

González, B. y Ruiz, M. (2004).
Cómo mantener una buena
salud Mental. Madrid:
Editorial Síntesis

4

¿Puedo controlar mi ansiedad?

Sabemos que los viejos que han sabido buscar
el sentido a su edad lo han encontrado en una sola
palabra: adaptación.

Gregorio Marañón

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un conjunto de respuestas que se activan ante situaciones, que el sujeto interpreta como amenazadoras; en muchas ocasiones, experimentar ciertos niveles de ansiedad es normal y positivo para enfrentarnos a determinadas situaciones, sin embargo cuando la respuesta de ansiedad es excesiva o se generaliza a muchas otras situaciones que no suponen una amenaza para noso-

tros, la respuesta de ansiedad pasa a ser desadaptativa, generándonos altos niveles de malestar e interfiriendo en el funcionamiento de nuestra vida cotidiana.

Todas las personas, en las distintas etapas y situaciones de nuestra vida, hemos experimentado ansiedad; desde un adolescente con vergüenza a hablar con las chicas, un administrativo al que se le acumula el trabajo, hasta una ama de casa a la que no da tiempo a realizar todas las tareas del hogar; sin embargo, en la vejez, como hemos comentado, se producen muchos cambios importantes: jubilación, duelo, cambios de domicilio...; todos estos cambios es posible que nos generen más o menos niveles de ansiedad y malestar, sin embargo enfrentarnos a ellos de forma positiva y adaptarnos a cada uno de los cambios que van apareciendo en nuestra vida, evitará que interfiera en nuestra vida diaria.

Para poder enfrentarnos a la ansiedad, lo primero es conocer a qué llamamos ansiedad y cuáles son los síntomas o respuestas que la componen.

La respuesta de ansiedad se puede identificar tanto por síntomas físicos (inquietud, cefaleas de tensión, temblores, falta de relación, mareos, sudación, taquicardia, sequedad de boca, molestias gástricas) como de tipo mental (preocupaciones, sensación de tensión o nerviosismo, dificultades de concentración). Estos síntomas pueden durar varios meses y, en la mayoría de los casos, suelen venir provocados por algún tipo de suceso estresante.

Para hacer un análisis más detallado de la respuesta de ansiedad, es importante identificar tres elementos:

a) Componente fisiológico: Son las sensaciones de activación que experimentamos en nuestro cuerpo: aumento de la respiración, contracciones cardiacas, aumento de la tempera-

tura en nuestro cuerpo, sudoración, temblores, tensión muscular.

- b) Componente motor: Son las acciones que realizamos ante la situación que nos provoca ansiedad, por ejemplo: salir corriendo, evitar la situación poniendo excusas.
- c) Componente de pensamiento: Son todas aquellas ideas, creencias y pensamientos que la persona tiene en relación con la situación que le provoca ansiedad, así como a sus propias capacidades para enfrentarse a ella y a las consecuencias de dicha situación; por ejemplo: una persona con dificultades para relacionarse con los demás: "soy un desastre", "voy a estar solo siempre", "no soy capaz de hablar en público", "me voy a desmayar".

CUADRO 4.1.
Síntomas de la ansiedad

<i>Fisiológicos</i>	<i>Motores</i>	<i>Pensamientos</i>
✓ Molestias en el estómago.	✓ Movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc.).	✓ Preocupación, irritabilidad, tristeza.
✓ Sudor.	✓ Fumar, comer o beber en exceso.	✓ Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo.
✓ Temblor.	✓ Impaciencia.	✓ Dificultades de concentración. Inseguridad, culpa, apatía.
✓ Tensión.	✓ Evitación de situaciones.	✓ Dificultades para tomar decisiones.
✓ Palpitaciones, aceleración cardiaca.		
✓ Dificultades en la respiración.		

Las sensaciones físicas y motoras de los trastornos de ansiedad suelen ser más fácilmente de identificar que los pensamientos, ya que en muchas ocasiones creemos tan firmemente en aquello que pensamos que no nos planteamos que pueden ser erróneos y distorsionar la realidad. Esto hace que el motivo de consulta fundamental suelen ser las quejas físicas, siendo imprescindible el identificar todos los componentes de la respuesta de ansiedad para que el profesional pueda hacer un diagnóstico correcto.

