

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Gillian Butler

Gabinete de Psicología
Jon Arruabarrena

Serie Cuadernos Prácticos de Salud Mental N° 1

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Gillian Butler

Traducción de Elisabet Basaguren

Gobierno de Navarra - Departamento de Salud

Gillian Butler es psicólogo clínico en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Oxford.

Este método ha sido adaptado y ensayado -en castellano- en el Centro de Salud Mental de Tudela, en programas individuales y de grupo, bajo la dirección del psicólogo clínico Juan Ignacio Arrarás, del médico psiquiatra José A. Inchauspe, y de Mikel Valverde, psicólogo clínico y coordinador del Centro de Salud Mental de Tudela.

El folleto se distribuye gratuitamente en los Centros de Salud y Centros de Salud mental de Navarra, a las personas que toman parte en los programas dirigidos a superar la ansiedad.

Hay que comprender que los consejos y las opiniones vertidas en este folleto deben aplicarse siguiendo las directrices dictadas por un profesional en Salud Mental. Como norma general, en los casos en que no se proceda así, los autores no aceptarán ninguna responsabilidad.

Agradecemos a la Universidad de Oxford, a la fundación O.M.I.E. y al profesor J. Guimón las facilidades que nos han brindado para poder llevar a cabo esta publicación.

COMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Este libro describe un método, conocido con el nombre de "Manejo de la Ansiedad", útil para superar problemas originados por la ansiedad. Ha sido pensado para que usted pueda superar estos problemas por sí mismo, con alguna pequeña ayuda del terapeuta. Contiene una presentación simplificada del método y sus principios, para que los puntos más importantes queden claros. Como alguna de las ideas que aparecen aquí son algo complicadas, podrá tener usted la posibilidad de discutir las con más detalle con su terapeuta, quien además le indicará las partes del libro más interesantes para su problema. Los diferentes capítulos de este libro han sido diseñados para que le sea más fácil encontrar la parte que desee leer.

Capítulo I. En el que se explica qué es lo que se entiende por ansiedad, sus causas y sus efectos.

Capítulo II. Explica cómo controlar los síntomas por medio de la relajación, la distracción, el control de los pensamientos automáticos inquietantes, y las instrucciones para el manejo de la ansiedad.

Capítulo III. Trata del problema de las conductas de evitación y explica cómo recuperar la confianza en sí mismo.

En las últimas páginas se abordan algunos de los problemas y preguntas más frecuentes sobre el tema.

CAPÍTULO I

Los problemas de ansiedad son muy frecuentes. Una de cada diez personas consulta, al menos una vez en su vida, porque se siente tensa, ansiosa o preocupada. Muchas otras sufren de otro tipo de problemas que pueden derivarse de la ansiedad.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad afecta tanto a la mente como al cuerpo. Al hablar de ella nos referimos a sentimientos y sensaciones como el miedo, la aprensión, el estar con los «nervios deshechos», «al borde de un ataque», angustiado, crispado, preocupado... Se relaciona también con «síntomas» corporales, es decir, sensaciones tales como la tensión muscular, la sudoración, el temblor, la respiración agitada, los «nudos en el estómago» que le hacen sentirse a uno enfermo, la diarrea, el dolor de cabeza, de pecho, o de espalda, las palpitaciones... y un largo etcétera.

No se desconcierte por la palabra «ANSIEDAD»

Puede que usted no se considere ansioso. Aun y todo, si ha sentido alguno de los síntomas o emociones descritos anteriormente, pueden serle útiles las sugerencias que encontrará en las páginas siguientes.

¿CUÁNDO SE CONVIERTE EN PROBLEMA LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una reacción normal y sana. Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas, o en momentos de preocupación. Cuando usted está ansioso, algunas de las funciones de su organismo van más deprisa, y se producen cambios que usted puede percibir como emociones o sensaciones de las que hemos citado antes. Esta aceleración es, a veces, una ventaja. Quiere decir que está usted preparado para la acción, y dispuesto a reaccionar rápidamente si es necesario. Niveles moderados de ansiedad pueden mejorar su actuación en momentos difíciles. Un jugador de fútbol que no estuviera tenso antes del partido, o un estudiante que no sintiera cierta preocupación antes de un examen, no conseguirían probablemente rendir a su mejor nivel.

La ansiedad se convierte en problema cuando surge en momentos en los que no hay peligro real, o cuando persiste después de que la situación de estrés haya desaparecido. Si la «aceleración» de nuestro organismo ocurre en momentos en los que no hay que entrar en acción, se produce una sensación desagradable. Entonces, se fijará usted únicamente en sus desventajas (en todos los aspectos incómodos de estos cambios corporales). Este es el momento en que la ansiedad empieza a interferir en la vida cotidiana, y aprender a controlarla se convierte para nosotros en una necesidad.

Recuerde que la ansiedad es una reacción normal. Usted no puede hacer que desaparezca completamente de su vida, pero sí puede aprender a manejarla y controlarla.

POR QUÉ APARECEN LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD Y DE LA TENSIÓN

Existen, generalmente, una combinación de causas. Algunas de las más importantes son las siguientes:

1. Acumulación de tensión (o estrés)

La ansiedad puede aparecer en momentos en que usted tenga un problema importante o varios pequeños problemas que sumen entre sí una cantidad de estrés considerable. En ambos casos, si las circunstancias son lo suficientemente estresantes, lo normal es que usted se sienta ansioso.

2. El tipo de persona que es uno

Hay personas que parecen conocer de siempre la manera de enfrentarse con habilidad a situaciones de tensión. Otras tienen menos desarrollada esta capacidad y tienden a reaccionar con ansiedad.

