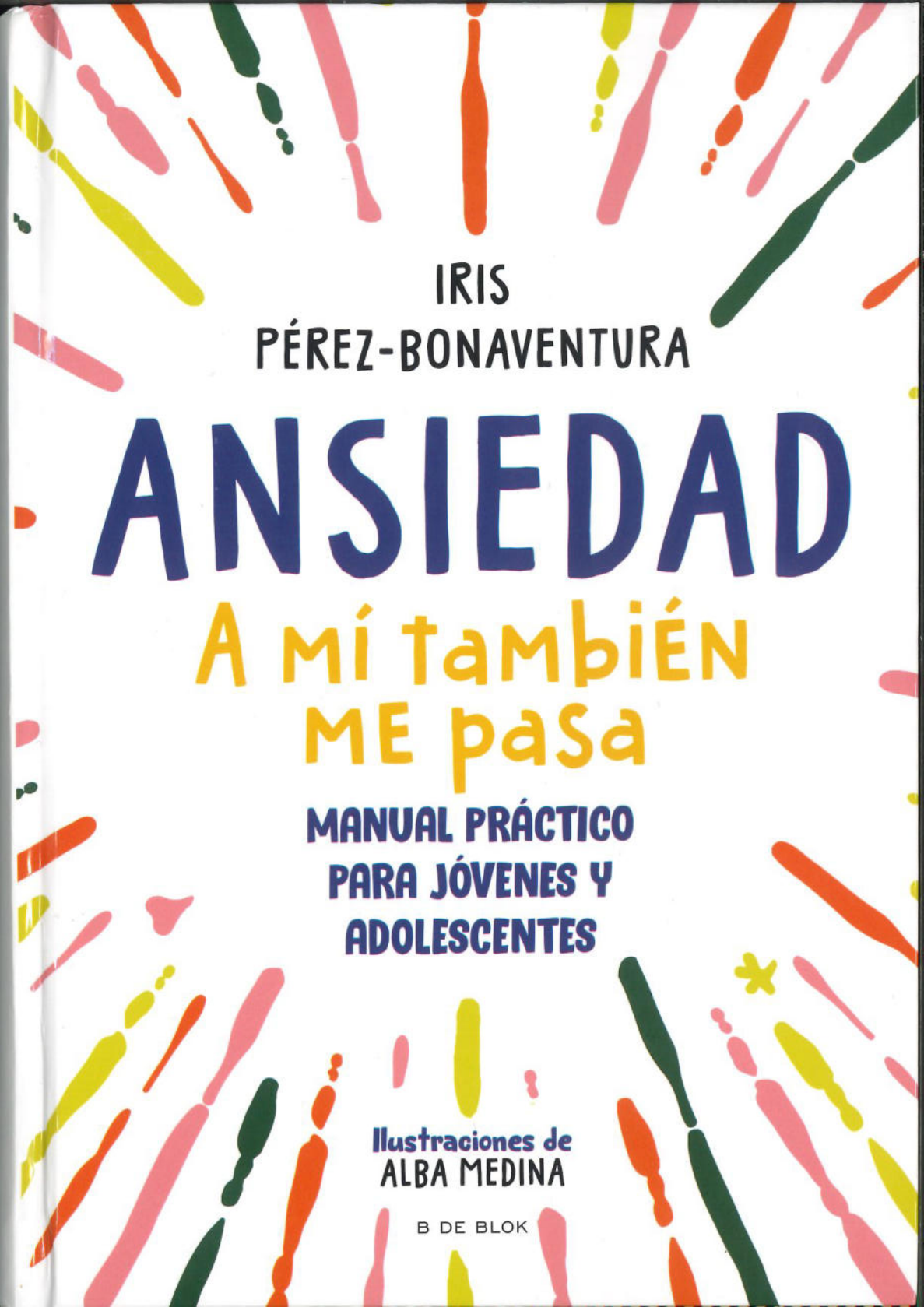




IRIS
PÉREZ-BONAVENTURA

ANSIEDAD

A mí también
ME pasa

MANUAL PRÁCTICO
PARA JÓVENES Y
ADOLESCENTES

Ilustraciones de
ALBA MEDINA

B DE BLOK

ANSIEDAD

**A mí también
ME pasa**

IRIS PÉREZ-BONAVENTURA

ANSIEDAD

**A MÍ TAMBIÉN
ME PASA**

**MANUAL PRÁCTICO
PARA JÓVENES Y
ADOLESCENTES**

**Ilustraciones de
ALBA MEDINA**

B DE BLOK

Papel certificado por el Forest Stewardship Council®



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Primera edición: mayo de 2022
Segunda reimpresión: octubre de 2022

© 2022, Iris Pérez-Bonaventura
© 2022, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2022, Alba Medina, por las ilustraciones

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento,
promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada
de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna
parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores
y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-18688-76-8
Depósito legal: B-5.256-2022

Compuesto en M.I. Maquetación, S.L.

Impreso en Rotoprint By Domingo, S.L.
Castellar del Vallès (Barcelona)

BL 8 8 7 6 A

ÍNDICE

NOTA DE LA AUTORA	9
EL INICIO	11
1. EL PRIMER DÍA	13
<i>Tres minutos para mí</i>	24
2. LA ANSIEDAD EN LA ERA POS-COVID	25
3. EL CLUB DE LOS INVENCIBLES	29
<i>Habilidad: retomar el control</i>	33
<i>Preguntas y respuestas</i>	35
<i>Cuestionario: ¿sufro ansiedad?</i>	38
TÚ DECIDES	41
4. EDUARDO	43
<i>Tres minutos para mí</i>	47
5. ¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR?	48
6. ¿POR DÓNDE EMPIEZO?	51
<i>Habilidad: mi fuerza interior</i>	53
<i>Cuestionario: ¿estoy preparado?</i>	55
LA ANSIEDAD	61
7. ELSA	63
<i>Tres minutos para mí</i>	68
8. UN POCO DE ANSIEDAD ES BUENA	69
9. NO ESTOY SOLO	73
<i>Habilidad: dar el máximo potencial a mis objetivos</i> ...	79
<i>Preguntas y respuestas</i>	80
<i>Cuestionario: ¿conozco bien la ansiedad?</i>	82
TU REACCIÓN CORPORAL	83
10. LUCÍA	85
<i>Tres minutos para mí</i>	93

I 1. ¿QUÉ ES UNA CRISIS DE ANSIEDAD?	94
I 2. ¿POR QUÉ TENGO ANSIEDAD?	100
<i>Habilidad: aprender a decir «no»</i>	105
<i>Habilidad: respirar</i>	107
a) <i>Respiración profunda</i>	108
b) <i>Respiración diafragmática</i>	109
c) <i>Relajación muscular progresiva</i>	110
d) <i>Respirar con colores</i>	112
<i>Preguntas y respuestas</i>	113
<i>Frases para decirme a mí mismo en pleno ataque de pánico</i>	115
<i>Frases que dicen los demás y que NO me ayudan</i> <i>a superar una crisis de ansiedad</i>	116
<i>Cuestionario: ¿cómo reacciona mi cuerpo ante la ansiedad?</i> ..	117
TUS PENSAMIENTOS	121
I 3. EMMA	123
<i>Tres minutos para mí</i>	127
I 4. LA ANSIEDAD ANTICIPATORIA	128
I 5. EL PROBLEMA NO SON MIS PENSAMIENTOS, SINO CUANDO ME LOS CREO	132
<i>Habilidad: ¿cómo dejo de «rayarme»?</i>	136
<i>Habilidad: dar la importancia justa a las cosas</i>	138
<i>Habilidad: escuchar, mirar, tocar, oler y saborear</i>	139
<i>Frases para decirme a mí mismo cuando mis</i> <i>pensamientos me saturan</i>	140
<i>Preguntas y respuestas</i>	141
TU ACTITUD ANTE TUS PENSAMIENTOS	143
I 6. PAULA	145
<i>Tres minutos para mí</i>	150
I 7. ¿CÓMO INTERPRETO LA REALIDAD?	151
I 8. ¿CÓMO CAMBIO LOS ERRORES DE PENSAMIENTO? ...	157
<i>Cuestionario: ¿cuáles son mis errores de pensamiento?</i> ..	162
<i>Habilidad: ¿cómo corrijo cada error?</i>	166

<i>Habilidad: cambiar mi forma de pensar</i>	168
<i>Habilidad: convertirme en mi propio consejero</i>	172
<i>Habilidad: cantar, bailar, dibujar y reírme de mis propios pensamientos</i>	173
TUS EMOCIONES	175
19. ÁNGEL	177
<i>Tres minutos para mí</i>	183
20. ¿CÓMO ME SIENTO?	184
21. PAUSA	189
<i>Habilidad: ¿cómo dejo de hacerme daño?</i>	195
<i>Habilidad: mi lugar favorito</i>	199
<i>Habilidad: ¿cómo soluciono mis problemas?</i>	200
<i>Preguntas y respuestas</i>	202
<i>Cuestionario: ¿tengo inteligencia emocional?</i>	204
TU CONDUCTA	207
22. GABRIEL Y DANI	209
<i>Tres minutos para mí</i>	216
23. AFRONTAR MIS TEMORES	217
24. ¿POR QUÉ SE MANTIENE LA ANSIEDAD?	223
<i>Habilidad: vencer mis miedos</i>	228
<i>Habilidad: no escapar del mundo real</i>	230
<i>Habilidad: manejar el estrés</i>	231
<i>Frases que me ayudan a enfrentarme a mis miedos</i>	232
<i>Cuestionario: ¿tengo buenos hábitos?</i>	233
#INVENCIBLE	239
25. NUNCA DEJAREMOS DE LUCHAR	241
CONCLUSIONES	249
AGRADECIMIENTOS	253
SOBRE LA AUTORA	255

La finalidad de este libro es ayudar y divulgar conocimiento sobre la ansiedad. No está dirigido a evaluar, diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o condición de salud. En caso necesario, se recomienda consultar con un médico o con un especialista en salud mental. Si crees que estás en peligro, llama al servicio de emergencias de tu localidad.

NOTA DE LA AUTORA

Si estás leyendo esto, probablemente sea porque la ansiedad te lo está haciendo pasar mal. El exceso de ansiedad no es ninguna tontería. Tampoco es algo que desaparezca por sí solo. Las frases del tipo: «Ya se te pasará», «No es para tanto», «No te pongas así», «No pienses en eso», «El tiempo lo cura todo»... no funcionan con la ansiedad.

Si no aprendes a lidiar con ella, te acompañará allí donde vayas: te invadirá los pensamientos, impedirá que el cuerpo se relaje, hará que te cueste mantener la atención, no te dejará disfrutar y no te permitirá que te relaciones libremente con los demás. Con el tiempo, la confianza en ti mismo disminuirá y la ansiedad se convertirá en tu sombra. Para que no suceda, hazle frente, batalla contra tus miedos, afronta tus temores, lidia con las situaciones difíciles. Hazlo. Pero hazlo con conocimiento. Entender qué te pasa, por qué y cuándo es fundamental. Conocer, desarrollar y practicar las estrategias efectivas contra la ansiedad marcará una diferencia en tu vida y en la de los demás.

No te sientas solo, porque no lo estás: **¡todas las personas sufren ansiedad en algún momento!** La adolescencia es una etapa crítica en la que uno de cada tres jóvenes sufre o sufrirá un trastorno de ansiedad y uno de cada doce tendrá problemas graves en la escuela, en casa, con los amigos o en actividades en las que se exige un alto rendimiento, como el deporte.

La pandemia del COVID-19 ha empeorado aún más esta situación y ha generado preocupación constante, inquietud, tensión muscular, dificultad para dormir, fatiga e irritabilidad, entre otros. En estos momentos, el trastorno de ansiedad se ha convertido en el problema de salud mental más frecuente en los jóvenes de todo el mundo.

Sin embargo, ocho de cada diez adolescentes con ansiedad no reciben ayuda. **¡No permitas que sea tu caso!** En la actualidad, la ansiedad es una condición tratable. Existe un tipo de intervención con eficacia demostrada: la terapia cognitivo-conductual (TCC).

Con este manual podrás empezar hoy mismo a abordar tu ansiedad. Página tras página, encontrarás herramientas basadas en la TCC para que puedas desarrollar tu verdadero potencial.

Permíteme enseñarte cómo puedes sentir, pensar y actuar de una forma diferente, una forma que te ayude a sacar lo mejor de ti.

Bienvenido a un nuevo modo de VER, DESAFIAR Y AFRONTAR LA VIDA.

Con el objetivo de que la lectura sea más ágil, a lo largo del libro se utilizan los pronombres masculinos para referirse indistintamente a él, ella, elle, ellos, ellas o elles.

EL INICIO

EL PRIMER DÍA

«Lo esencial es invisible a los ojos».

El principito, Antoine de Saint-Exupéry

Sonríó cuando recuerdo aquel momento inicial, justo antes de que todo empezara a cambiar sin que ninguno de los protagonistas lo imaginase.

En la sala imperaba un silencio sepulcral. Las caras eran tensas, los gestos nerviosos y las sonrisas incómodas. El único ruido que se oía era un esporádico chasquido de nudillos o algún golpeteo de un lápiz. Las miradas hablaban por sí solas. Cada uno de ellos contemplaba a la persona que tenía a su lado como si de un extraterrestre se tratase, un ser venido de otro mundo que nada tenía que ver con él.

Los integrantes del grupo de jóvenes con ansiedad eran diversos; estudiaban desde ESO hasta formación profesional, bachillerato e incluso primero de carrera. Habían crecido en familias diferentes con entornos sociales y culturales distintos. Habían tenido infancias y amigos dispares. Pero todos ellos estaban unidos por una misma razón: la **ANSIEDAD**. Y tenían un mismo objetivo: superarla.

Los miro ahora.

Tengo que abrir y cerrar los ojos varias veces para creer que se trata de los mismos jóvenes cohibidos. ¡Menudo cambio!

Ahora están todos aquí, compartiendo momentos íntimos. Hace más de media hora que ha terminado la sesión, pero parece que nadie tiene la mínima intención de irse. Charlan entre ellos, ríen animados y se intercambian los números de móvil.

Me dejo invadir por el sentimiento colectivo de alegría y entusiasmo. Pero dura poco tiempo, ya que el encargado de seguridad nos avisa de que tiene que cerrar la sala donde estamos. Todos se quejan al unísono y, sorprendentemente, consiguen convencerlo de que nos deje unos minutos más. El guarda se va refunfuñando, pero una leve sonrisa ilumina su rostro.

¿Cuál es la mejor forma de despedirse después de tantas experiencias vividas juntos?

Un adiós no siempre representa un final; a veces, puede significar un nuevo comienzo. Por eso, decidimos que, a modo de cierre, cada uno debe decir una frase que resuma las habilidades aprendidas que mejor le han funcionado a lo largo de estos últimos meses.

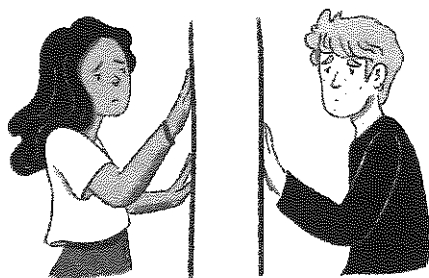
«AFRONTAR LOS MIEDOS QUE CREA MI MENTE»

La voz clara y firme pertenece a Eduardo, un chico de quince años que ha acudido a las sesiones del grupo cada semana, sin faltar ni un solo día y contra todo pronóstico.

Eduardo tiene unas facciones muy agradables; es atractivo, amable, simpático y listo, aunque él no se dé cuenta. Desafortunadamente, un día padeció una fuerte crisis de ansiedad en el instituto, en medio de clase, delante de todos sus compañeros y amigos. En cuestión de segundos, empezó a notar que le faltaba aire, el corazón le latía mucho más rápido de lo normal y sentía una opresión en el pecho que aumentaba por momentos. Lo pasó tan mal que pensó que iba a morir. Mareado, con la cara pálida, se levantó de la silla e intentó en vano tranquilizarse en el pasillo. Se marchó del instituto sin decir nada a nadie. Cuando al fin se recuperó, sintió tanta vergüenza que dejó de asistir a la escuela.

El primer día que vino al grupo de adolescentes con ansiedad, Eduardo llevaba ya más de dos meses sin ir al instituto. Varios profesores se habían puesto en contacto con él para intentar conven-

cerlo de que volviera. Sus padres se lo rogaron y suplicaron, pero no consiguieron que fuera a clase. Se quedaba en casa, en su habitación, en la cama, durmiendo, dibujando o jugando a un videojuego de la PlayStation 5 para escapar del mundo real, alejándose de la gente que lo rodeaba. Al principio, sus compañeros lo llamaban muy a menudo; después, cada vez menos, cansados de que les contestara pocas veces. En las escasas ocasiones en que hablaban, le decían que tenía mucha suerte de poder quedarse en casa sin hacer «ni el huevo». Lo que ellos no sabían era que Eduardo no era feliz. Nos lo confesó una tarde cuando se dio cuenta de que nadie del grupo le juzgaría. En ese preciso instante nos contó, entre lágrimas, que lloraba cada noche hasta quedarse dormido.



**«NO SER TAN EXIGENTE CONMIGO MISMA.
VIVIR MÁS EL PRESENTE Y NO ANGUSTIARME
TANTO POR LO QUE SUCEDERÁ EN EL FUTURO»**

La voz entrecortada pertenece a Emma, una chica de dieciséis años que no para de mover las piernas, nerviosa, por debajo de la mesa. Lanza miradas furtivas y rápidas a Eduardo, pero él parece no darse cuenta, de tan perdido que está en su mundo interior.

Emma estudia cuarto de la ESO y tiene un rendimiento académico excelente. Los profesores están encantados con ella: «Podrás

estudiar lo que quieras», «Tienes un futuro prometedor», le comentan con orgullo. Pero lo que no saben es que Emma se queda todos y cada uno de los días estudiando hasta altas horas de la madrugada, ya que tiene las tardes ocupadas con un sinfín de extraescolares impuestas desde que era muy pequeña: danza, inglés, alemán y piano.

Con la pandemia, muchas de estas clases pasaron a ser *online*. Empezó siendo una ventaja, porque no perdía tiempo en desplazarse a otros centros y las podía hacer cómodamente desde el sofá de su casa. Pero a la larga se convirtió en una trampa: los descansos entre clases desaparecieron, así como las interacciones con sus compañeros, y los profesores pasaron a impartir el temario a un ritmo mucho más rápido. Era tan difícil mantener la atención que Emma, distraída y aburrida, acababa entrando en Instagram mientras oía de fondo las explicaciones del docente.

Cuando comenzaron las sesiones del grupo, Emma se encontraba cada vez más desmotivada en los estudios. Sentía una presión extrema por destacar, ser la mejor, sacar sobresalientes en el máximo de asignaturas. Quería que sus padres estuvieran orgullosos de ella y pensaba que esa era la única manera de conseguirlo. Su madre, médica, fue la mejor de su promoción, y su padre, abogado, tenía uno de los bufetes más reconocidos del país. Trabajaban tanto que Emma casi no los veía. Ellos eran sus referentes. Por ese motivo, aceptó no tener ningún día libre. Se dedicaba de lleno a las tareas escolares y extraescolares, mientras soñaba con poder quedar y salir con unos amigos que no existían por falta de tiempo.

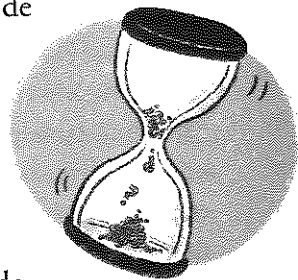
«SUMERGIRME EN INTERNET NO ME SOLUCIONARÁ LOS PROBLEMAS»

La voz vibrante y melódica es de un chico de dieciséis años, Dani. Tiene unos ojos brillantes y una sonrisa radiante, y, como siem-

pre, lleva los cascos puestos, aunque cuando está con nosotros las canciones dejan de sonar en sus tímpanos. Dani estudia un ciclo formativo de técnico superior de sonido y escucha música de todo tipo, sobre todo géneros nuevos independientes.

Cuando empezó en el grupo, tenía la mirada triste y parecía cansado. Hablaba siempre con nostalgia de lo que hacía antes de que surgiera la pandemia. Tenía su propio grupo de música, con el que quedaba y ensayaba los fines de semana, e incluso habían hecho un par de conciertos en la fiesta mayor del barrio. Juntos pasaban largas tardes escribiendo canciones, discutiendo sobre géneros de música que nadie —aparte de ellos— entendía, riéndose y compartiendo momentos que parecían comunes, del día a día, pero que, cuando irrumpió el coronavirus, empezó a atesorar como recuerdos irrepetibles. Y es que son esos pequeños momentos los que forman la mejor parte de nuestras vidas.

Con la pandemia, todo cambió: los grupos de distintas burbujas estaban restringidos, así que los fines de semana se quedaba en casa. Tenía mucho más tiempo para reflexionar sobre las cosas, y, desafortunadamente, sin nada que hacer, su mente empezó a volverse cada vez más negativa. Para distraerse del tsunami de pensamientos dañinos que lo invadían, se pasaba el fin de semana enganchado al móvil mirando un sinfín de vídeos de Twitch y YouTube de personas a quienes ni siquiera conocía.



«CAMBIAR MI FORMA DE PENSAR Y DARME CUENTA DEL PODER QUE TIENEN MIS PENSAMIENTOS»

La voz juvenil pertenece a Paula, una chica de doce años que estudiaba segundo de la ESO. El primer día que acudió al grupo, Paula

confesó que no podía vivir sin Google. Lo consultaba más de treinta veces al día para encontrar respuestas a las preguntas que le iban surgiendo automáticamente. Algunas dudas eran útiles, pero había otros pensamientos que la confundían y angustiaban. Y eran estos últimos los que se amontonaban de forma frustrante en su mente.

A menudo, le asaltaba la duda de si padecía una enfermedad de la que nadie se había percatado aún. De repente, sin previo aviso, sentía un dolor en el brazo izquierdo y pensaba: «¿Y si estoy teniendo un ataque de corazón?». En otras ocasiones, le dolía la barriga y se planteaba: «¿Y si tengo apendicitis?». Le dolía la cabeza y reflexionaba: «¿Y si tengo un tumor cerebral?». Tenía tos seca y especulaba: «¿Y si tengo el coronavirus?». Le era imposible parar esas obsesiones que le aparecían en la cabeza y se apoderaban de ella sin freno alguno.

La angustia que sentía era muy grande e intentaba por todos los medios hacer algo para calmarse, para atenuar esos pensamientos negativos. Era entonces cuando, desesperada, entraba en Google. Al principio se relajaba y leía que había que tener muchos otros síntomas para padecer esa enfermedad en concreto. Respiraba hondo, aliviada. Pero, en vez de ponerse a hacer otras cosas, sin querer, seguía navegando por el mundo *online* y leía una cantidad de información imposible de digerir. Era entonces cuando, al cabo de pocos minutos, notaba otra vez esa sensación extraña.

Cada vez que leía un síntoma de una enfermedad, percibía cómo se le añadía en su cuerpo. Ahora ya no notaba el dolor solo en un brazo, sino que se le había extendido por todo el pecho y sentía una opresión que iba en aumento. Volvía a tener el miedo de padecer una enfermedad, pero ya no lo veía como una posibilidad, ya no era un «¿Y si...?», sino que se había convertido en una certeza: «En este momento me está dando un ataque al corazón». Inconscientemente, se convencía de que tenía esa enfermedad, y entonces todo empeoraba.

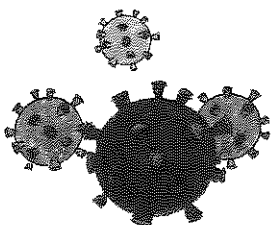
«NO DEJAR QUE LA ANSIEDAD CONTROLE CADA UNO DE MIS MOVIMIENTOS»

La voz grave pertenece a Gabriel, un chico de dieciocho años que estudia primer año del grado en Ingeniería industrial y sonríe ampliamente bajo la atónita mirada de sus compañeros. Ninguno de ellos puede creer que el recipiente de gel desinfectante aún esté lleno.

El primer día del grupo, Gabriel se echó solución hidroalcohólica desinfectante, como todo el mundo. Pero no lo hizo exactamente igual. Apretó el pulsador con el dedo índice de la mano derecha «una, dos y tres veces», para que cayera suficiente líquido y lo pudiera distribuir de forma equitativa entre sus manos. Primero se frotó enérgicamente las palmas de las manos entre sí «una, dos y tres veces». A continuación, se limpió el dorso de las manos haciendo un determinado movimiento vertical «una, dos y tres veces», y lo repitió con los dedos entrelazados. El siguiente paso requería un poco más de cuidado: se frotó el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta «una, dos y tres veces». Por último, se limpió detenidamente las yemas y las uñas de cada uno de los dedos. «Ahora ya está», pensó aliviado. Miró a su alrededor y se dio cuenta de que no tenía ni idea de lo que estaban hablando en el grupo. Probablemente se había perdido una gran parte del contenido de la sesión. Se sonrojó. Se preguntó si tendría un trastorno obsesivo compulsivo, un TOC. Recordó la primera vez que había escuchado esa palabra. Era un día de verano, hacía ya cuatro años, cuando su pareja se la soltó ya cansada de esperarlo: «¡Oye, tío, ¿no serás de esos raros que tienen un TOC?!».

En la universidad, por suerte, no se había dado cuenta ningún compañero; ya había procurado hacer «sus pequeños rituales» cuando nadie lo veía. Si era necesario, se esperaba hasta estar completamente solo en el baño. Sin embargo, el dispensador de jabón a menudo estaba vacío, así que nunca salía de casa sin su kit de

emergencia: toallitas desinfectantes, solución esterilizante y gel antigérmes para aplicárselo *in extremis*, disimuladamente, en el momento más oportuno.



«Ahora todo eso ha cambiado», reflexionó. Al fin ya no tenía que esconderse. Hacía tiempo que toda la gente se lavaba las manos «una, dos y tres veces», como mínimo. Todo el mundo tenía miedo a contagiarse. A todos les horrorizaban la suciedad, la contaminación y los gérmenes. Antes, Gabriel formaba parte de la minoría, pero desde la pandemia estaba integrado en la mayoría. Por fin había dejado de ser el raro.

**«SI NO TEMES A NADA, NO ERES VALIENTE,
ERES UN INSENSATO. SER VALIENTE SIGNIFICA
ENFRENTARTE A TUS PROPIOS MIEDOS Y SUPERARLOS»**

La voz conmovida pertenece a Elsa, una chica de catorce años que estudia tercero de la ESO y a quien le encanta el surf. Tiene claro que de mayor será directora de cine de ciencia ficción. Desde muy pequeña es fan del universo Marvel, y ha visto las películas tantas veces que incluso se sabe los diálogos de memoria. Antes de la pandemia, cada sábado iba al cine con su grupo de amigos. Sus compañeros de clase los llamaban «los frikis», ya que no salían de fiesta ni se emborrachaban hasta perder el conocimiento. Pero ellos, lejos de sentirse humillados por semejante palabra, se identificaban con ella orgullosos de ser diferentes. Su seña de identidad eran las camisetas llamativas con el rostro de sus héroes favoritos: Spiderman, Thor y Capitana Marvel, entre otros.

Sin embargo, hacía tiempo que no salía con sus amigos. Su abuela era una persona de riesgo y Elsa no quería ponerla en peligro. Sus amigos y ella decidieron hacer videollamadas todos los sábados

para hablar y comentar los últimos estrenos. Elsa se entusiasmaba cada vez que le explicaba sus planes de futuro. Estudiaría dirección cinematográfica y después se iría a vivir a Los Ángeles. Su sueño siempre había sido convertirse en la primera directora de cine de habla no inglesa en ganar un Óscar.

Lo que sus colegas no sabían era que Elsa había construido minuciosamente una imagen de aparente seguridad y autoconfianza, pero que detrás de ella había una niña que dudaba constantemente de sí misma, temía lo que los demás pensarán de ella y desconfiaba de su capacidad para conseguir lo que se proponía. Unos pocos meses antes de empezar las sesiones en grupo, no se veía capaz de ir sola a ninguna parte.

**«NO CALLARME. HABLAR DE LAS COSAS QUE ME PASAN,
DE CÓMO ME SIENTO Y DE QUÉ PIENSO»**

La voz enérgica y armoniosa es la de un chico de trece años que sonríe de oreja a oreja. Definitivamente, Ángel vuelve a ser el que era.

El primer día no era así, en absoluto. Ángel entró con la mirada perdida, con una postura que denotaba inquietud y tristeza. Sus padres, desesperados, repetían una y otra vez que antes no era así. No supimos qué había sucedido hasta que un día vino la hermana de Ángel y, con su permiso, nos lo contó. Ángel siempre había sido un chico alegre y risueño que iba con sus amigos de toda la vida, hasta que una foto suya se distribuyó viralmente por el instituto. Una compañera, con el falso pretexto de que lo quería, le pidió que se hiciera una foto íntima para demostrarle su afecto incondicional. Extrañado, pero ilusionado, se la envió sin pensárselo dos veces. Cuando se dio cuenta de que todo era una mentira y una burla, había perdido el control sobre los destinatarios de la instantánea. La foto estaba ya en todas partes.

Si fuera por él, cuando todo estalló se hubiera quedado en casa

y no habría salido durante días, semanas y, a poder ser, años. Pero su hermana le explicó que uno no puede esconderse, porque entonces nunca hallará la paz. Así que, al día siguiente, sin desayunar porque no tenía hambre, cogió el estuche, los libros y los deberes y, suspirando, se lo puso todo en la mochila. Su madre, al verlo, le dio un beso alentador y le susurró al oído que sabía que no había desayunado y por eso le había preparado un bocadillo de tortilla de patatas, bien sabroso y caliente, su favorito. Ella nunca sabría que los deberes acabaron desgarrados en el suelo de la pista de baloncesto de la escuela mientras que el bocadillo terminó en el fondo de un váter.

A medida que fueron pasando las semanas, todo empeoró aún más. Sus amigos dejaron de hablarle. Evitaban cruzarse con él por el pasillo. Ya no lo esperaban cuando terminaban las clases. A partir de entonces, al sonar el timbre, Ángel era el primero en levantarse y salía del aula rápidamente. Cuando corría, en su cabeza emergían millones de pensamientos angustiosos de vergüenza, de culpabilidad y de soledad. Y, por más que luchara para que se marchasen, no se iban. Más de una vez había deseado desaparecer de este mundo. Otras veces, desesperado, había cogido unas tijeras y se había hecho cortes en los brazos para ver si el dolor físico lo ayudaba a mitigar la angustia que sentía y que le oprimía el pecho cada segundo. Lo que no sabía era que, cuando uno piensa que todo está perdido, que ya nada volverá a ser lo mismo, es cuando debe luchar más que nunca para cambiar el modo en que mira las cosas, porque así conseguirá cambiarlas.

«SUPERAR MIS MIEDOS PARA SER VERDADERAMENTE LIBRE»

La voz dulce y melosa es de Lucía, una chica de diecisiete años con ojos almendrados, nariz fina, labios gruesos y una larga cabellera que le llega hasta la cintura. Se lo pensó muchas veces antes

de dar el paso de acudir a las sesiones del grupo. Finalmente, fue su prima quien la obligó: «O vas o me oirás durante meses». Lucía no dudó en escoger.

Cuando la vieron entrar por la puerta, ninguno de sus compañeros se lo podía creer. «¡Imposible!», exclamaron, convencidos de que era esa clase de persona que no tiene problemas y que nunca necesitaría acudir a un psicólogo. «Lo tiene todo», pensaban, sorprendidos: era guapa, simpática y divertida y ¡tenía un montón de amigos!

No se daban cuenta de que, como todos, solo veían la imagen que ella presentaba, cómo se mostraba al mundo, no cómo era su vida en realidad. Y es que Lucía era una figura muy conocida. En muy poco tiempo, se había hecho inmensamente popular en TikTok, donde levantaba suspiros. Sus fans se fijaban en absolutamente todo de ella: qué hacía, cómo se vestía y se maquillaba, dónde estaba y con quién. «¡Qué feliz es y qué suerte tiene!», pensaban todos sus admiradores, que no la conocían y no se daban cuenta de que en la plataforma solo se veía la parte que ella decidía enseñar de su vida: obviamente, la positiva.

Lucía sabía que había tomado una decisión equivocada hacía un año, por la que dejó de dormir por las noches, pero no sabía cómo cambiar, cómo alejarse de quien le hacía tanto daño. La única persona que conocía su secreto era su prima, quien le repetía día tras día que estaba en una relación tóxica, atrapada en un callejón sin salida. Ella la escuchaba, pero no cambiaba. No podía, porque estaba exhausta.

Al igual que sus compañeros y ahora amigos, durante los meses de las sesiones grupales, Lucía comprendió que en la vida nunca es demasiado tarde para emprender un nuevo rumbo. Y es que, para poder continuar, a veces hay que empezar de nuevo. Sin rendirse. Pelear cada paso hacia delante con fuerza, energía y optimismo para ganar la libertad y la independencia que le pertenecen a cada uno.

Tres minutos para mí

REFLEXIONA

¿Crees que tu ansiedad se parece a la de alguno de los protagonistas?

Haz un breve resumen que describa el tipo de ansiedad que sientes o has sentido alguna vez.

**¿Podrías escribir una frase que resuma
qué te gustaría conseguir?**

Aquí tienes tu espacio, tu silla en el grupo:

[illegible]

LA ANSIEDAD EN LA ERA POS-COVID

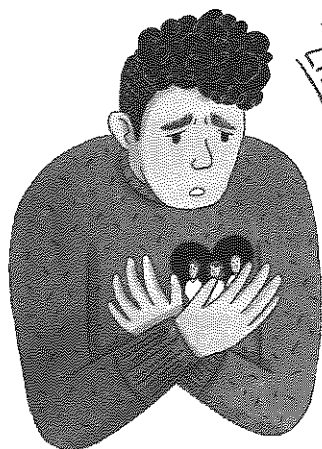
«La pandemia es un reto al que nunca pensé que me enfrentaría. La incertidumbre, el hecho de estar encerrado en casa me angustia. Ahora mis emociones me sobrepasan y siempre estoy inquieto».

Michael Phelps, nadador

Estos chicos y chicas son jóvenes como tú: ríen, chillan, lloran, se emocionan y se enfadan. Pero, sobre todo, se ponen nerviosos. Muy nerviosos. Y se preocupan. Mucho. Y dejan de hacer cosas por miedo. Demasiadas. Y dejan de disfrutar. Dejan de vivir el presente porque siempre están angustiados por el futuro. Desafortunadamente, sufren mucho en su día a día:

- **Les dan demasiadas vueltas a las cosas que les suceden.**
- **Se angustian pensando en qué dirán los demás y si los juzgarán.**
- **Se preocupan excesivamente por las personas que quieren.**
- **Creer que es muy probable que ocurra algo malo.**
- **Piensen en el futuro de forma desmesurada.**
- **Se sienten inseguros.**
- **Dejan de hacer cosas por miedo.**
- **Se van de determinados sitios por temor a ser juzgados.**
- **Sienten sensaciones extrañas en el cuerpo que les crean malestar y que aparecen sin previo aviso: dolor de cabeza o de estómago, palpitaciones en el corazón, dificultades para respirar...**

Todos ellos tienen lo que los psicólogos llamamos un **trastorno de ansiedad**.



SE PREOCUPAN EXCESIVAMENTE POR
LAS PERSONAS QUE QUIEREN

PIENSAN EN EL FUTURO
DE FORMA DESMESURADA



Dejan de hacer cosas
por miedo



SE ANGUSTIAN PENSANDO
QUÉ DIRÁN LOS OTROS Y
SI LOS JUZGARÁN DE
MANERA NEGATIVA



CREEN QUE ES MUY PROBABLE QUE ALGO
MALO OCURRA



Actualmente, los trastornos de ansiedad se han convertido en el problema de salud mental más **frecuente** en los jóvenes y, a la vez, en los niños y los adultos de todo el mundo.

Los síntomas crean un importante malestar y afectan negativamente a diferentes aspectos de la vida, como los logros personales, la autoestima, las relaciones sociales, el rendimiento académico y la vida familiar.

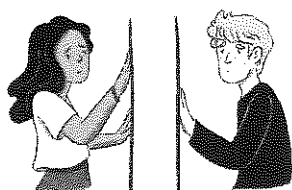
Si el trastorno de ansiedad no se detecta ni se trata a tiempo, tiende a continuar en la edad adulta, e incluso puede empeorar y convertirse en un predictor para la depresión.

Pienso en estos datos. Observo detenidamente a Eduardo, Emma, Dani, Paula, Gabriel, Elsa, Ángel y Lucía. Sonrío cuando veo cuánto han cambiado en tan pocos meses. Sin duda, ha sido fruto de su esfuerzo, constancia y convicción en su capacidad de aprendizaje para afrontar cualquier situación difícil y superar así la ansiedad.

Dentro de un tiempo, cuando cada uno de ellos piense en el pasado, inevitablemente recordará la pandemia del COVID-19. Una época que, para todos, ha supuesto un reto mayúsculo. No estábamos preparados para afrontar una crisis sanitaria, social y económica de proporciones **históricas** que ha desencadenado la mayor crisis de salud mental infantojuvenil de los últimos años.

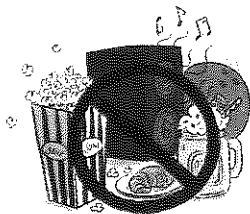
Nunca había existido tal nivel de angustia como el que estáis viviendo los jóvenes hoy en día. La ansiedad y la frustración provocadas por la pandemia se deben sobre todo a las limitaciones en la interacción social, las restricciones en las actividades de ocio, las tensiones entre los convivientes, las dificultades económicas, el miedo al contagio, el temor a la muerte y la incertidumbre del presente y el futuro, preguntándonos: «¿Cuándo se terminará la situación actual?».

El presente supone, sin duda, un **desafío**, y precisamente por eso es el momento perfecto para que te enfrentes a este reto y lo conviertas en una oportunidad para crecer y transformarte en

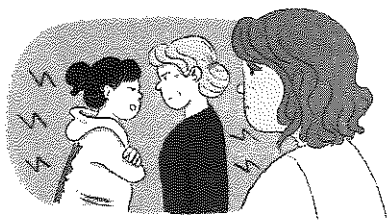


LIMITACIONES EN LA INTERACCIÓN SOCIAL

RESTRICCIONES EN EL OCIO



TEMOR A LA MUERTE

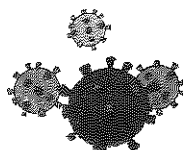


TENSIONES ENTRE LOS CONVIVIENTES

DIFICULTADES ECONÓMICAS



INCERTIDUMBRE DEL PRESENTE EL FUTURO



IEDO AL CONTAGIO



alguien más fuerte y seguro de sí mismo. Sin embargo, solo lo podrás hacer si sabes qué estrategias pueden ayudarte.

La buena noticia es que, si estás dispuesto a aprender, te resultarán fáciles de asimilar e incorporar. Y así, igual que los chicos y las chicas del capítulo anterior lograron vencer la ansiedad, **tú también podrás conseguirlo.**

DEPENDE ÚNICAMENTE DE TI.

EL CLUB DE LOS INVENCIBLES

«Me estoy enfrentando a todas aquellas cosas
que siempre me habían asustado y estoy encontrando
la verdadera libertad en la vida».

Will Smith, actor

A lo largo de los años, he tenido la extraordinaria oportunidad de conocer a muchos jóvenes como tú, probablemente a más de tres mil.

¿Y sabes qué he descubierto?

Que todos tenéis **miedo** a algo.

Algunos tenéis miedo a las arañas. Otros, a los perros.

Algunos teméis hablar en público. Otros, conocer gente nueva.

Algunos sentís pavor a los gérmenes. Otros, a las enfermedades.

Algunos os aterrorizáis con la oscuridad. Otros, con la soledad.

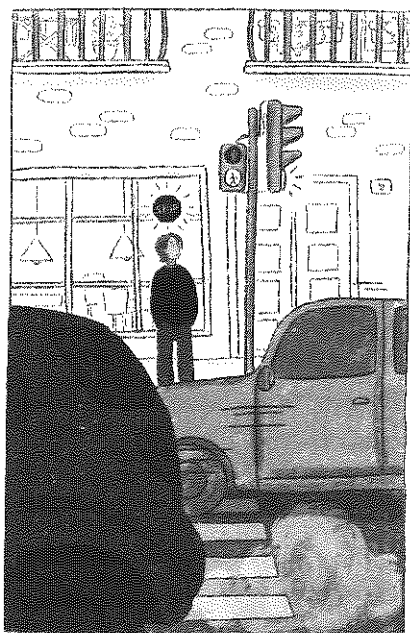
Algunos os horrorizáis ante la idea de que alguien os pueda secuestrar. Otros, con el concepto de la muerte.

¡Tener miedo a algo es la **regla**, no la excepción! Absolutamente todos y cada uno de nosotros tenemos miedos y preocupaciones.

Hoy en día sabemos que el miedo es algo común e incluso bueno para el ser humano. Los científicos que estudian la ansiedad han demostrado que el miedo nos prepara y nos ayuda a dirigir la atención a las amenazas, los riesgos y los peligros. Esto es justo lo contrario de lo que nos transmite la sociedad en la que vivimos: en primer lugar, que no debemos temer a nada y, en segundo, que temer es de débiles y de cobardes. Sin embargo, eso **NO** es así.

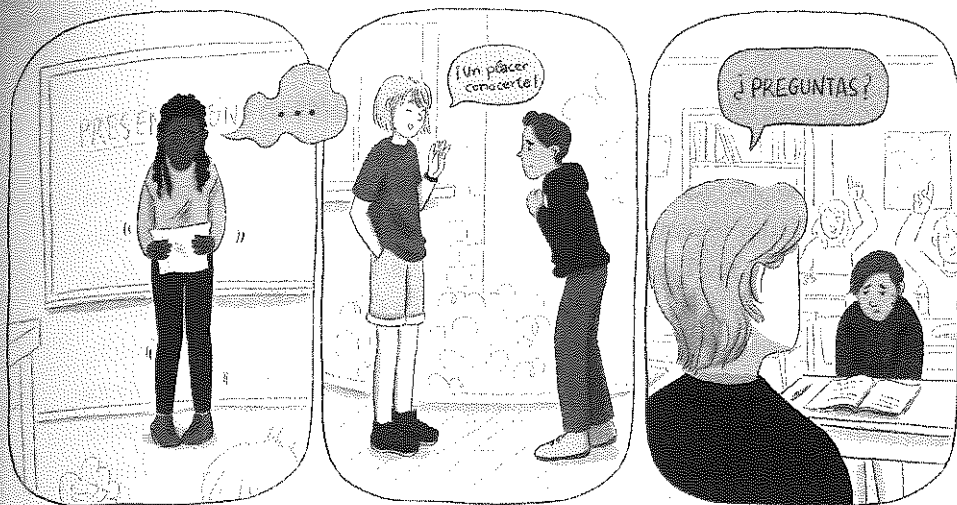
El miedo es la razón por la que no cruzamos un paso de peatones sin mirar antes, por la que no nos bañamos en medio del mar en un día de tormenta, por la que no andamos solos a las cinco de

la mañana en un callejón oscuro sin iluminación... El miedo nos mantiene **vivos**. Así de claro.



Sin embargo, en algunas personas, este miedo crece rápidamente, se multiplica sin poder detenerlo y se convierte en un miedo exagerado, en una ansiedad problemática que se entromete en cada uno de los rincones de la vida. Probablemente, es lo que te está pasando a ti. El miedo, que en un inicio estaba destinado a protegerte, se ha convertido ahora en tu **enemigo**. Las cosas que antes te habían parecido fáciles de hacer ahora se convierten en difíciles. Y las que antes te habían parecido difíciles ahora las ves imposibles.

Te empiezas a alejar de las personas a las que quieres, de las actividades que son importantes para ti, de las aficiones que tanto te gustan y de los momentos únicos e irrepetibles que te definen como persona. Te conviertes en una sombra de quien eras y dejas de disfrutar. Olvidas vivir el presente y te dejas llevar irremediablemente por la ansiedad.



