TRANSFORMACIÓN



LA FÓRMULA CON LA QUE **SUPERÉ** MI
TRASTORNO DE ANSIEDAD

MI MÉTODO PARA **TRANSFORMARTE** Y
REVOLUCIONAR TU VIDA

JESÚS MAGAÑA

TRANSFORMACIÓN

La fórmula con la que superé
mi trastorno de ansiedad.
Mi método para transformarte
y revolucionar tu vida.

JESÚS MAGAÑA

1ª edición en febrero de 2019 por Jesús Magaña Terrón. Todos los derechos reservados.

PRÓLOGO

Seguramente hayas llegado hasta este libro porque sientes ansiedad y quieres librarte de ella.

Ya sé que no tienes mucho tiempo que perder, y que te gustaría que te diese una solución rápida y eficaz. Un método paso a paso, con ejercicios e ideas que puedas aplicar desde ya. Sin embargo, en la vida no existen fórmulas mágicas que arreglen cualquier problema de la noche a la mañana. Para que puedas librarte de los síntomas desagradables de la ansiedad, es necesario un proceso de cambio que empieza aquí. Yo lo llamo transformación.

Por ello, lo primero que quiero decirte en este prólogo es esto: calma. Estoy aquí, contigo, y quiero ayudarte a sentirte tan bien como sea posible. Entiendo que lo estás pasando mal, y te prometo que intentaré contribuir a que tu ansiedad no te atormente ni un segundo más de lo debido. Te ayudaré de la forma más rápida, cercana y humana posible. Solo te pido que me des la confianza de leerte mi libro, y que apliques los principios, consejos e ideas que en él se recogen. ¡Ponle todas las ganas del mundo! Al fin y al cabo, lo bueno que salga de ese esfuerzo será en beneficio tuyo.

Recuerdo que, al principio de mi historia personal con la ansiedad, me daba pánico hasta leer sobre el tema. Por eso quiero felicitarte, porque sé que el hecho de que abras este libro es un paso importante, que quizá no ha sido fácil. Y quiero decirte que sí: la ansiedad que a lo mejor sientes en este momento no es para siempre; puedes y debes aspirar a ser feliz. Como te decía antes: confía… ¡y escúchame con atención! Te contaré todo lo que sé sobre el tema. Y procuraré apoyarte al máximo, para devolverte a una vida libre de ansiedad

patológica.

Te lo digo porque, hace no muchos años, yo estaba en una situación similar. Tenía ataques de pánico, hipocondría, insomnio, palpitaciones, mareos, dolores musculares, jaquecas, problemas digestivos... dime un síntoma, y te aseguro que lo he experimentado. Me sentía totalmente perdido, y creía que jamás saldría de mi angustia. De hecho, ni siquiera sabía bien qué era lo que me pasaba, o lo que era la ansiedad. En mi proceso de transformación pasé por varias psicólogas (con enfoques cognitivo-conductual y de Terapia Gestalt). Fui a médicos, que me recetaron ansiolíticos. Hice deporte y me puse en forma. Cambié mi dieta y tomé suplementos. Probé la aromaterapia, la homeopatía y un montón de cosas raras. Sufrí más de lo que jamás pensé que podría llegar a soportar, sintiéndome aislado y solo ante ese enemigo silencioso llamado ansiedad. De verdad que hubo momentos en los que pensé que mi vida no tenía sentido: creía que jamás podría salir del círculo vicioso de la ansiedad. ¡Y esa era una creencia falsa! Si tú también piensas que no puedes, que tu vida va a ser siempre así, no te pido que cambies de idea de la noche a la mañana. Solo que aceptes que tal vez estés viendo las cosas de forma distorsionada, justo como me pasaba a mí. ¡Verás cómo conseguiremos que superes tu problema!

En aquél entonces me ayudaba mucho escuchar historias de éxito sobre recuperación de la ansiedad. Quizá no sea el mejor ejemplo que existe, pero sí uno de verdad: una persona corriente, que sufrió un trastorno de pánico serio. Pero conseguí recuperar mi vida y sentirme bien. Hace años que no tengo ataques de pánico. Es cierto que a veces siento un poco de ansiedad… aunque diría que de la buena: la que nos impulsa a movernos, a mejorar y tomar decisiones que nos ayudan. Soy un ejemplo vivo de que sí, se puede salir de los pozos de angustia en los que la ansiedad te sumerge. Y tú también puedes hacerlo, si quieres. ¡Aunque tendrás que transformarte y superar desafíos!

Verás, todavía no soy psicólogo clínico (aunque, después de esta etapa de mi vida, he decidido que lo seré). Tampoco soy médico, psiquiatra ni nada que se le parezca. ¡Ni siquiera soy uno de esos *coach* que tanto se estilan! Por no ser, no soy ni escritor. Solo soy una persona común, que un día empezó a sufrir enormemente por culpa de la ansiedad, y que decidió tomar una actitud lo más proactiva posible para recuperar su vida. Así que no puedo darte consejo clínico, ni nada de lo que diga en este libro sustituye una maravillosa terapia con un psicólogo profesional, ni la ayuda de tu médico si la necesitas. Tampoco pretendo eso. En los momentos iniciales mis psicólogas me ayudaron muchísimo, y la medicación que me recetaron fue un apoyo. Te recomiendo empezar también por ahí, pero te recuerdo que ni lo uno ni lo otro servirá como solución definitiva a tu problema de ansiedad si no cambias, si no te transformas y tu forma de ver la vida evoluciona. Por lo tanto, recuerda que seguir los consejos de este libro (o no) es decisión tuya. Si yo lo hubiese tenido cuando empecé mi historia con la ansiedad, seguramente todo habría sido más fácil. Por eso lo escribí, con la ilusión de que te sirva a ti. Es un complemento para tu viaje.

Si pudiera expresar mi objetivo con este libro, sería que se convirtiese en esa mano que te tienden para ayudarte a salir de tu problema con la ansiedad. Una guía para recién llegados a ese estado de angustia, o para personas que quieran entenderlo un poco mejor. Un soplo de aire fresco si ya llevas un tiempo intentando mejorar tu situación y nada te ha servido. Este libro representa mi voz: la de un ser humano que entiende lo que estás pasando porque lo ha vivido en sus propias carnes. La voz de alguien que quiere estar a tu lado, para que salgas de tu angustia y empieces a vivir mejor. Aspiro a que este libro sea, pues, tu compañero de viaje. Te lo repito: estoy comprometido contigo.

Lo escribí porque aprendí muchas cosas útiles en mi camino. Pensé

que, aunque solo una persona se beneficie de mi historia, ya valdría la pena compartirla. En este libro encontrarás consejos, experiencias e ideas para transformar tu vida. Nada de fuegos de artificio: mi objetivo es que trabajemos juntos del primer capítulo al último para que, cuando llegues al final, estés en el camino hacia ser más feliz. No solo hasta recuperarte de un problema de ansiedad, sino hasta convertirte en una persona más experimentada, sabia y feliz de lo que eras antes de empezar a leer.

Para ello, te propongo un pequeño contrato entre nosotros. Tú solo tienes que comprometerte a leer el libro, pero en serio. Pon atención, y no te despistes con otras cosas mientras hablamos: apaga tu móvil y desconecta un poco. Dedícame unos minutos de calidad cada día, ¡y listo! ¡Échale ganas! Conforme lo leas, ve aplicando lo que aprendas desde el primer minuto, y ten confianza en lo que te dije: estoy aquí, contigo, comprometido con tu bienestar. Porque todo el mundo merece ser feliz, y yo quiero ayudarte tanto como pueda. Ya te dije que salir de tu angustia y ansiedad requiere compromiso y determinación. ¡Tendrás que poner de tu parte para que esto funcione! En resumen: tu trabajo es leer con atención, tomar notas y aplicar las cosas que aprendas tan a menudo como puedas, con confianza.

Por mi parte, te prometo lo siguiente: si este libro no te ayuda, no quiero aprovecharme de ti. Si no te aporta nada, te invito a que lo devuelvas y recuperes tu dinero. ¡Así de fácil! Sé lo que es leer libros de autoayuda que no sirven sino para frustrarte, dan vueltas y vueltas sobre tópicos y se quedan en ideas superficiales. Aquí no vas a encontrar nada de eso: te ofreceré mi experiencia de la forma más clara, concisa y aplicable posible.

Mi compromiso contigo pasa por poner lo mejor de mí en cada capítulo, para ayudarte a superar tu problema con la ansiedad. Para que recuperes tu vida. Lo enfocaremos como una conversación

directa, en confianza y sin rodeos, porque lo que quiero es que disfrutes de una lectura amena y lo más divertida posible. Te pido que lo leas de principio a fin, porque he intentado secuenciar la información de manera lógica y accesible, para que nada sobre ni falte. No te preocupes, que iremos al grano. ¡Pero no te saltes nada en tu primera lectura!

Como no tenemos ni un minuto que perder, si te parece empezamos… ¡ya! ¿Listo para tu transformación? ¡Yo estoy emocionadísimo por ti! Sonríe, porque ya estás un poquito más cerca de decir adiós a tu problema con la ansiedad.

Santiago de Compostela, verano de 2018

Dedicado a las personas cubiertas por la negra sombra de la ansiedad.
Y a todas aquellas que, con su amor y paciencia, les ofrecen su apoyo.
Para Irene, mi familia y amigos. Gracias por quererme tanto, siempre.
Yo también os quiero.

ÍNDICE

CAPÍTULO UNO
DEFINIENDO MI ANSIEDAD

CAPÍTULO DOS
HABLEMOS DE TU ANSIEDAD

CAPÍTULOS TRES
LA TÉCNICA CLAVE PARA MANEJAR TU ANSIEDAD

CAPÍTULO CUATRO
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD, CÓMO IDENTIFICARLOS Y GESTIONARLOS… ¡PARA OLVIDARTE DE ELLOS!

CAPÍTULO CINCO
TU TRANSFORMACIÓN, PASO A PASO

CAPÍTULO SEIS
TU CUERPO ES TU TEMPLO

CAPÍTULO SIETE
PSICÓLOGOS, MÉDICOS Y OTROS PROFESIONALES

CAPÍTULO OCHO
DÉFICITS NUTRICIONALES Y ANSIEDAD

CAPÍTULO NUEVE
MEDITANDO PARA TRATAR TU ANSIEDAD

CAPÍTULO DIEZ
ERES EL PROTAGONISTA DE TU ANSIEDAD

CAPÍTULO ONCE
MI HOJA DE RUTA PARA TU RECUPERACIÓN

EPÍLOGO
CINCO IDEAS QUE NO SABÍA DÓNDE METER

APÉNDICE: RECURSOS

BIBLIOGRAFÍA

CAPÍTULO UNO:

DEFINIENDO MI ANSIEDAD

La ansiedad puede llegar de formas muy diferentes a tu vida. Tal vez la padeces tras algún evento traumático, o quizá sea la consecuencia de tu forma de pensar. Hasta es posible que estés más predispuesto a ella por tu herencia genética. Puede que sufras un trastorno de ansiedad que se manifiesta en situaciones concretas, o que esta te atormente de forma constante. Existen un montón de tipos de ansiedad que la ciencia moderna ha descrito. Empezaré por hablarte del que conozco mejor: el mío.

Mi ansiedad empezó a manifestarse a los 27 años (tengo 30 cuando escribo estas líneas). Empezó con una desagradable sensación de nudo en la garganta que tenía de vez en cuando. Poco a poco fue en aumento, hasta el punto de que la molestia me impedía disfrutar de mi profesión (daba clase). Llegó un momento en que me decidí a visitar a un especialista en otorrinolaringología, porque siempre fui una persona dada a la preocupación excesiva por la salud… un poco hipocondríaco, vamos.

Los médicos me hicieron pruebas pero, por más que probábamos tratamientos, nada parecía funcionar para detener esa molestia en la garganta que tanto me angustiaba. Decidieron hacerme una endoscopia, porque pensaban que podía tener un problema de reflujo… y ahí todo comenzó a torcerse. Las pruebas médicas me causaban pavor, pero como no había manera de que mejorasen los síntomas, me las hice. Tras una endoscopia, un TAC, radiografías y exámenes varios, concluyeron que no había nada de lo que

preocuparse, y me mandaron a mi casa. Por entonces yo ya había sufrido alguna crisis de pánico por miedo a las pruebas, aunque no era consciente de ello.

Así transcurrió aproximadamente un año, en el que yo sentía que a veces me ponía "nervioso" (que es como expresaba a mi pareja mi ansiedad). Fui dejando de hacer cosas que me gustaban para evitar esos «nervios», y solo pensaba en mis malestares físicos y en pedir ayuda a más y más médicos. Estaba obsesionado. Angustiado. Me alejé de mis amigos y fui cediendo terreno, sin saberlo, a mi ansiedad.

Durante unas vacaciones consumí un poco de marihuana para intentar relajarme y desconectar… y todo saltó por los aires. Nunca fui una persona dada a las drogas, no vayas a pensar: era la tercera vez que consumía marihuana en mi vida, pero me sentó fatal. No tanto por la sustancia en sí, sino por el proceso emocional que estaba atravesando. La angustia general que padecía fue una horrible y temeraria combinación con la marihuana.

Sufrí un ataque de pánico fortísimo. Mi cuerpo temblaba, tenía espasmos, se me durmió la cara durante horas y sufrí las peores taquicardias que recuerdo. La semana siguiente me la pasé sumido en terrores repentinos e inexplicables, porque seguía sin entender que sufría ansiedad. Apenas salía de casa, y estaba en un estado de angustia total. Empecé a sentir más y más miedo, y le cogí miedo al propio miedo. Convertí ese miedo, la angustia y los nervios en una forma de vivir.

Para cuando me di cuenta de lo que me pasaba por un comentario de mi primo (Nicolás Iglesias, hoy día un excelente dermatólogo), el trastorno de pánico ya estaba más que asentado. Empezó a costarme estar solo, e incluso tenía problemas para trabajar. Los días eran un sinfín de rituales para conjurar los síntomas de la ansiedad, con los que intentaba evitar esas sensaciones corporales desagradables. No

quería sentir miedo, así que evitaba todo aquello que me causaba angustia. Y cada vez más cosas me causaban angustia, así que la situación se puso fea.

Empecé a sentirme deprimido, porque la vida no era sino un tormento. Los pensamientos sobre posibles enfermedades y catástrofes que podrían pasarme se agolpaban en mi cabeza todo el día. Sentía que no podía dejar de pensar en ello. Me volví negativo, me veía solo y derrotado, así que me cerré en mí mismo. Nadie, salvo mi pareja, sabía nada del tema. Vivía una doble vida, basada en la apariencia y la huida hacia adelante. Sufría en silencio horribles ataques de pánico, sin importar la situación: con la familia, con los amigos… no podía escapar. Fue la época más oscura de mi vida. ¿Te reconoces en ella? ¡Pues no te desanimes! Hoy día he vuelto a sonreír. Y tú también vas a hacerlo.

No voy a describirte más síntomas de mi ansiedad, porque no quiero darles mayor importancia (ni tampoco la tienen). Pero sí te diré que eran físicos y mentales. Sufría tanto y de forma tan constante, que perdí la ilusión por despertarme cada día. Era infeliz. Sentirse tan infeliz es algo mucho más duro y doloroso de lo que yo mismo habría imaginado.

Un día, la cosa se puso tan mal, estaba tan angustiado, que sentí miedo a salir de casa. La ansiedad es avariciosa, y cada vez se quedaba con más cosas de mi vida. Miedo a enfermar. Miedo a estar solo. Miedo a trabajar. Miedo al miedo. Miedo a salir de mi casa para trabajar. Y eso ya no pude soportarlo.

Al borde del colapso, recuerdo que salí de casa, me dirigí al hospital, aturdido, y fui a urgencias. Cuando me preguntaron qué me pasaba, no pude resistir más mi farsa de doble vida y estallé en lágrimas. Lágrimas que expresaban lo que realmente sufría y sentía: que el miedo me estaba matando. Me hicieron algunas pruebas porque mi

corazón estaba desbocado, y me sedaron para que me calmase.

Jamás sufrí tanto como ese día, aturdido en el hospital, completamente aterrorizado y solo. Fue una experiencia muy dura.

La médica de urgencias me hizo sentir todavía peor, comentado que, siendo tan joven, lo único que tenía que hacer era intentar tranquilizarme y alejar así los malos pensamientos. Me dijo que nada de psicólogos ni de terapias: que me buscase un amigo, tomase medicación… o me aguantase. Su contribución fue esa: procura relajarte. Y a tu casa. Ya se pasará. Vaya fiasco.

Cuando me fui a casa, la calma de la sedación me permitió darme cuenta de que esas no eran soluciones para mí. Necesitaba ayuda. La idea de tomar medicación para la ansiedad me hacía sentir fatal, porque tenía muchos prejuicios; en mi mente, los ansiolíticos me convertían en un enfermo y en un perdedor. Un fracasado ambulante. Así que busqué una consulta de psicología y me planté allí al día siguiente.

Y nunca me alegraré lo suficiente.

En la consulta de mi psicóloga (Ana, a quien aprovecho para mandar un abrazo agradecido) entendí que mi problema era un trastorno de ansiedad que, además, avanzaba rápidamente hacia una depresión. Me explicó muy bien en qué consistía, y eso sirvió para poner un poco de orden en mi cabeza, que era un torbellino de miedos. Sufría ataques de pánico casi a diario, me costaba dormir, estaba deprimido, mi autoestima estaba por los suelos, me sentía angustiado, aterrorizado… pero al menos entendía lo que me pasaba. Y eso fue un gran paso.

Mi ansiedad estaba tan extendida y descontrolada, que cada vez tenía más síntomas. Ana me ayudaba tanto como podía, pero al comenzar una terapia no siempre se avanza tan rápido como a uno le gustaría.

Al cabo de unos días volví a sufrir un ataque de pánico terrible, y acabé en mi médico otra vez. Por suerte, el de cabecera entendió muchísimo mejor la situación. Me escuchó, me animó a seguir con la terapia, y me propuso apoyarme en una pequeña dosis de ansiolíticos (benzodiazepinas) para estar más tranquilo durante el primer mes. Lo más importante de todo: me hizo sentir que no estaba condenado a sufrir mi ansiedad mientras todavía carecía de capacidad para gestionarla bien.

A pesar de ese apoyo, recuerdo tomar la medicación sintiéndome perdido, derrotado y triste. Uno se toma pastillas para el corazón o el estómago, y es lo más normal del mundo. Sin embargo, medicarse para un trastorno mental sigue estando muy estigmatizado, hay un gran tabú, sobre todo si eres joven. Lo cierto es que a mí me ayudó un montón. Mi dosis era muy baja (0,5 mg. de Alprazolam al día), y solo tomé medicación como me pautaron y durante tres meses. Creo que sin el apoyo de los ansiolíticos las cosas habrían sido más difíciles.

Sería desde este punto, combinando la medicina y la psicología, cuando las cosas empezarían a ir mejor.

A partir de ese momento, fui dando pasos para recuperar mi vida. Leí mucho, cambié mis hábitos y forma de pensar. Tuve recaídas, sinsabores y sufrí, porque transformarse es un proceso. No, no es fácil… ¡pero tampoco imposible!

En mi caso, al cabo de seis meses ya no tenía ataques de pánico y podía hacer una vida absolutamente normal.

Pasado un año, había recuperado las ganas de vivir.

A los dos años ya no era la misma persona, sino una versión transformada: había encontrado mi voz, emprendido nuevos proyectos y mejorado mucho mi salud física y mental.

Transcurridos tres años, me siento feliz… ¡y hasta estoy escribiendo

un libro para ayudar a otros! A veces estoy triste, o siento ansiedad, ¡como todo el mundo! Pero diría que estoy completamente recuperado.

Por desgracia yo no tenía este libro que estoy escribiendo para ti. Así que respira profundamente y confía. Porque voy a ayudarte para que tú te recuperes incluso antes que yo, beneficiándote de las experiencias de alguien que ha logrado superar su problema de ansiedad.

EN RESUMEN:

- Yo también tengo una historia de ataques de pánico y ansiedad.
- Durante varios años pasé por todo tipo de profesionales, tratamientos y síntomas. Esas experiencias están volcadas en este libro.
- Soy un ejemplo vivo de que los problemas de ansiedad pueden superarse. ¡Los tuyos también!
- Mi objetivo al escribirlo es ayudar a gente como tú. Estoy aquí para apoyarte todo lo posible en tu transformación.

CAPÍTULO DOS:

HABLEMOS DE TU ANSIEDAD

Hablar de mi ansiedad nos sirve para crear un punto de partida. Pero lo que más me interesa es que hablemos de la tuya. ¿Conoces realmente tu ansiedad?

Como te comentaba antes, que aprendas lo que es la ansiedad y entiendas sus síntomas te ayudará. No solo porque te hará ver que tu caso es normal (¡y eso debería alegrarte!), sino porque te permitirá dar pasos para vencer los miedos que alimentan tu actual estado de angustia.

Lo cierto es que no me parece importante que tengas una definición muy técnica o científica de lo que es la ansiedad. Para mí es un estado de angustia, miedo o nerviosismo que sucede de forma puntual o constante. Si te dejas controlar por ese estado, puedes acabar teniendo ataques de pánico, que son episodios muy desagradables en los que el pavor toma el control de tu conducta, haciéndote sufrir.

Si sientes una angustia constante o estás todo el día preocupado, es posible que tengas ansiedad generalizada.

Si sufres episodios de auténtico pavor, en los que tus miedos se hacen con el control de tu mente y te piden a gritos que huyas de una situación que consideras peligrosa, podrías estar ante un trastorno de pánico.

Si tienes miedo a salir de casa porque no quieres sufrir un ataque de pánico, podrías sufrir agorafobia.

Si hay algo que de forma muy concreta provoca tu ansiedad (por

ejemplo, el miedo a volar), podrías padecer un trastorno fóbico.

Si tienes miedo a participar en situaciones sociales y las evitas, es posible que padezcas ansiedad social.

Hay otras cosas que pueden generar ansiedad y, de hecho, me dejo alguna relevante con la que podrías sentirte identificado: adicciones a drogas como el alcohol, depresiones profundas, situaciones personales que generan estrés, etc. Pero creo que se entiende que la ansiedad puede manifestarse de muchas formas. Sus síntomas más comunes son los pensamientos obsesivos, nervios, angustia, miedo, tristeza, dificultad para concentrarse y para dormir, irritabilidad, palpitaciones, sudoración excesiva, dificultades para respirar, molestias musculares, sensación de cuerpo extraño en la garganta, dolores de espalda, jaquecas… ¡la lista sigue y sigue! Cada ansiedad se vive y expresa de forma diferente, a pesar de que el problema sea el mismo.

Sin embargo, hay algo que es común a cualquier trastorno de ansiedad: no va a matarte. De hecho, se podría decir que es, en realidad, bastante inofensivo. Lo sé: te hace sufrir mucho (a mí también me lo hizo pasar fatal)… pero seguro que coincidirás conmigo en que nunca te ha hecho más que causarte un mal momento, por durísimo que este pudiese ser.

La prueba es sencilla: estás aquí, leyendo este libro. ¿Recuerdas todas las veces que creíste que te iba a pasar algo horrible? ¡Era un engaño de tu ansiedad! Una farsa. Y es que, de hecho, no pasó nada: sufriste tus síntomas físicos, te angustiaste y tal vez acabaste en el hospital. Pero nada más que eso. ¡Por eso estás aquí ahora mismo! A salvo. Estás bien, aunque sufras ansiedad.

La próxima vez que la ansiedad te visite, recuerda repetir esta frase para tus adentros:

La ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.

Creo mucho en el poder de estas frases para que avances en este desafío que tienes por delante. No se trata de que repitas ideas huecas que aprendas en este libro para conseguir autoconvencerte, sino de que realmente conectemos, razonemos las cosas juntos y decidas por ti mismo si me crees. Que las digas porque verdaderamente entiendes lo que digo, y confías en mí.

Dedica un instante a pensar en esto que te comento. Cuando me lo dijeron a mí, me costó mucho aceptar la idea de que algo que me hacía sufrir tanto era inofensivo. Pero esa es la verdad. La ansiedad te hace pasar momentos horribles. Puede generarte un montón de síntomas físicos desagradables y perjudicar tu calidad de vida.

Sin embargo, si piensas en todas esas ocasiones en que sentiste angustia y miedo… ¿acabaron por confirmarse tus creencias? Seguro que no. O, al menos, seguro que no en una aplastante mayoría de ocasiones.

Por lo tanto, el primer paso que daremos juntos es que conectes con la idea que representa esa frase. Te ayudará mucho a llevar mejor los momentos en los que sientas ansiedad. Recuerda:

La ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.

Cuando sufres un pico de ansiedad, incluso si es un ataque de pánico extremo, hay una estructura que se repite. Tiene un comienzo, un desarrollo y un final. Por eso te señalo que la ansiedad es pasajera. ¡No estarás así para siempre!

Por otra parte, te he explicado que, aunque tus síntomas son muy reales y probablemente tan molestos como lo eran los míos, realmente estás bien. El malestar físico y mental que sientes tiene su origen en tu cabeza, en lo que estás pensando. Estás bien. Sin embargo, si insistes

en pensar que estás mal o en peligro, tu cuerpo intentará protegerte, generando la ansiedad para sacarte del peligro que crees vivir.

Imagina a una persona que tiene miedo a volar y sufre un ataque de pánico al viajar en avión. En cuanto siente ese malestar causado por la ansiedad, decide bajarse para estar a salvo. Los síntomas cesan poco a poco. Esa persona estuvo bien en todo momento. Su integridad física no estaba comprometida y estuvo completamente a salvo durante toda la experiencia. Sin embargo, durante unos instantes, cuando sufría los síntomas de ansiedad, quizá pensó lo contrario. Creo que estarás de acuerdo conmigo en que estaba a salvo. ¡Incluso si no lo creía en ese momento!

Esa frase representa la primera herramienta que te propongo para avanzar. ¡Aplícala desde este momento! Te recomiendo encarecidamente que la escribas en algún lugar, le saques una foto y la lleves en el móvil… ¡lo que quieras! Tenerla a mano te ayudará en los momentos de ansiedad, cuando la memoria puede fallarte porque te cueste centrar tu pensamiento y atención. Yo llevaba mi teléfono lleno de notas de ese tipo aunque, con el paso del tiempo, dejé de necesitarlas.

NADIE CORRE TAN RÁPIDO COMO PARA HUIR DE SU ANSIEDAD

Ahora que hemos dado el primer paso, me gustaría pasar al siguiente punto relevante sobre tu ansiedad. ¿Sabes por qué digo que la ansiedad es avariciosa, y quiere quedarse con todo lo que le ofrezcas? Porque siempre que te enfrentas a ella estás disputando un trocito de tu vida. Si cedes, pierdes. Si afrontas, avanzas y ganas. Es bastante contraintuitivo, así que te lo explicaré con algo más de detalle.

Cuando yo sentía miedo a tener un cáncer terminal no detectado, solía buscar consuelo en la consulta del médico. Mi voz interior me decía

"*cuidado, Jesús, podrías tener un tumor. Este síntoma es inequívoco. Deberías ir al médico y comprobarlo. Salir de dudas*". Yo rumiaba la idea, le daba vueltas y me angustiaba ante la incertidumbre. Finalmente, cuando ya no podía soportar más el miedo, pedía cita y me examinaban. Nunca me encontraron un cáncer, la verdad, pero yo viví con la certeza absoluta de tenerlo durante al menos un año, y es bastante duro.

Mientras me peleaba con la ansiedad e intentaba despejar mis dudas, la cosa se hacía peor. No porque los médicos no me ayudasen, sino porque lo que yo estaba buscando no existe: no hay certezas absolutas en la vida. Ni siquiera si te hacen pruebas tan exhaustivas como un TAC con contraste. Así que nada ponía freno a la avaricia de mi ansiedad.

Conforme pasaba el tiempo, el discurso inicial de mi ansiedad fue avanzando hacia algo como "*¿Y si tu médico se equivoca? ¿Y si este médico cree que estás loco y no te hace caso, pero realmente tienes un problema que no ve? Deberías buscar otros médicos y contrastar el diagnóstico. Aunque solo sea por asegurarte*".

Y fui a más médicos, que nunca fueron suficientes. Porque la ansiedad es avariciosa. De verdad, puedes visitar a todos los médicos del planeta, y jamás te sentirás a salvo. ¡Porque la certeza absoluta no existe! Es una farsa que monta tu ansiedad para ganarte la partida y comerse un poquito más de terreno de tu vida.

¿Qué opciones tienes, entonces? Hacer lo menos intuitivo. Ir contra tu instinto, y afrontar tu miedo. ¿Crees que tienes un cáncer terminal? Vale. Ve a un médico y pídele su opinión. Ve incluso a dos si lo necesitas, para que no haya atisbo de duda. Si tu diagnóstico es que no tienes nada, acéptalo y exponte a tu miedo. Acepta que tienes miedo a la incertidumbre, y espera a que pase el tiempo. Date un día. Luego una semana, un mes, seis meses. Comprobarás que no pasa nada. Que

tu miedo era eso, una farsa de tu ansiedad. Que, como ya te dije, estás bien, y estás a salvo.

¿Quiere esto decir que tienes que despreocuparte de tu salud y no ir al médico ante un síntoma nuevo? ¡No! Ve al médico si tienes un síntoma que no reconoces y te preocupa, pero acepta el diagnóstico que te dé. Arriésgate al miedo que te produce la incertidumbre. Y cuando sientas esa voz en tu interior que te recuerda el riesgo que corres, saborea cada instante de tu libertad al elegir no preocuparte por ello. Puedo extrapolar esto a cualquier otro tipo de ansiedad. ¿Probamos?

¿Tienes miedo a volar? Súbete a un avión y arriésgate a que explote en el aire o se caiga en mil pedazos. Acepta que tienes miedo a que eso pase, pero no dejes que condicione tu vida. Comprobarás que podrías viajar toda tu existencia subido a un avión y, probablemente, no morirías en un accidente.

¿Crees que te va a dar un infarto por tener palpitaciones? Muy bien. Sigue con tu día como si no pasase nada. Acepta que tal vez te dé un infarto, tengan que atenderte y lo mismo tu vida se termine así. Comprobarás que, tras unos minutos de palpitaciones y sudores, tu corazón sigue latiendo. Hace bien su trabajo, no te preocupes. ¡Sigues vivo!

¿Te da miedo salir de casa porque te dé ansiedad? Sal por ahí y acepta que vas a sentir molestias por tu ansiedad. No huyas, dale la bienvenida. Búscala y llévala de la mano en tu día a día. Comprobarás que cuanto más quieras salir por ahí con ella, menos querrá ella estar contigo.

A la ansiedad no le interesa la gente que acepta su presencia. Porque la ansiedad vive a costa de tu miedo. El miedo se combate afrontando las cosas, aceptando el riesgo y siguiendo adelante.

Si intentas huir de tu ansiedad y sus síntomas, los estarás arraigando más y más.

Si afrontas y compruebas que no pasa nada, estarás superando tu problema.

Tu trabajo consiste en armarte de paciencia y confiar en la frase que te propuse:

La ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.

Cuando afrontas, es posible que experimentes los síntomas de la ansiedad. ¡Es lo normal! Después de todo, llevas un tiempo diciéndote que eso es peligroso, y tu cuerpo y mente actúan en consecuencia. Con todo, conforme vayas comprobando que sí, la ansiedad se supera, estás bien y a salvo en todas y cada una de las ocasiones, tu problema tenderá a desaparecer. Afrontar bien significa ver el miedo, atravesarlo de forma consciente y percatarte de que, en realidad, no era más que eso: temor. Cuanto más lo hagas, más se irá reduciendo tu angustia frente a ese estímulo, y menores serán tus síntomas de ansiedad.