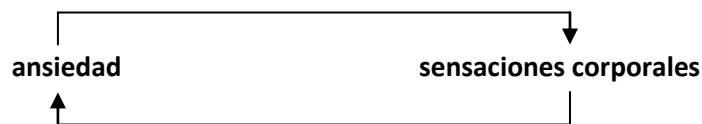
Tener poca tolerancia al estrés no significa que no se le puede ayudar. Al contrario, las personas con menor tolerancia son las que más se beneficiarán del aprendizaje de cómo hacer frente a situaciones de tensión.

CONSECUENCIAS DE UNA ANSIEDAD PERSISTENTE (1)

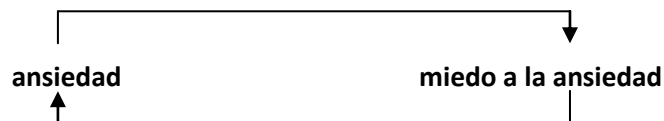
1. Pensamientos automáticos persistentes que aumentan la ansiedad.

Las sensaciones corporales que produce la ansiedad son alarmantes. Pueden hacerle pensar que está usted físicamente mal, o que se encuentra en verdadero peligro. El pensar en que puede estar enfermo, o que tal vez algo terrible va a suceder, le producirá mayor ansiedad. Y esto a su vez, le provocará más sensaciones corporales o aumentará su intensidad.

Este es el círculo vicioso que de hecho agrava la ansiedad.



Además es fácil que se sorprenda usted a sí mismo esperando y temiendo el momento en que va a sentirse ansioso. Es decir, empieza a anticipar su propia ansiedad. El pensar en que se va a poner nervioso sólo le sirve para provocar la ansiedad. Este es el segundo círculo vicioso.



CONSECUENCIAS DE UNA ANSIEDAD PERSISTENTE (2)

2. Evitación de situaciones y personas relacionadas con la ansiedad.

Es normal evitar situaciones de peligro, pero cuando la ansiedad es un problema puede que usted desee evitar cosas que no son realmente peligrosas. El tipo de cosas que la gente evita cuando está ansiosa son los lugares concurridos, las tiendas, el encontrarse con determinadas personas. Pero estar con la gente e ir de compras es algo importante y necesario en la vida diaria. El no hacerlo puede causar dificultades y grandes molestias.

Hay formas de evitación que son menos notorias que otras. Algunas personas retrasan hacer cosas que saben que deberían hacer ya. Otras dejan de pensar en sus dificultades o problemas.

Desgraciadamente, aunque evitar algunas cosas le pueda suponer cierto alivio, no siempre será una solución, ya que:

- a) **el alivio es sólo temporal.** Puede que empiece a preocuparse de cómo ser capaz de seguir evitando.
- b) **cada vez que evite algo, será más difícil que afronte esa situación la siguiente vez.**
- c) **gradualmente querrá evitar más y más cosas y situaciones.**

3. Falta de confianza en sí mismo.

La ansiedad reduce la confianza en sí mismo porque dificulta hacer cosas que en otro tiempo era sencillas para uno.

¿Qué es la confianza?: Es una sensación agradable, satisfactoria, que se obtiene de las cosas que usted emprende y lleva a buen término.

¿Cómo se pierde la confianza?: Usted pierde la confianza en sí mismo cuando se da cuenta de que no puede hacer las cosas que pensaba poder hacer. Esto le llevará a no intentar lo que piensa que puede resultarle difícil, es decir, a más conductas de evitación.

¿Cómo se recupera la confianza en sí mismo?: La confianza en sí mismo puede restablecerse aprendiendo primero a enfrentarse a cosas pequeñas y avanzando progresivamente hacia retos mayores.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA ANSIEDAD

1. ¿Puede causar problemas físicos el estar ansioso largo tiempo?

No, de ningún modo. Recuerde sobre todo que:

- a) la ansiedad puede provocar una aceleración del ritmo cardíaco, pero no produce lesiones en el corazón.
- b) nadie llega a morir de miedo.
- c) Aunque haga que se encuentre incómodo, ya veces sea muy desagradable, la ansiedad no le puede dañar físicamente

2. ¿Puede la ansiedad prolongada provocar una crisis nerviosa?

No. Aunque la ansiedad pueda ser desagradable no le puede dañar la mente. No está relacionada con ningún trastorno mental severo o con la locura.

3. ¿Estar ansioso puede provocar cansancio?

Sí. Cuando se encuentra ansioso puede resultarle difícil hacer frente a un día normal. Una vez que haya aprendido a manejar la ansiedad, descubrirá que dispone además de más energía para hacer otras cosas.

OTRAS CINCO PREGUNTAS MUY COMUNES

1. ¿Debería dejar de intentarlo durante un tiempo y tomarme un descanso?

Esto es a menudo otra forma de esquivar sus problemas, en cuyo caso no le va a ayudar realmente. Aprender cómo manejar la ansiedad le será más útil.

2. ¿Hay algún medicamento que pueda tomar para resolver este problema?

Tomar medicinas puede proporcionarle un alivio temporal, pero piense que al poco tiempo serán cada vez menos efectivas y que tendrá que tomar más para conseguir el mismo efecto.

3. Y si intento poner buena cara y soportarlo, ¿desaparecerá el problema por sí solo?

Posiblemente sí. Algunos problemas de esta clase acaban por desaparecer. Pero si aprende a manejarlo es probable que mejore mucho antes. Además será capaz de cortarlos de raíz si en algún momento empezara a sentirse ansioso otra vez.

4. ¿Habré nacido así y no habrá forma de remediarlo?

Es posible que usted sea más sensible al estrés que otras personas, pero esto no quiere decir que no sea capaz de aprender a manejar la ansiedad.