Pero la ansiedad no eres tú. Sois dos entidades distintas: por un lado, estás tú, y por el otro, está la ansiedad.

- **TÚ tienes ansiedad en este momento. Tú tuviste ansiedad aquel día. Tú puede que tengas ansiedad la semana que viene.**
- **La ANSIEDAD no debe tenerte a ti. No puede dominarte y poseer todo tu ser. No te puede absorber. No dejes que la ansiedad decida cada instante de tu vida.**

Tú eres quien debe **aprender** a controlar la ansiedad, a manejarla. Tú tienes ansiedad, pero la ansiedad no te tiene a ti. Esta frase es simple de leer, pero complicada de creer, especialmente si te encuentras en medio de una crisis de pánico. Siempre que puedas, intenta repetirte estas palabras una y otra vez, como un mantra: **«Yo tengo ansiedad, pero la ansiedad no me tiene a mí».**

Tú, en última instancia, eres quien tiene la autoridad sobre la ansiedad y, en definitiva, sobre tu vida. Este es el objetivo de este libro: demostrarte que tú tienes el poder de aprender a **dominar** la ansiedad. Tú eres quien puede disminuirla a unos niveles que te permitan manejarla en el día a día para poder ser, al fin y al cabo, mucho más feliz.

Si practicas a diario las habilidades que leerás en cada capítulo, podrás vencer la ansiedad. Ganarás esta batalla, porque el conjunto de estrategias, tácticas y herramientas que leerás han demostrado su eficacia una y otra vez en jóvenes de diferentes partes del mundo.

Son muchos los adolescentes que ya lo han conseguido. La finalidad de este libro es que te unas a ellos y formes parte de este club: el club de los invencibles.

Entrar en el club de los invencibles depende únicamente de **tu compromiso**. Ahora mismo intenta comprometerte contigo mismo. Piensa bien fuerte, dilo bien alto, grita si es necesario:

¡Estoy preparado para cambiar! No voy a modificar el «quién», sino el «cómo». No voy a dejar de ser quien soy, sino que voy a cambiar cómo desafío mis miedos, cómo veo los obstáculos, cómo manejo la ansiedad y cómo afronto el estrés para poder convertirme en una persona capaz de enfrentarse a sus propios miedos.

Puede que lo consiga a la primera o puede que fracase; pero si me caigo, me volveré a levantar una y otra vez, sin rendirme, por muy difícil que sea. Lucharé con tanta fuerza que me transformaré en INVENCIBLE.



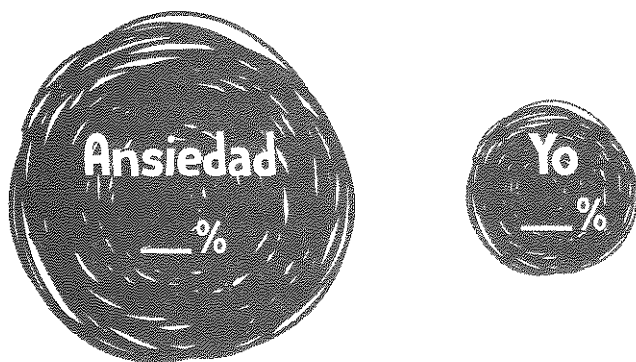
Habilidad: retomar el control

→ **Objetivo:** tus decisiones tienen que reflejar tus sueños, no tus temores.

1. ¿Quién manda en tu vida: tú o la ansiedad?

¿Escoges tú lo que realmente quieres hacer? ¿Siempre, algunas veces o nunca? ¿O, por el contrario, la ansiedad es la que termina escogiendo? ¿Es la ansiedad la que muchas veces acaba determinando el lugar al que no irás, la persona con quien no hablarás y las cosas que dejarás de hacer? Si es así, sentirás que no puedes hacer lo que quieres de verdad, que no puedes decidir libremente. Fíjate en este dibujo:

¿Quién manda ahora?

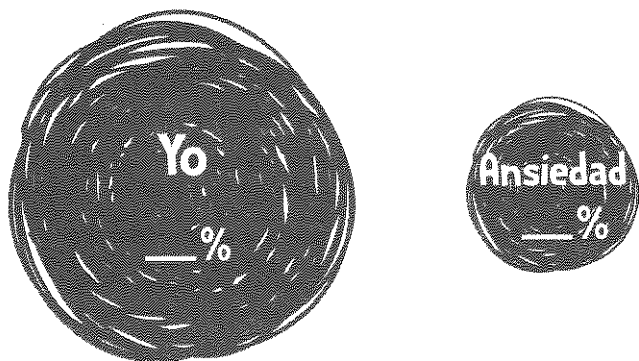


Observa los tamaños de los dos círculos. De las cosas que te pasan en tu día a día, ¿qué porcentaje lo decide la ansiedad y qué porcentaje lo decides tú? Escribe dentro de cada círculo la cifra correspondiente.



2. ¿Qué porcentaje de tu vida te gustaría decidir tú mismo y qué porcentaje debería decidirlo la ansiedad? ¿Quién quieres que mande en tu vida? ¿La ansiedad o tú? Fijate en este dibujo:

¿Quién me gustaría que mandase?



Mira cómo han cambiado los tamaños de los círculos. Escribe en cada círculo el porcentaje de lo que te gustaría decidir de tu vida y el porcentaje que debería tener la ansiedad.

- **Es mejor que seas tú quien elija siempre de forma consciente,** aunque te equivoques, en lugar de que sea el miedo el que se convierta en la base de todas tus decisiones.
- **No dejes de hacer cosas por miedo.** Si no haces nada, no cambiará nada. Debes tomar decisiones. Si no, alguien vendrá y las tomará por ti. TÚ tienes la libertad de elegir, es tu derecho. **¡ES TU VIDA!**

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿Por qué me pasa a mí? ¿Por qué no a otros?

La respuesta a esta pregunta no es sencilla. El trastorno de ansiedad es **MULTIFACTORIAL**, es decir, depende de muchos factores distintos y complejos, y no hay una sola causa.

Tiene una importante carga genética; en este sentido, es probable que tengas un familiar que también padece ansiedad.

Así mismo, puede haber influido el estilo educativo de tus padres: algunos son excesivamente sobreprotectores, y otros, demasiado autoritarios.

Tu temperamento también es un factor fundamental: por ejemplo, si evitas situaciones nuevas, si eres más sensible o si eres tímido. Con el tiempo, a medida que creces, el temperamento se convierte en tu personalidad, en tu «forma de ser». Si eres perfeccionista, hiperrresponsable o autoexigente es más probable que sufras ansiedad.

Por último, uno de los factores más importantes son las situaciones de estrés y, sobre todo, cómo las vives tú. Algunos acontecimientos vitales estresantes, como padecer una enfermedad o un accidente, vivir de cerca la pérdida de una persona querida, ser víctima de un abuso o padecer acoso escolar, pueden influir, sin duda, en la aparición de un trastorno de ansiedad.

2. Le doy demasiadas vueltas a qué me causó ansiedad la primera vez. ¿Es importante pensar en eso?

No. Entender tu pasado puede ayudarte a comprender tu presente, pero no debes quedarte encallado ahí. No debes vivir con culpa. Aprende del pasado y no cometas los mismos errores.

Para superar la ansiedad, lo más importante son las cosas que te están creando ansiedad **AHORA**, en estos momentos. Lo que no te permite salir de ella es lo que deberás modificar, independientemente de las causas que la ocasionaron en un principio.

3. ¿Es normal que me sienta tan mal?

Sí. Si la ansiedad que tienes es muy intensa, frecuente (la sientes cada día o la mayoría de los días) e interfiere en tu vida diaria (te impide estudiar, quedar con amigos, estar con la familia...), te creará mucho malestar. Esta ansiedad se llama **DESADAPTATIVA** o patológica.

En nuestra sociedad, mucha gente asegura padecer ansiedad, pero, en realidad, ¡lo que ellos experimentan no tiene nada que ver con lo que tú sientes! Seguro que en algún momento incluso te has sentido ofendido: «¿Qué sabrán ellos lo que es sufrir ansiedad?!» Tienes razón. Desafortunadamente, es una palabra que se usa en vano demasiadas veces.

Una cosa es sentir ansiedad «normal», una emoción básica del ser humano que surge como respuesta a algo que desconoce (por ejemplo, cuando esperas las notas de un examen, si quedas con la persona que te gusta o justo antes de subirte a una montaña rusa). Esta ansiedad es adaptativa.

Otra cosa muy distinta es sufrir ansiedad excesiva o desadaptativa. Para saber lo desagradable que resulta este segundo tipo de ansiedad, tienes que haberla padecido. Solo los que la habéis sufrido sabéis lo molesto que es que os invadan miles de preocupaciones o que os agobiéis tanto que sintáis que no podéis ni siquiera respirar. Este libro trata de este tipo de ansiedad: la desadaptativa.

4. ¿Estaré así toda la vida? ¿Quién me puede curar?

Tú eres quien tiene la respuesta a esta pregunta. La ansiedad mejorará en el momento en el que, de forma persistente y constante, utilices todas aquellas habilidades que hayas aprendido.

La solución reside en **TI**. Tus amigos y tu familia te pueden apoyar. Un psicólogo te puede ayudar. Este libro te puede guiar. Pero, en última instancia, solo lograrás superarla si te esfuerzas día a día para conseguirlo.

5. ¿Existen pastillas que hagan desaparecer la ansiedad para siempre?

A día de hoy, aún no se han descubierto. Existen fármacos que pueden ayudarte en momentos puntuales, pero deben ir acompañados de la psicoterapia y debe recetarlos un psiquiatra.

Los fármacos pueden ser de corta duración, con un efecto rápido tranquilizante, o de larga duración, que hacen que estés menos nervioso en general. Sin embargo, en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, la primera opción de intervención siempre debe ser la terapia psicológica.

Además, tú tienes una oportunidad única: eres joven. Aprovecha que tu cerebro se está desarrollando; tienes una capacidad de **APRENDIZAJE** y una **FLEXIBILIDAD** excepcionales que te permiten desplegar un conjunto de habilidades que te servirán no solo para los retos a los que te enfrentas ahora, sino para todos los que están por venir.

Cuestionario: ¿sufro ansiedad?

1. Me preocupo por todo.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

2. Me da miedo equivocarme delante de la gente.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

3. Me rayo mucho por tonterías.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

4. Me aterroriza un tipo de animal en concreto: perros, gatos, arañas, insectos...

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

5. Me da miedo estar en alguna de estas situaciones: un sitio lleno de gente (como un centro comercial), un lugar pequeño (como el ascensor), la oscuridad, las alturas, los aviones, las tormentas, las inyecciones o la sangre.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

6. Me da pánico hablar en público.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

7. Cuando tengo un problema, siento molestias en el estómago, me duele la cabeza o noto una sensación extraña en otra parte del cuerpo.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

8. Hacer un examen o una prueba me atemoriza.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

9. Me preocupo mucho cuando estoy lejos de mis padres.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

10. Me resulta difícil controlar mis preocupaciones cuando voy a dormir.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

11. Me preocupo mucho por si le ocurre algo malo a alguien de mi familia.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

12. Necesito comprobar una y otra vez que he hecho las cosas bien.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

13. Cuando tengo problemas, el corazón me late muy deprisa y me cuesta respirar.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

14. Me preocupa mucho lo que otros piensen de mí.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

15. ¿Hay algo más que te dé miedo? Escríbelo:

¿Con qué frecuencia?

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

Resultados

- Si has contestado «Algunas veces» a ocho preguntas o más, significa que puedes tener algún síntoma esporádico de ansiedad.
- Si has contestado «Siempre» a ocho preguntas o más, quiere decir que probablemente tengas un trastorno de ansiedad.

sig-
d.
ere

TÚ DECIDES



EDUARDO

**«La única persona en la que estás destinado a convertirte
es la persona que tú decidas ser».**

Ralph Waldo Emerson, líder abolicionista

El teléfono del despacho sonó con insistencia.

—¿Hola?

—Soy Eduardo... —susurró una tímida voz, antes de recobrar fuerza y continuar—. Ayer tenía cita contigo.

—Sí. La verdad es que te estuve esperando hasta tarde. Pensaba que vendrías.

Se hizo el silencio.

—¿Va todo bien? —pregunté, rompiendo el hielo.

—Lo siento —contestó Eduardo, casi sin voz.

—Tranquilo. ¿Estás bien? ¿Tu familia está bien? —insistí, preocupada.

—Sí, sí —me aseguró tras varios segundos—. Estoy bien, todos estamos bien.

—¿Qué pasó, entonces?

En aquel instante, tuve la sensación de que mi interlocutor no sabía bien qué hacer: decir la verdad, quedarse callado o directamente colgarme. Deseé que fuera la primera.

—La verdad es que no pasó nada. —Hizo una breve pausa y aclaró—: Nada... que fuera diferente.

Se hizo el silencio de nuevo.

—¿Quieres decir que ya te ha pasado otras veces? —pregunté, sorprendida—. ¿Has estado en esta misma situación en el pasado?

—añadí, tratando de que mi tono de voz le resultara comprensivo.

Eduardo tardó mucho en contestar:

—En realidad, es lo mismo que me pasa cada vez. Yo quería ir. Lo tenía decidido. Lo tenía todo preparado para llegar a la cita. Esta vez sí iba a ir. Cogí el móvil, la cartera y las llaves de casa. Cerré la puerta con un fuerte golpe y me dirigí a la calle muy decidido... Me acuerdo de que apretaba muy fuerte los puños para no pensar en nada: «¡No pienses, Eduardo!», me repetía una y otra vez. Pero sin que yo quisiera, una duda me invadió la mente. Un escalofrío me recorrió el cuerpo. Empecé a andar más deprisa. Doblé una esquina. Notaba cómo el corazón me latía con más fuerza. «Pum, pum. Pum, pum. Pum, pum». Al principio, las pulsaciones las oía solo en el pecho, pero rápidamente se extendieron por todo el cuerpo: las sentía en las piernas, en los brazos, en las manos, en el cuello e incluso en la cabeza. Los músculos de la frente se me tensaron y comencé a tener dolor de cabeza. Parecía que, con la fuerza de cada latido, los pensamientos se volvían cada vez más resistentes: «¿Y si me pasa algo aquí, en medio de la calle? ¿Y si me da un chungo? ¿Y si todo el mundo se da cuenta y me ve? O, aún peor, ¿y si no me ve nadie? ¿Y si, al estar solo, nadie puede ayudarme y me muero?».

Eduardo enmudeció de golpe. Escuché cómo se le aceleraba la respiración e intentaba coger aire profundamente varias veces antes de continuar.

—Recuerdo que me puse muy nervioso, tanto que casi no oí el sonido del móvil —prosiguió—. Era mi madre. Estaba en el coche, aparcada en la puerta de tu consulta, alterada porque no me veía. La tranquilicé diciéndole de forma mecánica que me quedaba poco rato para llegar, pero me sentí raro, porque se lo dije como si no fuera yo el que hablaba, como si fuera otro, ¿sabes? Es muy extraño...

Eduardo descansó, tomó aire y continuó:

—A veces creo que me voy a volver loco.

—No te vas a volver loco —dije, sin poder evitar interrumpirlo—. Cuando tu mente percibe que estás asustado e indefenso y

no puedes escapar de la situación, automáticamente, sin que te des cuenta, pone en marcha un mecanismo para intentar ayudarte. Al activarse, notas esa extraña sensación de desconexión entre tu identidad y lo que haces, como si hubiera una interrupción entre tus pensamientos, tus emociones, tu propia identidad y tus acciones. Este misterioso fenómeno tiene un nombre y aparece por un motivo concreto. Nosotros lo llamamos «disociación» y, en el caso que explicas, «despersonalización»; aparece en momentos de mucho estrés o en situaciones traumáticas. Cuando estamos en una situación límite, todos podemos presentar síntomas de distanciamiento y de desconexión de la realidad.

—No lo sabía —respondió, aliviado—. En aquel momento, la verdad es que me sentí muy raro. Ahora que lo dices, sí que era como si estuviera desconectado de mí mismo. —Hizo una pequeña pausa—. Cuando terminé de hablar con mi madre, la duda era aún más fuerte, el temor se había apoderado de mí: «¿Y si, con el calor que hace, me mareo y me desmayo? ¿Y si no puedo respirar y me ahogo? ¿Y si me da un ataque al corazón y me muero solo aquí mismo?». El corazón me iba a un ritmo desbocado, cada vez me costaba más respirar. «¡Tengo que ir!», me repetía paso tras paso, pero cada vez era más difícil andar hacia delante.

—Te entiendo.

Eduardo respiró lentamente para coger fuerzas y poder continuar.

—Mi madre me llamó otra vez cuando ya había dado media vuelta y estaba volviendo para casa. «Espérame. Te paso a buscar», me ordenó, sin darme otra opción. Ya en el coche, bajé la ventanilla mientras intentaba absorber todo el aire que me entraba en los pulmones. Cerré los ojos para que el ruido de la calle disminuyera. ¿Cuántas veces me había propuesto algo y al final no lo había conseguido?! —reflexionó Eduardo con tristeza—. Es como si habitaran dos fuerzas en mi cabeza. Una de ellas me dice que me quede en casa, en la cama, tranquilo entre las cuatro paredes de mi habitación. Y la otra me dice que tengo que salir, aunque me cueste;

que tengo que vivir el presente, a pesar de que sienta que es imposible.

—Tus palabras me recuerdan a la leyenda india cheroqui de los lobos —le dije—. ¿La conoces?

—No.

—Apuntado. Te la contaré cuando vengas.

—De acuerdo. —Eduardo tomó aire y prosiguió—. En el coche pensaba en todas las cosas que no he hecho estos meses por culpa de la ansiedad. Como aquel día que tuve que marcharme del instituto en medio de la clase de Ciencias. O como el día que no llegué a presentarme en el cumpleaños de mi mejor amigo, Tasio. O cuando no fui a la comunión de mi prima Ana o a una primera cita con una persona que me gustaba mucho. ¡Tantas cosas que no he hecho, tantos sitios a los que no he ido, tantos momentos que no he vivido!

Eduardo no pudo evitarlo y rompió a llorar. Sus lágrimas atravesaron el tiempo. Lloraba por todo lo que pudo haber sido, por todas las oportunidades que había perdido. Por todos y cada uno de los momentos que no vivió.

—Lo más importante es que eres consciente de lo que te pasa —le dije. Notaba que estaba a punto de colgarme y debía decirle lo más significativo antes de que termináramos la conversación, así que añadí—: Ir hacia atrás, transportarse al pasado para cambiar todo aquello que no hiciste o dejaste de hacer, desafortunadamente, no es posible. Sin embargo, Eduardo, tú sí que puedes elegir vivir este momento, este instante presente, y decidir ir hacia delante: hacer que cada día cuente.

Me detuve unos segundos antes de decirle aquello que había deseado preguntarle desde el principio de nuestra conversación.

—¿Vendrás mañana?

po-

REFLEXIONA

oche
ulpa
nsti-
egué
uan-
cita
o he
e no

grave-
or to-
no de

pasa
ecirle
n, así
mbiar
men-
elegir
lelan-

había
ón.

¿Qué cosas has dejado de hacer debido a la ansiedad?

¿Qué cosas haces, pero te resultan muy difíciles de llevar a cabo por la ansiedad?

¿En alguna ocasión te has sentido como Eduardo?

Aquí tienes tu espacio:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A vertical margin line is present on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled document. There are no markings, text, or drawings on the page.

¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR?

«Caí en un pozo sin salida. Solo deseaba que llegase la noche para poder dormir. Me di cuenta de que o buscaba ayuda o no sabía adónde iría a parar».

Andrés Iniesta, futbolista

«Existen tres tipos de personas: los que hacen que las cosas pasen, los que miran las cosas que pasan y los que al final preguntan qué pasó». Esta frase la dijo Nicholas Murray, premio Nobel de la Paz, y ejemplifica muy bien cómo actúa cada uno de nosotros.

¿Qué clase de persona eres tú? ¿Qué tipo de ansiedad tienes?

Si perteneces al primer grupo, «el que hace», a menudo te encontrarás en medio de un ritmo **frenético** en el que sientes que no puedes vivir el presente, porque siempre estás pensando en el futuro, en lo que harás una vez que termines lo que tienes que hacer. Prefieres acabar las cosas para quitártelas de en medio y así no tener ninguna tarea pendiente. Sin embargo, no sabes cómo, pero cuando terminas una tarea, te aparece otra, y cuando por fin la terminas, surge otra. Sientes que el trabajo se multiplica, cada vez tienes más y más cosas pendientes. Y lo peor de todo es que tienes la sensación de que no disfrutas, porque son cosas que te sientes obligado a hacer. Es como si no pudieras relajarte nunca, como si en ningún momento pudieras descansar.

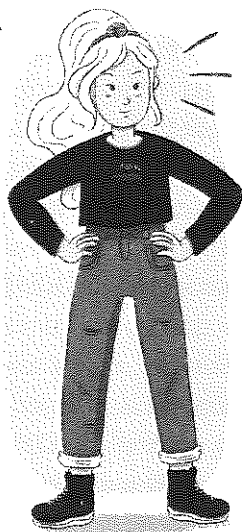
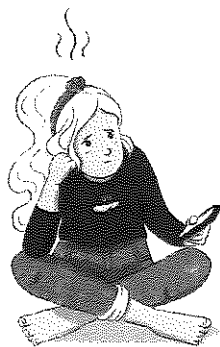
Si eres del segundo grupo, «el que mira qué debería hacer y cómo debería hacerlo», te exiges un **perfeccionismo** que te bloquea y te convierte en una persona ineficaz. Titubeas constantemente, piensas muchas veces en todos los pasos que debes dar, te cuesta tomar decisiones de forma rápida y segura. Pocas veces terminas las tareas

a tiempo porque, a medida que vas haciéndolas, necesitas ir comprobándolas una a una, constantemente, para asegurarte de que todo está impecable. Y cuando por fin las acabas, ¡te das cuenta de que tus compañeros ya están diez pasos por delante de ti!

Si eres del tercer grupo, «el que al final se da cuenta de todo lo que no ha hecho y podría haber hecho con el tiempo del que disponía», significa que **procrastinas**, que dejas las cosas para el último momento, y por eso te sientes frustrado contigo mismo. Aunque sabes que acabarás sintiéndote mal, cuando tienes que hacer muchas cosas, evitas hacerlas. Cada tarea te genera ansiedad, y en aquel momento sientes que no puedes tolerar más angustia, así que decides posponer lo que tienes que hacer. Dejas de hacer los deberes. Se te atrasan. Aplazas las decisiones. Pierdes el hilo. Y, al final, te sientes aun peor.

Ya seas del primer grupo, del segundo o del tercero, tengas la personalidad que tengas, nunca encontrarás el momento perfecto para empezar a cambiar. No permitas que la espera se convierta en un hábito. **Arriésgate**. La vida está sucediendo ahora mismo, en este instante.

EMPIEZA YA
Y NO TE
DETENGAS



No puedes pretender que las cosas cambien si continuas haciendo exactamente lo mismo. **Las cosas no cambian, somos nosotros los que cambiamos.**

Así que el momento perfecto para empezar es AHORA. Incluso si sientes que no estás listo. O si crees que no estás preparado del todo. O si piensas que es mejor comenzar mañana...

Empieza AHORA.

Empieza DONDE ESTÁS.

Empieza con esa DUDA.

Empieza con ese MIEDO.

Empieza con ese PROBLEMA.

Pero EMPIEZA.

EMPIEZA Y YA NO TE DETENGAS.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

«El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta».

Charles Dickens, escritor

Si no sabes por dónde empezar, comienza por algo simple. Algunos cambios te pueden parecer pequeños, pero recuerda que el resultado final será fruto de la suma de estos pequeños cambios.

Puedes leer el libro siguiendo el orden de los capítulos o bien puedes ir al cuestionario «¿Tengo buenos hábitos?», de la última sección (pág. 233), y empezar ya a cambiar los hábitos. Comprométete cada semana a cambiar un hábito o a aprender una habilidad nueva, porque aquello que hagas de forma repetida y continuada es lo que te convertirá en la persona que desees ser.

Tu actitud marcará la diferencia, será clave para aprender a manejar la ansiedad con éxito y entrar en el club de los invencibles.

- **Sé PACIENTE y COMPRENSIVO.** La ansiedad que tienes ahora no surgió de la noche a la mañana y, por lo tanto, no puedes pretender que desaparezca de la noche a la mañana. La ansiedad irá disminuyendo con práctica, dedicación y reflexión. Tú serás quien, poco a poco, día a día, construya ese cambio. Mientras no te detengas, no importa si vas más rápido o más lento.
- **Sé ABIERTO, CURIOSO, y APRENDE.** Para mejorar, deberás leer y practicar. Comprender y ensayar. Una y otra vez. Tómatelo como quien aprende un deporte nuevo. Tú también adquirirás una habilidad nueva: la de manejar la ansiedad.
- **Sé CONSTANTE y PERSEVERANTE.** Esfuérzate cada instante, cada momento, para afrontar los problemas que te irás encon-

trando a lo largo de la vida. Una vida perfecta, sin dificultades, no existe. Tienes que aprender a tolerar la frustración: ser capaz de afrontar los obstáculos y verlos como retos, aceptar que no siempre conseguirás lo que quieres en un momento determinado y soportar la desilusión que eso conlleva. Persiste a pesar de todos los inconvenientes, desalientos e imposibilidades, y no te detengas. Nunca.

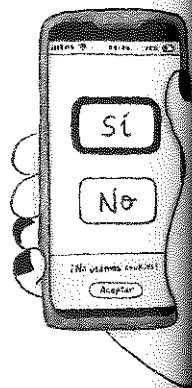
- **Se FLEXIBLE.** Este libro está diseñado como un recurso práctico con diferentes ejercicios y estrategias para ayudarte a hacer frente a las situaciones actuales y futuras que te generen estrés. Algunas tácticas descritas te serán muy útiles. Otras igual no te sirven a ti, pero sí a los demás; compártelas con tu familia, tus compañeros y tus amigos. Recuerda que cada uno empieza en un punto de partida diferente. Cada persona tiene un pasado y una historia previa. A medida que vayas utilizando de forma regular las estrategias descritas, verás cuáles son las que te ayudan más a ti.

Son muchos los jóvenes que ya son invencibles.

Tú **decides** si quieres ser uno de ellos, **AHORA** mismo, en este preciso instante.

¿Estás preparado?

Si la respuesta es sí, pasa a la siguiente página.



Habilidad: mi fuerza interior

→ **Objetivo: toma las riendas de tu vida.**

Cuenta una antigua leyenda cheroqui que un joven indio, visiblemente enfadado y angustiado, llegó corriendo ante su abuelo y le explicó un suceso que él consideraba una injusticia. Estaba tan molesto que no paraba de gritar. Su sabio abuelo le dijo:

—En algunas ocasiones, yo también me he sentido así. Pero el odio desgasta y te causa más daño a ti que a los demás. Con el paso de los años, he aprendido que, dentro de mí, de ti y de cada uno de nosotros se sucede continuamente una batalla entre dos fuerzas. Es como si existieran dos lobos que se pelean continuamente entre sí. Uno de ellos está lleno de rabia y es vengativo, mentiroso y envidioso. Está resentido y se siente inferior a los demás. El otro es bondadoso, humilde, justo, compasivo y generoso. A veces me resulta difícil vivir con estos dos lobos dentro de mí, pues los dos luchan entre sí y tratan de dominar mi espíritu. Lo mismo te pasará a ti.

Después de meditar las palabras de su abuelo, el joven le preguntó:

—¿Y qué lobo es el que ganará?

El abuelo lo miró a los ojos y le contestó, sonriendo:

—Aquel al que tú alimentes.

En el interior de cada persona hay continuamente una batalla entre dos fuerzas:

- **Un lobo que te acerca a tus objetivos y te ayuda a conseguir tus metas.**
- **Un lobo que te aleja de quien quieres ser y se deja llevar por los malos hábitos.**



Algunas veces serás consciente de este conflicto, pero otras no. Por eso es importante que escuches tu interior, que prestes atención a cómo te sientes, que visualices a esos dos lobos luchando dentro de ti. ¿Qué te dicen?

Eres libre de escoger a qué lobo quieres alimentar y cuidar.

Es tu fuerza interior la que te ayudará a conseguir los objetivos que quieres lograr en la vida.



Cuestionario: ¿estoy preparado?

1. No necesito aprender ninguna estrategia para mejorar. Soy feliz con mi ansiedad.

☐ Sí

☐ No

2. Sé que necesito cambiar, pero la verdad es que me da mucha pereza.

☐ Sí

☐ No

3. Si la solución para controlar la ansiedad pasa por leer este libro, lo haré, pero más adelante (por ejemplo, el mes que viene).

☐ Sí

☐ No

4. Ya he empezado a cambiar. Intento darles menos vueltas a las cosas que me pasan.

☐ Sí

☐ No

5. Ya llevo tiempo aprendiendo nuevas estrategias para superar la ansiedad, ya no pongo excusas para no cambiar.

☐ Sí

☐ No

6. Por mucho que los demás me insistan, no voy a cambiar. Así es como soy y así es como quiero ser.

☐ Sí

☐ No

7. Dentro de un tiempo, me gustaría cambiar y solucionar lo que me pasa. Ahora prefiero jugar a videojuegos o ver series para no pensar.

☐ Sí

☐ No

8. He decidido que voy a empezar a cambiar, pero no hoy, sino los próximos días.

☐ Sí ☐ No

9. Empiezo a ir a lugares a los que antes me costaba mucho ir.

☐ Sí ☐ No

10. Estoy haciendo un montón de cosas para mejorar, pero, aun así, hay algunos días en los que lo paso realmente mal.

☐ Sí ☐ No

Resultados

Para saber en qué fase te encuentras, fijate en aquellas preguntas en que has respondido **SÍ**:

- Preguntas 1 y 6: fase de precontemplación
- Preguntas 2 y 7: fase de contemplación
- Preguntas 3 y 8: fase de preparación
- Preguntas 4 y 9: fase de acción
- Preguntas 5 y 10: fase de mantenimiento

A continuación, lee la explicación de la fase en la que te encuentras.

► Estás en el momento de precontemplación cuando...

- No te planteas de verdad dejar de tener ansiedad, tampoco lo deseas.
- Las cosas positivas que obtienes de la ansiedad son superiores a las negativas: ahora ya no tienes que ir a determinados sitios.

como la escuela, no tienes las mismas obligaciones que antes e incluso recibes más atención de los demás.

- No buscas ayuda ni dejas que te ayuden.

El cambio **NO** es posible en este momento, ya que **no** eres consciente de que la ansiedad representa un problema.

¿Qué puedo hacer?

Intenta fijarte en todas y cada una de las consecuencias negativas de tener ansiedad, por ejemplo, los lugares a los que has dejado de ir para no ponerte más nervioso, pero a los que, en el fondo, te encantaría ir.

¿Qué hago si conozco a alguien que está en esta fase?

Puedes darle información específica acerca de la ansiedad: de qué se trata, por qué la tiene y cómo le afecta. Pero solo podrás ayudarle si esa persona decide cambiar.

► Estás en el momento de contemplación cuando...

- Quieres cambiar, pero... ¡todavía no! Ahora no es el mejor momento para ti.
- Quieres dejar de tener ansiedad, pero sigues haciendo exactamente lo mismo. Existe una diferencia entre tu actitud (quieres dejar de sentir ansiedad) y tu conducta (sigues haciendo exactamente lo mismo).
- Te planteas buscar ayuda.
- Tienes intención de dejar de tener ansiedad en los próximos seis meses.

El cambio **EMPIEZA** a ser posible en esta fase: **empiezas a ser** consciente de que la ansiedad representa un problema.

¿Qué puedo hacer?

Repítete a ti mismo frases alentadoras, que te motiven y te den fuerzas para comenzar a cambiar: «¡Yo puedo!», «Soy capaz de esto y de mucho más».

¿Qué hago si conozco a alguien que está en esta fase?

Sugíerale que haga una lista de ventajas e inconvenientes de tener ansiedad. Verás que la persona a la que pretendes ayudar se muestra ambivalente; tiene motivos para cambiar, pero también para continuar igual. Ayúdale a que se comprometa a cambiar.

► Estás en el momento de preparación (para la acción) cuando...

- **¡Quieres cambiar! Estás preparado.**
- **Has empezado a dar algún pequeño paso: has hablado con un amigo o con tus padres sobre lo que te pasa, has mirado un video en YouTube de alguien que explica las mismas cosas que te pasan a ti o has llamado a un psicólogo para pedir cita.**
- **Buscas ayuda.**
- **Tienes intención de dejar de tener ansiedad en el próximo mes.**

El cambio **SÍ** es posible en esta fase: **eres consciente** de que la ansiedad te supone un problema.

¿Qué puedo hacer?

Repítete el potencial que tienes para cambiar las cosas: «Confío en mí y estoy preparado». Elabora un plan de acción concreto y escribe objetivos realistas para mejorar cada día.

¿Qué hago si conozco a alguien que está en esta fase?

Motívale para que dé el primer paso para cambiar. Ayúdale a ser consciente de su capacidad para superar la ansiedad.

► Estás en el momento de acción cuando...

- ¡Ya has empezado a cambiar!
- Parecía imposible, hasta que lo has hecho.
- Te esfuerzas día a día para superar la ansiedad.
- En los últimos meses has hecho muchas cosas para dejar de tener ansiedad.

El cambio **SÍ** es posible: eres consciente de que la ansiedad representa un problema y has **empezado a cambiar**.

¿Qué puedo hacer?

Primero, felicítate a ti mismo. ¡Enhorabuena! ¡Es una pasada que estés aquí y es extraordinario todo lo que estás consiguiendo! Te encuentras en pleno proceso de mejora. Has hecho una de las cosas más difíciles: ponerte a trabajar para mejorar de una vez por todas. Esfuérzate por progresar, no por llegar a la perfección. Pide ayuda y déjate guiar.

¿Qué hago si conozco a alguien que está en esta fase?

Anímalo. Recuérdale que el cambio no se consigue en un día, sino que requiere muchos días de esfuerzo, trabajo y superación. Es uno de los mayores retos a los que se enfrentará. El cambio es fácil en la teoría, pero es mucho más difícil de conseguir en la práctica.

► Estás en el momento de mantenimiento cuando...

- Las nuevas conductas se han convertido en un hábito.
- Tienes días malos en los que vuelve la ansiedad, pero cuentas con estrategias para afrontarla. Si no te funcionan, aprendes nuevas tácticas.
- Sabes que debes luchar, vencer, caerte y volver a levantarte.

- **Estás practicando todas las habilidades que has aprendido para hacer frente a la ansiedad (llevas más de seis meses haciéndolo).**

El cambio **LO HAS CONSEGUIDO** en esta fase: **eres consciente** de que la ansiedad representaba un problema y **has cambiado**.

¿Qué puedo hacer?

Motívate. ¡Muchísimas felicidades! Los hábitos que has aprendido marcan la diferencia, y conseguirás mantenerlos durante toda la vida. Cuando seas adulto, los tendrás de por vida. La motivación es lo que te hizo empezar a cambiar, pero el hábito es lo que te hará continuar.

¿Qué hago si conozco a alguien que está en esta fase?

Felicítalo por el gran trabajo que está haciendo. Si ves que algún día se siente peor, anímalo y recuérdale dónde está ahora y dónde estaba cuando empezó.

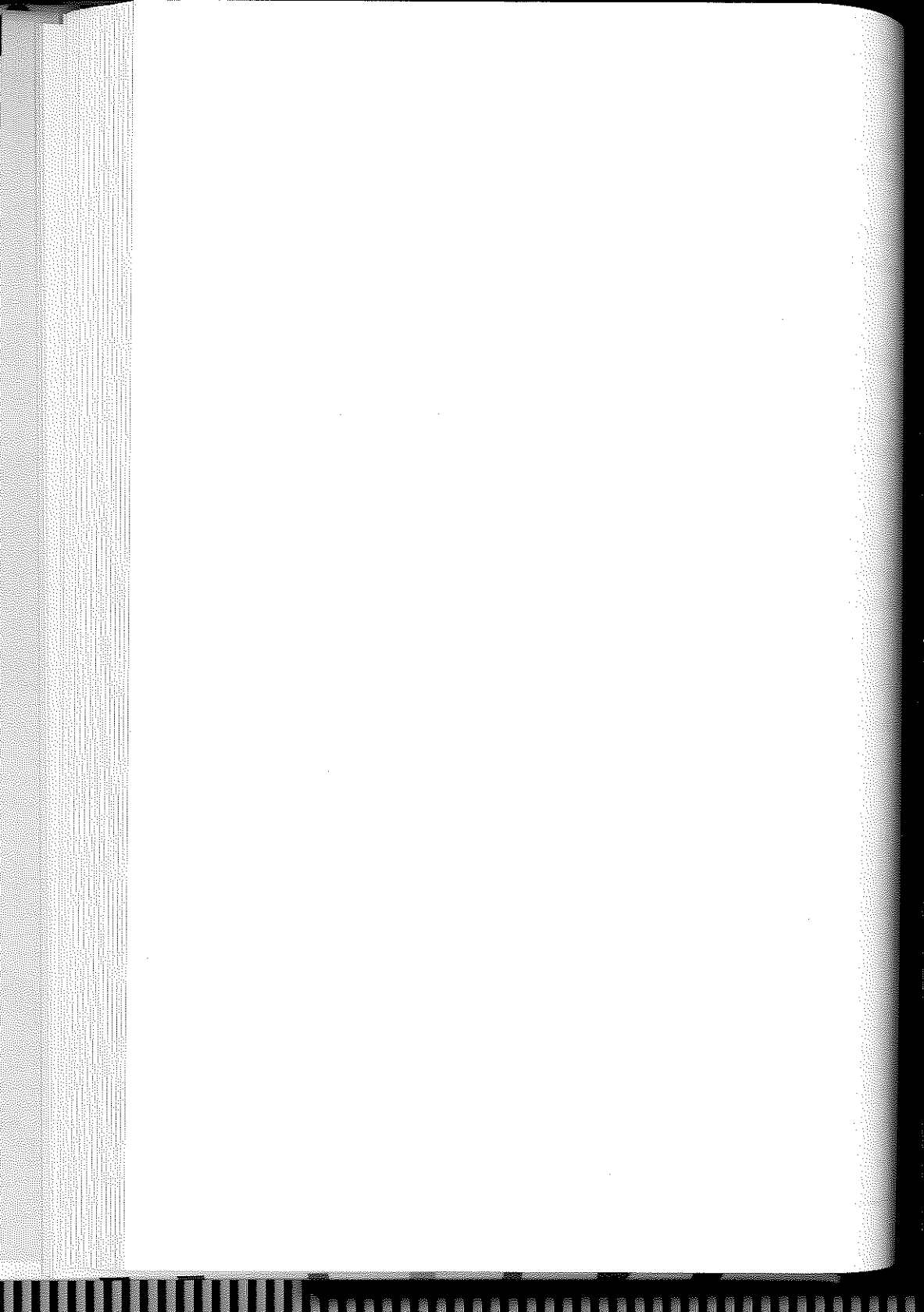
para
olo).

ons-
ado.

dido
da la
ón es
hará

lgún
ónde

LA ANSIEDAD



«No es valiente quien no tiene miedo sino quien sabe conquistarlo».

Nelson Mandela, activista político

Conocí a Elsa un día que vino acompañada por su hermano y su abuela.

—Buenos días —dije, sonriendo al verla.

Me devolvió el saludo con timidez.

—Venimos aquí a que le quites la ansiedad a Elsa —oí que decía una voz aguda con fuerza.

—¿Cómo? —respondí.

Me acerqué a ver quién era la persona que hablaba con tanta seguridad. Detrás de Elsa apareció su hermano, Manel, un niño de unos ocho años vestido con una camiseta corta con el logo de Harry Potter a conjunto con una mochila de Gryffindor. Se puso entre su hermana y su abuela y, con la mirada seria y un tono de voz firme, añadió:

—Sí. Que se vaya la ansiedad de mi hermana y que no vuelva. ¡Nunca jamás!

Manel hizo varios gestos enfáticos con las manos para darle fuerza a su discurso.

—Pero eso no es posible —dije, atónita, al ver a un niño de esa edad tan resuelto y espontáneo.

—¿Por qué no? —preguntaron no solo Manel, sino también Elsa y su abuela, los tres al unísono.

Por lo visto, Manel había sido el único que había expresado claramente y en voz alta lo que pensaban los tres: el objetivo de la visita era acabar con la ansiedad.

—Mmm. —Reflexioné y contesté con sinceridad—: Porque, aunque queramos, no podemos hacerla desaparecer así, de golpe, ni eliminarla del todo.

—Entonces ¿nunca desaparecerán completamente mis preocupaciones? —quiso saber Elsa, asombrada.

—No. Pero aprenderás a lidiar con ellas.

Los tres me miraron decepcionados, con los ojos como platos.

—La ansiedad forma parte de quién es Elsa —les dije con tono pausado y sereno—. No es la parte más importante de ella y tampoco es lo único que la define ni la caracteriza.

Se hizo el silencio. Miré a Elsa a los ojos y le expliqué con voz alta y clara:

—La ansiedad es una parte de tu forma de ser, de pensar, de sentir y de actuar. Tienes que quedarte con la parte buena. La ansiedad de por sí no es una enfermedad, es una emoción normal que todos experimentamos alguna vez en momentos de estrés y peligro y que nos puede ayudar. No debes anularla ni dejar de sentirla. La parte mala, la que no te ayuda, es la que puedes y debes cambiar.

—¿Cambiar, pero no eliminar? —me preguntó Elsa.

—Sí. —Asentí con la cabeza—. No la puedes eliminar totalmente, pero la puedes transformar.

—¿Y cómo la transformamos? —quiso averiguar Manel, un poco más animado—. ¿Tienes una varita mágica como la de Harry Potter?

—Ya me gustaría —confesé.

—Y a mí —murmuró su abuela con semblante serio. Probablemente, ella había vivido muchos momentos que desearía poder cambiar con un golpe de varita. Miró a sus nietos y, desviando el tema, añadió con una sonrisa—: Para que ordenéis vuestros cuartos de una vez y me hagáis más caso.

Los tres empezaron a reír.

—La varita mágica la tenéis cada uno de vosotros en vuestra mente —recalqué, y a continuación Manel se dio unos golpecitos

en la cabeza, esperando a que apareciera. Me dirigí a Elsa y le expliqué:— Está en tus manos utilizarla. Puedes aprender tácticas que te permitan transformar la ansiedad, que te permitan gestionar tus preocupaciones.

—¿Y cómo lo hago?

—Primero tienes que aceptar que en ocasiones estarás más nerviosa y aparecerá la ansiedad; es entonces cuando debes aprender a... surfearla —dije, recordando que había tenido que cancelar la visita anterior porque estaba compitiendo en unos campeonatos de ese deporte—. La ansiedad funciona como las olas del mar. En algunos momentos sube y, en otros, baja.

Manel cogió unos lápices de colores que había encima de la mesa y se puso a dibujar el movimiento del mar.

—Por eso, debes practicar surf con la ansiedad —le dije a Elsa—. Imagínate que estás en la playa. Delante de ti, a lo lejos, ves que se levanta una ola y estás decidida a cogerla, así que corres a por la tabla y te tiras al agua. ¿Cómo lo harías para aguantarte en la tabla? ¿Qué sueles hacer para no caerte?

—Cuando veo que se acerca una ola, me posiciono cerca de la cresta, remo como nunca y, a medida que voy cogiendo velocidad, me pongo de pie sobre la tabla con las piernas separadas, las rodillas flexionadas y los brazos bien extendidos y relajados —contestó Elsa, recordando los movimientos que tantas veces había practicado—. Aprovecho la fuerza de la ola para hacer surf.

—¿Qué pasaría si te resistieras a la ola?

—Que me lanzaría con fuerza contra el mar, haría que me revolcara en él y acabaría tragando un montón de agua.