Un último apunte sobre esto: no aspires a vencer en todas las batallas, sino a ganar la guerra. A veces te va a costar. Habrá días en los que la ansiedad domine, te sea imposible afrontar todo el rato, o sientas que estás volviendo hacia atrás en tu camino. Eso también es normal. Cuatro consejos al respecto:

- Si sientes que necesitas un apoyo, no te conformes. Este libro te va a ayudar (¡espero que un montón!), pero sin duda hay otras cosas que funcionan genial con la ansiedad. Si necesitas el apoyo de un psicólogo, no tengas miedo y búscalo. Encuentra a la persona adecuada para ti. Ya te dije que hay muchos profesionales, instituciones y gente dispuesta a ayudarte. No

tienes que afrontar todo el proceso en soledad. A mí me ayudó mucho ese apoyo en mis primeros pasos.

- No te pases con la exigencia. Acepta que sufres ansiedad, y que es un proceso que requiere que te transformes. Así que no tengas la expectativa de reponerte en un plazo concreto, ni te impongas la presión de afrontar todo lo que venga sin excepción. Tu energía, como la de todo el mundo, es limitada. Así que intenta reconquistar tu vida poco a poco, con estrategia y paciencia. Si te exiges demasiado, podrías acabar dando pasos enormes hacia atrás. Ve a tu ritmo y no tengas prisa. Al fin y al cabo, lo importante es que consolides los progresos que vayas haciendo.
- No te pases con la indulgencia. Es cierto que sufres ansiedad y estás en un proceso… ¡pero tienes que poner de tu parte! Por eso, igual que te digo que no te pidas más de lo que puedes dar, también te digo que tendrás que dar pasos hacia tu nueva vida. Comprometerte. Proponte afrontar siempre que puedas, e intenta avanzar tanto como te sea posible. Tener a una persona de mano con la que comentar tus progresos ayuda mucho (los ingleses llaman a esto *accountability partner*, pero un amigo de los de toda la vida te irá de lujo). La clave es no exigirte demasiado, ni tampoco conformarte con poco. La virtud está en el término medio.
- ¡Reconócete los progresos! Cuando afrontes, recuérdate lo genial que eres por ello. En serio, es importante, y te hará sentir fenomenal.

UNA ANSIEDAD ABURRIDA

Esto que voy a decirte ahora puede causarte algo de rechazo, o hacerte sentir que no te entiendo, pero te pido que mantengas tu confianza en

mí.

Aunque en este momento tu mente te haga creer lo contrario, tu ansiedad es normal. Es tan común y corriente como la que tenía yo. No eres menos recuperable que el resto. No te va a atrapar para siempre. No es más grave porque te haya llevado a más sufrimiento del que otros han pasado. No se comporta de una forma desconocida para la ciencia, ni es un problema sin precedentes que desconcertaría al psicólogo más avezado. Tu trastorno de ansiedad ha sido descrito por la medicina y la psicología, y es totalmente tratable. Puedes (¡y debes!) aspirar a ser feliz y superar tu ansiedad. Pero eso, no olvides lo que te digo: tu ansiedad es tan normal que hasta resulta algo aburrida. Sabemos muchísimo sobre ella.

Te lo digo en serio. A mí me costó un mundo aceptar que mi ansiedad no era un caso raro y extremadamente difícil de tratar. Ya te adelanto que la ansiedad tiene un afán de protagonismo increíble. No le des el gusto de concederle ese papel tan importante que quiere. Puestos a tener ansiedad, me habría encantado tener una que me llevase a volverme viral en Internet. La típica noticia estilo: *La ansiedad de este chico desconcertó a los mejores médicos del mundo*. Pero no. Mi ansiedad también era corriente del todo. Y la tuya.

Pero, ahora en serio, ¡eso es magnífico! Porque la ciencia moderna nos dice que es un problema del que se sabe un montón, y que puede tratarse con eficacia para que deje de causar estragos en tu vida.

Tanto es así, que muchísimas personas en el mundo vivimos una vida feliz y normal a pesar de habernos cruzado con la ansiedad en el camino. ¡Tú no vas a ser menos! ¿Sabes por qué? Porque tu ansiedad no es un caso imposible. Es normal. ¿Te he pillado pensando en que tú no te repondrías? ¡Pues nada de eso! No dejes que la ansiedad te engañe con el afán de protagonismo del que te hablaba antes.

Si aceptas que tu ansiedad es corriente, del montón, te sentirás menos

solo en tu camino. Cientos de miles de personas padecen ansiedad en el mundo. No te voy a marear con cifras exactas, pero es una verdadera epidemia. "Tan común como un catarro, pero de la mente", que me dijo mi médico.

Al aceptar que tu caso es corriente, también aceptas que lo que funciona para el resto de los mortales podría ayudarte a ti. ¿Quiere eso decir que podemos desarrollar un método universal y único para tratar la ansiedad? No, porque cada persona tiene su historia (por eso hablo de mi ansiedad y la tuya). Sin embargo, creo que si pruebas las opciones de tratamiento disponibles, encontrarás una solución adecuada para ti. La cuestión es que pruebes hasta dar con la fórmula a tu medida. Te prometo que existe, y no es difícil localizar la tuya.

Unos van a terapia unos días y están fenomenal, y otros toman medicación y salen adelante. Algunos leímos libros, hicimos terapia y nos medicamos. Y otros lograron superar sus problemas con la ansiedad acudiendo a grupos de apoyo. ¡Hay muchas opciones! Lo importante es que te quedes con la idea de que hoy día sabemos mucho de mi ansiedad, de la tuya y de la de cualquiera. Y contamos con medios para ayudarte. Este libro es solo un ejemplo más.

Creo que no hay más que necesitemos aclarar sobre tu ansiedad. Voy a seguir contándote cosas interesantes en este libro, que te ayudarán a dar pasos hacia tu recuperación completa. Lo haremos apoyándonos en los cimientos que hemos establecido hasta ahora. Y es que, si conoces bien tu ansiedad, podrás identificar la forma en que funciona y desactivar sus amenazas. Cuanto más lo hagas, más cerca estarás de transformarte y recuperarte por completo. Un buen día te pasará como a mí: te acordarás de la ansiedad, pero llevarás días sin pensar en ella. ¿Crees que es imposible? Yo también lo pensaba. Y aquí estoy, sonriendo.

¡Espero que eso te haga sentir genial! ¿Seguimos adelante con tu

transformación?

EN RESUMEN:

- Cuando sientas ansiedad, dite a ti mismo: *la ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.*
- Es muy importante que intentes afrontar las cosas que te causan ansiedad. Acepta sin miedo que es un proceso necesario.
- Si cedes ante tus miedos, cedes terreno a tu ansiedad. Intenta sobreponerte y afrontar. Y, si lo haces, ¡date tu merecida recompensa!
- Tu ansiedad es normal y tratable. No es especial. Puedes recuperarte.

CAPÍTULOS TRES:

LA TÉCNICA CLAVE PARA MANEJAR TU ANSIEDAD

En el capítulo anterior te ofrecía las bases para poner freno al avance de tu problema con la ansiedad. Cuando padeces ansiedad, lo normal es que al principio se descontrole más, para luego ir frenando su avance conforme adquieres herramientas para manejarla. Continúa retrocediendo a medida que consolidas tu actitud de afrontarla y, finalmente, no sigue siendo un problema cuando dejas de tenerle miedo.

Uno de los mitos sobre la ansiedad es que podemos deshacernos de ella. La realidad es que la ansiedad es algo adaptativo, lo que quiere decir que es un mecanismo que tenemos como especie para sobrevivir. Así que no aspires a eliminar la ansiedad del todo, porque eso es poco realista. Sería mejor que lo enfoques como aprender a no asustarte de ella. Porque eso es exactamente lo que hacías hasta que empezaste a desarrollar miedo a la ansiedad. ¿Recuerdas los nervios antes de un examen que no te sabías? ¿Y tus latidos acelerados cuando un coche casi te atropella cruzando la calle? Eso también es estrés. La única diferencia es que no sentimos miedo a los síntomas. Cuando empezamos a sensibilizarnos mucho a los cambios que la ansiedad genera en nuestro cuerpo, la mente empieza a tener problemas gestionando los pensamientos. Y he aquí el círculo vicioso: una situación te produce miedo, al que reaccionas con síntomas de ansiedad. Si tienes miedo a esas sensaciones, generas más ansiedad, por lo que las sensaciones se acentúan más. Y así sucesivamente, hasta

el ataque de pánico. En realidad es un mecanismo muy simple.

Así pues, la ansiedad es necesaria para la vida. Te ayuda a afrontar problemas, a tomar decisiones en situaciones de riesgo… ¡te ayuda a salir del paso cuando las cosas se ponen feas! El problema viene cuando nuestra ansiedad deja de ser útil, y se convierte en un tormento constante porque vemos riesgo donde no lo hay, y nos pasamos todo el día en un estado de alerta. Eso nos hace sentir mal y, estarás de acuerdo conmigo, no es demasiado útil. ¿O sí?

Me gusta mucho pensar que la ansiedad trae un mensaje a nuestra vida. Gracias a ella, las personas atravesamos un proceso difícil, pero nos convertimos en una versión mejor de nosotros mismos. No quiero decir con esto que te alegres de tener un problema de ansiedad. ¡Claro que no! Te ha tocado vivir este cambio que preferirías no haber afrontado, y entiendo que encajar ese golpe no es tan sencillo. Sin embargo, tienes el consuelo de saber que, como contrapartida, la persona en la que vas a transformarte estará más preparada para ser feliz que la que ya estás dejando atrás. Quizá aún no te lo creas, pero te prometo que algún día lo verás así.

En la naturaleza hay criaturas que sufren dolorosas transformaciones para convertirse en su mejor versión. Igual que el martillo golpea con fuerza el hierro para darle una forma bella, las peores cosas de la vida también moldean nuestra personalidad. La ansiedad no va a destruirte, a no ser que elijas ignorar el mensaje. Abre tu mente y acepta que el cambio no solo es positivo: es deseable. Va a ser un viaje emocionante hacia tu nuevo yo. ¿Cómo puedes llegar a eso? Afrontando tantas veces como puedas, siendo paciente y proactivo.

RECONOCER, ACEPTAR Y AFRONTAR

Ahora que ya hemos asentado las bases de lo que te está pasando, voy a proponerte una estrategia concreta para ayudarte a manejar tu

ansiedad. Gracias a ella, te resultará más fácil encontrar la fuerza necesaria para exponerte a aquello que te angustia y hace sufrir. Consiste en tres pasos que habrás de dar cada vez que notes que la ansiedad empieza a intensificarse:

- Reconocer: lo primero y más importante es que te percates de lo que te está pasando. No huyas de la ansiedad, fingiendo que no está aumentando. Dite a ti mismo que sí, percibes el estado de ansiedad y lo identificas como tal. Así te haces consciente de que es eso, y no dejas espacio para que una falsa creencia ocupe tu mente. Por ejemplo, si sé que estoy sufriendo ansiedad, no estaré centrado en que estoy sufriendo un ataque al corazón. Aprende a reconocer la ansiedad, y ábrele la puerta para que se exprese. Como ya te dije, está ahí porque tiene una función que cumplir. Si intentas evitar que se manifieste, cobrará más fuerza. Nadie corre tan rápido como para huir de su ansiedad, ¿recuerdas?
- Aceptar: acabas de pillar a la ansiedad *in fraganti*, y ahora has de dejarla entrar. Acepta los síntomas, sean cuales sean, sea cual sea su intensidad. Recuerda la frase clave, que te será de gran ayuda ahora: *la ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.* Lo que estás experimentando es solo el fruto del hábito que ha adquirido tu cuerpo de reaccionar ante un estímulo concreto. Acepta esas sensaciones, pero no te identifiques con ellas. Observa esas sensaciones en tu interior, como quien mira las aguas de un mar agitado. ¡Pero no te zambullas en él! Es importante que entiendas que puedes elegir ser un observador externo, o identificarte por completo con lo que estás sintiendo. Acepta que tu cuerpo va a manifestar la ansiedad, y eso es normal. No tienes por qué tener miedo a esos síntomas. *La ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.* Intenta no caer en la trampa de la ansiedad, que consiste en ese círculo vicioso del

miedo al miedo. Tu mar interior está revuelto ahora, pero ya se calmará cuando le toque. Observa la ansiedad ir y venir, manifestarse con esta o aquella sensación. Cuando hayas conseguido convertirte en un observador neutral, sigue adelante con el proceso.

- Afrontar: ahora que has identificado tu ansiedad y la has puesto en perspectiva aceptando los síntomas, es hora de afrontarla por completo. Esto implica que asumas su presencia y sigas adelante con la actividad que estuvieses haciendo; no se trata de fingir que no hay síntoma alguno, ni tampoco de ignorar tu ansiedad. Consiste en percibir su presencia, aceptarla e invitarla a quedarse, pero sin que ello interrumpa tu vida. Trata de centrar tu atención en el momento presente, procurando que tu pensamiento no gire en torno a los síntomas que ya has identificado y reconocido, sino más bien en torno a la actividad que tienes entre manos.

Como ves, se trata de un proceso en tres pasos que van uno detrás de otro, ¡no puedes saltarte ninguno! Notarás que funcionan porque, conforme te acostumbres a estar cómodo en tu incomodidad causada por la ansiedad, esta te afectará cada vez menos. En lugar de sensibilizarte al miedo, estarás desensibilizándote. ¡La ansiedad te dará menos miedo cada vez! Además, cuanto más consigas reconocer, aceptar y afrontar, más fuerte te sentirás. Estarás, por decirlo de alguna manera, aprendiendo a manejar tu ansiedad. Al final te convertirás en un verdadero maestro de gestionar la ansiedad… aunque para entonces, me temo, ya habrás dejado atrás tus síntomas y miedos. Con todo, llevarás estas útiles herramientas contigo durante el resto de tu vida. Ya sabes que la ansiedad no puede eliminarse por completo, pues es parte de tu naturaleza humana. Así que siempre te vendrá bien tenerlas a mano.

Te recomiendo que apliques esta técnica tantas veces como puedas. ¡Desde ahora mismo! Cuanto más practiques, más fácil te resultará sobreponerte a los síntomas de la ansiedad. Puedes esperar que al principio estos sean más frecuentes y molestos, y hagan notar más su presencia mientras llevas a cabo tus tareas diarias. En poco tiempo, esto dará paso a una actitud de juego, en la que sentirás cómo puedes manejar cada vez mejor tu ansiedad. ¡Disfruta del desafío! Al cabo de unas semanas, comprobarás que la ansiedad es cada vez menos relevante en tu vida y que, de hecho, los síntomas son más infrecuentes y menos intensos. Estás en el camino correcto, y te mereces esos buenos resultados.

¿CÓMO SÉ QUE LO ESTOY HACIENDO BIEN?

No te preocupes por hacerlo bien o mal, sino por intentarlo. Al principio te costará un poquito más porque, como te digo, es cuestión de crear un hábito y perder el miedo al miedo. Con todo, sabrás que lo estás haciendo bien porque, incluso en medio de los síntomas de la ansiedad, eres capaz de tomar distancia y no te identificas tan intensamente con el miedo y la angustia. Será indudable que estás perfeccionando tu habilidad para manejar tu ansiedad si al cabo de unos días o semanas notas que los síntomas se reducen de forma notable. ¡Vas bien! Es cuestión de perseverar.

¿CUÁNTO VOY A TARDAR EN CONSEGUIR QUE LA ANSIEDAD SE VAYA?

Me gustaría insistir un poco más en que se trata de un proceso en el que transformas tu actitud hacia la propia ansiedad. Si quieres que se vaya de tu vida, si la rechazas… ¡no la estás aceptando! Así que no te preocupes y dale todo el tiempo que quiera. La mejor forma de afrontar el proceso es invitarla a que se quede todo el tiempo que

desee. Después de todo, la reconoces, aceptas su presencia y afrontas tu vida con independencia de los síntomas. En ese contexto, tu ansiedad desaparecerá por sí misma. Recuerda que necesita tu miedo al miedo para existir.

¿PUEDO SALTARME LOS PASOS O ALTERAR SU ORDEN?

En mi experiencia, es mejor que los sigas de manera sistemática. No porque no quiera que los adaptes, sino porque cuando sientas ansiedad es posible que te cueste pensar con claridad, o que en tu nerviosismo te resulte difícil seguir un orden diferente al que te propongo.

Lo normal es que conforme avances y tengas más práctica, puedas realizar el proceso de memoria y de forma casi automática. ¡Eso significa que funciona! Te será de gran ayuda utilizar el resumen que te ofrezco al final de este capítulo. Como ya te comentaba, en los momentos de crisis a mí me salvaba tener las cosas por escrito. Así podía centrarme con facilidad.

¿Qué necesitas más intensidad que la que el método te propone? Ponte las pilas con la bibliografía que incluyo al final del libro. Estoy convencido de que alguna de las cosas que encontrarás en ella te aportará conocimientos que te harán avanzar más deprisa.

¿Y SI MI PROGRESO SE ESTANCA?

Es probable que llegues a un punto en el que la ansiedad te asalte muy de vez en cuando, como si se tratase de una ansiedad residual. Cuesta trabajarla porque a veces no aflora con facilidad.

Mi consejo para esta fase, que es casi la de la recuperación completa, es que no te conformes con esperar a la ansiedad. ¡Lánzate a por ella! Puedes conseguir esto buscando afrontar aquellas situaciones que te

generen miedo, o que traen una sombra de ansiedad a tu mente cuando piensas en ellas.

Si sientes que te has estancado, puedes hacer una lista de cosas que te den miedo, angustia o te provoquen malestar. Anímate a llevar a cabo una de ellas cada día, y verás como completas el proceso de recuperación.

¿QUÉ PASA SI FRACASO?

No te preocupes. Es normal que te cueste, y que alguna vez vuelvas unos pasos atrás. Si en algún momento te dejas llevar por el miedo e interrumpes el proceso, lo ideal sería que intentes retomarlo tan pronto como te sea posible. Si en el mismo momento no eres capaz, prueba al día siguiente… ¡pero no dejes de intentarlo! Es necesario que afrontes todas y cada una de las cosas que te causan malestar.

Has de asumir que tu avance hacia la superación de la ansiedad no va a ser constante, sino que habrá movimientos progresivos y regresivos. Lo importante es que, en términos globales, sientas que estás avanzando. Quizá más lento o tal vez más rápido, claro. Pero lo importante es que logres llegar a tu destino. No te desanimes cuando des un paso atrás, y recuerda felicitarte siempre que conquistes una meta. Ten en cuenta que cada fracaso te hace más experimentado y hábil, y que las derrotas son una parte indispensable de tu aprendizaje.

¿ALGÚN CONSEJO MÁS? SÍ: ABRAZA EL MALESTAR

Me gusta mucho una frase que escuché una vez en una charla: *embrace the suck*. Significa algo así como *abraza el malestar*, aunque en inglés es algo más malsonante. En todo caso, es una de las ideas que más me ha ayudado a acelerar mi recuperación y a aceptar los problemas que

pueden surgir en mi vida.

La idea de *abraza el malestar* significa que aprendas a estar cómodo en la incomodidad. Cuando voy al gimnasio y me pongo a andar en bicicleta, una voz en mi interior me dice que lo deje, que me duele todo y que podría bajar el ritmo. Yo suelo contestarle mi lema de *abraza el malestar*. Nunca me gustó el deporte, y a veces es difícil llevar los entrenamientos, pero acepto que es parte del proceso de cuidar mi cuerpo a través del ejercicio.

Cuando sentía mucha ansiedad el proceso era el mismo. Como te puedes imaginar, yo tampoco disfruto con sus síntomas. Sin embargo, sí me produce satisfacción elegir exponerme a ella, abrazarlos con el objetivo de superarme a mi mismo, de vivir mi vida a mi manera y no según el miedo marca. No puedo elegir la velocidad a la que mi corazón palpita, pero sí puedo escoger reconocer, aceptar y afrontar esa situación sin dejarme llevar por la angustia. *Abraza el malestar* y aprende a aceptar la ansiedad como la molestia inofensiva que es. Si eres capaz de estar cómodo en la incomodidad que te genera esta, habrás dado un paso de gigante. Además, la filosofía detrás del *abraza el malestar* te será útil en muchísimas situaciones de la vida.

EN RESUMEN:

- La ansiedad nace de un círculo vicioso basado en las falsas creencias y el miedo al miedo. Esa dinámica puede romperse.
- Para salir del círculo vicioso de la ansiedad es imprescindible que afrontes tus miedos.
- Para afrontar tus miedos, utiliza la técnica de reconocer, aceptar y afrontar:
    - Reconocer: identifica la ansiedad y sus síntomas. Acepta su presencia y no intentes huir de las sensaciones que genera.

    - Aceptar: mira los síntomas, sean cuales sean y sea cual sea su intensidad. Obsérvalos de forma neutral, pero no te identifiques con ellos. Deja que fluyan en tu interior como una manifestación de tu ansiedad. Recuerda la frase: *la ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.*
    - Afrontar: con independencia de los síntomas que tengas, continúa con la tarea que estabas haciendo o con tu día. No dejes que la ansiedad sea el centro de todo. Dirige tu atención hacia el ahora, hacia la actividad que estás llevando a cabo, invitando a tu ansiedad a manifestarse como quiera, pero sin interrumpirte.

- No olvides recompensarte con cada triunfo, y aprende a encajar los fracasos. ¡Son parte de tu proceso de transformación! La práctica hace al maestro.
- Aplica esta técnica siempre que puedas. Si ya la has dominado y no sientes ansiedad a menudo… ¡busca nuevos desafíos en las cosas que te dan miedo!
- Recuerda que la idea de *abraza el malestar* puede ser tu mejor apoyo cuando tengas que atravesar momentos difíciles.

CAPÍTULO CUATRO:

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD, CÓMO IDENTIFICARLOS Y GESTIONARLOS… ¡PARA OLVIDARTE DE ELLOS!

En el capítulo anterior te he propuesto la técnica fundamental para manejar la ansiedad. Sin embargo, es posible que, como me pasaba a mí, necesites estrategias concretas para síntomas específicos.

Verás, la ansiedad es bastante retorcida, en el sentido de que no es fácil identificarla. Juega con tu inteligencia, con tus sentidos y sentimientos, y hace todo lo posible por engañarte para que caigas en su trampa. Se trata de aprender a reconocerla, aceptar que se quede contigo un rato y no darle mayor importancia. Qué fácil es decirlo cuando uno no siente los desagradables síntomas, ¿verdad? Bueno, en mi caso he sufrido ataques de pánico de esos que te hacen perder el sentido. Te prometo que estoy contigo en esto, y que voy a hacer todo lo posible por hablarte desde la perspectiva de un compañero que ha pasado por lo mismo que estás pasando tú (o algo similar).

Cuando percibas los síntomas de la ansiedad, me gustaría pedirte que hagas el esfuerzo de pensar en estas ideas, que son realmente importantes:

- La ansiedad se alimenta del miedo. Y el miedo no es real, solo son pensamientos que te intimidan. Puedes elegir no asustarte.
- Afronta la situación con la actitud de desafiarte a ti mismo. Cada vez que sientes ansiedad tienes una magnífica oportunidad de superar tus miedos y consolidar tu avance

hacia vivir una vida libre de sus síntomas.

- Recuerda: *la ansiedad es pasajera. Estoy bien. Estoy a salvo.*

Como te decía, tu ansiedad va a hacer todo lo posible por engañarte y hacerte caer en el círculo vicioso de creerte sus mentiras. Cuando empezaba a aplicar estas técnicas de las que te hablo, a veces sentía taquicardia o me faltaba el aire, y mi diálogo interno era algo como:

- *Madre mía, qué palpitaciones me están dando. Me cuesta respirar. ¿Estaré ahogándome? ¿Me voy a desmayar?*
- *No. Solo es ansiedad. Es un poco incómodo, pero ya sabes cómo va. Has pasado por estos síntomas cientos de veces, y nunca ha pasado nada.*
- *Ya, pero nunca había sentido estos síntomas de forma tan acusada… ¿y si esta vez me está pasando algo en serio? ¿No estaré haciendo el tonto con esto de manejar la ansiedad y acabaré en el hospital?*

La conversación podría seguir y seguir durante minutos, horas e incluso días. Un combate interno por derrotar a la ansiedad. Una batalla que consume muchísimos recursos de tu mente y cuerpo. Y que no vale sino para hacerte caer en la trampa de la ansiedad.

Estos diálogos internos en los que negocias los síntomas, en los que le das vueltas a las cosas e intentas salir de ellas convenciéndote, solo te harán sentir más ansiedad. Y es que parten de una premisa falsa, que es la de prestar atención a los síntomas (que representan a la propia ansiedad), dándoles una importancia que alimenta tu miedo y, por tanto, el problema.

Lo mismo sucede cuando comentas tu ansiedad con otras personas, o tratas de tranquilizarte utilizando todo tipo de sistemas y técnicas que en realidad son evitación. He conocido a gente que rezaba para conjurar su ansiedad, o que se refugiaban en una persona amiga que

les protegía, como un amuleto, de sus miedos. A mí se me dio por ir a médicos buscando posibles enfermedades, o tomar medicamentos para mis problemas (si me faltaba el aire, inhaladores para mi asma, y si tenía mal la garganta, antiinflamatorios). Otras personas creen que necesitan el deporte para evitar la ansiedad, comer poco, no tomar café o no salir de casa. La lista sigue y sigue, tan diversa como gente hay en el mundo.

Si te fijas, todas estas cosas parten de esa premisa falsa de la que te hablo: se centran en la ansiedad y buscan darle solución a través de controlar o evitar el síntoma. El objetivo es el control, porque cuesta mucho asumir la idea de la indefensión ante la mayoría de cosas que nos pasan en la vida. Después de años viviendo con ansiedad, te prometo que es imposible alcanzar el control. Te lo mostraré con un ejemplo.

Cuando creía que tenía un problema de la garganta porque notaba un atasco en ella, empecé por ir al médico de cabecera. Me derivaron a varios especialistas. Me hicieron pruebas que iban desde exploraciones de la nariz hasta endoscopias. Me hicieron radiografías, análisis de sangre y, al final, hasta un TAC. Todo para concluir que no me pasaba absolutamente nada. Bueno, sí, que tenía un problema de ansiedad. En todo ese proceso horrible de pruebas cruentas y con consecuencias negativas para mi salud, no logré sentirme con el control de los síntomas, de la ansiedad o de la situación en general: todo lo contrario. ¿Por qué? Porque cuando yo me demostraba a mí mismo que no era cáncer, la ansiedad se escondía en la posibilidad de un problema digestivo. Y cuando aislé el problema digestivo, entonces se coló en un problema invisible para la endoscopia. Y cuando me hice el TAC con contraste, una de las pruebas médicas más amplias y que más información inequívoca revelan, pensé que el radiólogo podría haberse equivocado, o que quizá no se había fijado en los detalles.

Con esto quiero decirte que, si intentas controlar los síntomas por la vía del miedo y la evitación, estos nunca se irán. Y sé que es duro aceptar esto, porque implica asumir que para superar tu problema de ansiedad tienes que hacer cambios en tu vida, afrontar tus miedos y exponerte al riesgo de la incertidumbre. El enfoque que te recomiendo es el que te comentaba: aprende a reconocer tu ansiedad, aceptarla y afrontarla. Aunque es más difícil que tomarse una pastilla y evitar temporalmente aquello que te asusta, te prometo que es el camino hacia una vida libre del malestar que te causa la ansiedad ahora.

Pero como sé que al principio cuesta un mundo diferenciar lo que es una preocupación razonable de lo que es la trampa de la ansiedad, voy a repasar algunos síntomas comunes. Te animo a saltarte aquellos que no experimentas, y centrarte en los que sí tengas. Si los tuyos no están en la lista, no te preocupes: lo que necesitas saber es lo que te decía en el capítulo anterior, y esto es solo un complemento. Al final, todos los síntomas son lo mismo: ansiedad expresada de diferentes formas. Reconocerlos y entenderlos te ayudará a perderles el miedo, algo fundamental para tu recuperación.

DESMONTANDO LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD… ¡SIN MIEDO!

Existen varias categorías de síntomas que podrías experimentar: físicos, psicológicos, conductuales y cognitivos. Es importante señalar que, aunque se basen en la farsa de la ansiedad, tus síntomas son tan reales como lo eran los míos.

Con todo, el problema de tu ansiedad se genera cuando, ante un síntoma concreto, te asustas y empiezas a preocuparte. Ese círculo vicioso, como hemos visto, te causa unos disgustos enormes. Recuerda que es posible que sientas muchos de ellos o solo algunos. ¡No importa! Lo esencial es que tengas presente que todos forman parte de la ansiedad.

Voy a comentarte cada síntoma y qué puedes hacer para manejarlo mejor, de manera que desde ahora empieces a avanzar hacia tu bienestar. Siempre me parece positivo que, antes de empezar a aplicar lo que aquí te digo, le hagas una visita al médico de cabecera (¡una!), le expongas tus síntomas y preocupaciones, para que pueda descartar alguna causa orgánica. A partir de ahí, ¡podemos empezar a trabajar!

Recuerda que estos consejos los planteo sobre lo comentado en el capítulo anterior. Esto quiere decir que la idea es que los apliques mientras utilizas la técnica de reconocer, aceptar y afrontar. El objetivo de este apartado, pues, es que identifiques los síntomas de la ansiedad, y logres sobrellevarlos lo mejor posible como lo que son: una expresión de tu cuerpo a la que, hasta ahora, has prestado una atención excesiva y basada en el miedo.

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Taquicardia, palpitaciones y opresión en el pecho: el corazón funciona de forma autónoma. Cuando te asalta la ansiedad, entras en un estado de alarma, que provoca que el corazón se ponga a pleno rendimiento, bombeando sangre a las zonas del cuerpo que la necesitan para defenderte de un potencial peligro. Aunque a veces nos hacemos conscientes de sus latidos y es incómodo, no pasa nada. El corazón solo está haciendo bien su trabajo. Te recomiendo que aprendas a respirar de forma que le indiques a tu sistema nervioso central que las cosas van bien, que no hay nada de lo que preocuparse, contribuyendo a que te calmes y tus latidos se normalicen. Una buena forma de hacerlo es inspirando por la nariz durante cuatro segundos, aguantar la respiración durante siete segundos y espirar el aire de forma sonora durante ocho segundos. Esta técnica se conoce como 4-7-8, y funciona genial

en estos casos: haz la prueba. De todos modos, recuerda la idea más reconfortante: que tu corazón lata en signo de vida, y no es necesario que te preocupes por ello.

- Falta de aire: la sensación de ahogo o incapacidad para respirar es dura, lo sé. Sin embargo, cuanto más te alarmas por ella, peor se hace. La próxima vez que la sientas, prueba a inspirar profundamente por la nariz, y espirar después por la boca, despacio y con normalidad. Recuerda que, cuanto más coges aire, más llenas de oxigeno tu cuerpo, provocando que, de hecho, este necesite menos aire, e hiperventiles. No es algo que hagas de forma consciente, pero sucede. La consecuencia es esa sensación de ahogo que sientes. ¿Qué puedes hacer al respecto? Intentar inspirar por la nariz y espirar por la boca, lentamente, sin tomar más aire del que sientas que necesitas. De esta forma, la señal de alarma también se neutraliza. Recuerda que la respiración también es un sistema que no necesita tu control, ¡funciona por su cuenta! Así que no te preocupes por ella: cada bocanada de aire es vida.
- Problemas digestivos: estos se hacen notar de formas diversas, como estreñimiento, diarrea, hinchazón, gases, dolores, etc. Mi consejo es que aprendas a convivir con ellos mientras ajustas tu nutrición y te adaptas al ejercicio (hablaremos de eso más adelante). Cuando tu cuerpo entra en el estado de alarma de la ansiedad, los movimientos de tu intestino pueden alterarse, haciéndose más rápidos, lentos o erráticos. Esos movimientos provocan las alteraciones que sientes. Recuerda que, en todo caso, una buena dieta te ayudará a superar esto totalmente. No es algo que deba preocuparte… ¡aunque sé que es tan inoportuno como incómodo! Hablaremos de cómo mejorar tu nutrición en capítulos posteriores.
- Sudores y temblores: cuando tu organismo se siente

amenazado y se pone a tope, la temperatura sube y los recursos del cuerpo se consumen a mayor velocidad. Esto provoca que sudes, y el agotamiento de tus músculos o falta de minerales podría hacerte temblar un poco. Puedes solucionar esto con agua fría con sales minerales, tomada en pequeños sorbos… ¡o con un duchazo en agua fría! En todo caso, piensa que tu cuerpo se siente amenazado y esos sistemas se disparan sin que puedas hacer mucho para controlarlos. Intenta ponerlos en perspectiva: seguro que no te preocuparías por pestañear más si te entrase algo en el ojo. Esto es similar. Los sistemas autónomos hacen su trabajo, y bien. Tu objetivo es perderles el miedo, algo que consigues entendiendo cómo trabajan.

