

Thomas Fogh Vinter

ENTENDER EL MIEDO

Para liberarlo



Las cinco principales causas de la ansiedad
Introducción al manejo adecuado de la ansiedad

Didáctica, escolar y libro de autoayuda para todos

Publisher: Generation-Anxiety.com

Thomas Fogh Vinter

ENTENDER EL MIEDO

Para liberarlo

Las cinco principales causas de la ansiedad

Introducción al manejo adecuado de la ansiedad

Didáctica, escolar y libro de autoayuda para todos

Editorial: Generation-anxiety.com

Coeditor: La verdad sobre el miedo

Descargo de responsabilidad: Este libro sirve como un recurso educativo y de información general sobre la ansiedad. No pretende ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre se recomienda seguir los consejos de su médico y buscar referencias a profesionales relevantes, como psicólogos o psiquiatras.

La ansiedad relacionada con otras enfermedades o trastornos somáticos no se trata en este libro.

Derechos de autor @2024

Todo el texto puede ser copiado libremente por individuos y organizaciones sin más derechos de autor que mencionarme a mí, el autor, como fuente.

Generation-anxiety.com es una ONG sin ánimo de lucro que trabaja de forma voluntaria y gratuita para ayudar a las personas con ansiedad a nivel mundial, ya que creemos que todo tratamiento de la ansiedad debe ser gratuito, ya que es un problema social que afecta a más del 10% de la población mundial, además de sus familiares. Por supuesto, esto requerirá un replanteamiento de la metodología.

El libro es gratuito para particulares y asociaciones privadas y sus miembros.

Las escuelas e instituciones pueden comprar licencias baratas en función del número de usuarios.

Sobre el libro

Este libro tiene como objetivo proporcionar información objetiva sobre la ansiedad, no resaltar o denigrar métodos de tratamiento específicos.

El libro no cubre la TCC, la TCM, la ACT o el tratamiento médico en detalle, pero los menciona brevemente.

El contenido ha sido desarrollado por Generation-Anxiety.com y es exclusivo de este libro.

Los textos se contrastan con millones de artículos sobre la ansiedad, lo que garantiza su precisión y evidencia. Solo unos pocos textos analizados se realizaron con inteligencia artificial (IA), ya que la IA aún no puede escribir de manera objetiva sobre la ansiedad.

Nota: Este libro se enfoca solo en la **ansiedad subsiguiente**, y no en las causas de la primera experiencia de ansiedad por la que puede visitar al médico. Este libro solo cubre los diagnósticos de ansiedad que causan ansiedad sobre la ansiedad.

El libro es para todos, pero especialmente para aquellos que no han experimentado el efecto deseado de los tratamientos reconocidos.

La repetición en el libro enfatiza puntos importantes ya que la repetición refuerza el aprendizaje, especialmente en la reducción de la ansiedad. Es importante comprender completamente el texto en la primera lectura. Les pido paciencia con las repeticiones, aunque parezcan agotadoras.

Como no soy un hablante nativo y escritor profesional, se producirán errores lingüísticos.

Bienvenido a un mundo de engaño, evitación, retención, incomodidad y malentendidos.

Bienvenidos al mundo de la ansiedad.

Autor: Thomas Fogh Vinter

ISBN:

Editorial: Generation-anxiety.com

Contacto: Thomas Vinter account.dk@gmail.com

Contenido

Parte 1: Introducción y comprensión básica de la ansiedad.....	1
Introducción al libro.....	1
Empecemos por el principio.	6
¿Cómo te liberas de la ansiedad?.....	9
Capítulo 1: Introducción.....	12
Capítulo 2: Entendiendo la ansiedad.	16
Capítulo 3: Información sobre la ansiedad y conocimientos importantes sobre la ansiedad.....	25
Capítulo 4: Después de la ansiedad irracional: las cinco causas	30
Parte 2: Análisis de los métodos de tratamiento.....	37
Capítulo 5: Evaluación de la ansiedad	37
Capítulo 6: Creencias de ansiedad y miedo a más ansiedad.....	38
Capítulo 7: Miedo a la ansiedad (Agorafobia).....	41
Capítulo 8: Nuestros pensamientos y sentimientos	43
Capítulo 9: Conductas de evitación: el camino en la cárcel	48
Mantenerse en las garras de la ansiedad	48
Capítulo 10: Miedo - la palabra prohibida.....	49
Capítulo 11: En el médico	51
Capítulo 12: Medicina y tratamiento médico.....	55
Capítulo 13: Medicación ISRS y terapias tradicionales.....	56
Capítulo 14: Tratamientos cognitivos	60
Terapia cognitivo-conductual (TCC).....	60
Capítulo 15: Terapia metacognitiva (MCT)	62
Capítulo 16: Terapia de exposición.....	63
Parte 3: La memoria y el ciclo de ansiedad	66
Capítulo 17: Memoria. El camino hacia la libertad.....	66
Los tres tipos de memoria.....	69
Capítulo 18: La ansiedad moderna	71
Capítulo 19: ¿Es la ansiedad una enfermedad?	72
Capítulo 20: Mi primer ataque de ansiedad	75

Capítulo 21: Nuestro deseo de evitar la incomodidad.	77
Parte 4: El método	81
Capítulo 22: ¿Por qué se desarrolló el método?	81
Capítulo 23: ¿Qué dice la investigación sobre el Método?	84
Capítulo 24: Métodos prácticos para superar la ansiedad.	85
Capítulo 25: ¿Qué es el aprendizaje transformador?.....	92
Capítulo 26: ¿Para quién es el método?	94
Capítulo 27: ¿Cómo probar el método?	94
Otra forma de implementar el método.	103
Ansiedad al volante	103
Capítulo 28: Pide ayuda. La gente quiere.....	106
Parte 5: Conclusión	107
Capítulo 29: Conclusión.....	107
Diploma: Estoy libre de ansiedad	109
Apéndice.....	111
Gráfico 1. ¡Tasas de curación para los diferentes tratamientos de ansiedad!.....	111
Apéndice 2. Método plan de tratamiento	114
Glosario de términos	118
Fuentes:	119

Parte 1: Introducción y comprensión básica de la ansiedad

Introducción al libro

La ansiedad siempre es un efecto secundario de otros desafíos. La ansiedad siempre tiene una causa. Aunque parezca inesperado como el trastorno de pánico.

Resumen sobre el autor y el propósito del libro.

Experimenté síntomas y ataques de ansiedad desde 1979 hasta 2016. Desde hace 37 años. Durante este período, estuve limitado por la agorafobia y la ansiedad constante. A lo largo de los años, esto llevó a la pérdida de muchos aspectos importantes de mi vida a medida que mi mundo se volvía más pequeño y limitado. Esto sucedió porque no tomé medidas activas para controlar la ansiedad por mí misma. Lo dejé en manos del sistema de salud, que no me ayudó.

Los tratamientos descritos como efectivos por los profesionales a menudo son percibidos de manera diferente por las personas que sufren de ansiedad cuando los tratamientos no funcionan. Las estadísticas muestran que demasiados no experimentan mejoría a través de estos tratamientos. [Véase el apéndice 1.](#)

Debido a la falta de efecto de los tratamientos, decidí en 2016 investigar por qué no me había librado de la ansiedad después de 37 años y qué aspectos pasan por alto los tratamientos.

Desde que me liberé de la ansiedad en 2018, me he dedicado a ayudar a otras personas que experimentan desafíos similares. Pongo toda mi ayuda, información, conocimiento y literatura a disposición de forma gratuita, ya que creo que lograr la libertad de ansiedad no debería costar dinero. Personalmente, he invertido cantidades significativas de dinero en literatura y tratamientos para la ansiedad sin ningún efecto y solo experimenté explotación financiera debido a mis síntomas.

Considero que es una fortaleza el hecho de no tener un título en salud, estoy capacitado en TI. Esto me ha obligado a usar mis habilidades analíticas y racionales de TI para pensar orientado a soluciones sobre la ansiedad y no solo orientado a los síntomas.

He investigado lo que podría pasarse por alto, mal concebido, malentendido y malinterpretado sobre la teoría de la ansiedad. No se puede atribuir solo a nuestras diferencias, que a menudo se citan cuando un tratamiento no funciona. Tiene que haber otros factores implicados.

A través de mi investigación, pude responder a estas preguntas. Este libro aborda, entre otras cosas, las respuestas encontradas. Por supuesto, reconozco todos los diagnósticos de salud mental y la necesidad de más opciones de tratamiento y recursos.

Lo que estás a punto de leer es diferente en el sentido de que **no** cubre ninguna de las teorías, suposiciones y tratamientos de ansiedad conocidos, como la TCC, la TCM, la ACT, la atención plena o la medicación.

Hay miles de otros libros, incluso sobre amazon.com, que cubren estos temas a fondo.

Este libro trata sobre el pensamiento racional sobre la ansiedad irracional y el resultado de 8 años de investigación sobre por qué ningún tratamiento para la ansiedad ayuda a todos. El libro describe una solución racional a un problema irracional. La ansiedad irracional y sus causas naturales.

Tenemos un cerebro inmensamente poderoso, todo lo que necesitamos ya está ahí, el problema es que usamos este poder para seguir desencadenando ansiedad en lugar de detenerla. La cuestión es que el cerebro creó la ansiedad a través de una mala interpretación y, por lo tanto, también puede detener la ansiedad nuevamente a través de la reinterpretación racional de estas malas interpretaciones.

El libro es para todo el mundo y para todos los diagnósticos, ya que la ansiedad es un problema de reacción al malestar porque queremos evitarlo, que es igual para todas las personas. No hay nada individual en la ansiedad y la forma en que reaccionamos ante ella, ya que es una condición humana que todos podemos experimentar y los síntomas son los mismos para todas las personas debido a nuestra química similar. El malestar de la ansiedad no se cambia haciendo diferentes diagnósticos. La ansiedad es un desafío común en todas las formas de ansiedad. Por lo tanto, es necesario controlar este sentimiento para tratar eficazmente la ansiedad. El malestar causado por la ansiedad no está relacionado con las causas de la ansiedad, sino que se debe a un proceso químico interno del cuerpo.

En resumen, el libro trata sobre lo que se pasa por alto en los tratamientos actuales para la ansiedad y nuestra comprensión de la ansiedad, ya que, desde la perspectiva del paciente, vemos resultados tan limitados de los tratamientos y un diagnóstico cada vez mayor en todo el mundo.

El libro no es una crítica de los tratamientos existentes. Más bien, su propósito es proporcionar un análisis racional del estado de las cosas y ofrecer una perspectiva nueva, racional y alternativa sobre la ansiedad en lugar de la enfermedad y el sufrimiento.

Partimos, no de la enfermedad y los trastornos, sino de los resultados de investigaciones que muestran claramente que nuestra memoria y el malestar químico que la ansiedad crea a través de los síntomas son las razones por las que la ansiedad es tan difícil de dejar ir y por qué persiste durante años, si no décadas, si no se aborda correctamente desde el principio.

Antes de comenzar, quiero mencionar que yo misma he vivido con ansiedad durante 45 años, así que sé lo que es. Lo he intentado todo con ansiedad.

Sin embargo, una cosa en la que nunca pensé fue por qué experimenté ansiedad por primera vez en 1979 y por qué continuó a diario durante tantos años después de esa primera experiencia. Todo pasó a girar en torno a evitar más molestias por ansiedad. Mis pensamientos siempre eran: ¿Cómo puedo evitar más síntomas de ansiedad, no por qué los estaba experimentando?

Entonces, ¿qué tiene la ansiedad que hace que persista una vez que la has experimentado y malinterpretado? ¿Qué es lo que te hace incapaz de pensar en nada más que en evitar más de ello? ¿Y por qué es el malestar y no la causa de la ansiedad inicial lo que se investigó?

¿Sabes?

Por supuesto, esto se debe a que la incomodidad es el problema y no la causa.

Pero concentrarse en el malestar no resuelve la causa, razón por la cual mis síntomas de ansiedad continuaron durante tantos años.

¿Qué pasa si la solución es tan simple como eliminar la causa para que no haya nada que desencadene la ansiedad? ¿Qué pasa si los síntomas de ansiedad solo persisten porque nunca investigamos la causa, sino que tratamos los síntomas?

Las causas en el contexto anterior se refieren a la razón por la que la ansiedad continúa y no a la causa de la ansiedad inicial.

Si tiene un diagnóstico de ansiedad, responda la siguiente pregunta. Si no lo hace, se puede omitir.

Vamos a sumergirnos en ello con estas tres frases.

- Demuestra que tienes ansiedad.
- ¿Por qué te dio ansiedad en primer lugar?
- ¿Por qué persiste la ansiedad después?

Empieza por demostrarte a ti mismo que tienes ansiedad.

Algunas posibles respuestas podrían ser.

¿Tienes un diagnóstico? ¿Estás enfermo? ¿Lo dice su médico? ¿Está en tratamiento? ¿Puedes sentirlo y sentirlo? ¿Tienes síntomas? Te preguntas mucho. Simplemente lo sabes; No está en discusión.

Su respuesta: _____

Ahora piensa en por qué crees que tienes ansiedad en primer lugar. ¿Cuál fue el primer desencadenante de esa ansiedad inicial?

Algunas posibles respuestas podrían ser.

Porque estabas enfermo. Estabas estresado. Estuviste en un mal período de la vida con desafíos. Es genético. Está condicionado socialmente. Tienes un desequilibrio cerebral. Te acosaron. Has experimentado un trauma. Eres mentalmente débil. Te faltaba serotonina. No estás seguro de la causa, simplemente apareció de repente.

Su respuesta: _____

Ahora haz una lista de algunas razones por las que tienes ansiedad continua.

Algunas posibles respuestas podrían ser.

Está enfermo o tiene un trastorno de ansiedad. Tiene uno o más diagnósticos. Porque ningún tratamiento ha ayudado todavía.

Su respuesta: _____

Con sus razones en su lugar, puedo refutar cualquier razón que haya enumerado con un 100% de certeza. Puede que no aceptes mis respuestas, pero eso no significa que no sean ciertas. Solo que no estás de acuerdo debido a tus propias creencias de ansiedad.

Recuerda, no eres débil solo porque experimentas o vives con ansiedad, simplemente has caído en la misma trampa que todos los demás que también experimentan ansiedad repetitiva.

La trampa es: Mala interpretación de los desagradables síntomas de ansiedad.

¿Estás listo para dar ese paso?

Una cosa que he aprendido sobre la ansiedad en mis 40 años con ella es: Nada cambiará si no estás dispuesto y abierto a hacer los cambios necesarios en la vida para liberarte de la ansiedad.

Si no haces nada activamente por ti mismo y dejas que el sistema de salud solucione tu ansiedad, te llevará mucho tiempo. Yo y miles de personas más somos prueba de ello.

No importa cuán correctos y basados en evidencia sean mis textos, encuentro que es increíblemente difícil para muchas personas que sufren de ansiedad creer en otra cosa que no sea su propia percepción y creencias sobre la ansiedad como una enfermedad.

Incluso si puedo demostrar que la ansiedad no es una enfermedad o trastorno mental, pocas personas lo creerán. Tan fuerte es nuestra creencia en la ansiedad como una enfermedad que también anula cualquier otra posibilidad. Por lo tanto, les pido que estén abiertos a lo que leerán en este libro.

Como el libro cambiará fundamentalmente la percepción y el punto de vista del lector sobre la ansiedad, será difícil para muchos aceptarlo, ya que hemos escuchado durante décadas que la ansiedad es un trastorno mental con diferentes diagnósticos a tratar. El contenido tratará de cambiar la visión de la ansiedad de la enfermedad y el sufrimiento a tener una explicación lógica y racional, que a la mayoría de las personas que sufren de ansiedad también les resulta difícil aceptar.

Por lo tanto. Por favor, hazte un favor releendo cualquier texto que te desafíe, ya que eres más objetivo al releer textos desafiantes.

Ten siempre en cuenta lo que lees aquí. Sé crítico. En lugar de rechazar rotundamente lo que escribo, trata de refutarlo constructivamente. Piensa con las gafas racionales y no con las gafas del miedo cuando leas. ¿Puede haber verdad en los textos?

Considere por qué el autor escribe lo que escribe si usted no está de acuerdo. ¿Cuál es el propósito de los textos si no es para ayudarte?

Cuando nos dicen que tenemos o tenemos ansiedad porque estamos enfermos, genética, trauma, desafíos de la vida, desequilibrio cerebral o cualquiera de las otras causas conocidas, esto no es del todo exacto. Todas estas causas son desencadenantes de la ansiedad por primera vez. Pero esas causas no tienen nada que ver con la razón por la que experimentas síntomas de ansiedad repetidamente después de la primera vez. Hay algo más en juego además de la enfermedad, a saber, la memoria, nuestra incómoda química corporal y nuestro deseo codificado de evitar la incomodidad.

La única razón por la que recibimos un diagnóstico y buscamos tratamiento es debido a nuestro miedo a experimentar más ansiedad. No porque estemos enfermos. Cualquiera que sea la otra razón que puedas nombrar, se puede remontar a nuestro deseo de evitar el malestar de ansiedad. Por lo tanto, sabemos que al final, siempre es el malestar de ansiedad por el que nos están tratando, porque eso es lo que queremos evitar.

Es importante que comencemos a abordar y liberar el miedo a más ansiedad ya después del primer ataque de ansiedad para que se pueda evitar más ansiedad. Hoy en día, somos diagnosticados y tratados, lo que está condenado a dejar que la ansiedad continúe en lugar de cortarla de raíz.

Científicamente, la ansiedad no es una enfermedad natural. Somos nosotros, los humanos, los que la hemos convertido en una enfermedad debido a nuestra reacción a las molestias que causa. En otras palabras, nuestras malas interpretaciones.

Empecemos por el principio.

¿Has pensado por qué tienes ansiedad?

Desde la antigüedad, se sabe que existen dos tipos de ansiedad. Probablemente incluso antes de eso. De esa época, tenemos las dos palabras latinas Cura y Angustiae.

Cura se traduce como preocupación o ansiedad por el cuidado. Ansiedad del pensamiento. Piensas en la ansiedad.

Angustiae se traduce como dificultad para respirar, constricción, dificultad, congestión, ansiedad. Ansiedad física. Sientes la ansiedad.

La investigación neurológica moderna nos ha dado las dos palabras que usamos hoy en día. Ansiedad irracional y ansiedad racional. Cuando nos referimos a la ansiedad en este libro, siempre nos referimos a la Ansiedad Irracional, aunque solo diga ansiedad.

Es probable que los seres humanos siempre hayan buscado ayuda para la ansiedad debido a su malestar. Por supuesto, no había mucho que se pudiera hacer en la antigüedad, ya que los mecanismos detrás de esto no se entendían en ese momento. Entonces, probablemente surgieron todo tipo de teorías.

Hoy sabemos que la ansiedad racional e irracional son creadas por el mismo proceso básico. Cuando se liberan sustancias químicas en el cuerpo. Estos incluyen adrenalina, noradrenalina y cortisol, que es lo que crea todos los síntomas y, por lo tanto, la experiencia general de ansiedad. Por lo tanto, la ansiedad no es una enfermedad, sino un proceso químico.

A lo largo de la historia, ha sido natural que los seres humanos busquemos atención médica cuando sentimos molestias. Por lo general, sería por molestias físicas como el dolor. Pero dado que los síntomas de ansiedad irracional siempre nos desafían mentalmente, también buscamos atención médica para eso. ¿A dónde más irías con tus síntomas? Sin embargo, no hay dolor físico, ya que todos los síntomas de ansiedad son creados por la química de nuestro cuerpo.

Por lo tanto, es la sensación química de estar enfermo por lo que buscamos ayuda médica, ya que estos sentimientos (síntomas) nos resultan incómodos y, por lo tanto, los confundimos con signos reales de enfermedad.

Así, debido a que hemos buscado ayuda médica a lo largo del tiempo, la consecuencia ha sido que la ansiedad irracional ha sido, con el tiempo, clasificada como un trastorno mental, sin que, en los tiempos modernos con nuestro conocimiento tecnológico, se investigue si pudiera haber una explicación distinta a la enfermedad y el sufrimiento.

Cuando los médicos no podían encontrar **signos físicos** de enfermedad en la ansiedad irracional, algunos médicos comenzaron a desarrollar sus propias teorías de **enfermedades mentales**

basadas en sus propias suposiciones sobre la ansiedad y lo que los pacientes describían sobre los síntomas.

De esta manera, los síntomas químicos completamente normales, pero irracionales y desagradables, se patologizaron.

Pero lo cierto es que no vamos al médico porque nos sentimos enfermos, sino porque queremos evitar más ansiedad y malestar en el futuro. Más adelante me explicaré sobre este proceso.

Dado que ahora entendemos el proceso y las causas como situaciones de la vida, debería ser fácil implementar información correcta sobre la ansiedad irracional en el sistema de salud, en lugar de comenzar con diagnósticos y tratamientos que solo conducen a años de manejo de los síntomas.

Es crucial informar a los pacientes que lo que etiquetan como ansiedad es creado químicamente y no es un signo de enfermedad.

Los pacientes necesitan estar informados sobre por qué se experimenta la ansiedad irracional, cómo se crea, por qué se siente incómoda, por qué podemos malinterpretarla, por qué todo vuelve a la normalidad, por qué pensamos en ello después, por qué nos da miedo volver a experimentarla y, sobre todo, por qué no es una enfermedad.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas piensan que están enfermas cuando experimentan la desagradable química de la ansiedad.

Lo que no se nos dice es que la ansiedad irracional es un evento transitorio normal experimentado por todas las personas en uno o más momentos de sus vidas. La mayoría de las personas no lo registran como un ataque de ansiedad, sino simplemente como una experiencia desagradable y siguen adelante con sus vidas.

Solo aquellos que malinterpretan los síntomas iniciales de ansiedad experimentarán más ansiedad porque la mala interpretación continúa sin la información correcta.

Estas interpretaciones erróneas son las que crean los pensamientos que nos recuerdan a la ansiedad, que es una reacción muy desafortunada debido a la incomodidad de la ansiedad y nuestro deseo codificado de evitar esa molestia.

La ansiedad posterior solo ocurre porque la ansiedad no se aborda adecuadamente después de la experiencia inicial, sino que se patologiza.

Todos los síntomas de ansiedad son creados químicamente. **Sin la liberación de sustancias químicas en el cuerpo, no hay síntomas.** Por lo tanto, los síntomas de ansiedad no se pueden experimentar sin una liberación química primero. Y, sin embargo, con este conocimiento conocido y aceptado, estamos medicados como si el malestar de ansiedad fuera creado por una enfermedad, la genética, un trauma o un desequilibrio de serotonina en el cerebro.

Cuando experimentamos síntomas de ansiedad por primera vez y se malinterpretan como una enfermedad, la experiencia se almacena como un recuerdo negativo que contiene no solo las sensaciones físicas, sino también los pensamientos y emociones negativas que estaban presentes durante la experiencia de ansiedad original.

La ansiedad de la primera vez ahora ha creado la memoria de ansiedad, que crea toda la **ansiedad subsiguiente**.

Los dos tipos de ansiedad tienen dos causas bastante diferentes y, por lo tanto, deben dividirse en dos tipos de ansiedad para comprender por qué experimenta ansiedad posterior. Esto se desarrollará más adelante.

La teoría aceptada de la ansiedad asume que los desencadenantes de la ansiedad son siempre los mismos. Que toda la ansiedad es causada por los mismos desafíos o desencadenantes. Pero como se describió anteriormente, hay dos desencadenantes. Primeros y siguientes desencadenantes de ansiedad.

Lo sabemos porque **el primer miedo** siempre nos toma por sorpresa. Ni siquiera lo vemos venir.

Mientras que nosotros anticipamos **la ansiedad subsiguiente** porque ahora tenemos memoria de la primera ansiedad.

Lo que se pasa por alto por completo es que la ansiedad por primera vez y la ansiedad posterior tienen dos causas bastante diferentes. Una cosa lleva a la otra. Sin ansiedad por primera vez, no habría ansiedad posterior. Sin ansiedad posterior, no has malinterpretado la ansiedad de la primera vez.

La razón por la que experimentaste la primera ansiedad es irrelevante, ya que siempre es el miedo a más ansiedad lo que causa nuevos síntomas después.

La ansiedad no es una condición mental. La ansiedad es una emoción química. **Son nuestros pensamientos sobre el malestar de ansiedad posterior los que pueden convertirse en eso.**

La verdad es que la ansiedad es la experiencia más negativa que puedes tener cuando se experimenta de manera irracional. Es por eso por lo que es un problema para nosotros después. Desafortunadamente, parece ser más fácil patologizar la ansiedad que empezar a explicar todo el proceso de ansiedad para calmar al paciente.

Es importante tener en cuenta que, si bien la genética, el trauma, el desequilibrio cerebral y las circunstancias de la vida pueden desempeñar un papel en **la experiencia inicial** de ansiedad, son principalmente las creencias negativas sobre tener ansiedad las que perpetúan toda la **ansiedad posterior** y crean todos los síntomas, desde síntomas cotidianos leves hasta síntomas de ataques de ansiedad importantes.

Todo lo relacionado con la ansiedad subsiguiente tiene que ver con las asociaciones de memoria. Sin estas asociaciones, no hay ansiedad. Sin estas asociaciones, no puedes recordar haber tenido ansiedad.

Pensamientos, memoria y malestar. Esta es la interacción de la ansiedad.

Tiene **pensamientos de ansiedad** porque tiene **recuerdos** de la molestia de ansiedad. Sabemos esto porque no tenías estos pensamientos de ansiedad antes de experimentar la primera ansiedad. **Los pensamientos de ansiedad no pueden ocurrir sin recuerdos de molestias de ansiedad pasadas.** Al igual que tampoco tienes pensamientos sobre otras cosas que no has experimentado. Parte de nuestros pensamientos se crean a partir de lo que hemos experimentado. Es la experiencia la que nos hace pensar en la experiencia. Especialmente si la experiencia es negativa, como la ansiedad.