—¿Te asustarías?

—¡Sí! —exclamó Elsa con una mueca de disgusto—. La sensación de estar dentro del agua sin poder salir me agobia mucho, la verdad.

—¿Qué pasaría si te sucediera eso cada día?

—Que acabaría temiendo el mar y las olas.

—Pues eso es exactamente lo que te pasa con la ansiedad —le expliqué—. No debes permitir que te hunda. La ansiedad se convierte en un problema cuando, en vez de aprender a navegar por ella, acabas sumergido en ella. Cuanto más te asusten las sensaciones que notas y cuanto más te aterroricen los pensamientos que tienes, más acabarás temiendo la ansiedad.

Elsa me miraba atentamente intentando descifrar mis palabras.

—La ansiedad es una emoción que aparece en algunos momentos, pero luego desaparece y al final siempre acaba desvaneciéndose. Como las olas del mar. Viene y va. No se puede tener ansiedad las veinticuatro horas al día, todo el rato, durante... un mes entero. Es imposible. Habrá días malos, muy malos, pero también habrá días mejores.

—Entonces ¿qué debo hacer? —preguntó, arrugando la frente—. ¿Surfear... la ansiedad?

—Sí. Primero acéptala y después actúa. Acepta que habrá ocasiones en las que la ansiedad vendrá y, cuando pase eso, tendrás pensamientos raros y notarás sensaciones extrañas en el cuerpo. No debes asustarte. Porque, si no, el temor empezará a crecer dentro de ti y acabarás teniendo miedo a la ansiedad, miedo al miedo.

—Es decir... —dijo Elsa, reflexionando—, ¿tengo que aceptar... la ansiedad, aceptar las sensaciones que noto, mis emociones, mis pensamientos..., para poder cambiar?

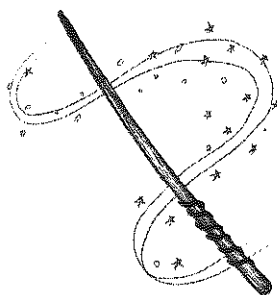
—Exacto —le respondí—. Aceptar lo que sientes significa que no tienes que bloquearlo ni escapar de ello, porque malgastarás toda tu energía, perderás toda tu fuerza y acabarás sucumbiendo.

—Entonces ¿qué hago? ¿Dejo que me domine?

—No. En absoluto. Aceptar solo es el primer paso. El siguiente y más importante es actuar, hacerle frente a la ansiedad, y para eso puedes aprender distintas técnicas.

Elsa me miró con una sonrisa alentadora; algo en ella había cambiado.

—Si aceptas la ansiedad, podrás empezar el camino para transformarla —le prometí—. Debes conseguir que esté a un nivel óptimo para ti. Un nivel que te ayude, que te motive, que te dé fuerzas, que te empuje. Es entonces cuando habrás conseguido ser invencible.



Tres minutos para mí

REFLEXIONA

¿Has deseado dejar de tener ansiedad como Elsa y su familia?

¿En qué momentos notas que la ansiedad sube o baja, igual que las olas del mar?

¿Alguna vez has sentido miedo a la ansiedad, miedo al miedo?

Aquí tienes tu espacio:

[illegible]

UN POCO DE ANSIEDAD ES BUENA

«Mi espíritu inquieto no permitiría que me quedara en casa por mucho tiempo».

Buffalo Bill, explorador

Cuando se produce de forma leve, la ansiedad resulta beneficiosa. Un poco de ansiedad es buena, porque puede ayudarte a sacar lo mejor de ti mismo. De hecho, son muchos los deportistas que explican que un determinado nivel de ansiedad los ayuda a rendir a su máximo nivel. La ansiedad leve, e incluso media, puede hacer que te concentres mejor en tus tareas. Te permite mantenerte despierto, alerta. Te prepara. Te motiva. Te empuja a estar preparado para el cambio. Te impulsa a transformarte.

¿Por qué? La respuesta está en la **ley de Yerkes-Dodson**.

Yerkes y Dodson fueron dos psicólogos estadounidenses que observaron que el rendimiento aumentaba con la excitación fisiológica o mental, pero solo hasta cierto punto. Cuando los niveles de excitación eran demasiado altos, el rendimiento disminuía.

¿Qué significa eso? Que la excitación, la ansiedad, puede ayudarte. Con un poco de ansiedad, lograrás mejorar la atención y el rendimiento en lo que estás haciendo. Pero solo en un punto que sea óptimo para ti, es decir, en el punto en que ves que te ayuda más que te perjudica.

Imagínate que estás justo a punto de hacer un examen de historia. Probablemente, te sentirás nervioso. Un poco de ansiedad, un nivel óptimo de estrés bien gestionado, te mantendrá alerta y te ayudará a concentrarte en el examen y a recordar la información que has estudiado. Te beneficiará para que apruebes.

Sin embargo, si estás nervioso y sientes demasiada ansiedad, te agobiarás y te bloquearás. Te aparecerán muchos pensamientos que no te resultarán nada útiles en aquel momento, te invadirán un montón de sensaciones extrañas y te sentirás angustiado, y, con toda esa mezcla explosiva, tu memoria y tu atención te jugarán una mala pasada. Te resultará imposible recordar lo que habías estudiado.

De la misma manera, si no sientes ni una pizca de ansiedad ante el examen, no te plantearás la prueba en serio y no te prepararás con antelación, ni te planificarás, ni estudiarás. Suspenderás estrepitosamente.

Ni mucha ansiedad, ni nada de ansiedad.

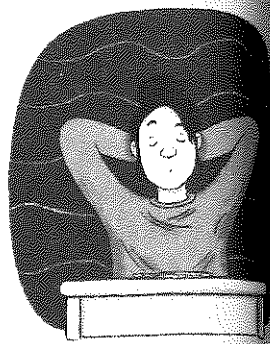
Lo mejor es un nivel de ansiedad que notas que te ayuda. Es lo que llamamos «**ansiedad óptima**».



MUCHA ANSIEDAD



ANSIEDAD ÓPTIMA



NADA DE ANSIEDAD

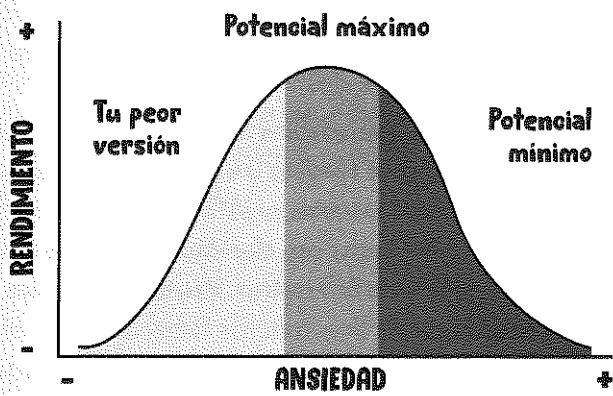
Imagínate que estás jugando un partido de baloncesto o de fútbol. Cuando estás a punto de coger la pelota, tener cierto nivel de ansiedad te ayudará a potenciar tu rendimiento y te permitirá fluir con el balón rápidamente. Te ayudará a liberar adrenalina. Te permitirá anticiparte a tus oponentes.

Si tienes demasiada activación, si sientes un estrés desmesurado, te agobiarás y te bloquearás. Tu cuerpo olvidará los movimientos

que tanto has ensayado y practicado. En aquel momento te paralizarás, dejarás de disfrutar el juego y empezarás a sufrir.

En el otro extremo, si no sientes nada de estrés, no harás ningún entrenamiento previo al partido y preferirás jugar a un videojuego, estar tumbado en el sofá o quedar con tu grupo de amigos. Con esta opción, quizá no te vaya mal en un inicio, puede que tengas suerte y al final te salga bastante bien el partido. Pero ¿qué pasará con el siguiente? ¿Y el de después? A lo largo de los meses, no serás capaz de rendir a tu máximo nivel.

En este gráfico verás mucho mejor la ley de Yerkes-Dodson.



- En el eje horizontal puedes ver el nivel de ansiedad que tienes cuando estás despierto. Este nivel cambia según la persona, la situación en la que se encuentra y la tarea que lleva a cabo.
- En el eje vertical aparece el nivel de rendimiento, es decir, si estás haciendo la tarea mejor o peor.

Ahora fíjate en las tres zonas que aparecen marcadas.

1) En la parte de la izquierda se encontraría alguien que no tiene desafíos, está aburrido, sin motivación, no ve razón alguna para esforzarse en la tarea que tiene delante. Seguro que conoces a alguien así.

- ¿Cómo será su nivel de ansiedad? Bajo.
- ¿Y su rendimiento? Bajo.

**NO TIENE NI UNA PIZCA DE ANSIEDAD. NO SUFRE,
PERO NUNCA RENDIRÁ A SU MÁXIMO POTENCIAL.**

2) En la parte del medio se encontraría alguien que está atento, motivado. La ansiedad que siente lo impulsa, lo prepara, lo hace eficiente. Está dando su mejor versión, su máximo potencial.

- ¿Cómo será su nivel de ansiedad? Medio.
- ¿Y su rendimiento? Alto. El máximo.

DAR ESTE MÁXIMO POTENCIAL DEBE CONVERTIRSE EN TU META.

3) En la parte derecha se encontraría alguien abrumado, desbordado por la situación. El estrés lo bloquea y no es capaz de controlar los nervios que siente. Los pensamientos negativos aparecen con toda su fuerza y le impiden ver las cosas con claridad. Nota cómo el corazón le late con más fuerza, le cuesta respirar, empieza a temblar.

¿Te suena? Seguro que sí. Son muchas las veces que has estado ahí, en la tercera zona del gráfico. Solo los que habéis estado ahí, como tú, sabéis lo mal que se pasa.

- ¿Cómo es el nivel de ansiedad? Muy alto.
- ¿Y el rendimiento? Muy bajo.

**CUANDO ESTÁS AQUÍ, RINDES MUY POR DEBAJO DE TUS
CAPACIDADES, DE LO QUE RENDIRÍAS SI NO TUVIERAS
ANSIEDAD. ES, SIN DUDA, TU PEOR VERSIÓN.**

¿Dónde estás a día de hoy?
¿Dónde llegaste a estar en el pasado?
¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar?

NO ESTOY SOLO

«Me sobrecargo de tareas por culpa de mi eterna compañera, la ansiedad. Sé que no estoy solo. Lo más importante es que todos los que, como yo, se sobrecargan de responsabilidades, le dan vueltas a todo, trabajan en exceso, se preocupan demasiado... por favor, sabed que no estáis solos».

Ryan Reynolds, actor

La ansiedad es una emoción que forma parte de nosotros, como seres humanos. Puede darse en cualquier edad y en cualquier género. Existe en absolutamente todos los países, culturas y etnias: la ansiedad es **universal**.



El problema es que la ansiedad a menudo es imperceptible para los demás: no se ve ni se toca, poca gente habla de ella y quienes la sufren suelen hacerlo en silencio. Así es como la ansiedad se ha convertido en una pandemia **invisible**.

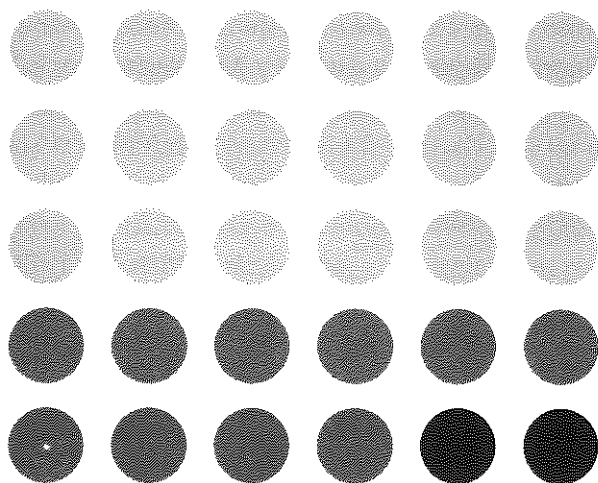
A lo largo de la vida, todos experimentamos estrés en algún momento. ¿Conoces a alguien que nunca tenga estrés y que disfrute de una vida impecable? Piénsalo bien y reflexiona unos segundos.

No conoces ni conocerás nunca a nadie sin problemas, excepto a los protagonistas de las series de Netflix o a los perfiles de las redes sociales. Pero ¿estas personas son reales? Detrás de esa imagen de aparente perfección, hay mucha gente trabajando para eliminar cada imperfección y para que quieras comprar todos los productos que lucen esos «personajes perfectos».

Una vida «**perfecta**», sin ninguna circunstancia difícil o estresante a lo largo de los años, es imposible. En la vida existen momentos buenos y malos, situaciones más tranquilas y otras más estresantes. El problema es que, en la sociedad en la que vivimos, esos momentos de **estrés** no son pocos ni puntuales, sino que se han convertido prácticamente en diarios. Todo pasa rápido. Vamos corriendo de un lado a otro sin tiempo para reflexionar. Cuando leemos las conversaciones de los grupos de WhatsApp en el móvil, a veces vemos que han escrito tantas personas que incluso hemos perdido el hilo. Cuando buscamos en Instagram una foto de una prenda de ropa que nos gustó ayer, hoy ya no nos aparece. Cuando miramos las noticias en un portal de internet por la mañana, por la tarde tenemos que volver a consultarlo porque ya son diferentes. Todo cambia a un ritmo vertiginoso. Por este motivo, por el ritmo frenético en el que vivimos, muchas personas sufren ansiedad. Y entre esas personas se encuentran muchos adolescentes, como tú.

Concretamente, uno de cada tres jóvenes tiene o tendrá un trastorno de ansiedad, y uno de cada doce sufre o sufrirá un trastorno de ansiedad tan grave que le impedirá funcionar con normalidad en cualquier ámbito de su vida. Si te imaginas una clase de institu-

to de treinta alumnos, diez tienen o tendrán un trastorno de ansiedad y dos padecen o padecerán un trastorno de ansiedad grave. Como ves, los números son muy altos.



¿POR QUÉ AUMENTA LA ANSIEDAD EN LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia está repleta de **cambios** rápidos y de acontecimientos nuevos que experimentas por primera vez: tu primer examen complicado, tu primer amor, tu primer beso, tu primera salida nocturna con los amigos, tu primera negociación con los padres, tu primer *piercing*, tus primeras horas de trabajo...

Es una época en la que cada día quieres hacer más cosas: ir a sitios nuevos, conocer gente, viajar, ver mundo; pero también sientes que cada día se te exige más. Crees que tienes demasiadas **responsabilidades**: hacer los deberes, estudiar para los exámenes, rendir en los entrenamientos, ayudar en casa, apoyar a tus amigos, empezar a buscar trabajo, pensar qué quieres estudiar de mayor... Es un torbellino de cosas por hacer que te genera angustia.

Y, por si fuera poco, sientes que a menudo estás envuelto en medio de **conflictos** ¡que ni siquiera has buscado! Te peleas con los amigos, discutes con la persona que te gusta, riñes con tus padres, tienes disputas con tus hermanos, tienes problemas con los profesores... Sientes tanto estrés en el día a día que hay momentos en los que, para ser sincero, empezarías a correr y no pararías nunca. Y también otros en los que te esconderías en la cama y no saldrías de ella jamás.



Son y serán muchas las ocasiones en las que te sentirás **incomprendido**, creerás que nadie te entiende. Cuestionarás las decisiones que toman los otros, te sorprenderás por cómo actúan y lucharás contra las situaciones que crees injustas. En algunos momentos, también reflexionarás sobre lo que hiciste, cómo lo hiciste, qué

deberías haber hecho... Ahora tienes una edad en la que eres mucho más consciente de tus acciones. Te das cuenta de que a veces haces o dices cosas y ni siquiera sabes por qué. En esos momentos desearías ser diferente.

Ahora estás formando tu identidad: quién eres, cómo te defines y cuáles son tus valores. Estás en pleno proceso de formación de tu **personalidad**, de tu ser. Tendrás mucha **presión** social y a menudo buscarás la aprobación externa; «Me gustaría que los demás estuvieran de acuerdo conmigo», desearás. Necesitarás sentirte integrado y aceptado en un grupo de amigos. Y, poco a poco, te irás separando de los fuertes vínculos que te unen con tus padres para buscarte a ti mismo.

Tu **cuerpo** cambiará mucho en la pubertad, aparecerán sensaciones nuevas que no habías vivido nunca y empezarás a preocuparte más por tu imagen corporal. En muchas ocasiones te sentirás inseguro respecto a tu propio cuerpo. Además, los cambios hormonales pueden hacer que tus emociones sean impredecibles y que algunas veces te cueste controlarte: «Se me ha ido la pinza», pensarás.

Paralelamente, el cerebro se irá volviendo más complejo, los pensamientos ganarán profundidad y sentirás más curiosidad por saber cómo funcionan las cosas de tu entorno. Serán muchas las ocasiones en las que pensarás que no estás suficientemente preparado para asumir la edad adulta. Pero recuerda que **la inseguridad forma parte de esta etapa**.

Como ves, durante todo este proceso intenso de transformación, estarás sometido a numerosos y fuertes momentos de estrés inherentes a la adolescencia. Si añades aún más ansiedad a todos estos ingredientes, acabarás gritando: «¡Basta!». Estás agobiado, saturado y frustrado. ¡Y no es de extrañar! La adolescencia es una etapa del desarrollo suficientemente complicada como para sumarle una dosis extra de estrés.

Por todo ello, **AHORA** es el momento idóneo para aprender a gestionar la ansiedad. Si lo consigues ahora, cuando estás desarro-

lando tu **identidad**, podrás impedir que la ansiedad continúe avanzando.

El hecho de que en plena adolescencia estés dedicando un tiempo específico a leer este libro quiere decir que estás preparado para cambiar.

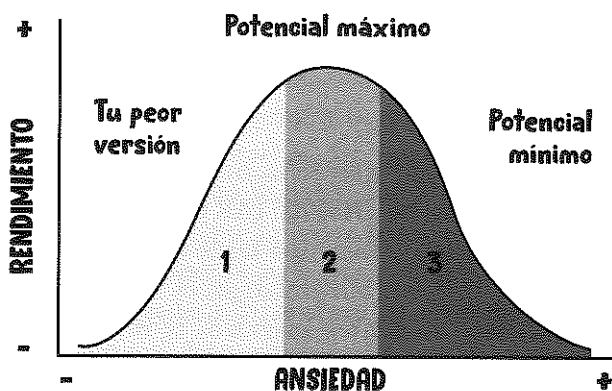
¡Adelante!

Habilidad: dar el máximo potencial a mis objetivos

→ **Objetivo: sé consciente de en qué situaciones la ansiedad te ayuda y en cuáles no.**

Piensa en tu día a día y reflexiona sobre lo que haces cuando estás solo, en el instituto, en las actividades extraescolares o en casa.

- **¿Has tenido ansiedad en alguno de estos momentos?**
- **Mira el gráfico y piensa dónde situarías la ansiedad.**



- **¿Te ayuda estar en esa zona?**
 - **¿En qué zona te iría mejor estar? ¿Por qué?**
- La zona media es donde desarrollarás tu máximo potencial.
- En el futuro, vivirás momentos difíciles que te alejarán de esta zona (por ejemplo, si te peleas con tus amigos, si rompes con tu pareja, si un familiar se pone enfermo...). Hay instantes en la vida que, por mucho que quieras, no puedes evitar. Es en esos momentos cuando deberás ser tú quien, con voluntad, conocimiento y práctica, te dirijas a la zona media del gráfico.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿Podré estudiar y tener un trabajo?

¡Evidentemente, **SÍ**! Tu personalidad y la ansiedad son dos cosas distintas. Si eres aplicado, persistente y te esfuerzas, podrás estudiar y dedicarte a lo que tú **QUIERAS**, tengas ansiedad o no. Si tienes mucha ansiedad, lo que puede pasar es que seas poco resolutivo, es decir, que necesites muchas más horas para estudiar o trabajar porque te cueste mucho más concentrarte por todas las preocupaciones que puedas tener. No obstante, en el momento en que la ansiedad disminuya, serás más **EFICIENTE**: con el mismo esfuerzo, ¡tendrás resultados mucho mejores y necesitarás la mitad de horas que antes!

2. ¿Seré feliz?

¡**SÍ**! Puedes sufrir ansiedad y ser feliz; no son dos cosas incompatibles. Puedes ser capaz de **DISFRUTAR** de muchos momentos, como el día de tu cumpleaños, una tarde con los amigos o una buena nota en un examen. Sin embargo, es verdad que, en muchas otras ocasiones, si sientes ansiedad, te notarás más triste, cansado o frustrado. Estos sentimientos existen precisamente para que te des cuenta de que hay algo que debes **CAMBIAR**: la ansiedad.

3. ¿Tendré pareja?

¡**SÍ**! Si tú quieres, claro. El ser humano es social por naturaleza, así que es normal que te guste querer y ser querido.

Hay distintos factores que influyen en la dificultad para encontrar pareja, y algunos de ellos están relacionados con la ansiedad:

- **La timidez**: dificultad para relacionarse con los demás.
- **Los miedos**: a ser herido, al fracaso, al engaño, al compromiso o a asumir responsabilidades.

- **Las creencias limitantes:** barreras que tú mismo te pones, como pensar que no eres suficientemente atractivo o que las personas que valen la pena ya tienen pareja.
- **La inseguridad:** no tienes confianza en tus propias capacidades y recursos para encontrar a tu media naranja.
- **La baja autoestima:** no te quieres a ti mismo.

Por todo ello, es importante que elimines los **MIEDOS** y las **INSEGURIDADES** que te dificultan relacionarte con los demás. Recuerda que es complicado encontrar a alguien que te quiera y te respete si antes no te quieres y te respetas tú mismo. No te conviene estar con alguien por el simple hecho de no estar solo.

También existen muchos otros factores que no dependen de la ansiedad: falta de tiempo para conocer a gente, elevada exigencia en los criterios que debe cumplir la otra persona, incapacidad por aceptar a alguien tal y como es, desconfianza, expectativas románticas poco realistas o falta de habilidades sociales.

Puede ser que te cueste un poco más encontrar pareja, pero no te deprimas ni tampoco te atribuyas toda la culpa. A veces las cosas no salen como deseas y otras veces, cuando menos te lo esperas, aparece alguien que merece la pena conocer.

4. ¿Me quedaré sin amigos?

¡No! Como has leído, tu personalidad (buena persona, empático, leal, sincero...) es una cosa y la ansiedad es otra muy distinta. Las personas te querrán por cómo **ERES** y por cómo les haces **SENTIR** cuando estás con ellas. Sin embargo, no dejes que la ansiedad se entrometa en tus relaciones: no hables solo de la ansiedad que tienes ni la irradies constantemente. ¡No la conviertas en el centro de tus relaciones! Tú eres mucho más que la ansiedad, ¡deja que te conozcan!

Cuestionario: ¿conozco bien la ansiedad?

Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

1. La ansiedad se da en todos los países y todas las culturas.
2. La ansiedad a menudo empieza cuando somos adultos.
3. La ansiedad es multifactorial, es decir, está causada por distintos factores: genética, personalidad, entorno estresante, situaciones traumáticas...
4. La ansiedad no puede tratarse.
5. El objetivo del tratamiento es eliminar la ansiedad.
6. Cuando se trata, el trastorno de ansiedad desaparece y solo queda aquella ansiedad que es óptima para cada uno.
7. La ansiedad puede causar tristeza e ira.
8. La mayoría de los síntomas de ansiedad aparecen antes de los veintiún años.
9. Los trastornos de ansiedad son los problemas mentales más frecuentes en niños, jóvenes y adultos de todo el mundo.
10. La pandemia del COVID-19 ha empeorado la salud mental: las consultas y las visitas a urgencias por ansiedad se han disparado, sobre todo en los años 2021 y 2022.

Soluciones

1. V / 2. F / 3. V / 4. F / 5. F / 6. V / 7. V / 8. V / 9. V / 10. V

TU REACCIÓN CORPORAL



**«La vida es un diez por ciento lo que experimentas
y un noventa por ciento cómo respondes a ello».**

Dorothy M. Neddermeyer, *coach*

Lucía tardó tiempo en explicar qué le había sucedido un año atrás, el cambio de rumbo que había dado su vida desde entonces.

—En el fondo, sabía que Carlos no era una buena persona para mí —murmuró mientras miraba por la ventana de la sala—. Lo supe desde el primer día que lo vi.

—¿Cuándo lo conociste? —le pregunté.

—El año pasado, cuando se cambió de instituto porque repitió curso por segunda vez. Fue un flechazo instantáneo.

Lucía se quedó mirando a la nada y permaneció en silencio durante unos instantes.

—Vi a un chico alto y muy guapo: moreno, con los ojos azules, una sonrisa radiante y una complexión atlética. Carlos sabía cuáles eran sus cualidades y las explotaba al máximo: se pasaba horas en el gimnasio trabajando el cuerpo hasta tenerlo bien definido y llevaba camisetas tan apretadas que le marcaban hasta el último músculo. Tenía varios *piercings* y tatuajes. En muy pocos días se hizo superpopular en el instituto.

—¿Iba a la misma clase que tú?

—No, íbamos a clases distintas. Nuestras miradas se cruzaron por primera vez un día que estábamos desayunando... Cuando Carlos me miró, fue como si, de repente, todo a mi alrededor se detuviera... Me quedé sin respiración... Me hizo sentir como si fuera la única persona que existiera en el mundo —dijo, rememorando—.

do el pasado—. A partir de entonces nos empezamos a buscar e intercambiábamos miradas, primero durante el patio, después en los descansos entre clases. Al principio era como un juego, a ver quién era el primero en encontrar al otro, el primero en sorprenderlo. Luego se convirtió en una... obsesión.

Los ojos de Lucía continuaban posados en la ventana, incapaz de decir nada más.

—¿Cómo empezasteis a hablar? —le pregunté.

—El día que me pidió fuego. Le dije que no tenía. Me acuerdo de que me miró sorprendido, como decepcionado... Sus ojos mostraban desprecio, como si yo fuera una niña en un mundo de «adultos». Se acercó aún más a mí, tanto que me sentí halagada en aquel momento, pero al cabo de unos segundos me empecé a sentir... incómoda..., la verdad. Me aparté un poco de él. Pero él fue más rápido que yo y, con un solo movimiento, me cogió del cuello y me empezó a besar. Sus amigos se rieron. Yo me aparté con un gesto brusco, visiblemente enfadada. ¿Con qué permiso me había cogido y me había besado?

Desde aquel día, Lucía le había dado muchas vueltas a esa pregunta. Se daba cuenta de que lo que sucedió después se debía a que se había dejado llevar por lo que sentía por él, aceptando e incluso considerando normales conductas que le hubieran horrorizado en otro momento y en otra persona.

—¿Cómo se lo tomó él?

—Carlos se quedó estupefacto. Nadie le había negado un beso antes. Hizo alguna broma, pero yo continuaba mosqueada. Se notaba que él estaba incómodo, mostraba una sonrisa que no era del todo genuina. Me dijo que le había salido así, que no había reflexionado bien. Lo miré, y la verdad es que no pude resistirme, así que le perdoné. Me pidió el número de teléfono y, sin pensármelo dos veces, se lo di, emocionada. Justo en aquel momento, un amigo suyo le puso un billete de diez euros en el bolsillo del pantalón roto. Carlos le chocó el puño con una sonrisa que esta vez sí que

era sincera. No fue hasta más tarde cuando comprendí que habían apostado a que Carlos acabaría consiguiendo mi número de móvil, como el de todas las otras chicas. Pero es que era muy difícil decirle que no, ¿sabes?

Lucía apretó ligeramente los dientes.

—A partir de entonces empezamos a escribirnos mensajes. Me escribía a todas horas, incluso cuando estaba en clase. Al principio yo estaba supercontenta, creía que estaba colado por mí, y eso me hacía sentir única. Distinta a todas mis compañeras. Tenía al chico que todas querían.

Nos quedamos en silencio hasta que volvió a hablar.

—Pero más tarde me empezó a agobiar. Si no le contestaba al momento, se rayaba, me decía que no tenía un interés verdadero en él.

—¿Y qué hacías?

—Le contestaba cuando los profes no me veían —confesó, a su pesar—. Un día me propuso quedar por la noche y, cuando le expliqué que mis padres no me dejaban, se disgustó. Estuvo un par de días sin escribirme. Después sugirió vernos por la tarde, a la hora en que sabía que yo tenía clase de inglés en la academia. Insistió tanto que al final terminé aceptando. Me escapé del centro y quedé con él. La verdad es que iba tan esperanzada que no supe interpretar bien las señales. Pensaba que sería un momento romántico, como el de las series, ¿sabes?

Permaneció en silencio durante unos instantes.

—Nos vimos en un parque que hay detrás de una fábrica abandonada. Se acercó y me besó. Sentí que mi cuerpo reaccionaba de forma instintiva, como si siempre lo hubiese deseado. Quería más. Me dio otro beso. Sentía que el corazón me latía muy fuerte y noté una corriente de electricidad que me atravesaba todo el cuerpo... Pero no pude saborear el momento, porque noté cómo una mano se deslizaba rápidamente por debajo de mi blusa. Le aparté la mano con un gesto brusco. Sonrió y me hizo caso omiso. Su mano

empezó a bajarme la cremallera de los pantalones. Volví a quitarle la mano. Me miró extrañado. Le supliqué que no con los ojos. Bajó la vista y continuó. No sé de dónde saqué las fuerzas, pero finalmente pude hablar y le grité que no. Que no. Fue un no en mayúsculas.

—¿Cómo se lo tomó?

—Se enfadó. Le expliqué que ya llegaría el momento, pero que aún era demasiado pronto. Quería vivir cada momento de nuestra relación.

—Bien —murmuré.

—Bueno, estuvo enojado varios días hasta que, finalmente, quedamos otra vez. Volví a escaparme de la academia... —Suspiró y comenzó a hablar nerviosa—. Aquel día no supe cómo pararlo...

En ese momento me di cuenta de la rabia, la angustia y la vergüenza que crecían en su interior. La impotencia de cuando te han obligado a hacer algo que no querías.

Lucía empezó a llorar. Me acerqué y la abracé. Cerró los ojos, suspiró profundamente y, con la voz entrecortada, continuó:

—Después ya nada volvió a ser igual, era como si una parte de mí hubiera desaparecido. Ya no era la misma, no tenía la inocencia de antes. No me reía con sus bromas, no me sentía bien cuando estaba con él, no disfrutaba de su compañía. Me di cuenta de que el paso de los días no hacía que lo quisiera más, sino que hacía que aún me sintiera peor, no solo con él, sino también conmigo misma.

Lucía se separó lentamente de mí para secarse los ojos.

—Ahora me arrepiento.

Suspiró, bajó la mirada y continuó hablando:

—De esto y de tantas cosas... —balbuceó entre lágrimas y prosiguió—: Cuando quedábamos por las tardes, él quería estar siempre a solas, sin nadie más. Al principio pensé que era porque me quería, por eso le apetecía tener tiempo exclusivamente para los dos. Así que dejé de quedar con mis amigas. Él sí que podía quedar

con sus amigos por la noche, pero yo no. Alguna vez le propuse vernos un poco más tarde para que yo pudiera ir a la academia o estar con mis amigas. Carlos se enfadaba, me preguntaba si no lo quería, me decía que para qué quería tener aquellas amigas, con lo pavas que eran. Más adelante, empezó a cuestionarme por qué hablaba con ellas por el móvil.

Lucía se quedó mirando a la nada. Permaneció en silencio durante unos instantes antes de poder seguir.

—Al principio, Carlos solo miraba mi móvil de reojo para ver con quién hablaba, qué decía, qué fotos colgaba, quién me ponía *likes*... Más adelante, lo cogía directamente... Y lo analizaba todo, sin preguntar.

—¿No tenías contraseña?

—Sí. Pero me la pidió. Un día estaba tan harta que la cambié para que dejara de mirarme el móvil. No puedes imaginarte cómo se puso... —Suspiró y vi fugazmente en su rostro una expresión clara de dolor—. Cada vez soy más consciente de que ha conseguido lo que quería: aislarme de mi entorno. No tengo a nadie, me he quedado sola. En clase no puedo hablar con ningún compañero, porque debo contestar los mensajes que me manda continuamente. En el descanso del desayuno, tengo que ir con él y con sus amigos. Fuera de la escuela, no veo a nadie. Me doy cuenta de que estoy con Carlos... O estoy sola. Estoy atrapada. Y es entonces cuando entro en el mundo *online*... Es mi refugio.

—¿Has intentado alguna vez decirle que vas a quedar con tus amigas, se ponga como se ponga? —le pregunté, sin poder evitar interrumpirla.

—Sí, muchas veces. La peor fue, sin duda, cuando le dije que iba a la fiesta de cumpleaños de Imma, mi prima, que cumplía dieciocho años. Me dijo que no podía ir.

—¿Tal cual? —dije, disgustada.

—Sí. Sus palabras fueron, literalmente: «No vas a ir, porque soy yo quien manda aquí».

—¿Qué le dijiste?

—Que iba a ir. Lo tenía claro. —Tomó aire y añadió—: Carlos me gritó y me insultó, como muchas otras veces. Pero ese día fue un paso más allá y me dijo que yo era una p... Que siempre lo había sido... Que lo que yo quería era ir a la fiesta para... para conocer a otros chicos y liarme con ellos... Estaba tan fuera de sí que me empujó con fuerza y... y me tiró al suelo.

—¿Y tú que hiciste entonces?

—Me quedé paralizada. Quería salir corriendo, pero mi cuerpo permanecía ahí, sin moverse... Sentía que el corazón se me movía con fuerza y notaba que cada latido era más rápido que el anterior. Pensé que, si continuaba así, el corazón se me iba a salir del pecho. Alguna vez había notado alguna taquicardia, pero no era lo mismo, esos golpetazos en el corazón no paraban... Cogí aire y noté que el simple hecho de respirar me costaba. Por mucho que inhalara aire, no podía respirar bien. Empecé a sudar y a sofocarme; me sentía mareada.

—Al verte así, ¿qué hizo Carlos?

—Él seguía a su rollo... No dejó de gritar en ningún momento —explicó Lucía—. Pero entonces yo lo oía como de fondo. Fue muy extraño. Era como si el entorno hubiera cambiado, como si todo fuera una película y yo estuviera fuera de ella, como una espectadora separada por una pared de cristal, viéndolo todo desde el exterior. Me pregunté si estaría volviéndome loca. Estaba perdiendo claramente el control de mí misma. Por la cabeza me pasaban un montón de pensamientos por segundo. Pensé en la posibilidad de que Carlos tuviera razón. Cerré los ojos, noté un sudor frío y el cuerpo me empezó a temblar sin que yo pudiera frenarlo. No me encontraba bien. Me agobié aún más. Me planteé si iba a morir-me... Intenté dejar la mente en blanco, focalizarme en cosas bonitas, como la playa..., pero en ese momento no me sirvió de nada.

Lucía se mantuvo pensativa, buscando en sus recuerdos unos segundos más, hasta que concluyó con tristeza:

—No entiendo qué me pasó.

—Tuviste un ataque de pánico, una crisis de ansiedad —le dije.

Lucía reflexionó sobre esas palabras y me miró fijamente sin saber bien qué decir. Tardó unos segundos en hablar.

—Pero es que fue muy *heavy*... Sentí que me moría.

—Sí, la crisis de ansiedad que tuviste fue *heavy*. Pero es que la situación que explicas que viviste también lo fue. Cada ataque de ansiedad es distinto, depende del momento y de la persona. El ataque de pánico suele aparecer como si se tratase de un tsunami. De repente, una ola de sensaciones corporales te invade con tal fuerza que te aterroriza.

—¿Y la sensación tan rara que tenía de que el entorno no era real?

—Se llama «desrealización». Es lo que me has contado, que te parecía como si estuvieras viviendo una película o un sueño. Tu mente puso en marcha este mecanismo para intentar protegerte; el objetivo era que estuvieras emocionalmente desconectada de Carlos y de la situación que tanto daño te estaba haciendo. Ante la experiencia traumática que cuentas, la desrealización te permitió tomar distancia de algo que era muy difícil de soportar.

—Ahora lo entiendo —susurró Lucía, mirándome fijamente a los ojos.

—Era como si tu propio cuerpo te estuviera diciendo que no puedes permitir que nadie te trate mal solo porque lo amas.

Permanecimos en silencio durante unos instantes hasta que le pregunté:

—¿Qué pasó luego?

—Después de lo que me pareció una eternidad, se me desaceleró la respiración, el corazón me empezó a ir más lento y al final dejé de sentir miedo. Fue como si volviera al presente. Me quedé agotada, sin energía. —Respiró profundamente y prosiguió—: Me daba miedo que me volviera a pasar, así que decidí contárselo a mi prima, que fue quien te llamó.

Lucía me miró y en esta ocasión vi que algo le cambiaba en el rostro. Por primera vez desde que empezamos la conversación, sus ojos brillaban con un tono especial.

—Pensaba que... que me dirías que estaba loca... o que no me creerías... o que me dirías que debía empezar a tomarme algo para que no me volviera a pasar... ¡Me daba pánico venir! —confesó—. Pero ahora, por primera vez, entiendo por qué me sentí así aquel día con Carlos. Fue como si mi cuerpo me enviara señales alertándome de que alguien se estaba pasando de la raya: «¡Basta!», «¡Has llegado a tu límite!», «¡No debes tolerar ninguna falta de respeto!».

el
sus
ne
ara
—.
uel
in-
las
!».

me
ara
—.
uel
in-
las
!».

ara
—.
uel
in-
las
!».

«...
«...
«...
«...
«...».

las
!».

¿QUÉ ES UNA CRISIS DE ANSIEDAD?

«He tenido ataques de pánico demasiadas noches seguidas. Hay veces que la situación se ponía muy mal, sentía que estaba en un limbo sin fin».

Billie Eilish, cantante

Si no sabes si has tenido alguna crisis de ansiedad, pregúntate esto:

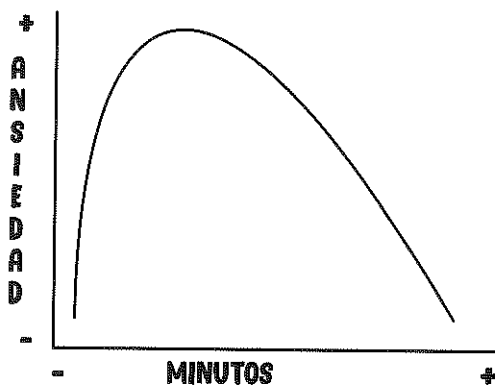
- ¿Alguna vez has notado de repente un montón de sensaciones muy fuertes en el cuerpo?
- ¿Has sentido que el corazón te latía muy rápido, hasta el punto de pensar que se te iba a salir del pecho? ¿Te costaba respirar y te faltaba aire? ¿Temblabas, sudabas o estabas tan mareado que pensabas que ibas a caerte?
- ¿Has pensado que iba a pasarte algo terrible, por ejemplo, que perderías el control, te volverías loco o te morirías?
- ¿Has tenido la sensación de que duraba mucho tiempo, demasiado, pero en realidad solo habían pasado unos minutos?
- ¿Has tenido miedo de que, en cualquier momento, te pudiera dar otro ataque?
- ¿Has dejado de ir a ciertos lugares (por ejemplo, a un centro comercial) o dejado de hacer ciertas cosas (como deporte) por miedo a que te vuelva a pasar?

Si te ha sucedido, si has vivido esos momentos, quiere decir que has tenido una crisis de ansiedad. Estos episodios son más frecuentes de lo que crees; a lo largo de la vida, todos tendremos como mínimo una o dos crisis.

La crisis de ansiedad, también llamada «ataque de pánico», tiene tres características principales, que veremos a continuación.

1. Aparición brusca

Un ataque de pánico ocurre de forma **brusca**, de repente y sin avisar. Cuando tienes un ataque, no te da tiempo ni siquiera a prepararte. Tiene una duración generalmente corta (varios minutos que se hacen eternos) con un pico máximo que se suele producir a los diez o veinte minutos, aunque eso depende de la persona y de la situación en la que se encuentra.



2. Sintomatología física

Sientes en todo el cuerpo una multitud de sensaciones que jamás habías experimentado con tanta intensidad. A esto se le llama «**sintomatología física**», porque es la respuesta física que tiene el cuerpo ante la ansiedad. Hace que te sientas nervioso, tenso e incluso agitado. Aprender a identificar los síntomas físicos de una crisis de ansiedad te ayudará a entender mejor cómo funciona. Fíjate en el dibujo de la página siguiente: ¿en qué zona del cuerpo sientes la ansiedad? ¿En el pecho, en la barriga, en las manos, en las piernas, en la cabeza...?

DOLOR de
CABEZA

VISIÓN BORROSA
o EN TÚNEL

Boca
seca

Sientes una opresión en
el pecho, como si algo
te estuviera aplastando

RESPIRACIÓN ACELERADA y
SUPERFICIAL o SENSACIÓN
DE AHOGO

Sudoración
excesiva

Molestias digestivas,
malestar estomacal o
dolor de barriga

Manos
frías

Urgencia de orinar
o diarrea

PIERNAS
DÉBILES

Sensación
de mareo
o vértigo

CARA ROJA
o SENSACIÓN
DE CALOR

TARTAMUDEZ

Tensión muscular
o contractura
muscular

Ritmo del corazón
palpitaciones rápidas
del corazón

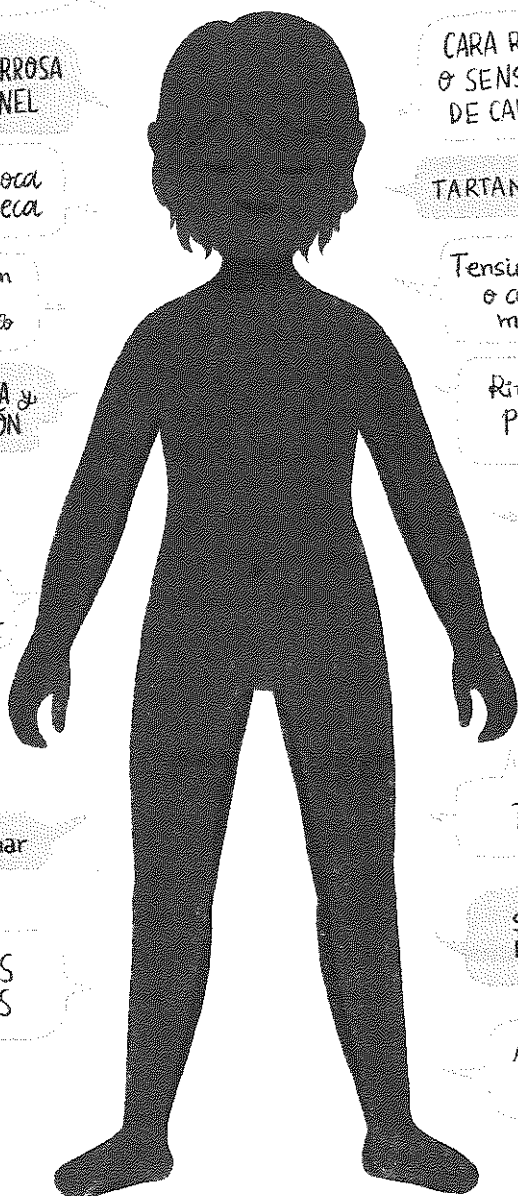
NÁUSEAS

PALMAS
sudorosas

Temblores

SOFOCOS o
ESCALOFRIOS

ATURDIMIENTO
o DEBILIDAD



3. Sensación de peligro inminente

Te parece que estás en una situación de **peligro inminente**, que algo malo o catastrófico va a ocurrir. Este presentimiento crea un profundo malestar y provoca un miedo extremo y abrumador a perder el control sobre el cuerpo, a volverte loco o a que te pase algo grave e, incluso, puedas llegar a morirte.



Las crisis de ansiedad varían según la persona

En algunas, como en el caso de Lucía, existe un **motivo** claro: una pareja tóxica. El cuerpo responde ante un acontecimiento muy negativo para señalarte que has llegado a tu límite. Te puede pasar también cuando eres víctima de acoso escolar, cuando te enfrentas a tu agresor o cuando sufres una enfermedad, un accidente o la muerte de una persona querida.