5. Seguro que hay alguien que me puede curar más fácilmente ¿ y si fuera a consultar a otro sitio?

Nadie le puede «curar» de la ansiedad ya que es algo normal en todas las personas. Eso sí, si aprende a controlarla será capaz de arreglárselas mucho mejor en la vida.

CAPÍTULO II

APRENDIENDO A CONTROLAR LOS SÍNTOMAS

¿Ha descubierto usted cómo controlar sus síntomas?

La gente suele descubrir su propia manera de controlar la ansiedad. Hay personas que intentan relajarse, o respirar despacio. Otras intentan pensar en otra cosa, y las hay quienes les ayuda la compañía de otra persona.

¿Sabe usted cómo controlar su ansiedad? Antes de seguir leyendo piense detenidamente en las respuestas a las preguntas que vienen a continuación. Reflexione despacio y escriba debajo, en el espacio correspondiente, la respuesta a cada una de ellas.

¿Hay algo que usted hace cuando se siente ansioso, tenso o preocupado, y qué le ayuda a sentirse mejor? ¿De qué se trata?

¿Alguna de las cosas que hace en esos momentos, le hace sentirse peor? Si es así, ¿cuál es?

¿Cree que hay algo que podría ayudarle si estuviera en condiciones de hacerlo? ¿Qué es?

¿CÓMO PUEDE CONTROLAR LA ANSIEDAD?

Describiremos a continuación cuatro de los métodos más eficaces que se conocen. Estos métodos son:

- 1. Aprender a relajarse**
- 2. Aprender a fijarse en otra cosa en vez de pensar. Técnicas de distracción**
- 3. Aprender a controlar los pensamientos automáticos inquietantes**
- 4. Aprender a manejar las sensaciones de angustia o de pérdida de control**

Es posible que haya usted probado antes de ahora alguna de estas técnicas. Si lo ha hecho y piensa que no funcionan, no se preocupe. Quizá sea que haya abandonado sus intentos demasiado pronto, o que no se haya dado cuenta de la cantidad de práctica que realmente es necesaria.

Es difícil perseverar en algo si no se está seguro de estar haciendo lo correcto. Estos métodos hay que aprenderlos despacio y en detalle, y practicarlos con regularidad antes de poder usarlos eficazmente.

Lea a continuación la descripción de estos cuatro métodos y piense cuál de ellos le conviene aprender y ensayar en primer lugar.

LA RELAJACIÓN

¿Por qué es útil la relajación?

Porque la tensión muscular causa sensaciones corporales molestas, como el dolor de cabeza y el dolor de espalda.

Porque los dolores y molestias debidos a la tensión contribuyen a aumentar sus preocupaciones.

Porque la gente que está tensa a menudo se siente cansada

Porque la relajación ayuda a frenar las funciones del organismo que se aceleran cuando se está ansioso.

¿Por qué hablamos de «aprender» a relajarse?

Porque la relajación no es algo que se produzca de manera espontánea. Poca gente puede llegar a relajarse cuando quiere, aunque lo desee de verdad. Es especialmente difícil cuando se está ansioso.

Antes de seguir leyendo, conteste a estas tres preguntas:

1. ¿Se da usted cuenta a menudo de que se encuentra físicamente tenso o tensa?

2. Si es así, ¿cuál es la parte de su cuerpo que se siente tensa?

3. ¿Cuándo le sucede esto?

¿CÓMO APRENDER A RELAJARSE?

1. Deberá aprender a relajar completamente su cuerpo. Podemos darle una cinta con instrucciones grabadas para que la oiga usted en su casa. En este caso será necesario, por supuesto, que practique usted diariamente con la ayuda de esta cinta.
2. El siguiente paso será acortar la duración de los ejercicios de manera que sea usted capaz de relajarse más rápidamente.
3. Finalmente deberá aprender a realizar estos ejercicios cuando se sienta ansioso o tenso.

Estos ejercicios le ayudarán a controlar su nivel de tensión. Al practicarlos deberá usted proponerse dos objetivos:

- a) Aprender qué se siente al estar totalmente relajado,
- b) Descubrir dónde se hallan los puntos de mayor tensión en su cuerpo. Una vez que sepa controlarlos podrá evitar el ponerse tenso.

Lo esencial para aprender a relajarse es una práctica constante. Debe ser constante y sin prisas. Para realizar estos ejercicios necesitará un lugar agradable y cómodo, donde no se le moleste. Al empezar recuerde que está aprendiendo una técnica nueva para usted y concéntrese en ella en un ambiente tranquilo. Más adelante tendrá tiempo de sobra de ponerla en práctica en otros ambientes y mientras esté haciendo otras cosas.

Antes de seguir adelante elija el lugar que le parece más conveniente para practicar los ejercicios de relajación.

¿A qué hora del día podrá practicarlos?

Conviértalo en un hábito y practique todos los días

APRENDA A RELAJARSE FÍSICA Y MENTALMENTE

Algunas personas pueden llegar a relajarse físicamente, pero siguen preocupadas e inquietas. Su mente no se relaja al mismo tiempo. No acaban de concentrarse en sus sensaciones corporales.

Si le sucede esto puede mejorar su relajación usando pensamientos e imágenes relajantes.

1. Escriba una lista de lugares o situaciones que considere muy relajantes. Intente encontrar tres o cuatro cosas diferentes, por ejemplo, sentarse en su casa frente al hogar, una tarde de invierno, mientras saborea una taza de su infusión favorita, o tumbarse en verano a la orilla de un río en un fresco y maravilloso valle, o escuchar música que le guste y que usted conozca bien.
2. Al relajarse después de hacer los ejercicios, imagine que está en una de estas situaciones apacibles. Imagínese de la forma más viva y real que pueda.

Si no puede pensar en una imagen relajante, concéntrese en algo interesante o divertido.