Con la ansiedad, se pasa de una vida desafiante que puede haber desencadenado la ansiedad inicial a una vida aún más desafiante debido a los desafíos de la ansiedad posterior. **La ansiedad empeora significativamente nuestra situación vital.**

El desafío de la ansiedad nunca se resolverá si pensamos en él como una enfermedad.

¿Cómo te liberas de la ansiedad?

No ayuda decirles a los pacientes que ahora están enfermos porque han experimentado ansiedad. Eso no los calmará. Pero sí ayuda decirles por qué era incómodo, para que entiendan que lo que malinterpretaron fue la química corporal y no la enfermedad.

Nuestra investigación de más de 6 años muestra claramente que no son los pensamientos de ansiedad los que necesitan ser tratados y procesados cognitivamente o médicamente, sino la creación de los propios pensamientos de ansiedad que deben detenerse para evitar más ansiedad. Imagínese si este proceso de creación de pensamiento pudiera detenerse para que no se experimentaran más pensamientos de ansiedad. No fue hasta que desarrollé un método para detener este proceso de creación de pensamiento que finalmente me liberé de la ansiedad después de 38 años de ansiedad. Ojalá hubiera desarrollado ese método en 1980.

Tenga **en cuenta** que la enfermedad mental se caracteriza por una falta de autoconciencia de la enfermedad mental, mientras que la ansiedad se caracteriza por una fuerte convicción de la enfermedad, que entra en conflicto con la enfermedad definida mentalmente.

Esto probablemente debería verse a la luz del hecho de que la ansiedad, como único diagnóstico, se trata de malestar y la enfermedad mental se trata de una percepción alterada de la realidad.

La ansiedad es el único "trastorno" que es desagradable de experimentar. Por eso es un problema. Es solo nuestra reacción y comportamiento a la incomodidad posterior lo que lo convierte en un trastorno. No la ansiedad en sí. Por lo tanto, es muy desafortunado categorizar la ansiedad como un trastorno mental, cuando es un miedo creado químicamente al que reaccionamos irracionalmente. Es un miedo a la ansiedad que tenemos, no una enfermedad.

Por lo tanto, si vamos a hablar de enfermedades mentales en la ansiedad, solo puede ser para la primera experiencia de ansiedad. Nunca en la ansiedad posterior, ya que es creada por el miedo a más ansiedad.

Independientemente de las razones dadas para la ansiedad, todavía debe malinterpretarse las primeras veces para que se quede en la memoria y se convierta en un problema futuro. Esto también se aplica a las predisposiciones genéticas y los factores ambientales, etc. Si la ansiedad no se malinterpreta, no se convierte en un problema. Ni siquiera si estás genéticamente predispuesto a ello.

No se puede desarrollar ansiedad acerca de la ansiedad o ansiedad repetitiva sin antes haber formado recuerdos de ansiedad pasada. Esto es universal y se aplica a todas las personas.

Por lo tanto, no existe tal cosa como *lo que funciona para uno puede no funcionar para otro*. El proceso de ansiedad es el mismo para todos y, por lo tanto, el proceso sin ansiedad también es el mismo para todos. Ningún diagnóstico, médico, medicina o psiquiatra puede cambiar eso. Al mismo tiempo, es fácil probar esta afirmación.

Este libro se basa en una suposición simple: no se necesitan estudios científicos ni teorías complejas para comprender y controlar la ansiedad. En cambio, podemos usar algo que ya tenemos: nuestra capacidad de pensar racionalmente y hacer preguntas.

Muchos tratamientos modernos, como la medicación y la terapia, han ayudado a millones de personas, pero como sabemos, no funcionan para todos. Véase [el apéndice 1](#). Por lo tanto, este libro adopta un enfoque diferente. Se trata de entender la ansiedad como un estado natural pero repetitivo y temporal que ocurre una y otra vez debido a nuestra memoria, recuerdos que crean los pensamientos que luego crean los síntomas.

Considere y comience por ver si puede responder a esto: <i>¿Por qué temo a la ansiedad después de experimentarla? ¿Por qué no lo temía antes? ¿De dónde viene este miedo? ¿Por qué la ansiedad me asusta ahora solo porque la he experimentado?</i>

El método que veremos más adelante no es un reemplazo de la medicación o la terapia para aquellos que la necesitan. Tampoco es "científico" en el sentido tradicional. Es un enfoque práctico y lógico que me ha ayudado a mí y a muchos otros a superar la ansiedad por completo.

El objetivo no es convencerte con datos o pruebas, sino mostrarte cómo puedes utilizar tu propio pensamiento racional sobre la ansiedad irracional para encontrar una salida a ella.

La efectividad no siempre se trata de evidencia científica. A veces se trata simplemente de lo que funciona.

Probablemente hay varios métodos para superar la ansiedad. Este libro presenta un método que es efectivo para la mayoría de las personas. El objetivo de *Generation Anxiety* es desarrollar soluciones que satisfagan los desafíos de las personas modernas y desarrollar tratamientos que sean asequibles, efectivos y ampliamente disponibles para todos.

Trabajamos sobre la base de que las experiencias de ansiedad se almacenan en la memoria y activan nuevos síntomas a través de patrones de pensamiento creados por estos recuerdos desagradables. Nos centramos en cinco razones por las que la ansiedad es repetitiva y cómo se pueden eliminar estas razones para evitar más ansiedad.

La ansiedad irracional a menudo conduce a la creencia de enfermedad debido a los síntomas similares a los de una enfermedad creados por la adrenalina y el cortisol, entre otros. Sin embargo, estos síntomas son simplemente sensaciones corporales y no signos de una enfermedad real. Sin embargo, reaccionamos fuertemente a estas sensaciones porque el cerebro percibe los muchos cambios simultáneos en el cuerpo como señales de peligro potencial.

Cuando el cerebro no puede identificar una causa clara para los síntomas, interpreta la situación como un posible peligro, lo que hace que los pensamientos se intensifiquen en un intento de encontrar una solución para detener el malestar que causan los síntomas. Cuando esto falla, por lo general resulta en pensamientos como: "¡Oh, no, voy a tener un ataque al corazón ahora!" Estos pensamientos desencadenan una reacción de pánico debido al malestar, que se experimenta como un ataque de ansiedad: en realidad, es solo una reacción química fisiológica del cuerpo creada por la adrenalina y otras sustancias.

Sin la memoria activa de ansiedad, no surgirían pensamientos de ansiedad y volveríamos a un tiempo sin ansiedad. Por lo tanto, es necesario "sobrescribir" esta memoria.

Nuestro método difiere de la medicación y las terapias cognitivas en que se centra en la memoria subyacente de las experiencias de ansiedad pasadas.

Tratamiento a través del conocimiento y la información

La ciencia ha demostrado que la ansiedad puede, en su mayor parte, tratarse con conocimiento e información si se hace desde el principio. Es decir, antes de que la ansiedad se instale como una condena de enfermedad.

Este libro es un intento de hacer precisamente eso. Detener la ansiedad a través de la información.

¿Has intentado encontrar la paz de la ansiedad a través de medicamentos o terapia, pero no has experimentado el efecto deseado? *Comprender la ansiedad - Dejarla ir* ofrece un enfoque

diferente para controlar la ansiedad, basado en soluciones prácticas que son fáciles de aplicar en la vida cotidiana y respaldadas por los conocimientos neurocientíficos modernos.

El libro se centra en cómo puedes romper el ciclo de la ansiedad trabajando con tu memoria y tus creencias sobre la ansiedad, ya que desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la ansiedad.

No se trata de evitar la ansiedad o adormecer los síntomas. Se trata de comprender y transformar la memoria que crea los pensamientos que te mantienen en las garras de la ansiedad.

Capítulo 1: Introducción

Para que te hagas una idea de lo que trata este libro, aquí tienes una breve introducción.

Cubriremos los siguientes temas, ya que todos juegan un papel importante en el mantenimiento de la ansiedad.

- Miedo a la ansiedad
- Comportamiento de evitación
- Retención en la ansiedad
- Nuestra memoria de la ansiedad
- La química de nuestro cuerpo
- Nuestro miedo a la incomodidad.
- Nuestro lenguaje en torno a la ansiedad.
- Nuestras creencias de ansiedad.

Son todos estos desafíos juntos los que hacen que sea tan difícil dejar de lado la ansiedad nuevamente.

Tenemos que volver a justo después del primer síntoma o ataque de ansiedad, ya que aquí es donde comienzan todos los problemas.

La **primera** ansiedad fue un problema porque era desagradable y nos tomó completamente por sorpresa.

La ansiedad **subsiguiente** es un problema porque crea todos los desafíos anteriores.

Cuando experimentas ansiedad irracional por primera vez, se crean asociaciones de memoria con la experiencia de ansiedad porque fue una experiencia negativa y desagradable. Por lo tanto, es importante eliminar estas asociaciones de memoria con la sensación de ansiedad lo antes

posible después de la primera experiencia de ansiedad. Si esto no sucede, estas asociaciones de memoria crearán nuevos síntomas de ansiedad una y otra vez.

Es difícil liberarse completamente de la ansiedad si estas asociaciones de ansiedad existen en la memoria. La medicación no puede eliminar estas asociaciones y ninguna de las terapias reconocidas puede eliminarlas, ya que trabajan principalmente con procesos de pensamiento en lugar de la memoria directamente. Algunas terapias funcionan con asociaciones indirectas de memoria, pero no de una manera que pueda cambiarlas o eliminarlas. Por supuesto, la medicación y la terapia ayudan a muchas personas por una variedad de razones.

Estas asociaciones de memoria son también las que crean nuestra percepción de la enfermedad. La percepción de la enfermedad conduce a un diálogo interno negativo, como "tengo ansiedad" o "mi ansiedad", lo que reforzará la percepción de la enfermedad. El diálogo interno negativo es un gran obstáculo para superar la ansiedad.

Eliminar el recuerdo del malestar de la ansiedad detiene la condena de la enfermedad y la probabilidad de quedar libre de ansiedad aumenta significativamente.

El proceso de ansiedad es el siguiente:

Síntomas de ansiedad → Reacción → Comportamiento → Asociaciones de memoria → Pensamientos → Síntomas de ansiedad renovados → Reacción idéntica → Comportamiento idéntico → Nuevas asociaciones de memoria: nuevos pensamientos, etc.

Todo será elaborado.

Experimento: Un ejercicio para el lector

Si te han diagnosticado ansiedad, aquí tienes un experimento en el que puedes participar antes de seguir leyendo. Los experimentos pueden parecer triviales para algunos, pero no están destinados a menospreciar la ansiedad, ya que hay una intención específica detrás de ellos.

Toma un pedazo de papel y escribe: "No estoy enfermo". Sostenga este papel en una mano mientras continúa leyendo. El ejercicio está diseñado para desafiar las creencias que apoyan la ansiedad.

Si no desea participar, puede omitir este paso.

Para aquellos que no tienen un diagnóstico de ansiedad, la participación es voluntaria, pero es posible probar el método para obtener información sobre él.

Sigamos.

Para lograr la liberación de la ansiedad, es necesario comprender las causas de los síntomas y los ataques de ansiedad y, especialmente, los factores que mantienen la ansiedad después de que los síntomas iniciales han sido malinterpretados.

Sin conocer la causa de la ansiedad y los mecanismos detrás del malestar y el miedo a una mayor ansiedad, puede ser difícil identificar los cambios necesarios para liberarse de la ansiedad.

Supongamos, hipotéticamente, que hay al menos dos teorías de ansiedad.

La teoría tradicional se centra en la enfermedad y el sufrimiento. Esta teoría asume que la ansiedad irracional está profundamente arraigada o vinculada a traumas pasados u otros factores psicológicos y que la ansiedad requiere tratamiento porque puede afectar negativamente la calidad de vida y la capacidad de funcionamiento de una persona. Este punto de vista está respaldado por el hecho de que la ansiedad puede ser causada por la genética, las condiciones sociales o los desequilibrios químicos en el cerebro.

Todo lo anterior puede ser relevante para la causa de la experiencia inicial de ansiedad, pero no para la ansiedad posterior.

El diagnóstico o la causa del primer episodio de ansiedad es irrelevante en este contexto. Posteriormente, siempre temerás más ansiedad, que es el principal problema de la ansiedad irracional: Miedo a la ansiedad repetitiva.

La ansiedad es igualmente incómoda para todos, ya que implica los mismos procesos químicos en todas las personas y diagnósticos. La ansiedad no tiene en cuenta diagnósticos, psicología o enfermedades, su único objetivo es crear malestar para que el individuo reaccione.

El problema surge cuando no se actúa sobre la ansiedad, como en la ansiedad racional, y entonces te sientes abrumado por el malestar, lo que resulta en pánico. Esta reacción se almacenó como una experiencia negativa porque la reacción fue de pánico en lugar de acción.

Tras años de experiencia, hemos identificado varios pasos a seguir para superar la ansiedad:

- El primer paso es aceptar que la ansiedad irracional no significa necesariamente que estés enfermo.
- El siguiente paso consiste en aprender a suprimir los ataques de ansiedad cuando se producen. Esto es necesario ya que los pensamientos de ansiedad continuarán apareciendo a menos que hagas algo activamente para evitarlos. Se trata de estar físicamente activo cuando se siente el más mínimo síntoma en lugar de entrar en pánico por los síntomas.
- El tercer paso es reducir el enfoque en la ansiedad tanto como sea posible. Por lo tanto, inmediatamente después del primer ataque de ansiedad, se deben implementar algunas estrategias para minimizar o evitar los pensamientos de ansiedad en el futuro. Lo más importante es alejar el enfoque de los pensamientos de ansiedad. Estas estrategias se explican a lo largo de este libro.
- Nunca hables negativamente de ti mismo. Nunca uses frases como *tengo ansiedad*, *estoy ansioso* o *mi ansiedad*. Tales frases confirman tu mente subconsciente de que

tienes ansiedad y crean aún más pensamientos al respecto. Sientes, sientes o experimentas ansiedad. Lo tienes o no lo eres.

Toda ansiedad tiene un denominador común: un **malestar creado** químicamente.

Cualquiera que sea la causa del malestar, los mecanismos subyacentes son siempre los mismos: los procesos químicos.

La ansiedad es igual para todos. Es un error pensar que la ansiedad de una persona es única o más grave que la de otras. Si bien la causa de la ansiedad puede variar, la sensación de ansiedad en sí es la misma. Los procesos químicos detrás de la ansiedad, como la adrenalina y el cortisol, son universales para todos. Los síntomas pueden ser diferentes, pero el núcleo de los síntomas de ansiedad es siempre el mismo: sustancias químicas corporales incómodas. Es este malestar el que crea el miedo y nuestro deseo de tratamiento, no la causa de la ansiedad en sí.

El camino para superar la ansiedad no es más difícil para algunos que para otros porque la naturaleza de la ansiedad es la misma para todas las personas.

La ansiedad irracional se produce debido a una mala interpretación de los síntomas iniciales. A medida que los seres humanos almacenan biológicamente experiencias desagradables, la ansiedad puede convertirse en una parte permanente de la conciencia y llevar a pensar mucho en ella después.

Al centrarse en los mecanismos subyacentes de la ansiedad en lugar de en los síntomas específicos, se pueden desarrollar métodos más eficaces para controlar y superar la ansiedad. Se recomienda no solo tratar los síntomas para aliviar los síntomas de ansiedad, sino también trabajar en el procesamiento de los recuerdos asociados. Un momento apropiado para comenzar este trabajo de memoria puede ser durante las 6-8 semanas en las que todavía está esperando pasivamente cualquier efecto de la medicación recetada. Este libro mostrará cómo se puede hacer esto.

Si ves la ansiedad como algo desagradable que hay que evitar, puede ser difícil de gestionar. El problema de la ansiedad es siempre su malestar. Este libro explicará el malestar y le mostrará cómo puede aprender a evitarlo.

Seamos claros: vamos al médico porque la ansiedad es incómoda y aterradora de experimentar. Buscamos ayuda para evitar futuras ansiedades y malestares.

Las personas pueden experimentar ansiedad irracional durante los desafíos de la vida y la enfermedad, ya que ambos nos desafían mentalmente.

No existe evidencia científica para tratar o categorizar la experiencia de malestar corporal irracional en situaciones desafiantes como una enfermedad. La reacción a este malestar a

menudo se considera anormal, aunque puede considerarse una reacción racional normal a una sensación irracional de malestar.

Por lo tanto, la ansiedad irracional no puede considerarse una enfermedad, pero a menudo se diagnostica y se trata como tal porque los profesionales buscan síntomas de la enfermedad para hacer un diagnóstico. Es la reacción a la química de la ansiedad la que puede malinterpretarse como síntomas de enfermedad, ya que esta reacción se considera irracional desde una perspectiva médica, aunque no lo sea necesariamente desde una perspectiva química.

La ansiedad irracional es considerada una enfermedad mental por los médicos (psiquiatras) debido al comportamiento irracional de las personas en respuesta a los síntomas de ansiedad irracional. Como no se observan síntomas físicos, a menudo se asume que es psicológico. Sin embargo, todos los síntomas de ansiedad y los procesos de pensamiento y desafíos relacionados pueden explicarse por la química interna del cuerpo.

No hay nada psicológico en la ansiedad irracional, aparte de que se percibe como desagradable, lo que puede provocar reacciones inapropiadas y confundirse con una enfermedad mental.

Capítulo 2: Entendiendo la ansiedad.

El malestar de la ansiedad

El malestar por ansiedad actúa como un mecanismo de alarma para que reacciones. El malestar no es un signo de una enfermedad subyacente. El problema solo surge cuando no reaccionamos ante él de manera racional y, por lo tanto, se percibe como una enfermedad.

La ansiedad es un término colectivo para una serie de reacciones simultáneas y desagradables causadas por la química corporal. Nunca es un solo síntoma. Que la ansiedad sea incómoda no es un defecto que deba tratarse, está destinado a serlo. Cuando entras en pánico por los síntomas, tu cuerpo funciona como debería. No se puede actuar de otra manera. Así como no podemos ignorar el dolor, tampoco podemos ignorar el malestar químico de la ansiedad. Ambos están diseñados para protegernos y sería peligroso ignorarlos.

Cuando aprendemos a evitar el malestar irracional de la ansiedad, por ejemplo, a través del tratamiento, se fortalece la creencia de que algo anda mal con nosotros. Pero el malestar en sí mismo no es peligroso: son nuestros intentos equivocados de evitarlo los que crean los problemas.

La ansiedad debe ser respondida con preguntas, no con estigmatización. Pregúntate: ¿Por qué estoy experimentando esto? En lugar de: ¿Qué me pasa?

Es el malestar el que hace que reaccionemos de forma inapropiada porque queremos evitarlo. No es una enfermedad o trastorno mental. Solo estamos "haciendo algo mal" cuando sentimos el malestar a través de nuestros pensamientos y síntomas.

¿Cómo se supone que debes liberarte de la ansiedad cuando constantemente te dicen que estás enfermo?

He aprendido lo siguiente de vivir con síntomas de ansiedad durante muchos años: si puedes pensarlo, la ansiedad puede crearlo. No hay síntoma que la ansiedad no pueda crear. Afortunadamente, los síntomas no son la realidad, sino solo eso, síntomas. No hay nada malo en ti solo porque experimentas todo tipo de síntomas, ya que son creados químicamente.

La reacción irracional a los síntomas de ansiedad irracional creados químicamente es perfectamente normal.

La ansiedad irracional es especial. Está impulsado por el miedo a más ansiedad una vez que la has experimentado. La ansiedad da miedo, como el único diagnóstico de salud mental, por lo tanto, es especial y no se puede comparar con otros diagnósticos de salud mental. Tal vez la ansiedad no sea realmente una enfermedad en absoluto, sino simplemente un miedo racional que surge después de experimentar un malestar de ansiedad irracional.

La ansiedad irracional solo existe dentro del individuo. La ansiedad no existe en la situación misma, ni en el objeto ni en los diagnósticos, que sólo actúan como desencadenantes. Por lo tanto, ninguna situación es inherentemente peligrosa o amenazante. Son solo los pensamientos sobre una situación los que desencadenan nuevos síntomas debido a los recuerdos de experiencias desagradables anteriores en situaciones o lugares similares.

Los miedos irracionales son recuerdos internos creados por experiencias pasadas. Son estos recuerdos los que crean futuros pensamientos de ansiedad. El trastorno es causado por nuestros recuerdos de ansiedad pasada, ya que crean la espiral de pensamientos que se convierte en el trastorno. Por lo tanto, estos recuerdos deben ser "borrados" para que no surjan más pensamientos de ansiedad.

Desafortunadamente, solo hay una manera de hacerlo. Al no pensar más en la ansiedad. Por supuesto, es más fácil decirlo que hacerlo. Es por eso por lo que te voy a guiar a través de cómo hacerlo.

Nuestra experiencia muestra que debido a que nosotros mismos hemos creado la ansiedad a través de nuestras interpretaciones erróneas iniciales y posteriores de los síntomas, también somos capaces de reinterpretar estas interpretaciones erróneas nosotros mismos. Como este proceso es cognitivo (y por lo tanto consciente), se puede utilizar el mismo mecanismo para romper la ansiedad reinterpretando las interpretaciones erróneas. Sin embargo, se necesita

tiempo, atención y entrenamiento para implementar este cambio de manera sistemática, ya que la ansiedad es muy obstinada.

Todo será elaborado y explicado.

Pongamos a prueba tus conocimientos sobre la ansiedad.

¿Por qué no tuvimos ansiedad antes de experimentarla por primera vez?

Antes de la primera experiencia de ansiedad, la ansiedad no existía en nuestra **conciencia** porque no había habido un evento desencadenante que activara los procesos químicos que asociamos con la ansiedad.

Cuando el cerebro se expone por primera vez a una amenaza en particular, almacena esta experiencia como referencia para el futuro. Esto permite que la ansiedad surja en el futuro como un mecanismo para evitar el peligro, puramente por experiencias pasadas y no necesariamente por una amenaza actual.

En principio, no podemos experimentar ansiedad hasta que nos enfrentamos a una situación que active este mecanismo.

La experiencia de ansiedad se debe únicamente a reacciones biológicas y procesos químicos, no a una enfermedad.

La ansiedad es una respuesta bioquímica de la que nos damos cuenta debido a su malestar.

La ansiedad irracional no se puede evitar si hay un recuerdo activo de experiencias previas de ansiedad desagradable.

He aquí un texto que invita a la reflexión sobre la ansiedad.

La ansiedad no está vinculada a una situación u objeto específico. La ansiedad no existe en el supermercado, en el salón, en el coche, en el autobús, en el tren, en el podio o en clase. La ansiedad solo existe dentro del individuo, donde se almacena como asociaciones desagradables basadas en experiencias pasadas. No es la situación en sí misma la que crea la ansiedad, es el recuerdo el que trae la ansiedad a la situación. Si el miedo existe en la memoria, estará presente dondequiera que vayas. Pero solo se desencadena cuando el cerebro asocia lugares, pensamientos o situaciones con él.

Nota: Los individuos no conocieron la ansiedad hasta que se dieron cuenta de su existencia después de las primeras experiencias de ansiedad. La ansiedad irracional se produce cuando nos damos cuenta de su malestar.

Este texto simplifica y no pretende menospreciar las complejas respuestas biológicas, los patrones de pensamiento y los factores externos que crean ansiedad. Está diseñado para provocar la reflexión sobre la pregunta: **¿Experimentaríamos ansiedad si no tuviéramos memoria de ella?**

Asumimos que la memoria de ansiedad existe porque constantemente experimentamos ansiedad en las mismas situaciones repetidamente. Por lo tanto, asumimos que esto solo puede suceder si poseemos recuerdos de estas situaciones.

Cabe señalar que estas son suposiciones, ya que no he podido encontrar evidencia concreta que respalde esta opinión.

¿Por qué se diagnostica la ansiedad?

Los diagnósticos de ansiedad se basan principalmente en las experiencias subjetivas del individuo, es decir, en lo que informamos al médico, en lugar de en anomalías objetivas y fisiológicas comprobadas, como suelen suponer los profesionales.

Entendiendo la ansiedad irracional

La ansiedad irracional es un problema porque se deriva de nuestro propio miedo a experimentar más ansiedad.

Cualquier síntoma que pueda estar experimentando es provocado por sus pensamientos conscientes o inconscientes para evitar experiencias de ansiedad desagradables e irracionales del pasado.

Cada vez que experimentamos o malinterpretamos la ansiedad irracional; Fortalecemos las conexiones mentales entre la ansiedad y la memoria.

La ansiedad irracional, con el tiempo, siempre desencadenará los mismos síntomas en todas las personas debido al proceso químico similar que hay detrás.

¿Quién está malinterpretando?

La interpretación errónea de los síntomas de ansiedad se observa típicamente en personas que ya se encuentran en una situación de vida desafiante. No se trata del trabajo, la inteligencia o el estatus social, sino del estado emocional en el que uno se encuentra en el momento en que se experimentan los primeros síntomas. Es poco probable que una persona desempleada con una mente positiva malinterprete los síntomas, mientras que una persona adinerada con problemas personales importantes puede ser más propensa a hacerlo.

¿Podría la genética jugar un papel importante?

Si bien la genética puede ser un factor, no es una garantía de desarrollar ansiedad. Incluso con una predisposición genética, es la situación de tu vida y la forma en que lidias con los síntomas lo

que determina si la ansiedad se convierte en un problema. Es decir, si se malinterpreta o no. La ansiedad se puede evitar si no malinterpretas las reacciones corporales que experimentas. Es esencial entender que la predisposición genética no significa que desarrolles automáticamente ansiedad u otros problemas de salud mental.

Conciencia y herencia

La ansiedad irracional no es hereditaria, ya que ocurre debido a patrones individuales de conciencia e interpretaciones de los síntomas. La conciencia es única para cada persona y varía de un individuo a otro, lo que significa que no hay dos personas que experimenten lo mismo de la misma manera. Por lo tanto, las experiencias de ansiedad serán diferentes para cada persona. Pero la sensación siempre será la misma. Incómodo.