Pero, en otras ocasiones, como en el caso de Eduardo, no existe un motivo claro. No hay ninguna amenaza ni ningún peligro real. Es entonces cuando la mente **confunde** la ficción o el miedo con la realidad. El cerebro percibe que una situación es peligrosa para tu vida cuando, en realidad, no lo es.

En algunas personas, las primeras crisis de ansiedad tienen una **causa** identificable (como le pasó a Lucía) y, al cabo de unos días, se repiten sin que exista ningún motivo. En otras personas, aparecen como consecuencia de estar sometidos a un estrés **continuo**, una tensión que dura mucho tiempo (días, meses o incluso años).

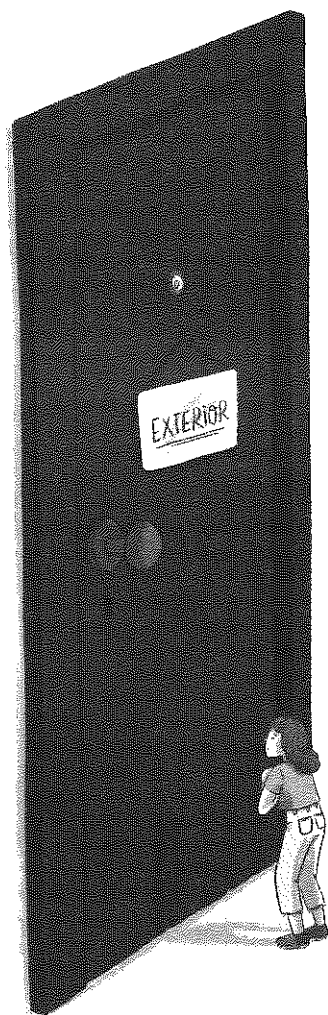
Cuando te ha ocurrido una vez...

Es habitual que pienses que te puede **volver** a ocurrir. «¿Y si me da otra crisis de ansiedad?». Sin embargo, debes ir con cuidado, porque tus miedos aprovecharán ese momento para crecer. Harán que llegues a plantearte todos los escenarios en los que te puede pasar: «¿Y si me pasa delante de todos mis amigos?», «¿Y si me pasa justo cuando estoy con la persona que me gusta?», «¿Y si me pasa en el instituto?», «¿Y si me pasa en el autobús?», «¿Y si me pasa cuando estoy en el cine?». ... Estas dudas te generarán tanta angustia que, si no las paras, te sentirás muy vulnerable: «En cualquier momento puedo tener una crisis de ansiedad: ahora, mañana, pasado mañana, la semana que viene..., y lo peor de todo es que no puedo hacer nada para evitarlo».

Te sentirás frustrado, desanimado e incluso avergonzado pensando en qué harás si te ocurre en el momento más inoportuno. Es entonces cuando el miedo aprovechará que estás débil para intentar vencerte: te hará creer que en casa es el único lugar en el que estarás **seguro**. ¡Ojo! Si le haces caso, dejarás de ir a todos aquellos lugares en los que hayas tenido un ataque de pánico (por ejemplo, en una tienda que estaba llena de gente). Y no solo a esos, sino también a sitios similares, como un centro comercial. En aquel mo-

mente querrás hacer todo lo posible para no volver a tener otra crisis y puedes caer en el error de creer al miedo ciegamente.

Nunca debes **dejar de hacer** cosas por miedo a tener otra crisis de ansiedad, porque dejarás de hacerlo todo y, aun así, seguirás teniendo crisis. Debes aprender a enfrentarte a ellas entendiendo por qué te pasan, qué características tienen y cómo la respiración puede ayudarte a manejarlas.



¿POR QUÉ TENGO ANSIEDAD?

«La ansiedad es una batalla
a la que me enfrentaré de por vida».

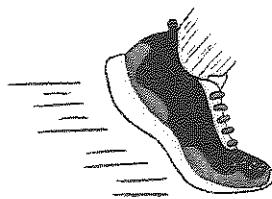
Selena Gomez, cantante

Dentro de ti, tienes un instinto único que ha permanecido intocable durante millones de generaciones: el **miedo**. Estás diseñado para que esta emoción actúe de forma automática desde que naces. Cuando sientes miedo, inmediatamente, sin que te dé tiempo a pensarlo ni a darte cuenta, se activa una reacción en el cerebro que desencadena una respuesta en todo el cuerpo para que, ante un peligro o una amenaza, puedas:

- **Luchar y defenderte** (*fight*)
- **Huir y escapar** (*flight*)
- **Parar y esconderte** (*freeze*)



FIGHT

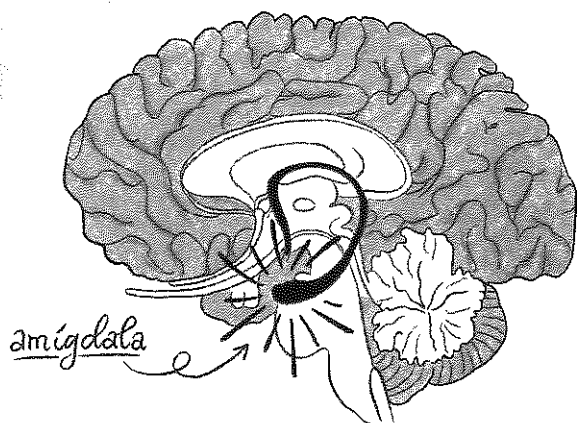


FLIGHT

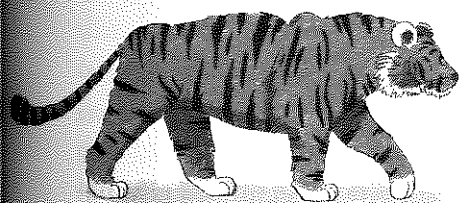


FREEZE

La conexión entre la mente y el cuerpo se encuentra en la **amígdala**, una zona del cerebro pequeña pero muy importante: es lo que detecta el peligro y dispara la señal del miedo.



El miedo ha permitido la supervivencia de la humanidad a lo largo de nuestra historia, sobre todo cuando el mundo era un lugar mucho más peligroso. En la prehistoria, el ser humano vivía rodeado de depredadores que lo acechaban constantemente (leones, tigres, osos, lobos...). Si quería vivir, el instinto del miedo tenía que activarse muy rápido ante cualquier señal o mínimo ruido que indicara **peligro**. Significaba la diferencia entre vivir o morir. Así pues, la ansiedad nació con una función claramente **adaptativa**: permitía que nos adaptáramos, nos ajustáramos, al entorno en el que estábamos para sobrevivir.



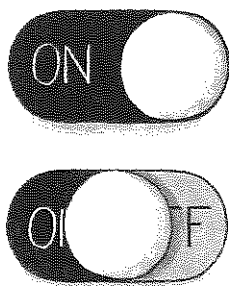
El miedo y la ansiedad nos mantenían **vivos** en una etapa en la que en un abrir y cerrar de ojos podía pasar cualquier cosa.



Hoy en día, seguimos teniendo el mismo instinto, pero el contexto es muy diferente. No necesitamos una respuesta inmediata de *fight-flight-freeze* cada día, ni cada hora, ni cada minuto, ni cada segundo. ¿Para qué nos sirve este instinto cuando estamos, por ejemplo, en clase o en casa? En el siglo XXI vivimos mucho más seguros que hace millones de años.

El entorno ha evolucionado, pero ¿y el cerebro? No lo ha hecho tan deprisa como nuestro entorno. El instinto ha dejado de ser ese mecanismo tan útil de hace millones de años.

El problema aparece cuando la amígdala se confunde y se dispara sin que exista un peligro real o ante un factor mínimamente estresante. El cuerpo reacciona de forma automática y desmesurada ante una situación que la mente percibe como un riesgo, aunque, en realidad, no lo es. Es en ese momento cuando la ansiedad deja de ser adaptativa y se convierte en **desadaptativa**, excesiva, desproporcionada. El instinto de supervivencia heredado de tantas generaciones se pone en marcha como si se hubiera apretado el botón de ON y no funcionara el de OFF.



Este libro pretende ayudarte a resolver este tipo de situaciones en las que la ansiedad es **desadaptativa**; por ejemplo, cuando estás haciendo un examen para el que has estudiado mucho en los últimos días, cuando estás en el autobús y ves que está llenándose de gente o cuando estás a punto de hacer una exposición oral ante tus compañeros de clase. En ese momento, la amígdala se activa porque cree que estás en peligro. Te quiere salvar. La amígdala se confunde al estimar el riesgo como real y la mente y el cuerpo hacen el resto.

Para entender cómo funciona esta parte del cerebro, visualiza una **alarma contraincendios**.

Imagínate que estás en un edificio y que, de repente, aparece humo. La alarma suena a todo volumen, lo cual indica un peligro inminente. Gritas para pedir auxilio y alertar a los vecinos, llamas a los bomberos, bajas las escaleras en un estado de máxima alerta, se te agudizan los sentidos, los ojos intentan ver a través del humo y entonces te das cuenta de que, justo delante de ti, hay fuego: coges el extintor de la pared, intentas sofocar el incendio tanto como puedes y consigues que disminuya un poco. Cuando ves la puerta de salida, corres hacia ella; llegas agotado, pero consigues sacar energía de donde pensabas que ya no te quedaba para abrirla. Estás fuera, respiras aliviado.

¿Qué te ha salvado? La alarma, la amígdala.

Si no te hubiera avisado, no habrías sabido el peligro que corrías. Si primero hubieras reflexionado sobre qué debías hacer en lugar de hacerlo, probablemente estarías muerto. Es decir, la alarma significa la diferencia entre la vida y la muerte.

Pero **¿qué pasa cuando suena sin que haya un fuego real?**

Imagínate que llamas a los bomberos y te dicen que la alarma ha sonado porque está estropeada. Por si acaso, miras a tu alrededor y ves claramente que se trata de una falsa alarma. El cuerpo, sin embargo, ya se ha activado y tardará unos segundos en calmarse.

Respiras, intentas relajarte y, cuando al fin estás un poco mejor, la alarma vuelve a sonar. La mente entiende que estás en peligro de nuevo, así que el cuerpo reacciona otra vez con todas sus fuerzas. Pero, en realidad, vuelve a ser una falsa alarma. A este ritmo, acabarás agotado.

Eso es exactamente lo que te pasa. La amígdala no entiende que es una **falsa alarma**. No sabe cuándo el incendio es real y cuándo no lo es. Está diseñada para salvarte, es su función; actúa sin saber que, en vez de ayudarte, te está haciendo daño.

Tú eres el único que puede enseñarle a la amígdala qué situaciones suponen un problema real (ansiedad adaptativa) y cuáles son una falsa alarma (ansiedad desadaptativa).

Habilidad: aprender a decir «no»

→ **Objetivo: establece límites para sentirte bien contigo mismo y con los demás.**

¿Te cuesta decir «no» y terminas priorizando las necesidades de los otros sobre las tuyas? ¿Por qué?

Es normal que te preocupe la opinión de los demás, pero no debes guiar tu conducta solamente para quedar bien con ellos:

- **«Si le digo que no, me va a dejar».**
- **«Se enfadará conmigo».**
- **«No quiero que piensen mal de mí».**

Es imposible caerle bien a todo el mundo. Siempre habrá personas a quienes no les gusten tus decisiones y opinen diferente que tú. Escucha a los demás y sé respetuoso con ellos, pero nunca dejes de confiar en tus propios valores y motivos. Algunas veces, puede que te sientas culpable si no haces lo que te piden:

- **«Si no lo hago, significa que soy una mala persona».**
- **«Si le digo que no, pienso que no soy solidario».**
- **«Si no voy, quiere decir que no soy un buen amigo».**

Intenta valorar de forma objetiva cada situación y cuestiona tus pensamientos: «¿De verdad soy una mala persona por no hacer lo que los otros me piden?». Confía en ti mismo y sé fiel a tus valores.

En otras ocasiones, te harás responsable de todo:

- **«Debo acompañar a mi amiga al dentista, porque, si no, no irá».**
- **«Tengo que hacer yo todo el trabajo en grupo, porque mis compañeros no harán nada».**
- **«Es mi deber ayudarle a hacer los deberes; si no, no los hará».**

Valora si esas personas pueden hacer esas cosas por sí mismas y si es posible que, sin pretenderlo, estén abusando de tu sentido de la responsabilidad. Echar una mano a alguien o enseñarle a hacer mejor las cosas está bien, pero ¡no lo hagas todo por ellos!

Es difícil no sentirse mal por decir «no»; es una de las habilidades que más cuesta poner en práctica cuando nos relacionamos con los otros. Pero si nunca dices «no», terminarás sacrificándote más de lo necesario y te complicarás la vida por no haber sabido decir «no» en su momento.

Habilidad: respirar

→ Objetivo: incorpora la relajación como un hábito de la vida diaria.

Las técnicas de relajación ayudan a:

- **Manejar el estrés diario.**
- **Lidiar con las crisis de ansiedad.**
- **Esclarecer la mente antes de ir a dormir.**
- **Regular las emociones.**
- **Mejorar la capacidad para afrontar las dificultades.**
- **Aumentar la concentración.**
- **Disminuir los síntomas físicos de la ansiedad, como el dolor de cabeza, las molestias en el estómago, las contracturas musculares y los tics nerviosos.**

A continuación, encontrarás distintas técnicas de relajación. Escoge la que te funcione mejor.

a) Respiración profunda

1. Inhala. Coge aire por la nariz durante unos tres segundos. Hazlo con suavidad sintiendo cómo el aire te entra por la nariz.
2. Retén el aire. Mantenlo en los pulmones dos segundos más.
3. Exhala. Suéltalo poco a poco por la boca durante unos cinco segundos. Las espiraciones deben ser siempre más largas que las inspiraciones.

A medida que practiques, notarás que la respiración se vuelve más tranquila y armoniosa.

Trucos

- Cuando cojas aire, hazlo lento y profundamente, imaginándote que en ese instante estás oliendo el aroma de una flor o de un perfume que te gusta.
- Cuando sueltes el aire, hazlo de forma suave y prolongada mientras te imaginas que en ese momento estás soplando con suavidad una vela, poco a poco, sin apagarla, haciendo que la llama se mueva y oscile ligeramente.

b) Respiración diafragmática

1. Pon la mano derecha en el estómago y la izquierda en el pecho para comprobar si estás haciendo el ejercicio correctamente.
2. Presta atención a dónde va el aire que inhalas. Si no lo pensamos, solemos respirar de modo que solo utilizamos la parte superior del tórax. Sin embargo, para conseguir relajarnos, debemos conducir el aire que inhalamos a la parte baja de los pulmones.
3. Cuando cojas aire, la mano izquierda no debería moverse, mientras que la derecha, la que está en el estómago, debería ascender mientras el vientre se llena de aire poco a poco.
4. Cuando dejes ir el aire, verás que la mano que tienes en el vientre descenderá lentamente.

Trucos

- Si lo haces sentado o tumbado, te será mucho más fácil. Puedes empezar por expulsar por la boca todo el aire que tienes en los pulmones, llevando el vientre hacia dentro. Una vez que hayas sacado todo el aire, inspira profundamente y mira cómo se mueve la mano que tienes sobre el abdomen.
- Puedes imaginarte que eres como un globo que, poco a poco y al ritmo de tu respiración, se va hinchando y deshinchando.

c) Relajación muscular progresiva

1. Cierra suavemente los ojos y focaliza la atención en una parte concreta del cuerpo. Deberás tensarla durante cinco segundos y luego relajarla durante quince segundos.
2. Empieza con la frente: frunce el ceño con fuerza y luego relájalo.
3. Ojos: ciérralos y apriétalos hasta que notes la tensión en los párpados y luego aflójalos.
4. Labios y mandíbula: tensa los labios y las muelas y relájalos, dejando la boca entreabierta y la lengua floja.
5. Cuello: baja la cabeza hacia el pecho, de manera que notes la tensión en la parte posterior del cuello, y después relájala y vuelve a ponerla en la posición inicial.
6. Hombros: inclina ligeramente la espalda hacia delante a la vez que llevas los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda, y desténsala hasta retornar a la postura inicial.
7. Brazos y manos: aprieta los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos, y luego ábrelos.
8. Abdomen: tensa los músculos abdominales metiendo barriga y relájalos.
9. Piernas: estira una pierna y pon el pie en *flex*, llevándolo hacia arriba con los dedos hacia ti, y relaja la pierna lentamente y bájala hasta que el pie repose en el suelo. Repítelo con la otra pierna.

Truco

- Puedes añadir técnicas de imaginación que te ayuden. Por ejemplo, cuando aprietes las manos, puedes imaginarte que tienes un limón en cada mano y que tienes que exprimirlo para sacarle todo el jugo.

ENSIÓN vs. RELAJACIÓN

parte
andos
relá-
en los

jalos,

a ten-
elva a

la vez
la es-

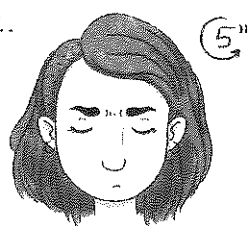
razos,

arriga

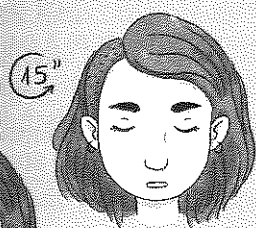
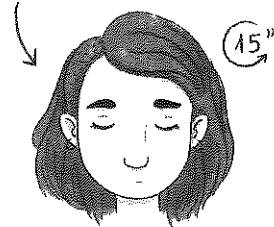
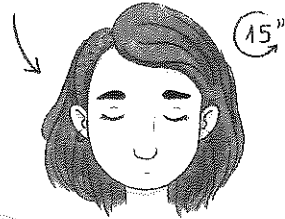
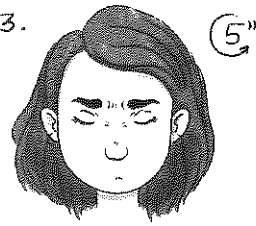
hacia
ente y
a otra

empio.
limón
el jugo.

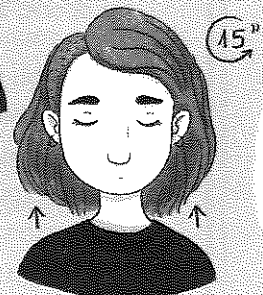
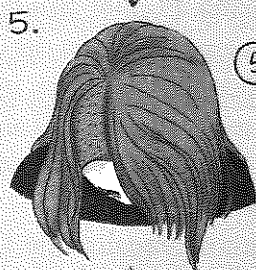
2.



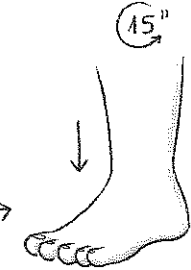
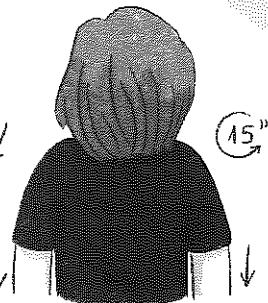
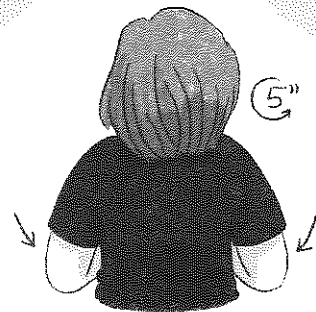
3.



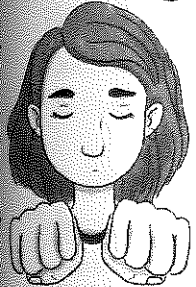
5.



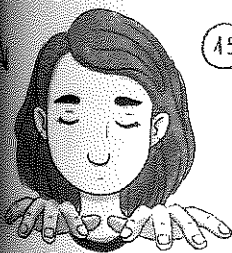
6.



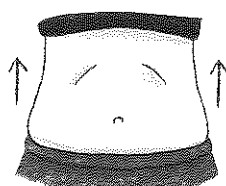
5



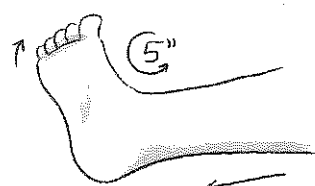
15



8.



9.



d) Respirar con colores

1. Escoge un sitio tranquilo, ponte cómodo y cierra los ojos.
2. Elige dos colores. Uno que te recuerde un estado de relajación, de tranquilidad, de calma (por ejemplo, el azul). Otro que lo asocies con el estrés, la ansiedad, la tensión (como el rojo).
3. Respira profundamente y focaliza la atención en la respiración.
4. Cuando cojas aire, imagínate que los pulmones se te están llenando de color azul. Visualiza cómo el color está yendo a todas las partes del cuerpo mientras te invade una sensación de calma. El color azul recorre poco a poco pero a paso firme todas aquellas partes del cuerpo que tienes tensas y doloridas.
5. Cuando dejes ir el aire, imagínate que estás expulsando lentamente el color rojo. El aire que dejas ir es tenso y angustioso; con él, las tensiones acumuladas que tenías van disolviéndose y marchándose.
6. Continúa visualizando los dos colores mientras practicas la respiración. El color azul entra en tu cuerpo con una sensación de calma y serenidad a medida que inhalas, y el color rojo sale cuando exhalas.
7. Observa cómo el azul se convierte en el color predominante en todas las partes del cuerpo hasta que desaparece la tensión acumulada. Quédate en ese estado de tranquilidad durante unos minutos y finalmente abre los ojos.

Truco

- Si cuando estás practicando este ejercicio te aparecen pensamientos que no están relacionados con él, no te preocupes, es normal. Deja que fluyan y continúa concentrado en la respiración.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿Cómo puede ser que algunas veces esté tan bien y otras tan mal? ¿Soy bipolar?

No. El trastorno bipolar es una alteración del estado de ánimo que implica fases de depresión mayor y de manía, así que la característica principal no es la ansiedad.

Por definición, un ataque de pánico se desarrolla de repente: antes de que te pase estás bien (más o menos), pero cuando lo tienes estás fatal. Aparece de forma **AGUDA**: la ansiedad sube muy rápidamente hasta llegar a un pico máximo y después, poco a poco, disminuye. Al cabo de un rato, vuelves a estar mejor, pero ya no estás como antes; recuperarte de un ataque de ansiedad puede ser muy lento.

2. ¿Me voy a morir?

No. Nadie se ha muerto nunca de un ataque de ansiedad. Los síntomas son muy desagradables y se pasa muy mal, pero no causan la muerte.

3. ¿Me voy a volver loco?

No. Pensar que te vas a volver loco es un miedo más que te infunde la ansiedad. Un ataque de pánico no tiene nada que ver con la locura ni con otros trastornos mentales graves, que conllevan alteraciones significativas de pensamiento, lenguaje o percepción.

4. ¿Perderé el control de mí mismo?

No. La sensación de pérdida de control es subjetiva: lo que tú sientes no se corresponde con la realidad objetiva, con lo que de verdad está pasando.

Las ganas de huir, el deseo de escapar de la situación, es una respuesta innata que tiene el cuerpo cuando cree que estás en peligro, aunque no sea real.

5. ¿Me desmayaré?

No. Piénsalo bien: en un ataque de ansiedad, ¿el ritmo cardíaco sube o baja?

Como seguro que habrás adivinado, el ritmo del corazón sube y la presión sanguínea aumenta, así que es imposible que te desmayes, aunque puedas estar mareado. Para desmayarse debe haber un descenso del ritmo cardíaco y una bajada de la presión arterial.

Solo hay una excepción: la fobia a la sangre, a las inyecciones o a las heridas es el único trastorno de ansiedad en el que una persona puede desmayarse.

6. ¿Me va a dar un «chungo»?

No. Un ataque de ansiedad es molesto, muy molesto, pero no es grave.

7. ¿Debo dejar de hacer cosas por el miedo a tener otro ataque de ansiedad?

NUNCA. Si sigues al miedo, siempre te llevará a tener más miedo.

**Frases para decirme a mí mismo
en pleno ataque de pánico**

Respira.

No voy a morirme. Nadie ha muerto por una crisis de ansiedad.

Todo saldrá bien.

Es temporal. Igual que ha venido, se irá, como las olas del mar.

Es muy molesto, pero pasará dentro de poco.

La ansiedad no es peligrosa.

El corazón me va rápido, siento una opresión en el pecho, me cuesta respirar y noto un montón de sensaciones extrañas porque mi cuerpo está reaccionando al máximo. Pero es una falsa alarma.

La amígdala cree que estoy en peligro, pero no lo estoy.
Estoy bien. Se ha activado el sistema de miedo prehistórico,
porque es un instinto innato.

Voy a salir de esta. Como muchas otras veces.

Si la gente me ve así, me da igual. A todos ellos les va a ocurrir
lo mismo en algún momento de su vida.

No estoy solo. Tengo alrededor a muchas personas
que me quieren.

Soy fuerte. Soy valiente. Soy capaz. Soy invencible.

**Frases que dicen los demás y que NO me ayudan
a superar una crisis de ansiedad**

Cálmate.

Me estás estresando.

¿Vas a morirte?

Estás asustándome.

Estás haciendo el ridículo.

Tienes algún trauma infantil, ¿verdad?

Lo haces expresamente.

Esto no es nada, a mí me ha pasado y ¡mucho peor!

Bebe alcohol o fuma y verás cómo se te pasa.

Lo haces para llamar la atención.

Aprende a ser asertivo. Cuando te digan alguna de estas frases, respóndeles esto: «Lo que me acabas de decir no me ayuda, así que no me lo digas, por favor».

Explícales cómo pueden ayudarte: «Háblame con un tono de voz tranquilo y dime algo como: "Estoy contigo y voy a ayudarte a que te encuentres mejor, respira conmigo, dime qué necesitas..."».

Cuestionario: ¿cómo reacciona mi cuerpo ante la ansiedad?

La ansiedad se expresa de forma diferente en cada persona. Marca con una equis qué cambios notas en el cuerpo cuando estás más nervioso:

- ☐ **Palpitaciones:** sientes que el corazón late más rápido de lo habitual.
- ☐ **Opresión en el pecho:** notas tensión y dolor en el pecho.
- ☐ **Dificultades para respirar:** te parece que te falta el aire, como si te ahogaras.
- ☐ **Tensión o dolor muscular:** se te contraen los músculos del cuello, los hombros o la espalda.
- ☐ **Cefalea tensional:** notas como si tuvieras una banda elástica alrededor de la cabeza que te oprime.
- ☐ **Aumento de la sudoración:** en las axilas, la espalda, los pies o las palmas de las manos.
- ☐ **Dolor abdominal:** te parece que tienes un nudo en el estómago.
- ☐ **Acidez estomacal:** notas ardor en el pecho.
- ☐ **Náuseas:** tienes ganas de vomitar.
- ☐ **Mareo:** sientes que vas a desmayarte.
- ☐ **Cambios de temperatura:** de repente, un escalofrío te recorre el cuerpo y empiezas a temblar o, al revés, sientes un sofoco y comienzas a quitarte capas de ropa.
- ☐ **Temblores:** notas que te tiemblan las piernas, las manos o la mandíbula.
- ☐ **Inestabilidad en la postura:** te vuelves torpe y chocas contra los objetos.

- ☐ **Cansancio:** te notas fatigado, más débil que antes.
- ☐ **Hormigueo:** notas un cosquilleo en las manos, la cara, los brazos, los pies o las piernas.
- ☐ **Entumecimiento:** algunas partes del cuerpo se te adormecen o están débiles.
- ☐ **Visión nublada:** ves borroso y te cuesta enfocar la vista.
- ☐ **Sequedad en la boca:** notas que te quedas sin saliva y te cuesta masticar, tragar e incluso hablar.
- ☐ **Tos:** de forma brusca e incontrolable, sientes ganas de toser.
- ☐ **Hipersensibilidad a los ruidos:** te molestan sonidos que normalmente ignoras.
- ☐ **Insomnio:** te cuesta conciliar el sueño o te despiertas en mitad de la noche.
- ☐ **Hipersomnia:** duermes muchas más horas de lo habitual.
- ☐ **Aumento del apetito:** tienes más hambre, comes más y aumentas de peso.
- ☐ **Disminución del apetito:** tienes menos hambre, comes menos y pierdes peso.
- ☐ **Micción frecuente:** tienes una mayor necesidad de orinar.
- ☐ **Cambios en el ritmo intestinal:** puedes tener diarrea o estreñimiento.
- ☐ **Problemas en la piel:** te salen granos (acné), te pican algunas zonas de la piel y sientes que necesitas rascarte (urticaria) o se te hincha una zona de la piel (eccema).
- ☐ **Rubor facial:** de golpe, las mejillas, el cuello o el pecho se te enrojecen con mucha intensidad sin que lo puedas controlar.
- ☐ **Alopecia:** se te cae el pelo de la cabeza.

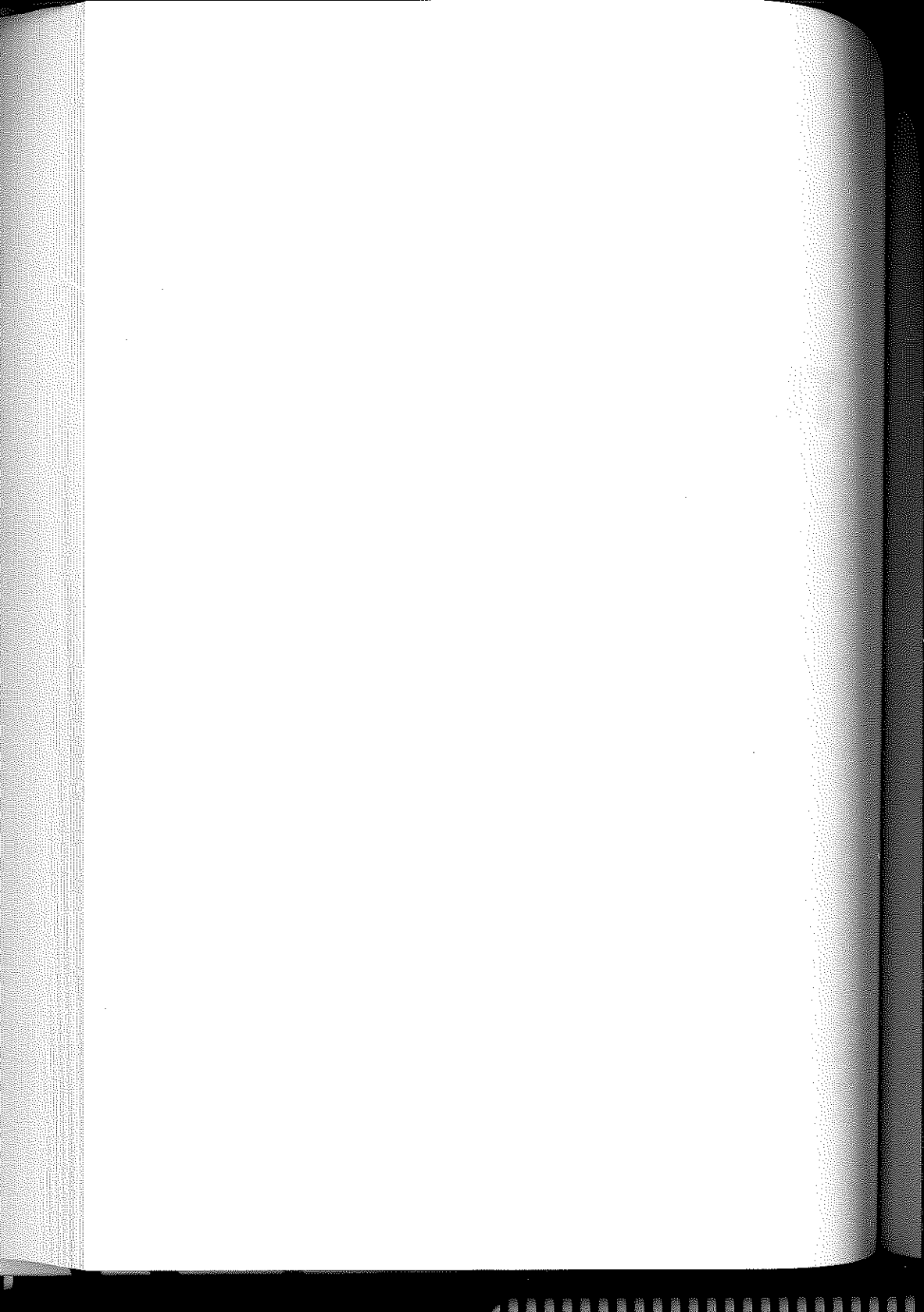
- ☐ **Cambio en el deseo sexual:** puedes tener menos o más interés sexual.
- ☐ **Dificultades en las relaciones sexuales:** si eres una chica, puedes experimentar falta de lubricación, dificultades para tener un orgasmo (anorgasmia) o dolor en la penetración (vaginismo). Si eres un chico, puede que tengas problemas de erección, que eyacules antes de lo deseado y en contra de tu voluntad (eyaculación precoz) o que tardes en eyacular mucho más tiempo de lo deseado (eyaculación retardada).
- ☐ **Empeoramiento de enfermedades ya existentes** (gastrointestinales, endocrinológicas, dermatológicas...).

Resultados

- **Fíjate en qué síntomas has marcado con una equis y piensa en qué situaciones te hacen sentir así.** La ansiedad puede aparecer de forma repentina (como una crisis de ansiedad) o puede aparecer de forma gradual (día a día te vas sintiendo más y más agobiado).



TUS PENSAMIENTOS



«Tengo demonios en la cabeza».

Simone Biles, gimnasta

Emma es una chica de dieciséis años muy responsable, aplicada y con un gran corazón. Sin embargo, como muchos jóvenes, se preocupa demasiado. Su mente se encuentra en un runrún constante de posibilidades y escenarios imaginarios adversos que le generan mucha ansiedad.

Un día, Emma explicaba muy bien que, ante cualquier situación que no estuviera prevista, le aparecían un aluvión de pensamientos negativos relacionados con sus seres queridos, que la llevaban a aferrarse a los peores escenarios posibles:

—Si un día mis padres vuelven a casa más tarde del trabajo, empiezo a preocuparme. Les llamo repetidamente y, si no me contestan, me rayo. Pienso: «¿Y si les ha pasado algo?», «¿Y si han tenido un accidente grave de coche?».

—¿Alguna vez te has planteado otras opciones, por ejemplo, que tenían mucho trabajo y por eso se han quedado hasta más tarde en la oficina? —le pregunté.

—Sí. Intento pensar en eso... En algo que no sea tan negativo... —Emma se detuvo unos instantes—. Pero al cabo de unos segundos, sin querer, vuelvo a rayarme. Cada minuto que no están, la posibilidad de que hayan tenido un accidente se vuelve más real. Me angustio aún más y, cuanto más nerviosa me pongo, más cosas terribles imagino. Sin que pueda evitarlo, automáticamente mi mente hace clic y empiezo a visualizar la escena. Veo cómo un conductor invade el carril por el que viajan mis padres y

se estrella contra ellos, y el automóvil da varios giros. Mi padre está en el volante con la cara ensangrentada, y mi madre intenta salir del asiento de copiloto para pedir ayuda. Están lejos y yo no puedo hacer nada por ellos. Noto que se me encoge el corazón. —Emma permaneció unos segundos en silencio hasta que pudo continuar—: Cuando me pasa, cierro los ojos y los aprieto con fuerza para que desaparezca esa imagen. Pero, por más que lo intento, la escena se queda grabada en mi cabeza.

En ese momento, me miró asustada.

—Debe de ser muy angustiante para ti —le dije, devolviéndole una mirada reconfortante—. ¿Te ha pasado con alguien más?

—Sí. Con mi mejor amiga —contestó, haciendo memoria—. Me preocupé un montón por ella el año pasado. Durante dos días dejó de ir al instituto.

—¿Y no supiste nada de ella? —pregunté, incrédula.

—No. Resulta que se le había estropeado el móvil y no supe absolutamente nada de ella durante cuarenta y ocho horas —contestó Emma, haciendo énfasis en el número—. Y, claro, me preocupé. Mucho. Empecé a darle vueltas en la cabeza: «¿Y si le ha pasado algo malo?», «¿Y si está enfadada conmigo por algún comentario que le hice?» o, aún peor, «¿Y si su familia y ella han decidido mudarse a otra ciudad?». Intenté recordar las últimas conversaciones que habíamos tenido para captar algún indicio de qué podría haber pasado.

Hubo un silencio. Pensé en todos los chicos y las chicas que había visto como Emma, inmensamente preocupados por cosas que, al final, nunca ocurrían. Jóvenes que dejaban de estar por completo en el presente para trasladarse al mundo de las posibilidades, al universo del «¿Y si pasara esto?», «¿Y si pasara aquello?», «¿Y si...?», sin darse cuenta de que el mundo real solo existe en el presente. Un presente que se estaban perdiendo.

—Cuando le dabas vueltas a qué le podría haber pasado a tu amiga, ¿eras capaz de estar en el presente, de concentrarte en lo que estabas haciendo?

—¡No! —exclamó, sin poder contener la frustración—. Recuerdo perfectamente que aquellos días no estuve nada atenta en clase. No podía. —Cerró los ojos para recordarlo—. Lo peor fue no haber estado atenta en la clase de mates en la que el profe nos explicó las ecuaciones. Al cabo de una semana, nos puso un examen solo de ecuaciones. Lo pasé mal, no me salió ninguna. Fue entonces cuando deseé haber prestado más atención. Aquel día había estado completamente ausente, mi cabeza se encontraba en otro lugar. —Abrió los ojos y me miró alarmada—. Recuerdo que aquel día estaba muy nerviosa... Me imaginé a mi amiga haciendo las maletas, recogiendo la ropa, vaciando los armarios, subiéndose a un avión con sus padres, borrando todas las fotos en las que aparecemos juntas... Me vi a mí misma llegando a su casa y encontrándome la vacía. Pensar en todo eso me agobió aún más; las escenas parecían tan reales como si las estuviera viviendo y, por más que cerraba los ojos con fuerza para no pensar en ello, la escena continuaba en mi cabeza.

Emma suspiró.

—Deben de ser muy difíciles esos momentos en que estás tan agobiada —le dije—. ¿Te ha pasado muchas otras veces?

Asintió enérgicamente con la cabeza.

—¿Cuál fue la peor?

—Con mi abuelo —contestó al momento—. Un domingo, mi abuelo no me contestó al teléfono. Lo llamé un par de veces más y, al no obtener respuesta, empecé a pensar en la edad que tenía. Ya comenzaba a ser mayor. Me pregunté: «¿Y si está enfermo?», «¿Y si lo infecté de COVID cuando comí con él?», «¿Y si soy yo la responsable de qué este mal?». Me agobié mucho. La angustia crecía dentro de mí y mi mente empezó a elaborar las primeras imágenes. Fueron las peores, sin duda. —Emma dejó de hablar, se sacó un pañuelo del bolsillo y prosiguió—: Me imaginé a mi abuelo en la cama, con la cara pálida y los ojos apagados. Visualicé cómo lo llevaban al hospital en ambulancia, cómo los médicos

decían que no podían hacer nada por él. En mi mente, vi cómo se moría.

Unas lágrimas gruesas le cayeron por las mejillas. Cerró los ojos y los apretó con fuerza para intentar que le dolieran más que sus propios pensamientos.



Ante cualquier situación que no fuese exactamente como ella se esperaba, Emma se agobiaba tanto que la ansiedad hacía que se planteara todo lo que podía pasar. Sus preocupaciones se adelantaban a lo que sucedía en aquel momento. Su mente creaba una y otra vez destinos terribles para todas las personas a las que quería. Sufría tanto que le costaba muchísimo concentrarse en el instituto. Por eso, por primera vez en su vida, suspendió un examen: el de las ecuaciones.

no se

S ojos
le sus



o ella
ue se
anta-
una y
uería.
tuto.
de las

Aquí tienes tu espacio:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. A vertical margin line is positioned on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be part of a binder or notebook, as evidenced by the perforated edge on the far left. There are no markings, text, or drawings on the page.

LA ANSIEDAD ANTICIPATORIA

«No lo arruinemos por pensar demasiado».

Clint Eastwood, director de cine

Si le das muchas vueltas a las cosas que pueden suceder, si tiendes a ponerte en los peores escenarios posibles, como Emma, al final del día acabarás agotado. Toda tu energía la habrás gastado en plantearte innumerables posibilidades que empiezan con «¿Y si...?», «¿Y si les caigo mal?», «¿Y si saco la peor nota de toda la clase?», «¿Y si piensan que soy tonto?», «¿Y si me pongo enfermo?», «¿Y si nadie me quiere?», «¿Y si me quedo solo?»...

Si te fijas, muchas de estas preguntas no tienen respuesta, porque nadie sabe el futuro con exactitud. Tú tampoco. Pero aun así te preocupas por cualquier evento que pueda ocurrir en un futuro próximo (mañana, la semana que viene) o lejano (en seis meses, el año que viene). A este tipo de ansiedad la llamamos «**ansiedad anticipatoria**».

Ante la incertidumbre, ante la falta de certeza, tu mente se llena de dudas sobre lo que podría suceder. Dejas de vivir el presente y te adelantas al futuro. Tus amigos te dicen que te rayas demasiado, pero la verdad es que no sabes cómo pararlo. Ante cualquier situación, ya que no sabes qué paso dar, pides consejo a tus amigos, a tu familia, pero aun así no te decides.

Debes ser consciente de aquellos momentos en los que aparece la ansiedad anticipatoria para poder aprender a **pararla**. Hay un ejemplo que escenifica muy bien cómo funciona este tipo de ansiedad y hasta qué punto puede llegar:

¿Y si pierdo el bolígrafo? → Si lo pierdo, no podré tomar apuntes. → Si no puedo tomar apuntes, no podré estudiar. → Si no estudio, suspenderé el examen. → Si suspendo el examen, repetiré el curso. → Si repito el curso, me quedará sin amigos. → Si me quedo sin amigos, estaré siempre solo. → Si estoy siempre solo, estaré mal y no iré al instituto. → Si no voy al instituto, no me darán ningún título. → Si no tengo un título, no podré trabajar. → Si no trabajo, no podré hacer nada. → Si no hago nada, mis padres me echarán de casa. → Si mis padres me echan de casa, viviré en la calle. → Si vivo en la calle, no podré comer. → Si no como, me pondré enfermo. → Si me pongo enfermo, me moriré.

Resumen: ¡¡¡si no quieres morir, no pierdas el bolígrafo!!!

El ejemplo anterior es un poco exagerado para que veas hasta qué punto puede llegar la ansiedad anticipatoria si no la paras. Fíjate en la conclusión: «¡No pierdas el bolígrafo, porque puedes llegar a morirte!». Este pensamiento te generará una angustia descomunal: cada vez que dejes el bolígrafo sobre la mesa, lo observarás detenidamente para estar seguro de que no se mueve, de que nadie te lo coge o, si lo hacen, de que te lo devuelven. Estarás en **alarma**, no podrás relajarte. Imagínate que el bolígrafo es una cosa que te importa o una persona a la que quieres: seguro que te has rayado así un montón de veces. Ahora piensa en situaciones en las que hayas tenido este tipo de ansiedad:

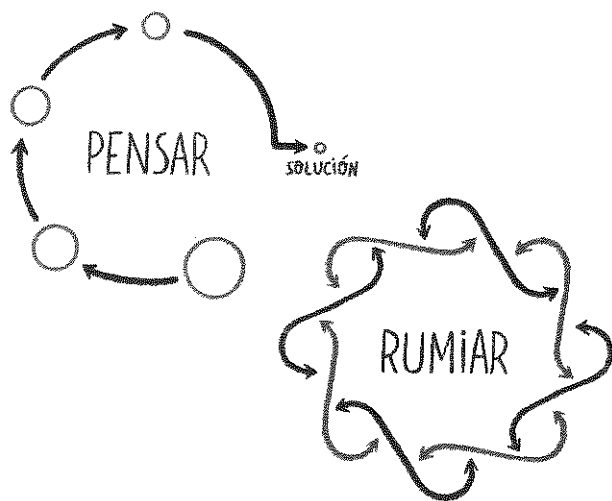
- **No has podido ir a una fiesta... ¿y te has llegado a plantear, muy rayado, que tus amigos te iban a dejar de lado para siempre?**
- **No has sacado la nota que creías en un examen... ¿y te has rayado pensando en que ya no vales para nada?**
- **Tus padres se han enfadado contigo... ¿y has pensado que ya no te querían?**

La ansiedad anticipatoria es la responsable de que te pongas así; puede llegar a ser muy exagerada, muy catastrófica; siempre hace que te pongas en el peor de los casos.

