

GUÍA RÁPIDA

**LO QUE NADIE TE HA DICHO
SOBRE LA ANSIEDAD Y TE
GUSTARÍA SABER**

AMOR GONZÁLEZ SÁNCHEZ

te-escucho.es

INTRODUCCIÓN

“

La experiencia clínica ha demostrado que, irónicamente, a menudo es el intento del paciente de resolver el problema el que, de hecho, es el principal problema. El intento de solución se convierte en el verdadero problema.

G. Nardone y P. Watzlawick

”

Puede ser que al leer la cita hayas sentido ganas de borrar la descarga, enfadado/a, decepcionado/a por el atrevimiento de la afirmación.

Puede que pienses “¡Quién se ha creído esta para decir tal cosa, seguramente ella no sabe lo que es un ataque de pánico, sentir terror, necesitar salir corriendo para no volverme loco/a!” “Seguro que ella no vive con ese incesante sentimiento de alarma y de urgencia, esa desesperación porque nada de lo que llevo haciendo me ha dado resultado”.

Te invito a reconocer estos pensamientos y distanciarte de ellos por un momento, agradeciéndole a tu mente por el aviso que te acaba de dar, y seguir leyendo.

Espero que descubras otra visión sobre el problema y que pueda ayudarte a buscar otra salida si es que lo necesitabas.

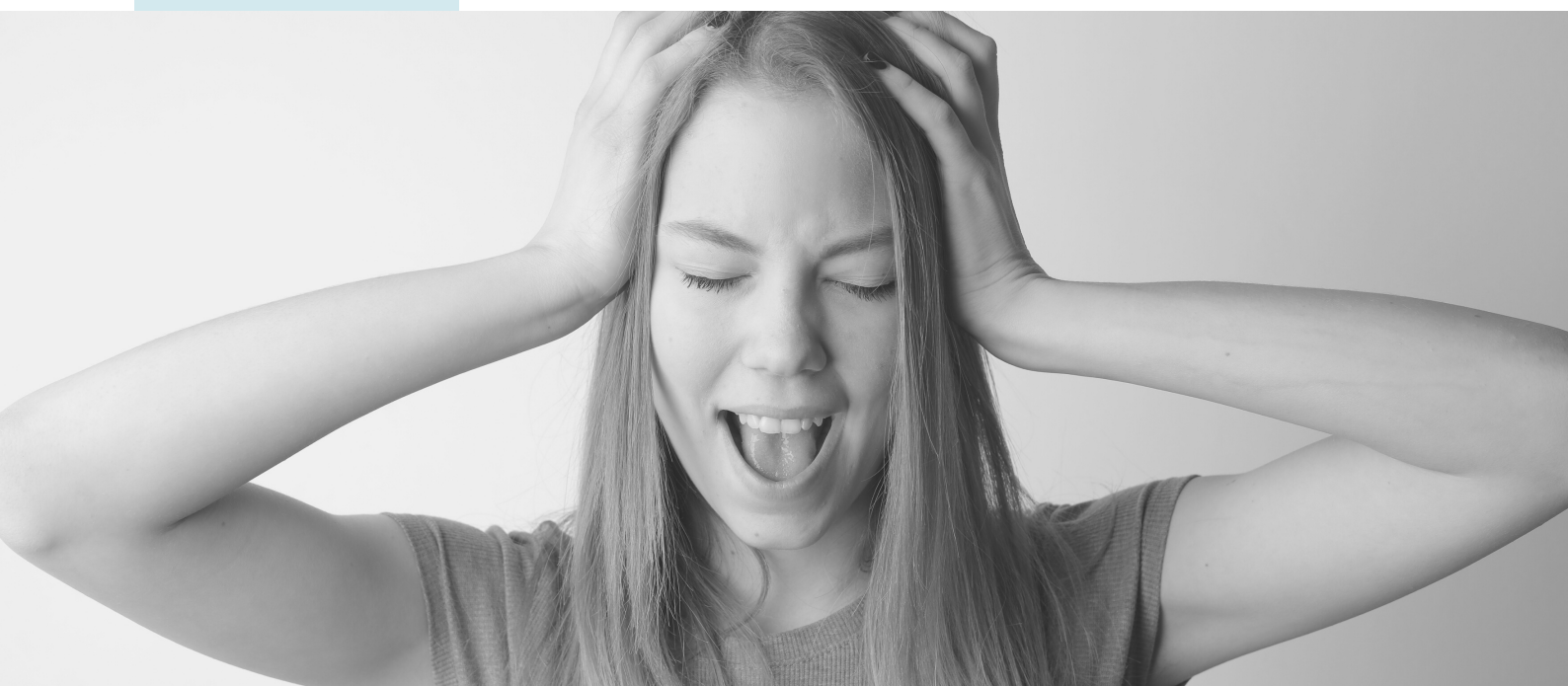
¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