La importancia que tiene la forma en que los seres humanos, interpretamos la realidad hace que, en muchas ocasiones, la causa de nuestro malestar no sea una situación concreta, sino la forma en que nosotros lo hemos interpretado, esto lo podemos comprobar en el hecho en que una misma situación puede generar sentimientos más o menos negativos para unas personas y para otras interferir completamente en su vida normal, generando sentimientos de inutilidad e impotencia. Estas diferencias entre las personas vienen determinadas por la forma en que cada uno de nosotros interpretamos los sucesos y la importancia que le otorgamos en nuestra vida. Un ejemplo de esto lo podemos observar en la situación en la que perdemos algún objeto personal, donde para algunas personas puede provocar cierto grado de malestar y preocupación, y en otras llegar a unos niveles de ansiedad exagerados en relación con la situación.

A propósito de un caso:

Esta mañana me ha llamado mi hija y estaba muy seria; aunque también ha estado muy cariñosa conmigo, iba a venir de visita pero me ha dicho que no podría esta semana, ya que tenía mucho trabajo acumulado que debía realizar; viene a verme

todas las semanas pero la pasada no ha venido. Me ha dicho que estaba muy ocupada y me llamaría mañana.

Pensamientos:

- "Siempre hace lo mismo, dice que va a venir y luego no viene".
- "Mi vida es horrible".
- "Está muy seria, seguro que está enfadada conmigo".
- "Si no es con ella, no puedo hacer otra cosa".
- "Seguro que se aburre conmigo y por eso no viene".
- "Soy una carga para todo el mundo".

Este tipo de pensamientos son algunos errores que se pueden cometer a la hora de juzgar una situación. La protagonista de esta historia no ha tenido en cuenta que su hija está muy preocupada por su trabajo y es la razón de estar tan seria y de no poder ir a verla, destacando, únicamente, los aspectos negativos de la situación, aumentando así su importancia.

A continuación aparece una lista de pensamientos distorsionados e irracionales que pueden activarse en determinadas situaciones; puede intentar valorar cada uno de ellos en su vida cotidiana. Para ello imagine alguna situación de su vida que le provoque gran malestar y ansiedad y analice e identifique las ideas, pensamientos o creencias que vienen a su cabeza en esos momentos y que pueden coincidir con los que se presentan a continuación (véase también el cuadro 4.2):

- a) Generalización: Basándonos en un único suceso ocurrido, atribuir sus consecuencias al resto de experiencias de nues-

tra vida, es decir, exagerar la magnitud de los acontecimientos. "Siempre hace lo mismo, decir que va a venir y luego no viene", "Mi vida es horrible". Cuando en realidad sólo ha ocurrido en una ocasión, no tiene en cuenta que su hija nunca ha faltado en su visita de los miércoles. El que un suceso de nuestra vida sea valorado como horrible, no debe hacer nos interpretar el resto del mismo modo. Hay que analizar cada experiencia de forma objetiva, evitando hacer interpretaciones que no se corresponden con la realidad.

- b) Catastrofistas: Exagerar el aspecto negativo de una situación: "Mi vida es horrible".
- c) Personalización: Verse a sí mismo como la causa de algunos sucesos de los que la persona no es responsable, pensar que los sucesos negativos ocurren por culpa de uno mismo: "Seguro que se aburre conmigo y por eso no viene". Existen muchas razones por las que su hija no ha podido visitarla y ningún dato objetivo que demuestre que es debido a que se aburre con ella.
- d) Abstracción selectiva: Poner toda la atención en un detalle, sacándolo de su contexto, e ignorando el resto de la información: "Está muy seria, seguro que está enfadada conmigo", sin tener en cuenta otros aspectos como que también se ha mostrado muy cariñosa y que su seriedad se debe a problemas laborales.
- e) Pensamiento dicotómico: Observar los sucesos y las capacidades personales como blancas o negras, verdaderas o falsas, sin tener en cuenta los valores intermedios: "Si no es con ella, no puedo hacer otra cosa", existen muchas otras personas con las que puede contar además de su hija (amigas, nietos, vecinos, familiares) con los que suele quedar