En realidad, no vale la pena anticiparte tanto al futuro y a los posibles escenarios, especialmente cuando los estudios demuestran que **el noventa por ciento de las cosas que nos preocupan no sucederán jamás.**

Sé consciente de los momentos en los que **piensas** en las cosas y en los que les **das vueltas** o **rumias**. Fíjate en la diferencia entre las dos acciones:

- **Pensar:** formarte una idea en la mente. Tiene como objetivo solucionar un problema o una situación.
- **Rumiar:** darle vueltas a un mismo problema, una y otra vez. Ya no te centras en las soluciones, sino solo en los problemas. Pierdes el control sobre tus pensamientos, se convierten en repetitivos y catastróficos. Te quedas enganchado a ellos como si estuvieras en una rueda sin final de la que salen dudas y más dudas que alimentan tus miedos y, lo peor de todo, no te permiten avanzar.



Cuando rumias, cuando le das vueltas a las cosas, seguramente lo haces para estar preparado «para lo que pueda pasar». Pero en la vida es muy difícil estar preparado para todo: nunca puedes estar completamente listo para todos y cada uno de los momentos que vives. Los imprevistos existen. A veces, las cosas no salen como tú quieres ni dependen únicamente de ti.

No obstante, tampoco puedes ir al otro extremo de actuar sin pensar. Si haces eso, tienes una elevada probabilidad de que las cosas te salgan mal. Las personas que actúan sin reflexionar son impulsivas, se dejan llevar por la situación sin considerar primero otras opciones. Una vez que han actuado, se arrepienten de no haber meditado un poco más. Pero ya es demasiado tarde.

Entonces ¿cuál es la mejor forma de actuar?

No rumies: ¡no le des vueltas a todo sin actuar nunca!

No seas impulsivo: ¡no actúes sin pensar!

PIENSA primero y después actúa.

EL PROBLEMA NO SON MIS PENSAMIENTOS, SINO CUANDO ME LOS CREO

**«Tu mente es un barco; puede navegar a través
del universo siempre que no permita que
los pensamientos negativos lo hundan».**

Matshona Dhliwayo, filósofo

Hay un experimento que ejemplifica muy bien cómo funciona la mente humana:

- **Cierra los ojos. Durante el próximo minuto piensa en alguna cosa, la que quieras, pero NO en un oso polar blanco. No pienses en la cabeza de un oso polar blanco, ni en sus orejas peludas, ni en sus ojos negros, ni en su nariz puntiaguda, ni en su enorme boca. No pienses en sus cuatro patas, ni en sus uñas afiladas, ni en su enorme barriga, ni en su pequeña cola.**
- **Abre los ojos: ¿has podido NO pensar en el oso polar blanco?**
- **La respuesta seguramente es «no».**
- **Pruébalo con tus amigos y familiares.**

¿POR QUÉ SUCEDÉ?

En primer lugar, el cerebro procesa «un oso blanco» y, en segundo, «no pensar en un oso blanco». Pero por más que trates de hacer caso y no pensar en el animal, ya es demasiado tarde, porque ya estás

pensando en el oso blanco. Y, así, de forma paradójica, aunque no quieras, te acaba apareciendo la imagen de un oso polar en la mente. Por lo tanto, cuanto más te esfuerces por tratar de **reprimir** un pensamiento, más fuerte luchará el pensamiento para volver a aparecer.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE EXPERIMENTO?

Porque el cerebro funciona exactamente igual cuando **rumias**. Seguro que has intentado mil y una veces no pensar en algo y ¡acabas pensando en ello! De forma involuntaria, muchas veces sin que tú lo desees. Por eso, cuando te dicen: «No pienses en eso», ¡no es tan fácil! Cuanto más intentas suprimir un pensamiento, cuanto más das la orden de no pensar, más aparece, más intenso es, y resulta imposible de eliminar. El hecho de que un pensamiento indeseado regrese una y otra vez se llama «**efecto rebote**».

Por lo tanto, la supresión de los pensamientos («no pensar en algo») no solo es una estrategia ineficaz para eliminar los pensamientos, sino también contraproducente: ¡el resultado es justo el contrario al que deseas! Como verás en las próximas páginas, es mucho más efectivo dejar que el pensamiento pase, hablar de él con alguien o dirigir el foco de conciencia hacia otro interés. Así, no suprimirás el pensamiento, pero lo dejarás ir o lo sustituirás por otro.

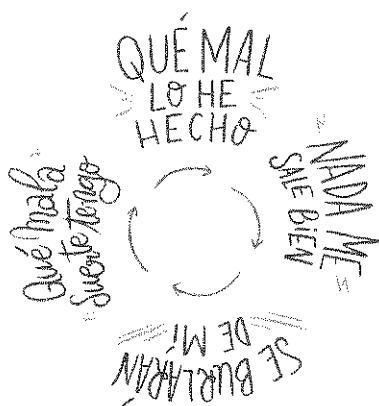
¿POR QUÉ EXISTEN LOS PENSAMIENTOS?

Reflexionar te define como ser humano. Te permite razonar, imaginar y sacar conclusiones del mundo que te rodea. Puedes meditar sobre el pasado, el presente y el futuro. Es una capacidad extraordinaria y singular, ya que los pensamientos son **únicos** para cada persona. Nunca encontrarás dos personas que tengan exactamente los mismos pensamientos sobre todos los temas.

Pensar es humano, pero crea mucho estrés porque los pensamientos habitan permanentemente en el cerebro, siempre te acompañan. Nunca te dejan solo, aunque seguro que a veces desearías que no fuera así. Durante un minuto, haz el siguiente ejercicio:

- Presta mucha atención a tus pensamientos.
- ¿Cómo es tu diálogo interno? Observa todos y cada uno de los pensamientos que tienes.

Verás que te aparecen un montón de pensamientos, incluso sin que tú los elijas; salen de forma espontánea. Algunos son neutros («El bolígrafo es azul»), otros negativos («¡Qué aburrido!», «No me gusta mi físico») o positivos («¡Qué interesante!», «¡Cómo me gusta la canción que suena!»). Seguro que también te pasa cuando vas a dormir e intentas poner la mente en blanco y relajarte, pero mil pensamientos surgen de la nada y te invaden. A estos pensamientos que surgen de repente e incluso sin que a veces te des cuenta se llaman «**pensamientos automáticos**». Cuando son negativos, te pueden arrastrar a un círculo tóxico que te abruma, te atrapa y te hace sentir mucho peor.



Aunque los pensamientos automáticos pueden ser positivos, negativos o neutros, cuando estás angustiado tienes más pensamientos negativos que positivos. Así mismo, ¡los recuerdas más! O sea, al final del día recordarás con mayor frecuencia «No les gusto a mis amigos» que «El profesor tenía una libreta amarilla». La razón es simple: los pensamientos se quedan enganchados al cerebro según cómo reacciones. **Cuando un pensamiento te crea ansiedad, se vuelve poderoso.** En vez de pasar de largo, se queda pegado a ti. Y cuanto más piensas en él y más tratas, desesperado, de no hacerlo, más unido está a ti.

Durante el día tienes cerca de sesenta mil pensamientos, es decir, en las horas en las que estás despierto tienes alrededor de tres mil setecientos cincuenta pensamientos cada hora, unos sesenta cada minuto: ¡tu mente trabaja en todo momento! Pero la cantidad de pensamientos no es un problema. El problema radica en cómo reaccionas ante ellos, en que te los crees sin ni siquiera cuestionarlos, sin plantearte si son exageraciones o verdades. Y si a esto le sumas que gran parte de los pensamientos son negativos, repetitivos e inútiles (por ejemplo: «No valgo para nada»), al creértelos estás alimentando directamente tu parte interna más negativa. Estás creando una toxicidad dentro de ti que te impedirá disfrutar de las cosas, te agotará, te dificultará conciliar el sueño y, por encima de todo, te bajará la autoestima.

Es crucial que te des cuenta de cuáles son tus propios pensamientos. A este proceso se le llama «**metacognición**». Es una capacidad que hace a los humanos únicos en el mundo: ¡ningún otro animal la tiene! Cuanto más entrenes la metacognición, mejor. ¿Por qué? Porque es una de las premisas para ser feliz. Cuando seas consciente de la existencia de tus pensamientos, sabrás identificarlos como lo que son: pensamientos, no verdades. Y aprenderás a actuar. **La felicidad no está fuera de ti, sino en ti.**

Habilidad: ¿cómo dejo de «rayarme»?

→ **Objetivo:** aprende a parar la rumiación.

Si te ofuscas una y otra vez con tus problemas y entras en bucle **SIN ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN**, significa que estás rumiando. Fórmulas para dejar de **RUMIAR**:

1. **ESCRIBE** sobre todo lo que te preocupa en un momento dado y léelo de nuevo al día siguiente. Verás que muchas de las cosas que ayer te rayaban ahora ya no son tan importantes. Escribir es terapéutico en sí mismo, te ayuda a poner en orden tus ideas y a calificar tus preocupaciones como lo que son: suposiciones e hipótesis, no certezas.
2. **LA HORA DE PREOCUPARSE**: escoge un momento concreto del día, un tiempo fijo por la mañana o por la tarde, para reflexionar sobre lo que te angustia (nunca justo antes de irte a dormir). Durante quince minutos, piensa en todas y cada una de las preocupaciones que tienes. Cuando acabe el tiempo fijado, deja de hacerlo: ya le has dedicado un tiempo y no necesitas continuar haciéndolo durante el resto del día. Si las preocupaciones te aparecen en otros momentos, recuerda que tienes un rato del día destinado específicamente a pensar en lo que te preocupa. Si cuando llega ese momento del día ya no te acuerdas de esa preocupación, entonces quiere decir que no era relevante.
3. **AFRONTA** en pequeñas dosis los miedos que causan estas preocupaciones. Si afrontas las situaciones que te cuestan poco a poco, te ayudará a no darles tantas vueltas. ¡Pasa a la acción! Pero no lo hagas sin un buen plan. Elabóralo antes detallando todos los pasos que vas a hacer para resolver aquello que tanto te preocupa.

4. **OCÚPATE:** pasa de «preocuparte en exceso» a «ocuparte». Haz actividades que te distraigan. Deja de concentrarte únicamente en tus preocupaciones. Muévete, sal a la calle, camina, haz ejercicio con música, cocina, lee un buen libro, ordena la habitación...
5. **HABLA** con alguien acerca de lo que te preocupa: cuando sientas que la preocupación te invade, elige compartirlo con alguien en quien confíes. Te ayudará a organizar mejor tus ideas y, cuando lo veas desde otra perspectiva, seguramente el problema no será tan grande como creías. Recuerda que no debes hablar de tus inquietudes una y otra vez sin fin. Puedes explicarlas y repetirlas alguna vez, pero después debes centrarte en otros temas: amigos, cine, música, etc. ¡La vida es mucho más que tus preocupaciones!

Habilidad: dar la importancia justa a las cosas

→ Objetivo: pon en perspectiva los pensamientos y observa qué importancia tienen.

Imagínate que tienes un montón de globos en la mano. Cada globo es de una forma, un material y un color distinto. Algunos los agarras con fuerza para que no se vayan, otros los coges con más suavidad y con otros decides abrir la mano y dejarlos ir.

Cada uno de estos globos es un pensamiento. Haz una lista de todos ellos y diferencia entre los que te ayudan y los que no te ayudan.

Quédate con los pensamientos que te ayudan, escúchalos, hazles caso; agárralos.

Observa los pensamientos que no te ayudan, distánciate de ellos, abre la mano y déjalos ir mientras te preguntas:

- **¿Serán realmente tan importantes y decisivos la semana que viene?**
- **¿Y el próximo mes?**
- **¿Y dentro de un año?**
- **¿Y dentro de cinco?**

Por ejemplo, pongamos que un compañero te hace un comentario, como «¡Qué mal sales en la foto!», y tú te empiezas a rayar: «¡Qué cara más horrible tengo!», «Estoy lleno de granos», «Soy feo», «Nunca tendré pareja», «Nadie querrá estar conmigo»... Para. **¡STOP!** Cierra los ojos. Respira profundamente. Cuenta hasta cinco. Observa tus pensamientos, pero míralos como si los hubieras dejado ir y estuvieran ya lejos de ti. Piensa: «¿De verdad que este comentario será tan importante dentro de una semana? ¿Y el mes que viene? ¿Y dentro de un año? ¿Y dentro de cinco?».

Habilidad: escuchar, mirar, tocar, oler y saborear

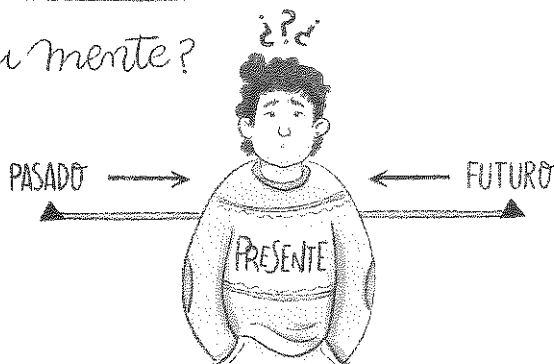
→ Objetivo: centra la atención en el presente.

- Enfoca la atención en lo que **AHORA** experimentas.
- Cierra los ojos. **ESCUCHA** con atención los ruidos de tu alrededor: la música que oyes, la puerta de un vecino que se cierra...
- Abre los ojos suavemente, **MIRA** los detalles del entorno: las formas de las letras de un libro, la fotografía de la estantería...
- **TOCA** los elementos que te rodean: la espiral de la libreta, las formas y los agujeros que tiene la madera de la mesa...
- Respira hondo y **HUELE** los olores de tu alrededor: el aroma de lo que alguien cocina, una colonia que te encanta...
- Prueba algo que tengas cerca y **SABORÉALO**: ¿cómo se siente un caramelo en la lengua?, ¿qué sabor y textura tiene una naranja?...

Concéntrate en estas pequeñas cosas del presente a través de los cinco sentidos: el oído, la vista, el tacto, el olfato y el gusto. Poco a poco, tus preocupaciones se despejarán. Puede que en algún momento vuelvan y, de hecho, sería lo más normal. Cuando pase, no te frustres. Fija de nuevo la atención en las cosas de tu alrededor: ¡no te pierdas el presente!

TU CUERPO ESTÁ EN EL PRESENTE

¿y tu mente?



**Frases para decirme a mí mismo cuando
mis pensamientos me saturan**

Los pensamientos son solo eso, pensamientos,
no verdades absolutas.

Los pensamientos muchas veces no son ciertos.

Los pensamientos pueden llegar a ser muy pesados porque
buscan que les preste toda mi atención.

Mis pensamientos son muy celosos, quieren que esté
con ellos y con nadie más.

Acepto mis pensamientos como lo que son: pensamientos
que aparecen y desaparecen de mi mente sin que
yo los pueda controlar.

Siempre estoy pensando: en algunos momentos soy
más consciente de ello; en otros, no tanto.

Pienso porque soy humano. Puedo pensar en lo que quiera y,
a veces, aunque no quiera, también pienso.

Yo no soy mis pensamientos: mis pensamientos son solo
una parte de mí y soy yo quien decide actuar o no.

No tengo que reaccionar ante un pensamiento como si fuera
una realidad.

Está en mis manos decidir hacer caso o pasar de cada uno
de mis pensamientos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿Es importante darme cuenta de cuándo estoy rumiando?

Sí. Porque muchas veces lo harás de forma inconsciente, sin darte cuenta. Si pasa a menudo, se convertirá en un hábito, en algo que haces cada día sin fijarte. Por ejemplo, se puede convertir en una costumbre que llegues a casa y empieces a repasar todo lo que has dicho o hecho a lo largo del día, arrepintiéndote de casi todo: de cada palabra, gesto o acción. El problema es que al rumiar los pensamientos se vuelven recurrentes, negativos y agotadores.

2. ¿Tan malo es rumiar?

Sí. Una cosa es reflexionar y otra muy distinta es reflexionar en exceso o rumiar. Rumiar no es solo una actividad mental, sino que es sobre todo emocional. Cuanto más angustiado estés, más rumiarás. Y cuanto más rumies, más nervioso, inseguro, triste y enfadado estarás. Por eso, debes prestar atención a cuándo rumias para poder aplicar alguna de las estrategias que hemos comentado y dejar de rayarte.

3. A veces pienso en cosas raras o en cosas que los demás no piensan.

No pasa nada. El pensamiento es libre. Puedes pensar en lo que quieras, en lo que te dé la gana. Son pensamientos, no verdades.

Otra cosa muy distinta es pasar a la acción; no puedes hacer lo que quieras.

4. Mi familia me dice que no piense en tonterías, pero ¿qué hago si no puedo dejar de pensar en ellas?

No puedes luchar contra tus pensamientos ni tampoco impedir que aparezcan en tu mente. Tal y como demuestra el experimento del oso blanco, cuanto más intentes suprimir tus preocupaciones, más aparecerán. Primero habla con alguien o escribe en una hoja

aquello que te preocupa, y luego ponte a hacer algo que te distraiga durante un rato. Si los pensamientos que te molestan continúan apareciendo, déjalos que existan en un segundo plano mientras tú continúas con lo que estás haciendo. Verás cómo acabarán desapareciendo.

5. Mis amigos me dicen: «¡No pienses tanto!», pero no puedo evitarlo.

No se trata de pensar menos, sino mejor. Los pensamientos te acompañan siempre y muchos son automáticos, van y vienen prácticamente sin que te des cuenta. Se parecen a la respiración: hasta que no centras la atención en ella, no eres consciente de cómo inhalas y exhalas el aire. Así funcionan los pensamientos: hasta que no eres consciente de que estás pensando, es fácil olvidarte de que lo estás haciendo. Cuando te centres en tus pensamientos, intenta que sean más positivos, menos repetitivos y que se focalicen en el presente.

Pensar de una forma u otra determinará tu bienestar y la confianza en ti mismo.

6. ¿Por qué me noto tan cansado?

La fatiga no es solo un síntoma de desgaste físico, sino también mental. Si sientes que tu cuerpo está débil, puede ser consecuencia del estrés.

También pasa a la inversa: la falta de sueño y el exceso o la falta de actividad física pueden ocasionarte ansiedad.

El cuerpo y la mente siempre están conectados: ¡cuídalos a los dos para conseguir tener una mente sana en un cuerpo sano!

rai-
nti-
len-
rán

evi-

s te
nen
ón:
de
tos:
lvi-
nsa-
que

on-

bién
nen-

alta

los

TU ACTITUD ANTE TUS PENSAMIENTOS



PAULA

**«Si el coco no funciona, el resto da igual.
No controlaba la bola ni la respiración. Pensaba:
"Lo has logrado todo y no tiene ningún sentido sufrir
ansiedad a esas alturas", pero, aun viendo todo
eso muy claro, no lograba mantener el control».**

Rafa Nadal, tenista

—¿Tú crees que mi cabeza está estropeada?

Esta pregunta fue la primera que me hizo Paula al conocerla. Aquel día acudió a la consulta derivada por su pediatra, quien la había visitado en numerosas ocasiones en el último año y había solicitado que le hicieran varias pruebas, todas ellas con los mismos resultados: Paula no padecía ninguna enfermedad física. Sin embargo, continuaba sin estar tranquila.

—¿Por qué lo dices? —le pregunté.

—Porque mis amigos siempre me comentan que pienso cosas muy raras —respondió, cabizbaja.

—¿Tú que crees?

—¿Yo? —dijo, sorprendida, como si la opinión de los demás fuera más importante que la suya—. No sé... La verdad es que ya no sé qué creer.

—¿Te ayuda pensar en esas cosas raras?

—Uf... Pues la verdad es que creo que no. Bueno, en algunas cosas curiosas igual sí, se me ocurren cosas que nadie más se plantea, por ejemplo: «¿Cómo viviría en Marte si no fuera posible vivir en la Tierra?». Pero otras veces se me va la bola. —Paula desvió la mirada al suelo, como si estuviera avergonzada—. Me rayo sobre

todo con las enfermedades: me duele algo y ya pienso que tengo una enfermedad incurable.

Hizo una pausa, visiblemente angustiada, antes de continuar:

—Este año he creído que tenía un ataque al corazón, apendicitis, un cáncer, un tumor cerebral, el coronavirus... —susurró, contando con los dedos de la mano. Se detuvo unos instantes para coger aire y, con el rostro cansado, exclamó—: ¡Ya no sé qué más me falta!

—¿Cómo te sientes cuando piensas así?

—Supernerviosa. Noto que tengo mucha ansiedad.

—Es importante que te des cuenta de cómo te hacen sentir tus pensamientos, del poder que tienen sobre ti —le expliqué, despacio—. En algunas ocasiones, nuestra manera de pensar está influenciada por lo que hemos vivido. ¿Alguien cercano a ti está o ha estado enfermo?

—No... —dijo, dando unos toques sobre la madera de la mesa inconscientemente.

—¿Y en el pasado?

—No... —Paula tardó unos segundos en continuar—: No creo...

—¿Tal vez te han contado que alguien estuvo enfermo?

—¡Sí! ¡Eso sí! —exclamó, recordándolo—. Mi tío, el hermano de mi madre, tuvo un cáncer muy fuerte, de esos que te dicen que lo tienes y te mueres.

—Lo siento mucho.

—No tuve la oportunidad de conocerlo bien. Murió cuando yo tenía apenas dos años. Siempre me han dicho que me quería mucho, pero la verdad es que no tengo recuerdos... —explicó Paula con los ojos humedecidos—. Me siento culpable, ¿sabes?

—¿De qué?

—De no tener recuerdos suyos... De no ponerle cara... No recuerdo cómo era...

—No depende de ti. Las personas no tenemos recuerdos hasta los tres o cuatro años, y algunas incluso hasta más tarde.

—No lo sabía —contestó Paula, sorprendida—. En mi casa hablamos mucho de él...

—Eso es bueno. Debemos hablar de las personas que han estado en nuestras vidas, porque es en nuestros corazones donde vivirán para siempre.

Durante unos instantes nos quedamos en silencio, hasta que Paula volvió a hablar:

—Sí. Mi madre me habla mucho de su infancia con él, de lo bien que se lo pasaban juntos, de las travesuras que hacían... —Se quedó pensando y la cara se le ensombreció—. De cuando le diagnosticaron la enfermedad... Murió en menos de un mes.

—Lo siento —le dije, mirándola a los ojos—. Por lo que explicas, parece que fue un momento muy duro para tu familia. Nunca estás preparado para dejar ir a tus seres queridos, pero cuando es alguien joven y todo va tan rápido, es aún más doloroso. ¿Puede ser que toda esta situación te haya hecho pensar que a ti te puede pasar algo parecido?

Paula se quedó callada, intentando asimilar todo aquello.

—No lo había pensado nunca —susurró, un poco nerviosa.

—Nuestra forma de pensar tiene que ver con las cosas que hemos vivido, lo que nos han contado, nuestra personalidad...

—¿Y cómo lo hago?! —interrumpió, visiblemente frustrada—. ¿Cómo me cambio?

—Tú no debes cambiarte. No se trata de que te conviertas en alguien que no eres. Se trata de que, siendo como eres, pienses de una forma diferente.

Paula asintió, pensativa.

—Reflexiona sobre cómo puedes pensar mejor, de una forma que te ayude, que no te cree más ansiedad ni tampoco más inseguridad. Tus pensamientos, al fin y al cabo, son solo eso, pensamientos. No son verdades absolutas.

Paula me miraba en silencio intentando absorber cada palabra.

—Pensar de forma «rara», como dicen tus amigos, no es malo. ¡En absoluto! El problema surge cuando los pensamientos te generan malestar. Observa cómo te hacen sentir: ¿te calman o te angustian? Escribe todos tus pensamientos en una libreta y fíjate en cada uno de ellos, en las señales, en las huellas, en las pistas que dejan. En general, cuando pienses en términos absolutos, como «nunca», «todo», «es lo peor que me ha pasado», probablemente se tratará de un error, de una exageración que te hace creer tu mente.

—Entonces, me tengo que fijar en las huellas como si fuera un... ¿detective? —preguntó Paula.

—¡Exacto! —le contesté, sonriendo, mientras le mostraba una hoja en la que aparecían los errores de pensamiento—. Tienes que aprender a identificar cuándo un pensamiento es erróneo, es decir, cuándo piensas de una forma negativa que poco o nada tiene que ver con la realidad.

Los siguientes minutos estuvimos hablando animadamente sobre las once formas de pensar erróneas que existen y sobre cómo debía aprender a clasificar cada uno de sus pensamientos, hasta que Paula gritó, emocionada:

—¡Por lo tanto, lo que me pasa a mí es que sobregeneralizo! Pienso que, como mi tío se puso enfermo de repente y murió sin poder despedirse, a mí me pasará lo mismo.

—Exacto. Sacas una conclusión general («Seguro que estoy enferma y me voy a morir») a partir de un hecho particular («Hace años mi tío se puso enfermo y murió»). Pero ahora no tienes evidencias ni una base suficiente para pensar eso.

—¡Claro! —dijo Paula, sonriendo, sin dejar de mirar atentamente la hoja donde aparecían los errores de pensamiento. Después de leerla durante varios minutos, añadió, pensativa—: Y a mi amiga le pasa esto: la lectura del pensamiento.

—¿Cree que sabe qué piensan los demás? —le pregunté.

—Sí. ¡Tendrías que escucharla! Siempre está preocupada por lo que piensan los demás: «¿Qué dirán de mí?», «¿Qué pensarán de

mi?»; le da demasiadas vueltas, entra en bucle. Yo intento ayudarla, pero no sé cómo hacerlo, porque muchas veces no nos dice lo que le pasa por la cabeza y solo vemos que se queda callada con una cara tope de rayada.

—Es lo que ocurre con la ansiedad, que solo vemos la punta del iceberg: la pequeña parte que está encima del agua, pero el resto, que es mucho más grande, permanece oculto debajo del agua.

—Sí. Exacto. Es imposible adivinar qué está pensando —explicó Paula, preocupada por su amiga—. Solo cuando insisto mucho, me cuenta que está nerviosa porque cree, por ejemplo, que los demás pensarán que es tonta si pregunta algo que no entiende en clase o porque creerán que hace el ridículo si se pone la ropa que realmente le gusta... El problema es que no puede ser ella misma, ¿sabes?

Paula me preguntó si podía llevarse aquella hoja para enseñársela a su amiga. Asentí y, antes de salir, añadió:

—Si siempre está pendiente de la opinión de los demás, llegará un punto en el que dejará de ser ella misma.

Tres minutos para mí

REFLEXIONA

¿Opinas que tu forma de pensar está influenciada por las cosas que te han sucedido o que te han contado, como le ocurre a Paula?

**¿Crees que tu cultura, tu familia, tus amigos,
tu escuela te influyen en cómo piensas?
¿Te parece que es bueno o malo?**

**¿Dirías que tú influyes en cómo piensan los demás?
¿De forma positiva o negativa?**

Aquí tienes tu espacio:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

52

¿CÓMO INTERPRETO LA REALIDAD?

**«La cabeza es la que consigue
que el cuerpo llegue a donde le dé la gana.
No creo en los límites ni en marcarlos».**

Teresa Perales, nadadora

Lo que te provoca más ansiedad no son las cosas que te pasan, sino cómo **piensas** sobre aquello que te pasa. Por eso es necesario que te cuestiones cómo interpretas el mundo que te rodea.

Tal y como has leído en el capítulo doce, cuando la mente cree que estás en peligro (aunque sea una falsa alarma), la amígdala se activa, el cuerpo se acelera, sientes inquietud y los pensamientos van a toda velocidad, amontonándose uno tras otro, a cada cual más negativo, creando una lluvia de preocupaciones en tu cabeza. Es imposible que puedas pensar con claridad. El cuerpo se prepara únicamente para hacer frente al peligro inmediato que percibe. La sangre fluye hacia las piernas, los brazos, los pies y las manos (recuerda la respuesta *fight-flight-freeze*, que permitía a nuestros antepasados enfrentarse a las amenazas).

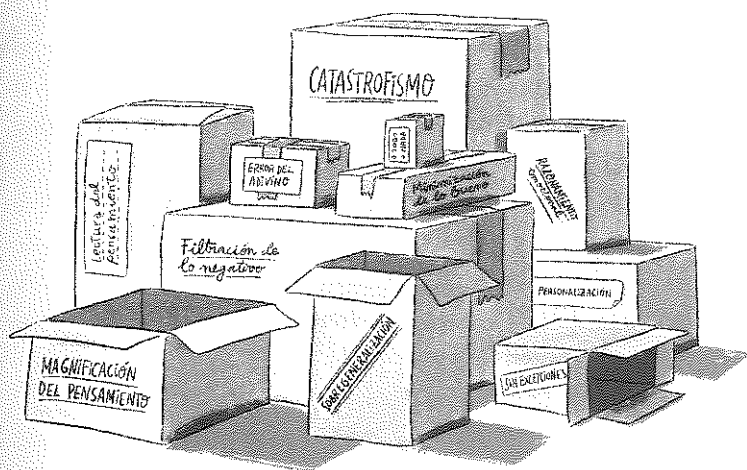
La mente está focalizada exclusivamente en mantenerte a salvo y en mostrarte todos los peligros. Enseguida, la lluvia de preocupaciones se convierte en una gran tormenta que intentará arrastrarte y convencerte del grave riesgo que corres. Te sentirás tan inseguro que aceptarás cada uno de tus pensamientos sin cuestionarlos. Esto es precisamente lo que deberás cambiar. La **actitud** que tienes ante tus propios pensamientos desarrolla un papel fundamental en tu ansiedad.



A partir de ahora, cuando te sientas estresado, haz una pausa. Respira. Fíjate bien en cómo tu propia mente trata de asustarte, en qué peligros te señala; en definitiva: ¿en qué piensas?

Verás que muchos pensamientos se repiten una y otra vez. Algunos te parecerá que son distintos, pero observa la base, sus cimientos: a menudo serán los mismos.

Por ejemplo, observa los siguientes pensamientos: «Me ha ido fatal el examen», «El profesor pensará que soy tonto», «Estos deberes me resultan imposibles», «Nunca seré capaz de estudiar lo que me gusta», «Soy una decepción para mis padres y para mi familia», «Repetiré de curso»... La creencia que hay debajo es la misma: «No valgo para nada». Los pensamientos negativos que tienes se pueden agrupar en categorías, en grandes cajas. A cada una de estas cajas la llamamos «**error de pensamiento**» o «**distorsión cognitiva**».



El error de pensamiento es precisamente eso, un error en el que cae la mente de forma automática. Si no prestas atención, pasará desapercibido, exactamente igual que cuando te late el corazón. Hasta que no te centras en el pulso, no lo sientes. Observa cómo **reflexionas** sobre las cosas que te pasan: ¿te preocupas de una forma proporcional a lo que ha sucedido o exageras o distorsionas algunos hechos? Todos podemos ser víctimas de nuestros errores de pensamiento, pero las personas que sufren un exceso de ansiedad suelen ser mucho más propicias a caer en ellos. Porque cuanto más angustiado estás, más errores cometes. Y cuantos más errores de pensamiento cometes, más angustiado estás. Es un círculo vicioso que debes aprender a **parar**.



Estos errores son los principales responsables de que veas las cosas de una manera distinta a la realidad, puesto que **filtran** las situaciones que vives en tu día a día: la realidad ya no es la realidad, sino que es como tú la percibes. Fíjate en estas tres situaciones.

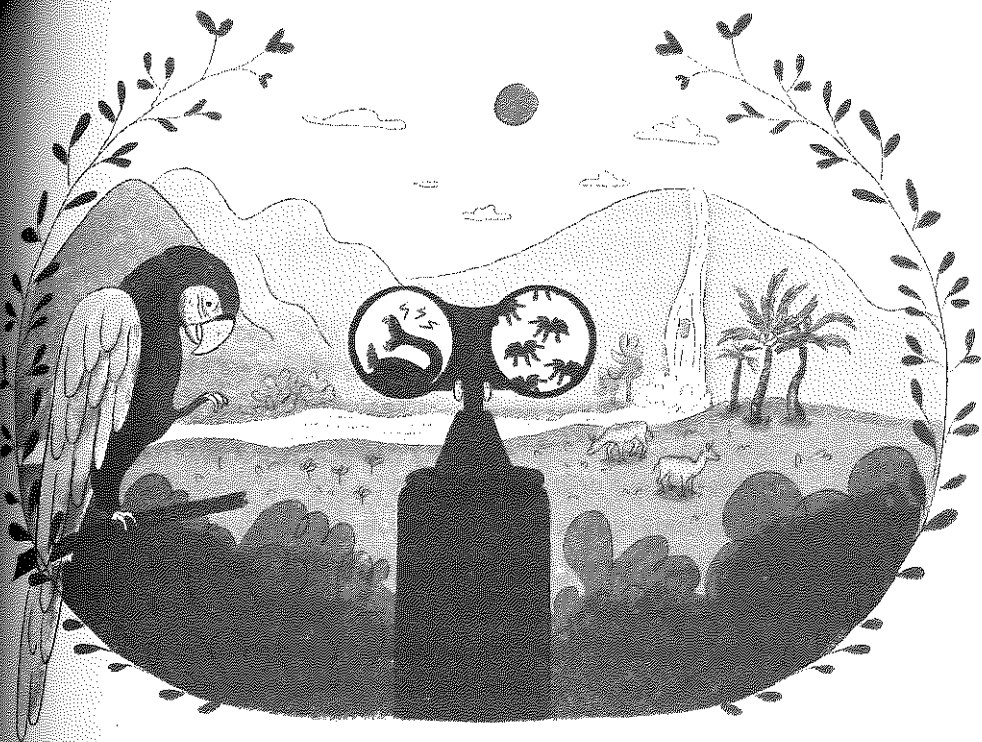
Primero, imagínate que está sonando tu canción favorita, aquella melodía que tanto te gusta y te hace sentir tan bien... Pero decides ponerte unos tapones en los oídos que distorsionan la música. Los errores de pensamiento son estas barreras que te impiden disfrutar de lo que tanto te gusta.

Ahora imagínate un día soleado de verano: el cielo tiene un color azul intenso, el sol brilla en su máximo esplendor... Pero decides ponerte unas gafas oscuras que te entorpecen tanto la vista que no puedes distinguir bien las formas ni ver bien la luz. Los errores de pensamiento hacen lo mismo: son estas gafas que te impiden distinguir correctamente los hechos que ocurren de verdad.

Por último, imagínate que has estado en una fiesta de cumpleaños de una amiga; habéis ido al cine y después a cenar a un restaurante. Te lo has pasado muy bien, has charlado con sus amigas y has estado en un sitio nuevo fabuloso... Sin embargo, al llegar a casa, tu mente empieza a analizar todo lo que ha pasado: «Al final de la cena, ella ponía una cara muy rara, ¿será porque he hecho algo mal?», «¿Y si no vuelve a invitarme?».

Si te crees estos pensamientos, caerás en un error y la angustia se te multiplicará. Como ves, los errores de pensamiento te hacen interpretar las situaciones que vives de forma diferente; a su manera, le dan su propio significado. **La ansiedad cambia la forma de ver el mundo.**

Si te fijas solo en una parte de las cosas, en los peligros y las amenazas, tus pensamientos no serán razonables. Cuanto más calmado estés, más saludable será tu forma de pensar, porque te acercarás más a la realidad de las cosas y tus pensamientos serán más razonables.



Errores de pensamiento

- No se basan en evidencias.
- Distorsionan la realidad que vives de forma poco objetiva, dramática o catastrófica; interpretan la realidad a su manera.
- Se expresan como una necesidad o exigencia: «¡Tengo que sacar un diez en ese examen!», «Necesito que mis amigos me hagan caso siempre».
- Producen emociones negativas de intensidad fuerte y larga duración que no están en consonancia con lo ocurrido, lo cual genera un gran malestar: «Estoy muy mal y muy preocupado siempre».
- Obstaculizan que resuelvas los problemas.
- Impiden que consigas tus metas y objetivos.
- Son siempre negativos.

Pensamientos sanos y razonables

- Se basan en evidencias, en los hechos.
- Describen la realidad que vives sin exagerar las cosas, de forma objetiva.
- Se expresan como un deseo o una preferencia: «Quiero conocer a más gente», «Me gustaría que me hiciera más caso».
- Producen emociones moderadas, de baja intensidad y corta duración, en consonancia con lo que ha ocurrido: «Ahora mismo estoy un poco preocupado».
- Facilitan que resuelvas los problemas.
- Te ayudan a conseguir tus metas y objetivos.
- Pueden ser positivos, neutros o negativos.

La realidad no es siempre como tú crees. Está en tus manos aprender a «cazar» los errores de pensamiento. Por eso, al final de este apartado encontrarás un cuestionario con todos ellos.

¿CÓMO CAMBIO LOS ERRORES DE PENSAMIENTO?

«Mi fortaleza mental siempre ha sido mi mejor arma».

María Sharápova, tenista

Una vez que localices y clasifiques cada error de pensamiento, empieza a aplicar el **método socrático** para cambiarlos. Esta técnica es una de las que funcionan mejor para la ansiedad; se basa en cuestionarte tus propios pensamientos y creencias a partir de una serie de preguntas.

Como si fueras un detective o un científico, investiga, indaga en tu pensamiento para saber cómo es: «¿Mi pensamiento es realista?», «¿Estoy interpretando la situación de forma adecuada?», «¿Estoy pasando por alto información que es importante y que podría cambiar mi punto de vista?». Puedes conseguirlo aplicando diversas tácticas:

- **Busca PRUEBAS y EVIDENCIAS que demuestren que tu pensamiento es correcto, acertado y acorde con la situación que lo originó.** Escribe en una hoja todas las pruebas que tienes que apoyen esta idea. Por otra parte, busca todas las pruebas que tienes en contra, es decir, las evidencias que señalan que el pensamiento podría estar equivocado y no ser verdad.
 - Por ejemplo: «Seguro que el avión va a estrellarse».
 - Evidencias a favor: hace mal tiempo, el avión hace movimientos bruscos, hay turbulencias...

– Evidencias en contra: no hay ninguna luz de emergencia encendida, las azafatas están de pie hablando con los pasajeros, no se ha abierto ningún compartimento...

- **Piensa en las probabilidades reales o en términos MEDIOS:** «¿De verdad estoy seguro al cien por cien de que lo que pienso es verdad?», «¿Puede ser que esté equivocándome?», «¿Qué probabilidades hay de que me equivoque: ninguna, pocas, bastantes, muchas...?», «¿En qué porcentaje estoy seguro de que el pensamiento es acertado: un cero, un veinticinco, un cincuenta, un setenta y cinco, un cien por cien...?».

► Por ejemplo: «Si lo pienso bien, no estoy totalmente seguro (al cien por cien) de que el avión vaya a estrellarse, estoy un setenta y cinco por ciento seguro...».

- **Diferencia entre cuál es la situación y cómo te hace sentir lo que está ocurriendo: HECHOS CONTRA EMOCIONES.** Intenta mirar fríamente lo que ocurre: «¿Mis pensamientos se basan en un hecho real (algo que está pasando de verdad) o en mi emoción (estoy asustado o angustiado)?», «¿Puede ser que esté pensando en esto porque estoy pasándolo mal?», «¿Estoy exagerando?», «¿Estoy utilizando palabras absolutas, como “siempre”, “todo”, “nunca”, “nada”, “jamás”?».

► Por ejemplo: «El pensamiento “Seguro que el avión va a estrellarse” se basa en una emoción (miedo, ansiedad) y, además, utilizo la palabra “seguro”».

- **Recuerda las situaciones que has experimentado en el PASADO:** «¿En alguna ocasión ha ocurrido lo que pienso?».

► Por ejemplo: «He vivido otras situaciones de turbulencias y el avión ¡no se ha estrellado!».

- **Piensa en OTRAS PERSONAS que conozcas que han pasado por una situación similar y cómo han salido de ella.** «¿Conozco a alguien a quien le haya ocurrido algo parecido?».

► Por ejemplo: «No, no conozco a nadie que haya tenido un accidente de avión».

- **Mira las ESTADÍSTICAS, pero solo si te ayudan:** «¿Es muy común que pase esto?», «¿Cuántas situaciones así ocurren cada hora, cada día o cada año?».

► Por ejemplo: «Después de mirar muchas estadísticas y estudios, concluyo que el avión es el medio de transporte más seguro. La probabilidad de morir en un accidente de avión es mínima, de uno entre dos millones cuatrocientos mil vuelos; además, los accidentes suceden principalmente en pequeñas aeronaves y en ciertas regiones del mundo distintas a donde me encuentro».

- **Reflexiona sobre el poder que tienes TÚ en la situación:** «¿Esto que puede ocurrir depende realmente de mí?».

► Por ejemplo: «Conducir el avión no depende de mí, ¡yo ni siquiera sé pilotarlo! Hay un capitán que se ha formado durante muchos años para poder hacer frente a esta situación».

- **Toma consciencia de las CONSECUENCIAS que tiene pensar así:** «¿Cómo me hace sentir?», «¿Tiene alguna ventaja?», «¿Me ayuda a solucionar los problemas que tengo o a conseguir lo que quiero?».

► Por ejemplo: «Pensar así me pone supernervioso. No me ayuda».

- **Observa cuáles son tus OBJETIVOS Y METAS:** «¿Puedo alcanzar el objetivo que me propongo?», «¿Es una meta realista o no?».

Los objetivos existen para motivarte, no para asustarte ni deprimirte.

► Por ejemplo: «Que el avión no se mueva» es un objetivo imposible, porque estoy en el aire y el avión siempre se moverá, algunas veces con más intensidad y otras con menos. Un objetivo más adecuado sería: «Cuando el avión se mueva, aprenderé a manejar la ansiedad que siento».

- **Reflexiona sobre QUÉ puedes hacer:** «¿Hay algo que pueda hacer para sentirme mejor?».

► Por ejemplo: «Me pondré el cinturón y así evitaré cualquier golpe», «Respiraré profundamente para relajarme», «Me pondré a dibujar, a leer o a ver una serie para distraerme».

- **Genera PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS:** los pensamientos alternativos son razonamientos que explican de una forma más adecuada la situación que vives y te hacen sentir mejor, tanto con la situación como contigo mismo. «¿Existe otra explicación, por descabellada y rara que ahora me parezca, a lo que está sucediendo en este momento?», «¿Hay otro modo de enfocar esto?».

► Por ejemplo: «El avión se mueve porque pasa por una zona de corrientes de aire», «Los aviones son seguros, están diseñados para soportar incluso las turbulencias más agresivas», «Es normal que me asuste un poco o que me maree; cuando me enfrento a algo desconocido, me pasa eso».

Al principio te costará mucho creer en estos pensamientos alternativos, más razonables, realistas y saludables. El motivo es claro: ¿cuántas veces al día tienes pensamientos automáticos negativos y cuántas te esfuerzas en buscar pensamientos alternativos? Sé **paciente**. Es un hábito que debes empezar a adoptar. Es como si

estrenaras unos zapatos, necesitarás varios días hasta que te sientas cómodo con ellos. La mente funciona de la misma manera. Pruébalo cada día y verás que, al cabo de un tiempo, acaba funcionando.



Cuestionario: ¿cuáles son mis errores de pensamiento?

Marca con una equis los errores que identifiques en tu forma de pensar. Aprende a reconocerlos para poder corregirlos.

☐ **MAGNIFICO LO MALO**

Exagero las cosas que han ocurrido y me centro solo en los detalles negativos.