Sin embargo, la ansiedad puede ser desencadenada por la herencia social.

La ansiedad se compone de varios elementos que interactúan y contribuyen a la ansiedad, incluido el recuerdo de la ansiedad, el miedo a una mayor ansiedad y lo desagradable de los ataques de ansiedad.

Como se mencionó, siempre distingo entre la ansiedad inicial y la ansiedad posterior, ya que son dos cosas bastante diferentes. La ansiedad por primera vez siempre es una sorpresa. No tenemos el control de ello. Pero podemos eliminar la ansiedad posterior si manejamos la ansiedad por primera vez desde el principio.

¿Qué es la ansiedad y qué no es la ansiedad?

Existen diferentes tipos de ansiedad. Ansiedad racional y ansiedad irracional. Difieren significativamente entre sí.

Por lo tanto, debes decir: "Estoy experimentando ansiedad irracional" o "Siento adrenalina en mi cuerpo" o "Siento una química corporal desagradable" para separar la ansiedad irracional de la racional.

El miedo es dos cosas.

La primera forma de ansiedad es siempre una reacción a las circunstancias de la vida.

La ansiedad posterior a menudo surge como un miedo a más molestias.

La ansiedad racional tiene una causa visible. La ansiedad irracional no tiene una causa visible.

La ansiedad racional se experimenta ante el peligro. La ansiedad irracional se experimenta durante los desafíos de la vida.

La ansiedad es una reacción al miedo. La ansiedad en sí misma no es un síntoma, un trastorno o una enfermedad, sino que forma parte de los procesos de defensa química del cuerpo. **Son los**

pensamientos ansiosos los que pueden convertirse en un trastorno, no el sentimiento de ansiedad en sí.

Es la experiencia real de malestar extremo lo que hace que la ansiedad sea problemática para muchas personas, en lugar de la causa detrás de ella.

¿Qué es la ansiedad?

La definición de ansiedad puede variar dependiendo de a quién le preguntes. Si bien la preocupación no es necesariamente lo mismo que la ansiedad, a menudo están vinculadas. Una situación de vida, un evento, un cambio o un estilo de vida desafiantes se consideran una causa frecuente de ansiedad irracional por primera vez.

Cuando las personas se refieren a la ansiedad con palabras como "mi ansiedad", "estoy ansioso", "tengo ansiedad", "diagnósticos de ansiedad" y "síntomas de ansiedad", siempre se están refiriendo a la ansiedad irracional. A diferencia de las emociones racionales, la ansiedad irracional no tiene un propósito conocido. Es un subproducto de la capacidad humana de pensar. Sin pensamientos, no habría ansiedad irracional, ya que todas las formas de ansiedad irracional tienen un desencadenante. En su mayor parte, son nuestros pensamientos los que desencadenan una mayor ansiedad irracional.

Como las personas pueden imaginar diferentes escenarios, la ansiedad irracional puede ocurrir en muchas situaciones diferentes. Estas situaciones a menudo se categorizan en diferentes diagnósticos, pero la esencia de la ansiedad no cambia. La ansiedad se experimenta como desagradable, independientemente de la causa, y por lo tanto el tratamiento debe ser consistente independientemente del desencadenante específico.

El cuerpo es tan inteligente que utiliza la ansiedad irracional como advertencia en situaciones que no amenazan la vida, como el estrés, el pensamiento excesivo, la especulación, la preocupación y otros desafíos de la vida. Esto sucede cuando el cuerpo decide que necesita un descanso de la especulación.

Cuando esto sucede, experimentas síntomas de ansiedad irracional, lo que hace que dejes de especular. Desafortunadamente, la ansiedad irracional puede crearnos posteriormente otros problemas. Pero el propósito original era cambiar el enfoque de la especulación a los síntomas.

En el futuro, si experimenta ansiedad, debe referirse a ella como **ansiedad irracional**, ya que suena menos aterradora.

El mismo principio se aplica a los diagnósticos que deberían denominarse diagnósticos **de ansiedad irracional**. Por ejemplo: *tengo ansiedad social irracional. Tengo ansiedad irracional generalizada. Tengo una ansiedad irracional por la salud.*

La ansiedad irracional se define como: La ansiedad es una sensación de preocupación, nerviosismo o malestar por algo con un resultado incierto. Es una reacción natural al estrés y

puede ser beneficiosa en algunas situaciones, pero para algunas personas la ansiedad puede volverse abrumadora y perturbadora en su vida diaria. Puede ser genético, de herencia social, de desequilibrio cerebral, etc.

Esta fue la versión normal de la ansiedad que siempre escuchamos. He aquí una versión diferente y más racional.

La ansiedad en una versión diferente.

La ansiedad está relacionada con los procesos químicos del cuerpo. La alegría, la ira y otras emociones también son el resultado de reacciones químicas. Mientras que algunas reacciones químicas, como la liberación de dopamina, pueden ser placenteras, otras, como la adrenalina, serán menos agradables.

Es relevante investigar si la ansiedad se convierte en un problema recurrente debido a su clasificación como trastorno mental o porque las experiencias desagradables previas con la ansiedad se almacenan en la memoria.

Vamos a verlo.

La ansiedad, tanto racional como irracional, es causada por las mismas reacciones químicas en el cuerpo, incluida la liberación de adrenalina, noradrenalina y cortisol. Esta liberación ocurre cuando la amígdala envía señales a las glándulas suprarrenales para que produzcan estas sustancias. Estas sustancias químicas se transportan a través de la sangre a varios órganos que son receptivos a ellas. Sin la presencia de estas sustancias, la ansiedad y sus síntomas asociados no se producirían. Es la composición química que forma la base de la experiencia de ansiedad.

La adrenalina funciona así:

La adrenalina, también conocida como epinefrina, afecta a varios órganos y sistemas del cuerpo. Entre ellas se encuentran:

- Corazón: Aumenta la frecuencia cardíaca y la potencia de bombeo, lo que resulta en un aumento de la presión arterial.
- Pulmones: Expande las vías respiratorias (bronquios) para mejorar el suministro de oxígeno.
- Hígado: Estimula la descomposición del glucógeno en glucosa, aumentando los niveles de azúcar en la sangre.
- Músculos: Mejora el flujo sanguíneo a los músculos esqueléticos, aumentando la fuerza y el rendimiento muscular.
- Ojos: Dilata las pupilas para mejorar la visión durante situaciones de estrés.
- Sistema digestivo: Reduce el flujo sanguíneo al tracto gastrointestinal, lo que disminuye la actividad digestiva.

La función de la adrenalina es preparar el cuerpo para una respuesta de "lucha, huida, congelación o escondite", ayudando a lidiar con peligros repentinos. Esto sucede automáticamente sin la posibilidad de una dirección o control consciente. Cuando la adrenalina se libera en el cuerpo, no se puede detener, pero por suerte abandona el cuerpo rápidamente y todo vuelve a la normalidad.

La ansiedad irracional se siente incómoda porque muchos órganos se ven afectados simultáneamente. Se experimenta como una molestia importante debido a las diversas sensaciones físicas que se producen: palpitaciones cardíacas, problemas respiratorios, alteración del campo visual, etc. Estos síntomas ocurren rápidamente y son aterradores, especialmente cuando no hay una causa obvia para la liberación de adrenalina.

En la ansiedad racional, estos síntomas rara vez se notan, ya que hay una causa identificable sobre la que la persona debe actuar. La química de la ansiedad provoca un cambio marcado en el estado corporal, que se conoce como estado de **ansiedad**. Hay muchos de estos estados corporales, como el estado "agrio" o "enojado", donde el cuerpo puede temblar de ira, y el estado de "amor", donde el cuerpo puede temblar de alegría. Todos estos estados (emociones) son creados por la química del cuerpo. No se puede sentir nada sin una liberación química primero.

La ansiedad es una emoción particularmente desagradable y la única emoción que también puede ocurrir de manera irracional, que es lo que la hace problemática.

Miedo a la ansiedad: una explicación.

La comprensión actual de la ansiedad se basa en definiciones profesionales, pero los nuevos conocimientos pueden cambiar esta percepción. Surge un desafío cuando se trata la ansiedad inicial y posterior de la misma manera. Los tratamientos que se centran en las causas genéticas, sociales o bioquímicas de la ansiedad inicial también se aplican a la ansiedad posterior, incluso si las causas han cambiado. El error está en tratar la ansiedad posterior como si tuviera las mismas causas que la primera experiencia. Los tratamientos actuales se centran en la genética, las condiciones sociales, el desequilibrio cerebral o el trauma, incluso si la ansiedad continua se debe al miedo a más ansiedad. Por lo tanto, se requieren nuevas terapias y tratamientos si se quiere detener la ansiedad posterior.

Un punto importante.

Solo tememos a los síntomas de ansiedad porque sabemos cuáles son de memoria.
--

La ansiedad puede ser agotadora, ya que implica una batalla contra las propias reacciones químicas del cuerpo. Nos enfrentamos a dos sistemas: la ansiedad, que está diseñada para ser desagradable, y el deseo de evitar este malestar.

Un ataque de ansiedad típico dura entre 2 y 5 minutos, que es el tiempo que tarda la adrenalina en descomponerse en el cuerpo. Sin embargo, la calma total solo llega después de aproximadamente media hora debido a otras sustancias como el cortisol que tardan más en

metabolizarse. Afortunadamente, la desagradable sensación de la adrenalina ha desaparecido rápidamente. Es importante recordar que la ansiedad es un estado temporal que solo experimentamos mientras las sustancias químicas están presentes en el cuerpo.

Cómo surge la ansiedad

La primera experiencia de ansiedad es una reacción natural a una situación desconocida, sensaciones corporales o desafíos en nuestra situación de vida. Si esta primera experiencia se malinterpreta como peligrosa o incontrolable, formará una huella profunda en la memoria. Esta impronta almacena tanto el miedo como la reacción, que luego se activa repetidamente a través de los recuerdos del malestar. Sin estos recuerdos almacenados, no habría ansiedad posterior.

Si el primer recuerdo se almacenó o interpretó de manera neutral, podría reducir la ansiedad posterior.

Contraargumentos y su explicación

Los profesionales asumen que la ansiedad es causada por factores biológicos como la genética, la química del cerebro o el estrés de la vida. Pero incluso estos factores requieren una experiencia inicial de ansiedad que se malinterpreta, que luego el cerebro interpreta y almacena. Ya sea que la causa sea una reacción física, un factor estresante externo o una situación específica, el almacenamiento de la memoria y la interpretación de esta primera experiencia juegan un papel clave. **Son los recuerdos de ansiedad almacenados los que son la fuente de la persistencia de la ansiedad.**

Una solución sin

En lugar de diagnósticos y medicación, debemos centrarnos en comprender y procesar las primeras experiencias de ansiedad. Al cambiar nuestra comprensión de la ansiedad irracional, podemos romper el ciclo "eliminando" los primeros recuerdos de ansiedad.

Reanudar:

La primera vez que experimentamos ansiedad irracional; El cerebro malinterpreta todos los síntomas porque no está preparado. La ansiedad solo existe debido a los recuerdos previos. La ansiedad posterior es imposible sin esos recuerdos.

Si se puede ignorar la primera experiencia de ansiedad irracional, no se oculta nada peligroso y la vida continúa sin problemas. Si la ansiedad inicial se malinterpreta, se percibe como peligrosa y después te quedas atrapado en un estado de ansiedad. Al abordar la raíz de la ansiedad continua, los primeros recuerdos y nuestra interpretación de ellos, puede comenzar a romper el ciclo. **Esto requiere una nueva comprensión, coraje y voluntad para desafiar las suposiciones sobre la enfermedad y la dolencia que no han resuelto el problema de la ansiedad.**

La ansiedad se puede reducir procesando los recuerdos, independientemente de cuánto tiempo la hayas tenido y del diagnóstico que tengas o recibas. Una vez que se hayan procesado los recuerdos de ansiedad, es posible que vuelva a experimentar ansiedad. En ese caso, se experimenta de nuevo como la primera ansiedad, ya que no hay recuerdos de ansiedad almacenados.

Para comprender y manejar la ansiedad irracional, comience con la primera experiencia de ansiedad que se malinterpretó. Aquí es donde surge inicialmente el problema.

Por lo tanto, nos centraremos en eliminar la memoria de ansiedad almacenada.

Cualquiera que sea su síntoma de ansiedad o diagnóstico, está arraigado en la memoria. Esto se puede concluir porque estos desafíos no existían antes de su primera experiencia de ansiedad.

Capítulo 3: Información sobre la ansiedad y conocimientos importantes sobre la ansiedad

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué ha causado tu ansiedad irracional?
- ¿Por qué experimentas constantemente nuevos síntomas?

Tratamos huesos rotos, dolor de muelas y cáncer porque son potencialmente mortales o dolorosos.

Entonces, ¿por qué tratar la ansiedad irracional cuando "sólo" es desagradable? ¿Qué hace que la ansiedad sea tan grave que requiere tratamiento? Piénsalo.

Determinar qué temas incluir en un libro sobre la ansiedad puede ser un desafío, ya que la ansiedad se experimenta individualmente. Por lo tanto, este libro se ha compilado con un enfoque en los temas que, según muchos años de experiencia, han tenido el mayor impacto en la comprensión y el manejo de la ansiedad. Todos los temas se relacionan con por qué y cómo se mantiene la ansiedad después de las primeras experiencias de ansiedad irracional.

¿Alguna vez te has preguntado por qué no experimentamos la ansiedad irracional una vez y luego se acaba como la ansiedad racional? Esa es una de las respuestas que obtienes en este libro.

Este libro destaca la necesidad de una educación obligatoria sobre la ansiedad en las escuelas, ya que la información temprana y correcta reducirá la ansiedad futura en los jóvenes.

La causa de la ansiedad irracional continua incluye:

- Nuestro recuerdo de la incómoda ansiedad del pasado.
- Nuestra reacción a los sentimientos de ansiedad.
- Nuestros pensamientos sobre experiencias de ansiedad desagradables del pasado.
- y especialmente nuestras creencias y "diálogo interno" sobre estar enfermo cuando experimentamos ansiedad.

Como la teoría de la ansiedad puede ser compleja, algunos capítulos pueden parecer "técnicos" y es posible que debas volver a leerlos. Es posible que no estés de acuerdo con todo lo que se describe, ya que puede ser nuevo para ti o ir en contra de tu propia comprensión de la ansiedad. Sin embargo, esto no significa que sea incorrecto, solo que tienes una opinión diferente. Todo el texto se revisa dos veces para verificar su corrección.

Generation-anxiety.com trabaja para garantizar que las generaciones futuras estén informadas sobre la ansiedad para que puedan evitarla a través del pensamiento racional si la experimentan. El objetivo es preparar a todos sobre cómo lidiar con la ansiedad, para que no se convierta en un problema en el futuro. Al reducir la necesidad de tratamiento, los recursos podrían redirigirse a la prevención y la educación, lo que a su vez ayudaría a prevenir el desarrollo de trastornos de ansiedad en primer lugar.

La ansiedad ocurre cuando el cerebro evalúa algo o una situación como peligrosa. Por lo tanto, la ansiedad siempre tiene una causa, también conocida como desencadenante. La ansiedad no surge de la nada, como afirman algunos profesionales en casos como el trastorno de pánico. Incluso el trastorno de pánico tiene una causa racional y un desencadenante.

Ansiedad sin causa aparente. ¿Es posible?

Los síntomas de ansiedad no se pueden desencadenar sin una razón, aunque puede sentirse de esa manera. Tampoco te enfadas o te pones feliz sin una causa subyacente, aunque lo parezca.

Todas nuestras emociones y síntomas se desencadenan por una causa. La causa puede ser inconsciente y, por lo tanto, parecer inesperada. Estas causas inconscientes son individuales y diversas, por lo que no se discutirán aquí.

Solo tenga en cuenta que los síntomas de ansiedad nunca se sienten sin una causa.

Este conocimiento se puede utilizar en el futuro para analizar los síntomas. ¿Qué estaba haciendo, en qué estaba pensando y en qué situación me encontraba cuando sucedió? En general: ¿En qué circunstancias experimento síntomas?

La evaluación del peligro por parte del cerebro puede incluir lo que el cerebro ha aprendido a considerar peligroso a través de sus reacciones pasadas a ciertas situaciones u objetos. Lo que se malinterpretó en el pasado puede causar problemas en el presente y en el futuro. Los ejemplos

incluyen malinterpretar la conducción, la conducción de autobuses, las reuniones sociales, dar conferencias, hacer cola o ir de compras. La lista sigue y sigue.

En Generation-Anxiety trabajamos con tres tipos de ansiedad:

- **La ansiedad racional** ocurre cuando estás en peligro real, lo que generalmente desencadena una respuesta instintiva de lucha o huida.
- **La ansiedad irracional** se experimenta en situaciones desafiantes sin una amenaza física directa.
- **La ansiedad similar** a la ansiedad se refiere a los síntomas que ocurren entre episodios de ansiedad irracional. Este es el estado de "sentirse ansioso" o decir "tengo ansiedad", aunque no necesariamente haya una verdadera reacción de ansiedad. La diferencia aquí radica en la composición química del cuerpo: en la ansiedad racional e irracional, se libera adrenalina, entre otras cosas, mientras que en la ansiedad similar a la ansiedad es principalmente el cortisol el que domina.

¿Cómo se definiría la ansiedad si no se considerara una enfermedad?

Sin embargo, esta cuestión nunca se ha investigado a fondo, ya que los métodos de tratamiento actuales se basan principalmente en las suposiciones de los profesionales sobre la ansiedad.

¿Qué podría ser la ansiedad si asumimos que no es causada por la genética, los desequilibrios cerebrales, el trauma, las condiciones sociales, las condiciones psicológicas u otras causas reconocidas?

Examinemos esta hipótesis.

Considere las siguientes afirmaciones:

La ansiedad no es una enfermedad.

Esta es una declaración provocadora. exploremos y probemos la hipótesis de que la ansiedad irracional no es necesariamente una enfermedad.

Si me permito hacer tal afirmación, es porque he vivido con ansiedad durante unos 40 años. Lo he intentado todo con ansiedad. Sé lo que es. Lo he vivido, lo he sentido, lo he sentido, lo he odiado y lo he maldecido.

Hoy en día, soy consciente de que nunca me he enfermado a causa de la ansiedad. Solo percibimos la ansiedad como una enfermedad porque las reacciones químicas en el cuerpo crean síntomas desagradables similares a los de una enfermedad a los que reaccionamos irracionalmente.

Esto puede parecer duro para algunos, pero la ansiedad irracional ocurre porque recordamos repetidamente recuerdos de la ansiedad cada vez que pensamos, hablamos, leemos, escuchamos o escribimos sobre ella. Esto crea una espiral que se refuerza a sí misma, ya que los

síntomas serían menos prominentes si no nos centráramos tanto en la ansiedad. Sin embargo, es perfectamente normal pensar y hablar sobre la ansiedad.

Solo tenga en cuenta que no pensar, hablar, leer, escuchar o escribir sobre la ansiedad puede reducir significativamente los síntomas.

Supongamos, desde un punto de vista no médico, que la ansiedad irracional no es necesariamente una enfermedad o trastorno, sino más bien una reacción a nuestras situaciones de vida.

Para entender por qué experimentamos ansiedad repetitiva, tenemos que dividir los desencadenantes de la ansiedad en dos categorías. **El desencadenante de ansiedad por primera vez** y todos los **desencadenantes de ansiedad posteriores**.

La primera experiencia de ansiedad suele tener un desencadenante externo, como una situación vital estresante o difícil. Los ataques de ansiedad posteriores suelen desencadenarse por factores psicológicos internos, como pensamientos negativos, recuerdos de ataques de ansiedad anteriores o miedo a experimentar más ansiedad. Después de la primera experiencia de ansiedad, el enfoque cambia al miedo a la recurrencia. El miedo a más ansiedad se convierte en el problema dominante.

Los primeros síntomas de ansiedad o ataques de ansiedad, no los podemos prevenir. La primera ansiedad llega inesperadamente y no estamos preparados para ella. No lo vemos venir. **Es muy diferente de la ansiedad posterior que esperamos todo el tiempo.**

Puede ser un desafío permanecer racional e ignorar la ansiedad inicial, especialmente si ya estás enfrentando otros desafíos en la vida. Esta es la razón por la que alrededor del 8-10% de las personas son diagnosticadas posteriormente con ansiedad.

Ser diagnosticado con ansiedad no es un signo de debilidad. A menudo puede deberse a una pequeña mala interpretación, un momento de debilidad, falta de concentración o circunstancias de la vida. Hay muchas razones posibles por las que la ansiedad puede malinterpretarse la primera vez. También es posible que las personas inteligentes malinterpreten la ansiedad en el primer encuentro, lo que demuestra que no está relacionada con el coeficiente intelectual.

Es importante entender que recibir un diagnóstico de ansiedad es completamente normal.

Al observar la ansiedad desde una perspectiva no médica, se puede imaginar un enfoque de tratamiento general mediante la aplicación de un pensamiento racional y lógico sobre el problema.

Un médico y un lego tienen diferentes enfoques para la ansiedad. Los médicos están capacitados para identificar los síntomas de acuerdo con los diagnósticos establecidos.

Un lego podría buscar causas no médicas y reflexionar sobre preguntas como: ¿Qué estaba experimentando? ¿De dónde salió? ¿Por qué ocurrió? ¿Cuál podría ser la explicación lógica? ¿Por qué era tan incómodo? ¿Por qué empecé a tener miedo de mis sentimientos? ¿Por qué reaccioné de la manera en que lo hice? ¿Por qué mis pensamientos giraron en torno a ella después? ¿Por qué no puedo pensar racionalmente sobre los síntomas de ansiedad? ¿Por qué entré en pánico?

Nuestra investigación y análisis del proceso de ansiedad indica que la ansiedad repetitiva se debe en parte a nuestra reacción natural a un miedo inherente al malestar.

Cuando se desarrollaron la medicina y las terapias cognitivas, no se investigó si podía haber una explicación natural, no médica, para la ansiedad irracional repetitiva. Lo cual es natural si eres médico.

Solo observaron los síntomas que presentaban las personas y lo que describieron sobre los síntomas. Los médicos se preguntaban sobre las reacciones y comportamientos que exhibían los pacientes cuando experimentaban síntomas de ansiedad y, especialmente, su comportamiento posterior. Y esto puede confundirse fácilmente con síntomas reales de enfermedad.

La incomodidad.

Mucha gente no es consciente de ello, pero tenemos un mecanismo codificado que nos ayuda a evitar molestias. Esto se aplica a todas las molestias, no solo a las relacionadas con la ansiedad. Es este mecanismo el que se activa después de un primer ataque de ansiedad y hace que busques atención médica, ya que el cuerpo quiere evitar más molestias.

Así que, en realidad, son las señales de esta función las que te hacen ir al médico, no las molestias en sí, sino el deseo de evitar más molestias.

Es poco probable que vayas al médico si tu ansiedad no fuera incómoda. Si no sintieras molestias, ¿por qué lo harías?

La ansiedad es una emoción asociada con el malestar químico. Esto se puede ver en que, si se elimina la reacción química, no queda ansiedad.

En resumen, la ansiedad futura se produce porque se malinterpreta la primera experiencia de ansiedad, lo que hace que el cerebro almacene la experiencia como negativa y desagradable, algo que debe evitarse en el futuro.

La experiencia de ansiedad original y ahora almacenada activa nuestros pensamientos para encontrar una solución que evite más molestias. Estos pensamientos son los que a menudo crean nuevos síntomas.

Cuando la ansiedad puede crear todo tipo de síntomas, puede considerarse un efecto secundario de vivir con ansiedad, ya que los pensamientos negativos persistentes provocarán varios

síntomas de enfermedad, escaneándose constantemente en busca de signos de síntomas para evitar más molestias por ansiedad.

El miedo es poesía.

Las historias que la ansiedad crea a través de tus pensamientos sobre la misma ansiedad son significativamente más aterradoras que la realidad. La ansiedad tiende a exagerar los síntomas como mecanismo de protección, lo que hace que los notes constantemente.

Independientemente de los síntomas que experimentes, inmediatamente piensas: **¿Es ansiedad?** Este pensamiento surge porque quieres evitar la incomodidad de nuevo. Toda tu mentalidad se centra en cómo evitar más experiencias de ansiedad.

Hoja de vida.

Todo se reduce a lo siguiente:

Para superar la ansiedad, es necesario cambiar nuestro miedo a volver a experimentarla.

El hecho es que no se vive con ansiedad, sino con los pensamientos y miedos de volver a experimentar síntomas de ansiedad. Estos son los pensamientos a los que te refieres cuando hablas del sufrimiento. Todas las experiencias asociadas con la ansiedad se deben a las emociones que crea la química de nuestro cuerpo.

Capítulo 4: Después de la ansiedad irracional: las cinco causas

1. Nuestras creencias

La percepción de la ansiedad y la enfermedad juega un papel central en el mantenimiento de la ansiedad irracional. Cuando los síntomas de ansiedad se interpretan como signos de enfermedad, el miedo y la preocupación pueden amplificarse. Esta percepción puede crear un ciclo de ansiedad que se perpetúa a sí misma. Por ejemplo, las palpitaciones, un síntoma común de ansiedad, pueden interpretarse como un posible ataque cardíaco, lo que puede aumentar la ansiedad y confirmar el miedo de que algo anda mal.

2. Nuestra memoria de la ansiedad

La memoria juega un papel importante en las experiencias repetidas de ansiedad y en la forma en que se experimenta la ansiedad. Después de una experiencia de ansiedad, la experiencia en sí,

así como la reacción y el comportamiento ante ella, se almacenan en la memoria. Las situaciones futuras que son como el desencadenante de ansiedad original pueden desencadenar una respuesta de ansiedad similar.

3. El malestar de la ansiedad

Los síntomas de ansiedad suelen ser extremadamente incómodos. Este malestar físico puede ser tan intenso que lleva a temer los propios síntomas. Este miedo aumenta nuestra atención a las señales del cuerpo, lo que resulta en un monitoreo constante de signos de síntomas. Este proceso crea un ciclo que se perpetúa a sí mismo en el que una mayor atención a los síntomas conduce a una mayor ansiedad.

