

Ansiedad

Entenderla y manejarla

**Rubén Sanz
y Cristina Carro**



Primera edición en esta colección: septiembre de 2023

© Rubén Sanz y Cristina Carro, 2023

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2023

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1.^a – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B 16006-2023

ISBN: 978-84-19655-70-7

IBIC: VFJP

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:

Sara Miguelena

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime Digital S. L.

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Sagrafic

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

*A nuestros pacientes, principio y fin
de todo lo que hacemos*

<i>Introducción</i>	11
1. ¿Qué entendemos por ansiedad y cómo se manifiesta? Lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos	15
No es lo mismo ansiedad que estrés	19
Ejercicios prácticos.	26
2. ¿En qué momento la ansiedad puede ser un problema? Los trastornos de ansiedad	29
Fobia específica	31
Fobia social	34
Trastorno de pánico con agorafobia.	37
Trastorno de ansiedad generalizada	41
Trastorno obsesivo-compulsivo	44
Trastorno de estrés postraumático	48
La ansiedad como parte de otros trastornos	52

3. Controlando nuestros pensamientos	55
Los pecados del pensamiento	59
<i>Stop!</i> Parando nuestras cadenas de pensamiento	
negativo: la importancia del autodiálogo	
positivo	71
El papel de la atención en la ansiedad:	
la distracción y el entrenamiento atencional.	77
Ejercicios prácticos	81
4. Controlando nuestros nervios y sensaciones	91
Aprendiendo a relajarnos: la respiración	
abdominal	92
Cuidando nuestro sueño: dormir bien	
para sentirnos mejor	97
<i>Mens sana in corpore sano</i> : la alimentación	
y el ejercicio físico	101
Ejercicios prácticos	109
5. Controlando lo que hacemos	115
Afrontando nuestros problemas.	116
Haciendo frente a nuestros miedos	122
Los demás son importantes.	126
Vamos a pasárnoslo bien	130
Expresando lo que sentimos	133
Ejercicios prácticos	137
6. ¿Y cuándo pedir ayuda profesional?	141

Introducción |

«Tengo una ansiedad horrible», «voy a hacer el ridículo», «estoy tan nervioso que me va a dar algo», «me preocupo por todo»... Estas y otras son afirmaciones que hemos escuchado, e incluso sentido con mayor o menor intensidad y frecuencia, a lo largo de nuestras vidas. Cuando en el ámbito cotidiano se habla de ansiedad, habitualmente nos referimos a ella en términos negativos, pero nada más lejos de la realidad. Todas las emociones, incluida la ansiedad, son programas cincelados por la evolución para ayudarnos a sobrevivir y para facilitarnos la transición por la vida, en la que nos sucederán acontecimientos de toda índole, algunos de ellos de naturaleza irremediabilmente negativa, como un accidente, el fallecimiento de un ser querido o un futuro incierto en el que parece difícil conseguir un empleo.

Así pues, para entender y regular mejor nuestros estados de ansiedad, lo primero que tenemos que aprender es a diferenciar la ansiedad como emoción de la ansiedad como patología. La ansiedad es una emoción que todos sentimos en nuestro día a día, en mayor o menor medida. Es la «hijita»

Ansiedad

del miedo y es tan positiva y beneficiosa como lo son la alegría, la ira, la tristeza o el asco.

En este sentido, cuando nos referimos a nuestro abanico de posibles emociones, tenemos que cambiar la calificación de emociones «positivas» o «negativas» por «agradables» (como la alegría) o «desagradables» (como la ansiedad o la tristeza), ya que, desde un punto de vista adaptativo, todas las emociones son buenas. Son desagradables, entonces, porque no nos gusta sentir las, pero en ningún caso son negativas, pues son útiles para la supervivencia. ¿Te imaginas cuánto tiempo sobrevivirías si no tuvieras miedo? Seguro que recuerdas el dicho «el cementerio está lleno de valientes». Pues, efectivamente, algunos refranes no van mal encaminados, y es que una vida sin ansiedad sería una existencia sin una de nuestras mejores alarmas en la prevención de un futuro daño.