No se preocupe si no puede concentrarse durante mucho tiempo en una imagen. Si tiene varias puede imaginarlas una detrás de la otra. Con la práctica será capaz de apartar de su mente los pensamientos que le preocupen durante periodos de tiempo cada vez más largos.

¿CÓMO UTILIZAR LA RELAJACIÓN CUANDO SE ESTÁ ANSIOSO?

Si ya ha aprendido a relajarse en un ambiente tranquilo, deberá a continuación usar la relajación en situaciones en las que esté ansioso.

A poco que usted domine la técnica se dará cuenta fácilmente de cuál es la parte de su cuerpo que se halla más tensa. Mejorará su relajación si trabaja para mantener esa parte relajada.

Indicamos a continuación algunas sugerencias que suelen resultar útiles:

1. Dejar los hombros sueltos.
2. Relajar una parte del cuerpo, por ejemplo, una mano o un pie.
3. Respirar pausadamente de un modo profundo
4. Dirigirse a sí mismo frases como «mantente en calma», «no te preocupes»

Es asimismo útil comprobar regularmente el grado de tensión que se tiene durante el día e intentar seguidamente la relajación. Recuerde que aprender a relajarse con rapidez toma su tiempo. Dése una oportunidad y no espere triunfar antes de tiempo.

MÁS COSAS SOBRE LA RELAJACIÓN

1. Control de la respiración

Hay gente que cuando está ansiosa tiende a respirar más rápidamente. Esta respiración «ansiosa» puede producir síntomas como temblor, taquicardia, sensación de hormigueo en manos y pies, y mareos. Estos síntomas pueden controlarse rápidamente corrigiendo la respiración.

Inspire hondo, retenga la respiración mientras cuenta despacio hasta tres, y suelte el aire. Repítalo si es necesario e intente sustituir su respiración rápida y entrecortada por otra más lenta y relajada. Un ritmo en torno a 8-12 respiraciones completas por minuto supone, en general, un nivel de relajación satisfactorio.

No intente respirar hondo a un ritmo demasiado rápido. Suele ser contraproducente: se sentirá mareado e incómodo.

2. Postura

Tanto si está de pie como sentado, busque siempre una postura relajada. No se siente en el borde de los asientos, no encoja los hombros, ni apriete los puños. Estar tenso puede resultar agotador. No malgaste energía adoptando una posición incómoda, al contrario, permita que su cuerpo descanse cómodamente, incluso cuando usted esté haciendo algo. Intente relajarse, por ejemplo, mientras come o espera en una cola.

3. Las prisas

¿Tiene usted el sentimiento de estar desbordado?, ¿de tener que correr para llegar a todas las cosas que tiene que hacer al cabo del día? Esto puede ser una fuente de tensión considerable.

Reflexione sobre el contenido de las siguientes preguntas:

- ¿De veras piensa que hace las cosas mejor si las hace deprisa?
- ¿Podría organizarse de forma que no tuviera que estar todo el día corriendo?
- ¿Qué pasaría si no consigue hacer algo de lo que tenía previsto?
- ¿Sería realmente tan importante?
- ¿Se concede tiempo suficiente para descansar y recuperarse después de haber estado corriendo de un lado para otro?

TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

¿Cómo puede ser útil la distracción?

Cuando nos encontramos preocupados o tensos suele ser difícil no pensar en ello. Pero estos pensamientos, a la larga, sólo sirven para que nos sintamos peor. Mantienen en marcha el círculo vicioso de la ansiedad y de sus síntomas.

Si consigue no prestar atención a los síntomas derivados de la ansiedad, éstos acabarán por desaparecer por sí solos. Pero como sabe usted de sobra, es muy difícil no prestar atención a sentimientos desagradables. Para conseguirlo son necesarias dos cosas:

1. Decidir no pensar en ellos, y
2. Ocupar su mente con otra cosa, es decir, distraerse.

Conteste por favor a estas preguntas:

- Cuando está tenso, ¿cree que se siente mejor si se pone a hacer algo?

- Si es así, ¿qué es lo que suele hacer Vd.?

¿CÓMO DISTRAERSE?

Hay muchas maneras de distraerse.

Las técnicas más útiles suelen incluir:

1. **Concentrarse en lo que está pasando alrededor.** Por ejemplo, ponerse a escuchar la conversación de otras personas, o contar cuántos objetos de color rojo hayal alcance de su vista. No importa que sea algo intrascendente, lo importante es que capte su atención o que suponga una tarea concreta, como por ejemplo, adivinar la profesión a que se dedica la gente con la que se cruza, o decidir qué es lo que compraría en los escaparates de las tiendas.
2. **Práctica de la actividad mental.** Esto incluye actividades como la aritmética mental, cálculo de precios, recitarse un poema en voz baja, resolver un crucigrama o un rompecabezas.
3. **Práctica de la actividad física.** Mantenerse físicamente ocupado puede ayudar a distraerle de sus pensamientos. No tiene por qué ser nada inusual. Puede consistir en actividades como hacer arreglos en casa, lavar el coche o sacar a pasear al perro.

APRENDA A CONTROLAR SUS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS INQUIETANTES

¿Qué utilidad tiene aprender a controlar los pensamientos automáticos inquietantes?

Se habrá dado cuenta de que hay pensamientos que pueden ponerle ansioso o mantener alto su nivel de ansiedad, y eso aunque no lleguen a verbalizarse claramente. Es más, a veces ni siquiera son auténticos pensamientos, sino algo así como ideas o imágenes en su mente. Juegan, sin embargo, un papel importante en la mayoría de los círculos viciosos descritos anteriormente.