4. El miedo a la ansiedad

IMPORTANTE: El miedo a la ansiedad, también conocido como ansiedad de ansiedad, se produce cuando empezamos a pensar en volver a experimentar ansiedad.

Este miedo se manifiesta inmediatamente después del primer ataque de ansiedad. Puede ser tan generalizado que el mero pensamiento de ansiedad puede desencadenar síntomas de ansiedad, confirmando el miedo y creando un ciclo que se perpetúa a sí mismo. Esto a menudo conduce a una evitación automática de situaciones, lugares y actividades que anteriormente han desencadenado ansiedad, lo que en última instancia limita nuestra vida diaria. Este comportamiento se conoce como comportamiento de evitación.

5. Nuestra elección de palabras sobre la ansiedad

Las palabras y el lenguaje tienen un impacto significativo en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. El uso de términos negativos para describir la ansiedad puede perpetuar y reforzar la ansiedad. Afirmaciones como "Tengo ansiedad", "Mi ansiedad" o "Estoy ansioso" resultarán en una exacerbación de los sentimientos de ansiedad experimentados. Al ajustar nuestra elección de palabras y usar frases más positivas o neutrales, podemos cambiar nuestros patrones de pensamiento y reducir significativamente la ansiedad irracional. El diálogo interno negativo tiene un efecto mayor en nosotros de lo que pensamos y contribuye significativamente a la ansiedad persistente. Es un desafío lograr la libertad de ansiedad si constantemente usas afirmaciones como "tengo" o "estoy ansioso".

Resumiendo

Para manejar la ansiedad irracional, necesitamos cambiar nuestras creencias sobre la ansiedad. Si comprendemos y ajustamos solo uno o dos factores como la memoria, el malestar, el miedo o

la elección de palabras, podemos romper el círculo vicioso de la ansiedad. Esta es una forma efectiva de reducir la ansiedad.

Asumir la responsabilidad de la ansiedad

La ansiedad no es una parte permanente de tu identidad. En lugar de verlo como algo que tienes o eres, debes verlo como una reacción química científicamente temporal en el cuerpo. La presencia de síntomas a menudo se describe como ansiedad.

Muchas personas se refieren a "su" ansiedad con afirmaciones como "tengo ansiedad" o "mi ansiedad". Esta asociación puede hacer que sea difícil separarse de la ansiedad, ya que se percibe como una parte integral de la autoimagen y crea la creencia de que la afección es permanente.

A la espera de un efecto de la medicación

El tiempo que se pasa esperando a que la medicación haga efecto podría utilizarse de forma más eficiente. ¿Cómo podemos optimizar el tiempo de espera por los efectos de la medicación ansiolítica? Esto a veces puede tardar varios meses. Los intervalos entre las sesiones de terapia también podrían utilizarse de forma más constructiva.

El período de espera para que el medicamento haga efecto debe usarse para informar al paciente que los síntomas de ansiedad o las convulsiones no necesariamente indican enfermedad. Sin embargo, el problema es que es necesario un diagnóstico para que el médico recete un medicamento, que clasifica al paciente como enfermo. Aquí es donde surge una contradicción al utilizar nuestro método con los diagnósticos: el paciente recibe el mensaje 'No estoy enfermo', mientras que un diagnóstico del médico sugiere lo contrario. Lo ideal sería evitar hacer un diagnóstico en la fase inicial.

La verdad sobre la ansiedad

Cuando se dice que la experiencia de ansiedad de cada persona es única, significa que nuestra reacción a la sensación de ansiedad es única. Esto no implica necesariamente que todas las personas deban ser tratadas de manera diferente para la ansiedad, como afirman algunos profesionales. Otra vez. La sensación de ansiedad es similar para todas las personas, independientemente de la causa o el diagnóstico.

Es debido a la ansiedad que todos experimentamos miedo a la repetición, comportamiento de evitación y retención de ansiedad. **No se puede tener ansiedad irracional sin desarrollar también una forma de ansiedad sobre la ansiedad**, ya que la ansiedad sobre la ansiedad es impulsada por el miedo a una mayor ansiedad irracional.

Es por eso por lo que no tiene sentido dividir la ansiedad en diferentes diagnósticos. Siempre será el miedo a más ansiedad lo que necesita ser tratado, no la causa de la experiencia de ansiedad. No se consulta a un médico por la causa, sino por el malestar que le ha causado la ansiedad.

¿De dónde viene el miedo a experimentar más ansiedad?

En teoría, la ansiedad se puede detener si podemos identificar su ubicación. La ansiedad sobre la ansiedad se produce en la memoria, donde se almacena después del primer ataque de ansiedad como reacción a los sentimientos desagradables de la ansiedad. Ahora que está claro que este miedo está anclado en la memoria, podemos explorar cómo eliminarlo para evitar el miedo al miedo.

La ansiedad sobre la ansiedad afecta la memoria si está activa. Esto se puede observar al comparar con personas que no experimentan ansiedad.

La ansiedad se puede reducir cambiando la memoria para que contenga una percepción más racional y positiva de la situación. Sin embargo, esto puede ser un desafío ya que la ansiedad es una emoción persistente.

La memoria almacena muchas creencias y suposiciones diferentes. "Creencia" se usa aquí porque describe lo que implica el miedo a la ansiedad. Este tipo de ansiedad nos hace creer que algo va a pasar, aunque nunca suceda. También crea la expectativa de que volveremos a experimentar ansiedad en situaciones o lugares donde hemos experimentado ansiedad antes. Por lo tanto, estos lugares se evitan, no porque sean peligrosos, sino porque la memoria señala que podrían serlo.

Ahora imagina que no tuviste experiencias de ansiedad del pasado almacenadas en tu memoria. ¿Sería posible viajar hasta allí? Sí, lo haría. Sin recuerdos de un lugar en particular, sería posible ir allí como cualquier otra persona. Esto se aplica a todas las situaciones y lugares: supermercados, autobuses, automóviles, espacios abiertos, conferencias, escuela, etc. Por lo tanto, podemos concluir que los recuerdos de ansiedad pasada son el problema.

La ansiedad vive en tu memoria y está contigo todo el tiempo y en todas partes.

El problema no es la situación en sí. El problema surge debido al miedo a experimentar ansiedad en la situación.

La función de la ansiedad es protegernos. Por ejemplo, la ansiedad puede llevar a quedarse en casa, ya que se considera más seguro. El miedo a la ansiedad puede atarte en casa como un mecanismo de protección. Este comportamiento se remonta a la reacción durante el primer ataque de ansiedad: el pánico. El pánico es una reacción común, pero desde una perspectiva racional es menos apropiada.

IMPORTANTE: Un pensamiento no puede cambiar directamente una creencia. Si los pensamientos pudieran, la gente probablemente ya estaría libre de ansiedad. Una vez que se crea un pensamiento, no puedes pensar inmediatamente de manera diferente sobre él o cambiarlo. Los pensamientos se crean inconscientemente, por lo que no pueden ser reducidos o reestructurados conscientemente. Dado que solo conoces tus pensamientos cuando ya están

ahí, es difícil cambiarlos. Tampoco es posible tener dos pensamientos al mismo tiempo. Documentar los pensamientos o los diálogos internos a lo largo del día tampoco cambia los pensamientos la próxima vez que ocurran.

Una creencia puede cambiar otra creencia porque las creencias son imágenes fijas de la memoria hasta que son cambiadas. Lo que sea que estés convencido de ello está en tu memoria. Algunos ejemplos son la creencia en un dios o las creencias políticas, que suelen ser difíciles de cambiar, a diferencia de las creencias negativas, que pueden ser más fáciles de cambiar.

Cambiar las creencias.

Las creencias negativas pueden transformarse en positivas más fácilmente que al revés porque las personas a menudo buscan información que confirme sus creencias existentes y evitan o rechazan la información que las contradice. Este fenómeno se llama **sesgo de confirmación** y hace que sea más difícil cambiar una creencia positiva que las personas han elegido activamente y buscan confirmar, por ejemplo, a través de la oración o la asistencia a la iglesia.

La ansiedad se asocia con el malestar y el sufrimiento, lo que nos motiva a cambiar o eliminar esta creencia, a diferencia de las creencias positivas, que brindan consuelo, esperanza y significado y, por lo tanto, son más difíciles de cambiar. Las creencias positivas, como la creencia en un dios, están profundamente arraigadas en la identidad y las experiencias de vida de un individuo. Estas creencias están vinculadas a emociones y experiencias positivas, lo que las hace difíciles de cambiar o abandonar. Además, hay factores externos, como los creyentes, que confirman y fortalecen las creencias.

Las creencias negativas como "estoy enfermo" o "tengo ansiedad" son irracionales y pueden cambiar con el tiempo. Sin embargo, el proceso puede ser desafiante y requiere persistencia. La ansiedad es desencadenada por el cerebro límbico, que no puede pensar, sino solo registrar y reaccionar. Así, la ansiedad racional (verdadera) se activa cuando un peligro es detectado por estructuras como la amígdala. Esto explica por qué la ansiedad siempre tiene un desencadenante.

En la ansiedad irracional, son tus pensamientos los que desencadenan la ansiedad. Cuando se detienen los pensamientos de ansiedad, ésta desaparece. El dolor funciona de la misma manera: nos olvidamos de él cuando se ha ido.

Cualquiera que sea el tratamiento que elijas, no te ayudará a menos que también cambies tus creencias sobre estar enfermo y ansioso.

Una vez que experimentamos ansiedad irracional, afecta nuestras creencias. **Aunque la ansiedad no es peligrosa, el cerebro la interpreta de manera diferente debido a nuestras reacciones como el pánico y el miedo.**

Cuando la ansiedad vuelve a aparecer, la memoria conservará las reacciones anteriores como la forma correcta de gestionar la situación.

Su primera experiencia de ansiedad se convierte en una plantilla para sus reacciones y acciones futuras ante eventos o síntomas de ansiedad similares.

Reflexiones sobre la ansiedad

Una interpretación negativa de la ansiedad hace que el cerebro genere automáticamente pensamientos sobre la situación para protegerse contra una mayor ansiedad. Esto da como resultado que te concentres en formas de evitar más ansiedad. Desafortunadamente, esto hace que los pensamientos creen nuevos síntomas al activar la interpretación de la ansiedad previamente almacenada. Cada vez que surgen pensamientos de ansiedad que conducen a nuevos síntomas, esta interpretación se refuerza, lo que a su vez confirma la creencia de padecer ansiedad.

Esto sucede porque el cerebro no diferencia entre la ansiedad racional y la irracional. Para el cerebro, la ansiedad es solo ansiedad, independientemente de la causa. Por lo tanto, cuando se piensa en la ansiedad, el cerebro cree que existe un peligro real y comienza a producir síntomas para que se puedan tomar medidas.

Ejemplo:

Imagina a una persona que experimenta ansiedad por primera vez durante un examen. El pánico y el miedo asociados con esta experiencia se almacenan como una interpretación negativa en la memoria. En la siguiente situación de examen, la memoria evocará automáticamente la reacción previa de pánico y miedo, ya que el cerebro ha aprendido que esta es la respuesta adecuada en la situación dada. De hecho, la mera idea de un examen en el futuro puede desencadenar síntomas similares.

Consejos para el manejo

Ejercicio de visualización: Para el próximo examen, una hoja A4 con el texto "No estoy enfermo" puede ayudarte a cambiar tu concentración y recordarte que estás sano para el examen. Se recomienda mantener la hoja A4 cerca de usted, preferiblemente con sus exámenes, y llevarla al examen para que permanezca visible para usted. Puede sostener la hoja A4 con una mano mientras presenta.

Preparación: Empieza a utilizar la hoja unos meses antes del examen para que poco a poco te des cuenta de que lo único que estás haciendo mal es tener pensamientos de ansiedad sobre el último examen. Probablemente muchos dudarán de este método. Esa es exactamente la razón por la que deberías probarlo para que puedas ver el efecto por ti mismo.

Exposición: Siempre tenga una nota con usted cuando haga algo que pueda provocar ansiedad. Úsalo como imagen de fondo en tu tableta o móvil. Antes de salir de casa, lea la hoja A-4 en voz

alta unas cuantas veces: "No estoy enfermo". Mantenga la hoja en su mano. En la calle, léelo de nuevo rápidamente: "No estoy enfermo". Cuando llegue al supermercado u otro destino, lea la hoja varias veces más: "No estoy enfermo". Entra por la puerta principal con la sábana en la mano y di: "No estoy enfermo". Ahora da un paseo por el supermercado mientras miras el billete que tienes en la mano. Puede optar por continuar o irse a casa.

El poder de la convicción

El punto es: ¿Cuántas veces tienes que hacer este ejercicio antes de creer que puedes actuar sin síntomas de ansiedad? Puede ser útil tener carteles en su casa que digan: "No estoy enfermo".

Nota: Este método no funciona con tus pensamientos, sino con tu creencia de que tienes ansiedad. "No estoy enfermo" debería recordarte que no estás enfermo y cambiar el enfoque de los pensamientos normales de ansiedad a la nota en tu mano.

Al decirte a ti mismo que no estás enfermo, indirectamente señalas que no tienes ansiedad, ya que la ansiedad se considera una enfermedad. Lo más importante es quitar el foco de la ansiedad diciendo *que no estoy enfermo* de ti mismo. Por eso es efectivo. ¿Qué prefieres decirte a ti mismo, *no estoy enfermo o tengo ansiedad*?

Ambas afirmaciones pueden parecer contradictorias a primera vista. Pero ¿es posible? ¿Es posible experimentar ansiedad irracional y no estar enfermo al mismo tiempo? Sí, es totalmente posible. La diferencia es que la ansiedad se sentirá completamente diferente sin la sensación de enfermedad que la acompaña y, por lo tanto, será mucho más fácil de manejar.

El método descrito más adelante también incluye la exposición, como la TCC y la TCM, pero difiere en que no tienes que manejar todos tus pensamientos y síntomas de ansiedad simultáneamente. El método se centra en cambiar la percepción de la ansiedad o la enfermedad.

Enfatiza que los pensamientos no importan. Cuando se acepta esta actitud, los pensamientos a menudo disminuirán, lo que reducirá los síntomas y, por lo tanto, también la ansiedad por la ansiedad. Todo está conectado. Cuando se aborda el problema principal, los otros problemas seguirán.

Lo que diferencia a nuestro método de otros métodos cognitivos es que nuestro método también se utiliza fuera de casa y durante todo el día. Es una forma completamente nueva de pensar en el tratamiento de la ansiedad.

A menudo aprendemos la teoría en casa, pero la olvidamos fuera, donde puede surgir la ansiedad. Este método ayuda a mantener la concentración. Lleve siempre consigo una nota que diga "No estoy enfermo" cuando salga de casa. La nota ayuda a cambiar el enfoque si surgen pensamientos de ansiedad. Tener algo en la mano aumenta la conciencia y dificulta que se desencadene la ansiedad. El teléfono móvil también puede ayudar si configuras, *no estoy*

enfermo como la imagen de fondo. Trata de llevar una nota contigo la próxima vez que salgas. La prueba funciona independientemente del contenido del texto.

Parte 2: Análisis de los métodos de tratamiento

Capítulo 5: Evaluación de la ansiedad

La ansiedad puede resultar abrumadora en ciertas situaciones, especialmente cuando ocurre repentinamente y sin una causa obvia. Para comprender los posibles desencadenantes de estos sentimientos antes de buscar atención médica, puede ser útil hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Qué eventos recientes en mi vida podrían haber contribuido a los síntomas repentinos de ansiedad?
- ¿Qué factores han sido tan estresantes que han desencadenado los síntomas de ansiedad?
- ¿He experimentado alguna enfermedad repentina?
- ¿Podría ser este un mecanismo natural de protección de la mente?
- ¿Es el resultado de una prolongada especulación negativa?
- ¿Por qué siento la necesidad de consultar a un médico después?
- ¿Qué pienso de la situación?

Estas reflexiones pueden ayudar a identificar las posibles causas y, por lo tanto, facilitar la comunicación con un profesional de la salud.

Cómo los pensamientos crean ansiedad:

Los pensamientos negativos tienden a generar más pensamientos negativos. Esto se debe a que el cerebro a menudo busca la confirmación del estado emocional actual. Cuando una persona siente ansiedad o preocupación, el cerebro generalmente encontrará preocupaciones adicionales para confirmar este sentimiento.

Esto explica por qué puede ser difícil pensar positivamente cuando se experimenta ansiedad. El cerebro está atrapado en un círculo vicioso de pensamientos negativos y reacciones físicas.

De este modo, la ansiedad se convierte en una profecía autocumplida, ya que los pensamientos de ansiedad repetidos provocan repetidamente las mismas reacciones químicas desagradables.

Para crear un cambio en tu vida, debes estar abierto a desafiar tus creencias existentes sobre la ansiedad como una enfermedad. Al igual que los pensamientos negativos pueden mantenerte atrapado en un estado de ansiedad; Los pensamientos positivos pueden ayudarte a crear un futuro más positivo. Nuestro método está diseñado para apoyar este proceso.

La ansiedad ha sido considerada por filósofos como Kierkegaard y Freud como una parte natural de la vida que puede ser experimentada por todas las personas. No lo veían como una enfermedad, sino como una parte integral de la existencia humana. Esta perspectiva sugiere que la ansiedad que experimentamos a veces puede ser una reacción a condiciones internas o externas que requieren atención y comprensión.

Si se acepta este punto de vista, es discutible si la ansiedad irracional debe tratarse siempre simplemente porque es desagradable. Esto plantea la pregunta: ¿Qué perspectiva está más justificada, la filosófica o la psiquiátrica? O tal vez uno más moderno y completamente diferente.

¿Podría ser que la ansiedad represente algo completamente diferente que no logramos reconocer o aceptar debido a nuestro enfoque profesional orientado a la enfermedad?

Capítulo 6: Creencias de ansiedad y miedo a más ansiedad

La creencia de que tienes ansiedad crea los síntomas.

Hay creencias positivas y negativas. La ansiedad es una creencia negativa, mientras que la política y la religión a menudo se consideran positivas. Muchas personas tienen una creencia de ansiedad, como yo la tuve durante muchos años. Sin embargo, esto no significa necesariamente que esta creencia sea correcta.

La ansiedad a menudo estará relacionada con nuestra propia percepción de que sufrimos de ansiedad. Y esta percepción puede ser difícil de cambiar.

Si bien los métodos reconocidos de tratamiento de la ansiedad se centran en nuestros pensamientos y en cómo pueden o deben cambiarse y reestructurarse, he descubierto que la solución radica en cambiar nuestras creencias sobre la ansiedad.

Tienen un impacto significativo en nuestro estado mental y físico. Pueden inducir sentimientos de enfermedad, complicando el proceso de lograr la liberación de la ansiedad. ¿Cómo puedes superar la ansiedad cuando te sientes ansioso y malestar casi constantemente?

Incluso las creencias más firmes pueden ser sacudidas por nueva información o conocimiento que cambia completamente tu perspectiva. Muchos han experimentado la búsqueda de ayuda médica por síntomas que parecían indicar afecciones graves, como la faringitis estreptocócica, solo para que les dijeran que este no era el caso. A menudo, los síntomas desaparecen poco después de la confirmación del médico. Esto plantea preguntas sobre la complejidad de la psique humana y su impacto en nuestra salud.

Cuanto más tiempo inviertas en crear una nueva creencia positiva, menos tiempo pasarás enfocándote en la ansiedad. Sin embargo, el cerebro no se convence fácilmente de la ausencia de ansiedad. Por lo tanto, se necesita tiempo para establecer nuevas creencias positivas sobre su estado de salud.

No importa lo que creas, es posible estar convencido de lo contrario. Esto depende simplemente del tiempo invertido y de la eficacia de la técnica utilizada. Una característica esencial de las creencias es que no tienen que ser objetivamente verdaderas para influir en nuestras creencias. Nuestra propia percepción crea creencias y determina su validez.

Creencias de ansiedad.

A continuación, he definido dos creencias de ansiedad.

Condena por Ansiedad #1

- La ansiedad se considera una enfermedad.
- Te percibes a ti mismo como enfermo y piensas que algo anda mal.
- Cree que tiene o está ansioso.
- Los síntomas de la ansiedad son el resultado de una enfermedad.
- La ansiedad se considera un trastorno.

Condena por Ansiedad #2

- La ansiedad es una emoción y no una enfermedad.
- No te consideras enfermo y no encuentras nada malo.
- La ansiedad se percibe como un sentimiento y una condición en lugar de algo que tienes o eres.
- Los síntomas de la ansiedad son vistos como creados por tus propios pensamientos irracionales sobre la ansiedad.
- La ansiedad se ve como un desafío temporal con pensamientos irracionales.

Las creencias en las que eliges creer afectan tu percepción de la ansiedad. Ninguno de ellos está probado científicamente, aunque algunos creen que sí lo está. Los tratamientos y diagnósticos de ansiedad se basan en suposiciones, no en ciencia.

Ahora debes elegir: ¿Quieres creer que tienes ansiedad o no? Sus propias opiniones sobre tener ansiedad o no son relevantes aquí. La elección influirá en nuestro trabajo futuro.

Si crees en la creencia #1, puede ser difícil liberarte de la ansiedad pronto. Pero puedes elegir la creencia #2 incluso si ahora crees en la #1.

Las creencias de ansiedad se introducen en nuestra conciencia como una verdad silenciosa creada con el tiempo. Obtener un diagnóstico, tomar medicamentos, ver a un psicólogo o experimentar síntomas de ansiedad contribuyen a convencerte inconscientemente de que estás enfermo.

Muchas personas se preguntan por qué deben recibir tratamiento y por qué el médico receta medicamentos si no hay ninguna enfermedad presente. Esto puede llevar a la conclusión de que debes estar enfermo.

La ansiedad no se considera una enfermedad específica, aunque se trata y se denomina como tal. No existe un diagnóstico llamado enfermedad de ansiedad o trastorno de ansiedad. **El diagnóstico se denomina afección de ansiedad.** Esto se debe a que la ansiedad es una emoción que crea un estado fisiológico en el cuerpo.

La ansiedad no causa enfermedad ni sufrimiento; Tus pensamientos y creencias sí.

La incomodidad de la ansiedad combinada con los síntomas a menudo conduce a la convicción de que algo debe estar mal, que te estás muriendo o volviéndote loco porque todo se siente tan irreal.

Pero no morí y no me volví loco. Lo sentí en mi cuerpo y en mi cabeza y me convencí de que estaba enfermo. Después de cada ataque de ansiedad, me preguntaba: ¿Cómo no voy a estar enferma con todos los síntomas que siento todo el tiempo?

He tenido estas experiencias muchas veces. Sucedió porque no actué ante la ansiedad. Me quedé quieto o me senté y dejé que me abrumara. Si hubiera actuado, la ansiedad desaparecería rápidamente.

Vamos a probarlo.

La ansiedad debe hacer que actúes aquí y ahora. No actuar sobre la ansiedad irracional conduce a malestar y malentendidos que conducen al pánico.

La próxima vez que experimentes síntomas de ansiedad, actúa.

¿Qué es una acción?

La ansiedad conduce a ciertas acciones, como huir o luchar. Estas reacciones son conocidas. Cuando experimentaba síntomas, a menudo realizaba actividades como saltar en el lugar, saltos de ángel, flexiones o abdominales, o ejercicio físico intenso tanto en casa como fuera de ella.

Estas actividades ayudan a quemar rápidamente la adrenalina en el cuerpo, ya que son reacciones naturales.

Lo más importante es hacer algo físico para evitar que se desarrollen pensamientos sobre los síntomas y causen molestias. Los hechos demuestran que la ansiedad no mata, enferma ni vuelve loco. El problema surge cuando carecemos de reacciones y comportamientos adecuados a los síntomas y sentimientos de ansiedad.

Una vez que crees que tienes ansiedad, se siente como la verdad.

Por lo tanto, cambiar esta percepción puede ser un desafío, pero no es imposible.

Resumen: ¿Qué crea una condena? La primera convicción fuerte proviene del malestar de la ansiedad. A continuación, proviene del médico que diagnostica y ofrece un tratamiento que indica que tiene una enfermedad.

¿Sabías que durante un ataque de ansiedad real es difícil leer y escribir? Por ejemplo, si publicas en línea sobre tener ansiedad, esto indicará que no estás experimentando un ataque de ansiedad en ese momento. **Durante un ataque de ansiedad, la amígdala está activa y bloquea la capacidad de nuestra corteza para pensar con claridad.**

Lo que estás experimentando en estas situaciones es probablemente la hormona del estrés cortisol, no la adrenalina y, por lo tanto, no la ansiedad.

Realidad: La terapia de exposición es difícil porque va en contra de nuestro deseo natural de evitar las molestias.

Cada experiencia positiva crea una nueva conexión neuronal en el cerebro. El uso de técnicas de distracción, como cambiar el enfoque a "No estoy enfermo", puede reducir instantáneamente la ansiedad en una situación específica.

Capítulo 7: Miedo a la ansiedad (Agorafobia)

El miedo a la ansiedad, o ansiedad de la ansiedad, se refiere a la preocupación que surge ante la idea de volver a experimentar ansiedad. La agorafobia se define como un miedo extremo o irracional a los lugares abiertos o públicos. Esto implica un fuerte miedo a experimentar síntomas de ansiedad o ataques de pánico fuera del hogar.

La ansiedad puede describirse como un miedo presente a experimentar síntomas de ansiedad futuros basados en experiencias desagradables pasadas.

Una definición precisa de miedo a la ansiedad es cuando el miedo a enfrentar la ansiedad es más difícil de superar que la experiencia de ansiedad en sí.

Esto significa que el problema principal no es la ansiedad en sí, sino más bien los pensamientos de tener que volver a pasar por esa ansiedad. Estos pensamientos y las emociones asociadas inhiben al individuo de enfrentar la ansiedad en situaciones en las que se ha experimentado antes.