CUADRO 4.2.
Tipos de pensamientos irracionales

<i>Generalización</i>	Aplicar los resultados de una situación negativa concreta al resto de experiencias de nuestra vida: "Todo lo que me propongo me sale mal".
<i>Abstracción selectiva</i>	Valorar una experiencia a partir de un único detalle, sin tener en cuenta el resto de información.
<i>Magnificación</i>	Exagerar los sucesos negativos o errores que cometemos.
<i>Minimización</i>	Valorar mínimamente nuestras experiencias positivas o éxitos.
<i>Personalización</i>	Vernos como responsables de los sucesos negativos que ocurren a nuestro alrededor.
<i>Pensamiento dicotómico</i>	Valorar los acontecimientos y a nosotros mismo de forma extrema: bueno/malo, listo/tonto. Es importante saber que siempre hay categorías intermedias.
<i>Error del adivino</i>	"La vecina del 5.º me tiene manía", "No les va a gustar la comida que he preparado". Anticipar el futuro o atribuir pensamientos sin tener ninguna evidencia.
<i>Descalificación de las experiencias positivas</i>	No tener en cuenta los sucesos agradables o positivos de nuestra vida, impidiéndonos disfrutar o sentirnos bien.

a menudo para realizar diferentes actividades: pasear, charlar, jugar a las cartas...

En la mayoría de las situaciones, este tipo de pensamientos y creencias se activa de forma automática, sin que apenas seamos conscientes de ello. En general, todos estos pensamientos irracionales tienen una serie de características comunes:

- a) Nos generan malestar y hacen que nos sintamos mal.
- b) Hacen que distorsionemos la realidad, es decir, que interpretemos los hechos de forma distinta a lo que realmente ha ocurrido.
- c) Impiden solucionar las situaciones problemáticas.

Pues bien, hasta aquí, ya somos capaces de identificar los componentes principales de la respuesta de ansiedad, los siguientes pasos serán conocer qué situaciones o sucesos son los que nos provocan dicho malestar y qué podemos hacer para evitar sentirnos mal.

Factores generadores de ansiedad

La ansiedad puede desencadenarse por diversas causas, y su duración puede ser muy variable, desde unas pocos minutos/horas, hasta prolongarse durante largo tiempo.

Por ejemplo, una ama de casa puede sentir signos de ansiedad, ante la falta de tiempo, a la hora de realizar todas las tareas domés-

tic. Estos signos de ansiedad pueden bien aparecer en una situación concreta, por ejemplo por falta de tiempo o bien mantenerse en el tiempo, prolongándose durante días o meses, sin que exista ninguna situación concreta que lo provoque; en esta última situación, cuando los síntomas de ansiedad se prolongan en el tiempo, es cuando aparece la respuesta de estrés.

Los síntomas de estrés, además de generar malestar, angustia e intranquilidad, también van asociados a una mayor vulnerabilidad de nuestro organismo a padecer enfermedades físicas, así como trastornos emocionales.

Entre las situaciones que pueden provocar y desencadenar el inicio de los primeros síntomas de ansiedad, se pueden citar varias, entre ellas se encuentran las analizadas en los siguientes apartados.

Desorganización, aplazamiento de responsabilidades

No todas las personas tienen la vida organizada y planificada en relación con todas las tareas que debe realizar, e incluso muchas son capaces de llevar una vida desorganizada y, sin embargo, muy relajada. En el momento en el que la acumulación de tareas y compromisos provoca ciertos niveles de ansiedad es cuando resulta necesario actuar sobre ello.

María es una ama de casa que cada día limpia la casa, hace la compra del día y prepara la comida, luego debe ir a buscar a su nieto al colegio y por la tarde queda para jugar una partida de cartas con unas amigas, y además de ir a clases de bailes de

salón tiene pendiente la visita a una prima suya que se encuentra enferma y lleva posponiendo varias semanas, lo que la hace sentirse más nerviosa cada vez que lo piensa. Estas actividades suele empezar a realizarlas a última hora de la mañana, por lo que generalmente no puede acabarlas al final del día.

En el caso de María la desorganización genera sentimiento de malestar, ansiedad y estrés. Para evitarlo, existen algunas recomendaciones que pueden ayudar:

- a) Dar prioridad a unas cosas sobre otras.
- b) Uso de una agenda: para anotar las actividades de cada día y a cada hora.
- c) La agenda nos ayudará a planificar el día y a evitar comprometernos con actividades que no podemos hacer, o colocarlas en un horario que nos permita realizarlas.
- d) Evitar posponer actividades que a la larga nos van a generar sentimientos de ansiedad, como "visitar a su prima enferma".