- Rigidez muscular, dolores, cansancio y hormigueo: estar en un estado de alarma constante provoca un desgaste, que tu cuerpo manifiesta a través de molestias y dolores musculares, cansancio u hormigueo en zonas concretas. La tensión ante un peligro potencial es algo que requiere mucha energía y, por eso, tus músculos se fatigan más. Es positivo que seas consciente de ello, y practiques técnicas de relajación muscular progresiva en algún momento del día. También puedes optar por hacer una rutina de estiramientos, o actividades como el Yoga o Taichi. Sin irte a algo tan exótico, un poco de ejercicio que integre todo el cuerpo te irá de maravilla, como la natación. En todo caso, estos síntomas solo te indican que estás exigiendo un esfuerzo extra a tu cuerpo.
- Mareo e inestabilidad: la fatiga física y muscular puede manifestarse de estas formas. Tal vez la expresión de tensión de tu cara tensa mucho los músculos que rodean tus ojos, lo que envía señales confusas a tu cerebro sobre tu posición corporal, lo que te desestabiliza y marea, incluso alterando tu

visión. Es posible que estés cansado y poco atento a lo que te rodea, y te marees por eso. O simplemente a consecuencia de hiperventilar. En cualquier caso, los mareos van y vienen, y lo que más te ayudará a contrarrestarlos es relajarte. Prueba a practicar meditación durante unos días, ¡te irá de maravilla para eso!

- Insomnio: la dificultad para dormir suele ser consecuencia de un exceso de preocupaciones, o de la obsesión con quedarse dormido. Mi consejo para evitar este problema es que crees hábitos para irte a dormir: prueba a reducir las luces unas horas antes, dejar al menos tres horas sin comer ni ver pantallas antes de acostarte, y ponte de fondo una meditación guiada cuando vayas a cama. Recuerda que, si un día no duermes, ¡no es una tragedia! Levántate y haz cosas hasta que te entre el sueño. Y si no sucede, ya dormirás al día siguiente. La gente se estresa enormemente por no dormir y, en realidad, lo más frecuente es que las causas sean dar vueltas en la cama, dormir a deshora o carecer de una rutina previa al descanso. Intenta relajarte y no te quedes en cama sumido en pensamientos sobre ser incapaz de dormir. Si quieres, también puedes probar la técnica de respiración para dormir: inspira cuatro segundos por la nariz, aguanta la respiración durante siete segundos y suelta el aire sonoramente por la boca durante ocho segundos (técnica 4-7-8). Su poder para relajarte y ayudarte a conciliar el sueño es espectacular.
- Falta de apetito: si tu cuerpo se encuentra en estado de alarma de forma habitual, es normal que te cueste ingerir alimentos. El organismo no quiere cargar más de lo necesario ni centrarse en digerir comida mientras está siendo atacado. Y la ansiedad general significa alerta constante. Siempre he sido partidario de la noción “come cuando tengas hambre, para cuando estés

lleno". Sin embargo, no comer para huir de los síntomas de la ansiedad es una decisión que significa, de hecho, la indeseable evitación. Y la evitación genera más ansiedad. Así pues, ¿qué tal empezar por picar algo ligero que te guste muchísimo? Verás que, una vez empiezas a comer, tu apetito vuelve a despertarse. No dejes que la ansiedad te prive de una de las maravillas de la vida: ¡comer!

- Desinterés por las relaciones sexuales: los síntomas de la ansiedad pueden conducir a evitar las relaciones sexuales, o mantener una vida sexual poco activa debido al miedo a los síntomas. Es difícil tener una vida sexual activa si el organismo percibe que está amenazado. Por ello, mi sugerencia es que busques tiempo y espacio para dedicarlo a tu vida sexual. Si tienes pareja, intenta retomar una actividad sexual que te satisfaga, sin presiones, poco a poco y según os apetezca. Si no la tienes, date margen y no fuerces las cosas: no hay prisa. A menudo el estrés de tener que cumplir unas expectativas propias o ajenas es lo que causa el problema y conduce a la falta de apetencia. La comunicación, buscar tiempo y espacio o escucharte a ti mismo es el camino para la salud sexual. Toma este síntoma como una etapa por la que estás pasando, y no como una situación permanente. No te agobies.

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

- Inquietud, agobio o angustia: cuando te encuentras en este estado de alarma, tu cuerpo se está sintiendo en peligro. Su respuesta es disparar los sistemas defensivos a su alcance, lo que genera una sensación de angustia en ti. Es importante que, cuando reconozcas estos síntomas, aprendas a sentirte cómodo dentro de esa incomodidad. Tu cuerpo está expresando su

alarma, pero tú no tienes que darle mayor importancia. Inspirar y espirar profundamente con la cantidad de aire que te pida el cuerpo es una buena forma de enviar una señal de calma a tu sistema nervioso central. Con el tiempo, estos sistemas tenderán a dejar de activarse de forma tan notable, y te relajarás.

- Inseguridad y miedo: la ansiedad funciona como un peligro invisible, como un ataque cuya procedencia no siempre es fácil identificar. Por este motivo, y ante unos síntomas que nos hacen sentir mal, es normal que desarrollemos cierta preocupación por no saber cuándo nos sentiremos ansiosos. Es ahí donde se genera un miedo a sentir miedo, que provoca inseguridad y preocupación. Lo mejor que puedes hacer ante esto es aceptar que sientes miedo, e intentar seguir adelante en la medida en que seas capaz. Sobre todo, aprende a recompensarte cuando des un paso adelante y te atrevas a hacer algo que te asusta o causa preocupación. ¡Ese es el camino!
- Despersonalización: este síntoma te hace sentir como si vivieses en un cuerpo que te es ajeno, en un entorno de ficción. Lo sé, es una sensación agobiante y muy difícil de explicar a los que te rodean. Sin embargo, no es para siempre, sino que forma parte de las estrategias de la trampa de la ansiedad. Por desagradable que resulte, es importante que asumas que un episodio de despersonalización no te impide seguir con tu vida. Intenta evitar que condicione tus acciones, y trata de asumir la despersonalización por lo que es: un síntoma que no supone ningún peligro real.
- Miedo a perder el control, a volverse loco o a la muerte: recuerdo la sensación de ser incapaz de controlar mis pensamientos, y creer realmente que iba a perder la razón para

siempre y volverme completamente loco. Este mecanismo se dispara cuando entras en un ciclo de pensamiento catastrofista e irreal, en el que te ves más cerca de perder el control. La mejor estrategia para gestionar los pensamientos de este tipo es que los veas como las nubes que atraviesa un avión en su ruta: pueden causar turbulencias y ser molestas pero, en realidad, son inofensivas para el aparato. Los pensamientos, en sí mismos, son también inofensivos. Solo pueden hacerte daño si tú les das el poder para ello. No dejes que las falsas creencias te envuelvan y te encierren en la trampa de la ansiedad.

- Tristeza, ideas de hacerse daño o de suicidarse: entiendo lo difícil que es la idea de vivir una vida llena de ataques de ansiedad y de pánico. Yo también viví momentos de desesperanza, en los que creí que no sería capaz de estar donde me encuentro hoy. Si te ves sumido en la tristeza o tienes ideas de hacerte daño o acabar con tu vida, es imperativo que hagas varias cosas. La primera es buscar la ayuda de un profesional porque, aunque yo te ofrezco todo mi apoyo y afecto a través de este libro, ellos podrán ayudarte de forma inmediata y directa. La segunda es que tengas presente que, aunque ahora te sientas mal, la ansiedad no es una sentencia para toda la vida. Soy solo un ejemplo más de ello. La tercera, y más importante, es que incluso cuando vivimos momentos difíciles, siempre quedan cosas que nos ilusionan, días en los que encontramos la felicidad, y que hacen que todo tenga sentido. No se trata de abandonar la vida porque esta no tiene sentido, sino de aceptar la idea de que, incluso si no tiene sentido, la vida es un regalo y vale la pena vivirla solo por eso. ¡No te ha costado nada! Recuerda que, incluso la mayor de las tristezas pasadas, con el tiempo se ve como una experiencia más. No tomes decisiones definitivas para problemas

temporales. ¡Hay un montón de personas que estamos deseando ayudarte! Cuenta con nosotros. Te queremos vivo y feliz. Y vamos a apoyarte para que logres estar mejor. De verdad, solo tienes que pedirlo.

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Estado de alerta o hipervigilancia: ante la sensación de peligro inminente, tu cuerpo pone todos los sistemas a su disposición en marcha, con la idea de protegerte del peligro. Eso provoca que tu mente esté centrada en las amenazas potenciales, lo que hace que tu atención se vuelva hacia aquello que te perturba, como la ansiedad. Cuando te suceda esto, una buena medida es cambiar el foco de atención sin huir de la ansiedad, intentado centrarlo en algo visual: puedes describir mentalmente y con detalle cosas que ves. ¡Comprobarás que tu mente lo tiene muy difícil para mantener la vigilancia ante eso! En todo caso, cuando tus niveles generales de ansiedad desciendan, este síntoma también tenderá a desaparecer.
- Dificultad para estar quieto o en reposo: tu organismo genera una respuesta energética exagerada para responder ante las amenazas de un estado de ansiedad. Sin embargo, como la amenaza no existe, sino que se esconde en tu mente, es posible que dar salida a esa energía sea difícil. Cuando esto sucede, tu cuerpo puede deshacerse de ella a través del movimiento, lo que provoca que te cueste estar quieto o tranquilo cuando te tumbas. ¿El mejor remedio? ¡Pasa a la acción! Un poco de ejercicio diario obra maravillas. Sobre todo, no intentes contener la energía, pues de forma natural tu cuerpo quiere (y debe) deshacerse de ella. Acéptalo, y dale salida sin más preocupación.

- Cambios posturales y en la expresión facial: cuando estamos en tensión y nos sentimos en peligro, tendemos a adoptar posturas más defensivas. Esto implica desde la contracción del cuello y los brazos hasta un rostro con semblante de enfado. Estos cambios posturales y de la expresión facial generan tensión por sí mismos, y envían señales de alarma al cerebro, favoreciendo el ciclo de la ansiedad. Para reducir su impacto, intenta ser más consciente de tu postura y expresión facial. Cuando detectes tensión, relájate y, sobre todo, ¡sonríe! Es la mejor manera de contrarrestar los efectos de este síntoma.

SÍNTOMAS COGNITIVOS

- Falta de atención o memoria: si tu foco de atención está puesto en la ansiedad, se reducen los recursos de los que dispone tu cerebro para registrar información. Esto causa que, cuando tienes problemas con la ansiedad, pueda ser más difícil centrarte o recordar cosas. Para evitar esto, puedes hacer un esfuerzo por acudir al ahora en las conversaciones, prestando tanta atención como puedas, e intentar hacer un repaso mental de cinco minutos de lo más destacado de tu día al final del mismo. Esto, sumado a un buen descanso, te ayudará a fijar mejor las cosas en tu memoria. ¡Vigila dónde pones tu atención!
- Preocupación excesiva y rumia: uno de los peores enemigos de las personas con un problema de ansiedad es el pensamiento obsesivo. Genera malestar, y nos hace dar vueltas y más vueltas sobre la misma preocupación. El mejor remedio para una mente que no para de rumiar es decirle que sí, que captas la ansiedad y su mensaje, darle las gracias por aportarte esa información y seguir adelante. Si vuelves al pensamiento, dale

las gracias por traer eso a tu mente, pero dalo por resuelto… ¡no es información nueva! ¿Te imaginas aguantar a una persona preguntándote la hora cada cinco minutos durante una travesía de un año? Pues has de actuar con el mismo pasotismo con tu mente obsesiva. Si entras al juego de la rumiación, solo lograrás angustiarte más.

- Pensamientos negativos o irreales: las creencias falsas de las personas ansiosas crean un filtro. Si ves la realidad a través de ese filtro de negatividad, todo te parecerá adverso y peor de lo que es. Así que, si te asaltan los pensamientos de este tipo, recuerda que tal vez tienes el filtro de negatividad activo, y no aceptes que sean ciertos ni tengan que cumplirse. Es posible que al principio te cueste confiar en esta idea pero, con el tiempo, la adoptarás de forma natural. Si algo puede salir mal… ¡también puede salir bien! Y, además, entre el blanco y el negro hay muchos tonos. No te dejes atrapar por las creencias falsas que ni son reales ni te aportan nada bueno. Recuerda siempre el peligro de tener el filtro activo, y trabaja para cambiarlo por uno positivo. Después de todo, puestos a tener un filtro, ¿por qué no elegir el que te hace más feliz?
- Irritabilidad, ensimismamiento y aislamiento social: en un estado de ansiedad, tendemos a evitar las situaciones sociales. Parece que cualquier cosa que nos dicen nos sienta mal y, para evitar el sufrimiento, nos aislamos en nuestro mundo y esquivamos a los demás. Esta conducta es la evitación. La gente que nos quiere sigue deseando pasar tiempo con nosotros. ¿La solución? Intenta apuntarte a todos los planes a los que tengas ganas de ir, incluso si sientes ansiedad. Ábrete a tus seres queridos y diles lo que te pasa, y no tengas miedo a disculparte cuando tu ansiedad provoque cambios de humor que te lleven a herir a los demás. La apertura es el mejor

remedio para estos problemas. El amor de las personas te ayudará a sanar la herida de la ansiedad.

- Dificultad para expresar ideas o verborrea: cuando nos asalta la ansiedad, algunos optamos por no parar de hablar, y otros guardan absoluto silencio, siéndoles difícil comunicarse. La realidad es que, en ambos casos, la ansiedad está afectando a su conducta, buscando formas de gestionar el malestar que provocan sus síntomas. Las personas que hablamos mucho podemos seguir haciéndolo (ya que la energía debe ser liberada por ese canal), pero no sobre temas que nos preocupen ni sobre la ansiedad. Si no te ves capaz de hablar, intenta empezar por ideas sencillas, e ir avanzando. No te dejes avasallar por la ansiedad, ni utilices medios indirectos como forma principal de comunicación (como las redes sociales o la mensajería instantánea).
- Miedo al conflicto: en un estado de ansiedad es normal cuestionar las relaciones personales. Tal vez sentimos miedo a perder a nuestros seres queridos, nuestro trabajo, pareja, etc. Ante esto, es normal que la preocupación excesiva se imponga, con la idea no vernos en una situación peor. Perdemos nuestra voz, y dejamos de pelear por lo que nos gustaría alcanzar en la vida. Te puedes imaginar que, en realidad, esto genera más ansiedad. Por ello, la mejor estrategia es que aprendas a decir lo que piensas de forma clara y sin intentar herir a los demás. Recuerda que tú vas primero, aunque a otros les duela. Y es que, si tú no estás bien para ti mismo, no lo estarás para los demás. Si no tienes una voz que defienda tus intereses, es difícil que otros la alcen por ti. Aprende a arriesgarte, a decir lo que piensas y defenderte, aunque eso implique que pierdas algunas cosas. Ganarás otras.

Un último apunte con respecto a los síntomas: recuerda que son

comunes. Tu ansiedad no es más especial que la de nadie. Por lo tanto, pueden manejarse y tratarse para que dejen de ser un problema en tu vida. Espero que estos consejos te sirvan, aunque te propondré otros cambios en los siguientes capítulos. Recuerda que debes aplicarlos en el marco de la técnica de reconocer, aceptar y afrontar.

Conforme avances en tu transformación y vayas dejando atrás tu problema de ansiedad, notarás que los síntomas desaparecen o, al menos, se reducen mucho. No obstante, es posible que, incluso cuando estés libre de ansiedad como un problema crónico, se manifiesten de forma ocasional. Es parte del proceso, y se debe a que tu mente está condicionada. O, mejor dicho, tiene el hábito de vivir con ansiedad. En el siguiente punto te hablaré un poco más sobre esto, para que sepas cómo gestionar los síntomas si aparecen cuando ya te sentías recuperado.

EL PENSAMIENTO ES UN HÁBITO

Seguro que cada día tienes un montón de pensamientos, como todo el mundo. Algunos son muy conscientes. Por ejemplo, si te pregunto cuál es tu número favorito, has de buscar esa información en tu cerebro de forma intencional. Sin embargo, cuando introduces en la cerradura las llaves de tu casa para abrir la puerta, es posible que lo hagas mientras hablas por el móvil en modo manos libres, intentando que los perros que llevas bajo tus brazos no se te caigan (yo hago esto a menudo). Podemos hacer semejante proeza porque tenemos unos esquemas mentales que nos permiten llevar a cabo acciones sin pensar en ellas. Son casi automáticas. Un hábito perfeccionado con cada repetición.

Tu mente, como la mía, sistematiza de ese modo muchísimos procesos. Tu forma de hacer casi todo es un hábito, que repites a menudo y que has pulido hasta hacerlo de forma poco consciente.

Ejemplos de esa práctica que conducen a la maestría sería tocar un instrumento o conducir: al principio es más difícil, pero, con tiempo y experiencia, nos volvemos mejores en ello.

Por si esto fuese poco, cuanto más llevamos a cabo una conducta, más fácil se vuelve que esta se repita. Haz la prueba. Si no eres capaz de decir no a la gente, cada vez te costará más hacerlo. Si estás acostumbrado a decir cosas negativas sobre ti, te será difícil apreciarte. Si crees que las cosas saldrán mal, tu ánimo será más pesimista cada día. Tu vida se construye en torno a esas ideas que vuelan todo el día por tu mente en forma de pensamientos. Y no siempre somos conscientes de ello, como ya te comentaba.

Y dirás tú: ¿qué tiene esto que ver con mi problema de ansiedad? ¡Muchísimo! Uno de mis grandes aprendizajes durante mi transformación fue darme cuenta de que mi forma de pensar, de actuar y afrontar mi día a día eran eso, hábitos. Levantarme por la mañana y examinar todo mi cuerpo en busca de molestias. Buscar los sentimientos de ansiedad. Respirar conscientemente o aclararme la garganta. Prestar atención a mi cuerpo al caminar, como si hubiese motivos para la alerta. Hacía ese tipo de cosas de forma automática, sin pensar mucho en ellas, sin darme cuenta de que esa es una poderosa forma de mantener mi problema de ansiedad en su sitio. Si cambias tus hábitos, cambias tu forma de ser, pensar y actuar. Transformas tu vida.

¿Te das cuenta de lo peligroso que puede ser para ti tener todo el día ideas que favorecen la ansiedad, sin siquiera darte cuenta de que están ahí? Un ejército de pensamientos tan negativos como falsos, trabajando las veinticuatro horas del día en sabotearte. Cuanto más lo hacen, más se afianzan, hasta convertirse en un hábito. Forman una enorme bola de nieve que ahora es difícil parar. Difícil, tal vez. ¡Pero no imposible!

Ya te dije que estoy contigo en esto, así que acabamos de dar un salto importantísimo juntos. Si no eras consciente de este tema, ahora ya sabes que, aunque los hábitos están ahí, tienes el poder de cambiarlos. Puedes identificarlos, elegir si te sirven y desechar aquellos que ya no te valen para nada. Haciendo esto estás dando a tu mente el espacio para reducir tu ansiedad, mandando a tu organismo el mensaje de que las cosas van a ser distintas a partir de ahora. Tu cerebro manda. Si le convences de que es hora de relajarse y cambiar, va a ser tu mejor aliado. Por eso, cuando le decimos que la vida es horrible, todo se pone patas arriba. ¡Solo está haciendo lo que le pedimos! Como los hábitos pueden crearse, ¿qué te parece si nos proponemos transformarte y generar algunos más positivos para ti?

CÓMO TRANSFORMAR TU FORMA DE PENSAR

Cambiar tus hábitos de pensamiento exige un trabajo exhaustivo, aunque podrás hacerlo si de verdad quieres. Es cuestión de prestar atención y tener claros los objetivos. Lo primero que quiero hacer es decirte cómo puedes desarrollar la habilidad necesaria para conseguir ese gran cambio.

Todo lo que haces en la vida requiere un aprendizaje que te conduce a la maestría. Cambiar tus pensamientos no es una excepción. Desde mi punto de vista, el método más eficaz para lograr esto es meditar. La meditación, de la que hablaré más adelante, te va a ayudar a hacerte más consciente del ahora. Gracias a ella, serás más hábil a la hora de "cazar" pensamientos que ya no te son útiles, aprendiendo a poner distancia y no identificarte tanto con ellos.

Hasta que llegues al capítulo de la meditación, puedes empezar por este sencillo ejercicio: dedica diez minutos cada día a sentarte en un lugar tranquilo, en silencio y sin interrupciones. Inspira y espira profundamente, prestando toda tu atención a ese proceso. Tu mente

tenderá, de forma natural, a deambular e irse a otras ideas. Cuando esto suceda, devuelve tu foco de atención a la respiración de forma afectuosa, sin enfadarte por despistarte. Fácil, ¿verdad?

Al llevar a cabo este ejercicio, aprenderás a mantener tu mente concentrada, alejándola de pensamientos intrusivos. ¿De qué forma lo consigues? Atravesándolos. Me encanta la comparación de los pensamientos con las nubes que cruza y deja atrás un avión al volar: están ahí, pero no influyen en su rumbo. Tus pensamientos existen, pero solo influyen en tu rumbo diario si eliges que sea así. No identificarte con ellos es la clave, y cada día que meditas serás un poco más capaz de "cazar" los pensamientos con los que no te interesa identificarte.

Para sustituir esos pensamientos por otros nuevos, será necesario que utilices durante tu día esa nueva habilidad de "cazarlos" que estás perfeccionando con la meditación. Presta atención a lo que piensas a lo largo del día, a por qué te comportas de la forma en que lo haces, a por qué te expresas de un modo determinado, etc. Retén esos datos en tu mente o toma notas si lo necesitas.

Cada noche, escribe en un papel esos pensamientos, y analízalos. Después, si consideras que no te aportan nada o te hacen daño, propón una idea realista y alternativa que sí te hace feliz. Al día siguiente, cuando "caces" ese pensamiento de nuevo, no conectes con él, y hazte fuerte en tu trabajo previo, en la idea alternativa que propusiste. No importa si al principio no te la acabas de creer (aunque sería deseable que fuese así): actúa como si te la creyeses, y sigue adelante.

Te pondré un ejemplo, como siempre, real y basado en mi propio cambio. Solía levantarme por las mañanas y sentirme un poco triste transcurrida media hora. Analizando esa rutina inicial, me di cuenta de que al despertar lo que cruzaba mi mente era una evaluación de

mis malestares físicos, que sí, estaban ahí. Eso me llevaba a la idea de "otro día más sintiéndome así". Me iba a la ducha algo cabizbajo, y me ponía una lista de reproducción musical de canciones un tanto melancólicas. Mientras me duchaba, iba pensando en momentos vinculados a esas canciones, que me acaban poniendo algo tristón. Eso se mezclaba con mi malestar físico, en un círculo vicioso que me empezaba a generar ansiedad. Al cabo de un tiempo, ducharme me daba ansiedad. La mente había vinculado mis acciones con la ducha hasta que, sin darme cuenta, estaba condicionado. Cada vez que aparecía el estímulo de la ducha, mi respuesta condicionada era ansiosa. Y no porque yo hiciese nada… ¡sino por mi conducta automatizada! ¿Y qué hice al respecto?

Cuando detecté el patrón, decidí que lo primero que haría al despertarme es pensar en las caras de las cinco personas por cuya existencia más agradecido estoy. Con detalle: recuerda que lo visual hace difícil mantener la atención en la ansiedad. Después, me levantaba como si no me molestase nada, me iba a la ducha y me ponía una lista de reproducción que solo tiene canciones felices, de esas de bailar. Cabeza alta, meneos y enjabonado, acompañados de tarareo. La ansiedad estuvo allí unos días. Pero, claro, ante un hombre enjabonado cantando y bailando al ritmo de *La Gozadera*, no tiene más opción que desvanecerse. Mi cerebro acabó por entender que no pasaba nada, y la sensación condicionada cesó. Y de tener auténticos ataques de pánico en la ducha, pasé a ducharme sin atisbo de ansiedad. Un día ya ni me acordaba de los malos tiempos: la nueva conducta automática me llenaba, me hacía feliz.

Lo sé, la imagen del ejemplo puede ser graciosa… ¡pero seguro que la recordarás! La he elegido porque ilustra muy bien una cadena de pensamientos, un hábito. Y ya ves que con unos sencillos ajustes meditados el día anterior pude cambiarlo. No te hablo de meses de trabajo: en unos días estaba hecho. Es cuestión de repetir el proceso en

todas aquellas áreas que tengan ansiedad vinculada, y cruzar la frontera del miedo armado con tus nuevas ideas. Ya sabes que estoy contigo, que vas a estar bien y que las sensaciones de ansiedad están condicionadas y son inevitables. ¡Pasa de ellas y sigue con tu vida!

Me gustaría hacerte un apunte sobre esto: incluso cuando hayas superado tu problema con la ansiedad, a veces volverás a experimentar sus síntomas en ciertas situaciones. ¿Estás haciendo algo mal? No. Simplemente es una respuesta condicionada, como un residuo que queda ahí y en el que tu cerebro todavía recala, por costumbre, a veces. No te preocupes ni te agobies, ponlo en perspectiva y tómatelo con filosofía: recuerda que es una oportunidad más que tienes de hacerte más fuerte. Estos episodios suceden y son normales. De hecho, suelen aparecer cuando más cerca estás de librarte de los síntomas para siempre: ¡son una buena señal! Mi truco en esos días era el de siempre: reconocer, aceptar y afrontar. Y luego irme a dormir temprano. Dormir es una fórmula fantástica para dar a tu organismo la capacidad de reorganizar su bioquímica, que es lo que al final te está causando el problema cuando se trata de una respuesta condicionada. Es como reiniciarte, vaya.

En fin, que te animo a que no te conformes con transformarte y dejar atrás tu problema de ansiedad, sino a que vayas a por todas con todo aquello que te haga más feliz. Te sorprendería el increíble poder que tienes si te armas de ganas, ilusión y determinación por cambiar. En este caso te prometo que querer es poder, pero ya sabes que mis métodos siempre exigen que te impliques en ello. ¿Te animas a empezar hoy?

EN RESUMEN:

- Los síntomas son la estrategia que la ansiedad utiliza para hacerte caer en su trampa. ¡No te asustes!

- Recuerda: la clave para terminar con tu problema de ansiedad es reconocer, aceptar y afrontar.
- Nuestros pensamientos son un hábito, y los hábitos pueden cambiarse.
- La meditación es una herramienta muy poderosa para aprender a poner la atención en el momento presente y "cazar" los pensamientos inútiles al vuelo.
- No te conformes con cambiar tus pensamientos para solucionar tu problema de ansiedad. ¡Transforma tu vida y ve a por todas!

CAPÍTULO CINCO:
TU TRANSFORMACIÓN, PASO A PASO

A lo largo de los últimos años he mantenido un contacto muy cercano con la ansiedad. No solo porque la haya padecido, claro, sino también porque he conocido a gente que atravesó dificultades con ella, y he investigado el tema en tanta profundidad como he podido. Esto se tradujo en leer libros, revistas y estudios científicos. Además, he visto un montón de vídeos, películas y documentales sobre el tema. A eso se suman audiolibros, conversaciones con profesionales de la salud (psicólogos, psiquiatras, médicos, terapeutas y hasta algún *coach*). He probado un montón de cambios en mi vida: más o menos deporte, introducir o retirar hábitos, comer de esta o de aquella manera, tomar suplementos, meditar y un largo etcétera.

Como ya avanzaba antes, algunas de esas cosas me ayudaron, y otras no. En honor a la verdad, algunas incluso me perjudicaron, porque en esto de la salud mental, como en todo, hay gente con pocos escrúpulos que te engaña en momentos en los que eres francamente vulnerable. No te desanimes si esto te pasa; si vuelvo la vista atrás, incluso las experiencias negativas me enriquecieron, porque me dieron perspectiva para, por ejemplo, escribir este libro y ayudar a personas como tú.

Mi conclusión después de toda esa ingente cantidad de información que he asimilado en estos años es que sería positivo que existiese una hoja de ruta para llevar a cabo la transformación de las personas. Una propuesta concreta, estructurada y lógica, que te permita navegar por el mar de datos disponible en un mundo conectado a Internet. Porque,

la verdad, cuando buscas salidas y no las encuentras, puedes acabar por tirar lo toalla de pura frustración. No te preocupes, te voy a contar con todo lujo de detalles mi fórmula.

Como todo lo que encontrarás en este libro, esta hoja de ruta es una propuesta de cosas que puedes hacer para transformar tu vida y superar tu problema de ansiedad. No es una fórmula mágica, y comprobarás que unas se adaptan mejor a ti que otras. Te sugiero que pruebes todas y, después, decidas: no te dejes llevar por los prejuicios. Has de tener en cuenta que somos personas distintas y que, eso, ¡no hay fórmulas mágicas! No obstante, estoy bastante convencido de que lo que te cuento aquí te aportará tanto o más como lo que ya te he contado. Mi idea es que mi experiencia te sirva para conocer mejor aquello que te propongo, y sea el empujoncito de ánimo para animarte a ser proactivo. Es decir: quiero intentar inspirarte a dar lo mejor de ti. Para que cuando superes tu problema con la ansiedad, te sientas no bien, sino en plena forma física y mental.

Iré desgranando cada cosa capítulo por capítulo, ya que considero que tienen la suficiente entidad e importancia para ello. Como ya te dije, no tenemos ni un minuto que perder, porque me gustaría que te sientas mejor cuanto antes, así que… ¡vamos a por ello! Procuraré ir a lo concreto, aportándote ideas claras y que puedas aplicar de verdad.

EN RESUMEN:

- Existen ciertas cosas que pueden ayudarte a transformar tu vida y dejar atrás tu problema con la ansiedad.
- No hay fórmulas mágicas que funcionen para todas las personas. Es bueno que conozcas técnicas e ideas diversas y pruebes, para luego decidir qué es lo mejor para ti.
- Es importante que enriquezcas tu vida con cosas nuevas. Mi objetivo es inspirarte a dar ese paso, contándote mi experiencia

para que pierdas el miedo.

CAPÍTULO SEIS:

TU CUERPO ES TU TEMPLO

Parece una frase bastante tópica para titular un capítulo, lo sé. ¡Pero es verdad! Tu cuerpo es el lugar en el que vas a vivir toda tu vida, por lo que es importante que lo cuides de manera adecuada. Además, se da la afortunada circunstancia de que mimar tu cuerpo es una de las formas más rápidas y poderosas que conozco de reducir tu ansiedad… ¡de inmediato!

Los campos de la nutrición y el deporte son realmente vastos y complejos, y no creo que exista una única forma correcta de aplicar sus conocimientos a todas las personas. Desde mi punto de vista, tú y yo somos diferentes, y la misma dieta y forma de ejercitar nuestros cuerpos tendría resultados distintos. Y eso es genial, porque puedo aportarte mis experiencias y aprender de las tuyas. Con los años, yo he encontrado lo que funciona mejor para mí. Sin embargo, que todos seamos diferentes dificulta un poco mi tarea de ayudarte a identificar lo que es mejor para ti. Pero no te preocupes: lo conseguiremos, porque se trata de ponerte en el camino adecuado hacia tu fórmula personal.