Lo comprenderá mejor con la ayuda de un ejemplo. Imagínese que está corriendo escaleras arriba y siente, repentinamente, un dolor agudo en el pecho. Se asusta y un pensamiento cruza por su mente: «Igual es que tengo algo en el corazón». Este pensamiento por sí solo puede hacer que se asuste aun más y, como consecuencia, su corazón lata más deprisa y le parezca que el dolor tarda una eternidad en desaparecer. Si más tarde, ese mismo día, le asalta de nuevo el mismo pensamiento, su corazón se acelerará y sentirá miedo otra vez. Es el ejemplo clásico de cómo un pensamiento puede hacer que se sienta peor y acabe añadiéndose al resto de los síntomas como uno más.

Lea atentamente y piense en la respuesta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué le pasa por la cabeza cuando está tenso o ansioso?

- ¿Piensa en cosas que hacen que se sienta peor?

- Si es así, ¿de qué pensamientos se trata?

CONOZCA SUS PROPIOS PENSAMIENTOS INQUIETANTES

Sepa en qué piensa, descubra la naturaleza de sus pensamientos.

Es algo más fácil de decir que de hacer, sobre todo porque el tipo de pensamientos que empeoran la ansiedad son difíciles de identificar. Van y vienen muy rápidamente, y pueden incluso llegar a ser «automáticos». Queremos decir con esto que son como algunas costumbres: pasan desapercibidos, puede que ni siquiera se dé cuenta de que están ahí, de lo familiares que le resultan. Intente poner por escrito todos sus pensamientos «ansiosos». Si le resulta difícil, intente acordarse de algo que le inquiete verdaderamente. Vea si puede poner en palabras esos pensamientos que le cruzan la mente según crece y se instala la ansiedad. La próxima vez que se sienta ansioso o tenso, preste atención a sus pensamientos.

Recuerde que no hay pensamiento demasiado pequeño, tonto o ridículo como para no escribirlo. Incluso pensar simplemente cosas como «ya estamos», o «me duele la espalda» puede contribuir a que siga sintiéndose tenso. Expulsar de su mente estos pensamientos puede ayudarle a romper el círculo vicioso ya que se sienta mejor. Es algo que, por supuesto, nunca podrá hacer hasta que no sepa exactamente en qué piensa cuando se pone ansioso.

CÓMO ENCONTRAR UNA RESPUESTA A LOS PENSAMIENTOS INQUIETANTES

Una vez que ha averiguado en qué piensa cuando se está ansioso, podrá aprender a considerar y hacer frente a esos pensamientos de manera que se sienta usted mejor.

Alguno de esos pensamientos que ha identificado será poco realista o exagerado, como por ejemplo, la idea de que «todo me va a salir mal». Contestar a este pensamiento supone tener que pensar en todas aquellas cosas que muy probablemente le van a salir bien.

Otros pensamientos parecen enfocar únicamente el lado malo de las cosas, como éste, por ejemplo: «ayer tuve un día espantoso, todo fue terrible». A menudo las cosas positivas se olvidan cuando uno no se encuentra en su mejor momento. Pero lo importante es no olvidar que si el día malo fue «ayer», entonces seguramente «hoy» o «antes de ayer» han sido mejores. Es mejor pensar más en éstos y menos en aquél.

El objetivo es aprender a atrapar y reducir los pensamientos automáticos, inquietantes o aterradores, y encontrar una forma mejor de pensar sobre las mismas cosas

Es, desde luego, difícil al principio, pero poco a poco, con la práctica, va resultando más fácil.

Es probablemente uno de los aspectos más complicados de este programa. No dude en pedir más explicaciones al terapeuta si lo considera necesario.

RESUMEN DEL MANEJO DE LA ANSIEDAD. POR EL MOMENTO

Aprender a relajarse le ayudará a sentirse menos ansioso y a hacer las cosas más fácilmente.

Pensar en los síntomas producidos por la ansiedad sólo sirve para agravarlos. Al contrario, si se distrae se sentirá usted mejor.

Si es capaz de controlar los pensamientos automáticos inquietantes, podrá controlar más fácilmente el círculo vicioso de la ansiedad.

CUÁNDO UTILIZAR LAS TÉCNICAS DE MANEJO DE LA ANSIEDAD

La ansiedad es siempre mucho más fácil de controlar en sus primeras manifestaciones. Esta es la razón por la que es necesario aprender a reconocer los primeros signos de tensión, y las ideas que le pasan por la cabeza cuando comienza a preocuparse. Se trata de «señales de alarma» que nos indican cuándo tenemos que entrar en acción.

Actuar pronto interrumpe el círculo vicioso antes de que tenga oportunidad de crecer y desarrollar la ansiedad y sus síntomas.

Si alguna de las técnicas descritas no le funciona en estos momentos, es posible que sea porque se encuentra ya angustiado para utilizarla. No se desanime, vuelva a intentarlo cuando no se encuentre tan mal.

MANEJO DE LA ANGUSTIA

¿Qué debe hacer si no hizo caso de las primeras señales de alarma y se ha desarrollado la ansiedad?

Cuando nos encontramos ansiosos y asustados es difícil pensar con claridad. Actuar con sensatez es todavía más difícil. Por eso es conveniente tener pensado con antelación qué vamos a hacer si sentimos un pánico, o una angustia horrible.

1. Recuerde que los sentimientos de angustia son sensaciones corporales normales. Ni son perjudiciales en sí mismos, ni la situación que los provoca es realmente peligrosa.
2. Acepte lo que le está pasando. No intente huir. Si espera lo suficiente, el miedo acabará por desaparecer.
3. Esta es una buena oportunidad para practicar el control de la ansiedad. Empiece por respirar hondo y disminuir la frecuencia de su respiración.
4. Intente pensar en la situación de la forma más positiva posible. Esto le evitará el aumento de angustia que producen los pensamientos inquietantes automáticos.
5. Cuando empiece a sentirse mejor, piense lo que va a hacer a continuación para soportar mejor la situación. Decida lo que decida, llévelo a cabo de una forma relajada. No se apresure.