PODEMOS IDENTIFICAR DOS FORMAS DISTINTAS DE PRESENTARSE:

#1 De forma puntual

Bajo la forma de un ataque de pánico, miedo a los espacios cerrados o cualquier otro tipo de fobia.

En Internet encontrarás listas interminables de fobias, cada cual con un nombre más rimbombante que el anterior, pero al final todas se reducen a lo mismo:



Una respuesta fisiológica y un conjunto de pensamientos que aparecen en presencia del estímulo fóbico y que desencadenan algún tipo de conducta de escape para terminar con ese miedo.

#2 De forma generalizada, más o menos permanente

Esta guía está dedicada a este tipo de manifestación.



ANSIEDAD GENERALIZADA

“

He tenido miles de problemas en mi vida, la mayoría de los cuales nunca sucedieron en realidad.

Mark Twain

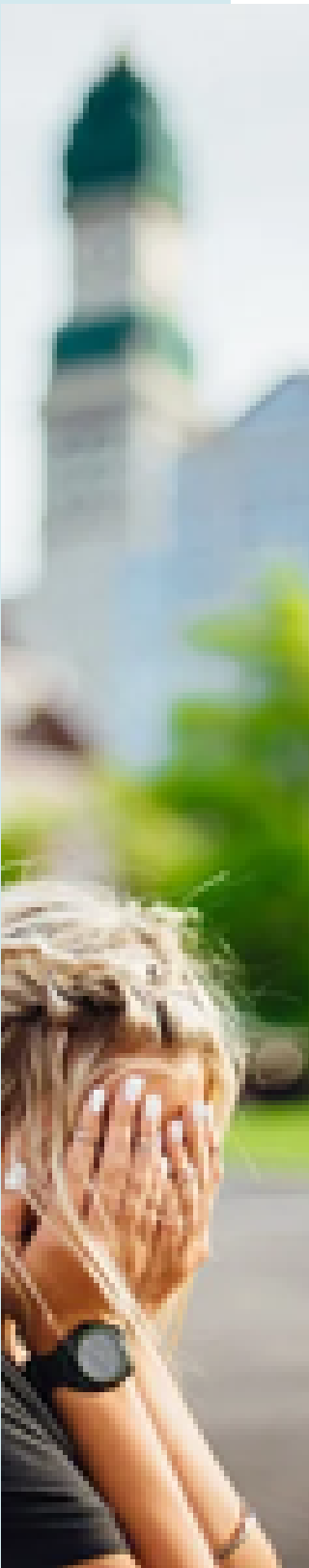
”

Si tienes ansiedad lo sabes.

Vives tu día a día desde la angustia, el miedo, las preocupaciones, un montón de sensaciones fisiológicas que aparecen sin que se las convoque.

No hay un suceso externo, un estímulo o una situación que desencadene las repuestas fisiológicas de la ansiedad de forma tan clara como es el caso de las fobias.