En este punto voy a permitirme resumirte mi perfil en cuanto a nutrición y deporte: varón sedentario de 30 años que siempre ha odiado el ejercicio. Durante toda mi infancia sufrí sobrepeso. A los 18 años medía 1,70 metros y pesaba 87 kilos. Estaba fatal: padecía asma, dermatitis y un sinfín de problemas de salud, que se habría agravado de no haber cambiado de hábitos. ¿El secreto para conseguir mejorar mi situación? Asumir responsabilidades. Aceptar la idea de que mi

cuerpo es mi templo. Hasta que cambié, mi dieta se basaba en comer y beber lo primero que cayese en mis manos, y en el rechazo sistemático de cualquier actividad deportiva, con una vida de trabajo, sofá y videojuegos. Suena a topicazo, pero te prometo que era así.

Descuidar la nutrición y la actividad física es una combinación realmente peligrosa para cualquiera. En eso sí que no hay tantas diferencias: se nos aplica a todos. Prueba a comer mal y estar todo el día en el sofá durante una semana, y comprobarás que te sientes peor a todos los niveles. Ojo, no estoy en contra de que te guste comer y pasar un rato jugando al ordenador. Es genial que hagas cosas que te gustan. Pero tu cuerpo no está pensado para una vida que se base en el sedentarismo y las comidas frecuentes de baja calidad. Toca asumir el punto en el que sea que estás, y dar pasos para avanzar. En esto también puedes transformarte, pero has de poner de tu parte. Créeme: si yo pude, tú puedes. Te lo prometo. Gracias a ese avance, tu ansiedad también mejorará, reduciendo los síntomas en un corto plazo de tiempo.

Después de muchísimos años viviendo así, con sobrepeso y problemas, me cansé y cambié. Así que hoy en día soy un tipo bastante entrenado. Tampoco es que me haya convertido en un asceta que apenas come y está musculoso cual culturista. Insisto: soy una persona normal, que se alimenta bien casi siempre y hace ejercicio con frecuencia para mantenerse en un estado de forma correcto. No hace falta exigirse a tope, pero tampoco todo lo contrario. Solo tienes que encontrar tu equilibrio.

Hace más de un lustro que dejé de estar gordo, y en el último año encontré a un entrenador con el que conecté bien y que me ayudó a entender lo mucho que el ejercicio podía hacer por mí. Desde que di con ese equilibrio del que te hablo, no he mirado atrás. ¡Espero seguir en forma hasta el final de mis días! He aprendido a disfrutar

comiendo bien, y a que el deporte no tiene que suponer un suplicio. Como ves, esta transformación supone un cambio de mentalidad que conduce a una mejor actitud.

Déjame que te cuente mi secreto: no se trata de que solo lo hagas por estar bien, sino también por no estar mal. Cuando tienes sobrepeso y te alimentas peor, tu cuerpo se resiente a muchos niveles. Si tienes una vida sedentaria, todavía más. Así que cuando yo descubrí cuánto mejor me sentía estando en forma y comiendo bien, aprendí que ese era un camino válido para ser más feliz. Sencillamente no quiero volver a sentirme mal por lo que como, o por estar en baja forma. Olvídate de los cánones de belleza y esas cosas, porque esas son glorias pasajeras. Quédate con el mensaje: te mereces vivir en un cuerpo que responda bien a tus necesidades, pero tienes que asumir la responsabilidad de cuidarlo. No te lo tomes como una obligación, sino como un cambio a mejor. ¡Como si tu mudases a la casa de tus sueños! Pasito a paso y con la ayuda adecuada, puedes transformar tu cuerpo por completo. Y eso tendrá un impacto enorme sobre tu ansiedad.

De verdad que no pretendo venderte el consejo de dieta y ejercicio que te habrán dicho mil veces. Si no tomas una decisión de cambio más profunda, solo servirá para llenar tu vida de frustración, y te puedes imaginar que eso no me interesa. Mi idea es inspirarte con mi ejemplo y animarte a que te des una oportunidad, comprometiéndote tan solo un mes. 31 días. Eso sí, has de comprometerte al 100%, hacerlo de verdad y cumplir. Y si decides que no es para ti o no contribuye a reducir tu ansiedad, ¡pasa a otra cosa! Pero no será el caso, ya lo verás.

¿Te das esa oportunidad?

LA NUTRICIÓN ES EL PRIMER PASO

En algún momento de mi vida se cruzó en mi camino una de esas

formas de comer llamativas, que se basaba en reducir de forma drástica ciertos hidratos de carbono presentes en mi dieta. No te voy a agobiar con conceptos complejos, porque este no es un libro de nutrición. Pero sí que me gustaría que entiendas que la comida puede contribuir a multiplicar la ansiedad, y lo hace ya no a través de los hidratos de carbono de origen vegetal o que encontrarás en los lácteos, sino específicamente del azúcar y los alimentos ultra procesados ingeridos con frecuencia. Hablo de los hidratos de carbono presentes en la comida que viene envuelta en un paquete de plástico y que es, como mínimo, poco saludable. Me gustaría aportarte unas ideas, para que luego puedas investigar el tema en profundidad, si quieres. Te recomiendo que lo hagas, porque lo que comes juega un papel relevante en tu salud.

Cuando decidí restringir la cantidad de tales hidratos de carbono en mi dieta, casi por arte de magia empecé a notar cambios importantes. Mis problemas de piel mejoraron, así como mi asma. Me sentía mucho más saludable, más lleno de vida. También empecé a notar que mi humor era más estable, y mi nivel de energía iba de más a menos desde la mañana hasta la hora de dormir. ¡Descansaba mejor! Además, empecé a quemar la grasa que me sobraba, perdiendo peso y conservando el músculo, hasta alcanzar una composición corporal saludable. Dejé de sentirme hinchado, se resolvieron mis problemas digestivos y desapareció el cansancio constante. Comer se volvió un verdadero placer. Y sí, la gente me veía más guapo. Que no es importante, pero me hacía sentir genial.

¿Quiere esto decir que los hidratos de carbono de las comidas ultra procesadas son tu peor enemigo? ¡En absoluto! Comer es un placer, y yo también tomo tarta a veces, o me permito el lujo de cenar una pizza enorme. Sin embargo, considero que reducir la cantidad de alimentos procesados y azúcar que consumía fue una decisión que me cambió la vida para siempre, de las mejores que pude tomar. Y como soy mucho

de ir a lo concreto en este libro, te diré exactamente lo que hice:

- Solo bebí agua. La que me apetecía, ni más ni menos. Recuerda que la falta de hidratación te fastidia bastante, pero el exceso puede hacerte perder minerales importantes y causarte problemas: no hay que obsesionarse. Yo bebía cuando sentía sed, porque considero que en eso la naturaleza es sabia. Casi nunca bebo otra cosa que no sea agua.
- Eliminé toda la comida basura. Sin piedad. Cuando alcancé una composición física aceptable, me permití ese lujo de vez en cuando, pero… ¡la verdad es que nunca volvió a apetecerme tanto ese tipo de comida! Me refiero a la comida rápida, esos alimentos procesados de los que hablaba antes.
- Reduje la cantidad de hidratos de carbono en mi dieta habitual a no más de un 5% de la ingesta diaria, e incrementé a tope las grasas. Abandoné la pasta, las patatas, el arroz, las harinas, el pan y las frutas (salvo los frutos del bosque). Adiós al aceite de girasol, margarina, mermeladas, salsas y todo lo que viniese en un bote y se echase en la comida. Hola al aceite de oliva y a la mantequilla. Los hidratos que comía venían de los vegetales o de los lácteos. Si quieres las cifras exactas, como promedio estaba en torno a unos 20 gramos diarios de hidratos de carbono.
- Me aseguré de comer abundantes vegetales, proteína y grasa de origen animal y vegetal: carne roja un día y blanca otro, pescado azul un día y blanco otro. Siempre todo fresco, y cocinado con cariño. Lo bueno de hacerlo así es que todo te sabe mejor. También mantuve los lácteos, especialmente el yogur natural y el queso curado, que son geniales. Además, tomaba frutos secos, en concreto pipas, nueces y avellanas.
- Comí siempre que tuviese hambre, tanto como me apeteciese.

Sin contar calorías.

- Dejé de comer siempre que estuve lleno. Si no sentía hambre, me saltaba la comida que fuese. Al final, acabé por pasar del desayuno, y me iba muchísimo mejor. Ni cinco comidas ni una: si tenía hambre comía hasta saciarme y si no, no comía.
- Mantuve un par de cafés al día. La verdad es que al principio me dijeron que quitase la cafeína, que me iba a generar más ansiedad, pero en mi caso no era así. De hecho, creo que un café negro o un buen té verde son geniales, incluso si te estimulan. Te permiten estar más animado y despierto, y tienen increíbles propiedades. Eso sí… ¡nada de azúcar con ellos! Tampoco creo que el café sea obligatorio: si te gusta, yo lo tomaría. Y si no, no. Pero ni es la solución a tu ansiedad, ni la explicación de un ataque de pánico. Con el paso del tiempo he dejado de tomarlo a diario, pero no le hago ascos a un buen café cuando me apetece.

Cuando comes restringiendo los hidratos de carbono que mencionaba e incrementando las grasas, tu cuerpo pasa una primera etapa en la que te sientes cansado y triste, porque está quemando las reservas de glucosa que atesora. Sin embargo, después empieza a usar una energía diferente, que viene de las grasas… ¡y que es la que tu cuerpo debería utilizar! Si tienes curiosidad, te animo a que busques información sobre el tema, investigando la dieta cetogénica, paleolítica o la baja en hidratos/alta en grasas.

En todo caso, mi conclusión es que, si te aseguras de no comer más de un 30% de hidratos de carbono en tu dieta, escapas de los alimentos procesados y el azúcar, comes abundantes vegetales, proteína y grasas animales y vegetales, estarás bien. ¡No hace falta que seas tan estricto como yo! No obstante, te animo a probar, porque el resultado a mí me valió la pena. Por concretarlo:

- Mi nivel de grasa bajó, mi nivel de músculo se mantuvo. Esto condujo a una mejora automática de mi salud, que contribuyó a reducir mi ansiedad por síntomas físicos. No se trata de huir de los síntomas, pero el no dispararlos ayuda a que estés más tranquilo.
- Mi aparato digestivo empezó a funcionar como un reloj. La relación entre la salud digestiva y el cerebro está más que demostrada por la ciencia actual. Así que cuando mi digestión mejoró, mis síntomas de ansiedad también mejoraron.
- Mi nivel de energía por la mañana era altísimo, siendo muy bajo a la hora de dormir. ¡Como debe ser! Gracias a esto, mis noches de insomnio se redujeron, dormía mis 7 u 8 horas diarias sin problemas, lo que hizo desaparecer los síntomas de ansiedad por la noche, fruto de horas interminables de rumiar pensamientos en cama.
- Mi estado de ánimo se volvió mucho más estable que cuando tomaba azúcar. ¿Enfadado sin motivo aparente cuando tienes hambre? ¿Se te pasa al tomarte un delicioso y azucarado desayuno? Pues ya sabes por dónde van los tiros. En mi caso, me notaba menos irritable y más relajado, lo que tuvo un impacto capital sobre mi ansiedad.
- Cuando me estabilicé en un peso corporal saludable, me veía más guapo, y los demás también; por otra parte, me sentía más poderoso, más determinado a cambiar mis circunstancias. No son estos los factores más decisivos, pero sí que ayudan a que te sientas mejor. Así que mi autoestima mejoró, y esto se tradujo en una mayor satisfacción con mi vida en general. Si te sientes bien, la ansiedad lo tiene más difícil para aparecer.
- Mi estado de salud en general mejoró mucho. Esto no redujo mi ansiedad, pero creo que es digno de aparecer en esta lista.

Déjame que te dé algunos consejos finales si te has decidido a cambiar tu forma de comer y quieres probar con la mía:

- Si padeces alguna enfermedad o estás a tratamiento, busca un buen médico que te supervise y al que puedas consultar antes de empezar. Como te digo, no conozco tus circunstancias, y no quiero que te hagas daño. Así que no tengas prisa y haz las cosas bien. Ya te he advertido que no soy un profesional de estos temas, y que lo que pretendo es animarte a investigar: encontrarás que mucho de lo que te han contado sobre nutrición no es cierto. En fin, que si puedes someterte a un examen médico con analítica de sangre antes y después de cambiar tu dieta, creo que sería una forma excelente de que compruebes que esto que te propongo funciona, y en qué medida lo hace. Pero, eso, que no hagas locuras: si tienes alguna circunstancia de salud como hipertensión, diabetes o lo que sea, ¡consulta a tu médico antes de hacer nada!
- Si tienes dudas sobre cómo crear un plan de menús para tu nueva forma de comer, busca un buen nutricionista. Creo que los médicos no saben tanto de nutrición como nos vendría bien a la sociedad y, sin embargo, seguimos sus consejos a ciegas en ese tema. Por suerte, la figura clínica del nutricionista cobra más y más relevancia conforme pasa el tiempo. Te animo a que consultes temas de enfermedades y tratamientos con tu médico, y de nutrición con tu nutricionista.
- ¿Y cómo doy con un buen nutricionista? Esa es la clave. Desde mi punto de vista, has de empezar por un profesional debidamente formado. Sin caer en la *titulitis*, creo mucho en la universidad como punto de inflexión, por lo que yo empezaría por localizar a alguien que tenga la carrera de nutrición humana. Comprobarás que eso ya deja fuera de juego a un

montón de clínicas con falsos nutricionistas, dietistas y todos esos espacios que hacen del intrusismo profesional un negocio. ¡Y a costa de tu salud! A partir de ahí, como sucede con médicos, psicólogos, fisioterapeutas, entrenadores, etc., la clave está en las sensaciones que te dé y, sobre todo, cómo aborda el proceso de acompañarte para que aprendas a nutrirte bien, y cuál es el resultado. Es decir: si tu nutricionista tiene corazón de profesor, aprendes y te da facilidades, es una buena señal. Si, además, te sientes mejor y tu cuerpo te transmite sensaciones positivas, estarás en el buen camino. En resumen: hagas lo que hagas, no caigas en manos de intrusos o cantamañanas que no saben nada de nutrición. Tampoco te fíes de otros profesionales de la salud que, por mucha experiencia que tengan, no están autorizados a darte consejo (aunque sí su opinión, claro). Como ejemplo, mi entrenador siempre me ha dicho que él en nutrición no es mete, pues no es su campo aunque tenga mucho que ver. Rodéate de profesionales con esa actitud. Si no encuentras ese perfil de nutricionista cerca, búscalo por Internet. Te alegrarás mucho de haber dedicado tiempo a dar con alguien que sepa lo que hace y de lo que habla.

- Aumentar las grasas y restringir los hidratos de carbono puede hacerte sentir más cansado los primeros días, llegando incluso a síntomas similares a una gripe (¡pero sin estornudos, fiebre o moquera!). No te preocupes, es solo tu organismo avisándote de que el nivel de glucosa está bajando. Tu cuerpo es perfectamente capaz de sobrevivir sin que comas azúcar. Así que intenta sobrellevar ese malestar con la alegría de saber que estás en el camino correcto. ¡A tope! Además, recuerda que no todo el mundo experimenta esos síntomas. A mí, de hecho, nunca me han afectado.

- Deshazte de todos los alimentos y bebidas que no quieras consumir. No los tengas en casa, ni al alcance de la mano. Nunca. Puedes donarlos a un banco de alimentos local o dárselos a un amigo o vecino. ¡Pero no los tengas disponibles! El azúcar es francamente adictivo, y tener estas cosas cerca podría devolverte a tu antiguo yo.
- Cocina de manera que conserves las propiedades de tus alimentos. Menos frito, más al vapor: investiga las formas más saludables de consumir tus alimentos. Será preciso que cocines un poco más, sí… pero esa es una maravillosa forma de disfrutar más de tu comida. Y una excusa perfecta para desarrollar una nueva habilidad con la que mimarte a ti y a las personas que te importan.
- No intentes explicarle a la gente tu nueva forma de comer, porque probablemente no te sirva de mucho. Verás, la única persona a la que tiene que importarle ese tema es a ti o, como mucho, a las personas que comen contigo. No pierdas el tiempo intentando convencer a otros de que cambien sus vidas, y utiliza esa energía en cambiar la tuya. Si te piden ayuda es otra cosa, claro. ¡Siempre puedes remitirlos a este capítulo para que empiecen su viaje!
- Si convives con más gente, busca que el cambio sea conjunto, pero no lo fuerces. Si puedes convencer a tu pareja de transformaros juntos y probar una nueva forma de comer, podéis hacer de este un viaje apasionante en el que ambos compartáis la experiencia. Sin embargo, si convives con gente que te lo pone difícil y se niega, precisarás toda tu voluntad y compromiso. No te enfades, no todo el mundo tiene que comer como tú: intenta inspirarles con tu ejemplo.
- Evita obsesionarte con la dieta. Comer es un placer, y debe seguir siéndolo. Si el 90% de tus comidas son saludables, no

debes preocuparte por saltarte tu dieta a veces. Cuando te la saltes, no te cortes y disfruta. Simplemente no lo conviertas en una rutina. Recuerda que, aunque comer bien te ayudará a mejorar tu ansiedad, la alimentación no suele ser el principio ni el fin del problema. Es una de las piezas del puzle. Así que no te obsesiones porque, si no, podrías sentir ansiedad cuando comas peor, y eso tampoco es deseable. ¡Relájate y disfruta de tu cambio! Las fiestas son una parte maravillosa de la vida, y también contribuyen a mejorar tu problema con la ansiedad (sí, incluso si traen consigo azúcar). Recuerda que lo importante es siempre tender al equilibrio.

- Planea tus comidas con antelación semanal y, de hecho, intenta comprar todo lo que vayas a comer esa semana en un único viaje al supermercado. Así evitas tentaciones. Establecer tu menú con profundidad semanal te ayuda a asegurarte de comer de todo y en adecuada cantidad, y te permite ahorrar tiempo cada día. Si quieres, incluso puedes cocinar todo en un mismo día y luego tenerlo a mano entre semana… si comes fuera de casa te irá genial.
- Acostúmbrate a mantener tu dieta cuando vayas a comer fuera. Comprobarás que, si preguntas, casi siempre tendrás opciones que se adecúen a tu forma de comer. ¡No te cortes!
- Si te caes, vuelve a levantarte. Somos humanos y fallamos. Yo también tuve días y semanas que volvía a comer mal, ¡es normal! Cambiar de hábitos lleva tiempo. Lo importante es que mantengas siempre la determinación de ser mejor de lo que eras ayer, y que persigas tu objetivo a largo plazo.
- No te obsesiones con el peso ni los resultados. Si comes bien, llegarán.
- Fíjate bien en los síntomas de tu ansiedad antes de empezar

con tu nueva forma de comer. Intenta llevar un registro de estas tres cosas cada día: nivel de energía global, estado de ánimo general y sensación de salud física. Si los valoras del 1 al 10 al comenzar el cambio de forma de comer, estoy convencido de que cuando pases un mes alimentándote mejor habrás batido tus números.

- El último punto es el más interesante. No se trata de hacer dieta sino, de hecho, de que cambies tu forma de comer para siempre. Tu cuerpo te lo agradecerá y, una vez empieces, no querrás volver a las andadas.

¡Casi me olvidaba de hacer un último apunte! Si no puedes hacer ejercicio, no lo utilices como excusa para no estar bien y comer de forma saludable. Verás, cuando yo bajé de 87 a 65 kilos, lo hice sin cambiar mi nivel de actividad física. Solo a base de comer bien. El deporte no es lo que determinará que estés gordo o delgado: "solo" representa tu estado de forma (sí, se puede ser gordo y estar muy fuerte simultáneamente).

No obstante, si combinas esta forma de comer con una vida lo más activa posible (que es lo que te recomiendo), el resultado será espectacular. La nutrición y el deporte, combinados, representan una forma rápida, barata y eficaz de que te sientas mejor, de que vivas mejor. Te lo digo de corazón: hacer ejercicio de forma correcta te cambiará la vida. Incluso si, como yo hace un tiempo, odias la idea de ponerte a ello. Recuerda que este libro se basa en que confíes en que lo que te propongo busca ayudarte con tu problema de ansiedad. Cuantas más cosas hagas, más rápido te repondrás. No se trata de que te vuelvas puro músculo: con una vida activa y que integre el ejercicio como un hábito más es más que suficiente y adecuado.

Así que, ya que tenemos los fogones de la cocina en marcha, ¿por qué no nos ponemos las pilas con el ejercicio y multiplicamos tus

resultados?

NO HACER EJERCICIO ES EL MEJOR "DEPRESIVO"

Ese título encierra una idea que me impactó mucho.

Si mantienes un estilo de vida sedentario y no haces ejercicio, estás contribuyendo a que tu cuerpo esté peor. Como te decía en el título, estás haciendo algo que constituye un "depresivo" en toda regla. Y es que ya habrás escuchado decir que la actividad física es el mejor antidepresivo. ¡Y es cierto! Por tanto, una vida sin ejercicio te perjudica, y mucho. Insisto: tu cuerpo no está pensado para pasar todo el día en el sofá ni para el inmovilismo, sino para el movimiento. No importa la edad que tengas ni tu condición física o limitaciones actuales: tener una vida activa siempre es positivo.

Verás, yo solo quiero hablarte de mi experiencia, que no es amplia como deportista… pero sí como persona sedentaria. Era un profesional de pasarme el día sentado en el trabajo, llegar a casa y jugar a videojuegos en la misma postura, para acabar la jornada viendo una serie en el sofá o con el móvil. Y es que nunca me gustaron mucho los deportes.

No se trata de que no encontrase algo que me inspirase a salir de casa cada día a entrenar, sino que mi argumento era un simple y llano "no me gusta el ejercicio". Con esa idea me convencía a mí mismo de que no estaba hecho para la actividad física. De que esta no era buena para mi salud. De que nada cambiaría, por mucho que lo intentase. De que no sería capaz de ponerme en forma y mantenerme ahí.

Cuento con un historial de gimnasios a mis espaldas, así como intentos fracasados de hacer ejercicio mediante aplicaciones o vídeos de Internet. Me pasaba un mes yendo al gimnasio, y luego lo dejaba al primer contratiempo. Mi récord está en pagar la suscripción del

gimnasio durante todo un año para ir solo un día. ¡Ya te dije que soy una persona muy normal! Porque, estarás de acuerdo conmigo, esta historia se repite a menudo.

Sin embargo, cuando la ansiedad llegó a mi vida y leí sobre el tema, encontraba con frecuencia el consejo de hacer ejercicio como un remedio natural para el problema. Y es cierto. No creo que la actividad física vaya a ser tu solución definitiva, aunque sí te ayudará a reducir tu estrés general, a poner tu cuerpo a punto y a sentirte mejor, más satisfecho con tu vida.

Aceptar la idea de que el ejercicio es un poderoso antidepresivo implica también la contraria. Podríamos decir que, si tienes una vida sedentaria, estás contribuyendo a tu ansiedad y malestar. Porque, teniendo una ocasión genial de estar mejor, ¡eliges no hacerlo! No te preocupes, no es una bronca. Entiendo que puede costar al principio, porque he pasado por esa etapa. Así que voy a convencerte de que te pongas a tope con el ejercicio a través de mi ejemplo.

En mi caso, la mejor decisión que pude tomar fue ponerme en manos de Jose, mi entrenador personal (al que saludo afectuosamente desde aquí). Le expliqué mi problema con el ejercicio y el desapego que sentía por los gimnasios, de forma abierta y cordial, pero clara. Y fuimos trabajando desde ahí. Al principio acudía una vez a la semana, y hacía diez minutos de ejercicios en casa. Conforme empecé a notarme más en forma, me involucré un poco más con la actividad física: ir al trabajo en bicicleta, salir a pasear al perro durante más tiempo, etc. Mi entrenador me guio, en un proceso en el que no había prisas por llegar al resultado, sino que todo se basaba en disfrutar, en progresar sin sufrir. Aprendí eso: hacer ejercicio no es un suplicio, sino un placer. Y me comprometí con la idea de poner mi cuerpo a punto.

Al cabo de unos seis meses, acudía cinco días por semana al gimnasio,

y uno de ellos era una sesión individual con mi entrenador. El ejercicio se convirtió en un hábito, en mi momento del día en que me ponía música o un audiolibro y me centraba en trabajar mi estado de forma. Los beneficios fueron enormes:

- Mejor estado de salud física y mental. Estaba cada día más fuerte, y me sentía muy feliz al hacer ejercicio y notar que me había esforzado por dar un paso más en mi compromiso conmigo mismo, con mi bienestar.
- Reduje mi estrés general de forma significativa, lo que se tradujo en niveles más bajos de ansiedad. Podía ir al gimnasio a liberar tensiones del día, o empezar mi jornada a tope tras entrenar. El impacto en mi ansiedad se notó más a partir de la primera semana, aunque diría que tuvo efecto desde el primer instante.
- Incrementé mi capacidad de sacrificio y superación. Afrontar ejercicios diferentes suponía un desafío y me generaba ansiedad. A pesar de ello, logré exponerme a mi miedo y triunfar. Esto me daba una enorme fortaleza interior, incrementando mi disciplina y poniendo en valor mi capacidad para esforzarme frente a la ansiedad.
- Me puse en mejor estado de forma, lo que se nota por dentro… ¡y por fuera! Me sentía más fuerte y capaz, y la gente me lo reconoció. Esto generaba un refuerzo para mi autoestima y consolidaba una nueva imagen de mí mismo. Aunque verse bien sea lo menos importante, sí es cierto que vivir en un cuerpo más en forma es una maravilla. ¡Deberías probarlo!

Si en este punto tienes ganas de ponerte con tus entrenamientos, te voy a proponer una hoja de ruta, que es la que yo he seguido. Recuerda que es el fruto de muchos, muchos, muchos fracasos, y que no pierdes nada por probarla durante un mes. Mi sugerencia es la

siguiente:

- Invierte tiempo en buscar un gimnasio que tenga a un entrenador personal que te guste. No te conformes con el que te queda al lado de casa: yo me desplazaba varios kilómetros en bicicleta para ir a entrenar con Jose. Al principio era más duro, pero luego se convirtió en parte de mi entrenamiento… ¡y lo hacía encantado! Encuentra a ese entrenador con el que conectes de verdad. Te ayudará mucho en tus primeros pasos, que son los decisivos.
- Una vez tengas a tu entrenador localizado, siéntate con él y planea una estrategia. Hazle saber toda la verdad sobre tu estado de forma, tu ansiedad, tu compromiso con la actividad física y el tiempo que le concedes cada día para ayudarte a cambiar tu cuerpo. Sé sincero. Establece una base de confianza sobre la que os sea posible avanzar.
- Ahora es el momento de que te comprometas y hagas lo que el entrenador te aconseje. Para prosperar, te sugiero que:

    - Establezcas el tiempo de ejercicio como tu prioridad en el día. Más importante que cualquier otra cosa, ¡que nada te frene! No pongas ningún tipo de excusa: debes hacer lo que te has propuesto. ¡Solo es un mes de compromiso!
    - Intentes bloquear unas horas para garantizar que puedes hacer ejercicio sin prisas, disfrutando y dedicándole atención de calidad.
    - Te busques a alguien de tu círculo íntimo que sepa lo que te propones, y ante el que adquieras un compromiso. Infórmale cada semana de tus avances, ¡eso te animará a trabajar duro y ser más responsable que nunca!
    - Recuerdes que cada día que dedicas al ejercicio, estás un

poco mejor, y un pasito más cerca de sobreponerte a tu ansiedad.

- Pienses que este es tu nuevo yo. Un cambio para toda la vida, que no depende de tu motivación, sino de tu determinación y disciplina de hacerlo realidad.

- Una vez empieces y haya transcurrido un mes, realiza una valoración con tu entrenador. Estoy convencido de que, tras ese período, si te has comprometido contigo mismo de corazón, no te plantearás la idea de dejarlo porque te notarás genial. No solo por tener menos ansiedad, sino porque la actividad física es tu estado natural, y tu cuerpo te recompensará como es debido.

En este punto habrás creado un hábito genial, y podrás plantearte seguir con tu entrenador personal (o no). Sé que puede resultar costoso pagar algo así, pero has de verlo como la mejor inversión que existe: transformarte en un ser humano mejor. ¡Te prometo que no te arrepentirás!

Y qué decir de tu ansiedad. Cuando haya transcurrido un mes, incluso si el propio ejercicio supone un desafío, estoy seguro de que habrás dado un paso de gigante. Con esfuerzo, sacrificio y disciplina. Te has ganado otra pequeña victoria, que se traducirá en un nuevo yo más feliz y pleno. Estarás más cerca de solucionar tu problema. Mi experiencia con el ejercicio físico es muy positiva, y eso que odiaba la idea de hacerlo.

Pasé de ser una persona con sobrepeso y absolutamente sedentaria, a comer genial, ponerme en forma y llevar una vida activa. Me costó esfuerzo, tiempo y dinero, pero me devolvió mucho más que eso: me transformé en alguien más saludable, con más voluntad y experiencia para hacer lo que fuese necesario por mi propio bien. ¿Te apuntas a

ese cambio?

EN RESUMEN:

- La nutrición y el ejercicio físico son dos piezas fundamentales en el proceso de recuperarte de tu problema de ansiedad.
- No necesitas ser especial para aprender a comer bien y estar en forma. Solo te hacen falta tiempo y determinación.
- Alimentarte adecuadamente y tener una vida activa son dos formas baratas, rápidas y eficaces de reducir tu ansiedad. Además, ¡está demostradísimo que funcionan!
- Tener una alimentación pobre y una vida sedentaria son un camino directo hacia una vida menos plena. ¡Escapa de esa dosis de "depresivos"!

CAPÍTULO SIETE:

PSICÓLOGOS, MÉDICOS Y OTROS PROFESIONALES

Como te contaba al principio del libro, cuando empecé a tener problemas con mi ansiedad, me vi en la consulta de todo tipo de profesionales de la salud.

Voy a contarte un poco lo que aprendí de esa etapa, ya que creo que te ayudará a la hora de tomar tus decisiones. Y es que recuerdo sentirme fatal y no saber ni a quién acudir en mis peores momentos. No te preocupes si estás en la misma situación: ya te dije que estoy aquí para apoyarte.

LO MÁS IMPORTANTE: NO HAGAS LA GUERRA POR TU CUENTA

Al menos sin estar preparado para hacerla.

Las personas contamos con todo tipo de herramientas para superar un problema de ansiedad, pero no siempre sabemos cómo aprovecharlas. Estamos en forma para cortar el tronco, pero nos falta la sierra. Y es ahí donde nos viene genial un poco de ayuda. Si crees que la necesitas, no te cortes y pídela.

Lo sé. Entiendo que todavía está muy extendido que el psicólogo es para los locos, que tomar medicación para problemas de salud mental no es lo mismo que tomarla para otras enfermedades y otros muchos tópicos. Esas creencias falsas frenan a muchas personas a la hora de pedir una ayuda que está a su disposición. A mí también me frenaron

en su momento, pero espero que tú no te dejes avasallar por esas creencias falsas.

Y digo creencias falsas porque eso es lo que son: ideas que a menudo tenemos en la cabeza pero que, si las analizamos con atención, no tienen demasiado fundamento. La ansiedad es algo que puede llegar a producir un enorme sufrimiento, y tiene todo el sentido que busques apoyo para afrontar algo tan difícil. Seguramente eso te empujó a leer este libro, y consultar a un psicólogo o médico es un paso que puede ayudarte enormemente.