CAPÍTULO III

CÓMO TRATAR LAS CONDUCTAS DE EVITACIÓN Y LA PÉRDIDA DE CONFIANZA

Las conductas de evitación y la pérdida de confianza son consecuencias de la ansiedad. Como la ansiedad es muy desagradable, la reacción natural es evitar todo lo que la produce.

Pero evitar las situaciones que producen ansiedad sólo sirve para empeorar las cosas, por que disminuye aun más la confianza en uno mismo.

Tanto la evitación como la pérdida de confianza pueden solucionarse enfrentándose a las dificultades gradualmente. Se trata de la técnica que llamamos en este libro «práctica gradual».

¿QUÉ ES LA PRÁCTICA GRADUAL?

La «práctica gradual» es una forma de aprender a enfrentarse a situaciones difíciles poco a poco. Su principio es que al practicar cosas sencillas uno adquiere confianza para atreverse con otras más difíciles. Con una práctica organizada cuidadosamente usted será capaz de enfrentarse a cosas que pensaba no poder superar. Esto le devolverá la confianza en sí mismo. Para realizar la «práctica gradual» hace falta programas individualizados, adaptados a cada persona.

Para comenzar a elaborar el suyo, conteste a las siguientes preguntas:

- ¿Hay cosas que evita porque le hacen sentirse ansioso? Si es así, ¿cuál o cuáles?
- ¿Qué cosas son las que acostumbra dejar para otro día? ¿Hacen que se sienta usted más tenso?
- ¿Tiene usted problemas o dificultades en los que evita pensar? Si es así, ¿cuáles?

CÓMO PLANIFICAR UNA PRÁCTICA GRADUAL

Para planificar el tipo de práctica adecuada a su caso, le será útil completar los siguientes pasos:

1. Hacer una lista con las situaciones que evita, o que le producen ansiedad
2. Ordenarlas según el grado de dificultad que le supone enfrentarse a ellas
3. Escoger la más fácil de la lista como primer objetivo de la práctica gradual
4. Repetir la práctica de esta situación todas las veces necesarias hasta que pueda manejarla sin dificultad.
5. Pasar a la siguiente situación de la lista

Para que la práctica sea útil, debe ser:

- regular
- frecuente
- prolongada: debe seguir practicando la situación hasta que la ansiedad desaparezca.

Si hay alguna demasiado difícil, piense si puede dividirla en partes y practicar éstas por separado. Una vez dominadas las partes podrá enfrentarse a la situación en su conjunto.

DOS PREGUNTAS SOBRE LA PRÁCTICA GRADUAL

1. *Toda mi vida he intentado enfrentarme a situaciones difíciles, ¿qué hay de nuevo en lo que usted me propone?*

Por supuesto que usted lo habrá intentado, pero quizás ha escogido algo demasiado difícil, y haya desistido antes de haber recuperado confianza y se haya desmoronado.

La práctica gradual significa proponerse pequeños objetivos para comenzar. Quizás merezca la pena discutir este punto y las cosas por las que debería comenzar la práctica gradual con otra persona, por ejemplo con el terapeuta.

2. *No creo que evite nada en mi vida cotidiana, ¿cómo puede ayudarme la práctica gradual?*

Puede que, sin darse cuenta, esté haciendo cosas que supongan conductas de evitación. Puede tratarse por ejemplo de no aprovechar las oportunidades que se le ofrecen, no aceptar invitaciones, posponer cosas, abreviar algunas actividades al máximo, o no enfrentarse con los problemas.

Son costumbres a veces muy difíciles de identificar como conductas de evitación. Es necesario pensar en ellas detenidamente, especialmente cuando ha estado haciéndolas durante tanto tiempo que las considera normales.

CÓMO PRACTICAR

1. Establezca pequeños objetivos para empezar
2. Decida qué es exactamente lo que persigue en cada caso. Un objetivo debe ser algo claro y preciso. Por ejemplo, «Conocer gente nueva» no es un buen objetivo; en cambio, «invitar a los nuevos vecinos el viernes por la noche» sí lo es.
3. Practique a menudo. Para que sea útil la práctica debe ser regular y frecuente. Si deja largos periodos de tiempo entre práctica y práctica no aprovechará lo suficiente. Debe de practicar todos los días.
4. Practique durante suficiente tiempo. La sesión práctica debe durar alrededor de una hora al día. Hay ocasiones en las que puede cambiarse por sesiones más cortas, pero en otras esto no es una buena idea. No dude en pedir consejo a su terapeuta antes de decidir qué es lo que más le conviene.
5. No se desanime si se siente ansioso. Conoce usted muy bien su tendencia a sentirse ansioso si intenta algo difícil. Sólo que esta vez está aprendiendo a dominar la ansiedad en vez de evitarla

Ponga en su lista, en la página siguiente, las actividades que evita o que le causan tanta ansiedad que se muestra reacio a enfrentarse a ellas.

LISTA DE OBJETIVOS

Instrucciones:

1. Coja una hoja de papel y escriba en ella una lista de las situaciones que evita o que le hacen sentirse ansioso.
2. Ordénelas según la dificultad que suponen para usted
3. Defina cada una de ellas en términos claros; una vez hecho esto páselas a limpio y escribalas en el espacio que le ofrecemos a continuación.

Objetivo

1:
2:
3:
4:
5:
6:
7:
8:

Si necesita más espacio utilice una hoja de papel en blanco.