Los síntomas predominantes son muy variables, pero lo más frecuente son las sensaciones físicas, que vienen acompañadas de emociones y pensamientos.



SÍNTOMAS

No hay una única manera de sentir ansiedad. En cada persona se manifiesta de una manera diferente, no siempre se presentan los mismos síntomas ni ocurren con el mismo nivel de intensidad.

Sensaciones: temblores, tensión muscular, sudoración, mareos, palpitaciones, vértigos, molestias epigástricas...

Emociones: inquietud, miedo, preocupaciones, malestar, angustia...

Pensamientos: *“Esto no es normal”, “Me tiene que estar pasando algo malo”, “Tengo que hacer algo para que esto pare”, “Lo mío no tiene arreglo”, “Ya lo he intentado todo”* o bien ideas de que un familiar (o tú mismo) vais a caer enfermos o a tener un accidente además de otras muchas preocupaciones y presentimientos diversos.

ÁREAS AFECTADAS

Tu vida social, laboral, familiar y/o estudios se ven afectadas, ya sea total o parcialmente.

A menudo aparecen problemas de sueño, falta de concentración, alta irritabilidad e inquietud, un malestar difuso permanente.

Te vives con los nervios a flor de piel, siempre en el disparadero y no entiendes lo que te pasa.

CAMBIO DE PERSPECTIVA

LAS TERAPIAS TRADICIONALES PONEN FOCO EN LOS SÍNTOMAS

Pero nosotros vamos a dar un paso adelante

Décadas de investigación han encontrado tres conductas aprendidas que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de esa sensación de ansiedad generalizada (TAG):

- Reaccionar con angustia a lo que sentimos
- Intentar no sentir el malestar
- Evitar las situaciones en las que aparece el malestar



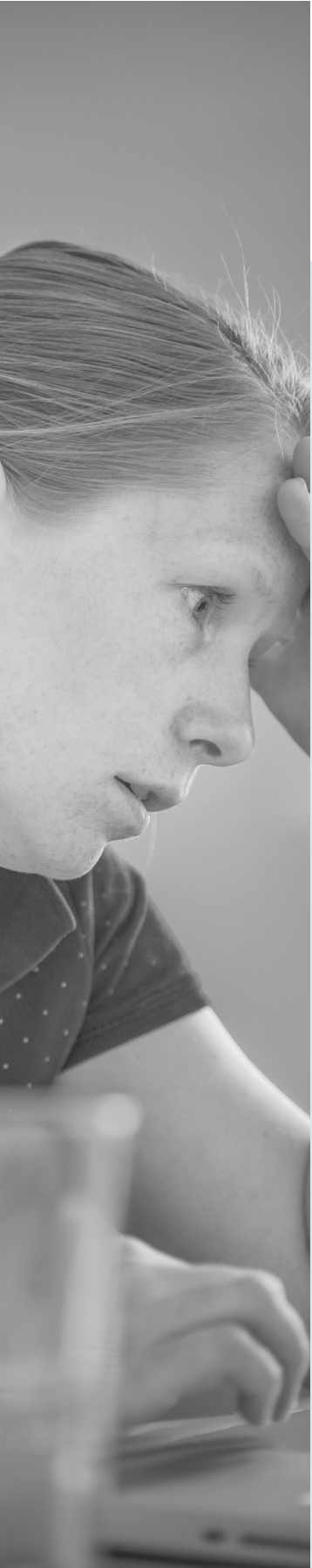
REACCIONAR CON ANGUSTIA A LAS EXPERIENCIAS INTERNAS

Las personas que padecen ansiedad se definen como “ansiosas” y se enredan con sus experiencias internas, dando lugar a una experiencia permanente y difusa de angustia.

Muestran una mayor sensibilidad frente a sus sensaciones corporales, responden negativamente ante sus emociones y terminan **preocupándose por su preocupación.**

Sus reacciones frente a estos pensamientos y sensaciones exacerban su intensidad y duración, interfiriendo lo que ocasiona angustia e interfieren en su calidad de vida, incrementando la angustia.