Así que lo más importante de este capítulo es que te quedes con esto: no sientas vergüenza por pedir ayuda, porque ser vulnerable en algún momento de tu vida es completamente aceptable y normal. Nos pasa a todos. ¡A mí también! Reconocer esto es algo bueno: lo malo es estancarse en ello, convertirse en una víctima. Así que, cuando lo necesites, ábrete y pide apoyo. No cierres la puerta a los profesionales de la salud que pueden echarte una mano para que te recuperes. Después de todo, yo confié en ellos, y estoy encantado con el resultado. Déjame que te cuente algo más sobre el asunto, por si te ayuda a despejar las dudas que puedas tener.

UN BUEN PSICÓLOGO ES TU MEJOR ALIADO CONTRA LA ANSIEDAD

En mi caso, pasé por la consulta de dos psicólogas con dos enfoques distintos (una hacia terapia cognitivo-conductual y la otra humanista). En ambos casos me parecieron dos profesionales del más alto nivel, y eso que no fui a demasiadas consultas antes de dar con ellas por casualidad.

Al principio me daba mucho reparo la idea de acudir a un psicólogo. Me hacía sentir un poco loco, como si algo fuese realmente mal en mi cabeza. ¡Incluso me generaba ansiedad! No tenía claro qué haría en su

consulta, cómo me ayudaría a solucionar mi problema, si serviría para algo o si solo sería una forma de tirar mi tiempo, ilusión y dinero.

No podría haber estado más equivocado. Te resumo mi experiencia:

- En la consulta me hicieron un buen número de cuestionarios nada más llegar, que sirvieron para concretar un poco mejor mi situación. En la primera sesión pude explicar mi problema, que mi psicóloga escuchó sin interrumpirme. Fue tremendamente liberador sentirme escuchado y comprendido, y ya solo por eso valdría la pena acudir.
- En las siguientes sesiones mi psicóloga me daba material de lectura sobre la ansiedad. Dicho material me servía para entender mejor el problema, y para aprender nuevas estrategias para afrontarlo. También desgranamos poco a poco algunas de las creencias falsas en las que basaba mi forma de pensar, desmontando una tras otra, y sustituyéndolas por nuevas ideas, más positivas y útiles. Podría describir esta primera etapa con mi psicóloga como un proceso de conocer mi ansiedad, y entender sus mecanismos de acción.
- Posteriormente, empecé a hacer importantes progresos, porque estaba muy comprometido con la terapia. Acudía una vez por semana, y me aseguraba de aplicar todo lo que aprendía. Además, hacía los ejercicios que me recomendaba, y leía con atención los materiales que me daban en la consulta.
- Al cabo de unos cuantos meses, empecé a espaciar las visitas a la psicóloga cada vez más, conforme fui haciéndome más autónomo y capaz de manejar bien mi ansiedad. Así hasta que, llegado un punto, dejé de acudir y me "dieron el alta". Fue una sensación genial.

En la consulta de un psicólogo puedes esperar mucho apoyo,

comprensión, empatía y, sobre todo, aprendizaje. Vas a tener que profundizar en tu problema, analizarlo con la ayuda de un profesional que te escucha. Y eso puede ser más duro de lo que parece.

A mí me gusta ver a los psicólogos como guías de montaña, que te acompañan en el proceso para que no caigas al vacío, y te aportan herramientas para hacerte más fácil el ascenso hacia tu meta. Es una relación muy personal y cercana, basada en la confianza y el respeto. Realmente es una maravilla que existan profesionales que pueden conectar con tu problema a un nivel tan humano, ayudar a que te sientas mejor y evoluciones como persona.

Si leer esto te hace sentir que un psicólogo podría aportarte cosas, dale al menos una oportunidad. Creo que lo que este libro incluye puede conseguir que te recuperes de tu problema con la ansiedad y, sin embargo, me parece que un psicólogo podría acelerar muchísimo el proceso. ¿Es indispensable que vayas? No lo sé. Pero mi experiencia es que un buen psicólogo aportará cosas a cualquier persona, en cualquier momento de su vida. Te puedes imaginar que, ante un trastorno de ansiedad, soy muy partidario de que acudas a su consulta, aunque solo sea por probar.

Y es que lo de probar es importante. Si sientes que no conectas con un psicólogo, o que no representa la idea que tenías en mente de un profesional de la salud mental… ¡ve a otro! Después de todo, yo aposté por dos profesionales diferentes en momentos distintos de mi vida. No te conformes con alguien que no te aporte esa confianza y apoyo que necesitas. No es necesario.

En nuestro país, España, existen psicólogos dentro de la Sanidad Pública, quizás en el tuyo también. Lamentablemente, el sistema suele estar saturado, y es difícil que puedan brindarte una atención comparable a la que te dispensará una clínica privada. Mi sugerencia es que, si puedes hacer la inversión de acudir a un psicólogo

especialista en ansiedad, lo hagas. Para mí fue un dinero muy bien invertido.

EL MÉDICO DE CABECERA SERÁ TU OTRO GRAN APOYO

Es posible que decidas no acudir a un psicólogo, ya sea porque no te parezca una solución adecuada para ti, o porque prefieres optar por otras opciones de tratamiento de la ansiedad. Es posible que estés atravesando un momento crítico, y necesites un alivio temporal. A mí me pasó, y ni siquiera contaba con el apoyo de este libro.

Si tienes ansiedad, mi recomendación es que hables de ello con tu médico de cabecera (es decir, tu médico de familia). La medicina moderna cuenta con tratamientos increíblemente eficaces para manejar los síntomas más duros de la ansiedad. Voy a comentarte más sobre esto, pero ten en cuenta que mi experiencia no se compara por la de un profesional de la medicina: mi objetivo es compartir lo que he aprendido, y ponerte en el camino hacia que estés más informado. Por favor, no dejes de consultar a tu médico para resolver tus dudas, ¡eso mismo hice yo!

En algunos casos, la ansiedad puede estar causada por algunos déficits que tu médico de cabecera podría identificar. Quizás estás leyendo este libro con toda la ilusión del mundo, buscando solucionar algo que, en realidad, solo es falta de vitamina D, por ponerte un ejemplo rápido. Es importante que un médico de familia te evalúe, porque la ansiedad es también un síntoma de otros problemas, que no son graves y sí fácilmente tratables. ¿Te imaginas que tomes un complejo vitamínico y se te pase? Vale la pena asegurarse de que no haya una causa de ese tipo. Puedes tener un déficit de vitamina D, magnesio, vitamina B12 y un largo etcétera de problemas que generen tu malestar. Luego abordaré en mayor profundidad esta cuestión pero, de momento, mi recomendación es que tu médico haga las

pruebas que considere oportuno para descartar estas cosas.

Verás, una de las razones por las que la gente evita comentar sus problemas de salud mental al médico de cabecera es por vergüenza, temor a no ser comprendidos o, simplemente, porque no les parece que trate eso. Lo cierto es que, querida comunidad médica, hay muchos profesionales poco sensibilizados con este problema, que cada vez es más prevalente. También los hay que sí saben atender al paciente. El conflicto con este tema es que el tratamiento varía enormemente de un profesional a otro: a mí ha habido médicos de familia que me han recomendado tranquilizarme y hablar con un amigo como terapia contra la ansiedad. Y otros que me han aconsejado acudir a un psicólogo y apoyado durante el proceso, haciendo un seguimiento del caso.

Partiendo de esa base, tu prioridad es dar con un médico de familia con el que puedas establecer una relación de confianza. Cuéntale lo que te pasa, sin reservas, como harías con un psicólogo. Ábrete a la posibilidad de que te prescriban un tratamiento para manejar los síntomas, y ponte en sus manos: si te aconseja ir a un psicólogo, hazlo. Si te sugiere esta o aquella medida, ponla en práctica. Es muy probable que te ayude y, si no es así, siempre te servirá como experiencia. ¡Yo no me arrepiento de haber ido! Ni siquiera cuando me trataron desde el más profundo desconocimiento de la salud mental.

Y sí, es posible que el médico tire de los conocidos ansiolíticos, antidepresivos (o ambos), y te prescriba su toma durante un tiempo. Cuando me los recetaron a mí, me sentí fatal, un fracaso absoluto. Ya sabes, creencias falsas. Me habría encantado saber que:

- Tomados con una pauta adecuada y de forma responsable, son una forma magnífica de ayudarte a sobrellevar los síntomas mientras aprendes otras estrategias para reducir tu ansiedad.

- No causan ningún efecto horrible, como te conviertas en un zombi sin capacidad de concentración ni ilusión por la vida. De hecho, no te van a impedir hacer una vida normal. Están pensados para ayudarte, y lo hacen.
- Son un tratamiento para un problema que se expresa en tu cuerpo. El ibuprofeno también lo es. No han de verse como algo terrible, raro ni de lo que debas avergonzarte. Yo hablo abiertamente de ello, y te sugiero que hagas lo mismo. Nadie esconde que toma ibuprofeno cuando lo necesita, porque es algo normal. Pues eso, normalicemos las cosas.
- Son un parche. Es decir, no son una solución definitiva a tus problemas de ansiedad, sino un apoyo. Imagínalos como una botella de oxígeno que te dan para que puedas respirar y seguir tu camino en mejores condiciones. Te sugiero que los consideres una ayuda a la que puedes recurrir, pero de la que no deberías depender para siempre sin hacer más cambios.
- No te van a crear una adicción o dependencia irreversibles. Al menos no si los tomas según el médico te ha prescrito. Los utilizas durante una época y luego los dejas poco a poco, y sigues con tu vida sin ellos.
- Son peligrosos si los combinas con drogas o alcohol. ¡Aléjate de eso mientras los tomes!

Si vuelvo la vista atrás con mi ansiedad, habría empezado por algo como este libro, sí, pero daría el paso de acudir al médico de cabecera. Si me prescribiese un ansiolítico o antidepresivo, lo combinaría con la terapia, entrenador y nutricionista.

La idea tras este enfoque es que combines todos los recursos a tu disposición de forma inteligente para que no sufras más de lo necesario. De este modo, tendrás margen para aprender a utilizar las herramientas que te ayudarán a solucionar tu problema de ansiedad

patológica.

Una última cosa que me gustaría apuntarte sobre esto: aléjate de los falsos terapeutas o las personas que buscan quedarse con tu dinero. Ten cuidado, porque hay gente sin escrúpulos dispuesta a aprovecharse de ti en estos momentos.

Ponte en manos de verdaderos profesionales, y confía en lo que ya te adelantaba antes: la ciencia moderna tiene controlada la ansiedad, y cuenta con soluciones para ella. No caigas en la trampa de las pseudociencias o terapias raras, cuya eficacia no se ha contrastado. Busca siempre aquello que te inspire confianza, y que las autoridades sanitarias avalen. No puedo recomendarte otra cosa.

EN RESUMEN:

- Un psicólogo es una gran ayuda para que hagas cambios que conduzcan a que soluciones tu problema con la ansiedad. Un médico de cabecera es tu otro gran aliado. ¡Cuenta con ellos! Asegúrate de buscar hasta dar con los profesionales adecuados.
- No te dejes arrastrar por las creencias falsas sobre acudir a profesionales de la salud mental si los necesitas. Lo mismo se aplica para cualquier tratamiento. Apóyate en todo aquello que pueda ayudarte.
- No abuses de los medicamentos ni los tomes por tu cuenta. Podrías acabar agravando el problema.
- Ten cuidado con las terapias falsas y las soluciones mágicas. No funcionan y podrían hacerte perder tiempo, dinero y salud.

CAPÍTULO OCHO:
DÉFICITS NUTRICIONALES Y ANSIEDAD

Como te adelantaba antes, es posible que tu ansiedad esté causada por que tengas un déficit nutricional. Puede parecer extraño, lo sé, pero hoy en día existen un montón de dietas diferentes que la gente hace, y que pueden conducir a esos problemas.

Ya te comentaba que la nutrición tiene una importancia capital en la salud en general, y en los problemas con la ansiedad en particular. En mi caso, las crisis de pánico y angustia no venían de ahí, pero es posible que en el tuyo sí. Y como es relativamente sencillo identificar esas deficiencias, te voy a comentar qué puedes hacer para descartar esa causa.

Ten presente que no te hará daño vigilar estas cosas que te comento. Yo lo hice, y me aportó un conocimiento más extenso de las necesidades nutricionales del cuerpo humano y su impacto en la salud mental.

LA RUTA MÁS RÁPIDA ES HABLAR CON TU MÉDICO DE CABECERA

Si tienes síntomas de ansiedad, puedes acudir a tu médico de cabecera y plantearle tus dudas sobre que el problema pueda tener un origen en déficits nutricionales.

En concreto, valdría la pena vigilar las siguientes causas potenciales:

- Déficit de vitamina D.

- Déficit de vitaminas del grupo B.
- Desequilibrio en el nivel de Omega 3.
- Déficit de hierro.
- Déficit de magnesio.
- Déficit de calcio.
- Problemas de la flora intestinal.

Es importante que entiendas que, aunque te encaje totalmente que tu problema pueda ser provocado por un déficit nutricional, no debes cambiar tu alimentación de forma radical ni tomar suplementos por tu cuenta. Esto es especialmente relevante si padeces alguna enfermedad.

Si, como hice yo, no consultas el tema con un nutricionista o médico, no tendrás forma de hacer un seguimiento del proceso, y será difícil descartar de forma objetiva un déficit nutricional como causa de tu ansiedad. Yo me arrepentí de haber empezado la casa por el tejado. ¡Confía en este consejo que te doy!

Si quieres hacer las cosas bien, es importante que en esto te supervise un profesional de la salud. Él sabrá decirte con exactitud si tu problema puede tener ese origen (seguramente necesitarás hacerte algunos análisis), y plantearte una forma de solucionarlo mediante alimentos concretos o suplementos. Y eso nos lleva al siguiente punto.

LOS SUPLEMENTOS ESTÁN DE MODA

La gente se lanza a tomar suplementos con una facilidad pasmosa. Si echas un vistazo en Internet, verás que proliferan las tiendas especializadas en ellos. La gente no solo compra a nivel local, sino que importan por la red, ¡incluso desde más allá de las fronteras de su país!

Los llamados “superalimentos” y otros productos milagrosos para la salud abundan y, en muchos casos, se venden como una solución definitiva para la ansiedad. Sin embargo, has de ser consciente de que todo lo que introduces en tu cuerpo tiene efectos sobre él. Que una cosa sea muy natural no es garantía de que no vaya a ser nefasta para ti.

Quiero dejarte claro que no soy una persona que esté en contra de los suplementos. ¡Todo lo contrario! Yo solucioné mis problemas digestivos con un cambio de dieta combinado con suplementos de prebióticos y probióticos. Tomo un extra de vitamina D, y veo genial que la gente los incluya en su dieta si los necesita. En mi camino para solucionar mi problema con la ansiedad tomé un sinfín de suplementos. Algunos me fueron bien, otros regular y los menos me hicieron daño (al bolsillo).

Así que me gustaría recordarte que, siempre que compres un suplemento, te asegures de que tiene la calidad adecuada. Te puedes imaginar que, al igual que sucede con los alimentos, algunos suplementos están formulados de manera nefasta, provocando que tu cuerpo apenas pueda absorberlos. Así que si vas a comprar suplementos, consulta con un buen nutricionista, y elige los productos más adecuados para ti. ¡No te arrepentirás!

Por si te interesa saberlo, te cuento mi experiencia con los suplementos que he tomado durante mi proceso de transformación para superar mi problema de ansiedad:

- Vitamina D: consumo unas 50.000 unidades internacio-nales al mes. Considero su eficacia probada y, como te indico, para mí son necesarios porque donde vivo no hace mucho sol. Una opción excelente.
- Vitaminas del grupo B: los tomé durante un tiempo y, después

de unas analíticas de sangre bastante exhaustivas, acabé por dejarlos. No noté diferencia alguna, seguramente porque mi alimentación es muy completa.

- Omega 3: tomo este suplemento por épocas. No he notado ningún cambio extraordinario por tomarlo, pero creo que el equilibrio de los aminoácidos del cuerpo es fundamental. Especialmente si vas a hacer ejercicio… ¡cosa que ya sabes que te recomiendo!
- Hierro: nunca tuve déficit de hierro en sangre, así que no los necesité.
- Magnesio: durante una época tomé magnesio en varias formas (quelato, citrato y carbonato). Creo que, como mi dieta incluye abundantes fuentes de magnesio, no me resultaba necesario. Así que su efecto fue laxante. Durante el tiempo que lo tomé, me encontraba más relajado, aunque las molestias digestivas me resultaban intolerables. Como digo, el cuerpo solo expulsa el magnesio que no necesita así que, si te causa esos síntomas, ya sabes que no necesitas este suplemento.
- Calcio: tomé un suplemento durante unos días, y me produjo los mismos efectos que el magnesio, seguramente porque tampoco lo necesitaba. No lo tomo porque no he detectado que tenga un déficit de este mineral.
- Flora intestinal: además de consumir abundantes alimentos fermentados y yogures, suelo tomar probióticos con regularidad. En mi caso, empecé a tomarlos porque me diagnosticaron intestino irritable. Todos los síntomas desaparecieron, como te decía, después de cambiar de dieta y tomar prebióticos y probióticos. La verdad es que me parece un suplemento muy recomendable para tomar en ciclos de unos meses, aunque es especialmente difícil encontrar

productos de calidad.

Entonces, ¿es indispensable tomar suplementos para estar bien o superar un problema de ansiedad? No. De hecho, no pretendo animarte a que busques en ello la solución a todos los problemas de salud que genera una nutrición pobre. Lo que te sugiero es que consultes con tu médico y, si identificáis deficiencias nutricionales, abordéis el problema como resulte más adecuado. A partir de ahí, te propongo que busques a un buen nutricionista, que te aporte las pautas necesarias para que no vuelvas a tener problemas con tu alimentación.

Los suplementos son, por lo tanto, una forma de asegurarse rápida y eficazmente de compensar un déficit que puedas tener de forma puntual. No deberías utilizarlos para sostener una dieta desequilibrada, intentando compensar de esa forma. Tampoco como una solución que sustituya un tratamiento para la ansiedad.

Fuera de los que te he comentado, existe un sinfín de suplementos y plantas que podrás encontrar. Mencionaré algunas de ellas:

- Hierba de San Juan: es cierto que logra que te relajes aunque, al final, no va a la raíz de tu problema de ansiedad. Por este motivo, y porque puede tener efectos secundarios relevantes, no te aconsejo su consumo.
- Tila y otras infusiones: al igual que en el caso anterior, aunque sus propiedades relajantes me parecen menores y no tienen efectos secundarios relevantes. Nuevamente, no abordan el problema, sino que son un parche temporal. No te refugies en esto para evitar tratar tu ansiedad.
- Marihuana y otras drogas: ya te conté que una de las mayores crisis de pánico de mi vida se produjo después de consumir marihuana. En mi opinión, la marihuana o cualquier otra

droga que puedas consumir es tan solo una forma de evasión. Te aconsejo que te alejes de ellas no solo porque tienen efectos negativos en tu salud, sino porque sus efectos varían muchísimo de una persona a otra y podrían agravar el problema, además de causar adicción. Incluyo aquí las drogas legales, como el abuso de ansiolíticos y antidepresivos que mucha gente hace. No caigas en eso: solo te hará más daño y empeorará tus circunstancias.

- Alcohol: al hilo de lo anterior porque también es una droga, pero con un apartado propio por su íntima relación con la ansiedad. El alcohol es un ansiolítico de pésima calidad, al que muchas veces la gente acude. Esto crea un problema doble: alcoholismo y ansiedad. No solo pretendo avisarte de ese enorme peligro sino, además, hacerte ver que recurrir al alcohol, por poco que sea, podría empeorar tus circunstancias, y no va a ser una solución para tus problemas. Ten en cuenta la advertencia de que es una de las sustancias más peligrosas por considerarse su consumo algo normal, muy aceptado por la sociedad. Quizás esas personas no ven el riesgo de que lo tome alguien con ansiedad. Te recomiendo alejarte de él hasta que te recuperes. En realidad, te aconsejo minimizar su consumo o dejarlo para siempre.
- Adaptógenos: unas plantas muy populares, de las que destaco la Ashwaganda, la Rhodiola Rosea y el Ginseng (aunque existen otras). Mi experiencia es que son muy caras y no tuvieron demasiados efectos conmigo, aunque tampoco me hicieron daño. Si vas a probarlos durante una temporada, te aconsejo que sea con la supervisión de un profesional de la salud, y que tengas en cuenta que pueden interferir con otros medicamentos. ¡No los tomes por tu cuenta! No creo que vuelva a tomar adaptógenos porque, como te digo, no me

aportaron nada y fueron carísimos, aunque existen estudios que avalan sus propiedades.

- Tratamientos contra el hongo cándida: sin lugar a dudas, el más raro y con mejores resultados que he tomado. Consiste en un conjunto de suplementos cuyo objetivo es reducir la presencia de hongo cándida en el organismo. En mi caso, tomé un tratamiento bastante caro y completo durante un mes, que me provocó estados depresivos y de euforia, además de alteraciones digestivas. Sin embargo, transcurrido ese tiempo, no volví a sentir ningún tipo de molestia intestinal, y mi ansiedad se redujo. No te recomiendo que los tomes sin supervisión médica, pues existen formas de comprobar si tienes una presencia excesiva de hongo cándida en tu organismo. De todos modos, y aunque hagas un tratamiento, si no cambias tu alimentación el problema volverá a aparecer. Tu médico podrá informarte de otros medicamentos fungicidas que tienen efectos similares, y que yo no he probado. En todo caso, es un suplemento que no deberías tomar a la ligera, pues puede generar sensaciones bastante desagradables.

EN RESUMEN:

- Tu ansiedad podría estar causada por deficiencias nutricionales. Consulta a tu médico de cabecera para descartar esa posibilidad.
- Los suplementos pueden ser de gran ayuda para acelerar tu recuperación, pero no son una solución en sí mismos si no tienes una nutrición adecuada.
- Es importante que elijas suplementos de buena calidad, y te asegures de que un profesional de la salud te ayude a utilizarlos de forma correcta. Algunos suplementos podrían

resultar contraproducentes y hasta peligrosos para tu salud. ¡Sé cauto!

CAPÍTULO NUEVE:

MEDITANDO PARA TRATAR TU ANSIEDAD

Considero la meditación muy importante para solucionar un problema de ansiedad. Es cierto que la meditación se ha puesto muy de moda últimamente, y se ha devaluado un poco el concepto. Sin embargo, ya has visto que en otros capítulos de este libro te apuntaba la importancia de esta práctica, y lo mucho que puede aportar a tu vida.

Lo primero que tengo que decirte es que yo he practicado todo tipo de meditación durante años: guiada por gente experimentada, por aplicaciones, en solitario, en la naturaleza, en grupo, etc. La lista es demasiado extensa, pero he probado muchas cosas. He leído un sinfín de libros sobre el tema, practicado disciplinas diversas, y escuchado las charlas de gurús de tierras lejanas de increíble sabiduría… y también de auténticos charlatanes. Después de todo eso, lo que me queda es lo siguiente: sigo siendo un tipo normal al que le gusta dedicar unos minutos cada día a meditar, cosa que encuentro muy buena para mi salud mental.

Con esto quiero mostrarte que para practicar meditación no necesitas convertirte en un maestro zen, flotar por la vida con un aura de paz interior ni sentarte en posición de loto en el trabajo. Hay gente que, como yo, medita e integra lo que aprende en una vida tan corriente, que no dirías que somos meditadores veteranos. No creo que haya expertos en meditación, sino personas con más o menos experiencia. Así que no dejes que el tema te asuste y salgas corriendo: no necesitas

absolutamente nada más que ganas de probar, un sitio tranquilo y unos minutos al día. Además, ponerse a meditar es fácil, seguro, gratuito… y podrás comprobar que los beneficios de hacerlo están avalados por la ciencia. ¿Te animas a darle una oportunidad?

LO IMPORTANTE ES EMPEZAR

Mi experiencia es que, aunque la meditación se haya popularizado, la mayor parte de la gente todavía no tiene muy claro en qué consiste. No es que importe demasiado (¡yo tampoco sé de todo!), pero sí me gustaría que tengas una idea clara de qué es lo que te estoy proponiendo hacer antes de empezar.

Cuando meditas, centras tu atención en el momento presente, en el ahora. Contribuyes a que tu atención vaya en direcciones concretas, y aprendes a separarte de tus pensamientos, a no identificarte tanto con ellos. También interpones más distancia con tus emociones, generando un sentimiento de paz interior, que se ve reforzado por el hecho de dedicarte unos minutos a ti mismo cada día. Meditar con regularidad te relaja, y contribuye a que seas más consciente de la realidad en la que vives: te enseña a ser.

Mi experiencia con la meditación es extremadamente positiva, por eso te la recomiendo. Y es que meditando he aprendido algo importante: si somos capaces de observar nuestros pensamientos y emociones, significa que podemos marcar una distancia con ellos y no dejar que nos definan si no queremos. Antes pensaba que la ansiedad y yo éramos uno, que si me sentía ansioso era imposible seguir adelante con mi día. Sin embargo, a través de la meditación he sido capaz de fortalecer mucho el músculo mental necesario para aplicar la técnica de reconocer, aceptar y afrontar. Me permitió volverme un experto en observar mis pensamientos desde lejos, como algo que no me limita, sino que simplemente existe en mi mente.

Siguiendo esa lógica, entendí que la ansiedad es también una emoción, que se expresa en mi cuerpo de una forma concreta a través de unos síntomas. Entre ellos, están los sentimientos de angustia y malestar que seguramente conoces. En mi práctica de meditación pude observar también la ansiedad con perspectiva, lo que me ha ayudado mucho a perderle el miedo al miedo. Poner esa distancia de la que te hablo es una herramienta muy poderosa y, por eso, creo que todas las personas con ansiedad se beneficiarían de la meditación.

¿Tiene la meditación la capacidad de solucionar un problema de ansiedad? No. No quiero llevarte a engaño porque, al igual que sucede con el resto de cosas que te propongo cambiar en este libro, es una pieza más del puzle. Sin embargo, sí creo en ella como una forma magnífica de entrenar y fortalecer tu mente. Después de todo, es parte del cuerpo que quieres transformar. Es preciso cambiar tu forma de pensar y sentir lo que te rodea. La meditación es una verdadera autopista hacia ese destino.

¿CÓMO EMPIEZA UNO A MEDITAR?

Ya sabes que me gusta proponerte formas de hacer las cosas claras y secuenciadas, para que puedas ponerte a ello cuanto antes. Así pues, te recomiendo que comiences por descargarte alguna aplicación de meditaciones guiadas (¡hay muchísimas!) o sigas algún vídeo por la red, y proponerte el desafío de dedicar diez minutos al día a meditar durante un mes; también puedes apuntarte a unas clases, aunque esta vía me parece algo más exigente para iniciarse, además de innecesaria.

Te propongo ese plazo de un mes porque creo que donde mejor se ven los resultados de esta práctica es al cabo de unas semanas: los primeros días incluso puede costarte un poco, porque quizá se te haga extraño el hecho de sentarte a meditar. No te preocupes por la ansiedad, porque meditar es una forma eficaz de reducir y manejar

sus síntomas; si practicas con regularidad, la mejoría con tu problema de ansiedad llegará casi sin que te des cuenta.

Una vez te hayas hecho con tu meditación guiada, necesitarás:

- Un lugar tranquilo en el que meditar. No nos sirve la cama ni tu sitio de descanso habitual, porque el objetivo no es que te quedes dormido. El lugar de meditación puede ser dentro o fuera de casa, pero debes asegurarte de que puedes estar en paz en él. ¡Nadie debe molestarte! Cuidado con las mascotas, vecinos o familiares: si interrumpen tu meditación, no servirá de mucho el trabajo que hagas. ¡Asegúrate de que te dejen en paz durante esos minutos!
- Alejarte de tus preocupaciones. Cuando meditas, no necesitas tener el móvil conectado, ni tampoco preocuparte de nada que no sea la práctica que estás llevando a cabo. Procura evitar estímulos que puedan despistarte, como la música o alguien hablando por teléfono en la habitación de al lado. Silencio total y concentración.
- Tiempo de calidad. Parece una tontería, pero encontrar los diez minutos diarios para la meditación puede resultar difícil. El hecho es que esta práctica puede llevarte incluso horas, por lo que es importante que bloquees un tiempo para ello con antelación.
- Comodidad. Puedes practicar sentado en un cojín o en el sofá de tu casa, pero es importante que te sientas cómodo de verdad. ¡Nada peor que meditar a disgusto!

Ahora que tenemos lo básico, me gustaría proponerte algunos consejos que te ayudarán a sacar el máximo partido a esta práctica:

- Ve de menos a más: no es necesario que comiences tu aventura de meditar dedicando semanas a un retiro espiritual. Puedes

empezar por cinco minutos al día, e ir aumentando desde ahí. Mi sugerencia es que te propongas diez minutos, luego veinte y, finalmente entre treinta minutos y una hora al día. ¡A mí me va genial así!

- Elige una opción fácil: si investigas un poco, comprobarás que existen meditaciones muy diversas, con objetivos distintos. Te sugiero que no te compliques la vida, y empieces por aquellas que te ayuden a manejar mejor tu respiración. Ya tendrás tiempo de explorar meditaciones más específicas, como la relajación muscular progresiva o métodos para dormir mejor. ¡Hay meditaciones para todo! Pero, sobre todo al principio, busca algo sencillo, que gire en torno a controlar la respiración.
- Mejor con energía: procura meditar en el momento del día en el que te sientas a tope. Te será más fácil sacarle partido que si lo haces al final del día o estando muy cansado.
- Medita primero en solitario: incluso si tienes amigos que saben mucho de meditación. Mi consejo es que recorras tu propio camino y, sobre todo, que al principio lo hagas solo. Tu práctica es íntima y tuya, y debe adaptarse a ti. Será más fácil que empieces en solitario y después, si te apetece, medites con otras personas.
- Ve hasta donde te sientas cómodo: si una meditación no te convence, una aplicación te disgusta o algo te hace sentir mal, ¡para de inmediato! La meditación no implica sufrimiento ni malestar alguno, sino que debe ser algo placentero y agradable, que te llene de energía en cada sesión.
- No te exijas ser un maestro: he conocido a personas que lo pasan realmente mal porque, como tienen una mente ansiosa, sienten que les cuesta mucho controlar sus pensamientos al meditar. Recuerda que la meditación no busca que tengas

menos pensamientos ni silenciar tu mente. ¡Yo pienso en muchas cosas mientras medito! Lo importante no es el control ni la maestría, sino el disfrute y el aprendizaje durante la práctica. Tómatelo con calma, y date tiempo para habituarte a meditar.

- Disfruta y no te obsesiones con el resultado: al hilo de la anterior, también hay personas que esperan convertirse en alguien nuevo tras meditar unos minutos. La meditación va a cambiar tu forma de ver la vida, pero esto llevará un tiempo, al menos unas semanas. Así que no te sientes a practicar con ningún objetivo más que el disfrute y el aprendizaje. Es la forma más sana y positiva de meditar.
- La regularidad es la clave: no sirve de mucho que un día dediques tres horas a meditar, si transcurren semanas sin que vuelvas a hacerlo. La meditación multiplica sus efectos cuanto más la practicas, así que la regularidad es fundamental. De todos modos, va a gustarte tanto que, en pocos días, no querrás dejarlo.
- Sobre todo, ¡no medites como remedio para la ansiedad! No se trata de que medites como respuesta a tus síntomas de ansiedad, porque eso iría en contra de la idea de reconocer, aceptar y afrontar. Se trata de que la meditación tenga un impacto sobre tu ansiedad a través de las habilidades que va a enseñarte. No es una cura ni un tratamiento: es algo que va a ayudarte, exactamente como lo hace el ejercicio o la buena nutrición.

¿Y POR QUÉ NO ME ENSEÑAS A MEDITAR?

Por el mismo motivo que no incluyo un plan de entrenamiento, una receta de medicamentos o un plan de comidas para una nutrición

ideal: porque este no es un libro sobre meditación.