Pero, entonces, ¿por qué esa fama de emoción negativa que hay que revertir y controlar a toda costa? Básicamente, como decíamos, por la confusión que existe entre la idea de lo que supone la ansiedad como emoción natural que todos sentimos con el concepto de trastorno, que se da cuando la intensidad, la frecuencia o la duración de la ansiedad es excesiva o cuando es exagerada con respecto a la situación o el estímulo que la ha desencadenado.

Así, es normal que una persona sienta ansiedad los momentos o los días previos a un examen, pero ¿sería tan beneficioso sentirla durante quince días de un modo exagerado a unos niveles que nos llevaran a no rendir en nuestro

Introducción

estudio o, en el peor de los casos, a no podernos presentar al examen? Es normal sentir un cierto grado de nerviosismo ante una cita con la persona que te gusta, pero ¿y si fuera tan intenso que te bloqueara la comunicación o te impidiera acudir al encuentro por miedo a la desaprobación de la otra persona? Estas y otras situaciones son, pues, ejemplos de la ansiedad como patología.

Cabe señalar que los trastornos psicológicos son una serie de etiquetas consensuadas por un grupo de especialistas en las que se detallan los criterios que deben cumplirse para poder ser diagnosticados. Sin embargo, no siempre que nos sintamos ansiosos o tristes tendremos un trastorno, por lo que no podemos convertir las reacciones emocionales normales y las dificultades cotidianas en problemas psicológicos.

De estos y otros aspectos hablaremos a lo largo de este libro, que tiene la pretensión de hacerte entender de un modo riguroso pero didáctico lo que la psicología científica actual entiende por ansiedad; los mecanismos que, en parte, tienden a desarrollarla y mantenerla; y las principales estrategias para aprender a identificarla y a regularla de la mejor manera posible. Siempre respetándola, conviviendo en armonía con ella, entendiendo que, de manera general, está para ayudarte a adaptarte, para que rindas adecuadamente y, en definitiva, para protegerte de futuros peligros o adversidades.

Al final de la mayoría de los capítulos encontrarás una serie de materiales con pautas y registros de trabajo que te ayudarán a tomar conciencia de tu ansiedad y a manejarla mejor. Sin embargo, en ningún caso esta obra pretende ser

Ansiedad

un sustituto de un programa de tratamiento profesional para alteraciones de carácter psicopatológico, pues en ellos los métodos y las técnicas de intervención se seleccionan e individualizan tras un pormenorizado proceso de evaluación. Vamos allá.

1.
¿Qué entendemos por ansiedad
y cómo se manifiesta?
*Lo que pensamos,
lo que sentimos y lo que hacemos*

Importa lo que sentimos, pero tanto o más lo que hacemos con lo que sentimos.

Regularemos mucho mejor nuestra ansiedad si la entendemos como una emoción normal y como un mecanismo defensivo, funcional y universal que se pone en marcha ante la previsión de un posible daño, ya sea de carácter físico o emocional. Se puede desencadenar tanto por estímulos externos-situacionales (por ejemplo, «mañana tengo una prueba médica») como internos (es decir, por ciertas ideas o pensamientos) que la persona valora como amenazantes o peligrosos. En definitiva, sentimos ansiedad cuando tenemos ciertas sensaciones de nerviosismo, preocupación, angustia, tensión o aprensión acompañadas de una alta activación fisiológica (aceleración de la tasa cardíaca, sudoración

Ansiedad

fría, tensión muscular, etcétera) ante la anticipación de que algo peligroso puede sucedernos. Así pues, tiene un papel funcional muy beneficioso y es un buen angelito de la guarda que nos acompaña a lo largo de nuestra vida.

