durante tres segundos, aproximadamente, de forma que tu estómago eleve tu mano hacia arriba (tu mano en el pecho debe permanecer lo más quieta posible).
4. Deberías sentir cómo el aire circula por tus fosas nasales y desciende hacia el estómago, haciendo que este se expanda. Mientras realices este tipo de respiración, asegúrate de que tu estómago se infla mientras tu pecho se queda bastante quieto.
5. Abre tu boca, presiona ligeramente tu estómago y exhala lentamente durante tres segundos.

Realiza al menos tres rondas.

### **Beneficios de la respiración abdominal**

- Te ayuda a relajarte, al rebajar los efectos nocivos del cortisol en tu cuerpo.
- Te baja el ritmo cardíaco y la presión arterial.
- Te ayuda a enfrentarte a los síntomas de la ansiedad.
- Mejora la estabilidad muscular del tronco.
- Mejora la habilidad de tu cuerpo para tolerar el ejercicio intenso.
- Fortalece los músculos y evita que se dañen.
- Baja tu ritmo respiratorio, lo que ahorra energía.

#### ACTIVIDAD PARA SEGUIR TRABAJANDO

Ponte un recordatorio en el móvil para practicar la respiración abdominal al menos tres o cuatro veces al día. Incrementa gradual-

mente la duración del ejercicio, y si quieres también la dificultad colocándote un libro sobre el estómago.

### *Respiración zen*

Este ejercicio identificará tu respiración superficial y enseñará a tu cuerpo a respirar profundamente usando tu diafragma.

#### CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN ZEN

Práctica recomendada: una o dos veces al día. Empieza este ejercicio trayendo a la mente una palabra que te proporcione paz y alegría. Colócate una mano en el estómago y la otra, sobre el corazón. Realiza una respiración profunda por la nariz y exhala por la boca.

- Concéntrate en la respiración mientras el abdomen sube y baja.
- Cuando inhales, repítete la palabra en tu mente.
- Cuando exhales, repítete la palabra en tu mente.
- Cuando realices una nueva inhalación, deletrea lentamente la palabra en tu mente.
- Exhala y observa cómo se hunde tu estómago mientras deletreas la palabra en tu mente.
- Realiza este ejercicio diez veces.

#### ACTIVIDAD EXTRA DE SANACIÓN

Las palabras que me proporcionan paz y alegría son \_\_\_\_\_.

### *Respiración de la estrella*

Usa la estrella de la página siguiente para ralentizar tu respiración.

## RESPIRACIÓN DE LA ESTRELLA



Dibuja la forma de la estrella con tu dedo y ve siguiendo el patrón de respiración lentamente.