Mi objetivo es aportarte todo lo que me ha dado mi experiencia con el tema, y animarte a que utilices las herramientas que pongo a tu disposición para mejorar tu situación. No obstante, como sé que puede intimidar un poco, recuerda que en el apartado de recursos al final del libro encontrarás algunas sugerencias que te servirán para empezar.

YOGA, TAICHÍ Y OTRAS OPCIONES

En mi búsqueda de cosas que contribuyesen a mejorar mi problema con la ansiedad, pasé por clases de yoga. Las encontré extraordinariamente relajantes (a pesar de que son clases en las que acababa exhausto tras practicar las diferentes posturas), y me parece que contribuyeron a darme mayor claridad mental. ¡Te animo a que pruebes! A mí, me temo, no acabó por engancharme.

Eso nos lleva al taichí, o a cualquier práctica que consideres interesante dentro de este mundo tan exótico. No tiene nada que ver la meditación con el Yoga, ni el yoga con el taichí. Pero sí que hay un tema común a todas estas disciplinas: la conexión consciente entre la mente y el cuerpo.

Recuerda que, aunque no te aconsejo invertir tiempo en cosas cuya eficacia no haya sido probada, sí te sugiero mantener una actitud abierta y experimentar. Quizás un arte marcial podría ayudarte muchísimo con tu ansiedad, o tal vez lo consiga algo tan poco conocido como trabajar con mandalas. Quiero decirte con esto que la apertura hacia nuevas disciplinas que cultiven la relación cuerpo-mente puede conducirte a experiencias maravillosas. ¡Anímate a probar!

EN RESUMEN:

- La meditación es una forma magnífica de aprender a gestionar mejor los síntomas de la ansiedad.
- Meditar es una práctica segura, fácil y gratuita.
- Practicar meditación con regularidad te ayudará a sentirte mejor en poco tiempo. No obstante, exige un compromiso de tiempo por tu parte.

CAPÍTULO DIEZ:

ERES EL PROTAGONISTA DE TU ANSIEDAD

Existen algunas decisiones que tomé en su momento, que contribuyeron decisivamente a solucionar mi problema con la ansiedad. Y, como tú eres el protagonista de tu historia, espero que mi experiencia te sirva.

Ya sabes que la ansiedad trae un mensaje de cambio a tu vida. Ese cambio no significa romper con todo y renunciar a tu identidad, sino convertirte en una persona diferente. Transformarte. Es un proceso que puede resultar duro y que, como es lógico, mucha gente habría deseado no vivir. Pero te animo a ver la parte positiva, que la hay, y a poner tu mirada en esa nueva vida que se abre ante ti desde el momento en que tomes las riendas de tu transformación.

Más allá de los consejos específicos que te comentaba en capítulos anteriores, me gustaría aportarte algunas ideas adicionales. Mi objetivo no es que lleves a cabo todas y cada una de ellas, sino que escojas aquellas con las que más te identifiques, las que mejor te suenen. ¡Aunque sería genial que probases todas!

Recuerda que la apertura es fundamental para dejar atrás tu problema con la ansiedad. ¿Qué quiere decir eso? Que tienes que estar dispuesto a abandonar ideas viejas que ya no te sirven, porque te hacen daño. Y abrirte a experiencias nuevas, incluso si no tienes claro si van a funcionar. Siempre he sido muy proactivo, lo que me ha llevado a intentar muchísimas cosas diferentes con el objetivo de mejorar y superar mis problemas. La proactividad puede conducirte a ir al

gimnasio o buscar un nutricionista, pero solo la apertura te permitirá abrazar un cambio verdadero en tu vida. Si te abres, vas a disfrutar un montón del viaje hacia tu nuevo yo. ¿Estás listo para el desafío?

CONECTA CON LA GENTE QUE TE IMPORTA

Una de las cosas que más me ayudó a superar mi problema con la ansiedad, sobre todo en las primeras etapas, fue apoyarme en la gente que me quiere. En mi caso fue mi pareja, familia y amigos, pero bien podría ser cualquier persona con la que tuviese una relación personal y cercana.

Es natural que, cuando nos sentimos en peligro, procuremos evitar exponernos más de la cuenta y mostrarnos vulnerables ante los demás. Con todo, mi experiencia es que hacer esto no contribuye a solucionar el problema, sino a agravarlo.

Conforme mis síntomas se dispararon y sufría ataques de pánico, opté por guardar silencio y no hablar de ello con nadie salvo mi pareja. En las comidas familiares o reuniones de amigos lo pasaba fatal, sufriendo en silencio ataques de pánico que, además, intentaba ocultar. Te puedes imaginar que es muy duro pasar por algo así, ¡no tienes por qué hacerlo!

Cuando me di cuenta de que con la táctica de no expresarme solo estaba haciendo peor las cosas, me decidí a probar la opción contraria. Así que hablé de mi problema de ansiedad con mis amigos, con el objetivo de pedirles su apoyo de forma explícita en una época en la que realmente lo necesitaba. Comenté el tema con algunos familiares, e incluso les dije que me prescribieron un tratamiento de ansiolíticos.

¿Y por qué hacer algo así? Porque te quitará muchísima presión de encima. Mostrar tu vulnerabilidad y aceptar tu ansiedad ante la gente que te importa supone afrontar ese miedo, esa vergüenza sin sentido

por sufrir un problema de salud mental. Mi ansiedad social se redujo enormemente desde que me abrí y dejé de avergonzarme por sufrirlo.

Y ojo, que no se trata de hablar de tu ansiedad a diario con la gente de tu círculo más cercano. Se trata de mencionarlo una vez, con calma y con claridad, resolviendo las dudas que puedan surgir, y consiguiendo así que puedan apoyarte. Insistir en ello te victimizaría, y sería contraproducente. No buscamos la pena ni la compasión de los demás: buscamos que entiendan que tienes un desafío que afrontar, y que te vendrá bien que te apoyen en tu viaje.

Nunca podré alegrarme lo suficiente de haber dado ese paso. Normalizar tu ansiedad ante la gente que te importa me parece fundamental. Contribuye a que el mundo sepa que la ansiedad es un problema común, que puede pasarle a cualquiera, y que se lleva mejor con el apoyo de los seres queridos. Además, supone decirle a la ansiedad que la gente que conforma tu mundo te quiere incondicionalmente, con independencia de estos o aquellos síntomas.

Significa hacerte fuerte en la idea de que tu gente está contigo, al igual que lo estoy yo a través de este libro. Y que, con esa energía como enorme impulso, te propongas transformarte y cambiar tu vida por completo.

Así pues, puedes convertir tu problema con la ansiedad en una oportunidad de conectar con la gente que realmente te importa. Habla con ellos y busca espacio para compartir más momentos: el amor que te proporcionan tus seres queridos es absolutamente balsámico. Imprescindible. Tu proceso de transformación te presenta una ocasión de oro para recuperar la conexión, si es que la habías perdido, y reforzar los lazos afectivos.

Si vuelvo la vista atrás, creo que este cambio es, sin lugar a dudas, lo más positivo que ha dejado la ansiedad en mi vida.

ALÉJATE DE LA GENTE QUE NO TE APORTA NADA BUENO

Otra de las cosas relevantes que hice cuando decidí cambiar mi vida para superar mi problema de ansiedad fue alejarme de la gente que no me aportaba nada bueno.

No me refiero a personas con las que tenía una relación regular, sino a gente de lo más tóxico y que restaba plenitud a mi vida. Para hacer esto, basta con dar un repaso a los contactos de tu teléfono móvil, o hacer una lista de la gente que forma parte de tu vida. Cuanto más exhaustiva, mejor.

El siguiente paso es un poco más radical, pero funciona. Deja de contactar con esas personas, o hablar con ellas. Puedes ir con todo y decirles que de ahora en adelante no quieres tener un trato cercano con ellos, pero lo más probable es que no lo entiendan ni les parezca bien. Así pues, ¿por qué no pasar a los resultados directamente? Si paras de responder a sus llamadas, mensajes y comunicaciones, comprobarás que al cabo de un tiempo te dejarán en paz para siempre. Y tu vida mejorará en consecuencia.

Para mí, trazar una línea muy clara que solo cruzan las personas que yo quiero supuso una mejoría automática de mis síntomas de ansiedad. Usualmente eran esas personas las que generaban más crispación, estrés, malestar y un sinfín de problemas que no necesitaba en mi vida. Después de todo, estaba muy ocupado gestionando mi ansiedad como para dedicarles una parte de mi preciosa energía.

No es necesario que te lleves bien ni que agrades a todo el mundo. Tampoco hace falta ser descortés: solo necesitas decir que no a las personas que no suman a tu vida. Sin límites: ya sean familiares, amigos o compañeros de trabajo. Si están en tu lista de gente a olvidar, es por algo. Te aconsejo, además, que lo hagas sin dar explicación alguna. Yo nunca me arrepentí de dar ese paso y, de hecho, hoy en día

creo que es de las cosas que me ha aportado fortaleza para decir no a las personas, situaciones y cosas que me disgustan.

Encontrar tu propia voz para defenderte de aquello que te disgusta puede ser una grandísima ayuda para solucionar tu problema de ansiedad. Me he encontrado con muchas personas cuyo problema de ansiedad era, en realidad, un profundo disgusto con las personas que estaban en su vida. Créeme, el cambio, aunque pueda resultar duro, será para mejor. No dejes que la gente tóxica forme parte de tu vida.

Un último apunte: recuerda que la gente tóxica no solo es la que te falta al respeto o te hace sentir mal de forma explícita. Pueden ser personas que se aprovechan de ti y te ofrecen una falsa amistad, o que no dejan espacio para que te desarrolles y expreses tus propias ideas. Si no quieres pasar tiempo con esas personas e imaginarte con ellas no te hace ilusión alguna, probablemente son de las que restan a tu vida. Las que suman son tan relevantes, que diferenciarlas te resultará sencillo. Insisto: no dejes que la gente tóxica forme parte de tu vida.

REVISA TU VIDA CON DETALLE

Una de las cosas que aprendí de la ansiedad es la importancia de trabajar sobre las conductas de neutralización. Me refiero a todas esas acciones que llevamos a cabo para intentar conjurar los síntomas y que, como he comentado, en realidad solo sirven para afianzar el problema.

Cuando emprendes el camino de afrontar tu ansiedad, descubrirás que seguramente hay un buen número de conductas de neutralización que forman parte de tu vida. A estas alturas se han convertido en hábitos, ¡así que vas a tener que trabajar duro para cambiarlos! Cuando hablo de revisar tu vida con detalle me refiero justamente a ellos: es hora de revisar tu mente en busca de aquellos lugares donde la ansiedad se esconde. El proceso de reconocer, aceptar y afrontar,

pero de una forma más exhaustiva.

Una vez mi psicóloga me dijo que la ansiedad es como la mala hierba: si no arrancas hasta la última de raíz, volverá a crecer. ¡Y aún así siempre tendrás que estar atento! Por ese motivo, esta fase de tu transformación consiste en buscar y rebuscar todo aquello que te genera ansiedad, por poca que sea. Yo me hice mi primera lista de este tipo cuando dejé de tener ataques de pánico, y me ayudó a consolidar mi recuperación. Te sugiero que, si sufres crisis de pánico o síntomas de ansiedad generalizada, esperes a que estos sean más leves para entrar en esta etapa.

La diferencia entre padecer ansiedad de forma espontánea y revisar tu vida en busca de la ansiedad es que, en el primer caso, eres una víctima y, en el segundo, eres quien toma la iniciativa. Las situaciones o cosas que siguen generando síntomas de ansiedad se ajustan al ejemplo de la mala hierba, en el sentido de que pueden llegar a extenderse y volver a generar problemas de ansiedad en tu vida. Por eso te propongo que hagas una lista, y te decidas a reconocer, aceptar y afrontar la ansiedad allá donde puedas encontrarla, aunque sea residual o apenas perceptible.

Mi experiencia es que, cuanto más hacía esto, más se consolidaba mi bienestar y capacidad para vivir una vida libre de síntomas patológicos. Esta estrategia me ayudó mucho, sobre todo cuando pasé al siguiente nivel: al completar tu lista, intenta hacer algo que te produzca ansiedad o malestar cada día. Sirven para esto cosas como pasar un minuto en un ascensor parado en el sexto piso, tomarte un café especialmente grande y cargado de cafeína o separarte de tu teléfono móvil durante una semana.

Cada ansiedad es distinta, así que has de buscar aquello que honestamente te cause síntomas o estrés… ¡y arrancar ese miedo de tu vida como si fuese una mala hierba! Comprobarás que, cuando más

entrenas tu mente exponiéndola a situaciones adversas, más temple y capacidad de gestionar ansiedad desarrollas. En pocas palabras, te vuelves más habilidoso aplicando el método de reconocer, aceptar y afrontar. Al final, serás tan experto en ansiedad, que esta llamará a tu puerta pocas veces y, cuando lo haga, estarás encantado de dejarla pasar, porque sabes que se irá en poco tiempo.

Como última idea, te recomiendo que las exposiciones que hagas a tu ansiedad sean siempre honestas y graduales. Esto quiere decir que has de ser sincero contigo mismo y proponerte retos que realmente supongan un nivel de desafío aceptable… ¡pero que puedas soportar! Si te quedas corto, no será de gran ayuda. Si te pasas, podrías tener una experiencia negativa que supondría un paso atrás. No tengas prisa y avanza lento pero seguro, sustituyendo los hábitos y pensamientos que generan ansiedad por una visión del mundo realista y libre de miedo.

CONSOLIDA TUS PRINCIPIOS Y APÓYATE EN ELLOS

Otro aprendizaje importantísimo que me dejó mi trastorno de ansiedad fue la revisión, consolidación y reafirmación de mis principios. Cuando hablo de principios, me refiero a aquellas ideas que gobiernan nuestras acciones, que les dan un sentido, como puede ser la idea de amar a tu familia, cuidar tu cuerpo, ser leal a tus amigos, etc.

Desde mi punto de vista, los principios resultan útiles por ser la brújula que sirve a las personas para encontrar el rumbo. No me refiero solo a saber hacia dónde ir, sino también entender por qué afrontan su día a día de una u otra forma. Explican el pasado, el presente y el futuro de la gente. Son un escudo ante los inevitables embates de la vida, que nos protege un poco de ellos, y son también el fuego del hogar, representando las cosas que nos hacen felices.

Los principios representan no solo nuestra forma de dirigir nuestra existencia, sino también una forma de entenderla. Por eso, no siempre resulta fácil o posible cambiarlos… ¡ni tampoco deseable! Seguro que, como todo el mundo, los tuyos tienen sus partes positivas, neutrales y negativas. Así que es fundamental plantear este consejo bajo esa premisa: no hay que cambiar porque sí, sino cuando te aporte algo bueno.

En mi caso, me di cuenta de que vivía asumiendo algunos principios que no me hacían feliz, como por ejemplo:

- Debo complacer a todo el mundo para ser querido.
- Debo cumplir todas las expectativas de la gente.
- Debo justificar mis acciones.
- Debo tolerar todas las formas de pensar y actuar.
- No debo discutir, especialmente con la gente que quiero.
- Solo hay una forma de hacer las cosas: bien.
- Si la gente no está conmigo, está en mi contra.

La verdad es que podría continuar con la lista, que es bastante extensa, pero creo que esos ejemplos sirven para ilustrar lo que quiero contarte en este apartado. Si te fijas, esos principios no priorizan mi bienestar ni están orientados a hacerme feliz en el presente ni en el futuro. En realidad, la mayor parte de las veces trabajaban en mi contra, provocando que tuviera que estresarme y esforzarme mucho solo para… cumplir lo que creía que tenía que hacer. Nada que ver con lo que yo quería, de hecho, hacer.

Si escribieses una lista con los diez principios que rigen tu forma de actuar, de ver y gestionar tu vida, probablemente encontrarías que algunos de ellos alimentan tu ansiedad. Por sorprendente que parezca, muchas personas viven con principios creados para satisfacer

lo que creen que otros esperan de ellas. Hacen cosas en las que no creen, para quedar bien con gente que ni siquiera les aporta. Yo mismo viví de ese modo durante años… hasta que la ansiedad me hizo una visita.

Si entendemos a la ansiedad como una mensajera que quiere decirte algo sobre tu vida, los principios son un magnífico punto de partida para escuchar. Quizás estás en un trabajo que no te hace feliz, con una pareja que no te llena, en un estado físico o mental muy descuidado, o no te satisfacen ciertas facetas de tu vida. Y tu existencia se rige, en gran medida, por tus principios (o la ausencia de ellos). Son, como te decía, tu brújula. La ansiedad me trajo el mensaje de que, con ese rumbo de dar el gusto a los demás y olvidarme de mí mismo, íbamos directos a una vida llena de sufrimiento. Así que consolidé unos nuevos principios, y me apoyé en ellos para transformarme en la persona que soy ahora.

Desde mi punto de vista, no hay una forma universal de revisar los principios de la gente y crear otros nuevos, sino que ha de diseñarse a medida en cada caso. Así que es importante que vivas tu propio proceso de introspección, asomándote a tu interior en busca de esa información. Por lo tanto, aunque no puedo aportarte una guía para crear nuevos principios en tres rápidos pasos, sí puedo brindarte mi experiencia como ayuda para que entiendas en qué consiste y te sirva como guía. No es tarea fácil, pero vale la pena.

Como soy una persona sencilla, me rijo por diez principios esenciales. Los uso a modo de brújula siempre que tengo que tomar una decisión, pues me ayudan a guiarme hacia la dirección que me hace más feliz y pleno. Estos principios son:

- Mi bienestar es lo primero. Y ese bienestar nace de cuidar mi cuerpo, mente, familia y amigos. Así que, en caso de duda, yo y ellos somos prioridad, en ese orden.

- Intento hacer el bien siempre que puedo. Aprecio y reconozco con gratitud que me lo hagan a mí. Planifico mi día para que incluya actos de servicio a otros.
- Trato de evitar hacer cosas que conducen a una vida peor para mí o para los demás. También procuro que otros no siembren miseria en mi existencia o me pisoteen.
- Expreso mi pensamiento y actúo de forma honesta, directa y sin mentiras.
- El respeto, el amor, la confianza y la gratitud no se regalan a nadie, tampoco a mí. Son huertos que hay que sembrar y cuidar, o no darán fruto.
- Hay que desafiarse sanamente a ser hoy un poco mejor que ayer, pero también amarse a uno mismo incondicionalmente, a pesar de nuestras limitaciones.
- Asumo que los demás podrían saber algo que yo ignoro. Vivo con el deseo de seguir aprendiendo de lo que otros puedan enseñarme.
- Nadie se merece mi odio ni mi desprecio. Tampoco hago nada movido por la pena.
- Nunca doy mi palabra en vano.
- - La libertad me hace hombre. Por eso es fundamental preservarla.

¿Y por qué le doy tanta importancia a mis principios? Como te decía, unos principios sólidos son una forma magnífica de guiarse por los senderos de la vida. El objetivo de tenerlos claros no solo es saber quién eres, sino también apoyarte en ellos cuando los necesites. Por eso debes sentarte delante de una hoja en blanco y plasmar por escrito tus principios: no tienen que ser los míos, pues cada uno tenemos los nuestros (en el apéndice de este libro encontrarás obras que te

ayudarán a desarrollar los tuyos). Redactarlos y ponerlos a menudo en práctica ayudará a mejorar tu problema con la ansiedad. Te pondré un ejemplo que lo ilustra.

Cuando tenía ataques de pánico solía quedarme en casa, evitando situaciones sociales en las que la angustia me dominaba. El principio de bienestar y amor por mi familia y amigos no operaba. Sin embargo, cuando lo desarrollé y decidí que guiaría mis pasos, fui capaz de afrontar momentos de pánico utilizándolo como escudo ante la adversidad. Reconocía mi ansiedad, la aceptaba y le decía: ¿sabes qué, ansiedad? Asistir a esta cena representa algo importante para mi familia y para mi bienestar. Así que voy a hacerlo con independencia de los síntomas, porque soy libre, y no hago nada que me lleve a causarme daño.

Con el aliento que me daba saber que, a pesar del miedo, podía rebelarme y alzarme como el hombre que quería ser, fui capaz de sobreponerme a la angustia muchísimas veces. Tú también puedes hacerlo. Apóyate en tus principios, y conviértete en la persona que realmente quieres ser. Es cuestión de practicar, de intentarlo y persistir.

Transformarte supone abandonar las ideas que no te sirven y, entre ellas, siempre hay algunas muy arraigadas. Los principios son un ejemplo. Con todo, convertirte en la persona que siempre has querido ser implica dar el paso y actuar como ella. Amo a mi familia y amigos, y me priorizo mucho a pesar de ello. Sé decir que no, y no doy explicaciones a nadie si no me parece que deba hacerlo. Me quiero lo suficiente para reconocer que tengo límites y me equivoco, y sé que todo el mundo podría darme una valiosa lección en algo que, además, quiero aprender. Soy libre porque puedo comprometerme. Procuro hacer el bien a los demás, y procuro que las malas personas me hagan el mínimo daño posible.

Revisar mis principios fue el primer paso para descubrir mi propia voz. Consolidarlos y apoyarme en ellos me dio fuerzas cuando los síntomas de la ansiedad me atormentaban. Sin embargo, alinear mi forma de ser, pensar y actuar con mis principios supuso integrar una parte importante del mensaje que me trajo la ansiedad.

Tú también tienes una voz que no solo vale la pena descubrir, sino que el mundo está deseando escuchar. Es fundamental que aprendas a alzarla.

DESCUBRE TU MISIÓN PERSONAL

Me he encontrado con muchísima gente que se pregunta cuál es el sentido de su vida. Yo mismo, de hecho, me he planteado qué es lo que hago en este mundo, en el que abundan las miserias. He leído un montón de libros en los que se habla de este tema, hasta darme cuenta de la íntima relación que guarda esta pregunta con la ansiedad. Después de todo, es natural que a las personas nos preocupe el sentido de nuestra existencia en algún momento de la misma.

Los seres humanos contamos con una inteligencia privilegiada, que nos permite ser conscientes de que nuestro tiempo es limitado. Todos vamos a morir… ¡al menos por ahora! Así que, si todo tiende a desaparecer, ¿por qué molestarse en sufrir? ¿Por qué no poner fin a las adversidades? En los peores momentos de crisis de pánico y ansiedad generalizada, me hacía estas preguntas con frecuencia. Descubrirás que es un tema absolutamente tabú. Haz la prueba: dile a la gente que tienes dudas sobre que la vida valga la pena, y comprobarás que te salen con argumentos como que hay que ser positivos, seguir adelante e intentar estar centrarse en los buenos momentos.

Yo no quiero apoyarme en esos argumentos porque, cuando sufría horribles ataques de pánico, no me aportaban nada. Es similar a la gente que no entenderá lo que te pasa y te sugerirá que te calmes, o

que te tomes unas vacaciones para desconectar. Al menos en mi caso esas respuestas resultaron absolutamente estériles. Sin embargo, sí hubo algo que me aportó muchísima luz, y que todavía lo hace a día de hoy: establecer mi misión personal.

Es posible que esta idea te resulte familiar, al menos si te la planteo como hacen algunos *coach* o psicólogos famosos: estás en el mundo por algo. No te lo digo en un sentido religioso o metafísico, aunque puedes darle ese significado si quieres. Lo importante es que entiendas que tu existencia, en sí misma, es una oportunidad de hacer cosas interesantes, provechosas, y cumplir las misiones que te propongas. Después de todo, si la vida no tiene sentido, ¿por qué no aprovecharla lo máximo posible? No te ha costado nada. ¡Es un regalo!

Mi idea de la misión personal pasa por que consigas establecer qué es aquello que te gustaría conseguir con tu tiempo. Para esto, es de gran ayuda que dediques unos minutos a pensar en el final de la misma: cierra los ojos e imagina tu funeral, en el que se dan cita tu familia, amigos y conocidos para decirte adiós por última vez. ¿Qué dicen de ti? ¿Cuál ha sido tu legado? Si lo que escuchas no te convence, ¿qué te gustaría que dijesen? ¿Cuál te gustaría que fuese tu historia? Visualizar esto te ayudará a entender que, quizá, la ansiedad está llevándote a una forma de ser que no es la que te gustaría dejar como resultado de tu paso por el mundo.

Mi propuesta es la siguiente: piensa en una cosa que podría hacer que te levantases por las mañanas con la motivación de comenzar el día con energía. Algo que podrías hacer siempre que te aburras. Que te motive a formarte, emprender y aprender. Que requiera esfuerzo e implique compromiso y sacrificios. Algo que afecta a la primera y última de las decisiones que tomarás en tu vida, desde las más pequeñas hasta las más grandes. Una misión a la que consagras tu

vida, y que representa tu motor.

Te puedes imaginar que no es algo que uno pueda establecer en cinco minutos, sino que exige una profunda reflexión. Esto se debe a que, si te comprometes de verdad con tu misión personal, esta tendrá un impacto enorme en tu vida. En mi caso, en muchas ocasiones fue el motivo que me dio fuerzas para seguir cuando me sentía más desanimado, cansado y sin fuerzas. También me sirvió para tomar decisiones difíciles, y arriesgarme a emprender proyectos inciertos o abandonar otros consolidados.

Verás, creo que las personas pueden sufrir ansiedad ante una vida sin rumbo. Hoy en día vivimos tiempos muy favorables, en los que en los países más desarrollados tenemos acceso a ventajas inimaginables tan solo hace tres generaciones. ¡Somos muy afortunados! Así que cuando se nos acaban los motivos para superarnos, transformarnos y seguir adelante, la vida en sí misma puede significar poco. Y esto es una enorme fuente de estrés, angustia y ansiedad, sobre todo porque las redes sociales e internet facilitan que seas bombardeado con mensajes de la felicidad y bienestar de otros. Nos comparamos, y parece que somos menos; es posible, de hecho, que la falta de motor provoque que no nos movamos.

Tu misión personal es una forma genial de cambiar eso. Representa aquello que te hace abrir los ojos por las mañanas, y lo último que piensas con ilusión antes de dormirte por las noches. No es necesario que te plantees un objetivo increíblemente difícil o grandilocuente (aunque puedes hacerlo si es lo que deseas), ni tampoco que lo consideres escrito en piedra. La misión personal puede variar a lo largo de la vida y, de hecho, es natural que lo haga. Pero, en cualquier caso, supone una verdadera revolución de tu existencia, y es capaz de hacer desaparecer en un instante la apatía de una vida insustancial.

En estos momentos, y por si te sirve de ejemplo, la mía podría

enunciarse así:

Comprometo mi vida a ser un hombre libre, amante de su familia y amigos como de sí mismo. Auténtico, honesto y leal. Capaz de establecer, transformar y defender sus ideas. Mi objetivo es una vida sencilla, apacible y familiar en el campo, que se base en haber aportado un poco de luz a la existencia de los demás, y de la que tanto yo como los míos estemos orgullosos en mi último aliento, y cuyo impacto trascienda a las próximas generaciones. Estoy aquí para ayudar a los demás, a todos, tanto como pueda.

Buscar tu misión personal te ayudará a cambiar tu vida. Y eso conducirá a la reducción de tu problema de ansiedad o, incluso, a la desaparición total de sus síntomas, al menos si estos eran causados por una existencia vacía. El crecimiento personal, tu desarrollo como ser humano, es una poderosa herramienta para desmontar tu problema de ansiedad. Aunque, como la misión personal es el nivel más general, lo veremos de forma específica en el siguiente apartado.

PROPONTE OBJETIVOS A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO

Una de las cosas que contribuyó a solucionar mi problema de ansiedad fue el hecho de marcarme desafíos de todo tipo a corto, medio y largo plazo. No se trataba de buscar mi límite, porque ya he comentado que hacer esto puede conducir a dar varios pasos hacia atrás. La idea era perseguir mi desarrollo personal y, con eso, hacerme sentir renovado, válido y motivado. Gracias a dar ese paso, no solo descubrí un montón de cosas apasionantes, sino que logré consolidar en mi interior la idea de que puedo superar los desafíos que me proponga armado con paciencia, compromiso y determinación.

Así pues, te propongo que desde hoy mismo te plantees qué cosas puedes hacer para desafiarte a ti mismo a ser mejor en el corto, medio y largo plazo. Te sugiero que hagas una lista con tres objetivos a corto

plazo, dos que sean a medio plazo y uno a largo plazo. De esta forma, evitarás saturarte. Además, recuerda que siempre puedes añadir otros nuevos conforme vayas superando lo que te propongas… así te aseguras de mantener una dinámica sana en tu desarrollo personal.

Para poder acertar con una flecha es necesario establecer un blanco. Parece una tontería, pero muchas personas que conozco se marcan objetivos ambiguos, por lo que luego les resulta muy complicado cumplirlos. Los objetivos deben ser lo más específicos posibles, sus resultados han de ser medibles y, además, te animo a que los hagas constar a otras personas. Te pondré un ejemplo:

- Corto plazo: haré ejercicio al menos tres veces por semana en el gimnasio de mi barrio durante tres meses. Me aseguraré de estudiar un curso de inglés durante media hora al día durante cuatro meses. Organizaré una reunión con mis amigos al menos una vez por semana durante seis meses.
- Medio plazo: en un año ahorraré 8.000€, que guardaré como fondo de emergencias. Viajaré por Estados Unidos con mi pareja en mis próximas vacaciones.
- Largo plazo: el 31 de diciembre del próximo año estaré en plena forma.

Como ves, es fácil establecer objetivos concretos. Solo es necesario que los diseñes con datos específicos, de manera que sea posible hacer un seguimiento de su evolución. Si complementas esto haciendo a alguien tu auditor de objetivos, comprobarás que tus probabilidades de cumplir se multiplican. Por ejemplo: podrías proponer a tu entrenador personal que se asegure de que acudes al gimnasio, controles tu peso y estado de forma. Por otra parte, podrías pedir a tu pareja que supervise tus planes financieros y de viajes, y a un buen amigo que haga un seguimiento de todo lo que tenga que ver con las

amistades.

¿Cómo van a ayudarte los objetivos a mejorar tu problema con la ansiedad? Lo harán generando cambios positivos en ti que, como con el resto de las personas, te harán avanzar en tu vida. Cumplir objetivos que te desafíen representa una oportunidad excelente de superar tu problema con la ansiedad, transformándote. Te acercan a una vida más plena, haciéndote disfrutar de los procesos de cambiar y evolucionar. En pocas palabras, te ayudan a ser mejor, y traen cosas buenas a tu vida.

Por último, al igual que estableces un plan de objetivos, es fundamental que marques recompensas, y te las concedas sin dudar, pero no solo cuando hayas cumplido tu parte: debes disfrutar del proceso. Te propongo que lo hagas de la siguiente forma:

- Recompensas por objetivo: todos los objetivos deben llevar pareja una recompensa proporcional. Procura que sea algo que realmente deseas, y que rara vez te concederías. No te quedes solo en lo material. Puedes recompensarte con planes especiales, viajes, cuidados personales, cambios de forma de vestir, etc. ¡Échale imaginación!
- Recompensas por el proceso: estas te serán entregadas por quienes te supervisan. Son recompensas espontáneas que ellos deciden por su cuenta, y que te darán en momentos que consideren oportunos. ¡Incrementarán un montón tu ilusión y motivación! Recuerda, no son recompensas por cumplir tu objetivo (esas te las das tú), sino pequeños detalles que refuerzan tu progreso, el proceso en sí.

¿Y si fracasas? Ni se te ocurra castigarte. Si no eres capaz de cumplir un objetivo, replantea tu estrategia para lograrlo y vuelve a intentarlo. Si detectas que, pese a múltiples intentos, no has sido capaz de ello,

puedes ponerte en manos de otra persona para que te guíe y ayude a cumplirlo. ¡No te rindas! Recuerda que lo importante es el camino, y que cada fracaso representa estar un paso más cerca del éxito. ¡Ánimo!