- «Los deberes me han ido fatal» (en realidad, no te ha salido bien un ejercicio).
- «Me quedé en blanco delante de toda la clase» (de los tres minutos que estuviste haciendo la exposición oral, solo te quedaste en silencio diez segundos).

☐ **MINIMIZO LO BUENO**

Siempre que algo sale bien, encuentro la manera de quitarle importancia.

- He sacado un diez en el examen, pero era muy fácil; cualquiera podría haberlo hecho.
- Me ha dado un beso la persona que me gusta, pero tampoco hemos podido estar juntos mucho rato.

☐ **SOY UN ADIVINO**

Sé qué pasará, como si estuviera ante una bola de cristal y pudiera ver el futuro.

- Nunca encontraré a alguien que me quiera.
- El primer día que vaya a la academia de inglés, todo el mundo pasará de mí, seguro.

☐ **LEO LOS PENSAMIENTOS DE LOS DEMÁS**

Sé qué piensan los otros de mí o qué intención tienen; no soy capaz de ver otras posibilidades.

- Seguro que creen que soy estúpido.
- Mis padres me preguntan cómo estoy y si me encuentro bien, porque les doy pena.

☐ LO PERSONALIZO TODO EN MÍ

Me atribuyo absolutamente toda la responsabilidad de las cosas malas que pasan, sin tener en cuenta otras explicaciones.

- Están todos tan serios porque seguro que yo he hecho algo mal.
- Mis padres se separan por mi culpa.

☐ O TODO O NADA

Lo veo todo en extremos, ignoro la gama de posibilidades: «O blanco o negro, no existe el gris, soy radical».

- He sacado un nueve en el examen. Si no saco un diez, jamás iré a la universidad. ¡Nada me sale bien!
- Si no triunfo en todo lo que hago, seré siempre un fracasado.

☐ SOBREGENERALIZO

De un acontecimiento puntual, extraigo una consecuencia mala para todas las situaciones.

- Si a este compañero no le caigo bien, no le caeré bien a nadie.
- Si he tenido una mala experiencia en el amor, sufriré para siempre.

☐ MI MENTE FILTRA Y SOLO PASA LO NEGATIVO

Proceso únicamente lo negativo, sin prestar atención a otros aspectos positivos que también están ocurriendo.

- «No le intereso a nadie» (en una fiesta en la que una sola persona no te ha saludado).
- «No le gusto de verdad» (en una ocasión en la que tu pareja no te ha contestado un mensaje de WhatsApp al instante).

☐ SOY CATASTROFISTA

Creo que lo peor puede pasar en cualquier momento.

- «Se va a morir» (cuando tu amiga se desmaya por una bajada de tensión).
- «Se han reído de mí. Es lo peor que me ha pasado jamás. ¡Es horrible! Ya no podré ir a clase nunca más. ¡No vale la pena intentarlo!» (cuando se han reído de lo que tú explicabas, pero no de ti).

☐ SIN EXCEPCIONES: «DEBO O DEBEN HACER»

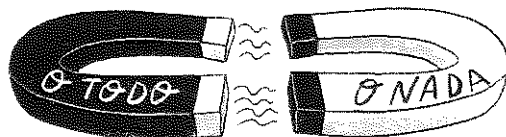
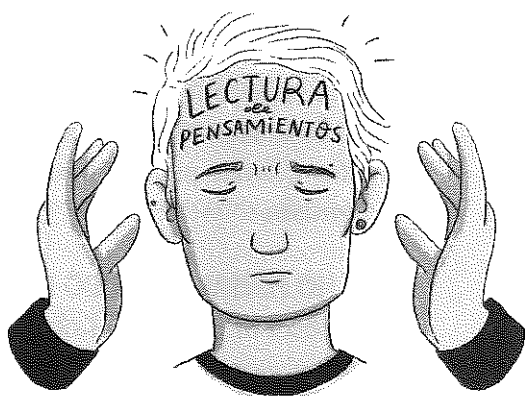
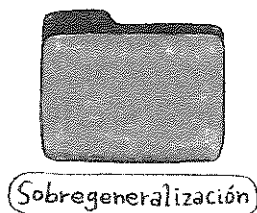
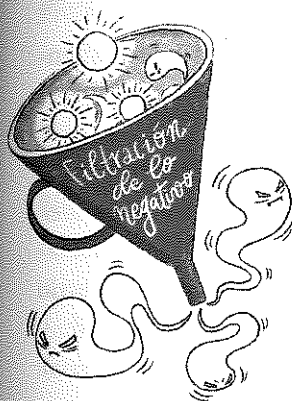
Me impongo e impongo a los demás obligaciones que siempre debo y deben cumplir, sin excepciones.

- Mis padres deberían permitirme hacer lo que yo quiera.
- Debería haber sacado un excelente en el examen, aunque no haya podido estudiar porque tenía la gripe.

☐ RAZONO DE FORMA EMOCIONAL

Me baso en mi propia reacción emocional (ansiedad, tristeza, enfado...) como evidencia para creer que lo que estoy pensando es completamente cierto.

- Si me siento nervioso cuando estoy cerca de un perro es porque el perro es peligroso (en realidad, es un perro supercarriñoso y bueno).
- Si me angustio mucho cada vez que tengo que ir a un sitio nuevo, es mejor que no vaya y me quede en casa (en realidad, después te lo pasas muy bien siempre que vas a sitios nuevos).



Habilidad: ¿cómo corrijo cada error?

→ **Objetivo: cambia tus pensamientos para sentarte mejor y actuar diferente.**

PARA NO MAGNIFICAR LO MALO

- ⇒ Deja de exagerar, no hagas una montaña de un grano de arena.
- ⇒ Normaliza las cosas que te ocurren en la vida. No puede salir todo siempre como tú esperas.

PARA DEJAR DE MINIMIZAR LO BUENO

- ⇒ Observa las cosas bonitas que pasan y no seas tan exigente.
- ⇒ Valora a los demás y aprende a valorarte a ti mismo, tus cualidades, éxitos y logros.

PARA NO ACTUAR COMO UN ADIVINO

- ⇒ Nadie puede saber el futuro. No lo sabes ni tú, ni tus amigos, ni tus padres, ni tus profesores, ni tu psicólogo, ¡nadie!
- ⇒ Debes aprender a vivir con incertidumbre; es decir, asumiendo la posibilidad de que algo pueda pasar o no.

PARA NO CREER QUE LEO LOS PENSAMIENTOS DE LOS DEMÁS

- ⇒ La telepatía no existe. Es imposible saber qué piensa la gente.
- ⇒ Deja de suponer cosas que no sabes y pregúntales directamente: «¿Estáis pensando esto?». Verás que muchas veces estás equivocado.

PARA NO PENSAR QUE TODO DEPENDE DE MÍ

- ⇒ Busca otras explicaciones.
- ⇒ Las personas de tu alrededor tienen muchas más cosas que hacer en lugar de echarle a ti las culpas de todo; no eres el centro del mundo.

PARA DEJAR DE PENSAR EN «TODO O NADA»

- ⇒ Las cosas no son blancas o negras.
- ⇒ Deja de usar términos absolutos: «siempre», «nunca», «todo», «nada». En su lugar, utiliza términos medios: «muchas veces», «algunas veces», «pocas veces».

PARA NO SOBREGENERALIZAR

- ⇒ Pregúntate: «¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?», «¿Hay algún caso en que esto no haya sucedido así?».
- ⇒ Cuantifica la probabilidad de que suceda: «¿Qué probabilidad hay de que pase: un veinticinco por ciento, un cincuenta por ciento?».

PARA NO FILTRAR SOLO LO NEGATIVO

- ⇒ No te olvides del lado positivo.
- ⇒ Deja de tener una visión negativa del mundo.

PARA NO SER CATASTROFISTA

- ⇒ Busca cuáles son las probabilidades reales de que ocurra lo peor.
- ⇒ Piensa en qué te aporta esta forma de pensar a ti y a los demás que están a tu alrededor.

PARA NO SER TAN RADICAL Y ACEPTAR LAS EXCEPCIONES

- ⇒ No te pongas tanta presión y, aún menos, ¡no pongas presión a los demás! No puedes controlarlo todo.
- ⇒ Cambia los «debo» y «tengo», por «me gustaría», «he decidido» y «creo».

PARA RAZONAR DE FORMA MÁS EQUILIBRADA

- ⇒ Separa lo que sientes de lo que en realidad ocurre.
- ⇒ Tus pensamientos pueden estar equivocados.

Recuerda: ¡todo lo que piensas influye en cómo te sientes y actúas!

Habilidad: cambiar mi forma de pensar

→ **Objetivo:** conviértete en un experto en analizar tus pensamientos.

1. Redacta QUÉ PASÓ:

- **Situación y lugar:**

Presentación oral en la clase de Ciencias.

- **Día y hora:**

Un viernes a las 15 h.

- **¿Quién había?**

Los compañeros de clase y el profesor.

- **¿Qué sucedió? Mientras lo describes, imagínate que estás haciendo un video en el que se ve absolutamente todo lo que ocurrió. Intenta separar cómo te sentiste (emociones) de lo que realmente ocurrió (hechos).**

– Hecho: el profesor dijo que debíamos preparar una presentación oral que contaría para la mitad de la nota de la asignatura.

– Emociones: el día anterior a la exposición estaba muy nervioso y aquella noche casi no cené y dormí fatal, así que estaba muy cansado.

– Hecho: expuse mi parte, que duraba tres minutos, sobre los anfibios; en dos ocasiones me quedé en blanco, en otra tartamudeé.

– Emoción: tuve la sensación de que toda la clase se reía de mí.

2. IDENTIFICA tus pensamientos

Escribe cada pensamiento: los automáticos (aparecen de repente y son tan rápidos que a veces no te das cuenta de ellos) y el principal.

- **Pensamientos automáticos que tuviste antes de la presentación:**
«Fijo que no me acordaré de nada», «Suspenderemos por culpa mía», «Todos pensarán que soy inútil».
- **Pensamientos automáticos que tuviste mientras la hacías:**
«No puedo quedarme en silencio ni un segundo».
- **Pensamientos automáticos que tuviste después:**
«Me ha salido fatal».
- **Pensamiento principal:**
«No valgo para nada».

3 CLASIFICA tus pensamientos

- **¿Te ayuda pensar así?**
No.
- **¿Cómo te hace sentir?**
Muy nervioso, más de lo que ya estaba.
- **¿Es un error de pensamiento?**
Sí.
- **¿Cuál? (Un pensamiento puede pertenecer a varios errores a la vez).**

PENSAMIENTO	ERROR DE PENSAMIENTO
«Fijo que no me acordaré de nada»	Soy un adivino + soy catastrofista
«Todos pensarán que soy inútil»	Leo los pensamientos de los demás
«Suspenderemos por culpa mía»	Lo personalizo todo en mí
«No puedo quedarme en silencio ni un segundo»	Sin excepciones
«Me ha salido fatal»	Magnifico lo malo + filtro solo lo negativo
«No valgo para nada»	Sobregeneralizo + soy catastrofista

4. BUSCA y EXAMINA las evidencias

Conviértete en un detective o científico. Plántate estas preguntas:

- **¿Qué pruebas tengo que me indiquen que los pensamientos automáticos negativos son reales?**

He preguntado a mis compañeros de clase qué les ha parecido la exposición y me han dicho que se notaba que estaba bien preparada y que solo me he quedado en silencio algunos segundos.

- **¿Existe alguna evidencia más que me indique que los pensamientos pueden no ser verdaderos?**

El profesor me ha felicitado y sonreído al terminar la exposición.

- **¿Qué probabilidad hay de que lo que pienso sea verdad?**

Ahora que lo pienso mejor, no estoy seguro al cien por cien de que mi pensamiento sea acertado. Creo que hay una probabilidad del sesenta por ciento de que sea acertado y del cuarenta por ciento de que no lo sea.

5. PIENSA de forma diferente

Basándote en las evidencias, reflexiona sobre estas preguntas:

- **¿Podría pensar de una forma distinta?**

Sí.

- **¿El pensamiento inicial es la única posibilidad?**

No.

- **Si pensara sobre la misma situación de un modo distinto, ¿estaría menos nervioso?**

¡Sí!

- **Si la misma situación le pasara a un amigo, ¿qué le diría?**

Que se relaje, que respire y que se diga a sí mismo: «¡Qué bien lo he hecho!».

- Si la situación que tanto temo acabara pasando, ¿la podría soportar?

Sí. En el caso de que suspendiera la exposición oral, podría recuperar la nota, ¡no es el fin del mundo!

6. BUSCA un pensamiento alternativo

«Me he quedado en blanco un par de veces en toda la exposición porque estaba muy nervioso; es normal. Cuantas más exposiciones orales haga, menos me pasará esto. Y si me pasa, no es el fin del mundo».

Habilidad: convertirme en mi propio consejero

→ **Objetivo: cambia la forma de hablarte a ti mismo.**

Recuerda un momento en que un amigo estaba pasándolo mal.

- **¿Qué le dijiste? ¿Cuáles fueron tus palabras? ¿Fuiste amable con él?**
- **¿Cómo se lo dijiste? ¿En qué tono de voz? ¿Cómo lo miraste?**
- **¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste por él?**

Ahora piensa en ti mismo y en tus problemas:

- **¿Qué pensamientos tienes? ¿Cómo te ves a ti mismo?**
- **¿Cómo te tratas a ti mismo? ¿Eres amable?**
- **¿Cómo te sientes? ¿Qué cosas haces para sentirte mejor?**

REFLEXIONA

- **¿Hay alguna diferencia entre cómo tratas a un amigo y cómo te tratas a ti mismo?**
- **¿Cómo puede ser que trates mejor a un amigo que a ti mismo?**
- **¿Cómo es posible que tus pensamientos, tus conductas y tus emociones cambien tanto?**

La próxima vez que estés angustiado, escribe todos los pensamientos negativos que te vienen a la mente. Léelos detenidamente para ver las malas vibraciones que tú mismo te creas. Cuando seas consciente de que no estás siendo amable contigo mismo y lo estás pasando mal..., ¡cambia! Pasa de ser tu propio acosador a ser tu mayor fan. Sé agradable, bueno y positivo contigo mismo. Háblate como si lo estuvieras haciendo con un **AMIGO**. Si este ejercicio te parece raro o difícil de hacer, significa que hace mucho tiempo que dejaste de hablarte bien a ti mismo. ¡Empieza a cambiar!

**Habilidad: cantar, bailar, dibujar y reírme
de mis propios pensamientos**

→ Objetivo: deja de creerte tus pensamientos.

Si sientes que dentro de ti hay un crítico feroz que te baja constantemente la moral («Qué mal dibujas», «Mejor que te quedes callado, porque seguro que harás el ridículo», «No te engañes, en realidad no tienes ningún amigo»...):

- **CANTA** tus pensamientos, siguiendo la melodía de tu música favorita.
- **BAILA** tus pensamientos, haciendo los pasos de baile que tanto te gustan.
- **DIBUJA** tus pensamientos, plasmando en el papel las situaciones que se imagina tu mente.
- **RIETE** de tus pensamientos, disfrutando de tu propio sentido del humor.

Canta, baila, dibuja y ríete de tus pensamientos, una y otra vez. Verás cómo día a día irán perdiendo poder sobre ti y dejarás de creértelos.



TUS EMOCIONES



**«Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca
al lugar en el que quieres estar mañana».**

Walt Disney, emprendedor

—¿Se lo vas a decir a mis padres? —me preguntó Ángel, preocupado, bajándose la manga de la camiseta para cubrirse las marcas que tenía en el antebrazo.

Me quedé en silencio.

Pensé en el aumento de autolesiones que había habido entre los adolescentes. Era una tendencia más que preocupante, pese a que, sorprendentemente, apenas se hablaba de ello en los medios. En el último año, las autolesiones entre los jóvenes habían crecido considerablemente, aunque en la calle, en las casas y en las escuelas continuaba siendo casi siempre un tema tabú, como si, por el simple hecho de no hablar de ellas, no existiesen.

—Lo hago solo cuando no puedo más —continuó Ángel—. Hay veces que estoy tan mal que necesito hacer algo para calmarme.

—¿Qué situaciones te hacen sentir así? —le pregunté.

—¡Uf! Tendrías que vivir mi vida y lo entenderías... —respondió con tristeza—. Ando solo por los pasillos. La gente me mira... Hay miradas que duelen más que las palabras... No encajo, no me siento parte de ningún grupo. Además, hay un grupito de cuatro chicos y dos chicas que se creen que están por encima de todo. Da igual el lugar en el que esté: el aula, el patio, los vestuarios... Siempre me encuentran, me arrinconan y me insultan.

—¿Qué te dicen?

—Que huelo mal, que soy feo, que soy gordo, que soy tonto, que soy gay, que no sé vestir, que soy una vergüenza... Me lo dicen tan a menudo que a veces incluso pienso que igual tienen razón.

—¿Lo saben tus padres?

—No —confesó Ángel.

—¿Y tus profesores?

—Creo que muchos profes no se dan cuenta... Se meten conmigo cuando el profe está respondiendo la pregunta de un alumno o está ayudando a alguien en el patio; justo entonces, cuando nadie los ve, ellos actúan.

—¿No hay ningún compañero que esté ahí, presente?

—Sí, pero no hacen nada, porque tienen miedo... Yo los entiendo, todos tenemos miedo.

—¿Por eso no lo cuentas?

—Sí. No sé... Me da cosa, ¿sabes? Pienso que igual estoy exagerando... Pienso que, si no digo nada, quizá dejarán de hacerlo...

—Ángel suspiró y se sinceró—: También me da vergüenza explicar que se meten conmigo... Vete a saber qué pensará la gente... ¡No soy un pringado! ¡Antes tenía un montón de amigos! Intento creer que en realidad no está sucediendo nada de esto. Aunque ahora han empezado a darme collejas en el pasillo y me han dicho que, si se lo digo a alguien, me esperarán fuera del instituto para pegarme. Y yo... yo no quiero que pase. Quiero que se termine, por eso no digo nada.

Ángel se quedó en silencio. Estaba claro que solo estaba contando una parte.

—Precisamente porque quieres que termine, tienes que decirlo.

—¡No! —exclamó, negando con la cabeza—. Mi hermana cometió el error de deciros a vosotros lo que me pasaba, pero ya le he dicho que no lo cuente a nadie más.

—El error no lo cometió ella, Ángel —le contesté, después de unos segundos de silencio. Me aclaré la voz para que las siguientes palabras sonaran claras—: El error lo cometen los abusadores cada

vez que se meten contigo. Con un chico como tú: bueno, noble, sensible y confiado.

Ángel me miró y rompió a llorar. Fue en aquel instante cuando decidió que iba a explicarlo todo. Ya no podía más. Empezó a hablar como nunca lo había hecho, las palabras le salían de la boca sin que él las pudiera frenar, explicaba todas y cada una de las situaciones que había vivido; sin filtros, sin miedos. Por primera vez en meses, la verdad salía a la superficie.

Durante más de una hora estuvo contando todo lo que había vivido desde que aquella foto se hizo viral. Sufría ciberacoso en todo momento: los mensajes de odio le llegaban a todas horas y en cualquier lugar. Sentía que no podía desconectar de la presión, que ya no se limitaba a los horarios y el espacio del instituto, sino que era omnipresente. Fueron muchas las veces que le tuve que asegurar que no era culpa suya:

—Nadie tiene derecho a pegarte, insultarte, humillarte, ignorarte, robarte, amenazarte, aislarte o difundir rumores sobre ti. Y mucho menos a hacerte sentir culpable por todo ello.

—Igual que yo, que tampoco tengo derecho a pegar, insultar, humillar, ignorar, robar, amenazar, aislar o difundir rumores sobre nadie.

—Exacto —le respondí—. Son límites que no deben sobrepasarse. Si alguien lo ve, debe informar a sus padres y profesores cuanto antes. No se debe mirar hacia otro lado o callar por vergüenza o miedo a ser acosado también. El acoso escolar debe pararse y la única forma de hacerlo es mediante la comunicación: hay que hablar de ello.

—Ahora que te lo he explicado todo, me siento un poco mejor. Es como si me hubiera quitado un peso de encima. Me noto menos agobiado.

Ángel reflexionó unos segundos en silencio.

—Supongo que hablar es la única manera de dejar de sentirme tan solo. Por más que me esconda, la soledad siempre acaba encon-

trándome. Y es entonces cuando siento tanta ansiedad... —Ángel paró de hablar por unos segundos, se subió la camiseta para examinar con tristeza las cicatrices y añadió—: Por eso lo hago.

—¿Conoces a alguien que también lo haga?

—Ahora no. Pero conocí a una chica que lo hacía... Antes yo no tenía ni idea de lo que era todo esto.

—¿Qué pasó?

—Hace unos meses mis padres me propusieron ir a cenar a casa de unos compañeros suyos del trabajo. Me explicaron que el padre era un gran cocinero, y a mí, que me encanta, bueno, me encantaba... comer, fui —dijo Ángel con la voz entrecortada. Sonrió—. La cena estaba buenísima: ensaladilla rusa de primero, chuletas de cordero de segundo, y de postres: ¡pastel de chocolate! ¿Te lo puedes imaginar? Cuando estaba repitiendo por tercera vez, entró por la puerta su hija. Se me cayó la mitad del pastel que tenía en la boca. No podía evitar mirarla a cada segundo. Mi madre, que estaba limpiando el trozo de pastel que había en el mantel, dijo, entre risas, que yo siempre había sido muy enamorado. Es verdad que lo era, antes...

Ángel se quedó callado pensando en todo lo que era antes y ahora ya no era. A veces no se reconocía ni en el espejo.

—Mis padres me animaron para que fuera a hablar con ella, así que fui a su cuarto. La puerta estaba entreabierta. Entré con una sonrisa que se me desvaneció en cuanto vi lo que estaba haciendo.

—¿Qué hacía? —pregunté, intrigada.

—¡Estaba quemándose los brazos con un mechero! Me quedé allí pasmado, sin poder moverme, sin reaccionar; intentaba recordar cómo se respiraba. Ella no se dio cuenta de que yo estaba allí, así que continuó con lo suyo. Flipé aún más cuando sacó una cuchilla de un cajón y empezó a hacerse cortes en el brazo. No pude evitar soltar un grito. Ella se volvió hacia mí y me miró con lágrimas en los ojos. Asustado, di media vuelta y me fui de allí tan rápido como pude. No hablé más en toda la noche.

—¿Qué pensaste?

—Que estaba loca. ¡Esa chica se estaba haciendo daño a sí misma! —exclamó Ángel, nervioso—. Yo nunca sería capaz de hacer algo así.

—Se estaba autolesionando. Cuando alguien se hace daño a sí mismo de forma intencionada, se autolesiona.

—Pues eso, autolesión. —Ángel cogió un boli de la mesa y apuntó algo en un papel. Se quedó reflexionando unos segundos—. Nunca me hubiera imaginado que lo podría hacer, y mírame ahora. Aunque no quiera hacerlo, aunque intente aguantar, cuando la pantalla del móvil se ilumina con un mensaje de esos horribles que me escriben, siento tanta angustia que termino haciéndolo.

—¿Cómo te sientes cuando lo haces?

—No sé... ¿Un poco mejor? El dolor físico a veces me ayuda a sentirme mejor —afirmó Ángel con timidez.

—Es verdad que, en un primer momento, quizá te puede ayudar a liberar tensión y distraerte —le expliqué—. Pero al cabo de unos minutos, ¿cómo te sientes?

—Fatal... Mucho peor... —respondió, cabizbajo, con sinceridad—. Me siento culpable, avergonzado y mucho más triste. Me vuelven todas las emociones negativas que sentía antes, pero ahora multiplicadas por mil.

—Entonces ¿dirías que autolesionarte te funciona o no?

—¡No! —contestó Ángel antes de que pudiera terminar la pregunta.

—¿Por qué lo sigues haciendo?

—No lo sé... Es que, cuando me agobio, me pongo fatal...

—¿Por qué no se lo dices a tus padres?

—Porque las autolesiones no es algo de lo que se hable en mi familia —respondió—. Creo que no lo entenderían. No quiero preocuparlos ni decepcionarlos.

—Esto debe cambiar, tus padres pueden ayudarte. Habla con ellos o, si no, habla con un profesor o con alguien de confianza,

alguien que sepas que te ayudará y no te juzgará. No te cierres, pide ayuda cuando estés mal. No dejes que la ansiedad te domine y acabes haciéndote daño.

Ángel se acercó a mí con ojos vidriosos mostrándome el papel con la palabra «**AUTOLESIÓN**» escrita en mayúsculas con un trazo nervioso.

—¿Me ayudarás a dejar de hacerlo?

Tres minutos para mí

REFLEXIONA

¿Has sufrido o sufres acoso escolar o ciberacoso, como Ángel?

¿Qué opinas de las autolesiones?

¿Qué situaciones te generan mayor malestar?

Aquí tienes tu espacio:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A vertical margin line is present on the left side, creating a narrow left margin. The paper appears to be from a notebook or a standard ruled document. There are no markings, text, or drawings on the page.

¿CÓMO ME SIENTO?

«La vida es hermosa. Aprecia cada momento, incluso si estás estresado o herido. Siempre hay un mañana y las cosas siempre mejoran».

Ariana Grande, cantante

Cuando estás realmente mal, cuando te encuentras en un pozo profundo del que no ves ninguna salida, es muy difícil saber qué hacer y, aún más, diferenciar qué sientes exactamente. Sabes que no estás bien, pero en aquel instante no puedes identificar si tienes miedo, ansiedad, enfado, tristeza... Que no lo sepas es normal.

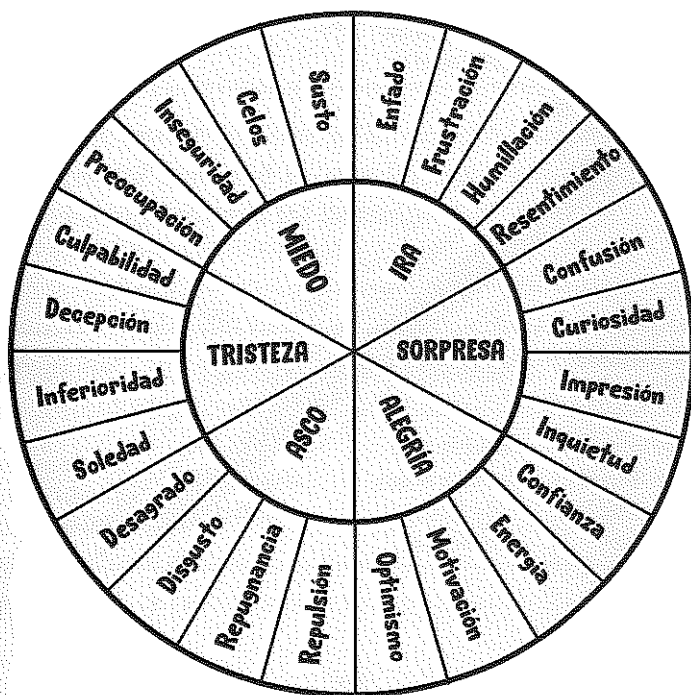
En un mismo momento puedes sentir **muchas** emociones diferentes. Las emociones no están aisladas, no viven solas, sino que están dentro de ti e impactan constantemente las unas con las otras. Por ejemplo, si un día la persona que te gusta se acerca a ti para hablar a solas contigo, puedes sentir ansiedad, inseguridad, sorpresa... ¡Son muchas emociones diferentes a la vez!

Desafortunadamente, ni tú ni nadie está acostumbrado a prestar atención a las emociones y a los sentimientos. Es como si el mundo emocional formara parte del inframundo, de lo desconocido, de lo que no se habla, de lo invisible. Sin embargo, para manejar la ansiedad, primero debes aprender a **reconocer** las emociones con que se manifiesta. No es fácil; la ansiedad tiene muchas caras y no siempre se expresará con miedo o angustia, sino que se puede expresar con inseguridad, confusión, incomodidad, vergüenza, irritabilidad, frustración, rabia, anhelo, impaciencia, desconfianza, remordimiento... ¡y con muchas más emociones! Por eso, debes aprender

a distinguir la variedad de emociones que existen y cuáles están relacionadas en concreto con la ansiedad que sufres.

Existen seis **emociones básicas** universales, que están presentes desde el nacimiento: la alegría, la tristeza, el miedo, el asco, la ira y la sorpresa. A medida que creces, empiezan a surgir otro tipo de emociones más complejas, las **emociones secundarias**, que están influenciadas por las personas con las que te relacionas y la cultura en la que vives, como la curiosidad, la vergüenza, la culpa, el remordimiento o la envidia.

Cuanto más conozcas todas las emociones que existen, más entenderás qué sientes y qué sienten los demás. La **empatía**, la **capacidad de ponerse en el lugar del otro**, es fundamental para que la comunicación con las personas que quieres sea fácil, sin malentendidos ni dramas. Para buscar el nombre de la emoción que sientes o que sienten los demás en un determinado momento, puedes consultar esta rueda, en la que se muestran algunas emociones:

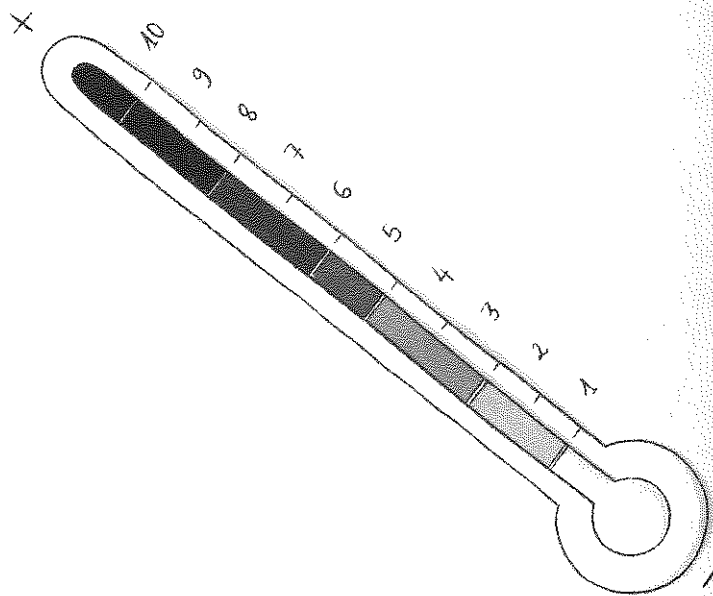


Por ejemplo, reflexiona sobre si alguna vez te has sentido mal después de mirar Instagram o TikTok. Haz una pausa, para, cierra los ojos e intenta observar exactamente qué emoción sentiste: soledad, inferioridad, frustración... Poner nombre a las emociones es un paso esencial para que puedas construir tu propia inteligencia emocional.

Una vez que le hayas puesto nombre a la emoción que sientes, observa su **intensidad**. En general, hay emociones más intensas (ansiedad, ira) que otras (calma, aburrimiento). No obstante, es posible experimentarlas todas con mucha fuerza, ¡la intensidad emocional varía de una persona a otra!

En una escala del cero al diez, en la que el cero indica que no sientes una emoción y el diez que la sientes al máximo, ¿dónde te situarías? ¿Crees que no vives las emociones (cero) o que las vives muy poco (uno o dos), poco (tres o cuatro), en término medio (cinco), bastante (seis o siete), mucho (ocho o nueve), al máximo (diez)?

Ahora piensa en todas las emociones que vives: ansiedad, tristeza, ira... ¿Dónde te situarías en cada una de ellas?



El contexto en el que te encuentras también influirá en la intensidad de la emoción, ya que no aparece sola, sin ningún motivo. Cada vez que vivas una emoción fuerte, reflexiona: «¿Qué ha pasado?». Aprende a **conectar** cada emoción con la situación, las sensaciones y los pensamientos que la han creado. Si lo haces, podrás repetir tus logros y aprender de tus fracasos.



SITUACIÓN	SENSACIÓN EN EL CUERPO	PENSAMIENTO	EMOCIÓN
Estoy en un centro comercial con mis amigos. Es sábado por la tarde y cada vez hay más gente.	Me empiezan a sudar las manos, siento que el corazón me va más rápido, respiro más fuerte.	«Todo el mundo se va a dar cuenta de lo que me pasa... Además, si me da un chungo, el hospital está muy lejos de aquí. ¿Me voy a morir?».	Vergüenza. Ansiedad. Miedo.

Como ves, cuerpo y mente están siempre interconectados. Lo que te provoca ansiedad no son las cosas que te pasan, sino cómo tú las interpretas y las sientes.



SITUACIÓN	EMOCIÓN	PENSAMIENTO	SENSACIÓN EN EL CUERPO
Estoy solo en casa un viernes por la tarde.	Ansiedad, miedo.	«He oído un ruido extraño, ¿será un ladrón?».	Se me tensan los músculos, el estómago se me cierra.



SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	SENSACIÓN EN EL CUERPO
Estoy en el instituto, a punto de hacer un examen de lengua.	«Suspenderé el examen».	Ansiedad.	El corazón me late con más fuerza.

En la práctica, separar lo que notas en el cuerpo de lo que piensas y lo que sientes resulta muy difícil, porque estas tres cosas están muy relacionadas entre sí. Por eso, aunque te cueste, es muy importante que analices detenidamente **la situación, la sensación corporal, el pensamiento y la emoción que sientes en un momento concreto**. Así, podrás cambiar lo que está en tus manos.

PAUSA

«Primero que todo, *BREATHE*».

Rosalía, cantante

Las emociones transmiten mensajes: sobre ti, sobre los otros, sobre el mundo que te rodea. Te permiten **conocer** qué te gusta, qué te motiva, con quién prefieres estar, dónde te sientes seguro... Es una información que te ayuda a tomar decisiones y a construir tu propia identidad. Escucha tus emociones, aprende de ellas, deja que te inspiren. No actúes en el momento exacto en que sientas una emoción, pero tenla en cuenta cuando estés más calmado y vayas a tomar una decisión.

El mundo emocional no es blanco o negro, no es tan simple. Las emociones no son ni buenas ni malas. Cada emoción tiene un propósito, un porqué. Un enfado no tiene por qué ser malo, a veces es necesario para que no te pisen. Sentir tristeza tampoco es malo de por sí, a veces es imprescindible para que te des cuenta de lo que has perdido, de lo que tenías y no valorabas. Sentir miedo es desagradable, pero te puede ayudar a alejarte de los peligros. Estar preocupado es incómodo, pero en ocasiones te permite prepararte para el reto al que tienes que enfrentarte.

En lugar de ver las emociones como buenas o malas, es mejor verlas como **agradables o desagradables**. Por ejemplo, el enfado, la tristeza o la ansiedad son desagradables. Pero, como has visto, no tienen por qué ser negativos. Otras emociones, como la alegría, el entusiasmo o el amor, son agradables. Pero no tienen por qué ser siempre buenas. Si continuamente estuvieras alegre, pasase lo que pasase, ¿cómo sabrías diferenciar las cosas que te hacen daño de las que te ayudan?



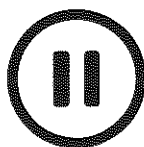
Estar siempre felices y contentos no es posible; es una exigencia absurda e irreal de la sociedad en la que vivimos. Si estás vivo, sentirás emociones agradables y desagradables. Experimentar una variedad de emociones es normal, te hace ser humano. Cambia el «No quiero sentirme así» por «Acepto que ahora, en este instante, me siento así». Acepta cómo te sientes.

Además, las emociones no duran para siempre, son **transitorias**; vienen y se van, como los pensamientos. De hecho, los estudios demuestran que las emociones no duran más de noventa segundos. Entonces ¿cómo puede ser que muchas veces se queden estancadas y te arruinen el día? La respuesta está en ti. Tú eres quien interpreta las emociones y te quedas, o no, enganchado a ellas.

Por ejemplo, imagínate que llegas a una fiesta en la que solo conoces a dos personas. ¿Cómo te sentirías? ¿Estarías incómodo?

Seguramente estarías nervioso, sentirías que el corazón bombea sangre con fuerza y te sudarían las manos. Tu mente se llenaría con una avalancha de pensamientos negativos: «¿Qué hago yo aquí?», «Todo el mundo se conoce menos yo», «Pensarán que soy raro»...

Imagínate que, dentro de ti, tuvieras un botón de **PAUSA** y lo apretaras. No puedes rebobinar hacia atrás o hacia delante, pero sí puedes hacer una pausa de unos segundos.



Cuando estés en PAUSA...

1. No tomes decisiones.

2. Respira profundamente.

3. Concéntrate en contestar estas preguntas:

- ¿Cómo te sientes? «Me siento mal, estoy superincómodo».
- ¿Qué nombre le pondrías a la emoción que sientes? «Ver-güenza».
- ¿Puedes conectar las emociones con la situación en que te encuentras? «Estoy nervioso porque solo conozco a dos per-sonas de la fiesta».
- ¿Qué otras emociones sientes? «Inseguridad, soledad».
- ¿Puedes aceptar lo que sientes? «Vale, estoy un poco ner-vioso».
- ¿Eres capaz de normalizar la situación en vez de exagerarla? «Es normal que me sienta así porque solo conozco a dos per-sonas de la fiesta».
- ¿Eres amable contigo mismo? «Yo puedo. Voy a salir de esta, igual que otras veces».
- ¿Qué haces cuando aparecen pensamientos negativos? «Dejo que aparezcan, no puedo impedirlo. Trato de averiguar qué tipo de errores de pensamiento son y no me los creo. Si no les hago caso, acabaran marchándose».
- ¿Qué pensamientos alternativos se te ocurren? «Si no ha-blan conmigo es porque estoy apartado en un rincón de la sala», «Hay otras personas que tampoco se conocen, no soy el único».

- ¿Qué haces para calmarte? «Inspiro aire por la nariz, como si fuera un globo que, poco a poco, se va llenando de aire. Luego lo suelto despacio por la boca, como si el globo fuera perdiendo aire», «Cierro la mano con fuerza, aprieto el puño y tenso los músculos unos segundos, y después relajo la mano y la abro», «Me pongo la mano en el bolsillo para apretar la pelota antiestrés que tengo dentro», «Me fijo en las cosas que hay a mi alrededor: ¿qué veo?, ¿qué música suena?».

Aprender a **tolerar y aceptar la ansiedad** cada vez que la sientas es fundamental para tu salud mental y tu bienestar. La ansiedad es una emoción desagradable y, dependiendo de la circunstancia, puede llegar a ser muy molesta, antipática, fastidiosa, espantosa, horrorosa, repulsiva, amarga, pesada... ¡y muchos adjetivos negativos más! Pero **NO** es peligrosa. Por lo tanto, aunque te sientas incómodo o raro, debes aprender a convivir con la ansiedad.

Las personas que sufren ansiedad, como te sucede a ti, odian sentirse así, están hartos de pasarlo tan mal y de sentir tanta angustia, y ¡no me extraña! Por eso dejan de ir a los sitios donde se ponen nerviosos y escapan de los lugares en el momento en que empiezan a sentir ansiedad. Sin embargo, esta **NO** es la solución. Si haces eso, dejarás de vivir. En tus continuos esfuerzos para no sentir ansiedad, te perderás muchos momentos únicos e irrepetibles. La ansiedad se hará más fuerte, porque tendrá más poder sobre ti, y poco a poco te irás haciendo más pequeño y débil.

¿Qué harías si un ser querido se pone muy nervioso?

- **Quedarme con él, no me iría.**
- **Intentar mantener la calma para no ponerle más nervioso.**
- **Prestarle atención.**
- **Escucharlo abiertamente, sin juzgarlo.**
- **Entender cómo se siente y por qué se siente así.**

- Ser amable con él, no criticarle.
- Animarle.

Esto es exactamente lo que debes hacer contigo mismo cuando sientas ansiedad. No te critiques, **cambia** la manera de hablarte. No huyas, habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes. No escondas, niegues o reprimas tus emociones negativas. Si las rechazas, estarás rechazando una parte de ti. Y esa parte no desaparecerá; al revés, se irá acumulando en tu interior, hasta que un día salga. Cuando lo haga, no lo hará poco a poco y de forma controlada, sino que lo hará de repente, en el momento menos apropiado, sin control, a menudo con las personas a las que más quieres y que menos culpa tienen.



Cuando reaccionas así y **explotas**, a menudo te sientes culpable y deseas ser diferente. En vez de deprimirte («Mi vida es una mierda», «Odio ser así»), tómatelo como una señal que te envía el cuer-

po para que cambies: «Es una oportunidad para empezar a hacer las cosas de una manera diferente». Cuanto más te conozcas, más cambios podrás hacer. **Nadie es perfecto: estás aquí para aprender.**

Si tienes ansiedad, probablemente seas más **sensible** que los demás: te emocionarás con facilidad y tendrás mucha capacidad para sentir. Eso no es malo, ¡al contrario! ¡Está directamente relacionado con las buenas personas y con la empatía! Sin embargo, esta sensibilidad también te lo puede hacer pasar muy mal; un simple gesto, una mirada o un comentario te puede afectar mucho más que a los demás. En esos casos, aprieta el botón de **PAUSA**. Fíjate en qué pensamientos tienes cuando te pasa, qué error de pensamiento estás cometiendo y cómo influye en cómo te sientes. Verás que muchas veces magnificas lo malo, personalizas todo lo que pasa en ti o le lees los pensamientos a la gente. Cámbialo.

Una vez que hayas hecho este análisis en **PAUSA**, sigue adelante. La vida continúa, así que dale al botón de **PLAY**. Intenta hacer las cosas que te ayudan a calmarte y a sentirte mejor.



Es muy diferente sentir que estás sobrepasado por la ansiedad que sentir que eres capaz de manejarla. Con paciencia, esfuerzo, práctica y mucha **PAUSA**, aprenderás a gestionar tus emociones y te sentirás mejor. ¡Vale la pena que lo intentes!

Habilidad: ¿cómo dejo de hacerme daño?

→ **Objetivo:** deja de autolesionarte.

¡Las autolesiones **NUNCA** solucionan un problema y nunca lo harán! Aunque hayas escuchado lo contrario de tus compañeros, hayas visto cicatrices de tus amigos o hayas leído en internet lo que dicen los chavales que lo hacen, autolesionarte solo te llevará a sentirte **MUCHO PEOR**.

Nadie que se autolesiona por ansiedad está orgulloso de hacerlo. Nadie. A no ser que sea para llamar la atención o para castigar a los otros. Si ese es tu caso, deja de leer; nada de lo que leas a continuación te va a funcionar. Si, en cambio, lo haces porque realmente estás mal (sientes ansiedad, tristeza o ira), lee atentamente qué debes hacer para empezar a cambiar y así poder sentirte **MEJOR** contigo mismo y con tu entorno.

CINCO PASOS

1. ¿POR QUÉ lo haces? ¿Cuál es el motivo?

- Para calmarme, porque siento alivio.
- Para distraerme de un dolor emocional intenso.
- Para castigarme, porque pienso que merezco sufrir este dolor.
- Para descargar la tensión.
- Para pedir ayuda, para demostrar el sufrimiento que llevo por dentro.
- Para sentir algo, para sentirme vivo, porque estoy bloqueado.
- Para volver a la realidad y comprobar que no estoy soñando.

Cuanto más aprendas sobre lo que se esconde detrás de tu hábito de autolesionarte, mejor podrás entender y desarrollar nuevas maneras saludables de afrontar ese problema.

2. ¿Qué ocurre justo ANTES de autolesionarte?

¿Cómo se DESENCADENA el pensamiento o la emoción que te impulsa a autolesionarte?

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
Deberes, exámenes y presentaciones del instituto	«No puedo soportarlo»	Ansiedad	A u t o l e s i ó n
Al final del día, por la noche	«¿Qué pasará mañana? Me saldrá todo fatal»	Ansiedad	
Un recuerdo negativo	«Nadie me quiere»	Tristeza	
Una pelea con mi pareja	«Yo he sido quien lo ha hecho todo mal»	Culpabilidad	
Una discusión fuerte	«¡Odio a todo el mundo!»	Enfado	
Cuando no estoy haciendo nada	«¿Qué sentiría si lo hiciera?»	Aburrimiento	
Ver un vídeo de alguien que se autolesiona	«Voy a imitarlo»	Curiosidad	

Siempre hay un DESENCADENANTE, aprende a identificarlo.