Nivel de actividad

Un alto nivel de actividad, como el expuesto en el caso anterior, puede ser generador de ansiedad, sobre todo si este nivel se prolonga en el tiempo; sin embargo, un nivel de actividad, así como una vida monótona sin actividades agradables y estimulantes también puede provocar ansiedad, por tanto el iniciar la realización de actividades agradables, aunque al principio nos suponga un gran

esfuerzo, es un gran factor de protección ante las situaciones de ansiedad, así como de estados de ánimo negativos.

Estilo de vida

No será necesario insistir más en la importancia de llevar hábitos de vida saludables, y en el beneficio que aporta a nuestro organismo y a nuestro estado de ánimo: ritmos adecuados de sueño-vigilia, comida sana y equilibrada, ejercicio físico, reducir el consumo de sustancias tóxicas (café, tabaco, alcohol...). El hecho de que físicamente nos sintamos mal provoca que nuestro estado de ánimo sea negativo, estemos de mal humor, irritables, evitemos relacionarnos...

Situaciones que generan ansiedad

En muchos casos son situaciones específicas las que nos generan sensaciones de ansiedad, y es importante identificarlas lo antes posible, para poder enfrentarnos a ellas con niveles mínimos de ansiedad e impedir que esas sensaciones puedan extenderse a otras situaciones similares. Entre las situaciones concretas que pueden provocarnos ansiedad, podemos citar las siguientes:

- a) Situaciones aversivas que ocurren con una alta frecuencia.
- b) Problemas en el sueño.
- c) Enfermedad física, incapacidad física o dolor crónico.
- d) Inactividad/disminución de actividades reforzantes.

- e) Problemas económicos.
- f) Falta de apoyo social.
- g) Problemas o enfados con familiares o amigos.
- h) Viudedad o pérdida de familiares/amigos queridos.

Puede intentar elaborar un listado con las preocupaciones, que en su caso se presentan asociadas con mayor frecuencia con síntomas de ansiedad. Puede valorar la frecuencia con la que cada uno de ellos aparece en su vida cotidiana, para posteriormente analizarlas y comenzar a buscar soluciones para evitar las consecuencias que puedan tener sobre nuestro estado físico y mental.

Una vez elaborado el listado e identificadas las situaciones generadoras de ansiedad, es necesario que las analicemos detalladamente y determinar si son adaptativas o no, es decir, en qué situaciones, ponernos nerviosos nos ayuda a enfrentarnos y a solucionar el problema o por el contrario sólo nos genera sentimientos negativos y además no solucionamos la situación problema.

A continuación anote cuáles son sus respuestas en los tres niveles que hemos comentado (fisiológico, pensamientos y motor), es decir, qué cambios aparecen en su organismo y cuándo se enfrenta a dicha situación.

Analice la presencia de pensamientos irracionales y contrástelos con la realidad. Valore en qué medida son completamente verdaderos, para ello busque otras situaciones que puedan apoyar o rectificar esos pensamientos.

Por último, valore si su respuesta es adaptativa, o por el contrario es necesario sustituirla por otra mejor para favorecer la solución del problema.

El cuadro 4.3 puede servir de guía para analizar los tres niveles de respuesta:

CUADRO 4.3.
¿Son adecuadas mis respuestas?

Situación	¿Qué siento?	¿Qué pienso?	¿Qué hago?	¿Adaptativa?

Ansiedad y estrés

Hemos comentado anteriormente cómo la respuesta de ansiedad puede, en algunos casos, ser adaptativa, ya que nos permite activar algunos recursos que nos ayudan a enfrentarnos a la situación, sin embargo en otros casos la respuesta de ansiedad no es adaptativa y nos impide enfrentarnos y solucionar de forma eficaz la situación generadora de ansiedad.

La respuesta de estrés aparece cuando la respuesta de ansiedad es:

- a) Más frecuente.
- b) Más intensa.
- c) Más duradera en el tiempo.

d) No son adecuadas a la situación, no nos ayudan a resolver la situación.

Ante la presencia de una situación o un elemento que es percibido como amenazante se produce una activación en nuestro organismo. Esta activación permite poner en marcha todos los recursos disponibles con los que cuenta nuestro organismo para poder enfrentarnos de forma eficaz a la situación. Cuando la situación realmente amenaza nuestra seguridad, esta respuesta es completamente adaptativa, esta misma respuesta es considerada desadaptativa cuando la situación no requiere la activación de todos nuestros recursos o por lo menos no de forma exagerada, por ejemplo, temblor, vómitos, mareos a la hora de presentarse a un examen. Si esta activación se prolonga en el tiempo, más allá de la situación que en principio originó la respuesta de ansiedad, sin recuperar niveles normales de activación, entonces hablamos de estrés.