ACTÚA COMO LA PERSONA QUE TE GUSTARÍA SER

A estas alturas ya tienes claro que este libro apuesta por resolver tu problema de ansiedad a través de un cambio profundo en tu vida, al que yo llamo transformación (¡de ahí el título!). Así que necesitamos que te conviertas en un verdadero profesional del tema, desarrollando al máximo tus habilidades. No te preocupes, todo el mundo puede hacerlo, es cuestión de práctica.

A continuación, te propongo que dediques unos minutos a visualizar la versión ideal de ti mismo. Cierra los ojos y deja volar tu imaginación, concentrándote en los detalles. Cuando lo hayas hecho, puedes escribir en un papel cómo es esa persona en los siguientes apartados. Voy a acompañarlos de preguntas clave, porque creo que pueden orientarte, pero siéntete libre de añadir la información que quieras, incluso si va más allá de mis preguntas:

- Físico: ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se mueve? ¿Qué dicen los demás de él? ¿Hace ejercicio? ¿Cómo cuida su cuerpo? ¿Cómo es su estado de salud? ¿Cómo se siente en su cuerpo? ¿Cómo consigue mantenerse así?
- Mental: ¿Cómo se siente? ¿En qué suele pensar? ¿Qué cosas le importan? ¿Qué está aprendiendo? ¿Cómo es su familia? ¿Y su círculo de amigos? ¿Cómo consigue mantenerse así?
- Social: ¿Con qué gente suele relacionarse? ¿Qué tipo de personas ha dejado fuera de su vida? ¿Cómo es su trabajo? ¿Cómo aporta a su comunidad? ¿Qué tipo de lugares frecuenta? ¿Qué clase de maestros le enseñan? ¿Cómo se siente

en su contexto social? ¿Cómo consigue mantenerse así?

- Espiritual: ¿Cuál es su misión personal en la vida? ¿Siente que su existencia tiene sentido? ¿Por qué? ¿Cómo conecta con su voz interior? ¿Se siente en paz consigo mismo? ¿Cómo consigue mantener su calidad de vida espiritual?
- Potencial: ¿Qué desafíos y proyectos tiene por delante? ¿Qué objetivos se ha marcado a corto, medio y largo plazo? ¿Qué le gustaría aprender? ¿Cuáles son sus principales deseos? ¿Qué sueños le quedan por cumplir? ¿Cómo consigue aprovechar su potencial?

Como ves, a través de preguntas de este tipo podemos hacernos una idea bastante precisa de la persona que te gustaría ser. Es probable que algunas de las cosas ya las seas, o estés muy cerca de conseguirlas, mientras que otras áreas exigirán un trabajo mayor por tu parte. Es normal, nos pasa a todos.

Lo importante ahora es que empieces a vivir tu vida como si fueses, de hecho, esa persona. No como si te estuvieses transformando en ella, sino como si lo fueses. Intenta pensar, moverte, hablar y tomar decisiones como crees que lo haría esa persona. Después de todo, tú has establecido cómo serías si estuvieses en su piel.

Ese ideal que te propongo me sirvió para impulsar mi transformación. No se trata de obsesionarse con llegar a la meta, sino tenerla en el horizonte y perseguir esa utopía, aceptando que somos imperfectos y limitados… ¡pero que nada nos impide dar lo mejor de nosotros mismos para cambiar! Si actúas como esa persona el tiempo suficiente y con compromiso, te transformarás en ella. O en una versión mucho más cercana a ella de lo que eres ahora.

Al principio es posible que te cueste, porque es difícil creer que eres alguien que no eres. Así pues, no es necesario que partas de estar

convencido de que serás esa persona, solo que confíes en que puedes llegar a serlo. Del resto se encarga el paso del tiempo, ¡ya lo verás! Estoy convencido de que tu versión ideal tiene menos problemas con la ansiedad de los que tú y yo hemos sufrido. Vale la pena que intentes transformarte en tu mejor versión, porque te hará estar más cerca de librarte de tu problema de ansiedad.

Me gusta mucho una cita de Carl Jung, un psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo del siglo XIX: "*eres lo que haces, no lo que dices que harás*". Tenlo en cuenta: es hora de que te pongas en marcha. De que seas. Ahora, y no mañana.

HAZ UN DIARIO DE BUENOS MOMENTOS

Esta es una propuesta sencilla, pero increíblemente poderosa. En su momento, mi ansiedad me causaba verdaderos problemas de falta de memoria. Esto era algo que me agobiaba mucho, porque me hacía sentir que estaba perdiendo mi identidad. Por eso decidí hacer algo que, por pura casualidad, tuvo un increíble efecto positivo sobre mi ansiedad.

¿En qué consistía ese algo? En comprar un álbum de anillas en el que colocaba hojas de cartulina (hay preciosos diseños que podrás comprar en cualquier tienda). En él pegaba fotografías de momentos relevantes para mí que, al final de cada mes, enviaba a imprimir en papel de foto. Después, dedicaba unas horas a repasar el mes anterior, escribiendo mis recuerdos e ideas sobre los mismos al pie de cada foto, conformando así un álbum de instantes significativos.

En mi álbum no solo incluía cosas buenas, sino también algunas situaciones adversas, pero que resultaban en aprendizajes que me enseñaron cosas positivas. Ejemplos de ello serían la muerte de una mascota, la despedida de un amigo querido que se iba a otro país, etc. Por supuesto, me aseguraba de incluir todas las cosas que me hacían

feliz, que eran la aplastante mayoría de fotografías de mi álbum. ¿Cómo contribuyó eso a mejorar mi problema de ansiedad?

- En primer lugar, me ayudó a encontrar tiempo para estar conmigo mismo, trabajando en un proyecto bonito y satisfactorio, hecho por mí. Mi atención solo se centraba en hacer eso y recordar mis vivencias, ayudándome a desconectar de los síntomas de la ansiedad.
- En segundo lugar, contribuyó a hacerme ver cuántas cosas buenas existen en mi vida. A veces la ansiedad provoca que nos sintamos en un túnel sin salida. Sin embargo, la perspectiva que me daba repasar esos momentos y darme cuenta de que estaban ahí, me ayudó a ser más objetivo al evaluar mi vida, trayéndome más paz interior.
- En tercer lugar, me animó a identificar patrones y buscar más momentos plenos. Cuantos más meses pasaban por mi álbum, más me daba cuenta de que ciertas cosas me hacían feliz, y otras no tanto. Así que me decidí a centrarme en las primeras, procurando incrementarlas… ¡y funcionó! Mi vida se llenó de más instantes especiales y aprendizajes, que tuvieron un impacto muy positivo sobre mi ansiedad. Además, me llevó a experimentar cosas nuevas, que jamás habría hecho sin el deseo de plasmarlas en mi álbum: no me refiero a hacer locuras, sino a pedir una foto a gente a la que no me atrevería a pedírsela de otro modo, explicándoles mi proyecto de álbum, y haciéndoles ver su importancia en mi vida. Eso me trajo hermosas conexiones a nivel emocional.
- - En cuarto lugar, el álbum se convirtió en una fuente de felicidad. A menudo mis amigos lo ojeaban en casa (mi álbum no es privado), y comentábamos alguno de los momentos o ideas allí recogidas. Yo mismo podía consultarlo a veces,

reconectando con mi pasado y ayudándome a trabajar con mis emociones de forma feliz y segura.

Aunque seas un auténtico manazas con las manualidades (yo lo soy), te animo a que empieces con tu álbum. Te sorprendería el poco esfuerzo que te exigirá, y lo mucho que aportará a tu vida. Me emociona pensar que tal vez tu primera foto sea con este libro.

PRUEBA A DECIR QUE SÍ

Otra de las cosas con las que quise contribuir a recuperarme de mi problema de ansiedad fue, una vez consolidada mi recuperación, lanzarme hacia desafíos planteados por otros. Es importante que tengas en cuenta lo que acabo de decir: esto es algo que hice cuando me encontré bastante recuperado, ya que se trata de exposiciones a la ansiedad mucho más potentes de lo que podría parecer.

¿En qué consistía este desafío? En decir que sí a cosas a las que normalmente diría que no, de forma sistemática y durante un tiempo determinado, aunque solo con ciertas personas. Así, elegía cada mes a uno de mis amigos o personas de mi círculo social y, secretamente, me comprometía conmigo mismo a decir que sí a todo lo que me propusiese durante el siguiente mes, siempre y cuando no fuese contra mis principios o mi integridad personal (mis amigos hacen verdaderas locuras a las que sigo sin estar dispuesto a exponerme).

El resultado de esto fue que me vi en planes realmente extraños. Algunos me encantaron, otros fueron normales y, los menos, no los repetiría… pero todos me aportaron. Verás, lo más importante de decir que sí no es el hecho de hacer cosas nuevas, sino de que te expongas a situaciones que te provoquen ansiedad y que no estén bajo tu control directo. No las diseñas tú: suceden de forma inesperada.

Cuando tus amigos te proponen un plan repentino y te has

comprometido a decir que sí, notarás que tus niveles de ansiedad pueden aumentar. ¡Es genial! ¿Sabes por qué? Porque ya hemos hablado de lo bueno que es buscar ocasiones en las que poner a prueba tus habilidades reconociendo, aceptando y afrontando tu ansiedad. Te prometo que el truco de decir que sí a estas propuestas funciona, y que será algo positivo en tu vida.

Por otra parte, decir que sí también implica salir de tu zona de confort, y arriesgarte a probar aquello de lo que tal vez normalmente pasarías de largo. Vivirás un montón de experiencias interesantes y, con certeza, enriquecerás tu historia. Eso contribuirá a que tu nivel general de bienestar aumente, lo que supone una forma más de reducir tu ansiedad.

TEN UN PERRO

Lo sé, hay personas que son de perros, y otras que no. Si definitivamente no hay espacio para ningún tipo de mascota en tu vida, puedes pasar de este aparatado. No obstante, si sigues leyendo, tal vez descubras un motivo maravilloso por el que dejar entrar a un compañero animal en tu vida.

Mi pequeño perro, un adorable *yorkie* llamado Sauron al que quiero con locura, fue un apoyo inesperado y maravilloso en mi proceso de transformación para superar mi problema de ansiedad. Siempre que menciono esto a otras personas, la gente me pregunta cómo es posible que un perro mejore la ansiedad de alguien. Lo consigue porque trae los siguientes cambios a tu vida:

- Introducirás una fuente de amor incondicional en tu día a día. Tu perro te querrá siempre. Siempre. No importa si estás contento o triste, si eres rico o pobre, si eres guapo o feo. Eres la estrella de su vida, y te lo demostrará con una oleada de

amor cada vez que cruces la puerta. Todo el mundo necesita ser querido, y un perro es la fuente de afecto más poderosa y sincera que conozco.

- Cuando me sentía abatido, el pequeño Sauron lo detectaba, y se desvivía por animarme. Los perros, de hecho, detectan las emociones de sus dueños, lo que los hace excelentes compañeros. Tu perro será capaz de sacarte de la rumiación y los pensamientos obsesivos más veces de las que piensas, y será una fuente inagotable de diversión.
- Un perro implica salir más de casa. Ya sabes lo que opino de la actividad física y la ansiedad. Pero es que, además, normalmente los dueños de los perros coincidimos en espacios públicos, rutas, etc. ¡Hay un montón de posibilidades! Así que tu perro representa una forma más de hacer nuevos y grandes amigos. Encima, podrás escaparte con tu mascota por ahí para darle el paseo que se merece. ¡Eso tendrá un efecto balsámico sobre tu ánimo!
- Un perro es una responsabilidad, alguien que depende enteramente de ti. Para mí, Sauron es uno más de la familia, con la diferencia de que tengo que asegurarme de que esté bien, tenga agua y alimento, y disfrute de la mejor existencia que yo le pueda proporcionar. Si en lugar de ver esa responsabilidad como algo horrible la ves como un desafío maravilloso, encontrarás que un perro te hace desarrollar algunos aspectos geniales de ti. Tendrás que ser alguien a la altura de la responsabilidad que supone tener un compañero animal. Y hacerlo será muy positivo para trabajar cambios que contribuirán a mejorar tu problema con la ansiedad.

Como te puedes imaginar, no te animo a que tengas un perro sin reflexionar sobre ello, sino a que te lo plantees como algo que traerá

mucha luz a tu vida; has de sopesarlo bien, ya que no se trata de un juguete. Si crees que puedes ser un dueño responsable, estoy convencido de que no te arrepentirás de hacerle un hueco en tu vida.

En mi caso, como ya te adelantaba, traer a Sauron fue verdaderamente bueno. Disfruto muchísimo de su compañía, he vivido mil viajes y aventuras con él, y ha sido un inmenso apoyo afectivo cuando sentí que había tocado fondo. En él volqué grandes dosis de amor a diario y, créeme, aquello de "cuanto más amor das, mejor estás" es absolutamente cierto. ¿Y por qué no otra opción, como un gato? Porque ningún animal doméstico ofrece el grado de amor, interacción y lealtad que brinda un perro.

Diría que, en momentos realmente difíciles, mi responsabilidad y amor por mi perro fue lo que me impulsó a afrontar mis miedos, salir de casa y exponerme a la ansiedad. Nunca me alegraré lo suficiente de haberme cruzado con Sauron, y te recomiendo que te plantees de verdad si un amigo de cuatro patas podría generar la misma felicidad en tu vida. Pero recuerda: los animales no son una broma. Por favor, toma tu decisión de forma consciente y responsable. Por suerte, tu perro estará contigo largos años. ¡Tenlo en cuenta!

Si te sirve como ejemplo, Sauron me aportó tantas cosas, que me decidí a traer a casa a una pequeña amiga para él: Pipa. ¡Ahora tenemos el doble de felicidad!

MUÉVETE POR TU COMUNIDAD

Otra de las cosas que más destacaría de mi transformación en una persona libre de problemas con la ansiedad fue mi servicio a la comunidad. En algunos países, la idea de llevar a cabo un trabajo como voluntario no está muy extendida. Sin embargo, sus beneficios y posibilidades te sorprenderán.

En mi caso, leí en muchos lugares que la entrega a los demás tiene un efecto sanador sobre la propia persona. Incrementa los niveles de satisfacción personal, dando más significado a nuestra vida a través de la entrega desinteresada de lo más valioso que tenemos: el tiempo. Por eso genera un enorme impacto positivo no solo en nuestra propia existencia, sino también en la de las personas que se benefician de nuestras acciones.

Con la idea de probar, decidí colaborar como educador en una casa de acogida para jóvenes en riesgo de exclusión social. Iba unas horas a la semana y daba clases a los chavales que vivían allí, y de paso tenía oportunidad de asomarme a sus vidas, que no eran precisamente fáciles. Venían de entornos con familias desestructuradas, padres violentos, problemas con las drogas, etc. Enseñarles y comprometerse con ellos suponía un esfuerzo importante, porque implicaba quitarme tiempo de otras cosas. Sin embargo, fue una experiencia preciosa, que me permitió mejorar un poco la vida de otros, y aprender de sus historias. La conexión con esos jóvenes era muy potente, y me cambió. Me hizo ver que uno de los objetivos de mi vida tenía que ser, necesariamente, contribuir al bienestar de los demás. En un momento en el que la ansiedad me hacía sentir a la deriva, mi labor como voluntario me daba una razón de ser muy tangible, muy directa. Y me hizo crecer como ser humano.

Así que ya sabes: si quieres ser voluntario, hay miles de personas y causas a las que destinar tu tiempo. Puedes comprometerte más o menos tiempo, en tu ciudad, por Internet o viajando a otro lugar del globo. Te prometo que, si te animas a entregarte a los demás sin esperar nada a cambio, tus niveles de ansiedad se reducirán. Y, encima, contribuirás a hacer de mundo un lugar un poquito más humano y mejor para todos. Para ti, el primero.

UTILIZA LA TECNOLOGÍA CON SABIDURÍA

Hoy en día veo necesario poner algo de coto a los hábitos que tenemos como consumidores de tecnología. Es importante destacar que lo digo desde la perspectiva de alguien que la ama: me encantan los ordenadores (especialmente los videojuegos), los móviles, o cualquier aparato tecnológico que uno se pueda imaginar. Sin embargo, creo que, mal utilizados, podrían convertirse en una fuente de ansiedad.

Mi experiencia con la tecnología me ha llevado a los siguientes consejos para tu problema con la ansiedad, que no querría dejar de darte:

- No utilices pantallas en las tres horas previas a irte a dormir, durante la noche ni tan pronto como te levantes. Tu cuerpo segrega, de forma natural, una hormona llamada melatonina. Sus niveles son regulados, en parte, por la cantidad de luz que percibes, así como por las estaciones del año, la temperatura, tus niveles de estrés y tu edad. Es posible que hayas escuchado que la melatonina es la "hormona del sueño": pues es bastante cierto. Cuando utilizas pantallas, proyectas luz hacia tus ojos, mandando un mensaje confuso a tu cuerpo, y alterando tus niveles de melatonina. Por lo tanto, es posible que duermas peor, o que te cueste más conciliar el sueño si te despiertas y miras tu móvil. Te sugiero que tres horas antes de acostarte, pongas a "dormir" las pantallas de tus aparatos tecnológicos, y leas un libro o te relajes meditando. Descansarás mejor, y tus niveles de ansiedad se reducirán.
- Controla el tiempo que pasas ante el ordenador, y la postura en que lo haces. ¿Recuerdas lo que te decía de que la postura tiene un impacto sobre tus emociones? Pues estar todo el día en una mala postura mirando una pantalla no va a contribuir a que te relajes. Si tienes un trabajo que requiere el uso intensivo de pantallas o estar sentado, asegúrate de levantarte y moverte

un poco al menos cada cuarenta y cinco minutos. ¡Notarás la diferencia!

- Haz que el uso de la tecnología sea intencional. Es decir, si te gusta usar el móvil o pasar tiempo jugando o videojuegos no hay problema, pero no hagas de ello un hábito inconsciente. Si abusas de la tecnología sin darte cuenta, puedes acabar desconectando de otras cosas importantes, como charlar con tu familia, amigos o, simplemente, disfrutar de un paisaje hermoso. No se trata de decir que no a la tecnología sino de que, cuando la utilices, seas consciente de que lo estás haciendo. No te conviertas en una de esas personas que se pasan el día enganchadas al móvil sin saber por qué. Puedes instalar aplicaciones o programas que te indican cuánto rato pasas usando tus dispositivos y en qué lo inviertes. Gracias a esto, podrás decidir hasta qué punto te compensa ese uso.
- Aprovecha la tecnología para aportar cosas a tu vida. Hoy en día permite hacer cosas maravillosas, como conectar con otras personas, aprender, pasar ratos realmente divertidos, etc. Aléjate de la tecnología que te hace infeliz, y apuesta por aquella que trae momentos plenos a tu vida. Un ejemplo de cosas que eliminé de mi vida: las redes sociales, los agregadores y páginas de noticias, o los videojuegos que generaban excesivo estrés. Un ejemplo de cosas que añadí: una pulsera que mide mi actividad física, un lector digital de libros y una bicicleta eléctrica para ir al trabajo. Prueba a llevar un registro de cómo te sientes después de un rato con cada tecnología que uses, y comprueba si te suma o te resta. Así sabrás qué has de aumentar, y por dónde has de recortar.
- Aprende a desconectar. De vez en cuando, apaga tu móvil, deja atrás Internet y sumérgete de lleno en la experiencia de estar a solas con el mundo. Comprobarás que esto genera

oportunidades maravillosas de reducir tu ansiedad, a través de conectar con las personas y los momentos presentes.

- Recuerda: nada en exceso. Por si acaso no estaba claro en mis comentarios anteriores, la tecnología puede llegar a ser una fuente de gran estrés en tu vida. Conozco a gente que se siente fatal por el uso de las redes sociales, o que se frustran enormemente al jugar a videojuegos. Recuerda que el uso de la tecnología tiene un impacto muy real sobre tus emociones y que, por lo tanto, deberías ser consciente de ello y limitarlo para que sirva a su verdadero objetivo: hacer tu vida mejor.

BUSCA CONECTAR CON TU LADO EMOCIONAL

Todos experimentamos diferentes emociones. Seguro que te acuerdas de la última vez que te sentiste enfadado, triste o decepcionado por algo. ¿Te acuerdas también del momento más feliz del último mes? ¿Y de la mayor alegría de tu vida? ¿Y qué hay de ese momento en el que te sentiste en la cima del mundo? Haz un esfuerzo y repásalos mentalmente, en ese orden y con detalle.

Si has hecho lo anterior, habrás comprobado que dentro de ti hay ahora un torbellino de emociones que hace dos minutos no estaban ahí. A eso me refiero cuando digo que todos experimentamos emociones que nos afectan para bien o para mal. Como sucede con los pensamientos, podemos elegir (o no) conectar con ellas, lo que genera un impacto directo en nuestro día a día.

Así, cuando yo me levantaba por las mañanas y pensaba, decepcionado, "otro día sintiéndome fatal", conseguía llevarme a mí mismo a un estado negativo con el que empezar mal la jornada. Recuerda que, al igual que con los pensamientos, también podemos convertir nuestros sentimientos en un hábito. Es fácil acostumbrarse a verse fatal por las mañanas, a no tener esperanza, a estar triste todo el

tiempo. ¡Hay que salir del círculo vicioso! ¿Y cómo podemos conseguir esto? Mediante la técnica de los cinco minutos.

En realidad, la técnica en sí no tiene nombre, sino que me lo acabo de inventar para facilitar que lo recuerdes. Pero sí que funciona. Consiste en dedicar cinco minutos al día a conectar con cualquier emoción que te asalte, para luego proceder a procesarla como haríamos con la propia ansiedad: reconocer, aceptar y afrontar. A diferencia de los pensamientos, las emociones sí que aportan algo que conviene no acallar ni ignorar. Si algo te enfada, ¡dilo! Si te sientes genial, ¡haz que el mundo lo sepa! Y si tienes ganas de llorar porque un amigo se marcha muy lejos, no te cortes y llora si lo necesitas. En eso consiste dejar fluir las emociones: es clave que aprendas a vivirlas, a procesarlas y abrirte a ellas.

Si percibes que una emoción se atasca y se repite una y otra vez, probablemente estamos ante la naturaleza obsesiva de la mente. En mi caso, a veces me sentía triste durante horas, incluso días, sin ilusión por hacer las cosas. Hasta que establecí la regla de los cinco minutos.

Para llevarla a cabo, lo que hacía era dedicar un espacio de tiempo a conectar activamente con mi lado emocional. Podía conseguirlo con música, viendo fotos, hablando con alguien o tumbado en el sofá, pensando. Lo importante es que te centres en los sentimientos que genera esa emoción, y en los pensamientos que están detrás de ella. Profundiza durante un tiempo limitado que hayas establecido (te propongo cinco minutos) y, cuando hayas alcanzado esa conexión sincera con la emoción y entiendas su naturaleza, reconoce su existencia. Después, acéptala y afróntala, continuando con tu día. Notarás que, si haces eso, te será más fácil pasar página con las emociones negativas, sobrellevándolas mejor e impidiendo así que sean una fuente de inestabilidad o de ansiedad. Te pondré un ejemplo.

Hace unos meses, se murió mi querido conejo enano, Hanki. Hanki

había pasado conmigo ocho largos años, en los que viví momentos muy importantes con él: era un gran compañero cuando mi novia se fue a estudiar al extranjero, y me encantaba que siempre fuese arisco con los desconocidos que se acercaban a acariciar su precioso pelaje gris. El día que Hanki murió, se me rompió el corazón, porque lo quería más de lo que la gente de mi entorno podía imaginar. Ellos me decían "solo es un conejo" y cosas bastante menos empáticas, haciendo más profunda mi herida. Lo pasé mal, y mi ansiedad se disparó durante los primeros momentos, ante una emoción sin procesar que me afectaba mucho.

Sin embargo, en lugar de huir de mis emociones hice lo mismo que hago con los síntomas de la ansiedad: conecté con ellas durante unos instantes. Lloré mucho, me despedí de él y lo sacrificamos, y luego donamos sus cosas para que sirvieran a otro conejito, con una preciosa carta para honrar su memoria. Mi pareja, también afectada, me acompañó en el duelo que supuso conectar de forma muy potente con el dolor por la pérdida de nuestra querida mascota. Sin embargo, atravesar esa pena, conectar con ella y darle forma de lágrimas sería lo que me permitió aceptarla y seguir con mi vida. Hoy recordamos a Hanki con alegría y cariño.

Por lo tanto, te aconsejo que cuando algo perturbe tu lado emocional, profundices en ello de forma acotada, y luego reconozcas, afrontes y aceptes. No huyas de tu lado emocional, pues eso podría disparar la ansiedad. Procesar las emociones requiere tiempo, dedicación y mucha introspección, pero es una forma excelente de que aprendas a relacionarte contigo mismo y con el mundo de manera sana y plena. Esto tendrá un impacto enorme sobre tu ansiedad, haciendo más llevaderas las penas, y permitiéndote disfrutar al máximo de los momentos felices. La vida tiene de todo eso un poco, y es bueno que sepamos relacionarnos con ello. No hay emociones malas.

NO HAGAS DE LA ANSIEDAD EL CENTRO DE TU VIDA

El penúltimo consejo que quiero darte es que, aunque tengas un problema con la ansiedad, este no debe ser el centro de tu vida. Si necesitas ayuda, búscala, y apóyate en recursos como este libro. Pero no consagres tu existencia a la ansiedad, porque eso solo provocará que aumente.

El objetivo de tu proceso de transformación es que vivas una vida plena y libre. Necesitarás relacionarte con tu ansiedad y tus emociones, cambiar y arriesgarte a descubrir el mensaje que todo eso trae a tu vida. Sin embargo, cuando lo hayas hecho, debes pasar página. Yo lo he hecho, hasta el punto de que procuro no hablar mucho del tema, ni me paro demasiado con mi propia ansiedad: le doy la importancia que se merece. La normal: acepto que está en mi vida para ayudarme, pero no permito que cobre protagonismo.

Cuando completes tu transformación y dejes atrás tu problema de ansiedad, recuerda despedirte con cariño y agradecerle los cambios que trajo a tu vida. Después de eso, dile adiós, y sigue adelante. A partir de ese instante, poner la ansiedad en el foco de atención es la mejor forma de conseguir que vuelvas a tener un problema con ella. Dile adiós con cariño, pero díselo de verdad.

ESCRIBE TU PROPIA HISTORIA CON LA ANSIEDAD

Mi último consejo es que recuerdes que soy una persona limitada y que, por lo tanto, mi capacidad para ayudarte también lo es. Aunque quiero lo mejor para ti y estoy comprometido contigo, nadie podrá ayudarte más que tú mismo. No solo con la ansiedad, sino con cualquier cosa que suponga un desafío en tu vida.

Por eso, te animo a que salgas al mundo y busques las fórmulas, métodos y estrategias que mejor te sirvan a ti para superar tus

problemas, en este caso de ansiedad. Después de todo, recuerda que todos somos diferentes y especiales. Seguro que puedes descubrir algo que a mí se me escapa.

Cuando hayas completado tu transformación, quizá quieras escribir, como yo, un libro contando tu viaje. Para que otras personas beban de tu experiencia, teniéndola a mano en la propia aventura de su vida.

Recuerdo cuando me dijeron, de forma equivocada, que la ansiedad era para siempre, y que tenía que aceptar mi situación actual, mejorándola en lo posible con medicación y terapia. Me alegro de no haberme conformado con eso.

Pocos años después, aquí estoy, libre y recuperado. No porque nadie me regalase nada, sino porque me arriesgué a escribir mi propia historia, que comparto ahora contigo. Si yo pude hacerlo, te prometo que tú también puedes. Solo es cuestión de esfuerzo, compromiso contigo mismo y capacidad de superación.

No dejes que nadie te diga que no puedes transformar tu vida y revolucionar por completo tu existencia. Sé proactivo, busca y lucha por tu felicidad. El premio es la recuperación completa, y toda la experiencia que adquirirás por el camino.

EN RESUMEN:

- La proactividad y la apertura son dos cualidades que te llevarán a hacer grandes avances para solucionar tu problema de ansiedad. No tienes por qué conformarte con una vida insatisfactoria: hay mucho que puedes hacer por transformarte y mejorar tus circunstancias.
- Antes de decir que algo no te gusta o no funciona, es bueno que lo pruebes.
- Gracias a practicar a desarrollar mis principios y actitudes,

practicar nuevas actividades e implementar cambios en mi vida, mi ansiedad mejoró notablemente. ¿Por qué no te animar a intentarlo tú también?

CAPÍTULO ONCE:

MI HOJA DE RUTA PARA TU RECUPERACIÓN

Una de las cosas que más nervioso me ponía de todo el material sobre tratar la ansiedad que pasó por mis manos es que faltaba una guía rápida. Algo que me sirviera para funcionar desde el minuto cero, que me permitiera tomar aunque solo fuese un poco de aire en los momentos iniciales (para mí, los más críticos). Una referencia que me indicara si iba hacia delante o hacia atrás.

Así que, casi para concluir mi libro, me gustaría ofrecerte una propuesta paso a paso, por si no quieres o no puedes tomarte el tiempo de crear tu propio plan. Mi objetivo no es hacer un resumen del libro ni nada parecido, sino ofrecerte un plan de ataque funcional para que, si lo deseas, puedas seguir los pasos que yo di hasta recuperarme por completo. Tiene muchísimo que ver con lo que explico a lo largo del libro, claro, con el valor añadido de que puedas asomarte a mi experiencia de forma secuenciada.

Aquí tienes, paso a paso, mi viaje:

1. Empieza por entender la ansiedad: busca información sobre lo que te pasa, hasta que tengas una idea clara de cómo funciona, cuáles son sus síntomas y cómo puede tratarse. Te ayudará a poner tu problema en perspectiva.
2. Aplica la técnica de reconocer, aceptar y afrontar descrita en este libro. Dedica también tiempo a conectar con tus emociones con esa estrategia.

3. Ve a un buen médico de cabecera: explícale tu problema de ansiedad y, si él establece que necesitas medicación o que te vea un especialista, confía en su profesionalidad. También puedes plantear un seguimiento de tu caso, e ir tomando decisiones conforme evoluciones. Resuelve tus dudas con tu médico de cabecera, establece tu estado físico para conocer bien tus opciones y limitaciones (sobre todo a nivel de dieta y deporte), y descartar otras patologías o problemas que puedan estar causando tu ansiedad. Si un médico no te genera confianza, investiga hasta que des con otro con el que te sientas a gusto. Pero no dejes de ir, sí o sí: este libro no sustituye su consejo.
4. Ve a un buen psicólogo: tan pronto como salgas del médico, busca a un psicólogo especialista en ansiedad. Explícale lo que ya sabes, lo que has hablado con tu médico y, si quieres, háblale también de este libro como parte de tu estrategia. Establece con tu psicólogo una pauta para ir avanzando en tu proceso de transformación, y acude a él si necesitas un apoyo en circunstancias concretas. Al igual que sucede con el médico, debe ser un profesional de tu entera confianza, con el que sientas que conectas de verdad.
5. Ve a un nutricionista: y plantea con él una forma de alimentarte que se adapte bien a lo que tu organismo necesita. No olvides decirle que tienes un problema de ansiedad, de manera que tu nutrición contribuya a solucionarlo. Si es preciso, busca un centro que cuente con un médico que haga un seguimiento de la misma, para asegurarnos de poner tu salud en buenas manos. Orienta tu dieta hacia la reducción de los azúcares simples, reduce los hidratos de carbono que no sean de origen vegetal ni de lácteos, y busca los alimentos naturales, frescos y lo menos procesados posible. Sigue tu plan

de nutrición, y ponte las pilas con el ejercicio. Como ya he comentado en este libro, has de apostar por un excelente nutricionista, profesional y formado. No necesitarás una conexión tan especial, pero sí que tenga amplios conocimientos de su campo, actualizados. Y, si es posible, que cuente con el corazón de un profesor.