3. COMPROMÉTETE contigo mismo.

Comprométete a que esta vez será distinto: «No voy a autolesionarme».

Poco a poco, cuando estés mal, acepta tus emociones, tolera cómo te sientes (aunque lo estés pasando muy mal) y haz algo totalmente distinto a lo que sueles hacer. No te dejes llevar por ese impulso, por esas ganas de hacerte daño.

No es fácil, pero es la única solución. Sigue los siguientes pasos:

- **Elimina todos los objetos que utilices para hacerte daño:** hojas de afeitar u otros objetos afilados, mecheros...
- **No estés en aquellos lugares en los que sabes que probablemente acabarás autolesionándote:** por ejemplo, no te encierres en el baño solo por la noche.
- **Haz algo que sea incompatible,** es decir, que no puedas hacer a la vez que quieres autolesionarte (ver el cuarto paso).

4. Cuando sientas el impulso de autolesionarte, HAZ algo que sea totalmente DIFERENTE. Presta atención a tus EMOCIONES.

- **Habla con alguien,** llama o escribe a un amigo sobre algo totalmente diferente.
- **Expresa tus pensamientos y sentimientos escribiendo, dibujando o componiendo canciones.** Después compártelo con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental.
- **Distraete escuchando música que te cambie el ánimo, mira una serie o haz cosas que te gusten:** cocinar, hacer manualidades, editar fotos, organizar cosas...
- **Haz actividades físicas que te ayuden a liberar tensiones:** sal a pasear o correr, vete a dar una vuelta con patinete o en bici, practica un deporte como el boxeo, baila, rompe papeles, garabatea sobre una hoja, aprieta o aplasta algo, como un cojín...
- **Haz cosas que te relajen:** practica ejercicios de relajación, acaricia a tu mascota, prepárate una taza de té o un chocolate caliente, toma un baño, haz yoga, acurrúcate en la cama con una manta suave...

- **Haz algo que te produzca una sensación fuerte:** toma una ducha de agua muy fría o muy caliente, mastica cubitos de hielo o frótalos en la zona en la que sueles autolesionarte, ponte una banda elástica en la muñeca y juega con ella estirándola o utiliza un lápiz para pintarte.

5. Cree en ti y felicítate.

Si te autolesionas siempre que estás mal, al principio puede ser difícil dejar de hacerlo. Para cambiarlo, acepta que estás mal, pero ¡nunca aceptes hacerte daño! Es **TOTALMENTE POSIBLE** abandonar el hábito de hacerse daño, depende únicamente de ti.

Cada vez que sientas la necesidad de autolesionarte y consigas frenarte es un éxito.

Convierte cada momento que lo pasas mal en una oportunidad para dejar este hábito.

Cree en ti mismo y lo conseguirás.

«No importa lo difícil que sea, lo lograré».

«A veces, las batallas más difíciles son contra uno mismo».

«Voy a ser capaz de cambiar».

Si las estrategias anteriores no te funcionan, busca ayuda profesional con un psicólogo clínico o un psiquiatra.

Habilidad: mi lugar favorito

→ Objetivo: transportate mentalmente al lugar en que deseas estar para relajarte siempre que estés mal.

Cuando te sientas sobrepasado, cuando ya no puedas más, cuando hayas intentado calmarte, pero, aun así, sientas que las emociones te están absorbiendo, cierra los ojos.

Identifica qué emociones acompañan la ansiedad (por ejemplo, la soledad, la incompreensión, el abandono, el vacío, la tristeza...). No te dejes llevar por ninguna de ellas. No tomes decisiones.

Mantén los ojos cerrados. Intenta bloquear los sonidos que hay a tu alrededor.

¿Tienes un lugar favorito? ¿Cuál es? Puede ser cualquier sitio en el que te sientas a gusto, tranquilo, en paz: la playa, la montaña, el campo, el sofá de casa... Cada uno tiene su rincón favorito.

Concéntrate en ese lugar, deja volar la imaginación. Imagínate la escena con todos los detalles. ¿Qué cosas ves? ¿De qué color son? ¿Qué sonidos oyes? ¿Hace frío o calor? ¿Hueles algún aroma? ¿Tocas algo que te gusta? ¿Comes algo sabroso?

Tómate el tiempo que necesites. Cuando tengas la imagen grabada en la mente, quédate con ella los segundos que te hagan falta. Piensa en ella en presente y en positivo, como si estuvieses allí ahora mismo. Poco a poco, abre los ojos. ¡Ya has logrado visualizarla!

Habilidad: ¿cómo soluciono mis problemas?

→ Objetivo: enfréntate a los problemas de un modo eficaz.

Los problemas forman parte del día a día y no sirve de nada escapar de ellos.

1. Identifica el problema o los problemas

Haz una lista detallada de todos los problemas que tienes y ordénalos de los más importantes a los que no lo son tanto. Por ejemplo: «Mi abuela está enferma», «Mis padres no me entienden», «Hoy me he enfadado con mi amiga», «Los compañeros de baloncesto me molestan», «El examen de historia es muy difícil», «Los deberes de mates no me salen»...

Habla de tus problemas con alguien al que quieras: tus padres, tus hermanos, amigos íntimos, profesores, entrenadores... ¡No te los guardes todos para ti! Si nadie sabe cómo estás, al final, no podrás más y explotarás como un volcán o te hundirás en una tristeza profunda. ¡Expresa cómo te sientes!

2. Analiza el problema

Elige un problema de la lista; por ejemplo, «El examen de historia». A continuación, responde las siguientes preguntas, dando tantos detalles como te sea posible. ¿Qué sucede exactamente? ¿Quién está implicado? ¿Dónde y cuándo ocurre? ¿Cómo respondo yo? ¿Qué siento ante este problema? ¿Qué pensamientos tengo? ¿Qué hago? ¿Cómo responden los demás? ¿Por qué? ¿Qué quiero que cambie?

«Mañana a primera hora, en el instituto, mi clase tiene el examen final de historia. Me siento nervioso, pienso que no aprobaré y que seré el único que suspenda. Me duele la cabeza. Estoy tan estresado que me bloqueo y no me entra nada de lo que estudio.

Los otros están estudiando porque se concentran mejor que yo y no tienen tanto estrés. Quiero aprobar el examen de mañana».

3. Lluvia de ideas

Plantéate qué puedes hacer para solucionar el problema. Sé creativo, cualquier solución que te venga a la mente, por descabellada que pueda parecerle, es válida como alternativa. Cuantas más se te ocurran, mejor.

Intenta verlo como si estuvieras fuera del problema. ¿Qué harían los demás en esta situación? «Decir que estoy enfermo y no ir a clase», «Presentarme al examen sin haber estudiado nada», «Hablar con el profesor y decirle que no he podido estudiar», «Estudiar de una forma diferente», «Pedir ayuda a mis compañeros o a mis padres», «No pensar en el examen y ponerme a jugar a un videojuego para relajarme».

4. Valora cada solución y toma una decisión

Evalúa cada una de las propuestas que has planteado: ¿es posible llevar a cabo esta solución?, ¿qué consecuencias tendrá?, ¿qué ventajas y desventajas tiene?, ¿qué es lo mejor y lo peor que te puede pasar?

Escoge la mejor solución: «Estudiar de una forma diferente: dibujar y hacer esquemas visuales sobre lo que leo en el libro de historia para poder recordar fechas e hitos y pedirle a mi madre que me pregunte la unidad para ver si me la sé».

5. ¡Ponlo en práctica!

Actúa y después pregúntate si te ha funcionado. Si te funciona, ¡perfecto! Si no, vuelve a empezar desde el primer punto. Cuanto más te entrenes en todos los pasos de esta técnica, antes se convertirá en un hábito que te ayudará ante cualquier conflicto que tengas en el futuro.

«¡Genial! He sacado un ocho en el examen. La próxima vez haré lo mismo».

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

1. ¿Puedo tomar decisiones «en caliente»?

¡No! Para tomar la decisión más acertada, debes estar tranquilo y en un momento de calma: «en frío». Si estás en plena discusión con alguien o en una situación que te sobrepasa, **NUNCA** tomes ninguna decisión. Ninguna emoción, cuando la tienes de forma extrema, te ayuda a pensar claramente. Haz una pausa. Pon un cortafuegos; o tomas la decisión antes o la tomas después. Pero no la tomes en ese momento, porque no tienes el control sobre ti mismo, no eres tú.

2. ¿Qué hago cuando estoy superestresado?

Aprieta el botón de pausa. Respira. Reflexiona. Ponle nombre a cómo te sientes: «Tengo estos pensamientos negativos porque en estos momentos tengo mucha ansiedad», «Hoy estoy muy **NERVIOSO**, así que perdona si te hablo mal». En cuanto lo hagas, te sentirás mucho mejor. Te ayudará a entender mejor lo que te pasa y a que los demás también puedan comprenderte.

3. ¿Qué es mejor decir: «Soy ansioso» o «Tengo ansiedad»?

La diferencia en el lenguaje es pequeña, pero el impacto es enorme. Las emociones son transitorias, debes separar la persona de la emoción. Cuando dices «Soy ansioso», significa que tú eres así y que no puedes hacer mucho para cambiar porque ser ansioso forma parte de ti. En cambio, si dices «Tengo ansiedad», significa que en ese momento estás nervioso, pero no estás así siempre. Tú eres distinto de la ansiedad, puedes aprender a manejarla con herramientas.

4. ¿Puedo controlarme y no «liarla» cuando me enfado?

Sí. Por una parte, es verdad que no puedes controlar sentir o no una emoción: la sientes y punto, es automático. Pero, por otra parte, sí que puedes decidir quedarte enganchado o no a esa emoción. Eres tú quien tiene el control sobre cómo actúas según lo

que sientes: ¿haces una pausa o estallas como Hulk? Eso depende únicamente de ti.

Nadie es perfecto, y estás aprendiendo, así que es normal que estalles alguna vez. Cuando pase, pide perdón de forma sincera y analiza qué ha ocurrido para que no vuelva a sucederte.

5. ¿Qué es un desencadenante o un detonante?

Es lo que produce que te sientas de una determinada manera. Con la ansiedad, son los hechos o las situaciones que te causan estrés o malestar. Es muy útil apuntarlos en un diario personal y, al final de cada mes, ordenarlos de los más estresantes a los menos y ver cómo has reaccionado a cada uno de ellos.

Verás que a veces reaccionas de una forma desproporcionada a algo que en realidad no era para tanto y que otras veces reaccionas intensamente porque la situación te recuerda a algo que viviste en el pasado, no a lo que está ocurriendo en realidad en ese momento.

6. ¿Cómo sé si estoy triste o si tengo una depresión?

Lo normal es que en algunas ocasiones estés triste. Hay días que son mucho más difíciles que otros. Rodéate de la gente que te quiere y exprésales cómo te sientes.

Si llevas más de dos semanas supertriste, plantéate estas preguntas:

- **¿Estás triste o irritable la mayoría de los días?**
- **¿Has dejado de hacer muchas cosas que antes te gustaban?**
- **¿Nunca tienes ganas de hacer nada, ni siquiera de estar con tus amigos?**
- **¿Has deseado dejar de vivir o estar muerto? ¿Has pensado alguna vez en acabar con tu vida?**

Si la respuesta a las preguntas anteriores es sí, acude a un especialista en salud mental para que valore si sufres una depresión y pueda ayudarte.

Cuestionario: ¿tengo inteligencia emocional?

1. Soy consciente de las emociones que siento en cada momento.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

2. Me resulta difícil saber que emoción siento exactamente.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

3. Me puedo imaginar cómo se siente una persona en una situación determinada, sé ponerme en el lugar de otro.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

4. Me cuesta entender cómo se sienten los demás.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

5. Tengo el hábito de pensar como mínimo una vez al día sobre cómo me siento y poner nombre a mis emociones.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

6. Pasan los días sin que me dé cuenta de qué emociones he sentido.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

7. Acepto las emociones que siento.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

8. Niego lo que siento o lo escondo, para que nadie se dé cuenta de si estoy triste, enfadado o nervioso.

☐ Nunca

☐ Algunas veces

☐ Siempre

9. Hablo de mis sentimientos con mis amigos o mi familia.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

10. Me resulta muy difícil abrirme con las personas, aunque sean amigos o familiares.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

11. Cuando noto que no estoy bien, reflexiono sobre qué ha pasado y qué emociones, sensaciones y pensamientos he tenido.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

12. Es mejor no hacer caso a lo que sientes.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

13. Cuando siento una emoción de forma muy intensa, paro, respiro hondo y no me dejo llevar por lo que siento en ese momento.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

14. Reacciono al momento a las emociones que siento, mis emociones más extremas me desbordan y acabo explotando.

☐ Nunca ☐ Algunas veces ☐ Siempre

Resultados

- Si has contestado «Siempre» a la mayoría de las preguntas 1, 3, 5, 7, 9, 11 y 13: ¡enhorabuena! Gozas de una inteligencia emocional fantástica. Son muy pocas las personas que, a tu edad, son tan conscientes de sus emociones.

- **Si has contestado «Siempre» en alguna de las preguntas 2, 4, 6, 8, 10, 12 o 14:** debes continuar trabajando para mejorar tu inteligencia emocional. Ahora, en la adolescencia, es muy importante que lo hagas, ya que te permitirá estar mejor contigo mismo y encontrar y mantener buenos amigos.

TU CONDUCTA



GABRIEL Y DANI

«Ser valiente no es la ausencia de miedo. Ser valiente es tener miedo, pero encontrar un camino a través de él».

Bear Grylls, aventurero

—¡Me va a dar algo! —exclamó Gabriel, exaltado. Me miró a los ojos para ver si reaccionaba, si cambiaba de opinión, pero yo continuaba allí, sin decir nada, animándole a seguir con una sonrisa alentadora.

La semana pasada, en el grupo, habíamos hablado sobre la importancia de afrontar los miedos y los temores de cada uno, y todos se habían comprometido a intentarlo. Gabriel, que tenía miedo a los gérmenes, lo intentó un día, otro y el siguiente; pero el cuarto, cuando no se vio capaz de continuar, paró.

—Antes me parecía una buena idea, pero ahora ¡ya no! —gritó, nervioso. Al no poder controlar el volumen de la voz, las palabras le salieron con demasiada fuerza.

Unos días antes, Gabriel y yo habíamos decidido que intentaría de nuevo practicar la técnica de la exposición en vivo, pero en esta ocasión sería en el despacho. Acordamos que era la única solución para afrontar sus miedos, aunque ahora no estaba muy segura de que, con aquellos gritos, los vecinos estuvieran de acuerdo.

—En serio, tengo el corazón desbocado, lo noto cada vez más rápido... Estoy sudando... Me cuesta respirar... —Se le hizo un nudo en la garganta.

—Tú puedes, Gabriel. Recuerda la respiración: concéntrate en el aire que entra por la nariz y sale por la boca. Te queda solo un minuto más.

Gabriel suspiró y cerró los ojos. El sudor estaba dejando una mancha húmeda en su camisa. Intentó regular el aire que le entraba con dificultad por la nariz mientras se convencía de que podía calmarse.

—Yo puedo... Lo que siento es normal, es la ansiedad que intenta impedirme que continúe —susurró con la voz entrecortada. Las gotas de sudor se le acumulaban en la frente y le empezaban a caer por el cuello. Abrió los ojos lentamente, con la mirada buscó las frases escritas en los pósts de la mesa y añadió—: Yo soy más fuerte que mis miedos. La ansiedad no me controla, yo controlo la ansiedad.

—Muy bien —le animé—. Te quedan solo treinta segundos más.

—Yo tengo ansiedad, pero la ansiedad no me tiene a mí. ¡Yo puedo!

Gabriel se repetía las frases que él mismo había escrito al principio de la sesión. Sin embargo, no era lo mismo creérselas cuando estaba tranquilo que cuando estaba en plena crisis de ansiedad. Ahora tenía que esforzarse y concentrarse al máximo para no perder la fe en él.

—Nada me va a detener, voy a vencer la... —Gabriel me miró asustado, con la cara pálida, y se llevó la mano al pecho—. Uf... Ahora sí que me da algo, ¿eh?

—Ánimo. Tú puedes, Gabriel. Veinte segundos.

Cerró los ojos para tratar de imaginarse cómo se sentiría si al fin conseguía lo que se había propuesto. Sonrió con ilusión. Respiró profundamente y abrió los ojos, viéndose capaz de alcanzar eso y mucho más.

—¡Lo conseguiré! Nada me lo va a impedir.

—Diez segundos. Ya casi est...

—¿Qué estáis haciendo? —interrumpió una voz que no era ni la mía ni la de Gabriel.

La puerta del despacho se había abierto de golpe, sin que nadie hubiera pedido permiso para entrar. Dani apareció arrastrando los pies, mirándonos con los ojos abiertos. Gabriel o, mejor dicho, la

ansiedad de Gabriel aprovechó el despiste para ir corriendo hacia el gel hidroalcohólico, cogerlo y echárselo vigorosamente en la mano derecha: una, dos, tres y ¡hasta seis veces!

—Estamos... Bueno, estábamos... —rectifiqué, quitándole con gentileza el gel hidroalcohólico de las manos a Gabriel, quien, en aquel momento de descontrol, parecía dispuesto a aplicárselo por todo el cuerpo— intentando un experimento. Gabriel estaba tratando de resistirse a las ganas de desinfectarse después de haber tocado el suelo.

—No me digas que este es tu mayor miedo —comentó Dani, sorprendido, mientras Gabriel bajaba la cabeza y miraba al suelo—. Gabi, tío, ¿cómo puede ser que alguien tan inteligente como tú, que estudia una carrera, tenga este miedo? ¿En serio te da tanta cosa que tu mano haya tocado el suelo?

—¿Y el tuyo? —lo corté antes de que las mejillas de Gabriel se volvieran aún más rojas.

—Yo paso de mis miedos.

—Porque no los afrontas —le dije—. ¿Has intentado exponerte a ellos, tal y como nos comprometimos a hacer?

—No —confesó Dani.

—Pues entonces no pasas de tus miedos, simplemente vives con ellos y no haces nada para que disminuyan —le expliqué—. Si no haces nada, nada cambiará. Además, has llegado una hora tarde a la visita que tenías conmigo.

—Fijo que estaba en Twitch —murmuró Gabriel para sí mismo, sin poder evitarlo.

Dani continuaba allí de pie, plantado. La melodía que salía de sus cascos era lo único que rompía el silencio.

—¿Puedo quedarme?

—Eso depende de Gabriel, es su hora.

—Puede quedarse —contestó rápidamente Gabriel.

—Gracias, tío. —Dani le chocó el puño, se quitó los auriculares y se dejó caer en una silla—. Siento lo de antes...

—Tranquilo, estoy acostumbrado. Intento que nadie se dé cuenta, pero al final siempre hay alguien que lo ve.

—Pues que primero se miren a ellos mismos en un espejo y después hablen —replicó Dani—. ¿Sabes qué? Por lo menos tú estás intentando hacer algo para cambiar.

Nos quedamos en silencio.

—¿Por qué no continuáis lo que estabais haciendo?

—Porque estoy cansado, es la quinta vez que lo intento.

—Podemos hacer algo diferente. Iremos poco a poco —propuse, cogiendo una hoja de papel de la mesa—. ¿Ves esta hoja? Mira cómo la tiro al suelo y cómo la froto contra el suelo.

Gabriel me miró nervioso, y Dani, como si hubiera perdido la cabeza.

—¿Crees que la puedes coger y sujetarla un rato sin ponerte gel?

—Ufff... No creo —replicó de forma automática Gabriel, sin tiempo suficiente para reflexionar.

—Es la ansiedad, no tú, quien ha respondido —le expliqué con voz amable. Lo miré fijamente a los ojos y añadí—: Ahora contéstame tú, Gabriel, ¿crees que eres capaz de sujetar esta hoja con la mano?

Se lo pensó un momento antes de responder:

—¿Cuánto rato?

—El que tú decidas. Confía en ti.

—Tú puedes, tío —añadió Dani—. Piensa en los problemas de mates más difíciles que hayas visto jamás, en las ecuaciones más chungas de tu vida, ¿qué hiciste para superarlas?

—Pues... analizaba el problema, lo comprendía y lo solucionaba.

—¿Pues esto es exactamente lo mismo! —dijo Dani, lanzándome una mirada de complicidad.

—Exacto. Como dice Dani, vamos a enfrentarnos al problema. No es malo tener miedo, lo malo es dejar que el miedo domine nuestras decisiones.

Gabriel cogió poco a poco la hoja del suelo con la mano derecha. Al principio, estaba visiblemente angustiado. Pero a medida que fueron transcurriendo los minutos, se fue relajando y al final ya eran las dos manos las que tocaban la hoja.

—¿Y tú? —preguntó Gabriel mirando a Dani.

—¿Yo qué?

—Tus miedos.

Hubo un silencio. Dani se encogió de hombros sin saber qué responder, si decir alguna tontería o ser sincero por primera vez.

—¿Qué quieres que te diga? —preguntó, aunque no esperaba ninguna respuesta—. ¿Que me dan miedo los perros y que siempre que veo uno salgo corriendo? ¿Que odio ir a los parques por si me encuentro a alguno?

Dani suspiró decaído y añadió:

—¿Que me cuesta un montón conocer gente nueva? ¿Que nunca sé qué decir? ¿Que últimamente lo paso fatal cuando estoy lejos de casa? ¿Que estoy cansado de hacer ver que no me pasa nada? ¿Que no tengo a nadie con quien hablarlo? ¿Que me refugio en internet para olvidarme de toda la mierda que tengo? ¿Que me paso horas y horas jugando *online* para ver si mi personaje evoluciona, sin darme cuenta de que en realidad soy yo quien no evoluciona?

Permanecemos en silencio varios minutos hasta que Dani volvió a hablar:

—Venga, ya os podéis reír de mí, ¿a qué estáis esperando?

—¿Hay algo de qué reírse? —pregunté.

A los pocos segundos ocurrió algo que Dani no pudo controlar. Los primeros sollozos pasaron inadvertidos. Pero rápidamente se convirtieron en gemidos y más tarde en llantos, que, por más que intentara ocultar, se volvían cada vez más fuertes. Gabriel se levantó para abrazarlo.

—Venga, tío, que no pasa nada. Estamos todos igual.

—Joder... —dijo Dani con una voz más aguda de lo habitual.

Dani explicó que a raíz de la pandemia se fue acostumbrando a quedarse más tiempo en casa. Se pasaba mañanas y tardes enteras delante de las pantallas (del móvil, de la tableta, del ordenador o de la televisión). Cuando dejó de haber las restricciones por el COVID-19, iba al instituto las horas necesarias y, en cuanto podía, se marchaba rápidamente a casa, a su zona de confort: allí es donde estaba tranquilo. Durante el fin de semana, sus amigos ensayaban las canciones de su banda de música, pero él siempre encontraba una excusa para no ir. «Solo me quedaré en casa esta mañana», se decía, pero por la tarde seguía en casa. «Mañana ya iré», pensaba, pero al día siguiente continuaba en su habitación. Enganchado al mundo *online*, había ido construyendo un muro entre él y el mundo exterior. Muchos sábados se asomaba por la ventana a ver qué sucedía en la calle; en aquellos segundos, comprendía que en casa se había convertido en un prisionero de sus propios miedos.

—Si te escondes, nadie podrá hacerte daño, pero tus miedos nunca desaparecerán —le dije—. No lo harán hasta que no los afrontes.

—Ya... Pero cuesta mucho, ¿eh?

—¡Y que lo digas! —exclamó Gabriel, quien, de tan tranquilo que estaba, parecía que se había olvidado de que aún sostenía el papel entre las manos—. Esta semana ya van cinco veces que lo intento...

—¡Pues lo has conseguido! —le recalqué.

—Es verdad —dijo, incrédulo, fijándose en la hoja de papel. La miró con orgullo y la dejó caer encima de la mesa—. Es un primer paso, aunque sea pequeño.

—No importa lo lento que vayas mientras no te detengas. Cuando queremos hacer todo rápido, de golpe, es cuando fallamos. —Cogí la hoja y apunté a Dani—: ¿Qué crees que tendría que hacer Dani con su fobia a los perros?

Gabriel y Dani se miraron.

—Ahora es cuando me dices lo mismo que todo el mundo: «Que adopte un perro». O, mejor aún, lo que me dicen mis padres:

«Que no me preocupe, que el perro no me va a morder». Y lo dicen gritando a viva voz, para que todo el mundo se entere.

—No —respondió Gabriel negando con la cabeza—. Cuando alguien tiene miedo, no sirve de nada que le digan «No te preocupes» o «No tengas miedo», porque el miedo que siente es real, existe.

—Exacto —dije—. Lo que debemos hacer es buscar una estrategia para que pueda manejar sus miedos. Así que ¿qué puede hacer Dani?

—Pues... —Gabriel se quedó pensando unos segundos—. Le diría que primero busque imágenes de perros en Google. Que haga una selección y los mire un rato hasta que note que no se pone tan nervioso. Luego, que vaya a un parque y los mire desde lejos, tanto tiempo como sea necesario, hasta que su cuerpo se acostumbre, y después que quede con alguien que conozca que tenga un perro y se acerque al animal poco a poco. Al cabo de un rato, incluso puede probar a tocarlo...

—¿Qué pasará con la ansiedad?

—Pues yo creo que lo mismo que a mí con el papel. En un principio, tendrá la ansiedad por las nubes, el corazón le irá a mil. Pero, a medida que vea con sus propios ojos que no pasa nada, que el perro no es peligroso..., se calmará.

—Fácil de decir, pero difícil de hacer, ¿eh? —comentó Dani.

—¡Ya ves! Antes un poco más y ¡me da algo! —contestó Gabriel entre risas.

—¿Hacemos un pacto? —propuso Dani—. Yo toco un perro si tú tocas el suelo, tío.

Gabriel asintió con la cabeza. Y con esta promesa salieron los dos a la calle a cumplir su parte del trato.

Tres minutos para mí

REFLEXIONA

¿Afrontas tus miedos? ¿Qué cambiarías en tu forma de afrontarlos?

Escoge uno de tus miedos y haz un plan detallado para afrontarlo.

**¡Pasa a la acción! Haz un pacto contigo mismo
o con alguien a quien quieras para vencer el miedo,
como hicieron Gabriel y Dani.**

Aquí tienes tu espacio:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. On the right side, there is a vertical dotted line indicating a margin. The paper appears to be from a notebook or a set of standard writing paper. There are no markings, text, or drawings on the page.

AFRONTAR MIS TEMORES

«He fallado más de nueve mil tiros en mi carrera. He perdido casi trescientos partidos. Veintiséis veces han confiado en mí para lanzar el tiro definitivo que ganaría el partido y lo he fallado. He fracasado una y otra vez a lo largo de mi vida. Por eso he conseguido el éxito».

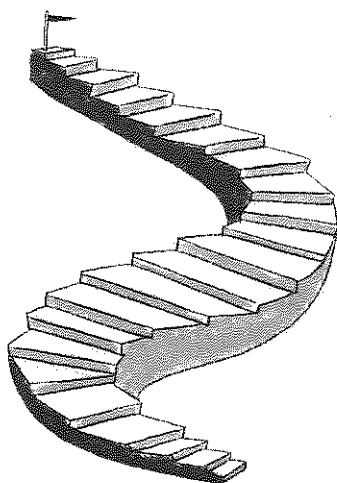
Michael Jordan, jugador de baloncesto

La técnica de la exposición en vivo es la más efectiva para combatir cualquier tipo de miedo, sea el que sea. Sin embargo, no es tan fácil como parece; de hecho, es una de las estrategias más difíciles.

Tal y como indica su nombre, **la exposición en vivo** consiste en estar en contacto directo con el objeto, el animal o la situación que temes para que puedas comprobar que las consecuencias no son tan terribles ni catastróficas como creías. Es una técnica imprescindible para superar la ansiedad. Pero debes hacerlo bien y siguiendo unas pautas, porque, si no, puedes experimentar el efecto contrario y acabar mucho peor de lo que estabas.

La exposición debe ser **gradual**: poco a poco. No afrontes de golpe el mayor miedo que tengas sin haber hecho antes pequeños pasos o haberte preparado bien.

Es una carrera de fondo, no un esprint. Imagínate una escalera en que cada peldaño es un paso que estás dispuesto a dar, algo que consigues hacer, aunque te cueste, y que te acerca más a tu objetivo final: desprenderte de ese miedo. Hazlo paso a paso y asegura cada peldaño.



Por ejemplo: ¿conoces a alguien que le tenga pánico al agua o a subirse a las atracciones de un parque temático?

¿Cómo les quitarías el miedo? ¿Los tirarías en medio del mar sin flotador? ¿Harías que se subieran a la montaña rusa más alta? ¿Crees que así los ayudarías o los perjudicarías aún más? El miedo no les desaparecería; al contrario, lo más probable es que entraran en pánico y acabaran traumatizados por la experiencia. Además, seguramente estarían muy enfadados contigo; aunque tu intención era ayudarlos, no lo entenderían. Una exposición demasiado **brusca** no funciona, no es la solución. ¡Para afrontar un miedo, no todo vale! ¡No seas bruto!

Antes de exponerte a tus temores, reflexiona bien sobre cómo lo harás: traza un **plan** que detalle exactamente todos los pasos que vas a dar hasta llegar a la meta. Empieza por aquellas situaciones que te sean más fáciles, las que te generan un nivel de ansiedad bajo. A medida que consigas afrontarlas, exponte a situaciones que te generen un nivel de ansiedad medio, hasta que al fin llegues a las que te generan mucha ansiedad.

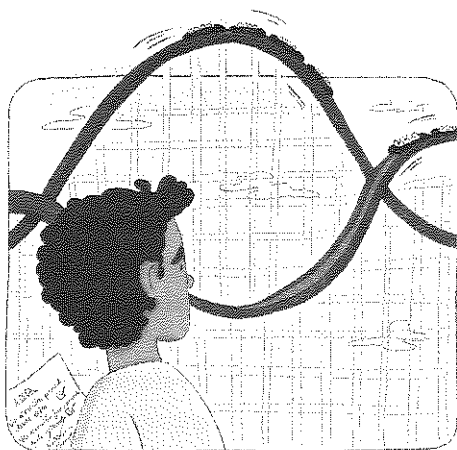
Fíjate en este plan en el que las situaciones están ordenadas de menos a más ansiedad, según una escala del cero (sin ansiedad) al diez (máxima ansiedad):

FOBIA AL AGUA

- (0) Ver el agua desde lejos.
- (2) Tocar el agua de una piscina pequeña con las manos.
- (3) Poner los pies en el agua.
- (5) Poner las piernas, la barriga y los brazos en el agua.
- (6) Sumergir la cabeza en el agua.
- (7) Ir a la parte más profunda de la piscina con un flotador.
- (8) Ir a una piscina más grande y repetir los pasos anteriores.
- (9) Ir al mar y hacer lo mismo.
- (10) Hacer todos los pasos solo, sin ningún acompañante.

FOBIA A LAS ATRACCIONES

- (0) Ver una atracción parada desde lejos.
- (2) Ver una atracción en movimiento con gente subida gritando.
- (5) Subirse a una atracción muy simple y corta.
- (7) Subirse a una atracción simple un poco más larga.
- (8) Subirse a una atracción fuerte.
- (9) Subirse a una atracción tan fuerte como pueda.
- (10) Hacer todos los pasos solo, sin ningún acompañante.

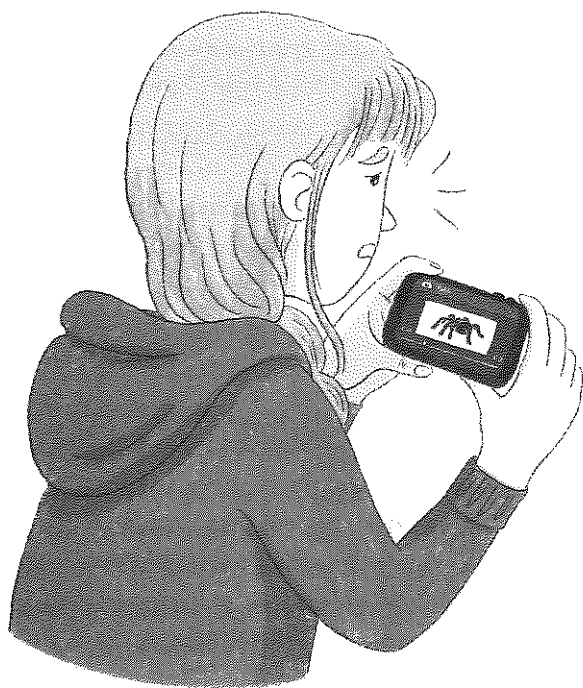


Si te parece complicado exponerte en vivo, a continuación veremos cuatro técnicas que pueden ayudarte a conseguirlo.

La primera es la **exposición en imaginación**, es decir, imaginar que estás afrontando una situación que te genera mucha ansiedad. Presta atención a cómo te sientes, qué notas en el cuerpo y qué pensamientos tienes. Por ejemplo, si tienes fobia a los ascensores, imagínate que estás subiendo en un ascensor de diez plantas y fíjate en las sensaciones y los pensamientos que te van surgiendo.



La **exposición mediante ayudas audiovisuales**, como sonidos, fotos o vídeos, puede ayudarte a imaginarte que estás en la situación que tanto temes. Por ejemplo, si tienes fobia a las arañas, puedes ver un vídeo de este animal (obviamente, que no sea una araña terrorífica que te cause aún más miedo), y si tienes fobia a las tormentas, puedes escuchar un audio con el sonido de la lluvia que cae y, poco a poco, se convierte en una tormenta.



Con la **exposición mediante realidad virtual**, gracias al uso de ordenadores y efectos especiales, puedes crear un ambiente y estímulos muy parecidos a la realidad. Por ejemplo, si tienes fobia a volar, te permite recrear la escena de un avión a punto de despegar.

Por último, también puedes utilizar la **exposición simulada** o *role playing*. Esta técnica es ideal si tienes miedo a hablar en público. Se trata de que reproduzcas la situación que tanto temes y ensayas cómo lo harás.

Por ejemplo, si tienes que hacer una presentación oral, ensaya una y otra vez lo que vas a explicar y cómo lo vas a decir. Hazlo primero con amigos y familiares y después con gente con la que tengas menos confianza.



Si decides aplicar la técnica de la exposición, tendrás que **persistir**. Escaparte de la situación que te asusta y dejar la exposición a medias es fácil. Aguantar hasta el final, cueste lo que cueste, es lo más difícil. Sé paciente, positivo y fuerte. Mentalízate: «Voy a afrontar la ansiedad. Lo daré todo. Si fracaso, volveré a intentarlo». Serán muchos los momentos en los que la ansiedad te hará dudar de ti mismo, en los que el miedo se aferrará a ti porque no querrá irse. **¡No te rindas!**

¿POR QUÉ SE MANTIENE LA ANSIEDAD?

«Por más fuertes que sean mis piernas, es mi mente la que me convierte en un campeón».

Usain Bolt, atleta

Si estás muy angustiado, tu reacción natural será hacer cualquier cosa que te calme. En ese momento, puedes sentir:

- El instinto de huir de donde estás para dejar de sentir ansiedad o malestar. Esto es una conducta de escape.
- El instinto de no ir, de no enfrentarte a aquellas situaciones que te generan ansiedad o malestar. Esto es una conducta de evitación.



Por ejemplo, si estás haciendo una exposición oral y decides marcharte en la mitad porque te estás poniendo nervioso, actúas con una conducta de escape. En cambio, si ese día directamente no vas al instituto, tu conducta es de evitación.

En el momento en el que escapas o evitas una situación complicada, te sientes algo mejor: dejas de tener ansiedad en los minutos que siguen. Pero a la larga, tendrá el efecto contrario: **¡estás entrando de lleno en una trampa!** Todo aquello que evites ahora te será mucho más difícil de afrontar después. **Si huyes de tus miedos, estos se harán más grandes.** A la larga, acabarás sintiéndote culpable y decepcionado por no afrontarlos.

Las conductas de escape y evitación son las que **mantienen** tu ansiedad: no solo impiden que desaparezca, sino que la **¡aumentan!** Hasta que no dejes de hacerlas, la ansiedad no se desvanecerá.

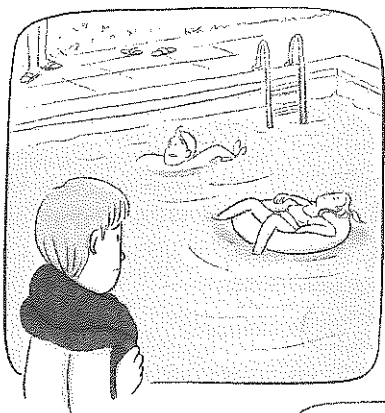
¿Por qué?

Como has leído en el capítulo doce, la ansiedad excesiva o desadaptativa se activa por una falsa alarma; no existe un peligro real, solo incomodidad. Y debes aprender a tolerar esa **incomodidad**, aunque pueda llegar a ser muy intensa y te lo haga pasar muy mal. Recuerdalo, porque en el mismo segundo en el que permitas que la ansiedad te domine y te escapes de lo que te incomoda, el cerebro interpreta que **el peligro era real**: cree que la alarma funcionó correctamente y que te permitió huir con éxito de la amenaza.

La próxima vez volverá a activarse y, además, lo hará con mucha más fuerza: sentirás una ansiedad desmesurada. Si vuelves a hacerle caso y te alejas de nuevo de la situación en la que sientes incomodidad, la amígdala activará la alarma cada vez con mayor facilidad. Pensará que estás en peligro en situaciones en las que realmente no lo estás: en el instituto, con tu familia o con tus amigos. Te volverás más **sensible**. Ante cualquier mínima circunstancia en la que estés un poco incómodo, sentirás un malestar cada vez más profundo.

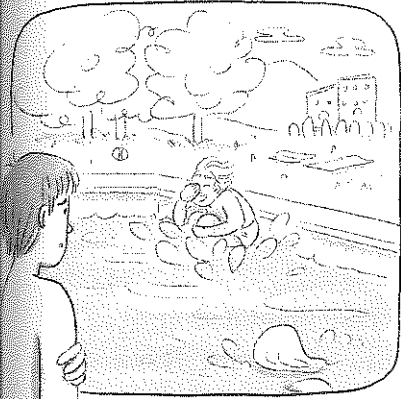
CÓMO FUNCIONA la ANSIEDAD

SITUACIÓN



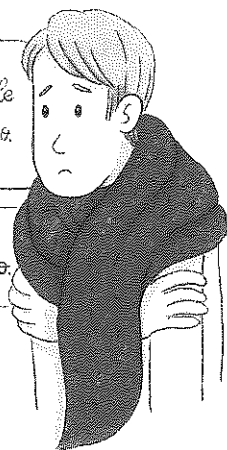
PENSAMIENTO/
EMOCIÓN

TODAVÍA PREOCUPADO



Me puede
pasar algo.

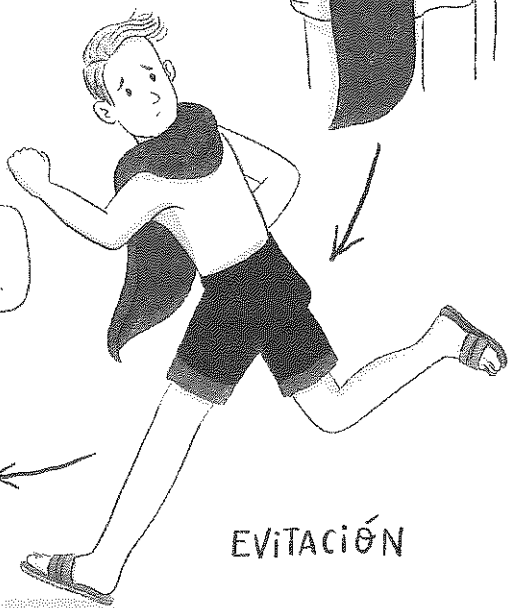
Me siento
preocupado.



Estoy seguro
porque estoy
lejos del agua.

REFUERZO

EVITACIÓN



La ansiedad se convertirá en una bola de nieve que irá haciéndose más y más grande y, cuando te des cuenta, se habrá transformado en una avalancha.



¿Cómo la puedes parar?

Exponiéndote a tus temores, ¡sin escaparte ni evitarlos! Permanece en la situación que te genera ansiedad, aunque te cueste. ¡La ansiedad no te lo pondrá fácil! A medida que transcurran los minutos, la ansiedad aumentará hasta llegar a niveles muy elevados: te impregnará todo el cuerpo, los pensamientos, las emociones... ¡Todo tú! Pero no permitas que impregne **tu conducta**. En última instancia, eres tú quien controlas tu conducta.

No te marches, sigue ahí. Si es necesario, emplea todo tu esfuerzo y energía para seguir. Si lo consigues, verás que pasará lo que menos te esperas: llegará un punto en el que la ansiedad empezará a disminuir. Existe un pico en el que la ansiedad ya no crecerá más. Si permaneces en esa situación, serás capaz de verlo.

Por mucho que en aquel momento te parezca que la ansiedad crece sin parar y que nunca saldrás de esa situación de ansiedad máxima, **la ansiedad tiene un tope a partir del cual empieza a disminuir**. Siempre.

En la gráfica puedes ver ese punto máximo. Es imposible que el cuerpo esté continuamente en una cascada máxima de ansiedad, porque se agotaría. Por eso llega a un punto en el que automáticamente empieza a bajar poco a poco.

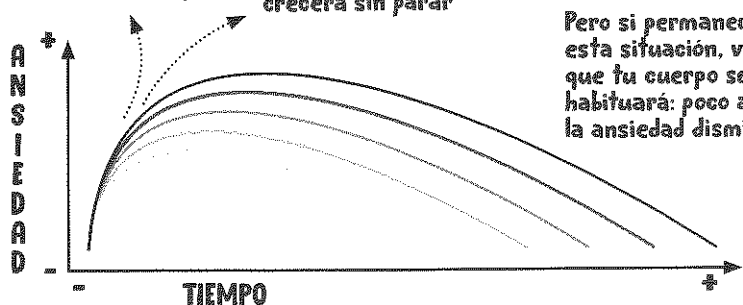
Cuanto más **practiques**, cuanto más te expongas a tus temores, más te acostumbrarás a ellos, y el pico de ansiedad será menos pro-

nunciado. Tu mente se dará cuenta de que en realidad la situación no era peligrosa, como creía.

Cuando la ansiedad aumenta de forma rápida, sientes la urgencia de escapar

Tienes la creencia (falsa) de que la ansiedad crecerá sin parar

Pero si permaneces en esta situación, verás que tu cuerpo se habituará: poco a poco la ansiedad disminuirá



Cuanto más veces estés en la situación que te asusta o te incomoda, menos pronunciada será la curva de la ansiedad

¿Qué pasa cuando evitas o escapas?

En ese caso, nunca permaneces expuesto el tiempo suficiente para que aparezca el punto de inflexión en el que la ansiedad disminuye por sí sola. Solo ves la subida de la ansiedad, sin darle suficiente tiempo para que baje. Tampoco puedes comprobar que la situación no suponía una amenaza para ti, que el peligro no existía y que los pensamientos negativos **¡no eran reales!**

Haz justo lo contrario de lo que te dice la ansiedad: si te dice que te marches, quédate; si te dice que no vayas, ve. No evites ni escapes de las situaciones que te incomodan o te asustan. Afróntalas. Tolerla la incomodidad. **Acepta, enfrenta y vence cada uno de tus miedos, porque solamente así serás libre.**

Habilidad: vencer mis miedos

→ **Objetivo:** afronta poco a poco tus miedos para determinar si aquello que te asusta es realmente tan peligroso como tu mente y cuerpo creen.