CUADRO 4.4.

-
- Activación adaptativa.
 - Activación desadaptativa: Trastorno de ansiedad.
 - Activación desadaptativa, frecuente, intensa, duradera: Estrés.
-

– *Ejemplo 1:* Respuesta de ansiedad adaptativa:

Voy por la calle y de repente observo que un perro viene hacia mí corriendo y ladrando agresivamente, mi organismo, auto-

máticamente se activa (aumento de la respiración, taquicardia, sudoración), y probablemente realice una conducta que me ayude a evitar la situación de peligro, por ejemplo: correr.

En este caso la respuesta de ansiedad ha sido adaptativa y me ha ayudado a solucionar la situación.

– *Ejemplo 2:* Respuesta de estrés desadaptativa: La respuesta de estrés puede darse en muchos casos ante la pérdida de un ser querido, apareciendo respuestas fisiológicas, emocionales y motoras muy intensas (pensamientos de inutilidad, de pérdida, de vacío, alta frecuencia cardíaca, respiratoria, llegando incluso a producir desmayos); estas respuestas de activación aparecen a lo largo de todo el día (frecuentes) llegando a durar varios meses e incluso años (duraderas).

Esta respuesta no es adaptativa en ningún caso, ya que, además del continuo desgaste al que se ve sometido el organismo y la salud en general, no nos es útil para solucionar la situación.

En general, podemos considerar que las respuestas de ansiedad, resultan especialmente perjudiciales en dos situaciones:

- a) Activación del organismo de forma exagerada ante estímulos que no constituyen ningún peligro para el sujeto, es el caso del miedo a la oscuridad, ascensores o lugares cerrados.
- b) Activación mantenida y prolongada durante largos periodos de tiempo.

Es importante que ante situaciones de ansiedad que interfieren en nuestras actividades cotidianas, así como en situa-

ciones estresantes que se prolongan en el tiempo y nos generan sentimientos de tristeza y malestar, acuda a su médico de cabecera, ya que, como hemos comentado, la ansiedad y el estrés son factores de riesgo para padecer otro tipo de enfermedades, debido a que nuestro organismo está más vulnerable y bajo de defensas que en condiciones normales. Su médico habitual le ayudará a solucionar esta situación.

Existen algunos casos en los que los síntomas descritos hasta el momento pueden coexistir con algunos otros, como un predominio de bajo estado de ánimo o tristeza; en estos casos, podría tratarse de un trastorno depresivo y no de ansiedad y por tanto el tratamiento también sería diferente. Esto indica la gran importancia de consultar con su médico cualquier cambio en su organismo o estado de ánimo, así como evitar el consumo de fármacos recomendado por algún amigo o familiar: "tomate esta pastilla, a mí me la recetaron y me ha ido muy bien".

En otros casos, los síntomas de ansiedad descritos, fisiológicos, pensamientos, motores, pueden aparecer de forma repentina y sin que exista ningún acontecimiento que lo haya provocado, pudiendo tratarse de un trastorno de pánico.

El trastorno de pánico se caracteriza por la presencia de ataques repentinos e inexplicables de ansiedad o miedo; a menudo se presentan con síntomas físicos como el trastorno de ansiedad (palpitaciones, dolores en el pecho, sensación de ahogo, estómago revuelto, mareos, sentimientos de irrealidad o miedo hacia algún desastre: pérdida de control o volverse loco, ataques al corazón, muerte repentina). El ataque de pánico suele comenzar repentinamente, se desarrolla con rapidez y puede llegar a durar sólo unos pocos minutos.

En los siguientes apartados se propone una serie de técnicas para enfrentarse a aquellas situaciones generadoras de ansiedad, y en general a mantener nuestro organismo relajado en el funcionamiento diario.

RECUERDE

El estrés y las preocupaciones tienen efectos físicos y mentales.

Es recomendable intentar superar las sensaciones de ansiedad mediante técnicas de relajación y respiración antes que acudir a fármacos específicos, a los cuales se recurrirá en caso de no ser eficaces las técnicas mencionadas.

Si el estado nutricional de una persona es deficiente, el cuerpo está débil y la persona no es capaz de responder ante una situación estresante. La desnutrición afecta a la forma como el cerebro procesa la información.

El ejercicio físico de forma regular contribuye a reducir los síntomas de ansiedad.