INTENTOS RÍGIDOS DE EVITAR EL MALESTAR

Todos empleamos estrategias de escape o evitación para alejarnos de lo que no nos gusta, ya sea tomando analgésicos por un dolor de espalda, o quedándonos en casa cuando se plantea una cena familiar con un cuñado/a que no soportamos.

Es normal, no pasa nada cuando se emplean de forma puntual.

Sin embargo cuando de forma sistemática estamos intentando no sentir ese malestar difuso, esas preocupaciones con las que nos atenaza y nos angustia lo que llamamos ansiedad, los problemas crecen y se cronifican.

Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que **los intentos repetidos de tratar de no sentir lo que sentimos o de sacar de nuestra cabeza aquello que no nos gusta suelen fracasar.**

De hecho son esos intentos los que incrementan el malestar y, consecuentemente, esos pensamientos, sentimientos y sensaciones angustiantes que nos esforzamos por eliminar y que así se fortalecen aún más.

EVITACIÓN Y RESTRICCIÓN CONDUCTUAL

Las personas con ansiedad a menudo evitan ciertas situaciones o dedican mucho tiempo a prepararse para ellas. Aplazan el tomar decisiones o buscan ayuda y consuelo, todo en un esfuerzo para evitar la angustia, la ansiedad o la incertidumbre.

Por lo tanto, **dedican menos tiempo a actividades que les resultan personalmente significativas**, estrechando su vida y perdiendo contacto con los reforzadores naturales que ofrecen esas situaciones.

Por ejemplo, evitan aceptar una cita o una promoción de trabajo debido al miedo a ser rechazado o por la preocupación de no dar la talla.

En otras ocasiones, aunque se involucran en tareas importantes, **no prestan atención a lo que están haciendo**, como jugar con sus hijos, disfrutar de una cena con amigos o atender a lo que se comenta en una reunión de trabajo. Su atención se dirige a su constante preocupación y ello les saca de la actividad.

Resulta agotador, con lo que se exacerban las sensaciones fisiológicas identificadas como negativas amplificándose la preocupación y la búsqueda de respuestas para eliminarlas.

CÍRCULO VICIOSO

En definitiva, cuando te preocupas, exacerbamos los síntomas que a su vez retroalimentan la preocupación.

- Aparición de Síntomas: sensaciones físicas, emociones, pensamientos.
- ENTONCES: Preocupación
- Intensificación de los Síntomas
- ENTONCES más Preocupación
- ...
- Entonces, puesta en marcha de alguna acción destinada a eliminar los síntomas



Te propongo el siguiente ejercicio, pienso que es como mejor lo vas a entender.

Da un salto atrás en el tiempo, vete a un momento en el que haya aparecido tu ansiedad. Observa lo que te pasa. Sumérgete en la escena, dónde estabas, qué hacías, qué hiciste, qué pasó a continuación y a largo plazo, ¿desapareció para siempre?

Mira las fases del círculo vicioso de la sección anterior, ¿puedes identificar alguna?

¿Se parece en algo a esto?

Siento un malestar difuso, distintas sensaciones en el cuerpo, tensión en las cervicales o en el pecho, un nudo en la boca del estómago, sudoración en las manos (o cómo sea para ti).

ENTONCES, se enciende la alarma: “¿Hay algo mal en mí? ¡Ya está aquí esa angustia! Vigilas los síntomas, “No los quiero, tengo que hacer algo para que se vayan”.

ENTONCES, el malestar se va incrementando, más taquicardia, tensión, sudoración, nerviosismo (o lo que sea para ti).

ENTONCES, la alarma va subiendo en intensidad, más preocupación “¡Me va a dar algo, no puedo más, es terrible” ¡Esto no es bueno! ¡Es peligroso!...