6. Ve a un gimnasio: y, si puedes, apóyate en un entrenador personal. Establece una hoja de ruta para ponerte en forma poco a poco, y lleva el ejercicio a tu vida con carácter permanente. Aprende a hacer deporte sin causarte daño, e intégralo como un hábito en tu vida. Busca un gimnasio que te guste de verdad y, si vas a un entrenador personal, asegúrate de que sea alguien con quien te guste trabajar. ¡Vas a pasar mucho tiempo con él!
7. Medita todos los días: al menos durante seis meses pero, si puedes, que sea un hábito para toda la vida. Empieza por meditaciones guiadas, y avanza hasta desarrollar la práctica suficiente para hacerlas por tu cuenta. Recuerda que meditar es una actividad tranquila y para ti, que debes disfrutar. Haz de ello una rutina placentera.
8. Márcate objetivos a corto, medio y largo plazo: puedes empezar por los cambios que implican los puntos anteriores, o desafiarte con otras cosas que te permitan avanzar hacia tu recuperación completa. Recuerda contar con otras personas para hacer un seguimiento de los mismos, y no olvides recompensarte por tus procesos, progresos y éxitos.
9. Descubre habilidades, personas y lugares nuevos: aprende cosas que siempre habías querido aprender, haz nuevos amigos o viaja. ¡Lo que sea con tal de romper tu rutina! Es importante que vuelvas a apasionarte con la idea de que el mundo tiene un montón de cosas que valen la pena. La vida

alberga increíbles regalos para ti: solo tienes que salir a buscarlos.

10. Aléjate de lo que te hace daño: si percibes que una persona, situación o cosa te hace daño, intenta eliminarla de tu vida. Especialmente si son hábitos negativos.
11. Supérate a ti mismo: intenta convertirte en la persona que, idealmente, querrías ser. Piensa, actúa y desarrolla tu vida como ella. Si lo haces el tiempo suficiente, te convertirás en esa persona, o estarás muchísimo más cerca de serlo.
12. Persevera: a veces volverás atrás en tu proceso de transformación, te saldrán mal las cosas o fracasarás en algún objetivo. Y entonces es posible que tu ansiedad vuelva a manifestarse. No le des mayor importancia, ¡son etapas! Sigue adelante con confianza, persevera y atrévete a seguir trascendiendo los límites que pretende marcar tu ansiedad.
13. Aplica los consejos de otros: pueden ser los de este libro, o pueden ser los de cualquier otra fuente que valga la pena. Investiga hasta convertirte en un verdadero maestro de la gestión de un problema de ansiedad, ¡pero sin obsesionarte! Busca aquello que enriquece tu vida.
14. Consolida tu conquista: cuando logres librarte de tu problema de ansiedad, no te conformes. Intenta seguir creciendo como ser humano, aprendiendo y descubriendo nuevas y emocionantes experiencias. Es la mejor forma de evitar que la ansiedad vuelva a llamar a tu puerta.
15. Desvincúlate de tu problema de ansiedad: una vez hayas superado tu problema de ansiedad, ¡celébralo por todo lo alto! Despídete con cariño de todos los profesionales que te hayan ayudado, prometiendo volver si lo necesitases. Dile adiós también a la ansiedad, y dale las gracias por todo lo que ha

aportado a tu nueva vida. Ahora eres libre, es hora de que te olvides de ella.

EPÍLOGO:

CINCO IDEAS QUE NO SABÍA DÓNDE METER

Me gustaría terminar este libro con algunas ideas más, que no sabía muy bien dónde encajar, y que conforman mi despedida.

La primera de ellas es una curiosidad: repasar mi historia con la ansiedad en tanto detalle me ha generado más síntomas de ansiedad de los que he vivido en los últimos años. No lo digo de forma negativa porque, a estas alturas, me da bastante igual notarlos (ya sabes: ¡reconocer, aceptar y afrontar!). Sin embargo, superada la etapa más difícil, los primeros capítulos, dio paso al hermoso pensamiento de que es genial haber recordado cómo se siente la ansiedad durante la creación de esta obra. No solo porque me sirve para conectar una vez más contigo, que quizás estás en una etapa más temprana de tu recuperación, sino porque me ratifica en que el método que uso es más útil cuanto más lo pongo en práctica. Gracias, ansiedad, por otra lección más.

Lo segundo que quiero decirte es que espero de corazón que mi trabajo y experiencia te hayan ayudado. Ya te adelantaba que no soy escritor, psicólogo ni médico, sino una persona corriente que sufrió mucho como consecuencia de un trastorno de ansiedad. Mi deseo es que nadie más tenga que pasar por nada parecido, y con ese afán me senté a escribir. Mi esperanza es haber aportado algo de luz a tu vida, e insuflarte el aliento necesario para que sigas adelante y transformes tu vida. Quiero que sepas que sigo comprometido contigo, y que realmente confío en que encontrarás el camino hacia tu recuperación

completa.

Verás, cuando pasé los peores momentos de mi ansiedad, con ataques de pánico y pensamientos horribles, creí que jamás lo superaría. Sin embargo, permíteme que insista en la idea de que eres una persona mucho más fuerte y capaz de lo que quizá creas. Yo también lo soy. El ser humano está hecho de una pasta realmente dura y, al mismo tiempo, maleable. Sé bien lo difícil que es creer que puedes hacerlo cuanto tienes todo el camino por delante. Nadie dijo que la vida fuese, de hecho, fácil. Con todo, ojalá que mis pasos sirvan para guiarte. Que te ayuden a darte cuenta de que lo que has vivido es normal. Y de que podrás seguir con tu vida sin problemas si pones lo suficiente de tu parte.

He consumido muchísimos contenidos relacionados con la psicología, la autoayuda y, específicamente, la ansiedad. Así que déjame que te recuerde la importancia de la frase anterior: tienes que poner de tu parte. Leer un libro, por bueno que este sea, no generará el cambio que estás buscando: es necesario que te pongas las botas, cojas tu mochila y bastón, y salgas a recorrer el camino. Aplica lo que has aprendido como si te fuese la vida en ello. Desde ya.

Aunque te haya dicho que no va a ser fácil, también te digo que puedes hacerlo. Ten esperanza, y confía en que el lugar al que quieres ir existe, incluso si al dar el primer paso no puedes verlo. El éxito en tu lucha por superar tu problema de ansiedad no está en el resultado, sino en el proceso. La persona que llegará a ese destino del que te hablo es muy diferente a la que emprendió el camino. Algún día, más pronto que tarde, volverás a sonreír y tu problema de ansiedad solo será una pared más que escalaste durante tu aventura hasta aquí. Pero, para que eso suceda, vas a tener que esforzarte al máximo.

La tercera idea que quiero compartir contigo es que este libro es un compañero de viaje. Vuelve a él cuando lo necesites, y repasa aquello

que consideres necesario las veces que haga falta. Ya te dije que yo llevaba mi móvil lleno de notas, audios y hasta imágenes, y también he trabajado con vídeos y libros llenos de ideas en los márgenes. La memoria flaquea cuando la ansiedad aprieta, así que tenerlo a mano te vendrá bien cuando necesites recordar que estoy aquí, a un paso de ti. Que entiendo lo que estás viviendo, y que estás a salvo. Esta etapa pasará. Este libro es un símbolo de ello.

La cuarta idea que querría añadir a este libro es que no dejes que la ansiedad te haga una víctima. No mires al pasado, ni busques justificaciones para aceptar que tu vida ruede cuesta abajo. Yo soy hijo de una mujer maltratada, una familia desestructurada en la que había malos tratos. Tuve que buscarme la vida muy joven, trabajar duro para pagarme un techo y los estudios, y esforzarme un montón para conseguir cada cosa con la que soñaba tener en mi vida. Hoy en día tengo una pareja a la que quiero muchísimo, una familia extraordinaria, unos amigos increíbles, un trabajo que me gusta y un cuerpo razonablemente saludable. No soy multimillonario ni quiero venderte la moto del sueño americano. Pero sí quiero decirte que, a pesar de las circunstancias, se puede salir adelante si te comprometes contigo mismo. Recuerda que la clave es marcarse objetivo que te hagan crecer como ser humano y desarrollen tu potencial. Mis circunstancias pueden ser más o menos adversas que las tuyas. Todos los que sufrimos ansiedad nos preguntamos por qué se nos han repartido esas cartas. Pero lo importante de este mensaje es que, cuando tenía ataques de ansiedad, no pensaba en las cartas que me había repartido el crupier de la vida, sino en cuál sería la mejor jugada que podría lograr con ellas. Con la mirada siempre puesta en mis objetivos.

Así que no caigas en la trampa de creer que tu pasado determina tu presente o tu futuro. Tu vida la escribes tú, a cada instante. Y puedes revolucionarla por completo, si quieres. Pero has de querer. La

ansiedad podría darte motivos suficientes para abandonar la partida, y aceptar tu suerte con resignación. Sin embargo, en el fondo sabes bien que vivir a la deriva no es muy interesante. Tu ansiedad es la encargada de recordarte que es importante desplegar las velas y navegar hacia un lugar que te llene más. Y no te preocupes: si pones todo de tu parte, tienes confianza y esperanza, el viento soplará pronto a tu favor. Recuerda que lo importante no es el destino, sino la travesía. No sé si la vida tiene un gran sentido; pero estoy seguro de que quedarse parado y lamentarse no sirve de nada. Te animo a buscar, soñar a lo grande y vivir tan intensamente como puedas. Al fin y al cabo, ese es nuestro mayor regalo. No permitas que la ansiedad te victimice y aproveche para robártelo, ¡ya te dije que es avariciosa!

La quinta y última idea es que, ahora que he completado mi compromiso contigo, te animo a que tomes tu decisión. Si este libro no te ha aportado nada, devuélvelo y recupera tu dinero, porque no quiero hacer peores tus circunstancias. Con todo, si lo has encontrado útil y te ha llegado su mensaje, si sientes las ganas de transformarte y dar el salto hacia tu nueva vida, te pediría que lo aprecies en consecuencia y, sobre todo, que lo hagas llegar a quien lo necesite. Este es el segundo mayor regalo que podrías hacerme. ¿El mayor de todos? Tomar las riendas de tu vida, transformarla y contarme cómo has superado por completo tu problema de ansiedad.

Termino este libro y espero que percibas toda la empatía que siento por quienes sufren ansiedad. Que lo ha escrito para ti una persona normal, seas quien seas, con todo el cariño del mundo. Ojalá que mi experiencia sirva para hacer más fácil tu camino, y que muy pronto sonrías de nuevo. Que recuerdes con orgullo el gran logro que supuso transformarte y superar por completo tu problema de ansiedad. Te deseo lo mejor, de corazón. Un fuerte abrazo… ¡y a por todas!

***

Si quieres estar en contacto conmigo o seguir mis andanzas desde que redacté estas líneas en 2019, puedes hacerlo en mi blog personal:

mrcontraintuitivo.com

Ahí encontrarás un montón de contenido que comparto para ayudar a la gente en su camino hacia una vida más plena. Además, hay un formulario de contacto, por si tienes alguna duda o quieres hablarme de tu maravilloso viaje a partir de este libro.

De nuevo te mando otro abrazo enorme, por si el primero no fue suficiente.

Jesús Magaña Terrón

Santiago de Compostela, invierno de 2019

APÉNDICE:

RECURSOS

En este apartado te dejo algunos contenidos que me han aportado cosas positivas en mi proceso de transformación. Te animo a que al menos les eches un vistazo, explores en profundidad aquellos que más te llamen la atención y descartes lo que no te aporte demasiado. Recuerda que, aunque a priori algo pueda resultarte poco interesante, quizá descubras en ellos algo que te sorprenda.

Puedes investigar todos estos recursos (te animo a que lo hagas), aunque no es imprescindible. De hecho, lo ideal sería que te lo tomes como lo que es: un apéndice de este libro por si deseas adentrarte más en lo que descubrí durante mi proceso de cambio. No lo he dispuesto en un orden concreto ni de relevancia, ya que todos me parecen valiosos. Todos me han ayudado y por eso están en la lista.

Para facilitarte que puedas empezar por los que más te interesen, he añadido una nota personal sobre cada uno de ellos. Así sabrás con qué intención te los recomiendo:

LIBROS

- **How to stop worrying and start living**, de Dale Carnegie: desde mi punto de vista, una obra maravillosa sobre manejo de estrés, ansiedad, depresión, preocupación excesiva, etc. Simplemente imprescindible.
- **12 reglas para vivir: un antídoto contra el Caos**, de Jordan B. Peterson: un excelente ensayo para reflexionar sobre la sociedad actual, su devenir y futuro. Además, es genial para

entender la importancia de los principios y valores de las personas. Un libro de esos que te cambia la vida.

- **El arte de no amargarse la vida**, de Rafael Santandreu: aporta una visión muy didáctica y cercana de los problemas comunes en la vida de las personas, pero desde el punto de vista de un psicólogo. Enriquecedor y accesible, un estupendo punto de partida.
- **Unfu*k yourself: get out of your head and into your life**, de Gary John Bishop: un resumen muy interesante de lo que supone ser proactivos en la vida y cambiar. Ideas prácticas y útiles, de tú a tú.
- **Cómo ganar amigos e influir sobre los demás**, de Dale Carnegie: una obra sublime que, a pesar de su título poco comercial, aporta información valiosísima sobre cómo tratar con los demás y a nosotros mismos. Imprescindible para quienes quieran crecer como personas.
- **Dare: the new way to end anxiety and stop panic attacks**, de Barry McDonagh: desde mi punto de vista, el único libro sobre cómo abordar la ansiedad que realmente me ha aportado mucho. Una obra muy humana, fácil de leer y aplicar.
- **De cero a ceto**, de Marcos Vázquez: una magnífica guía para quienes desean acercarse a la teoría detrás de una dieta cetogénica o baja en hidratos de carbono, con abundantes ejemplos y estudios. Para mí, la mejor referencia para profundizar en el tema. Una obra tan rigurosa como necesaria y divulgativa. Magnífico.
- **Una tortuga, una liebre y un mosquito. Psicología para ir tirando**, de Nacho Coller: un estupendo punto de partida sobre la mayoría de cosas que causan estrés y malestar a la

gente, vistas por un psicólogo y con un carácter muy cercano y ameno. Lectura sencilla y útil, vale la pena.

- **Mañanas milagrosas**, de Hal Elrod: transformarse pasa por hacer grandes cambios. Quizá modificar tus rutinas, madrugar y sacar el jugo a tu día antes de que el mundo despierte sea la fórmula que te funcione. Si quieres hacer la prueba, este libro es para ti.
- **La rueda de la vida**, de Elisabeth Kübler-Ross: si quieres encontrar razones para vivir al máximo, aquí tienes el testimonio de una persona que dedicó su existencia a cuidar de quienes estaban a punto de morir. Recoge ideas poderosas basadas en lo que expresa la gente en los últimos compases de su vida. Impactante es poco.
- **Pensar rápido, pensar despacio**, de Daniel Kahneman: una obra concienzuda y pormenorizada de los procesos mentales de las personas. De cómo nos afectan los sesgos cognitivos cuando vamos a tomar decisiones. Pone en perspectiva por qué hacemos las cosas, aportando ejemplos y consejos brillantes.
- **La mente de los justos**, de Jonathan Haidt: un análisis sobre la moralidad, la toma de decisiones y la comunicación humana. Cambió por completo mi forma de interaccionar con las personas. Una obra increíblemente ilustrativa y hermosa.
- **Sentirse bien**, de David Burns: especialmente indicado para personas con depresión o dadas a rumiar ideas tóxicas y negativas. Da mucha perspectiva sobre lo que nos amarga la vida, y despierta las ganas de ponerse en marcha y hacer lo que nos da plenitud.
- **Las 3 brechas**, de Hyrum Smith: generar un impacto positivo en el mundo trae enorme satisfacción a cualquiera. He aquí

un arma poderosa para quienes quieren emprender ese camino. Me aportó visión sobre que la felicidad no se consigue ni se busca: se experimenta y llega a ella, usualmente a través de lo que hago por los demás.

- **La sorprendente verdad sobre qué nos motiva**, de Daniel Pink: solo tú puedes motivarte a ti mismo. Este libro profundiza en cómo puedes conseguirlo, rompiendo los mitos que existen en torno a aquello que nos pone en marcha. Una obra que me puso a funcionar, ayudándome a encontrar motivos para avanzar.
- **Tus zonas erróneas**, de Wayne Dyer: un libro maravilloso, que me ayudó a detectar aquellas cosas que hacía que me conducían hacia la insatisfacción. Aporta gran valor a quienes necesitamos un cambio real, sobre todo si no tenemos ni idea de por dónde empezar.
- **Dr. Berg's new body type guide: get healthy, lose weight & feel great**, de Eric Berg: en este libro encontrarás información valiosa sobre nutrición, el metabolismo humano y la relación entre la alimentación y muchos de los problemas de salud que tiene hoy en día la gente (incluida la ansiedad).
- **El poder del metabolismo**, de Frank Suárez: otro libro que aborda el apasionante tema del metabolismo, y que aporta información muy valiosa sobre cómo funciona. Entra en detalle en los problemas que podemos sufrir como consecuencia de una nutrición deficiente, y explica cómo solucionarlos (incluido el caso de la ansiedad).
- **El arte de respirar: el secreto mejor guardado del mindfulness**, de Danny Penman: un libro precioso que enseña mucho sobre meditación y respiración. Pone el acento en la importancia de hacerlo de forma correcta, y lo hace a

través de una comunicación basada en el arte. Extraordinario.

- **Los siete hábitos de la gente altamente efectiva**, de Stephen Covey: un libro maravilloso para identificar nuestros hábitos y crear otros nuevos. Muy aplicable y accesible, con un método claro y útil.
- **Deep Work**, de Cal Newport: una guía para desconectar de todos los estímulos que nos rodean hoy en día, y que acaban destruyendo nuestra capacidad para concentrarnos en una cosa cada vez, en el ahora. Pone en perspectiva la atención: gestionarla mejor contribuyó mucho a reducir mi estrés y disfrutar más de mi vida.
- **Essentialism**, de Greg McKeown: una existencia sencilla puede estar increíblemente llena de satisfacciones. Esta obra te animará a eliminar lo accesorio de tu existencia, y a centrarte en aquello que de verdad te aporta.
- **Happiness is a serious problem**, de Dennis Prager: una obra fácil de leer, que profundiza en lo que somos las personas, lo que buscamos y por qué nos perdemos. Habla de los principios como puentes que conducen a la plenitud. Creo que me convirtió en una persona más íntegra y feliz.

CONTENIDO WEB

- Diet Doctor (https://www.dietdoctor.com/): uno de los mejores sitios en cuanto a recursos nutricionales, escrito por un médico. Aporta información rigurosa y divulgativa sobre alimentación, enseñando otras formas de nutrirse que solucionan problemas comunes de la gente.
- Reddit sobre ansiedad (https://www.reddit.com/ r/Anxiety/): una red social llena de consejos, experiencias y gente con ganas de ayudar a otros. A menudo se publican estudios,

bibliografía e información de interés para cualquier persona con un problema de ansiedad. Es, además, una ventana al mundo que te permite expresarte, en forma de red social segura.

- Fitness Revolucionario

(https://www.fitnessrevolucionario.com/): un espacio genial para contrastar mitos sobre la salud, que aporta mucha información científica sobre nutrición y deporte. Muy recomendable, también tiene un podcast magnífico llamado Radio Fitness Revolucionario.

- Canales de YouTube interesantes: Diet Doctor, Dr. Eric Berg, Frank Suárez, Minority Mindset, Jordan Peterson, David Goggins, Tony Robbins, Valuetainment, Sadhguru y PragerU. Todos ellos contienen vídeos valiosos con información que sirve para la transformación de cualquier ser humano o, al menos, para la reflexión sobre la forma de vivir nuestra vida. Abordan temas muy diferentes, desde nutrición a psicología, pasando por *coaching* y reflexiones para emprender.
- Cualquier vídeo de psicología de Steven Hayes: se encuentran fácilmente en YouTube, haciendo una búsqueda simple por la web e incluso en formato audiolibro, además de libros escritos por el propio autor. Un psicólogo clínico y profesor universitario que divulga mucha información valiosísima sobre ansiedad y que, adicionalmente, la ha sufrido en sus propias carnes. Imprescindible.
- Skillshare (https://www.skillshare.com/): una plataforma en internet donde puedes aprender todo tipo de habilidades nuevas de la mano de gente corriente con ganas de enseñar, y de otros magníficos profesores. Aunque es un servicio de pago, es una forma genial de iniciarse en habilidades nuevas,

y descubrir lo que te apasiona. ¡Muy recomendable!

- Coursera (https://www.coursera.org/): una suerte de universidad en Internet, gratuita y con formaciones de primer nivel. Ofrece certificados de pago pero, incluso en su versión gratis, vale la pena para formarte en aquello que te apasiona. Genial para desarrollar tus habilidades.
- Meetup (https://www.meetup.com/): una forma fenomenal y accesible de encontrar gente con tus mismos intereses. Te permitirá descubrir grupo específicos que tratan temas de ansiedad, pero ofrece muchísimo más que eso: podrás encontrar gente con la que compartir lo que te apasiona. Es una manera de hacer nuevos amigos, probar cosas diferentes y disfrutar en general. Y no te costará absolutamente nada.

APLICACIONES

- *Youper:* desde mi punto de vista, la mejor aplicación para abordar la ansiedad, la depresión y la transformación personal. Diseñada por un profesional de la psicología y medicina, considero que no puedes dejar pasar la ocasión de probarla.
- *Headspace*: para mí, no hay nada superior en cuanto a meditaciones guiadas. Puedes descargarla y empezar a meditar con las opciones gratuitas. Las de pago también valen la pena, al menos si la utilizas con regularidad. Para mí, una aplicación imprescindible.
- *Audible:* una plataforma de audiolibros que, aunque es bastante cara, vale la pena. Cuenta con títulos en varios idiomas, a menudo leídos por los autores originales. Es una forma excelente de aprender.
- *Daylio*: una aplicación magnífica para hacer un seguimiento

de las actividades que uno lleva a cabo a lo largo del día. Gracias a los informes que te ofrece, consigues hacerte una idea clara de qué cosas suman a tu vida, y cuáles restan. Esto te permitirá tomar decisiones sobre tus hábitos de forma más fácil.

BIBLIOGRAFÍA

Este libro contiene abundantes comentarios y consejos sobre salud mental, fisiología, nutrición, ejercicio, aprendizaje, técnicas de relajación, respiración y sueño, entre otros. En la mayoría de los casos, dichas argumentaciones están orientadas de forma específica a la ansiedad y, en menor medida, a la depresión y los trastornos causados por el estrés. Son asuntos de salud, que se han de tomar muy en serio, y que he abordado desde el máximo respeto al lector, buscando siempre su bienestar y seguridad.

Todavía no soy psicólogo clínico, aunque esté formándome para serlo. Tampoco soy médico ni profesional de la salud, pero sí una persona con pensamiento crítico y proactiva. Debido a esto, he querido respaldar tanto como he podido las afirmaciones que hago en mi obra, y que pueden resultar controvertidas.

Mi objetivo con esta bibliografía es evitar que se convierta en un mero panfleto sobre autoayuda o basado en mis creencias. Quiero que las tesis que defiendo puedan ser analizadas, contrastadas y discutidas desde un punto de vista científico por cualquiera que desee examinarlas. Por ello, compendio a continuación todos los estudios y fuentes que, considero, sirven a ese fin.

Con independencia de que me haya basado al máximo en las fuentes científicas que presento, insisto en que esta obra está centrada en mi experiencia: busca aportar información a quien necesite un punto de partida con la ansiedad; por eso no he llenado el libro con notas a pie de página que pudieran despistar al lector. Quiero insistir en que esta obra no sustituye al consejo de un profesional de la salud, pero sí expongo mis tesis con datos que creo solventes en la mano.

Por ello, espero que esta bibliografía sirva al lector para reflexionar. Busco proporcionar acceso a una herramienta adicional para cuestionar, sanamente, ese consejo clínico que recibe. A veces, los médicos, nutricionistas, psicólogos u otros profesionales de la salud proponen tratamientos o terapias basados en la ignorancia. Tristemente, se dan por buenas por el mero hecho de que quien prescribe tiene la capacidad legal de hacerlo, dejando indefenso al paciente.

Que todas las partes quedemos, pues, bajo el imperio de la ciencia. Y que cada cual, con conocimiento de causa y las cartas sobre la mesa, saque conclusiones.

TERAPIA Y ANSIEDAD:

- Bystritsky A., Khalsa S.S., Cameron M.E., Schiffman J. Current Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. P.T. Enero 2013; 38(1):30-38, 41-44. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3628173/

COMIDA Y ANSIEDAD

- Murphy M., Mercer J.G. Diet-Regulated Anxiety. Int J Endocrinol. Agosto 2013; 2013: 701967. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3762204/
- Hilimire M.R., DeVylder J.E., Forestell C.A. Fermented foods, neuroticism, and social anxiety. Psychiatry Res. 15 Agosto 2015; 228(2): 203-8. Disponible en:

  https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25998000
- Wallace C.J.K., Milev R. The effects of probiotics on depresive symptoms in humans: a systematic review. An Gen Psychiatry. 2017; 16:14. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5319175/

- Oliveira I.J., de Souza V.V., Motta V., Da-Silva S.L. Effects of Oral Vitamin C Supplementation on Anxiety in Students: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Pak J Biol Sci. Enero 2015; 18(1): 11-8. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26353411

- Eby G.A., Eby K.L. Rapid recovery from major depression using magnesium treatment. Med Hypotheses. 2006; 67(2): 362-70. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16542786

- Sánchez-Villegas A., Verberne L., De Irala J., Ruíz-Canela M., Toledo E., Serra-Majem L., Martínez-González M.A. Dietary fat intake and the risk of depresión: the SUN Project. PLos. Enero 2011; 26(1). Disponible en:

http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0016268

- Hilmire M.R., DeVylder J.E., Forestell C.A. Fermented foods, neuroticism, and socil anxiety: An interaction model. Psychiatry Res. Agosto 2015; 228(2): 203-8. Disponible en.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25998000

- Xu Y., Wang C., Klabnik J., O'Donnell J.M. Novel Therapeutic Targets in Depression and Anxiety: Antioxidants as a Candidate Treatment. Curr Neurophar-macol. Marzo 2014; 12(2): 108-119. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3964743/

- Kiecolt-Glasser J.K., Belury M.A. Andridge R., Malarkey W.B., Glaser R. Omega-3 supplementation lowers inflammation and

anxiety in medical students: a randomized controlled-trial. Brain Behav Immun. Noviembre 2011; 25(8): 1725-34. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21784145

AGUA Y MINERALES

- Braun M.M., Barstow C.H., Pyzocha N.J. Diagnosis and management of sodium disorders: hiponatremia and hypernatremia. Am Fam Physician. 1 Marzo 2015; 9(5): 299-307. Disponible en:

  https://www.aafp.org/afp/2015/0301/p299.html

CAFÉ Y ANSIEDAD

- Eaton W.W., McLeod J. Consumption of coffee or tea and symptoms of anxiety. Am J Public Health. Enero 1984; 74(1): 66-68. Disponible en:

  https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1651381/pdf/am0068.pdf

- Lee M.A., Cameron O.G., Greden J.F. Anxiety and caffeine consumption in people with anxiety disorders. Psychiatry Res. Julio de 1985; 15(3): 211-7. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3862156

VITAMINA D ANSIEDAD:

- Bičíková M., Dušková M., Vítků J., Kalvachová B., Řípová D., Mohr P., Stárka L. Vitamin D in anxiety and affective disorders. Physiol Res. 2015; 64 Suppl: 2: S101-3. Disponible en:

  https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26680471

- Abdul-Razzak K.K., Almanasrah S.O., Obeidat B.A., Khasawneh A.G. Vitamin D is a potential antidepres-sant in psychiatric outpatients. Int J Clin Pharmacol Ther. Diciembre 2018; 56(12): 585-596. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30336806

PROBIÓTICOS Y ANSIEDAD:

- Pirbaglou M., Katz J., de Souza R.J., Stearns J.C., Motamed M., Ritvo P. Probiotic supplementation can positively affect anxiety and depressive symptoms: a systematic review of randomized controlled trials. Nutr Res. Septiembre 2016; 36(9): 889-898. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27632908
- McKean J., Naug H., Nikbakht E., Amiet B., Colson N. Probiotics and Subclinical Psychological Symptoms in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Altern Complement. Med. Abril 2017; 23(4): 249-258. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27841940

MAGNESIO ANSIEDAD:

- Boyle N.B., Lawton C., Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress – A Systematic Review. Nutrients. 26 Abril 2017; 9(5) E429. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28445426

- Boyle N.B., Lawton C.L., Dye L. The effects of magnesium supplementation and subjective anxiety. Magnes Res. 1 Mayo 2016; 29(3): 120-125. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27869100

ADAPTÓGENOS Y ESTRÉS:

- Chandrasekhar K., Kapoor J., Anishetty S. A propective, randomized doublé-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Indian J Psychol Med. Julio 2012; 34(3): 255-262. Disponible en:

  https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23439798

- Choudhary D., Bhattacharyya S., Joshi K. Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment Wish Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. J Evid Based Complementary Altern Med. Enero 2017; 22(1): 96-106. Disponible en:

  https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27055824

MICROBIOTA Y SALUD MENTAL:

- Koopman M., El Aidy S., MIDtrauma consortium. Depressed gut? The microbiota-diet-inflammation trialogue in depression. Curr Opin Psychiatry. Septiembre 2017; 30(5): 369-377. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28654462
- Meyrel M., Varin L., Detaint B., Mouaffak F. The intestinal microbiota: A new player in depression? Encephale. Febrero 2018; 44(1): 67-74. Disponible en. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28438331

EJERCICIO Y ANSIEDAD:

- Stubbs B., Vancampfort D., Rosenbaum S., Firth J., Cosco T., Veronee N., Salum G.A., Schuch F.B. An examination of the

anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. Psychiatry Res. Marzo 2017; 249: 102-108. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28088704

- Gordon B.R., McDowell C.P., Lyons M., Herring M.P. The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis nd Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials. Sports Med. Diciembre 2017; 47(12): 2521-2532. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28819746

RESPIRACIÓN Y ANSIEDAD:

- Jerath R., Crawford M.W., Barnes V.A., Harden K. Self-regulation of breathing as a primary treatment of anxiety. Appl Psychophysiol Biofeedback. Junio 2015; 40(2): 107-15. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25869930

- Khng K.H. A better state-of-mind: Deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions in children. Cogn Emot. Noviembre 2017; 31(7): 150-510. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27666392

MINDFULNESS Y ANSIEDAD

- Rodrigues M.F., Nardi A.E. Levitan M. Mindfulness in mood and nxiety disorders: a review of the literature. Trends Psychiatry Psychother. Julio-Septiembre 2017; 39(3): 207-215. Disponible en:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28767927

- Hofmann S.G., Gómez A.F. Mindfulness-Based interventions for Anxiety and Depression. Psychiatr Clin north Am. Diciembre 2017; 40(4): 739-749. Disponible en:

  https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29080597

- Mayer B., Polak M.G., Remmerswaal D. Mindfulness, Interpretation Bias, and levels of Anxiety and Depression: Two meditation Studies. Mindfulness (N.Y.). 2019; 10(1): 55-65. Disponible en:

  https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30662572

Si te ha gustado este libro, no olvides compartirlo con quien lo necesite, valorarlo positivamente y, sobre todo, sacarle muchísimo partido. Gracias por leerme.

Te deseo lo mejor en tu proceso de transformación, y te dejo con un último consejo: sonríe más. Es gratis, te alegra a ti y al mundo entero.

Un abrazo grande:

Jesús Magaña

Nos leemos en mi blog:
mrcontraintuitivo.com