La activación de nuestro organismo, en principio, es adaptativa, hasta que nos genera malestar e interrumpe nuestro funcionamiento diario.

Cada persona y cada organismo es único y diferente, así como la forma de padecer la ansiedad y su tratamiento.

La ansiedad puede ser provocada por una situación o un pensamiento, su mantenimiento limita nuestra calidad de vida.

Nuestro comportamiento es todo aquello que pensamos, sentimos y hacemos.

El estrés sólo nos genera malestar y frustración, además de no ser útil para encontrar solución alguna.

He identificado las situaciones que me provocan ansiedad... y ¿ahora qué?

Hasta aquí hemos identificado los componentes de la respuesta de ansiedad, fisiológico, pensamientos, motor, y cómo el inicio de la cadena ocurre de forma distinta en cada uno de nosotros. Así, una situación que me produce ansiedad, como hablar en público, puede comenzar por síntomas fisiológicos (enrojecimiento, sudoración, palpitaciones), esto puede provocar síntomas cognitivos (pienso que me estoy poniendo colorado y la gente lo va a notar, no voy a poder hacerlo...), afectando finalmente a mis respuestas motoras (tartamudez, temblores...).

Independientemente del componente en el que se inicie la respuesta de estrés, es seguro que al final acaba afectando a los tres niveles de respuesta, por tanto las técnicas de enfrentamiento a la ansiedad también se van a centrar en cada uno de estos niveles:

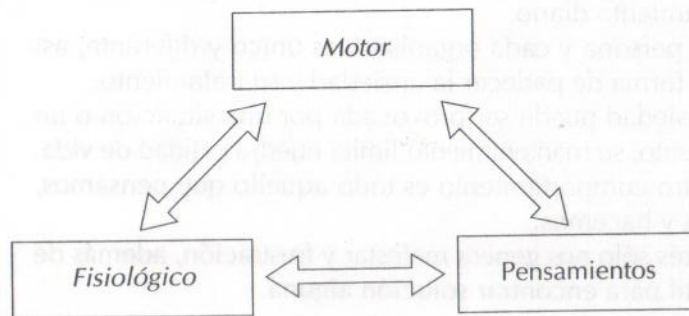


FIGURA 4.1.

En el cuadro 4.5 se presenta un cuestionario que le ayudará a identificar los síntomas de ansiedad, en su situación particular. Debe anotar Sí/No en cada una de las preguntas.

CUADRO 4.5.
Subescala de ansiedad
(Escala de ansiedad y depresión de Goldberg)

(Un punto por cada respuesta "sí")

1. ¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?
2. ¿Ha estado muy preocupado por algo?
3. ¿Se ha sentido muy irritable?
4. ¿Ha tenido dificultad para relajarse?

(Si ha contestado "sí" a dos o más de estas preguntas, continúe):

1. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?
2. ¿Ha tenido dolores de cabeza o de nuca?
3. ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, micción frecuente, diarrea?
4. ¿Ha estado preocupado por su salud?
5. ¿Ha tenido dificultad para dormirse?

Total de respuestas contestadas con un "sí": _____

Si sus respuestas han sido positivas en cuatro o más de las preguntas presentadas, están indicando la presencia de síntomas de ansiedad, en las páginas siguientes le ofrecemos una serie de recomendaciones y técnicas para evitar que estas sensaciones interrumpen nuestro funcionamiento diario, sin embargo, si aún con la ayuda de estas técnicas, la sensación de ansiedad se siguen manteniendo, interfieren en su vida diaria o le generan sensación de malestar es recomendable que lo consulte con su médico, el cual le ofrecerá el tratamiento más adecuado.

► Consejos para la vida cotidiana

- Tomarse las cosas con tiempo y tranquilidad.
- Planificar y organizar actividades relajantes y placenteras a corto plazo, sin demasiadas exigencias, ya que, de lo contrario, estaríamos generando mayores niveles de ansiedad.
- Identificar aquellos sentimientos, pensamientos y situaciones que provocan los síntomas de ansiedad.
- Intentar concentrarse en un problema específico e ir paso a paso, buscando posibles soluciones.
- Analizar de forma objetiva los pensamientos que estamos teniendo e intentar buscar soluciones para reducirlos.
- Relajación, respiración y autoverbalizaciones, nos ayudarán a superarlo, ¡inténtelo!
- Consulte con su médico cualquier duda que tenga sobre su salud.

¿Es posible evitar estar nervioso?