En las emociones en general, y en la ansiedad en particular, interactúan tres niveles o sistemas de respuesta de un modo parcialmente independiente:

- Cognitivo-subjetivo: lo que pensamos.
- Fisiológico: lo que sentimos.
- Motor-expresivo: lo que hacemos o dejamos de hacer.

Cada uno de ellos se compone de diversos síntomas o manifestaciones (ver tabla 1) y cada persona presenta un perfil diferencial a la hora de experimentar las distintas emociones. Por ejemplo, Marta¹ suele ser una persona nerviosa que tiene múltiples preocupaciones por todo: la salud, el rendimiento laboral, su familia, etcétera. Habitualmente presenta taquicardias y suele quejarse de tensión muscular en la zona de la espalda. Sin embargo, parece una persona tranquila. Todas las personas que la conocen la ven como una persona calmada, sosegada, alguien que no expresa los miedos e inquietudes que sufre internamente.

1. Todos los nombres y biografías que aparecen a lo largo del libro son imaginarios. Solo existen en la mente de los autores y, ahora, en la tuya.

¿Qué entendemos por ansiedad y cómo se manifiesta?

Por su parte, su amigo Daniel también se preocupa mucho y le da muchas vueltas a todo. Sin embargo, no acusa tantos síntomas físicos y, en cambio, expresa sus tensiones con movimientos repetitivos de las piernas, fumando y comiendo más de la cuenta. Marta y Daniel son, pues, ejemplo de dos perfiles diferentes a la hora de sentir y expresar los estados de ansiedad, y probablemente las emociones en general. Marta tiene un perfil muy preocupadizo y con múltiples síntomas físicos, pero no los exterioriza, sino que lleva la procesión por dentro, mientras que su buen amigo Daniel, a pesar de tener tantas preocupaciones como ella, no somatiza tanto, aunque, si lo observamos y conocemos mejor, nos daremos cuenta de que también está nervioso.

**Lo que pensamos cuando estamos ansiosos
(síntomas cognitivos de la ansiedad)**

- Preocupaciones variadas (por la propia salud o la de los demás, por el rendimiento, por lo que los demás perciben de nosotros, por nuestro futuro profesional, etcétera).
 - Sentimientos de torpeza o inseguridad.
 - Rumiaciones variadas (darle muchas vueltas a la cabeza).
 - Sentimientos de tensión o miedo.
 - Dificultades para concentrarse o para dejar la mente en blanco.
 - Pensamientos en torno al hecho de que los demás se darán cuenta de la torpeza de nuestras acciones.
-

**Lo que sentimos cuando estamos ansiosos
(síntomas fisiológicos de la ansiedad)**

- Taquicardias o palpitaciones (el corazón late muy deprisa).
 - Falta de aire o respiración entrecortada y rápida.
 - Sequedad de boca.
 - Dificultades para tragar.
 - Sensación de frío o escalofríos.
 - Dolores de cabeza.
 - Mareos.
 - Tensión muscular que con frecuencia se siente en la zona de la espalda y los hombros.
 - Sudoración de las manos o del cuerpo en general, aun en días fríos.
 - Molestias digestivas (dolores de estómago, arcadas, etcétera).
-

**Lo que hacemos cuando estamos ansiosos
(síntomas motores de la ansiedad)**

- Movimientos repetitivos con alguna parte del cuerpo (tics, tocarse, moverse o balancear rítmicamente las manos y los pies).
 - Comer de un modo excesivo o dejar de comer.
 - Fumar o beber en exceso.
 - Movimientos o tics sin un objetivo definido.
 - Quedarse paralizado o realizar acciones torpes.
 - Evitar enfrentarse a la situación o estímulo que se teme.
 - Dificultades para expresarse: bloqueos, tartamudeo, ritmo rápido del discurso, etcétera.
 - Llorar con facilidad.
-

Tabla 1. ¿Cómo identificamos la ansiedad? Principales manifestaciones de la ansiedad.