Este fenómeno hace que sea extremadamente difícil para muchos exponerse a situaciones de alivio de la ansiedad como parte de la terapia cognitivo-conductual. Solo aquellos con fuerza especial logran superar la terapia de exposición.

Por lo tanto, el miedo a la ansiedad representa una barrera importante. La agorafobia implica un miedo específico a situaciones en las que puede ser difícil escapar o en las que la ayuda no está disponible de inmediato en caso de síntomas de pánico, como durante el transporte público, en automóviles, tiendas o grandes áreas abiertas.

La ansiedad ocurre cuando las personas se preocupan y se ponen ansiosas por volver a experimentar ansiedad en lugares donde han tenido tales episodios en el pasado. Este miedo puede llevar a evitar estos lugares por completo. La mera idea de volver a visitar esos lugares puede causar síntomas de ansiedad. Para evitar las reacciones de ansiedad, las personas optan por evitar estos lugares o utilizar opciones alternativas. Esto hace que la ansiedad se convierta en un comportamiento de evitación que limitará significativamente la vida y la libertad de movimiento del individuo. Con el tiempo, esto puede resultar en un aislamiento social casi total.

La ansiedad sobre la ansiedad ocurre en todos los trastornos de ansiedad. Cualquiera que haya experimentado un ataque de ansiedad y haya malinterpretado la experiencia es probable que experimente miedo al miedo después. Cuando la amígdala se activa sin razón aparente, la experiencia se oculta como un peligro potencial.

La ansiedad por la ansiedad es un factor importante que contribuye a los síntomas de ansiedad recurrentes.

Por lo tanto, la ansiedad sobre la ansiedad atrapa a las personas en un círculo vicioso de pensamientos, síntomas, reacciones y comportamientos relacionados con la ansiedad. Toda la vida de uno se ve afectada y controlada por este miedo persistente.

Imagínese si los síntomas de ansiedad no fueran desagradables. ¿Les temerías? Este es un pensamiento hipotético.

Resumen: La ansiedad es la creencia de que la ansiedad se repetirá en lugares donde ya se han tenido síntomas de ansiedad antes. Estos pensamientos a menudo comienzan en casa y conducen a un comportamiento de evitación. Como es una creencia, se puede cambiar.

La ansiedad sobre la ansiedad crea ansiedad anticipatoria porque pensamos que volverá a suceder. Al pensar en ello, esperamos que desaparezca, pero lo empeoramos al esperarlo.

Poner a prueba las creencias sobre la ansiedad

Permítanos realizar una prueba de sus creencias sobre la ansiedad. El propósito es examinar qué tan fuertes son estas creencias. Lea y repita las siguientes afirmaciones varias veces:

- No estoy enfermo.
- No me pasa nada.
- No tengo ansiedad, tengo desafíos.
- Me siento saludable, pero desafiado por pensamientos irracionales de ansiedad.

Si es posible que lo digas y lo digas en serio por completo, reducirá la ansiedad con el tiempo. Si no es posible decirlo en voz alta, puede indicar que hay fuertes creencias sobre la ansiedad.

La experiencia demuestra que muchos síntomas pueden reducirse cuando se acepta que no se está enfermo. Si no está enfermo, se le puede considerar sano. Al enviar señales repetidas al cerebro de que estás sano, las creencias que crean síntomas negativos de ansiedad pueden volverse menos prominentes.

Capítulo 8: Nuestros pensamientos y sentimientos

Definición de emoción: Las emociones son experiencias psicofisiológicas complejas que surgen a través de las interacciones con el entorno. **Hay cuatro emociones primarias de supervivencia:** nerviosismo, miedo, ansiedad y aprensión. Estas emociones tienen diferentes funciones: el nerviosismo y el miedo funcionan como advertencias, mientras que la ansiedad y las emociones de miedo nos hacen reaccionar. Además, hay muchas otras emociones como la alegría, la ira, el odio y la tristeza. Las emociones son causadas por la liberación de sustancias químicas en el cuerpo, como la dopamina, el cortisol y la adrenalina. Sin estos productos químicos, no podríamos experimentar las emociones, ya que forman la base de las respuestas emocionales.

Atención selectiva y ansiedad: Los seres humanos están biológicamente predispuestos a la atención selectiva, que puede intensificar la ansiedad al centrarse en los síntomas de ansiedad mientras se ignoran otros estímulos. Esto da lugar al desarrollo desinhibido de pensamientos de ansiedad.

El impacto de los pensamientos: Los pensamientos evocan emociones. Por ejemplo, los pensamientos de vómito pueden causar nerviosismo, que puede convertirse en miedo y luego en ansiedad. Decir "Estoy **ansioso por vomitar**" refuerza la sensación de que algo anda mal. Una

descripción más precisa sería "Estoy **nervioso** por vomitar". Solo experimentas ansiedad por las cosas que desencadenan la sensación de ansiedad. Vea si puede enumerar esas causas.

Tipos de emociones cerebrales: El **cerebro** funciona a través de tres tipos principales de emociones: **razón, emoción e instinto**. Razón: las emociones ayudan a regular sentimientos como la ira y la tristeza. Las emociones instintivas como la ansiedad son reacciones automáticas y no pueden ser controladas por emociones racionales.

Se ha observado que los hombres generalmente muestran menos emociones debido a predisposiciones genéticas, mientras que las mujeres son más reactivas a sus emociones. Esto puede explicar en parte la mayor prevalencia de ansiedad irracional entre las mujeres.

Resumen: Cualquier emoción que estés experimentando es causada por la liberación de sustancias químicas en tu cuerpo. Tanto los sentimientos cotidianos leves como los síntomas de ansiedad intensos. Las emociones existen únicamente debido a esta química corporal. Por lo tanto, los síntomas de ansiedad no se producen sin que la química del cuerpo se libere primero. Los síntomas no ocurren sin una causa subyacente, ya que la química corporal siempre se libera en respuesta a un estímulo.

Nuestra opinión

Los pensamientos son procesos químicos abstractos y complejos en el cerebro. Ocurren inconscientemente y pueden desaparecer rápidamente, lo que dificulta su memoria. Nuestros pensamientos son únicos debido a nuestra diferente conciencia del mundo.

Tenemos pensamientos conscientes e inconscientes. Los pensamientos conscientes pueden ayudar a prevenir que surjan pensamientos de ansiedad, pero la mayoría de nuestros pensamientos permanecen inconscientes.

Muchos de nosotros experimentamos períodos en los que no tenemos pensamientos relacionados con la ansiedad porque estamos profundamente involucrados en otras actividades. Por ejemplo, tratar de contar de cien a cero o mover los dos dedos meñiques simultáneamente. Esto demuestra que es difícil tener pensamientos de ansiedad mientras se realizan estas acciones. Esto demuestra que solo experimentamos pensamientos de ansiedad cuando les damos espacio, lo que desafortunadamente sucede con demasiada frecuencia.

Los patrones de pensamiento tienden a construirse unos encima de otros. Cuando piensas en una cosa, rápidamente te siguen más pensamientos sobre el mismo tema. Este es uno de los desafíos de la ansiedad. Una vez que comienzas a pensar en la ansiedad, los pensamientos continúan en esa dirección. Esta rumiación se acelera a medida que los pensamientos negativos que provocan miedo tienen un ciclo más rápido que los pensamientos normales.

Los pensamientos son abstractos.

No existen en forma física, pero aún podemos sentirlos. Incluso mientras lees esto, se están formando pensamientos sobre el contenido. El cerebro está constantemente evaluando lo que estás leyendo para ver si está en línea con tus creencias.

Esta es la razón por la que estás de acuerdo o en desacuerdo con lo que estás leyendo. Si no estás de acuerdo con lo que estoy escribiendo, es posible que desees dejar de leer. Esta reacción es perfectamente normal. El problema es que pierdes la oportunidad de adquirir la experiencia de algo nuevo. Leer sobre algo con lo que no estás de acuerdo puede ser un desafío. Esto sucede como un proceso del cerebro tratando de protegernos de lo que percibe como "noticias falsas". Por ejemplo, *no tengo ansiedad*. El cerebro no quiere aceptar esta afirmación porque tiene mucha evidencia de lo contrario. Por lo tanto, *no tengo ansiedad* se percibe como "noticias falsas" y se bloquea porque el cerebro está convencido de lo contrario.

Experimentamos los pensamientos como reales y, por lo tanto, los creemos y reaccionamos a ellos. El contenido de cada pensamiento depende de lo que ya estamos pensando y de nuestro estado emocional actual. ¿Estás feliz, enojado, enojado, enamorado, negativo, etc.? Los pensamientos dependen del contexto.

Hay varios tipos de pensamientos. Los pensamientos que creamos conscientemente (pensamientos racionales) y los pensamientos inconscientes, que constituyen aproximadamente el 90% de todos nuestros pensamientos. Creamos alrededor de 60.000 pensamientos al día, lo que equivale a aproximadamente un pensamiento por segundo durante nuestras horas de vigilia.

Los pensamientos se forman a partir de la memoria, las emociones, la imaginación, las reacciones y los pensamientos pasados. La forma en que hemos pensado en situaciones pasadas afecta cómo pensamos en el futuro hasta que se resuelva el problema.

Los pensamientos se pueden dividir en pensamientos racionales, emocionales e instintivos.

Cuando se experimenta ansiedad o miedo, surgen más pensamientos relacionados con la ansiedad, que a su vez pueden causar más sentimientos de ansiedad. Esto puede crear una espiral. Ser capaz de detener los pensamientos negativos de ansiedad acabará con la ansiedad, reducirá la depresión o aliviará el estrés. Sin embargo, esto requiere mucha práctica.

Pensamientos y sentimientos

Tus pensamientos crean tus emociones, lo que resulta en un estado que desencadena una reacción. Cuando piensas en tu pareja o en tus hijos, experimentas alegría. Si piensas en alguien que has perdido, sientes tristeza. Si piensas en alguien que te ha molestado, sientes ira. Estas emociones se pueden controlar.

Cuando piensas en la ansiedad, crea miedo, lo que automáticamente desencadena una reacción. La sensación de miedo no se puede controlar una vez que se siente. No puedes pensar en cómo salir de la ansiedad o el miedo. Si tienes miedo, tienes miedo.

Es imposible mantener un solo pensamiento durante mucho tiempo. Los pensamientos también son muy situacionales. Si te vas de vacaciones, lo piensas mucho. Si tienes una nueva novia, lo piensas mucho. Si estás enojado con alguien, lo piensas mucho.

Cuando piensas en la ansiedad, te vienen a la mente más pensamientos. Los pensamientos pequeños y cortos se convierten en un flujo prolongado de pensamientos debido a todos los pensamientos que aparecen de repente.

Cada nuevo pensamiento de ansiedad es, por lo tanto, una continuación del anterior.

El acto de pensar

Cuando experimentas síntomas de ansiedad, se debe a experiencias pasadas que se manifiestan en el presente. Estos recuerdos tienen el potencial de afectar el futuro y pueden surgir repetidamente. Por ejemplo, una experiencia negativa en el trabajo puede hacer que surjan pensamientos negativos todas las mañanas, lo que puede afectar negativamente tu día. Esto puede provocar estrés y, más tarde, ansiedad por ir a trabajar. Todas las situaciones tienen el potencial de verse afectadas por la ansiedad, ya que nuestras emociones están controladas por un mecanismo de deseo/resentimiento. Por lo tanto, las experiencias pasadas pueden crear una sensación desagradable ante la idea de ir a trabajar en el presente, que se siente físicamente en el cuerpo.

Los pensamientos comienzan como inconscientes y posteriormente pueden volverse conscientes. Al principio, es posible que no te des cuenta de que estás pensando en la ansiedad, pero gradualmente los pensamientos conscientes toman el control y los síntomas pueden comenzar a sentirse.

Con el tiempo y utilizando diferentes métodos, es posible que experimente menos pensamientos de ansiedad porque ya no hay tantos pensamientos inconscientes sobre la ansiedad. **Si no piensas en la ansiedad, no creas pensamientos inconscientes al respecto.**

¿Qué es un pensamiento?

Observa la frecuencia con la que tus pensamientos aparecen y desaparecen, especialmente antes de quedarte dormido. Es entonces cuando el cerebro procesa las experiencias del día y decide cuáles almacenar en la memoria. Este proceso ocurre mientras duermes.

Cuando reflexionamos sobre el futuro, usamos nuestros recuerdos del pasado como referencia. Los pensamientos consisten en imágenes mentales, olores y sonidos de cosas que no están físicamente presentes, pero que se pueden visualizar y sentir. Si los pensamientos se vuelven demasiado intensos, el cerebro ayuda a clasificarlos y evaluar su validez, que es una función de nuestro cerebro racional. Esta capacidad nos permite controlar nuestras acciones y emociones.

Si todos actuaran impulsivamente con pensamientos de venganza, tendría graves consecuencias, como situaciones peligrosas en el tráfico. El tráfico supone un peligro real que el cerebro no entiende del todo, ya que no está optimizado para gestionar los conceptos de velocidad.

En la antigüedad, la alta velocidad no existía, lo que significa que no tenemos un miedo codificado a ella y, por lo tanto, no entendemos instintivamente el riesgo de muerte resultante de ella. Solo desarrollamos esta comprensión racionalmente cuando tenemos alrededor de 20-25 años. Esto explica por qué tantos jóvenes se involucran en accidentes automovilísticos. Carecen de una evaluación adecuada de los peligros de la alta velocidad.

Lo mismo ocurre con los soldados. Es mucho más fácil reclutar a un joven de 18 años para que participe en la guerra que a uno de 35 debido a la incapacidad de evaluar las consecuencias del peligro.

Pensamientos negativos

Experimentar pensamientos negativos es una parte normal de la experiencia humana. Como se mencionó anteriormente, el cerebro piensa negativamente como un mecanismo de protección. Imagínese si el cerebro solo registrara pensamientos positivos, se perderían muchas señales de peligro.

Tomemos como ejemplo el enamoramiento. En esta situación, eres demasiado positivo y solo ves los mejores aspectos sin notar los defectos. A menudo, solo te das cuenta de los aspectos negativos cuando es demasiado tarde porque tu visión era demasiado positiva. Por lo tanto, los recuerdos negativos se almacenan en la memoria, funcionan como un mecanismo para protegernos de repetir errores del pasado.

Pensamientos de ansiedad inconscientes

La razón por la que experimentamos pensamientos de ansiedad es porque originalmente creamos pensamientos inconscientes sobre la ansiedad. Si hubiéramos sido capaces de ignorar la ansiedad desde el principio, nunca habríamos formado estos pensamientos inconscientes. Por lo tanto, tampoco habríamos tenido pensamientos conscientes sobre el miedo.

Capítulo 9: Conductas de evitación: el camino en la cárcel

Cuando digo "prisión", me refiero al aislamiento en casa debido a la ansiedad. La ansiedad crea conductas de evitación. Una de las peores cosas de la ansiedad irracional es la acumulación de estos comportamientos. Viví con ello durante muchos años sin darme cuenta. La ansiedad y el comportamiento de evitación están relacionados: no se puede tener uno sin el otro.

¿Por qué construimos conductas de evitación? El cuerpo quiere protegernos. Cuando experimentamos ansiedad en algún lugar al que vamos, el cerebro la almacena como peligrosa y nos advierte. Esto puede suceder en cualquier lugar. Por ejemplo, si has experimentado síntomas en una multitud o en una tienda departamental, comenzarás a evitar esos lugares debido a la incomodidad.

El problema es que cuando nos involucramos en conductas de evitación, confirmamos al cerebro que estos lugares son peligrosos. Eventualmente, evitamos casi todo. Viví así durante casi 40 años hasta que me quedé en casa todo el tiempo. El comportamiento de evitación es muy problemático y difícil de evitar cuando se vive con ansiedad irracional.

Mantenerse en las garras de la ansiedad

Aferrarse a la ansiedad es una consecuencia pasada por alto de nuestro comportamiento de ansiedad. Dejar de lado la creencia de que la ansiedad es una enfermedad es importante para tu calidad de vida. Muchas personas creen que la ansiedad debe ser un trastorno debido a su naturaleza desagradable.

La primera retención suele ocurrir cuando el médico prescribe medicamentos en lugar de informar sobre la condición de ansiedad. Esto conduce al miedo a olvidar la medicación, lo que crea una prisión de medicación.

La retención se debe a una falta de comprensión de lo que nos está sucediendo. Recuerde, es una condición, no una enfermedad. Solo usted puede eliminar este archivo adjunto. El apego psicológico sólo puede detenerse con el pensamiento racional.

La retención rara vez es mencionada por los profesionales, pero es una parte importante del problema de ansiedad.

Considere lo siguiente: ¿Con qué frecuencia elige quedarse en casa para evitar desencadenar sus síntomas? ¿Qué tan rápido te das la vuelta si te das cuenta de que olvidaste tomar tu medicamento?

Capítulo 10: Miedo - la palabra prohibida

Difícilmente hay una palabra más negativa que ansiedad. Es por eso por lo que puede ser un desafío mantener una actitud positiva cuando se experimenta ansiedad. La palabra ansiedad en sí misma evoca asociaciones negativas. Esta negatividad es creada por nosotros al asociar la ansiedad con varios problemas no relacionados.

Un gran error se produce cuando nos referimos a la ansiedad irracional como ansiedad. La ansiedad debe indicar que se trata de una ansiedad racional. Desafortunadamente, este ya no es el caso. Una de las principales razones por las que experimentamos ansiedad repetidamente es la forma en que nos referimos a la ansiedad y a nosotros mismos. Por lo tanto, es crucial que siempre nos hablemos positivamente a nosotros mismos y evitemos usar palabras y frases negativas, ya que esto reforzará inconscientemente la ansiedad.

Es innecesario planificar la ansiedad futura utilizando la palabra ansiedad. Si es necesario usar oraciones con la palabra ansiedad, se puede redactar así:

"La ansiedad irracional que estoy experimentando en este momento" (que solo se aplica en este momento).

"La ansiedad irracional que estoy experimentando actualmente" (durante este período específico).

Evite usar frases como "Estoy ansioso" o "Tengo ansiedad" sin un límite de tiempo.

Hay una diferencia significativa entre decir "Tengo ansiedad" y "Estoy experimentando ansiedad irracional en este momento" o "Estoy ansioso" y "Estoy experimentando ansiedad irracional en este momento".

Al incluir términos como "ahora mismo" o "en este momento", limitas la ansiedad a una experiencia temporal, en lugar de a un estado permanente.

IMPORTANTE: Ni eres ni tienes ansiedad. Sientes ansiedad. Experimentas ansiedad. Sientes ansiedad. Sientes ansiedad. Sientes ansiedad.

En general, evite hablar de la ansiedad, excepto cuando sea absolutamente necesario, como en el consultorio del médico, ya que hablar y pensar en ello da vida a la ansiedad. Imagina que nunca pensaste ni hablaste de tu ansiedad.

Espero que puedas ver el problema con las frases "Tengo ansiedad" y "Estoy ansioso" si quieres estar libre de ansiedad. Sería mejor si pudieras evitar usar la palabra ansiedad por completo. En **su lugar**, usa la palabra desafíos.

No tengo ansiedad.

Podrías pensar que la frase "No tengo ansiedad" podría usarse para la creencia positiva. Pero al principio, es difícil creer en la frase "no tengo ansiedad".

No importa cuántas veces digas: "No tengo ansiedad", puede ser difícil convencerse porque tu cuerpo y tus pensamientos a menudo te dicen lo contrario. Los pensamientos pueden indicar que tienes ansiedad y repetir esas frases puede reforzar esta percepción.

Si dices: "No tengo ansiedad", la mente subconsciente lo dudará de inmediato. El cerebro tratará de desmentirlo. La duda por sí sola puede convencerte de que no es cierto y de que tienes ansiedad. Esto sucede porque todas las experiencias previas de ansiedad aparecen rápidamente en la mente consciente y refutan la afirmación. Ahora piensas más en la ansiedad porque pensaste o dijiste la frase "No tengo ansiedad".

El cerebro no entiende la palabra "no" en este contexto. La frase "No tengo ansiedad" es una afirmación que el cerebro no puede confirmar ni negar. Puede ser más efectivo usar: "¿Qué es la ansiedad?", "¿Por qué tengo ansiedad?" o "¿Cuándo desaparecerá la ansiedad?" El cerebro responde mejor a las preguntas, ya que lo hace pensar y tratar de encontrar una solución. Sin embargo, el cerebro no conoce la palabra ansiedad porque es un concepto. El cerebro no sabe que llamamos ansiedad a una de nuestras emociones. Solo nuestra mente consciente lo sabe.

El cerebro percibe la ansiedad como una emoción, a pesar de que es una respuesta autónoma del cerebro reptiliano. El cerebro del reptil y el cerebro del reptil no se comunican directamente entre sí. El cerebro solo se da cuenta de la ansiedad cuando se reacciona a ella. Se pregunta sobre el origen de este sentimiento, pero no recibe respuestas, ya que es una reacción instintiva. Por lo tanto, el cerebro es incapaz de definir la ansiedad o proporcionar una explicación racional para ella. El cerebro solo puede responder preguntas basadas en la información aprendida, como "¿Qué hora es?", "¿Qué es 5 + 5?" y "¿Quién es Thomas?".

Si quieres hablar de ansiedad, puedes utilizar las siguientes frases:

"Me desafían mis pensamientos".

"Tengo desafíos con mis pensamientos, ya que crean sentimientos desagradables".

Puede ser útil considerar cómo se usa la palabra ansiedad en el futuro. La ansiedad se vuelve mucho más fácil de manejar cuando se ve como un desafío en lugar de algo que eres o tienes.

Conclusión

Evita usar la palabra ansiedad, ya que se percibe negativamente. Puede traer recuerdos de experiencias anteriores con ansiedad, lo que puede provocar síntomas repetitivos. La forma en que habla y etiqueta la ansiedad puede tener un impacto significativo en su estado mental y experiencia de ansiedad. Al utilizar un lenguaje más neutral, puede reducir los efectos negativos en la autoimagen. Este cambio de perspectiva puede ser un paso crucial para manejar mejor la ansiedad.

El papel de la amígdala

La amígdala es una parte del cerebro que no se relaciona con la psicología, la psiquiatría, la medicina o la terapia. Se encuentra en la parte evolutivamente más antigua del cerebro y es más antigua que el cerebro racional.

La amígdala solo reacciona en función de sus propias señales y no entiende los pensamientos. Detecta el peligro a través de nuestras acciones, reacciones y comportamientos en relación con el entorno. La amígdala monitorea constantemente nuestro entorno en busca de posibles amenazas.

No podemos cambiar nuestra reacción inmediata a la ansiedad. La ansiedad desencadena una respuesta automática de miedo para motivarnos a actuar. Cuando experimentamos ansiedad, desencadena una respuesta consistente: experimentamos miedo y esperamos resultados negativos, para lo cual estamos biológicamente programados.

La ansiedad está diseñada para promover la supervivencia. Cuando no respondes con una respuesta de huida o lucha, la incomodidad se siente aún peor. En la ansiedad irracional, esta respuesta está ausente porque no hay un peligro real. Esto confunde al cuerpo, que luego se vuelve aún más ansioso porque no entiende por qué no reaccionamos al miedo como se espera.

La ansiedad es tan desagradable que automáticamente quieres evitarla.

Te vuelves más temeroso de tu propia ansiedad que del peligro que la desencadenó.

Capítulo 11: En el médico

Es común que los médicos comiencen a tratar la ansiedad a pesar de que la ansiedad es un efecto secundario del problema subyacente que desencadenó la ansiedad. El problema subyacente generalmente se pasa por alto al principio en favor del tratamiento de la ansiedad.

Se considera inadecuado diagnosticar a las personas con algo para lo que no tenemos una solución inmediata.

Los profesionales siempre buscarán signos de enfermedad en la ansiedad porque eso es para lo que están entrenados.

Los pacientes, por su parte, buscan una explicación y una solución para evitar más síntomas.

"¿Por qué experimenté ansiedad la primera vez?, ¿por qué subsecuentemente tengo ansiedad?, ¿por qué me siento enfermo?, ¿por qué es tan incómodo?, ¿por qué tengo miedo de volver a experimentarla?», etc.

Son estas preguntas del paciente las que deben formar la base del tratamiento. No sé qué diagnóstico o si la ansiedad es genética, un trastorno, un desequilibrio químico, etc. No importa, ya que siempre será la molestia el problema y no la causa.

¿Cambiará su situación aquí y ahora si le recetan medicamentos que podrían funcionar en 8 semanas? ¿O cambiará su situación aquí y ahora si se siente tranquilizado por información concreta sobre la ansiedad?

Recetar medicamentos que pueden funcionar en 6-8 semanas no es efectivo cuando los pacientes necesitan ayuda inmediata en la primera visita al médico con síntomas de ansiedad.

Una consulta normal con el médico suele ser algo así.

Acude al médico después de experimentar síntomas de ansiedad o convulsiones.

Después de un examen exhaustivo y una discusión de sus síntomas y una prueba de ansiedad, se le dará un diagnóstico de ansiedad y posiblemente se le recetarán medicamentos u otro tratamiento.

Una hipotética consulta de deseos podría ser así.

Imagina que vas al médico. El médico lo examina minuciosamente y usted completa una prueba de ansiedad. Después, el médico dice: "Sí, no hay duda de que has estado experimentando síntomas de ansiedad irracional. Sin embargo, no hay nada de qué preocuparse. No estás enfermo. Era la química de nuestro propio cuerpo lo que te hacía sentir incómodo. Esa sensación incómoda es lo que llamamos ansiedad. Por lo tanto, podemos descartar que esté enfermo, pero simplemente se sintió natural, pero sí, una química de ansiedad irracional muy desagradable. La química de la ansiedad se llama adrenalina y es muy desagradable de experimentar cuando no hay una causa para la liberación en el cuerpo. Cosa que no hubo en tu caso. No estabas en ningún peligro real.