Una vez que conocemos cómo se origina la ansiedad y hemos reconocido los pensamientos y situaciones que pueden desencadenarla, estamos en disposición de hacerla frente, mediante una serie de técnicas que actúan directamente sobre las características físicas, pensamientos y conductas, respectivamente, que constituyen la ansiedad. Cada técnica se centra en un componente específico, sin embargo, en muchos casos, la reducción de los síntomas en uno de los componentes generaliza la relajación en los demás.

Veamos cuáles son las técnicas más usuales para hacer frente a la ansiedad. Las presentamos en pasos breves y sencillos para que sea más fácil llevarlas a cabo.

Aprendiendo a respirar

La respiración es imprescindible para mantenernos con vida, y otra de las muchas funciones que tiene es que nos ofrece una forma de combatir el estrés.

Normalmente no aprovechamos la capacidad máxima que tienen los pulmones para llenarse de oxígeno, ya que las respiraciones que realizamos la mayoría de las personas son cortas y superficiales.

Si aprendemos a respirar de forma que nuestros pulmones se llenen por completo, conseguiremos disminuir los latidos del corazón, disminuir la tensión sanguínea y purificar la sangre, provocando un estado de relajación y aliviando, por tanto, los síntomas

de malestar y sensaciones negativas asociadas a la activación del organismo.

A continuación vamos a ofrecer los pasos a seguir para aprender a respirar de forma adecuada; es importante que realice este ejercicio 2-3 veces al día, con el objetivo de automatizar este aprendizaje, y poder ponerlo en marcha de forma inmediata, cuando nos enfrentemos a situaciones estresantes, evitando así la aparición de los signos de activación del organismo.

En primer lugar, debe escoger una posición en la que se encuentre lo más cómodo posible, preferiblemente tumbado, aunque también puede realizarse sentado, e incluso de pie; también es importante que se sitúe en una habitación tranquila, sin ruidos y con ropa cómoda.

CUADRO 4.6.
Aprendiendo a respirar bien

1. Colocar una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen (encima del ombligo). Centrar la atención en la respiración.
2. Tomar el aire por la nariz, notando cómo únicamente se mueve la mano situada en la posición más inferior.
3. Mantener el aire unos segundos, e ir soltándolo muy lentamente.

El objetivo de esta técnica es conseguir respiraciones más profundas, por lo que lo importante es la calidad/profundidad de respiraciones y no el número de veces que realice la respiración, lo que podría producir una hiperventilación (mareos, dolor de cabeza...), cuya respiración se regularía, respirando en el interior de una bolsa.

Relajando nuestro cuerpo

El objetivo principal de las técnicas de relajación progresiva es enseñar a la persona, sin ayuda de recursos externos como los medicamentos, a controlar sus propios niveles de activación; por tanto, esta técnica actúa directamente sobre el componente que hemos llamado fisiológico: taquicardia, aumento de la presión sanguínea, aumento de la tasa de pulso, aceleración en la respiración. La práctica de esta técnica de relajación reduce directamente la tensión física que experimentamos y, por tanto, también la sensación de malestar que sentimos.

Esta técnica se basa principalmente en aprender a discriminar los niveles de tensión y relajación de cada grupo muscular.

Es recomendable que, durante la relajación, también aplique la técnica de respiración descrita anteriormente, ya que contribuirá a conseguir un estado de relajación más profundo.

Estos ejercicios deberán realizarse en una habitación tranquila en ausencia de ruidos; póngase ropa lo más cómoda posible y quítese aquellos objetos que puedan molestarle: collar, pulsera, reloj, anillos, gafas... Evite cualquier interrupción durante el proceso de relajación.

Los ejercicios consisten en aprender a tensar y relajar 16 grupos musculares de forma progresiva; en cada grupo muscular la tensión debe mantenerse durante 5-10 segundos, centrando la atención en ellos para diferenciar la sensaciones de tensión-relajación; posteriormente relajamos durante 45-60 segundos, y así sucesivamente el resto de grupos musculares.

Una vez se haya aprendido esta técnica de relajación, la tensión muscular podrá ser identificada con mayor facilidad, siendo la relajación de cada músculo más rápida al haberla entrenado pre-

viamente. La relajación puede ser utilizada como una técnica de autocontrol ante cualquier situación o sensación que le genere ansiedad.