La mejor técnica es la exposición en vivo. Consta de estos PASOS:

1. Escoge un **miedo** que quieras superar.

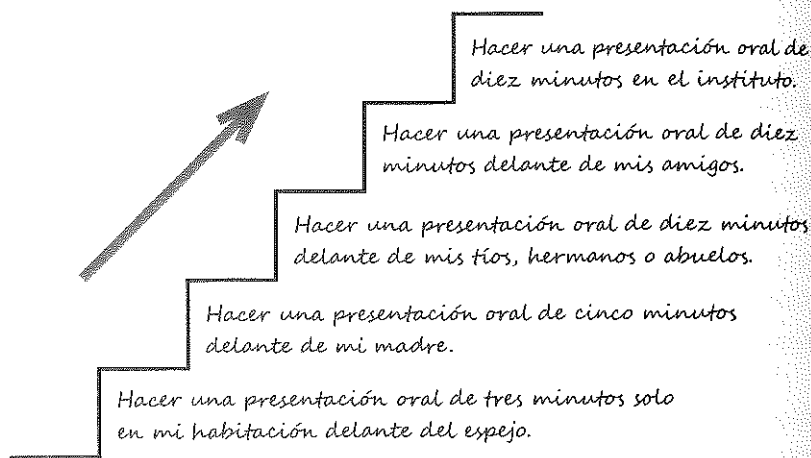
El miedo a hablar en público.

2. Escoge un **objetivo** específico y concreto.

Hacer una presentación oral en el instituto.

3. Organiza cómo harás la exposición en vivo:

- **Divide el objetivo en cuatro o más pasos que te lleven a tu objetivo final y ordénalos según la ansiedad que te provocan (de menos a más).**



4. **¡Ponlo a prueba!** Afronta cada paso teniendo en cuenta las siguientes orientaciones:

- Empieza a exponerte a aquellas situaciones que están en los primeros peldaños de la escalera, las que son más fáciles para ti.
- Si algún paso te parece demasiado difícil, frágmentalo en pasos más pequeños que puedas hacer.
- Sé positivo y mantente orgulloso de cada paso que consigas dar: «¡Qué bien lo he hecho!». La suma de pequeños éxitos a lo largo del tiempo es lo que te hará **SUPERAR** el miedo.
- Es completamente normal que estés ansioso, agobiado o atemorizado antes o durante la exposición. De hecho, es una señal de que estás haciéndolo bien.
- La exposición en vivo es difícil; es importante permanecer en ella, te sientas como te sientas. Recuerda que la ansiedad que sientes **NO** es peligrosa.
- Si necesitas hacer descansos, hazlos, pero vuelve a la acción.
- Si escapas y te vas de la situación porque te estás agobiando mucho, vuelve en cuanto puedas. No te vayas y dejes de exponerte, porque entonces el miedo aumentará aún más.
- Cuanto más tiempo te expongas, mejor, porque más tiempo le das a la ansiedad para disminuir: recuerda que la ansiedad sube rápido, pero baja lentamente.
- La variedad es buena. Cambia el día, el tiempo, las personas y el tipo de situación que afrontas.
- Cuando termines el ejercicio, pregúntate: «¿Cómo ha ido? ¿Ha pasado lo que me daba más miedo? ¿Qué he aprendido?».

Habilidad: no escapar del mundo real

→ **Objetivo: no utilices los dispositivos electrónicos para calmar la ansiedad.**

Estás escapando del mundo real cuando:

- **Sientes ansiedad o estás triste y, para no pensar en ello, decides jugar a un videojuego o ver algo en Netflix o en YouTube.**
- **Estás aburrido y abres Instagram para entretenerte.**
- **No puedes dormir y empiezas a mirar videos de TikTok para no rayarte.**
- **Estás enfadado y, para no notarlo, abres Twitch.**

Cada uno de los ejemplos anteriores es una forma de **ESCAPAR** y **EVITAR** lo que sientes en ese instante. El problema es que dejas de vivir el presente y no afrontas lo que sucede a tu alrededor. Recuerda que la ansiedad la debes **AFRONTAR**, no **EVITARLA** ni **ESCAPAR** de ella.

Está bien que entres en el mundo *online* de forma limitada con el objetivo de disfrutar y pasarlo bien con tus amigos. Pero si lo utilizas para evadirte y escapar del mundo *offline*, entonces se convierte en un problema.

Son muchísimos los estudios que relacionan el uso abusivo de la tecnología con el aumento de la ansiedad. De hecho, desde que existen los *smartphones*, la ansiedad no ha hecho más que crecer. Y si tú ya tienes ansiedad, ¡debes vigilar para no tener aún más!

Es cierto que las redes sociales pueden ayudarte a conectar con tus seres queridos. Sin embargo, si abusas de ellas, harán que la ansiedad empeore y disminuirán tu autoestima. Si el móvil no deja de sonarte con mensajes que debes contestar al momento, tus amigos cuelgan fotos en paraísos vacacionales, ves vídeos de gente con una vida aparentemente perfecta... es muy posible que ello haga que estés comparándote constantemente y que sientas que tu vida nunca es suficiente.

Habilidad: manejar el estrés

→ Objetivo: aprende a reiniciar el cuerpo y la mente.

El estrés es como si cargaras una mochila que cada vez se hace más pesada y te acaba aplastando. ¡No te quedes encerrado en tu habitación! Deja la tecnología a un lado y ponte a hacer cualquiera de estas actividades:

- **Sal de casa y vete a dar una vuelta.**
- **Habla con alguien en quien confíes.**
- **Haz algún deporte (sal a correr, monta en bici, juega a baloncesto, practica yoga...).**
- **Pasa tiempo con los amigos o con tu familia.**
- **Escucha música, baila o canta.**
- **Lee un libro, un cómic o un manga.**
- **Escribe, dibuja o pinta.**
- **Toca algún instrumento musical (piano, guitarra, violín...).**
- **Haz otros *hobbies* (cocina, manualidades, robótica, maquillaje...).**
- **Apúntate a alguna asociación (artística, deportiva, excursionista...).**
- **Vete al cine con alguien a quien quieras.**
- **Ríete, abraza o deja que te abracen.**
- **Enciende una vela y date un baño relajante.**
- **Juega con tu mascota.**
- **Recuerda un momento feliz.**
- **Haz fotografías en la calle, graba videos de paisajes o editalos (puedes usar la tecnología siempre que sea de forma activa, ino pasiva!).**

Frases que me ayudan a enfrentarme a mis miedos

Los desafíos no están para destruirme, sino para fortalecerme.

Si me caigo diez veces, me levantaré once.

Seguir cuando no puedo más es lo que me hará diferente
a los otros.

Los mayores obstáculos y barreras son los que crea mi mente.

Si todo fuera tan fácil, cualquiera lo lograría.

Tengo fuerza y soy valiente, así que lo superaré.

Los ganadores no son los que nunca fracasan,
sino los que nunca abandonan.

No dejaré que mi miedo al fracaso me impida seguir adelante.

Me esforzaré y persistiré hasta lograrlo.

Si quiero, puedo.

Cuestionario: ¿tengo buenos hábitos?

1. Camino cada día, como mínimo, una hora, diez mil pasos o siete kilómetros.

☐ Sí

☐ No

2. Hago deporte (natación, fútbol, karate, atletismo...) entre tres y cinco veces por semana, como mínimo.

☐ Sí

☐ No

3. Cada noche duermo, como mínimo, entre ocho y diez horas.

☐ Sí

☐ No

4. Antes de ir a dormir, hago una actividad que me calme: bebo algo caliente, leo un libro... y, sobre todo, ¡evito mirar una pantalla (móvil, tableta, tele...)!

☐ Sí

☐ No

5. En mi habitación no tengo ningún dispositivo electrónico durante la noche para que no me interfiera en el sueño. Dejo el móvil, la tableta y el ordenador en otra habitación.

☐ Sí

☐ No

6. De lunes a viernes sigo el mismo horario, es decir, me voy a dormir y me despierto siempre a la misma hora.

☐ Sí

☐ No

7. Procuro no dormir durante el día. Si algún día hago una siesta, nunca dura más de diez o veinte minutos.

☐ Sí

☐ No

8. Tengo una alimentación equilibrada y saludable. Como fruta y verdura todos los días.

☐ Sí ☐ No

9. Bebo mucha agua y pocas bebidas azucaradas.

☐ Sí ☐ No

10. Evito el café y tampoco tomo bebidas energéticas que contengan cafeína.

☐ Sí ☐ No

11. No fumo ni bebo alcohol, ni tomo ninguna sustancia ilegal.

☐ Sí ☐ No

12. Tengo tiempo para mí, para hacer las cosas que realmente me gusta hacer (*hobbies*).

☐ Sí ☐ No

13. Casi nunca hago actividades en las que veo que pierdo el tiempo, como mirar Instagram, TikTok o Twitch durante horas.

☐ Sí ☐ No

14. Tengo personas en las que confío.

☐ Sí ☐ No

15. Me alejo de las personas tóxicas y busco a gente que me haga sentir bien.

☐ Sí ☐ No

16. Apoyo a mis amigos.

☐ Sí

☐ No

17. Escucho y valoro a mi familia.

☐ Sí

☐ No

18. Me concentro en lo que estoy haciendo ahora.

☐ Sí

☐ No

19. No hago mil cosas a la vez (*multitasking*) porque, al final, no estoy plenamente presente en nada.

☐ Sí

☐ No

20. Mi ídolo, la persona a quien admiro, es alguien saludable con valores similares a los míos.

☐ Sí

☐ No

21. He encontrado o estoy buscando personas con los mismos referentes que yo, con quien compartir aficiones.

☐ Sí

☐ No

22. Tengo un máximo de minutos al día para navegar en las redes sociales, ver series o vídeos y jugar a videojuegos.

☐ Sí

☐ No

23. Tengo momentos de desconexión en los que guardo el móvil en un cajón o en la mochila para evitar tentaciones (cuando estudio, estoy con los amigos o quiero relajarme).

☐ Sí

☐ No

24. Valoro mis éxitos y aprendo de mis fracasos.

☐ Sí

☐ No

25. Me esfuerzo cada día para convertirme en la persona que quiero ser.

☐ Sí

☐ No

Resultados

A continuación, verás que las preguntas anteriores están clasificadas en **diez hábitos que mantienen a raya la ansiedad**. Si has contestado «no» a alguna pregunta, reflexiona sobre qué puedes cambiar para empezar a practicar ese hábito.

- **Preguntas 1 y 2: ¡MANTENTE ACTIVO!**

Practicar ejercicio físico es el mejor hábito para la ansiedad, ya que te ayuda a bajar el nivel de angustia en general, a liberar tensión cuando estás supernervioso y a dormir mejor.

- **Preguntas 3, 4, 5, 6 y 7: ¡DUERME BIEN!**

Un buen descanso es clave para disminuir el estrés, aumentar los niveles de energía y estar más despejado para solucionar los problemas.

- **Preguntas 8, 9, 10 y 11: ¡COME Y BEBE DE MANERA ADECUADA!**

Prestar atención a lo que comes y bebes te ayudará a estar menos nervioso. Las comidas con demasiado azúcar y las bebidas con caféina te harán sentir tenso y nervioso. Además, interferirán en el sueño.

- **Preguntas 12 y 13: ¡CULTIVA TU ESPACIO PERSONAL!**

Mantén tus aficiones y sé curioso, prueba diversas actividades hasta que encuentres la que realmente te gusta.

- **Preguntas 14 y 15: ¡MANTÉN UNA RED DE APOYO!**

Rodéate de quienes te hacen sentir bien, de las personas que se preocupan por ti de verdad y te ayudan cuando lo necesitas.

- **Preguntas 16 y 17: ¡CUIDA A TUS SERES QUERIDOS!**

Apoya a tus familiares y amigos cuando ellos lo necesiten y tómate un tiempo para darles las gracias y hacerles saber lo importantes que son para ti.

- **Preguntas 18 y 19: ¡VIVE Y DISFRUTA EL PRESENTE!**

Enfoca la mente en lo que estás viviendo ahora, y deja de lado el móvil o cualquier otra cosa que te distraiga. Si no, no centrarás plenamente la atención en ninguna de las cosas que estás haciendo.

- **Preguntas 20 y 21: ¡TEN UN REFERENTE POSITIVO!**

Todos admiramos a alguien. Escoge a una persona que te ayude a mejorar cada día y te motive a ser cómo quieres ser. No te compares constantemente con los demás ni te infravalores, porque siempre habrá alguien mejor y peor que tú.

- **Preguntas 22 y 23: ¡LIMITA EL TIEMPO QUE PASAS CON LAS PANTALLAS!**

Cuanto más tiempo estés con las pantallas, más ansiedad y tristeza sentirás después. No te quedes aislado en el mundo *online*; disfruta de actividades que no tengan nada que ver con la tecnología.

- **Preguntas 24 y 25: ¡QUIÉRETE A TI MISMO!**

Atrévete a ser tú mismo y a mostrarte tal y como eres. No te conviertas en alguien que no eres solo para gustar a los demás. Aprende a decir «no».



#INVENCIBLE



NUNCA DEJAREMOS DE LUCHAR

**«Si vas a mirar atrás, que sea para ver lo que
has trabajado hasta llegar donde estás».**

Mireia Belmonte, nadadora

—In... —se oyó una voz desde la calle.

—¿Cómo? —pregunté. No pude evitar decirlo en voz alta, aunque estaba en medio de una sesión.

La chica que estaba sentada en la silla de delante frunció el ceño y me miró con cara de sorpresa. Alguien estaba gritando.

—Inven...

Seguro que lo había oído mal; me incliné hacia delante para escuchar mejor y fue entonces cuando lo oí bien claro:

—¡Invencibles!

Ahora sí que no tenía ninguna duda. Me levanté de un salto de la silla y, con pasos rápidos, me dirigí hacia la ventana, sin pensar en la cara de desconcierto de la chica que estaba conmigo en terapia. Abrí la ventana y entró una corriente de aire caliente; el verano estaba empezando.

—¡Invencibles!

No podía creer lo que veía. Me froté los ojos y los abrí de nuevo.

Allí, en medio de la calle, cogidos de la mano, estaban Elsa, Lucía, Emma, Paula, Ángel, Gabriel y Dani.

—¡INVENCIBLES! —gritaban con fuerza, al unísono, una y otra vez, sin parar.

Sonreían de una forma especial; como nunca los había visto hacerlo: orgullosos, valientes, seguros de sí mismos. Al verlos, no pude evitar emocionarme.

Los coches les pitaban, pero a ellos les daba igual. Continuaban unidos, sin separarse, vestidos con camisetas que tenían escrita a mano la palabra «#Invencible».

—¿Vienes? —dijo Emma desde abajo.

—¿Adónde? —grité, indecisa, mirando a mi alrededor.

—No lo sabemos —contestó Gabriel—. Nos lo enseñaste tú, no siempre hay que controlarlo todo. ¿Recuerdas?

—Sí... Pero es que estoy en medio de una visita... —balbuceé.

Esperé unos segundos, pero ninguno de ellos daba señales de haberme oído. Continuaban en medio de la calle, sin moverse, mirándome con expectación.

—Tranquila. Vete, te están esperando —oí que decía detrás de mí una voz—. Está claro que, si no, producirán un atasco monumental.

—¿Seguro? —vacilé. Vi que la chica asentía con la cabeza y añadí—: La semana que viene continuamos.

Cogí la chaqueta de forma apresurada, salí del despacho y bajé las escaleras de dos en dos.

—¿Qué hacéis aquí? —les pregunté, cogiendo aire.

—Hace casi un año que empezamos a ser invencibles —contestó Ángel con gran satisfacción.

Se subió las mangas de la camiseta para mostrarme sus antebrazos desnudos, lisos, sin una sola marca de ninguna autolesión. Me miró con orgullo y sonrió, radiante como el sol. Al devolverle la sonrisa, sus hombros se ensancharon aún más.

—¿A que molan las camisetas?! —intervino Elsa, eufórica, señalando la prenda de ropa que todos llevaban.

—Y el *hashtag* mola, ¿eh?! —exclamó Lucía.

Asentí con la cabeza sin poder disimular mi cara de asombro. Les indiqué con señas que se acercaran a la acera para que los coches pudieran seguir su camino.

Después de saludarnos efusivamente, nos pusimos a andar a paso ligero. No me atreví a volver a preguntar cuál era el destino, sino que decidí dejarme llevar.

Cuando hacía pocos minutos que caminábamos, me sobresalté al notar que algo me tocaba los pies. Miré hacia abajo y vi a un perro de pelo rizado marrón meneando la cola.

—Estás flipando, ¿verdad? —preguntó Dani, enseñándome que era él quien sujetaba la correa.

No tuve que pensar mucho la respuesta:

—La verdad es que sí. ¿Has adoptado un perro?

—¡Qué val! —contestó, riendo, y negó con la cabeza. Emma se acercó y tímidamente entrelazaron los dedos de las manos—. Es suyo.

Emma y Dani empezaron a salir pocos días después de que termináramos el grupo de terapia. Todo comenzó cuando Dani y Gabriel, que estaban decididos a continuar exponiéndose a sus temores, buscaban los siguientes retos a los que enfrentarse.

—Me preguntaron si podían ir conmigo a pasear a mi perro —explicó Emma—. Yo estaba estudiando, así que les dije que no.

—Pero fue un zasca en toda regla, ¿eh? —añadió Paula, gesticulando con los brazos y las manos para ilustrar sus palabras—. Tendrías que haber visto las caras que pusimos en WhatsApp... ¿Conoces el emoji que tiene la frente azul, los ojos blancos, la boca abierta y las manos presionadas contra las mejillas?

Asentí. Su descripción nos hizo reír a todos.

—Pues ese —afirmó Paula, entre risas, mientras seguíamos caminando. Hizo una breve pausa y continuó—: La historia es más larga, pero resumiendo te diré que decidimos ir a sorprenderla a su casa, todos juntos, un sábado por la tarde. No había excusas para seguir encerrada en casa estudiando; los sábados por la tarde son para descansar. Sus padres fliparon.

—Que conste que yo dije que se nos estaba yendo la olla —murmuró Gabriel.

—¡Aquel mismo día hicimos un tres por uno! —exclamó Paula—. Emma se cogió la tarde libre por primera vez en meses, aprendió a desconectar y disfrutar; Dani paseó un perro durante

más de dos horas; y Gabriel fue, sin duda, el mejor de todos: tocó todas las cosas que le dijimos que tenía que tocar, ¡sin lavarse las manos!

—Diez árboles, cinco plantas, tres bancos y dos pomos de puertas.

Miré las manos de Gabriel sin podérmelo creer. Al darse cuenta, las alzó y me las mostró como si me enseñara un secreto que nunca hubiera sido capaz de revelar. Las palmas de las manos no tenían nada que ver con las de hacía tiempo: no estaban rojas, ni ásperas, ni secas.

—¡Qué diferencia! —exclamé con una sonrisa.

Conforme avanzábamos por las calles, me iba dando cuenta de todo lo que había logrado cada uno de ellos. A lo largo de ese año, habían aprendido, sufrido, superado y crecido hasta encontrar el equilibrio, la armonía y la felicidad dentro de ellos mismos.

—¿A que son monos? —comentó Lucía señalando a Emma y a Dani alegremente. Hizo una pausa y me miró a los ojos—. Sé lo que estás pensando. —Había adivinado la pregunta que yo no me atrevía a formular—. La respuesta es que no, que ya no estoy con él. No quiero ser la sombra de nadie ni estar dominada por alguien, ¿sabes? —Se aclaró la voz, extendió los brazos y continuó—: Quiero ser yo y tener luz propia.

—Ya le he dicho que a ver si sale conmigo, pero no hay manera —intervino Ángel, medio en serio, medio en broma.

A Lucía se le escapó una breve risotada.

—He aprendido que no pasa nada si estoy sola. No necesito a alguien para estar bien. La relación más importante que tengo y que tendré es la relación conmigo misma y ahora estoy centrada en eso. —Se detuvo unos instantes para inspirar profundamente y añadió—: He recorrido un largo camino hasta llegar donde estoy ahora... Hubo días en los que no estaba segura de si podía continuar... Pensaba que no sería capaz de tirar adelante sola... Que ya no valía para nada...

Tragó saliva y apretó la mandíbula.

—Hasta que un día decidí cambiar y empecé a confiar en mí... —concluyó.

—Y no te ha contado lo que ha hecho. ¡Cómo la ha liado! —interrumpió Paula con entusiasmo. Hizo una breve pausa para añadir suspense mientras Lucía se reía—. ¿No te has enterado?

—¿De qué?

—¡De lo del *hashtag*!

Me encogí de hombros sin entender nada. Miré a mi alrededor; estaba claro que nos dirigíamos a las afueras de la ciudad.

—Se hizo una foto con Ángel y la subió.

—¡Ahora soy tan famoso como ella! —proclamó Ángel.

—Casi —replicó Lucía, guiñándole el ojo.

—¿Y qué es eso del *hashtag*?

—Pues que en el pie de foto pusimos la verdad, lo que nos definía en aquel momento.

—¿Y qué era? —pregunté con curiosidad.

—«Salí de una relación tóxica y soy #Invencible» —contestó Lucía.

—«Soy un superviviente de *bullying* y soy #Invencible» —contestó Ángel.

Noté que se me humedecían los ojos. Ángel sacó el móvil del bolsillo y me enseñó la imagen. Aparecían los dos muy sonrientes abrazados en lo que parecía que era la cima de una montaña. La cifra de *likes* era descomunal. Las redes se habían llenado de comentarios, en su mayoría de apoyo, con algún comentario negativo de algún *hater*. Fue en aquel instante cuando Ángel y Lucía decidieron hacer público su pasado en sus perfiles.

—Si pasas la imagen, verás que todos hemos empezado a usar este *hashtag*.

Deslicé el dedo hacia abajo. Apareció una foto en la que se veía a Elsa haciendo el símbolo de la victoria junto a su hermano, su abuela, Paula, Lucía y Ángel, con la frase «Soy diferente y soy

#Invencible». Sonreí. Volví a pasar la imagen y apareció el mar, unas olas y unos pequeños puntos. Reconocí a Elsa haciendo surf.

—Fíjate bien en los puntos —dijo Elsa, que había aparecido detrás de mí.

Amplíé la imagen para verla mejor. Cada uno de los ocho puntos era un integrante del grupo encima de una tabla de surf. «Surfeo la ansiedad porque soy #Invencible», se leía en el pie de foto. Sobre la pantalla del móvil cayeron dos grandes gotas.

—Y aún no has visto lo mejor —me aseguró Paula.

Con la manga de la camiseta, limpié con cuidado las lágrimas que habían caído sobre el dispositivo, deslicé la imagen y apareció el icono de un vídeo. Lo cliqué expectante. Unas letras blancas aparecieron sobre un fondo negro: «Tengo crisis de ansiedad y soy #Invencible». Al cabo de unos segundos la frase se difuminó y apareció Eduardo en el centro de la pantalla. Hablaba de quién era, del tipo de ansiedad que tenía, pero sobre todo del lugar en el que estaba. La imagen del vídeo cambió y ahora se veían unos pasillos largos que conducían a diferentes salas, con sillas y mesas... ¡Su instituto! Sonreí.

—Y mira —dijo Lucía, haciendo clic con el dedo en el *hashtag*.

De repente surgieron cientos de imágenes, vídeos y opiniones. Al parecer, #Invencible había sido una de las etiquetas más compartidas en las redes en el último mes.

—Pensaba que no llegaríais a tiempo —oí que decía una voz a lo lejos.

La reconocí al instante. Aparté los ojos de la pantalla y allí, en medio de la calle, estaba Eduardo.

—¿Vas al instituto? —le pregunté.

—No he faltado ni un solo día —contestó con los ojos brillantes.

El sol empezaba a ponerse en el horizonte. Eduardo nos saludó afablemente y nos condujo a través de una estrecha calle que terminaba, para sorpresa mía, en la playa. El sonido de las olas del mar se mezclaba con las risas de las personas que había ahí.

—Son las fiestas del barrio —explicó Eduardo—. Este año se celebran aquí, en la playa.

—¡Hay mucho ambiente! —exclamó Emma.

Nos descalzamos y empezamos a andar por la orilla. En la arena había distintos grupos de personas que se juntaban alrededor de estructuras de madera. Observamos con atención cómo prendían fuego a una de ellas. Al cabo de poco, encendieron otra y así sucesivamente hasta que decenas de hogueras empezaron a arder junto a la orilla.

—¡Qué bonito! —exclamó Lucía haciendo fotos con el móvil.

El paisaje se había convertido en un espectáculo mágico de luces rojas que contrastaban en la oscuridad de la noche.

—Nuestro sitio es este —señaló Eduardo parándose en un lugar en el que ya estaban apilados varios troncos de pino.

Empezamos a preparar la hoguera mientras me explicaban animadamente todas las novedades de los últimos meses. Sonreí al comprender que se habían convertido en amigos inseparables.

—A ver si va a tener que venir el hermano de Emma a enseñarnos cómo se hace... —bromeaban entre ellos.

Al fin, el fuego comenzó a prender con fuerza. Paula rebuscó algo en el fondo del bolso y, con cuidado, sacó una libreta negra desgastada. La miró detenidamente y me guiñó un ojo.

—¿Qué es? —pregunté, incrédula.

Me enseñó las palabras de la portada y no necesité preguntar nada más. En letra grande y cursiva de color dorado se leía: «Mis pensamientos negativos».

—Aquí están todos y cada uno de los errores de pensamiento que he cometido desde aquel primer día en el que hablamos.

Gabriel también sacó una libreta de su mochila. Dani hizo lo mismo. Y cada uno de ellos sacó una libreta distinta en tamaño, forma y color, pero con el mismo contenido: todos los pensamientos que durante tanto tiempo les habían condicionado la vida y generado tanta ansiedad.

—Yo... Aún tengo un poco de ansiedad... —murmuró Elsa, indecisa.

—Recuerda que, si es leve y la sabes manejar, es buena —le contesté.

—Ahora la controlo mucho más que antes, pero todavía hay algunos momentos en los que siento que me sobrepasa.

—La vida está llena de retos en los que sentiréis ansiedad, agobio y miedo. No os escondáis. Enfrentaos a ellos utilizando las habilidades que habéis aprendido y que mejor os funcionan. Es la única manera de avanzar, crecer y ser felices.

—Si queréis, cada año podemos venir aquí con una libreta nueva —propuso Paula.

Elsa asintió más relajada y dirigió su libreta hacia el cielo. Los demás la imitaron.

—Uno, dos y... —dijo Gabriel.

—¡Tres! —contestaron todos, arrojando las libretas al fuego.

Se miraron los unos a los otros felices, tranquilos y sonrientes mientras contemplaban cómo desaparecían entre las llamas sus temores e inseguridades.

—¡Nunca dejaremos de luchar! —exclamaron al unísono.

FIN

CONCLUSIONES

«Puedo porque creo que puedo».

Carolina Marín, jugadora de bádminton

EL INICIO

- Tener miedo a algo es la regla, no la excepción.
- Yo tengo ansiedad, pero la ansiedad no me tiene a mí.
- Soy yo quien tiene el poder para aprender a dominar la ansiedad.

TÚ DECIDES

- No puedo pretender que las cosas cambien si sigo haciendo exactamente lo mismo.
- Aquello que haga de forma repetida y continuada es lo que me convertirá en la persona que deseo ser.
- Mi actitud es lo que marca la diferencia.

LA ANSIEDAD

- La ansiedad, a un nivel óptimo, es buena porque me ayuda a afrontar los desafíos.
- La ansiedad es invisible, pero sé que no estoy solo.
- Una vida perfecta sin ningún momento difícil o estresante es imposible, por eso es ahora cuando debo aprender a gestionar el estrés.

TU REACCIÓN CORPORAL

- No puedo dejar de hacer cosas por miedo a tener una crisis de ansiedad.
- Ante el peligro real o imaginario, el cuerpo puede reaccionar de tres formas distintas: luchando, huyendo o quedándose paralizado.
- La ansiedad resulta desadaptativa cuando la amígdala (una parte del cerebro que detecta el peligro) se confunde y se activa ante una falsa alarma.

TUS PENSAMIENTOS

- Nunca puedo estar completamente listo y preparado para todos y cada uno de los momentos que vivo.
- Los pensamientos se quedan enganchados a mí según cómo reaccione; cuanto más intente suprimir un pensamiento, más intenso será.
- La felicidad no está fuera de mí, sino dentro de mí.

TU ACTITUD ANTE TUS PENSAMIENTOS

- Lo que me provoca más ansiedad no son las cosas que me pasan, sino cómo pienso sobre lo que me pasa.
- Los errores de pensamiento distorsionan la realidad; los pensamientos sanos y razonables me mantienen en ella.
- Cuestionar mis propios pensamientos es clave para comprobar si estoy interpretando de forma adecuada la situación.

TUS EMOCIONES

- Para manejar la ansiedad, debo aprender a reconocer las emociones con que se manifiesta.

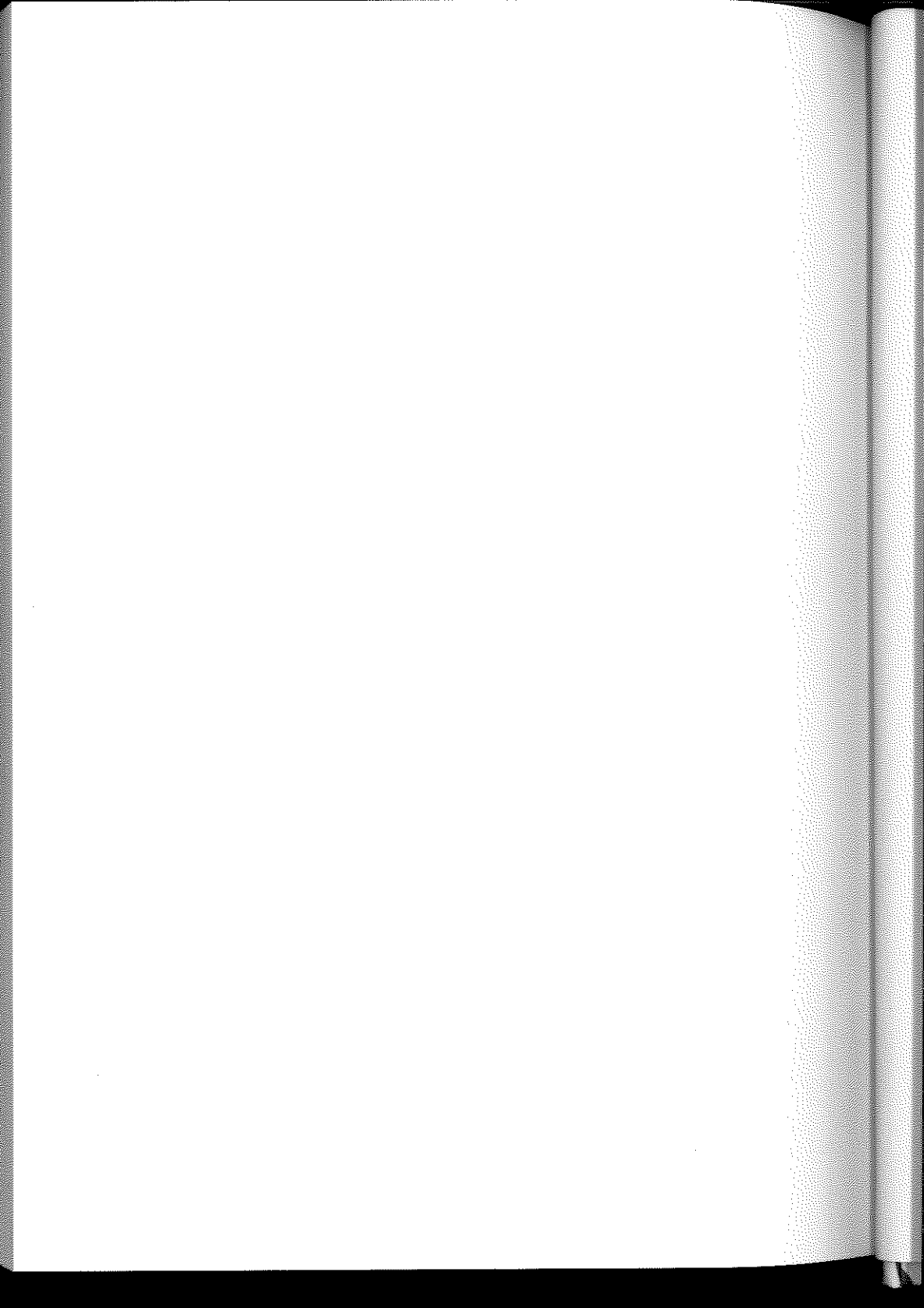
- Cada emoción tiene un propósito, un porqué. No debo esconder, negar o reprimir mis emociones.
- Estar siempre feliz y contento no es posible. Si estoy vivo, voy a sentir emociones agradables y desagradables.

TU CONDUCTA

- Si huyo de mis miedos, se harán más grandes.
- Cuando estoy angustiado, por mucho que me parezca que la ansiedad crece sin parar, no es así; si permanezco en esa situación comprobaré que hay un tope a partir del cual siempre disminuye.
- La única forma de ser libre es aceptando, afrontando y venciendo cada uno de mis temores.

#INVENCIBLE

- Nunca dejaré de luchar.



AGRADECIMIENTOS

A mi madre, a mi padre y a Manel, por sus infatigables revisiones del texto y su apoyo incondicional.

A mi familia y, por su paciencia y cariño en la corrección de estas páginas, a Ana.

A mis amistades y, por su acompañamiento en este libro, a Marta, Ester, Ingrid, Noelia y Pilar.

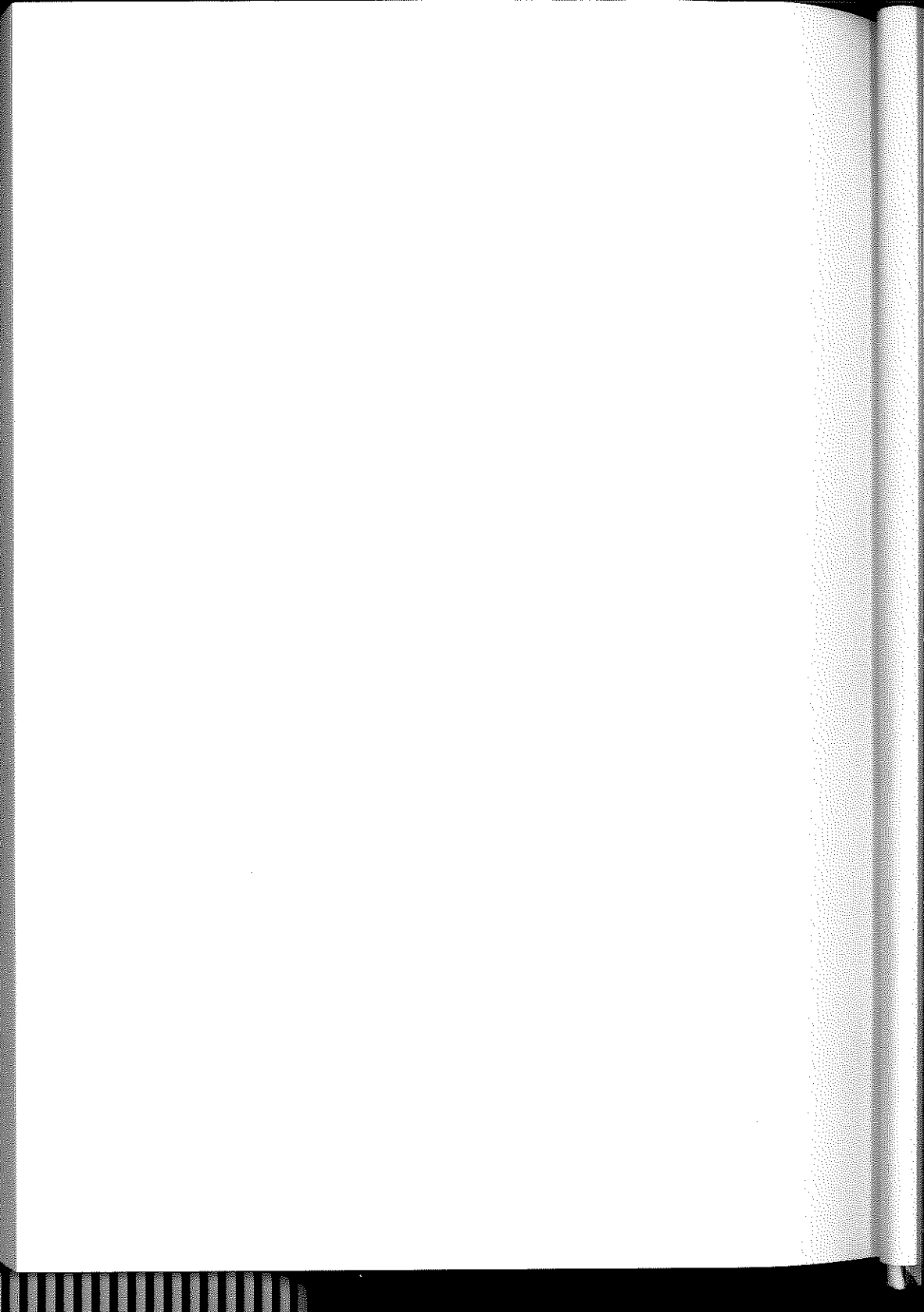
A Penguin Random House, a Gemma y a Isabel, por darme una oportunidad única de hacer visible la ansiedad invisible que sufren tantos jóvenes alrededor del mundo.

A los sanitarios, docentes y otros profesionales que estuvieron en primera línea durante la inesperada pandemia del COVID-19.

A mis compañeros del hospital Parc Taulí y de la universidad.

A los jóvenes invencibles y a sus familias, que tanto me han enseñado a lo largo de estos años.

Finalmente, a todos y cada uno de los lectores por hacer posible este libro: ¡muchísimas gracias!



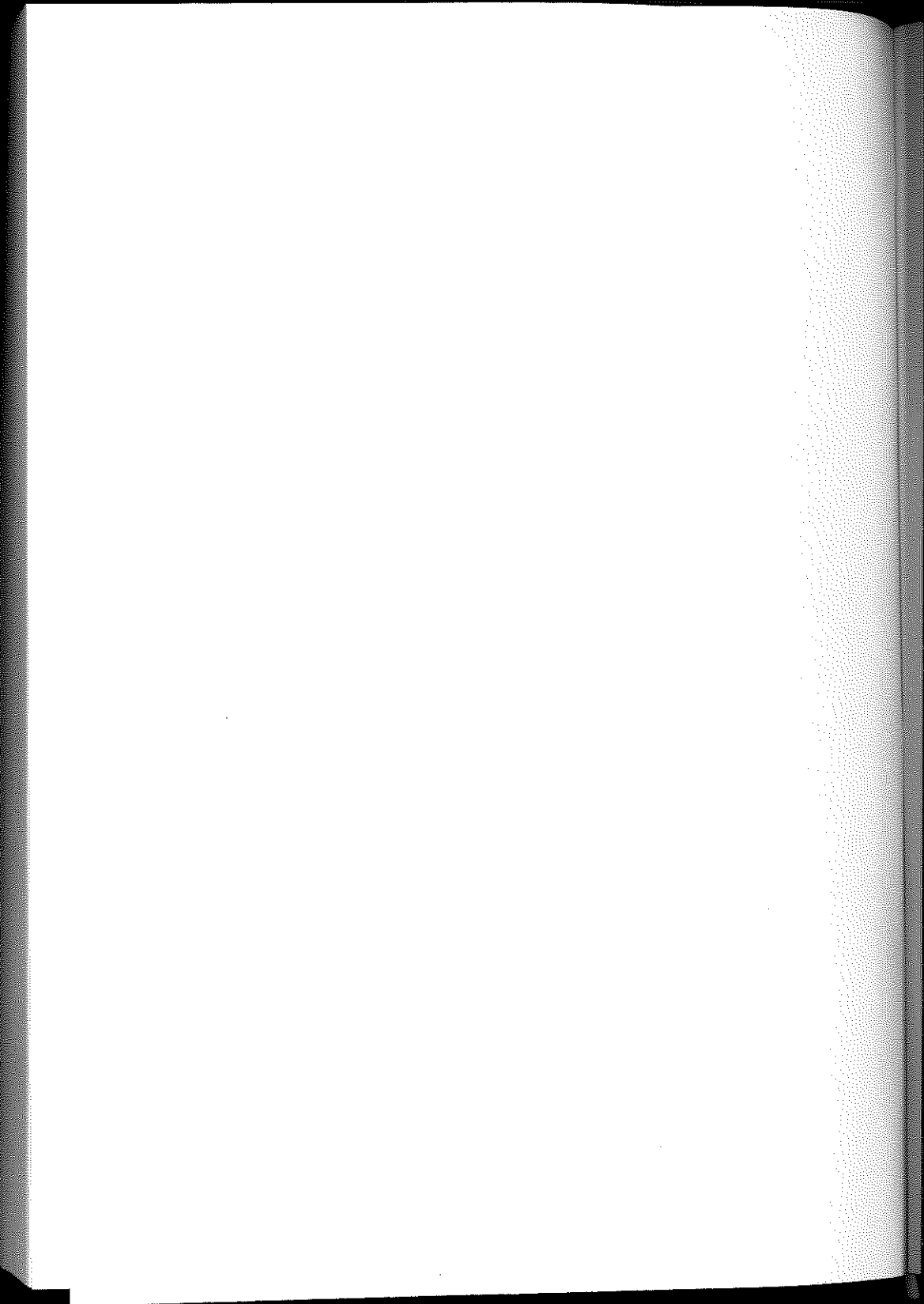
SOBRE LA AUTORA

La doctora Iris Pérez-Bonaventura ejerce como psicóloga clínica en la prevención, la evaluación y el tratamiento de problemas emocionales y conductuales en niños, adolescentes, jóvenes adultos y sus familias.

Se licenció en la Universidad Autónoma de Barcelona y, posteriormente, obtuvo el título de especialista en psicología clínica tras realizar la residencia hospitalaria como psicóloga interna residente.

Cursó el doctorado en Psicología Clínica Infanto-Juvenil con Mención Internacional en la Universidad Autónoma de Barcelona y se especializó en los trastornos de ansiedad en el Yale Child Study Center de la Universidad de Yale. Realizó un posdoctorado en psicología clínica pediátrica en la Universidad de Minnesota y se licenció como psicóloga clínica en los Estados Unidos, acreditándose como miembro activo de la Asociación Americana de Psicología.

En la actualidad trabaja como psicóloga clínica adjunta en el servicio de salud mental infantojuvenil del Hospital Universitario Parc Taulí. Compagina ese trabajo con la labor docente como profesora asociada en la Universidad Internacional de Cataluña y en la Universidad Autónoma de Barcelona.



Uno de cada tres jóvenes tiene o tendrá
un trastorno de ansiedad. Y, sin embargo, ocho
de cada diez adolescentes con ansiedad no reciben
ayuda. No te sientas solo, porque no lo estás.
**¡Todas las personas sufren ansiedad en
algún momento de la vida!**

Es posible que la ansiedad te esté haciendo pasarlo mal.
El exceso de ansiedad no es ninguna tontería.
Y tampoco es algo que desaparezca por sí solo.
Las frases del tipo: «Ya se te pasará» o
«No es para tanto» **no funcionan con la ansiedad.**

La ansiedad puede llegar a convertirse en tu sombra,
pero **¡aprender a gestionarla es posible!**

Iris Pérez-Bonaventura, doctora internacional en psicología
clínica infantojuvenil, te enseña en este libro a hacer frente
a tus miedos y a lidiar con situaciones difíciles.

**CONOCER, DESARROLLAR Y PRACTICAR ESTRATEGIAS EFECTIVAS
CONTRA LA ANSIEDAD MARCARÁ UNA DIFERENCIA EN TU VIDA
Y EN LA DE LOS DEMÁS. ¿TE ANIMAS A EMPEZAR CON ELLO?**

penguinlibros.com

ISBN: 978-84-18688-76-8

02201



9 788418 688768

B DE BLOK

somosinfinitos
 somosinfinitoslibros
 penguinlibros



**BOSQUES™
PARA TODOS
PARA SIEMPRE**