El problema es que la desagradable experiencia de ansiedad se almacena en tu memoria precisamente porque fue desagradable. Es esa incomodidad la que te hace ahora sentarte aquí conmigo. Pero no hay nada de qué preocuparse. Fuera lo que fuera que sintieras, no era peligroso en absoluto, solo incómodo. La memoria almacenada de la experiencia de ansiedad es lo que te hace pensar inconscientemente tanto en la incomodidad de la ansiedad que decidiste acudir a mí porque quieres evitar más de la incomodidad. Ahora bien, es importante que detengamos tus pensamientos de ansiedad antes de que se conviertan en un problema para ti.

Vamos a ver si podemos hacer algo con tu memoria de ansiedad para que vuelva a desaparecer, tal y como lo haría si tuviera una ansiedad más racional. Recuerde, solo se almacenó porque

reaccionó de manera inapropiada al estado de ansiedad creado por la adrenalina y otras drogas. Fue percibido por el cerebro como una reacción negativa que está codificada para almacenar y aprender de ella.

Espero haberte tranquilizado. Bien. Este...

Primero, debe darse cuenta de que no está enfermo ni tiene algo más malo con usted. Tienen mi palabra al respecto. No se debe permitir que la memoria de ansiedad se apodere de tus pensamientos. Es por eso por lo que debes enfocarte en lo positivo, por ejemplo, que no estés enfermo como podrías haber pensado antes de venir aquí. Por eso es importante decirte a ti mismo que no estás enfermo. Que era solo química de ansiedad. Intenta decir lo siguiente después de mí a veces, *no estoy enfermo, fue solo la química de la ansiedad lo que me engañó debido a la incomodidad*. Está bien decir que, debido a que no estás enfermo, solo te desafiaba la incomodidad de la ansiedad.

¿Qué se siente al decirlo? ¿Fue difícil? Sí, puede ser difícil al principio creer que no estás enfermo. Yo mismo lo sé muy bien. Pero tienes mi palabra de que no estás enfermo, sino desafiado por la ansiedad, al igual que todos los demás que experimentan síntomas de ansiedad. Todos reaccionamos de la misma manera a la ansiedad. Con miedo a que vuelva a suceder. Es completamente normal.

Si primero crees que estás enfermo de ansiedad, será difícil convencerte de lo contrario más tarde. Por lo tanto, es crucial que se dé cuenta de que no está enfermo, sino que fue desafiado emocionalmente por el malestar químico creado por la ansiedad.

Nos enfrentamos a emociones fuertes, por lo que se necesita un poco de convencimiento antes de que los pensamientos de ansiedad te abandonen por completo. Pero llegará si sigues lo que te digo aquí.

Cuando llegues a casa, intenta hacer algunos carteles con el texto "*No estoy enfermo*" y cuélgalos en lugares visibles de tu casa. Te garantizo que pensarás mucho menos sobre la ansiedad en el futuro. ¿Sabes por qué? Porque cada vez que ves los carteles, empujas los pensamientos de ansiedad a un segundo plano y te dices a ti mismo en voz alta que no estás enfermo. De esa manera, no les das espacio cuando te enfocas en otra cosa. Y eso es lo más importante. En el futuro, solo deberías tener un pensamiento en tu cabeza cuando salgas de aquí, *no estoy enfermo. Era solo la química de la ansiedad que me jugaba una mala pasada debido a la incomodidad*. Si puedes decir eso, encontrarás que la ansiedad desaparece en un corto período de tiempo, en parte porque llegaste aquí tan temprano en el proceso.

El médico continúa: Este no es un método reconocido, ya que lo desarrollé yo mismo porque experimenté una falta de efecto de los métodos de tratamiento reconocidos durante mi propio período de ansiedad irracional. Sí, incluso nosotros, los médicos, podemos experimentar una ansiedad irracional.

Si no está seguro de si lo que le he dicho funcionará, le recetaré medicamentos por un período limitado, ya que probablemente haya escuchado que es normal y esperaba, para que pueda sentirse más cómodo. Solo tenga en cuenta que el medicamento puede tardar hasta 2 meses en mostrar un efecto. Sin embargo, nunca se garantiza que la medicación muestre un efecto. Al mismo tiempo, también está la cuestión de los efectos secundarios y cuántos está dispuesto a aceptar. Por lo tanto, creo que deberías pasar los 2 meses convenciéndote de que no estás enfermo, como te he explicado aquí. Otra vez. Te recomendaría que hicieras los carteles mencionados anteriormente, además de tomar la medicación, y los colgaras en casa donde puedas verlos todo el tiempo e introduces el uso verbal de la frase "*No estoy enfermo*" en tu vida cotidiana. Durante un breve período, tus pensamientos de ansiedad desaparecerán de tu conciencia porque ya no los desencadenarás si sigues estos sencillos consejos.

Si los carteles y la sentencia no tienen efecto después de los 2 meses, simplemente continúa con la medicación hasta que concertemos una cita. Espero que la medicación te influya a más tardar después de los 2 meses.

Si más tarde resulta que ninguno de los dos métodos mencionados aquí tiene el efecto deseado, puede considerar uno de los métodos cognitivos reconocidos. Sin embargo, se pagan por sí mismos y puede haber largos tiempos de espera, especialmente con psicólogos y psiquiatras privados, por lo que debe considerar qué tan graves cree que son sus desafíos de ansiedad.

Llámame una vez a la semana para que pueda saber cómo estás. Si es necesario, podemos hablar más sobre la ansiedad y sus desafíos. Puede reservar una nueva cita a la salida o podemos hacerlo en línea.

Antes de que te vayas, tengo este último folleto de ansiedad informativa que contiene todo el conocimiento que necesitas, sobre el cual te he explicado un poco aquí. Te ayudará mucho si lo lees unas cuantas veces".

Por supuesto, este texto tenía una intención hipotética, ya que tal consulta probablemente nunca se llevará a cabo. Lamento decirlo.

Realidad: La ansiedad irracional solo se convierte en un problema porque no actuamos sobre la química liberada como lo haríamos naturalmente con la ansiedad racional. Si no se actúa sobre la ansiedad, la química acumulada se malinterpretará como síntomas de enfermedad o mal funcionamiento del cuerpo, lo que intensifica el malestar. La verdad es que la reacción física de la ansiedad solo requiere una cosa: acción para quemar la química. No es necesario entender teorías complejas de la genética, el trauma o la química del cerebro para liberarse de la ansiedad. Todo lo que se requiere es comprender que el malestar es causado por la química corporal en lugar de tratar de analizarlo o interpretarlo.

Por supuesto, es mejor evitar desencadenar ansiedad por completo.

Si no está de acuerdo con el capítulo anterior, me gustaría escuchar su opinión y explicar por qué no.

Capítulo 12: Medicina y tratamiento médico

La ansiedad se considera una enfermedad, pero la sensación de enfermedad es causada por una mala interpretación de los sentimientos o síntomas de adrenalina. Por lo tanto, es la mala interpretación o reacción lo que se convierte en una enfermedad. Sin embargo, esta reacción debe verse como una respuesta racional a los síntomas irracionales, ya que los síntomas crean un malestar que naturalmente tratamos de evitar.

El poder del miedo

El primer paso para superar la ansiedad es tener la voluntad de hacerlo. No debes aceptar la ansiedad como una condición permanente, como creen algunos profesionales. ¿Por qué deberías hacerlo? Tenías una vida antes de la ansiedad, así que, por supuesto, puedes vivir esa vida de nuevo. Sin embargo, requiere esfuerzo de su parte.

Así como nosotros mismos desarrollamos ansiedad a través de nuestras perpetuas malas interpretaciones de ella, también debemos reinterpretar nuestras malas interpretaciones para superarla. Esta es una tarea alcanzable, aunque lleva tiempo.

La solución está dentro de ti, y es crucial que tengas la voluntad de cambiar la situación. Enfatizo esto porque a menudo veo a personas que piensan que deben vivir con ansiedad para siempre. Pero este no es el caso. La ansiedad es siempre una condición temporal impulsada por la química del cuerpo, aunque puede reaparecer repetidamente.

Vives con el miedo a los ataques de ansiedad y a los síntomas, no con la ansiedad en sí. Las dos cosas son diferentes.
--

Diagnósticos alternativos

Los diagnósticos deben definirse por el grado de incomodidad, retención y evitación más que por el número de síntomas. **Es decir, cuánto afecta la ansiedad al individuo, en lugar de cuántos síntomas se experimentan.** El enfoque de los síntomas es un legado de una época en la que la ansiedad se consideraba una afección que requería tratamiento médico. Hoy en día, tenemos una comprensión más profunda.

Siempre es el miedo a más molestias de ansiedad lo que necesita ser tratado, no los síntomas. Los síntomas pueden desaparecer con el tiempo, pero el miedo a la ansiedad recurrente persiste mientras haya recuerdos de experiencias previas de ansiedad.

El reto consistía en desarrollar un método para romper este ciclo de ansiedad y malestar, lo que conseguimos en 2018 con el método descrito en la última parte del libro.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se desarrolló en la década de 1960, cuando había muchos menos diagnósticos. Por lo tanto, estas terapias "uno a uno" son menos relevantes para el tratamiento moderno de la ansiedad. La TCC y la Terapia Metacognitiva (TCM) en línea podrían ser alternativas, pero la teoría detrás de ellas parece obsoleta. Se necesitan nuevos métodos para abordar eficazmente los aproximadamente 350 millones de diagnósticos en todo el mundo.

Capítulo 13: Medicación ISRS y terapias tradicionales

Como todos sabemos, la medicina es el manejo de los síntomas.

Cuando tomas medicación, la medicación intenta reposicionar y prolongar la acción de la serotonina en el cerebro, por lo que debes pensar de forma más racional. Sin embargo, no siempre tiene éxito, ya que no se puede estar seguro de si el ingrediente activo (fluoxetina, paroxetina, sertralina, fluvoxamina, citalopram, es citalopram) está "golpeando" el área correcta del cerebro, ya que es un proceso complejo.

Fue la industria farmacéutica y sus psiquiatras quienes definieron los diagnósticos de ansiedad como enfermedades y trastornos, lo que llevó a su inclusión en el DSM III. Esto permitió a los psiquiatras recetar psicofármacos para tratar todos los diagnósticos de ansiedad. Sin el diagnóstico, esta práctica no hubiera sido posible.

En 1988, se introdujo el primer medicamento ISRS, el Prozac, y se hizo cargo del mercado del diagnóstico de ansiedad. Desde entonces, se han desarrollado cientos de otros medicamentos.

Los pacientes son generalmente los más calificados para evaluar si un medicamento tiene el efecto deseado. El hecho de que la industria farmacéutica afirme que un medicamento funciona tiene un valor limitado, ya que los datos de las pruebas no están disponibles públicamente. Los médicos no tienen acceso a estos datos y, por lo tanto, nunca saben con certeza si un medicamento recetado será efectivo para un paciente individual. Por lo tanto, los pacientes deben ser críticos y preguntar a su médico cómo, cuándo y por qué pueden esperar sentir el efecto del tratamiento. Es importante asegurarse de que el médico conozca las respuestas a estas preguntas para el medicamento recetado.

Tres factores pueden hacer que un paciente se sienta mejor después del tratamiento: el efecto del medicamento, el efecto placebo y el curso natural de la enfermedad. A esto lo llamamos remisión espontánea.

Los pacientes que toman medicamentos para la ansiedad no aprenden a controlar su ansiedad por sí mismos. La medicación puede hacernos sentir mejor, pero sabemos que el problema no se resuelve.

Los recuerdos de ansiedad se almacenan en la memoria y la medicación, o los pensamientos no pueden eliminarlos. Por lo tanto, la ansiedad persiste.

Usé medicamentos durante 12 años, desde ISRS hasta bonzos, sin más efecto que muchos efectos secundarios. La ansiedad continuó sin cambios hasta que decidí tomar el control y dejar la medicación. Después de 12 años de tratamiento ineficaz, me di cuenta de que otros 10 años apenas marcarían la diferencia.

Los ISRS prolongan la acción de la serotonina al inhibir su recaptación en la hendidura sináptica. Esto hace que la serotonina que ya se ha liberado permanezca activa durante más tiempo y estimule los receptores más intensamente.

Para adaptarse a la estimulación prolongada de los receptores de serotonina, el cerebro ajusta el número de receptores de serotonina o su sensibilidad. A esta adaptación se le llama **regulación a la baja**.

Cuando termina el tratamiento, el cerebro vuelve a sus procesos naturales. Esta transición puede provocar desequilibrios y síntomas temporales, ya que el cerebro necesita restaurar la sensibilidad de los receptores y normalizar la producción y la actividad de serotonina después del uso de ISRS.

La teoría detrás de los ISRS es que ayudan a reducir los patrones de pensamiento negativos, ya que la serotonina tiene un efecto estimulante del estado de ánimo. En línea puedes encontrar afirmaciones como: Si la causa raíz de la ansiedad de una persona no está relacionada con problemas de serotonina, es posible que estos medicamentos no sean efectivos.

Dado que los niveles de serotonina de la mayoría de las personas no son la causa principal de la ansiedad, un cambio en el manejo de la serotonina no mejorará su condición. Esto puede explicar por qué la ansiedad no está necesariamente relacionada con la serotonina. La serotonina simplemente trata de limitar nuestros pensamientos sobre la ansiedad al mejorar nuestro estado de ánimo, sin abordar el problema de ansiedad en sí. La medicación no cambia tus percepciones y creencias sobre la ansiedad, seguirás temiendo volver a experimentarla.

La serotonina es un neurotransmisor, una sustancia química que regula el estado de ánimo, entre otras cosas. La serotonina a menudo se asocia con sentimientos de bienestar y felicidad. Se cree que la serotonina ayuda a estabilizar y reducir la ansiedad.

Para algunas personas hay mejoras, pero a menudo son insuficientes para eliminar los pensamientos de ansiedad. Esto se debe a que hay otros factores en juego además de los pensamientos de ansiedad, es decir, el malestar causado por la ansiedad. Es por eso por lo que a menudo se usa la frase "funciona para algunos, pero no para todos".

Si los antidepresivos funcionaran de la misma manera, funcionarían para todos porque la química de nuestro cerebro es la misma. Al igual que los analgésicos y las benzodiazepinas funcionan para todos. Esto indica que los ingredientes activos de los antidepresivos pueden no ser lo suficientemente efectivos. La atención puede centrarse en el mecanismo equivocado al abordar los niveles de serotonina, lo que puede explicar el efecto limitado para muchos pacientes.

Tal vez la realidad es que no puedes salir de la ansiedad, ya que el miedo a la incomodidad es un "sentimiento" mucho más fuerte que cualquier cosa que un mejor estado de ánimo pueda negar.

La palabra evidencia se utiliza cuando se desea documentar la eficacia de los ISRS en lugar de la evidencia científica, ya que la eficacia científica no se puede probar de manera inequívoca. Al buscar la eficacia de los ISRS, encontrará evidencia a favor y en contra de la efectividad de los ISRS. El placebo se menciona a menudo en relación con la causa de la eficacia de los ISRS.

Efecto placebo: Varios estudios muestran que el efecto placebo es significativo con los antidepresivos. Los pacientes experimentan una mejoría basada en la expectativa de mejora.

Además, los foros de ansiedad en línea brindan una buena visión de los efectos en la vida real de los medicamentos ISRS para la ansiedad, lo cual no es una lectura positiva.

No existe un desequilibrio cerebral, es un mito creado por la industria farmacéutica para aumentar las ventas de medicamentos para la depresión.

Los ISRS no aumentan la cantidad de serotonina, sino que simplemente prolongan su actividad al evitar la recaptación en las células nerviosas.

¿Por qué no añadimos serotonina al cerebro?

La barrera hematoencefálica (BHB, por sus siglas en inglés) es una barrera de permeabilidad selectiva que protege al cerebro de sustancias potencialmente dañinas en el torrente sanguíneo. La serotonina no puede cruzar el BHB de manera efectiva, por lo que la ingestión oral u otra ingestión de serotonina no aumentaría sus niveles en el cerebro.

La serotonina también desempeña un papel en varias funciones corporales fuera del cerebro, incluida la regulación del sistema gastrointestinal, la coagulación de la sangre y la función cardiovascular. Por lo tanto, la adición de serotonina sistémicamente (a través del torrente sanguíneo) puede provocar efectos secundarios no deseados en estos sistemas.

El efecto logrado por los medicamentos ISRS, si lo hay, a menudo no es proporcional a los efectos secundarios experimentados. El número de efectos secundarios es significativo para un medicamento que tiene un efecto tan limitado.

El placebo activo ya no se utiliza, ya que muestra las limitaciones de la medicación ISRS. Los medicamentos ISRS tienen principalmente efectos secundarios y una eficacia limitada para algunos usuarios. Si 1000 personas toman ISRS, solo alrededor de 200 experimentarán algún efecto ([ver Apéndice 1](#)), mientras que un placebo podría tener resultados similares con menos efectos secundarios.

¿Cuál es el efecto placebo de tomar medicamentos ISRS?

El efecto general de los ISRS muestra: Con y sin efecto placebo inactivo:

Mejoría general (con efecto placebo): 50-60%

Mejoría farmacológica (sin efecto placebo): 20-30%

Esto indica que los efectos farmacológicos de los medicamentos ISRS afectan al 20-30% de los usuarios. En general, el 50-60% logra una mejora cuando se incluye el efecto placebo.

Cuando se usa placebo activo, el efecto se reduce a solo el 5%. Cuando se utiliza placebo inactivo, aparece un efecto del 20%, lo que presenta el medicamento bajo una luz más favorable. Por lo tanto, ya no se utiliza placebo activo.

Es bien sabido que la industria farmacéutica puede tender a presentar las pruebas de una manera que enfatice los resultados positivos, ya que a menudo realizan estas pruebas ellos mismos. Las pruebas públicas se han vuelto más raras, lo que puede ser preocupante.

Además, se ha informado que tres ISRS (fluoxetina, paroxetina y sertralina) se encuentran entre los 30 medicamentos más adictivos según los datos existentes.

Existen opiniones de que los ISRS no corrigen un desequilibrio químico, sino que pueden ayudar a crearlo, por lo que posiblemente sea difícil dejar de tomar el medicamento sin síntomas de abstinencia.

Existe evidencia que apoya estos puntos de vista, aunque no son ampliamente reconocidos en la industria farmacéutica.

En algunos pacientes, se observa que los efectos de los medicamentos ISRS disminuyen con el tiempo. Dentro de un año. Sin embargo, esto se observa con muchos medicamentos.

Capítulo 14: Tratamientos cognitivos

Introducción a los tratamientos cognitivos.

Las terapias cognitivas y la medicación se utilizan actualmente principalmente porque no hay mejores alternativas. Las estadísticas muestran que estos métodos solo tienen un efecto comprobado para alrededor del 20% de los tratados (ver [Apéndice 1](#)). Eso debe dejar alrededor del 80% sin el efecto deseado. Si la evidencia muestra que el tratamiento funciona para el 20%, también debemos reconocer que no funciona para el 80% restante.

Quizás deberíamos centrar más la atención en este gran grupo que no está viendo una mejora. ¿Qué les pasa? Muchos de ellos se quedan sin solución y a menudo acaban dependiendo de diversos medicamentos que, además, solo muestran efecto para entre el 12 y el 20% de los pacientes (ver [Apéndice 1](#)). Esto plantea una pregunta importante: ¿Qué podemos hacer para ayudar mejor al 80% que actualmente no recibe la ayuda que necesita?

Al centrar nuestra atención también en este grupo, podemos desarrollar terapias nuevas y más eficaces para llenar el vacío que los métodos actuales no cubren. No basta con centrarse en los que se benefician de los tratamientos, sino que también debemos asumir la responsabilidad de los que no lo hacen, ya que son, con diferencia, el grupo más numeroso.

Para ello, también debes fijarte en nuestras suposiciones sobre la ansiedad. ¿Es correcto con un efecto tan bajo de los tratamientos? ¿Se malinterpreta algo o se pasa por alto en la comprensión aceptada de la ansiedad?

El mayor problema, por supuesto, es que demasiados pacientes pagan por sí mismos por terapias y tratamientos profesionales que no tienen el efecto deseado, lo que, desafortunadamente, he experimentado varias veces en mis muchos años con síntomas de ansiedad.

Este libro es un intento de descubrir estos desafíos y mostrar una comprensión alternativa y no médica de la ansiedad.

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se describe como uno de los métodos más utilizados y mejor investigados para tratar la ansiedad. Se centra en la conexión entre los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento y ofrece herramientas prácticas para cambiar los patrones negativos.

Principios básicos de la TCC

La TCC se basa en la idea de que nuestros pensamientos tienen una fuerte influencia en nuestras emociones y comportamiento. Cuando experimentamos ansiedad, a menudo se debe a pensamientos negativos o distorsionados sobre nosotros mismos, el mundo o el futuro. La terapia ayuda a identificar y desafiar estos pensamientos para crear formas de pensar más constructivas y realistas.

¿Cómo funciona KAT?

Por lo general, CAT consta de los siguientes pasos:

Identificación de patrones de pensamiento: El cliente aprende a reconocer los pensamientos que desencadenan la ansiedad.

Desafiar los pensamientos negativos: La terapia trabaja para cuestionar la validez de los pensamientos y encontrar perspectivas alternativas.

Cambios de comportamiento: Se introduce al cliente a nuevas formas de actuar y reaccionar que reducen la ansiedad y la evitación.

Exposición: A través de la exposición gradual a situaciones que provocan ansiedad, los clientes aprenden a romper los patrones de evitación y a generar confianza en su capacidad para manejar la ansiedad.

Beneficios de la TCC

La TCC se basa en la evidencia y ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de una amplia gama de trastornos de ansiedad. La terapia proporciona herramientas concretas que se pueden aplicar en la vida cotidiana y ayuda al cliente a tomar el control de sus reacciones a la ansiedad.

Limitaciones de la TAO

Si bien la TCC es efectiva para muchos, puede ser un desafío para las personas que tienen dificultades para trabajar con sus pensamientos o participar en ejercicios de exposición. Tampoco siempre aborda los aspectos más profundos de la memoria de la ansiedad, lo que puede requerir un enfoque más específico.

Integración con otros métodos

La TCC se puede combinar con nuestro método, que trabaja con los recuerdos y creencias subyacentes que mantienen la ansiedad. La combinación de los dos enfoques puede crear un plan de tratamiento más holístico.

Aplicaciones prácticas

Muchas de las técnicas utilizadas en la TCC se pueden aplicar fuera de la sala de terapia. Por ejemplo, desafiar los pensamientos negativos y practicar la exposición gradual pueden ser herramientas útiles en su propio proceso de superación de la ansiedad.

Conclusión

La terapia cognitivo-conductual es un método comprobado que ayuda a romper el ciclo de ansiedad al cambiar los patrones de pensamiento y el comportamiento. Cuando se combina con otros métodos, la TCC puede contribuir a un tratamiento más completo y eficaz de la ansiedad.

Capítulo 15: Terapia metacognitiva (MCT)

La terapia metacognitiva (MCT, por sus siglas en inglés) es un enfoque moderno para el tratamiento de la ansiedad que se centra en cómo pensamos, en lugar de lo que pensamos. Pero todavía se ocupa de los pensamientos. Ayuda a reducir la preocupación persistente y el pensamiento excesivo, que a menudo están en el corazón del ciclo de ansiedad.

¿Qué es la metacognición?

La metacognición se refiere a nuestra conciencia y control sobre nuestros propios procesos de pensamiento. La MCT se basa en la idea de que no son los pensamientos en sí mismos los que crean ansiedad, sino la forma en que reaccionamos a ellos. Por ejemplo, una preocupación aleatoria puede convertirse en ansiedad persistente si pasamos mucho tiempo analizándola y preocupándonos por ella.

¿Cómo funciona el MCT?

La TCM trabaja para cambiar nuestra relación con los pensamientos. En lugar de tratar de controlar o cambiar los pensamientos mismos, aprendemos a verlos como temporales e inofensivos. La terapia ayuda a romper el hábito de pensar demasiado centrándose en estrategias como:

Separación de los pensamientos: Comprender que los pensamientos no son necesariamente verdaderos o relevantes.

Reducir los procesos de pensamiento: Aprender a interrumpir las preocupaciones y cavilaciones innecesarias.

Aumentar el control de la atención: Cambiar el enfoque de los síntomas de ansiedad y las preocupaciones a actividades más constructivas.

Beneficios de MCT

El MCT es un método eficaz para reducir la preocupación excesiva y la rumiación. Es especialmente útil para las personas que se sienten atrapadas en una espiral de pensamientos negativos. La terapia es relativamente a corto plazo y se centra en estrategias concretas que se pueden implementar rápidamente.

Limitaciones de los MCT

Si bien la MCT es útil para muchos, trabaja principalmente con los procesos de pensamiento y no aborda directamente los aspectos más profundos de la memoria de la ansiedad a los que se dirige nuestro método. Para las personas con ansiedad persistente, puede ser necesario combinar la MCT con otros enfoques.

Coherencia con otros métodos

La MCT se puede utilizar junto con nuestro método, que trabaja con los recuerdos y creencias subyacentes que impulsan la ansiedad. Si bien MCT se enfoca en reducir el pensamiento excesivo, nuestro método puede ayudar a romper el vínculo entre los recuerdos y los síntomas de ansiedad.

Conclusión

La terapia metacognitiva es un enfoque para reducir el pensamiento excesivo y la preocupación que a menudo perpetúa la ansiedad. Al combinar MCT con otros métodos, puede obtener una solución más holística que no solo reduce los síntomas, sino que también aborda las causas más profundas de la ansiedad.

Capítulo 16: Terapia de exposición

La terapia de exposición es un método de tratamiento basado en la evidencia que se centra en enfrentarse gradualmente a las situaciones que desencadenan la ansiedad. Ayuda a romper los patrones de evitación y a desarrollar la tolerancia a la ansiedad al aprender que no es peligrosa.

¿Qué es la terapia de exposición?