CUADRO 4.7.
Relajación progresiva (Méndez y Romero, 1993)

1. Apretar el puño derecho, centre la tensión en este grupo de músculos, tras 5-10 segundos relaje los músculos y compare la diferencia entre la tensión anterior y la relajación actual.
2. Apretar el codo derecho contra el brazo del sillón.
3. Puño izquierdo.
4. Apretar el codo izquierdo contra el sillón.
5. Levantar las cejas.
6. Apretar los párpados y arrugar la nariz.
7. Apretar los dientes, labios y lengua contra el paladar.
8. Empujar la barbilla contra el pecho, evitando que la toque.
9. Echar los hombros hacia atrás intentando que se toquen los omóplatos.
10. Encoger el estomago, como si nos preparásemos para recibir un golpe.
11. Apretar el muslo derecho contra el sillón.
12. Doblar los dedos del pie derecho hacia arriba. (No más de 5 segundos.)
13. Doblar los dedos del pie derecho hacia dentro y curvar el pie. (No más de 5 segundos.)
14. Apretar el muslo izquierdo contra el sillón.
15. Doblar los dedos del pie izquierdo hacia arriba. (No más de 5 segundos.)
16. Doblar los dedos del pie izquierdo hacia adentro y curvar el pie. (No más de 5 segundos.)

➤ **Evite**

- La automedicación. Puede agravar los síntomas de la ansiedad.
- Las preocupaciones y comience a buscar soluciones.
- Centrar la atención en los síntomas físicos. Distráigase, comience a hablar con alguien, manténgase entretenido.
- La respiración rápida: concéntrese en ello y conseguirá disminuir su velocidad.
- O modere el consumo de cafeína, té, chocolate o refrescos con cafeína. Pueden aumentar la activación y ansiedad del organismo.
- Comprometerse con demasiadas cosas.
- Intentar enfrentarse a la ansiedad de forma repentina, vaya venciendo sus temores progresivamente y con calma; la organización sin prisas es un seguro de éxito.
- El aislamiento y la soledad. La ausencia total de personas de apoyo hace que las situaciones estresantes sean más difíciles de manejar.

Autoverbalizaciones: eliminando los pensamientos negativos

Llegados a este punto, ya hemos comprobado cómo la respuesta de ansiedad puede originarse por la interpretación que hacemos de la situación, por tanto podemos decir que la forma como pensamos tiene mucho que ver con el origen y mantenimiento de esa respuesta de ansiedad.

Anteriormente hemos identificado aquellos pensamientos y creencias que son irracionales, es decir, distorsionan la realidad, haciendo que la veamos más negativa de lo que realmente es, como: “Todo me sale mal”, “Soy un inútil”, “La vida no tiene sentido”, “Ya no valgo para nada”.

CUADRO 4.8.
Autoverbalizaciones

- El punto inicial es una *sensación de malestar* o angustia.
- *Detengámonos* y dejemos de pensar en aquello que nos está generando malestar.
- *Identificar los pensamientos* que nos generan ansiedad.
- *Identificar la situación* que ha desencadenado ese pensamiento.
- *Valorar de forma objetiva si reflejan la realidad*: por ejemplo, el pensamiento “no valgo para nada”, siempre existen actividades y tareas que, además de disfrutar con ellas, realiza de forma óptima, así como también es seguro que muchas personas a las que aprecia no compartan esa idea, comparta sus sentimientos con ellos y deshágase de todas aquellas ideas que sólo generan malestar y frustración.
- *Sustituya esos pensamientos por otros más positivos*: intente darse ánimos al realizar cualquier actividad que se proponga, no sea demasiado crítico con los errores que cometa, todos nos equivocamos en algún momento y tenemos en nuestras manos la capacidad de rectificar y buscar soluciones alternativas.
- En algunas situaciones puede que no encuentre la forma más adecuada para solucionarla, relájese, tómese su tiempo e intente hacer un listado de todas las *posibles alternativas*, le ayudará a seleccionar la situación de la mejor forma posible.

La combinación de las técnicas de relajación, junto con las autoverbalizaciones nos va a ayudar a enfrentarnos a cualquier situación que nos genere ansiedad y nos impida actuar de forma adecuada.

Las autoverbalizaciones permiten sustituir aquellos pensamientos negativos que utiliza la persona: “Soy un inútil”, “No valgo para nada”, por otros más adaptativos: “Soy capaz de hacerlo”, “Lo estoy haciendo muy bien”, “Es normal equivocarse”, “Si no lo intento no podré conseguirlo”.