CÓMO CONTINUAR SUS ESFUERZOS SIN ABANDONAR LA PRÁCTICA (I)

Todos sentimos la tentación de abandonar la práctica de algo cuando nos parece que no progresamos lo suficiente, aunque la gente que nos rodea diga lo contrario.

Por favor, tenga cuidado de no subestimar sus logros. Los progresos pueden parecerle escasos o poco aparentes al principio, pero seguro que serán cada vez más evidentes. Piense que si fuera tan fácil, ya lo habría hecho antes sin un plan o sin ayuda.

Si valora usted sus propios éxitos, y permite que le elogien por ellos, su confianza crecerá. Es algo que va en contra de la manera de ser de mucha gente y que, a veces, es necesario aprender. Describimos a continuación algunas formas de hacerlo. Cada vez que usted logre algo nuevo, piense que se trata de un éxito, aunque sea pequeño. Muchas veces sumando pequeños éxitos es como se obtienen los grandes. No se avergüence de sentirse orgulloso, al contrario, adquiera el hábito de felicitarse por ellos.

Debe conseguir, además, que la gente esté al corriente de sus logros. Hable de sus éxitos con su pareja, o con sus amigos.

Concederse un capricho o regalarse algo que deseaba desde hace tiempo es una buena manera de señalar el éxito obtenido con objetivos que considere importantes. La técnica para ello consiste en decidir con antelación qué es lo que le gustaría, y escribir en una tarjeta el objetivo que debe superar para conseguir ese regalo; coloque a continuación la tarjeta en un lugar visible y no olvide leerla regularmente.

CÓMO CONTINUAR SUS ESFUERZOS SIN ABANDONAR LA PRÁCTICA (II)

Cómo pensar positivamente sobre su práctica.

Al empezar a poner en práctica programas como los que aquí proponemos, mucha gente tiende a subestimar sus logros. Esto es más fácil que suceda si las tareas que se propone son cosas que el resto de la gente considera fáciles, como por ejemplo, llamar por teléfono o salir más a menudo de casa.

Describimos abajo tres ejemplos de cómo la gente infravalora sus éxitos. Debajo de cada pensamiento desvalorizante hemos escrito un ejemplo de la clase de respuesta que le ayudará a pensar positivamente acerca de su práctica.

1. Pensamiento: «Sí, pero cualquiera puede hacerlo».

Respuesta: «No si se sienten tan ansiosos como Vd.»

2. Pensamiento: «Lo debería haber hecho mejor»

Respuesta: « Lo haré la siguiente vez. Ahora haré lo que pueda. Nadie se- ría capaz de hacer más que esto»

3. Pensamiento: «Nadie pensaría que esto es importante»

Respuesta: «No, pero yo sé lo importante que es»

Infravalorar los éxitos hace que uno se sienta mal y es un obstáculo para seguir intentándolo.

Los elogios son más útiles que la crítica porque nos hacen sentirnos mejor y nos ayudan a continuar.

¡¡¡Anímese a sí mismo, como animaría usted a alguien que estuviese aprendiendo algo nuevo!!! No sea exageradamente crítico con sus esfuerzos.

CÓMO CONTINUAR SUS ESFUERZOS SIN ABANDONAR LA PRÁCTICA (III)

Qué hacer en caso de experimentar retrocesos.

Todo el mundo tiene altibajos. Lo que ayer realizó con éxito, hoy puede parecerle imposible. Los obstáculos, retrocesos y pasos atrás son parte normal del aprendizaje y, por eso mismo, nunca deben desanimarle.

Cuando se presente un obstáculo aparentemente insuperable, piense en su objetivo y mire si podría conseguirlo de forma ligeramente diferente. Puede que experimente un retroceso o que se estanque en un momento concreto, porque haya planeado una etapa o un paso demasiado ambicioso. La solución es intentar encontrar etapas o pasos intermedios entre su situación actual y el objetivo, y practicar éstos en primer lugar. Una vez que haya recuperado la confianza, podrá volver a intentar la parte más difícil. Lo cierto es que mientras siga usted practicando estará haciendo algo útil para superar la ansiedad.

No es ninguna tontería prever desde el comienzo que tendrá que hacer frente a unos cuantos retrocesos, y que no deberá consentir que éstos interfieran con su práctica.

CÓMO CONTINUAR SUS ESFUERZOS SIN ABANDONAR LA PRÁCTICA (IV)

¿Hay suficiente diversión en su vida? ¿Lo pasa usted bien? ¿Disfruta usted de la vida?

Cuando se está tenso o ansioso nada parece fácil. Incluso cuesta trabajo hacer cosas que antes nos resultaban divertidas. Es más, poco a poco el esfuerzo necesario para ello ni siquiera nos parece que merezca la pena, y hacemos cada vez menos cosas interesantes y divertidas.

En su caso, quizá vea usted a menos amigos que antes, o salga menos de casa, o abandone las aficiones que más le interesan, pensando que más adelante, cuando se sienta mejor, podrá volver a hacerlas.

Esto no es bueno. **Es importante que siga haciendo las cosas que le gustan.** Ello impedirá que pierda la confianza en sí mismo. Le aconsejamos que:

1. Haga una lista de cosas que le guste hacer y reserve tiempo suficiente para realizarlas.
2. Busque en su memoria las cosas o actividades que han llegado a interesarle o en las que ha sobresalido alguna vez, y piense en sus posibilidades actuales de cultivar esas aficiones o desarrollar esas habilidades.
3. Concédase algún capricho. Mímesese un poco de vez en cuando.

Este trabajo le ayudará a recordar sus puntos fuertes y evitará que piense que es una persona que sólo tiene dificultades.