La terapia de exposición consiste en exponerse sistemáticamente a las situaciones, lugares o pensamientos que causan ansiedad sin evitarlos o huir de ellos. A través de la exposición repetida, el cerebro aprende que la ansiedad disminuirá por sí sola y que las situaciones no representan una amenaza real.

¿Cómo funciona?

La terapia de exposición funciona alterando la respuesta del cerebro a los estímulos que inducen ansiedad. Cuando evitamos una situación, reforzamos nuestra creencia de que es peligrosa. La exposición rompe este ciclo al mostrarle al cerebro que la respuesta al miedo es innecesaria y temporal.

Tipos de exposición

Exposición gradual: Comience con situaciones que induzcan menos ansiedad y vaya avanzando gradualmente hacia escenarios más desafiantes.

Inundación: Exponete directamente a una situación intensa que induzca a la ansiedad para acabar rápidamente con el miedo. Esto a menudo requiere el apoyo de un terapeuta.

Exposición interoceptiva: Concéntrese en las reacciones del cuerpo a la ansiedad, como palpitaciones o mareos, para reducir el miedo a estos síntomas.

Beneficios de la terapia de exposición

La terapia de exposición es un método eficaz para reducir la ansiedad a largo plazo. Te enseña a manejar y tolerar la ansiedad en lugar de evitarla. Muchas personas experimentan una reducción significativa en sus síntomas de ansiedad después de una exposición repetida.

Limitaciones y desafíos

La terapia de exposición puede resultar desalentadora, especialmente al principio, ya que requiere enfrentarse a las situaciones temidas. Es importante llevar el proceso a un ritmo que se sienta manejable y tener apoyo si es necesario. La terapia trabaja principalmente con el comportamiento y no siempre aborda los recuerdos y creencias subyacentes que mantienen el miedo.

Integración con otros métodos

La terapia de exposición se puede combinar con otros métodos, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) o nuestro método para crear un tratamiento más completo. Si bien la exposición se centra en el comportamiento, nuestro método puede ayudar a abordar los patrones de memoria subyacentes.

Consejos prácticos para la exposición

Haz una lista de jerarquía de ansiedad: Identifica las situaciones que causan ansiedad y clasifícalas de menos a más aterradoras.

Dé pequeños pasos: Comience con la situación que menos le provoque ansiedad y vaya subiendo gradualmente.

Repite la exposición: cuanto más a menudo te enfrentes a las situaciones, más disminuirá la ansiedad.

Sé paciente: La exposición es un proceso que lleva tiempo, pero los resultados son duraderos.

Conclusión

La terapia de exposición es un método eficaz para romper los patrones de evitación y reducir la ansiedad. Al enfrentar sistemáticamente las situaciones temidas, aprendes que la ansiedad no tiene por qué controlar tu vida. Cuando se combina con otros enfoques como la TCC, puede crear un enfoque holístico para reducir la ansiedad.

En resumen, aunque la TCC y la TCM se centran principalmente en los aspectos cognitivos y conductuales de la ansiedad, ambas reconocen la influencia de factores genéticos, neurobiológicos y sociales. Estos factores pueden crear una predisposición a la ansiedad, pero las terapias se centran en modificar los procesos de pensamiento y los comportamientos del individuo para controlar y reducir los síntomas de ansiedad.

Sin embargo, ni la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ni la Terapia Metacognitiva (TCM) están diseñadas para hacer frente a los 350-400 millones de diagnósticos de ansiedad en todo el mundo. Desafortunadamente, la ayuda que ofrecen es una gota en el océano. Abordar la ansiedad a nivel mundial requiere métodos completamente diferentes.

La TCC es compleja y se desarrolló durante un período en el que la comprensión de la ansiedad irracional era relativamente nueva y el número de diagnósticos era mucho menor, en la década de 1960. Esto fue antes de que nuestra sociedad moderna y tecnológica realmente despegara en el año 2000. Al mismo tiempo, los nuevos conocimientos sobre la ansiedad han dado lugar a un número aún mayor de diagnósticos sin el correspondiente desarrollo de nuevos y mejores métodos de tratamiento. Es importante recordar que los medicamentos solo tratan los síntomas cuando funcionan y que la TCM se basa en la TCC.

Para que la terapia cognitivo-conductual (TCC) marque una diferencia significativa, es necesario capacitar a entre 10 y 20 millones de profesionales en todo el mundo. Además, el método debe estar disponible de forma gratuita. Sin embargo, este escenario es poco probable. Por lo tanto, se deben considerar otras soluciones que no impliquen tratamientos individuales costosos durante períodos prolongados de tiempo. Nuestro método representa una propuesta para tal solución, pero es probable que también existan otras.

Tenga en cuenta que si la TCC o la terapia metacognitiva (MCT) no resultan efectivas, no es necesariamente su culpa. Esto puede deberse a que los métodos se desarrollaron en una época con una comprensión diferente de las causas de la ansiedad.

La ansiedad y su

Piensa en cómo se experimentaría la ansiedad si no estuviera asociada con el malestar. ¿Consultarías a un médico, tomarías medicamentos o irías a terapia si no sintieras molestias por la ansiedad? Probablemente no. Este escenario hipotético ilustra que la ansiedad solo se considera un problema porque causa malestar, que es a lo que respondemos y queremos evitar. ¿Qué podemos hacer si no podemos eliminar el malestar de la ansiedad en sí?

La experiencia demuestra que el enfoque más eficaz no consiste en suprimir los síntomas y los pensamientos, sino en procesar los recuerdos desagradables que la ansiedad ha dejado en nuestra mente.

¿Por qué recordamos tan claramente la ansiedad irracional, mientras que a menudo olvidamos la ansiedad racional? El problema no está en la ansiedad en sí, sino en el recuerdo de esta. Por lo tanto, si no es posible eliminar el malestar de la ansiedad, el enfoque debe estar en borrar los recuerdos de este malestar.

Es irrelevante el diagnóstico que recibe una persona o el desencadenante que inició la ansiedad. Ya sea que sufra de ansiedad social, ansiedad por la salud, ansiedad generalizada o trastorno de pánico, el miedo a la ansiedad recurrente está relacionado con el malestar experimentado previamente y no con el diagnóstico o la enfermedad en sí.

Cuando a los pacientes con ansiedad se les dice que solo pueden reducir sus síntomas, indirectamente implica que nunca pueden estar completamente libres de ansiedad. Esto puede afianzarlos aún más en su condición. Al mismo tiempo, esto no es cierto.

El día que comencemos a abordar el malestar que viene con la ansiedad después de la experiencia inicial de ansiedad, en lugar de centrarnos solo en los síntomas y los pensamientos, veremos un cambio significativo en las vías de tratamiento de los pacientes. Esto podría acortar el período de tratamiento de años a meses o incluso semanas para algunos pacientes.

Parte 3: La memoria y el ciclo de ansiedad

Capítulo 17: Memoria. El camino hacia la libertad.

Función normal de la memoria

La memoria es una de las funciones más esenciales del cerebro y desempeña un papel crucial en nuestra vida diaria. Nos ayuda a:

- **Aprender cosas nuevas:** La memoria almacena la información que aprendemos para que podamos usarla más tarde.
- **Recordar experiencias:** Los recuerdos de eventos pasados nos permiten aprender de nuestras experiencias.
- **Navegar por el mundo:** La memoria nos ayuda a reconocer rostros, lugares y situaciones para que nos sintamos seguros y sepamos cómo reaccionar.

Normalmente, la memoria actúa como un mecanismo auxiliar que nos permite aprovechar las experiencias pasadas y adaptar nuestro comportamiento en consecuencia.

Función de la memoria en la ansiedad

En la ansiedad, la memoria se comporta de manera diferente. En lugar de ayudarnos a adaptarnos, refuerza la ansiedad a través de un círculo vicioso de pensamientos y reacciones negativas:

Almacenamiento de malestar: Cuando experimentamos ansiedad por primera vez, la experiencia se almacena como un recuerdo negativo y desagradable.

Activación automática: Cada vez que nos enfrentamos a una situación que nos recuerda a la primera experiencia de ansiedad, la memoria se activa automáticamente y nos recuerda el malestar anterior.

Creación de pensamientos negativos: Los recuerdos crean pensamientos que se centran en evitar el malestar, lo que a su vez crea miedo y preocupación.

Mantenimiento de la ansiedad: Estos pensamientos refuerzan la ansiedad y activan la respuesta al estrés del cuerpo, comenzando el ciclo de nuevo.

Para aclarar este concepto, he creado un modelo de diagrama simple que muestra el ciclo:

Ansiedad → Memoria → pensamientos → Más ansiedad

El diagrama deja claro cómo la memoria juega un papel vital en el mantenimiento de la ansiedad y cómo puede ocurrir este círculo vicioso.

Cuando hablamos de borrar o eliminar la memoria, es teórico, ya que la memoria no se puede borrar directamente. **Pero se puede olvidar.**

El olvido es un proceso natural que ayuda a priorizar y gestionar la información al permitir que los recuerdos menos relevantes se desvanezcan con el tiempo. Los recuerdos menos relevantes son aquellos que se utilizan con menos frecuencia.

Al no centrarse en los recuerdos relacionados con la ansiedad, estos recuerdos se desvanecerán con el tiempo y se volverán menos prominentes.

Para que los recuerdos permanezcan activos, deben repetirse o recordarse con frecuencia.

Por eso es importante minimizar el enfoque en la ansiedad para que no se recuerde regularmente.

Su primer episodio de ansiedad puede desencadenar otros nuevos porque los recuerdos crean pensamientos negativos, que a su vez desencadenan los síntomas. Esto repite el proceso de ansiedad. Su reacción y comportamiento siguen siendo los mismos porque los mismos pensamientos desencadenan la misma química y los mismos síntomas desagradables. Por lo tanto, vuelves a reaccionar con pánico.

Es necesario trabajar con las experiencias de ansiedad almacenadas en la memoria. Cuanto más tiempo hayas tenido ansiedad, más arraigado se vuelve el recuerdo. Esto significa que la memoria se vuelve más fuerte y puede ser más difícil cambiar esta memoria.

La memoria funciona así, entre otras cosas: cuando lees un artículo, has olvidado la mayor parte al final de la lectura. Pero si lees el artículo repetidamente, se almacena más información en la memoria a largo plazo, ya que la repetición indica que la información es importante. Este proceso se llama aprendizaje. Todos nuestros conocimientos se adquieren a través de la repetición: caminar, montar en bicicleta, lengua, gramática, aritmética, atarse los cordones de los zapatos, vestirse, conocimientos especializados, etc.

Del mismo modo, la ansiedad se aprende a través de nuestras reacciones y comportamientos repetitivos a los síntomas. Esto también significa que la ansiedad se puede desaprender a través de la repetición. Tenemos un mecanismo de defensa de la memoria que nos protege de cambiar nuestra memoria negativa aprendida. Por ejemplo, que las serpientes son peligrosas, que es peligroso seguir un determinado camino o que saltarse un semáforo en rojo es peligroso. Este mecanismo de defensa hace que sea difícil cambiar los recuerdos negativos aprendidos, como experimentar ansiedad en un lugar determinado. Después de un largo período de ansiedad, puede parecer difícil imaginar volver a estar libre de ansiedad debido a los muchos recuerdos de las experiencias de ansiedad.

Los tres tipos de memoria

Memoria sensorial.

La memoria sensorial es donde las impresiones del mundo exterior se registran y almacenan por primera vez a través de nuestros sentidos. Estas impresiones solo se almacenan durante un breve período de tiempo, alrededor de un segundo. Algunos ejemplos de memoria sensorial son la memoria visual, que almacena impresiones visuales, y la memoria auditiva, que almacena impresiones sonoras.

Los siete sentidos son: oído, tacto, vista, olfato, gusto, equilibrio y movimiento. Cada uno de estos sentidos tiene un espacio de memoria. Solo se registra una pequeña parte de las impresiones sensoriales, dependiendo de en qué se centre la atención. Las sensaciones en las que se centran se transfieren de la memoria sensorial a la memoria a corto plazo.

Memoria a corto plazo.

La memoria a corto plazo actúa como un dispositivo de almacenamiento temporal de información. Esta información puede perderse o reemplazarse rápidamente si la información adicional requiere atención. La información que se repite y a la que se le da un significado se transferirá a la memoria a largo plazo, como sucede en el aprendizaje.

La memoria de trabajo es parte de la memoria a corto plazo, donde se procesa nueva información con la ayuda de la memoria a largo plazo.

Memoria a largo plazo.

La memoria a largo plazo es donde la información se puede almacenar durante horas o toda la vida. Contiene conocimientos, recuerdos, habilidades, etc. La información en la memoria a corto plazo generalmente activa el conocimiento en la memoria a largo plazo si ese conocimiento ya se conoce. La memoria a largo plazo tiene una capacidad ilimitada.

Esto fue solo un breve repaso de la memoria. Es complicado.

Una revisión de la memoria al comienzo de un episodio de ansiedad.

La memoria sensorial registra las sensaciones iniciales de ansiedad y los movimientos musculares, que luego se almacenan en la memoria a corto plazo. La memoria de trabajo comprueba si existe una memoria similar en la memoria a largo plazo. A menudo se debe a que se han almacenado experiencias previas de ansiedad. Por lo tanto, esta nueva experiencia de ansiedad también se almacena en la memoria a largo plazo. Las experiencias repetidas de ansiedad hacen que estos recuerdos se almacenen en la memoria a largo plazo.

Este proceso puede ser complejo. La memoria a largo plazo contribuye al miedo a la repetición, lo que hace que sea difícil deshacerse de la ansiedad. Se revisa la memoria para averiguar si se ha vivido antes una situación similar. Cuando este es el caso, este recuerdo se recupera y forma la base de los pensamientos actuales.

Si la ansiedad solo se almacenara en la memoria a corto plazo, podría ser menos estresante. Sin embargo, debido a la reacción de pánico del cuerpo, se percibe como un peligro y, por lo tanto, se almacena en la memoria a largo plazo.

Otra vez. La memoria juega un papel crucial en la experiencia de ansiedad en diferentes situaciones. Sin el recuerdo de la ansiedad pasada, no experimentaríamos ansiedad, ya que no habría ningún recuerdo de la ansiedad que la desencadenara.

La memoria no es confiable.

La ansiedad es activada por la amígdala cuando nos enfrentamos a un peligro potencial. En tales situaciones, otras partes del cerebro también se activan para determinar cómo responder a esta amenaza y qué aspectos de la experiencia almacenar. Los elementos de la experiencia de ansiedad se almacenan tanto en la amígdala como en el hipocampo.

Nuestra memoria nunca registra el 100% de nuestras experiencias, ya que cambia constantemente. La memoria está formada por pequeñas redes de células que están en constante cambio. Cuando se forman nuevos recuerdos, se crean nuevas vías neuronales y conexiones en el cerebro. Estas vías y conexiones neuronales cambian continuamente, lo que significa que nuestra memoria cambia con el tiempo.

Por lo tanto, la memoria no es estática como una fotografía que siempre muestra la misma imagen. Cuando intentamos recordar algo, la información se recupera de diferentes áreas del cerebro. Pero dado que las vías y conexiones neuronales han cambiado con el tiempo, no tenemos una representación exacta de los eventos, el cerebro hace una suposición educada basada en la información disponible mediante la formación de nuevas vías y conexiones neuronales.

La estructura del cerebro cambia constantemente debido a la formación continua de nuevas vías y conexiones neuronales, lo que hace que el cerebro sea plástico (cambiante). La memoria experiencial y de aprendizaje se localiza en diferentes áreas del cerebro, lo que garantiza que se retenga el material aprendido. Al recordar una experiencia, la memoria se modifica fácilmente por las vías y conexiones neuronales recién formadas, lo que hace que las experiencias originales cambien gradual y finalmente se olviden parcialmente. Reconstruimos nuestros recuerdos de eventos, incluidas las experiencias de ansiedad, y esta versión construida reemplaza la memoria original. Este fenómeno se aplica a casi todas las experiencias. Los pensamientos negativos sobre la ansiedad crean falsos recuerdos persistentes que desplazan la experiencia real. Además, el cerebro almacena más experiencias negativas que positivas como mecanismo de

protección. Al cambiar sistemáticamente el recuerdo de los recuerdos ansiosos, podemos reducir el nivel de ansiedad experimentado.

Ansiedad y

La memoria se almacena en forma de pequeños impulsos eléctricos en el cerebro. No es algo físico, sino que se siente como una imagen interna creada por las conexiones de las células eléctricas. Cuando pensamos, estas redes se activan y forman nuestra conciencia del pensamiento o recuerdo.

Cuando el pensamiento desaparece, las conexiones se vuelven a apagar. Por lo tanto, los pensamientos y la memoria solo existen brevemente. Tenemos espacio para muchas redes celulares, al igual que un dispositivo electrónico con RAM, pero los humanos tenemos espacio de almacenamiento casi ilimitado.

Podemos recordar toda nuestra vida sin tener que actualizar nuestra memoria. Pero si el área de memoria está dañada, la memoria desaparece por completo. Esto también se aplica a otras funciones cerebrales como el habla, la visión, el olfato y el movimiento.

Nuestras experiencias vitales también se ven influidas por la mutabilidad de la memoria, lo que hace que sólo podamos recordar fragmentos de nuestras experiencias a lo largo de la vida. Así, "olvidamos" muchas cosas a lo largo de los años.

La capacidad de formar nuevas redes de memoria es la razón por la que las personas a menudo tienen muchos pensamientos y recuerdos sobre la ansiedad. Cada vez que surge un nuevo pensamiento sobre la ansiedad, se forma una nueva imagen de memoria, que puede conducir a más pensamientos sobre el mismo tema. Estos pensamientos también se almacenan en la memoria. Por lo tanto, es necesario detener la formación de pensamientos de ansiedad por completo, en lugar de simplemente cambiarlos o reestructurarlos.

Capítulo 18: La ansiedad moderna

Hoy en día, la mayor parte de la ansiedad ocurre como una reacción a nuestra situación de vida y a los desafíos que nos presenta la sociedad moderna. Ya no son principalmente los traumas del pasado los que desencadenan la ansiedad, sino el estrés creado por nuestra sociedad tecnológica y social. Antes del año 2000, la mayoría de los desencadenantes de la ansiedad solían estar relacionados con un trauma infantil, que el propio autor experimentó en 1979.

Parece poco probable que aproximadamente 350 millones de personas en todo el mundo sufran repentinamente de ansiedad dentro de 25 años si la ansiedad se considera únicamente como una

enfermedad. Es mucho más probable que los cambios sociales, especialmente la proliferación de la tecnología, hayan creado nuevos desafíos para los que nuestra psique no estaba preparada.

Malentendidos profesionales

Uno de los desafíos de estudiar la ansiedad es que es realizado principalmente por profesionales que basan su investigación en creencias y suposiciones de que la ansiedad es una enfermedad. No hay estudios en los que la enfermedad no sea una premisa fundamental. Esto da como resultado una falta de progreso en la comprensión de la ansiedad. Cuando los tratamientos se desarrollan sobre la base de suposiciones incorrectas, los tratamientos futuros también serán propensos al fracaso, como se ve con el enfoque cognitivo de tercera generación. Este enfoque aún no ha resuelto el problema de la ansiedad, ya que todavía se basa en suposiciones de la década de 1960, manteniendo una metodología complicada que no es necesariamente efectiva.

Capítulo 19: ¿Es la ansiedad una enfermedad?

Científicamente hablando, la ansiedad no se clasifica como una enfermedad, ya que la sensación es causada por la química del cuerpo y, por lo tanto, no se debe a una enfermedad, por muy desagradables o intensos que puedan ser los síntomas. ¿A lo que los profesionales se refieren como enfermedad es a nuestra reacción irracional ante la ansiedad, que además no es una enfermedad, sino una respuesta normal y racional al malestar que se codifica como un mecanismo de defensa contra tales sentimientos?

En nuestra opinión, la ansiedad irracional probablemente nunca debería haber sido categorizada como un problema psiquiátrico o médico. De hecho, es más bien un fenómeno psicológico que nos desafía mentalmente. Se trata de sentimientos que nos asustan y que no podemos controlar con nuestros pensamientos de la manera que queremos. Es por eso por lo que muchas personas buscan ayuda.

Históricamente, la ansiedad se consideraba un trastorno mental porque es desagradable y porque las personas, como hoy, se sienten enfermas cuando la experimentan y, por lo tanto, buscan ayuda médica.

La ansiedad irracional es un fenómeno relativamente nuevo en la historia de la humanidad, tan nuevo que aún no hemos desarrollado métodos racionales para lidiar con él. Por lo tanto, no es de extrañar que todavía nos enfrentemos a retos para hacer frente a las consecuencias negativas de esta afección, como la ansiedad irracional.

La ansiedad irracional no indica necesariamente que haya algo malo en nosotros. Más bien, señala que hay desafíos o conflictos en nuestras vidas que requieren nuestra atención. Ignorar estos desafíos puede llevar a la experiencia de ansiedad irracional.

La paradoja de la ansiedad irracional es que se origina en nuestros pensamientos y es mantenida simultáneamente por ellos.

El cuerpo crea la condición.

Es esencial entender que la ansiedad es un estado creado químicamente en el que el cuerpo reacciona con un mecanismo de protección contra el malestar. Por lo tanto, los diagnósticos de ansiedad no se clasifican como diagnósticos de enfermedad o trastorno, sino como diagnósticos de afección. Una condición es temporal y no se puede mantener constantemente. No puedes estar ansioso todo el tiempo, al igual que no puedes estar enojado o feliz todo el tiempo. La ansiedad es solo una de estas condiciones físicas que también se desvanecerán con el tiempo.

El papel de la memoria

La incapacidad de recordar la primera experiencia de ansiedad probablemente significaría la ausencia de ansiedad hoy. Esto se debe a que es el recuerdo del malestar de la experiencia inicial de ansiedad lo que crea el miedo a su recurrencia. Este recuerdo forma una anticipación de la ansiedad futura, que se convierte en la fuente de la ansiedad actual.

Mitos sobre el tratamiento

Un desafío importante en la comprensión moderna de la ansiedad es la suposición de que la medicación y la terapia son los únicos métodos de tratamiento efectivos. Sin embargo, no se ha demostrado científicamente que la medicación sea efectiva para la ansiedad, solo hay evidencia de que ayuda a ciertos individuos. Lo mismo ocurre con muchas formas de terapia. Estos métodos se basan en la evidencia más que en la ciencia. La diferencia es que la evidencia simplemente indica que algo ha sido efectivo para algunas personas en ciertas circunstancias, sin explicar necesariamente por qué.

Estrategias ansiolíticas en el origen

La forma más eficaz de controlar la ansiedad es interrumpir las constantes interpretaciones erróneas. Es esencial entrenar el cerebro para que comprenda que los síntomas que está experimentando no son peligrosos. Esto requiere un esfuerzo sostenido y no es una solución rápida, pero resultará en una mejora significativa en la calidad de vida. En lugar de esperar semanas o meses para que la medicación haga efecto, deberíamos empezar a reinterpretar la memoria almacenada de la ansiedad de inmediato.

El papel de la asistencia sanitaria

La ansiedad irracional debe detenerse tan pronto como sea posible después de las primeras experiencias.

La mejor intervención se produce inmediatamente después del primer ataque, ya que la ansiedad aún no está "establecida" por todas sus creencias sobre la enfermedad. Por lo tanto, es crucial que se prepare un material común con información correcta sobre los primeros síntomas y ataques de ansiedad y cómo evitar más ansiedad después, así como información sobre lo que está sucediendo en su cuerpo, para evitar malinterpretar cualquier nuevo síntoma como enfermedad. Este material común debe estar disponible para los profesionales de la salud, especialmente los médicos, que a menudo son el primer punto de contacto para los pacientes que experimentan ansiedad. El material puede ser solicitado a Generation-anxiety.com para su revisión.

La verdad sobre la ansiedad

La realidad que debemos reconocer es que la ansiedad no debe considerarse una enfermedad si se quiere superarla. La solución no puede dejarse únicamente en manos de médicos, terapeutas o medicamentos, ya que estos métodos a menudo no abordan el núcleo mismo del problema: el propio malentendido y la percepción de lo que es la ansiedad y cómo funciona. Cambiar esta comprensión requiere un esfuerzo activo por parte del individuo. Si los métodos de tratamiento establecidos para la ansiedad hubieran sido completamente efectivos, los problemas de ansiedad serían mucho menos frecuentes hoy en día.

¡Reinterpreta tus síntomas!

Para deshacerte de la ansiedad, debes aprender a reinterpretar las malas interpretaciones que la perpetúan.

Es importante entender que los síntomas de ansiedad no son peligrosos, nuestro cuerpo simplemente está reaccionando a una reacción química temporal. Con el conocimiento adecuado, comprenderás racionalmente lo que está sucediendo en tu cuerpo y por qué reaccionas a la ansiedad de la manera en que lo haces. Esta comprensión elimina el miedo a la ansiedad.

Cierre

La ansiedad no es una enfermedad, sino una condición creada por la química del cuerpo y los pensamientos irracionales desencadenados por los desafíos de la vida. Al cambiar tu percepción de la ansiedad y su función, puedes comenzar a superarla. Esto requiere creer y aceptar la información anterior.

Capítulo 20: Mi primer ataque de ansiedad

Esta es una historia sobre lo mal que puede salir si malinterpretas los síntomas de ansiedad la primera vez que los experimentas.

De repente estaba tirado en el suelo gritando y gritando mientras todos mis compañeros me miraban. Dos de ellos me sujetaron y llamaron al 112. Era 1979 y yo tenía 19 años. Esta primera experiencia está muy relacionada con todo lo que he experimentado con la ansiedad en mi vida desde entonces.

Si has experimentado ansiedad irracional, estoy bastante seguro de que tu primer ataque de ansiedad también te asustó. Tal vez también malinterpretaste lo que estabas sintiendo y entraste en pánico como yo. Esto sucede cuando no podemos entender lo que está pasando con nuestro cuerpo y nuestras emociones. Nos asustamos, tememos lo peor y, por lo general, terminamos entrando en pánico.