Buscas una solución, una estrategia de control, hacer algo para parar detener el proceso: un ansiolítico, una cerveza, salir de casa, reaccionar de forma irritable ante situaciones inocuas, gritar a tus hijos, dar portazos, exigir una hoja de reclamación...

Y tu vida se parece a una montaña rusa de la que no te puedes bajar, un tiovivo que no tiene fin.

EL COSTE DE LA EVITACIÓN

Evitar el miedo y la ansiedad tiene coste.

Vivir pendiente de la ansiedad es bastante limitante.

Puede que sea difícil de encajar que todos los esfuerzos que llevas realizando desde hace años, no solo no te conducían al resultado esperado sino que contribuyeron a crearlo y a mantener y amplificar el problema.

Vivir al servicio de la ansiedad puede tomar varias formas:

- evitar lugares
- esquivar personas
- librarse de actividades
- rehuir situaciones o responsabilidades
- consumir sustancias, alcohol, drogas
- tomar fármacos

Pensamos que es una cuestión de tiempo, de que si no hemos dado todavía con la solución es que no lo hemos intentado lo suficiente, que no lo hemos hecho bien, que se trata de seguir intentándolo una y otra vez.



OBSERVACIÓN

VOLVAMOS A TU EXPERIENCIA

“

¿Y tú?

”

¿Cuántas cosas has intentado para evitar experimentar el miedo, para eliminar la ansiedad?

¿Cómo es la vida centrada en tratar de no tener ansiedad o miedo, intentando eliminar pensamientos o recuerdos del pasado, preocupándote por lo que va a venir?

¿Te ha servido?

¿Durante cuánto tiempo?

Ese malestar ¿se ha ido para siempre o ha vuelto?



La ansiedad y el miedo se convierten en un problema cuando:

#1 la persona no está dispuesta a sentir miedo y ansiedad

#2 de manera sistemática evita, escapa, intenta suprimir las emociones, sensaciones físicas, pensamientos y circunstancias en las que pueden emerger

#3 el tiempo y el esfuerzo invertidos en los intentos de control, se hace a expensas del tiempo y esfuerzo dedicados a otras actividades y objetivos importantes de la vida

La ansiedad no es el problema

La ansiedad es incómoda, es intrusiva, es desagradable, molesta, irritante, perturbadora, cargante, pesada, engorrosa...

Pero el problema se genera cuando abandonamos la vida para someternos a conductas de evitación y escape dirigidas a no sentir esa incomodidad, esa molestia, esas sensaciones y pensamientos incómodos, recurrentes, el miedo, el temor, etc.

CIERRE

INVITACIÓN

A mirar esta charla en TED: *¿Qué vas a hacer con esos pensamientos y emociones?*

En esta presentación Steven C. Hayes describe cómo a partir de un ataque de pánico que le dejó exhausto empezó a salir del pozo de la ansiedad.

Stevens Hayes es hoy profesor en la Universidad de Nevada (EEUU) y uno de los científicos con más prestigio en el campo de la psicología y quien más ha contribuido en los últimos 30 años a la comprensión de los procesos psicológicos y en desarrollo de su tratamiento.

¡Qué lo disfrutes!



DESPEDIDA

Espero que esta introducción te haya ayudado a entender la ansiedad desde otra perspectiva y te haya ofrecido una lectura diferente de lo que te pasa.

Otros horizontes son posibles. Si te planteas cambiar de rumbo tal vez te pueda ayudar.

Te invito a visitar mi web actuando.online, puede que encuentres algo que te sirva, algo que resuene para ti, o tal vez prefieras escribirme a amorgs@live.com

Me comprometo en contestarte las siguientes 48h laborables.

amorgs@te-escucho.es
te-escucho.es

El contenido de esta guía es de tipo divulgativo y no pretende sustituir ni complementar una intervención terapéutica, clínica o un consejo psicológico.