CAPÍTULO IV

RESPUESTAS A ALGUNAS PREGUNTAS

¿PUEDO TOMAR TRANQUILIZANTES ALGUNA VEZ?

Los tranquilizantes tienen ventajas e inconvenientes:

Ventajas

- Harán que se sienta menos ansioso.
- Pueden ayudarle a abordar situaciones difíciles. Si se considera incapaz de prepararse para una situación concreta, practicando hasta sentirse seguro, puede serle útil tomar un tranquilizante justo antes de esa ocasión particular. Usando los tranquilizantes de esta manera, pueden ayudarle a adquirir la confianza necesaria para practicar sin ellos más adelante. Pero no debe usarlos habitualmente.

Inconvenientes

- Puede llegar a depender demasiado de ellos.
- Al utilizarlos habitualmente como «apoyo», le será más difícil recuperar la confianza en su capacidad para mejorar por sí mismo, a través de la práctica y el aprendizaje.
- Pueden provocar efectos secundarios, sobre todo somnolencia. Es especialmente importante si conduce, o trabaja con maquinaria delicada o peligrosa.

Conclusión: puede ser útil tomar tranquilizantes en ocasiones particularmente difíciles, pero no ayuda en nada el tomarlos habitualmente a la misma hora, todos los días, se sienta o no ansioso.

¿POR CUÁL DE LAS TÉCNICAS DESCRITAS EN ESTE MANUAL DEBO EMPEZAR?

Control de la ansiedad y de sus síntomas

No tiene importancia la técnica de manejo de la ansiedad que escoja para empezar, pero no es bueno intentar aprender más de una a la vez. Debe aprenderlas y empezar a practicar por separado. Sólo cuando esté seguro de que sabe exactamente lo que tiene que hacer, podrá intentar combinarlas de manera adecuada a su problema particular. Por ejemplo: cuando se «atrape» empezando a ponerse tenso, puede practicar la relajación, recordándose a sí mismo que está aprendiendo a enfrentarse a la ansiedad, y luego hacer algo que le distraiga y que le impida seguir preocupándose.

Conductas de evitación

Si su problema es que evita cosas o situaciones, de cualquiera de las formas descritas en el capítulo correspondiente, debe comenzar desde un principio enfrentándose con ellas directamente. Recuerde que debe empezar con cosas fáciles y continuar con otras más difíciles a medida que vaya adquiriendo confianza en sí mismo.

Ocio y diversión

Nunca se olvide de reservar tiempo suficiente para las cosas que le gustan o que le interesan.

En líneas generales suele ser bueno trabajar desde el principio los tres aspectos citados: controlando los síntomas, enfrentándose a las cosas que suele evitar y aumentando lo que hay de agradable y placentero en su vida.

¿CÓMO SABER SI ESTOY MEJORANDO?

Llevando un registro diario de su trabajo y de sus progresos. No olvide que si la gente se desanima es porque no se da cuenta de que está mejorando. Esto se debe a dos razones:

Los primeros cambios suelen ser pequeños.

Los cambios pequeños se olvidan con facilidad. Cuando hacemos memoria de lo sucedido durante la semana nos acordamos de las cosas que nos fueron mal y tenemos tendencia a olvidar las que nos salieron bien.

Para evitar eso, nada mejor que poner las cosas por escrito. Tome un bloc y úselo para tomar nota de sus progresos de la siguiente manera:

1. Valore mediante una puntuación lo mal que se ha sentido cada día. Puede utilizar una escala de 1 a 10. Quizás le ayude anotar dos puntuaciones: una por lo mal que se sintió en general y otra por lo mal que se sintió cuando hacía algo difícil.
2. Apunte en cuál de las técnicas de control de síntomas está trabajando y si ha practicado durante ese día.
3. Apunte qué es lo que intentó no evitar y qué hizo para divertirse.

Acuérdese de rellenar el cuaderno todos los días. Escriba todos sus éxitos, aunque sean pequeños, y repáselo una vez por semana para ver qué tal va. Esto, además, le ayudará a planificar su trabajo de la semana siguiente.

¿POR QUÉ ME SIENTO BIEN UN DÍA Y MAL AL DÍA SIGUIENTE?

Es perfectamente normal que su estado de ánimo tenga altibajos. Todo el mundo se siente un poco peor si ha tenido un mal día, y un poco mejor si las cosas le han ido bien.

A veces las cosas que provocan estos cambios de ánimo son en realidad tan insignificantes que nos olvidamos de ellas, de forma que las sensaciones desagradables parecen no tener causa alguna.

Si ya estaba tenso o ansioso notará mucho más estos cambios de ánimo por- que le harán sentirse mucho peor.

No deje que esto le desanime. Si tiene un mal día, piense que se trata probablemente de un cambio de ánimo «normal». No quiere decir que no esté mejorando. O que esté haciendo algo mal, ni mucho menos que no pueda aprender a controlar sus sensaciones desagradables y sus preocupaciones. ¡Siga intentándolo!

¿En qué piensa si comienza mal el día?, ¿tiende a desesperarse?, ¿a pensar cosas como: «Hoy va a ser un día terrible» o «Bah, para qué esforzarse», y entonces se rinde y abandona? Una forma adecuada de contestar a estos pensamientos es decirse que: «Es simplemente un mal día, ni más ni menos. Todo el mundo los tiene».

RESUMEN PARA RECORDAR

Cuando se sienta ansioso recuerde:

1. Las sensaciones corporales producidas por la ansiedad no son dañinas.
2. No se enfrenta a un peligro real.
3. No huya, si espera lo suficiente el miedo cederá.
4. Considérelo como una oportunidad para practicar las técnicas de manejo de ansiedad.
5. Practique sus ejercicios de relajación.
6. Distráigase.
7. Controle sus pensamientos inquietantes.