Mi reacción a lo que sentí desencadenó una reacción química que sentí en todo mi cuerpo. Es decir, la ansiedad. Esto sucedió porque mi cuerpo interpretó mi reacción como un gran peligro. El cuerpo solo quería ayudarme enviándome a un estado de ansiedad para que pudiera alejarme del peligro que seguramente debía haber estado allí.

Pero no había peligro. Entonces, ¿por qué sucedió de todos modos? Creía al 100% que iba a morir, y se me quedó grabado. De cara al futuro, mis pensamientos fueron: "Oh, no, espero que no vuelva a suceder". Ahora el miedo a la ansiedad estaba firmemente plantado en mi memoria. Se permitió que dominara y destruyera mi vida durante muchos años.

Ahora tenía miedo de tener miedo. Así que me dio miedo. De todo. Pensamos en el miedo para evitarlo. Pero cuando pensamos en el miedo, lo entendemos. Si dices: "No quiero ansiedad" o "No puedo tener ansiedad", es muy probable que la tengas.

Hoy, he esperado unos 15.000 días por algo que nunca puede suceder: morir durante un ataque de ansiedad. Estaba convencido de que moriría hoy o mañana. Podía sentirlo. Así fue durante unos 35 años. Pero como se puede leer en este texto, yo no morí. Y tampoco lo harás tú de la Ansiedad Irracional.

Fui "víctima" de coincidencias aleatorias que el cerebro malinterpretó como causalidad debido a mi reacción a lo que sentía. Los primeros ataques de ansiedad suelen ser una coincidencia de diferentes circunstancias y coincidencias. Si los primeros síntomas de ansiedad se malinterpretan, también lo son los síntomas posteriores. Es una predeterminación psicológica.

Si pudiera saltar a una máquina del tiempo hoy y viajar a 1979 con el conocimiento que tengo hoy, probablemente nunca tendría ansiedad. Pero no puedo (todavía). Me habría dicho a mí mismo: "Hmm, ¿eso pica un poco? Probablemente sea solo ese maldito músculo pectoral o nervio que

me ha estado molestando antes. No importa, se irá en un minuto. Porque siempre lo es. Eso es lo que hago hoy porque sé que son solo sentimientos y no realidad.

Hoy sé que el corazón está bien protegido detrás de las costillas y no "simplemente" se detiene por sí solo. Sobre todo, cuando era joven. Ahora tengo más de 60 años, con miles de síntomas de ansiedad a mis espaldas y un corazón que ha latido unas 3 mil millones (3.000.000.000.000) de veces y probablemente latirá sin problemas durante los próximos 1.000 millones de latidos.

Y es por eso por lo que sé que se necesita más que un pensamiento, un síntoma o un sentimiento para detener el corazón. El corazón es pura ingeniería por naturaleza, al igual que todo lo demás en el cuerpo. Imparable.

Así que no, un corazón no se detiene durante un ataque de ansiedad. No tenemos control sobre eso. Una de las cosas que nos engaña es la adrenalina. Debido a mi falta de conocimiento, entré en pánico por ese músculo nervioso o nervio. Y cambió toda mi vida. A partir de entonces, mi vida se vivió en un "estado de ansiedad". No podía hacer nada. Hiciera lo que hiciera, lo hacía en un estado de ansiedad. Reuniones, ir y volver del trabajo, recoger/dejar a los niños, conducir, ir de compras, visitar, todo en modo de ansiedad. Es una maravilla que obtuve mi título en TI. Tuve síntomas todos los días durante el programa.

Lo peor fue cuando tuve que presentarme. La mayoría de las veces salía corriendo de la habitación. Fue una locura. Este fue también el comienzo de mi automedicación con alcohol, que duró unos 8 años. Este estado de ansiedad continuó hasta 2017. Sería demasiado extenso describirlo todo. Lo anterior fue un resumen.

Trata de recordar tu primer ataque o síntomas de ansiedad. ¿Podrías haber actuado de otra manera también? Estoy bastante seguro de que podrías haberlo hecho. Y si luego preguntas: "¿Cómo habría sido la vida si no hubiera interpretado mal ese día?" Estoy seguro de que mi vida habría sido muy diferente de lo que fue y es hoy.

Hoy, después de tantos años, es difícil imaginar una vida sin limitaciones. Recién estoy empezando a experimentarlo ahora. Lo aterrador es que todas mis decisiones en la vida después de ese primer ataque de ansiedad se basaron en cómo me sentía, no en lo que quería hacer. Todo lo que quería hacer estaba contenido por mis emociones y mi miedo a la ansiedad. Es por eso por lo que siempre me "conformé" y tomé las decisiones fáciles y directas. No podía hacer otra cosa. Me había vuelto aterradora a todo.

Esto ha tenido consecuencias importantes para muchas personas. Terminé viviendo una vida limitada durante muchos años, sin libertad de elección.

Todo se volvió mil veces más fácil cuando entendí que no estaba enferma, que es lo que desencadena un ataque de ansiedad, que no es peligroso y que no se puede morir por ello.

En 1979, el público no sabía lo que era la ansiedad. Eras paranoico, esquizofrénico o bipolar. Viví en total ignorancia durante 16 años (1979-1995) acerca de mis síntomas. No tenía ni idea de lo

que me estaba pasando. Ningún médico o sistema de atención médica tuvo una explicación para mi condición durante tantos años. Siempre me decían que no me pasaba nada. Pero podía sentir que algo andaba mal. En las décadas de 1980 y 1990, no había Internet, asociaciones de ansiedad, Facebook, etc. Y por eso la gente no hablaba de ello. No había nadie con quien hablar. Nadie sabía nada sobre la ansiedad. Así que lidié con eso solo, lo que probablemente no era saludable. Viví con todos los ataques y síntomas lo mejor que pude, pero con grandes inconvenientes para mi familia y para mí.

La primera vez que escuché la palabra ansiedad fue en 1995. Fue en relación con una nueva prueba que me hice con mi médico. Diagnóstico: pánico y ansiedad, y entonces me recetaron una de las primeras píldoras de la "felicidad" en Dinamarca, Seroxat. Sin embargo, no ayudaron con la ansiedad. Solo tuve aún más "problemas" debido a los efectos secundarios. De no tener nada malo físicamente, ahora tenía limitaciones físicas debido a la medicación para algo que el médico me dijo que era mental.

Después de la primera convulsión en mi trabajo en 1979, me llevaron al hospital en ambulancia. Después de un examen de una hora, me dijeron que no me pasaba nada. Estuve de baja por enfermedad durante 3 semanas después. No podía hacer nada. Me sentaba en mi habitación todo el tiempo. Durante el mismo período, me derivaron a un psiquiatra, donde me recetaron Stesolid debido a los malos nervios (que no lo eran). Fue el primero de muchos tratamientos para los síntomas que he recibido en mi vida.

Viví así hasta que algunas experiencias desagradables de ansiedad en 2016 me hicieron detenerme e investigar el asunto por mí misma y finalmente salí de la ansiedad.

He incluido mi historia para que la parte más joven de los lectores (¿tal vez seas tú?) pueda aprender de ella y no terminar en una vida como la que yo tuve. Atascados y sin asumir la responsabilidad de sí mismos. Por suerte, con este libro se obtiene todo el conocimiento que se necesita, del que carecía durante tantos años. También incluí mi historia para compartir que no fue hace mucho tiempo que caminábamos solos con nuestra ansiedad sin ninguna ayuda de nadie.

Capítulo 21: Nuestro deseo de evitar la incomodidad.

Los seres humanos tenemos un instinto para evitar el malestar que nos protege del peligro y nos ayuda a tomar decisiones que promueven nuestro bienestar. Este deseo de evitar el malestar es un proceso interno en el cuerpo que se activa repetidamente si tenemos recuerdos de experiencias de ansiedad pasadas, ya que estos recuerdos contienen malestar de ansiedad que el proceso quiere que evitemos.

Ninguna cantidad de pensamiento, medicamentos o terapias conocidas pueden cambiar este proceso. Por lo tanto, seguimos experimentando ansiedad. La única solución es "borrar" la memoria de las experiencias de ansiedad pasadas para que se puedan evitar futuras molestias por ansiedad.

Para entender por qué se produce la ansiedad de forma repetida, se puede simplificar de la siguiente manera:

Los síntomas y ataques de ansiedad ocurren repetidamente porque la memoria activa los pensamientos de experiencias desagradables de ansiedad anteriores.

Es importante entender que nuestra tendencia natural a querer evitar el malestar responde a los recuerdos almacenados de experiencias pasadas de ansiedad. Por lo tanto, está claro que el recuerdo de la ansiedad es el problema principal, ya que este recuerdo desencadena más ansiedad a través de los pensamientos creados por el recuerdo.

Reanudar:

Por lo general, la ansiedad se desencadena primero por algo en la situación de su vida y, a menudo, es inesperada. Las reacciones de ansiedad posteriores se desencadenan por el recuerdo de la primera experiencia y el deseo de evitar el malestar asociado a ella.

Si la primera experiencia de ansiedad no se hubiera asociado con malestar, probablemente no se habría vuelto a desencadenar sin una causa clara.

La primera experiencia de ansiedad es un evento agudo, aislado y a menudo poco claro, al igual que la ansiedad racional, pero con una causa clara.

Al ver toda la ansiedad posterior como una respuesta basada en la memoria, podemos concluir que la ansiedad no es necesariamente un trastorno mental, sino una respuesta natural a nuestro miedo al malestar, entre otras cosas.

Examinando nuestro deseo de evitar la incomodidad.

Es posible comprender qué tan fuerte es este deseo al observar las acciones que tomamos para evitar sentimientos y experiencias desagradables.

Muchas personas optan por tomar diferentes medicamentos sin garantía de eficacia y aceptan los posibles efectos secundarios. Cambian sus rutinas diarias y se abstienen de participar en las actividades habituales. Algunas personas también optan por quedarse en casa por períodos más largos para evitar molestias.

¿Cómo sabemos que es nuestra memoria la que desencadena la ansiedad posterior?

Si te imaginas que todos los recuerdos de ansiedad se han ido, no puedes recordar haber experimentado nunca ansiedad irracional.

Si te preguntan qué es la ansiedad, no sabes cómo responder porque ya no puedes recordar la sensación de malestar. Esto es como estar en la situación antes de experimentar ansiedad por primera vez. Por lo tanto, no sabes qué es la ansiedad porque ya no tienes memoria del malestar.

Por lo tanto, se puede concluir que la ansiedad posterior solo ocurre porque tenemos recuerdos de la primera experiencia de ansiedad desagradable.

A menudo hay dos afirmaciones cuando se trata de diagnósticos de ansiedad.

Es importante tener en cuenta que no existe una única causa de ansiedad, por lo que el tratamiento debe ser individualizado. También es importante reconocer que todos somos diferentes y que el método de tratamiento que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

Examinemos la exactitud de estas afirmaciones. A menudo se afirma que la ansiedad es un trastorno complejo que requiere un tratamiento individualizado porque "todos somos diferentes". Muchos argumentan que no existe una solución universal a los problemas de ansiedad y que las diferencias individuales requieren planes de tratamiento personalizados. Pero ¿es esto realmente correcto?

No, esta percepción es un gran error. Al centrarse únicamente en el tratamiento individualizado de la ansiedad, muchos corren el riesgo de permanecer atrapados en su condición durante años o, en el peor de los casos, por el resto de sus vidas.

Déjame explicarte la razón.

La comprensión tradicional de la ansiedad es que hay muchas causas diferentes y que reaccionamos individualmente. El primer encuentro con la ansiedad puede deberse a una serie de factores como la genética, el origen social, el trauma u otras circunstancias. Sin embargo, después de esta experiencia inicial, hay un mecanismo común: el miedo a revivir los síntomas desagradables perpetúa la ansiedad.

Después de la experiencia inicial de ansiedad, las personas comienzan a evitar situaciones que pueden desencadenar ansiedad e invierten mucho tiempo pensando en cómo evitar la recurrencia de los síntomas. Es este deseo común de evitar el malestar lo que crea la ansiedad continua, en lugar de las diferencias individuales.

Este punto de vista tradicional está muy extendido porque es conveniente y fácil de entender. Cuando los profesionales y terapeutas no pueden explicar la falta de efecto de un tratamiento, es

más fácil decir: "Es porque todos somos diferentes", en lugar de cuestionar el método de tratamiento en sí.

El tratamiento individualizado a menudo se centra en adaptar el tratamiento a los síntomas específicos de la persona y a sus antecedentes personales. Sin embargo, esto pasa por alto un punto importante: la ansiedad no es una condición con muchas manifestaciones diferentes que requieran enfoques de tratamiento variados. La ansiedad es una condición psicológica provocada por un factor: el miedo a revivir el malestar. Este miedo posterior a más ansiedad es universal y, por lo tanto, se puede tratar de la misma manera para todos los pacientes.

Cuando el tratamiento de la ansiedad es individualizado, se pasa por alto otra causa común de ansiedad: la creencia errónea de que la ansiedad es peligrosa y debe evitarse. Cualquiera que sea la forma de ansiedad (generalizada, fobia social o trastorno de pánico), es causada por el miedo a la ansiedad en sí. Necesitamos romper la idea de que la ansiedad requiere muchos tratamientos diferentes y reconocer que un método puede ayudar a todos.

En lugar de buscar el tratamiento "adecuado", debemos centrarnos en desarrollar una solución eficaz para toda la ansiedad irracional.

Toda ansiedad crea miedo a más ansiedad, de lo contrario no es ansiedad.

Varios estudios científicos han demostrado que la ansiedad posterior surge de este mecanismo de defensa codificado en el cerebro, que se activa para proteger contra el malestar.

Es casi imposible evitar las molestias provocadas por la adrenalina de la misma manera que podemos hacerlo con las causas físicas de las molestias, como el dolor o los cambios de temperatura. Esto crea una confusión en el deseo del cuerpo de evitar el malestar cuando falla, lo que lleva a las reacciones irracionales a los síntomas de ansiedad.

Estas suposiciones forman la base de nuestra metodología de manejo de la ansiedad.

Parte 4: El método

Capítulo 22: ¿Por qué se desarrolló el método?

Nuestro método fue desarrollado en 2018 por Generation-Anxiety.com en respuesta a la falta de efectos deseados de los métodos de tratamiento de la ansiedad existentes que yo, el autor y muchos otros hemos experimentado a lo largo de los años. En aras de la claridad, las fuentes no se enumeran aquí, pero una búsqueda en Google de "crítica al tratamiento de la ansiedad" arrojará más luz sobre el tema.

El método GA (Generation-Anxiety.com) es un enfoque de cambio de estilo de vida que tiene como objetivo pasar del pensamiento negativo al positivo. El objetivo era desarrollar un método sencillo, práctico y eficaz para todas las personas que sufren de ansiedad y que pudiera utilizarse sin necesidad de asistencia terapéutica o médica. Era esencial que el método pudiera implementarse en casa para que fuera accesible durante todo el día.

Al hacer que este método sea fácil de entender y usar, ofrece una alternativa a aquellos que han renunciado a terapias más convencionales.

Reconocemos que tanto la terapia cognitivo-conductual (TCC) como el tratamiento médico han contribuido significativamente a reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, el tratamiento médico tiene la desventaja de que pueden pasar muchas semanas antes de que se sienta algún efecto, lo que significa que el paciente se queda solo con su ansiedad durante este período, lo cual es inapropiado.

Nuestro método ofrece un enfoque alternativo para abordar este problema. En lugar de centrarse en los síntomas o tratar de cambiar los pensamientos directamente, el método llama la atención sobre la memoria de experiencias pasadas de ansiedad y las creencias que mantienen la sensación de enfermedad. Supone que son nuestras creencias sobre la ansiedad y los recuerdos que llevamos con nosotros los que nos mantienen en un estado de ansiedad persistente.

Con este enfoque, el método pretende reprogramar la respuesta del cerebro a los recuerdos de ansiedad. De esta manera, ofrece una nueva forma de lidiar con la ansiedad, sin reemplazar los métodos existentes, sino como un complemento o alternativa para aquellos que aún no han encontrado suficiente alivio.

El método fue diseñado para dar a las personas un método que podrían usar en su propio hogar y en la vida cotidiana para cambiar su creencia de que sufren de ansiedad.

El método es un método de tratamiento potencialmente universal para la ansiedad, basado en la comprensión científica de que la ansiedad persistente es causada principalmente por el miedo a una mayor ansiedad. Este miedo conduce a un aumento de la ansiedad a través de los recuerdos de experiencias pasadas y nuestra tendencia natural a evitar el malestar. Por lo tanto, no consideramos la ansiedad como una enfermedad mental o enfermedad en general, sino como un proceso psicológico desencadenado por el miedo a la ansiedad repetida después de la(s) primera(s) experiencia(s) de ansiedad.

No hace falta que nos centremos en los síntomas de los diferentes diagnósticos de ansiedad para entender que el miedo a la repetición juega un papel crucial en todos los casos. Por lo tanto, los síntomas son irrelevantes, ya que siempre es el miedo a más ansiedad lo que se encuentra en el corazón de todos los trastornos de ansiedad. **Es este miedo lo que queremos tratar, no los síntomas.**

Por lo tanto, la ansiedad irracional se perpetúa por una combinación de mala interpretación de los síntomas, conductas de evitación y atención excesiva a las amenazas de síntomas que no existen.

Centrarse en reducir la ansiedad sobre la ansiedad en sí misma es un método muy eficaz, ya que esta "meta ansiedad" es la razón principal por la que se mantienen los estados de ansiedad. Al eliminar el miedo a la ansiedad en sí, se rompe el ciclo de auto refuerzo que perpetúa la ansiedad en diferentes diagnósticos.

Es importante reconocer que las diferencias entre los diagnósticos de ansiedad son principalmente pequeñas variaciones en los síntomas y los desencadenantes. Estas variaciones no cambian el problema central detrás de toda ansiedad, a saber, nuestra mala interpretación de los síntomas, el comportamiento de evitación y el miedo a la repetición.

La razón por la que malinterpretamos los síntomas de ansiedad radica en el apagado parcial o completo del neocórtex cuando se liberan sustancias químicas relacionadas con la ansiedad en el cuerpo. Esto sucede porque estamos codificados para actuar en lugar de pensar en la ansiedad. Por lo tanto, la mala interpretación ocurre porque no estamos actuando de acuerdo con nuestros instintos codificados.

Las interpretaciones erróneas ocurren con todos los diagnósticos de ansiedad.

Aparte de pequeñas diferencias en los síntomas y las causas, el proceso detrás de la ansiedad irracional es el mismo para todas las personas. La ansiedad es ansiedad, no importa el término que se use.

Los diagnósticos de ansiedad tienen más en común que las diferencias. Independientemente del diagnóstico de ansiedad, el miedo siempre se dirigirá hacia más ansiedad y no hacia la situación en sí. La situación simplemente define el desencadenante, por ejemplo, ansiedad social, ansiedad generalizada, ansiedad por la salud, etc.

Por lo tanto, la ansiedad puede considerarse como un diagnóstico unificado. El diagnóstico podría etiquetarse apropiadamente: **Miedo a más ansiedad**, ya que este miedo está presente en todos los diagnósticos y en lo que se desea tratar a través de ellos.

Todos los diagnósticos de ansiedad se manifiestan físicamente con los mismos síntomas debido a nuestra química corporal similar.

Nuestro método se centra en prevenir la creación de síntomas, no en tratarlos. **Si se detiene la creación de los síntomas, la ansiedad también se detiene.**

Es por eso por lo que una solución Uno para Todos es posible.

La medicación, la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia metacognitiva (TCM) pueden ayudar con muchos desafíos, pero con los diagnósticos de ansiedad puede ser problemático. Las terapias cognitivas nos recuerdan constantemente la ansiedad, ya que la palabra "ansiedad" se utiliza con frecuencia. Este enfoque en la ansiedad perpetúa el problema, al igual que la medicación, que le recuerda la ansiedad cada vez que la toma.

Al considerar conscientemente que no hay nada malo después de un ataque de ansiedad, incluso si fue desagradable, puede detener la espiral de pensamientos negativos. Si puedes hacer esto, puedes evitar que la ansiedad se convierta en un problema persistente.

Cuando se dice que la ansiedad se convierte en un trastorno, es principalmente porque no cambiamos nuestras interpretaciones erróneas de los síntomas químicos. Hago hincapié en los "síntomas químicos" para aclarar que los síntomas de ansiedad no son creados por la enfermedad, sino por la propia química del cuerpo.

Si estas interpretaciones erróneas se reinterpretaran después de las experiencias iniciales de ansiedad, por ejemplo, a través de la información y la educación, se podrían evitar muchos diagnósticos de ansiedad. Es esencial informar a los pacientes sobre lo que han experimentado y por qué, en lugar de simplemente diagnosticar y medicar.

La ansiedad irracional siempre tiene una causa racional, que el médico podría explicar fácilmente en 5-10 minutos durante la primera consulta con un paciente que experimenta síntomas de ansiedad.

La espiral de ansiedad solo continúa si se alimenta con interpretaciones erróneas de los síntomas de ansiedad. Es importante entender que la ansiedad solo está viva porque la alimentamos nosotros mismos. Solo tú puedes dejar de alimentarlo. Los medicamentos o las terapias pueden ayudar de otras maneras.

Reanudar:

Para liberarnos de la ansiedad, debemos evitar malinterpretar nuestros síntomas y así detener la formación de recuerdos y pensamientos de ansiedad más desagradables. Sin recuerdos de ansiedad, no se puede desencadenar la ansiedad posterior. Notas. Los recuerdos solo se crean después de la primera experiencia desagradable de ansiedad.

Capítulo 23: ¿Qué dice la investigación sobre el Método?

Aunque este método es un enfoque nuevo, se basa en varios principios bien establecidos en psicología y neurociencia que se han documentado en varios estudios:

El efecto de la auto convicción:

Las investigaciones en psicología cognitiva indican que la autorrevelación puede cambiar los patrones de pensamiento y las creencias. Los estudios publicados en revistas como el Journal of Cognitive Therapy and Research muestran que la autorrevelación repetida puede reducir los pensamientos automáticos negativos que a menudo se asocian con los trastornos de ansiedad.

El papel de la memoria en las reacciones de ansiedad:

Los estudios de neurociencia han demostrado que la memoria juega un papel central en la ansiedad persistente. La investigación de revistas como Nature Neuroscience ha demostrado que los recuerdos de experiencias pasadas de ansiedad pueden desencadenar nuevas reacciones de ansiedad, incluso en ausencia de un peligro real. Esto apoya el enfoque del método en cambiar estos recuerdos negativos.

Evitar las etiquetas negativas

La investigación sobre el encuadre psicológico y el efecto de etiquetado indica que el uso de etiquetas negativas como "tengo ansiedad" refuerza los sentimientos de impotencia y perpetúa la ansiedad. Los estudios de la Asociación Americana de Psicología muestran que ajustar nuestro uso del lenguaje tendrá un impacto positivo en nuestra autopercepción y salud mental.

Exposición sin reacción:

La exposición se usa ampliamente en el tratamiento de los trastornos de ansiedad e implica la exposición repetida a estímulos que alivian la ansiedad sin participar en comportamientos de evitación. Según estudios del Journal of Anxiety Disorders, este método puede reducir la ansiedad con el tiempo a medida que el cerebro aprende que la situación no representa una amenaza real.

Estos principios basados en la investigación ilustran que todos los aspectos de nuestro método están arraigados en mecanismos psicológicos bien documentados, lo que explica su efectividad.

A estos principios, Generation-Anxiety.com, hemos añadido el método del póster, las notas para realizar los pequeños recorridos de exposición y las imágenes de fondo en todos los dispositivos, móviles, tabletas, etc., ya que los principios mencionados anteriormente no resultaron ser lo suficientemente fuertes por sí mismos como para liberarse de la ansiedad.

La combinación de la auto convicción visual y verbal, así como las pequeñas notas para la exposición, marcaron la diferencia e hicieron que el método fuera el método efectivo que es hoy.

El método tiene una amplia gama de aplicaciones, no solo para la ansiedad.

Gran parte de nuestro lenguaje a menudo describe nuestra condición como negativa. El método cambiará el diálogo interno negativo sobre su condición a positivo.

Capítulo 24: Métodos prácticos para superar la ansiedad.

Nuestro método se puede comparar con la terapia basada en la reestructuración cognitiva. Aunque nuestro método no es completamente idéntico a esta forma de terapia, es el paralelo más científico.

Introducción

Nuestro método es efectivo para todos los diagnósticos de ansiedad, ya que todos los diagnósticos de ansiedad tienen algunos desafíos comunes. Sin embargo, el método se puede ajustar al diagnóstico individual. Las terapias cognitivas no son una solución para todos, ya que son costosas, a largo plazo y requieren un terapeuta y, por lo tanto, están reservadas para unos pocos. La TCC y la TCM son soluciones uno a uno, lo que no es óptimo con más de 350 millones de diagnósticos de ansiedad en todo el mundo.

Nuestro Método de Manejo de la Ansiedad ha sido desarrollado para abordar esta necesidad. El método se basa en principios simples pero efectivos que han demostrado ser extremadamente útiles para ayudar a las personas a manejar la ansiedad de forma permanente.

Los resultados detrás de la efectividad del método

Liberación sostenida de la ansiedad:

Sencillo y rentable:

El método no requiere medicación, sesiones costosas con terapeutas o programas complicados. El material puede ser descargado gratuitamente por cualquier persona. Los principios simples del método hacen que sea fácil de seguir en la vida cotidiana. El método, al ser el único que conocemos, apoya al paciente durante todo el día.

Baja tasa de recaídas:

Mientras que otros métodos a menudo conducen a una recaída hasta en la mitad de los pacientes, este método ha demostrado una tasa de recaída recopilada de forma privada de aproximadamente el 5% entre aquellos que mantienen las técnicas del método.

El método utiliza la repetición visual y verbal de declaraciones positivas, el aprendizaje transformador y la exposición al cambio de enfoque.

Esto significa que el método no es solo uno entre muchos otros métodos, sino un método que es altamente efectivo si se prueba. Para aquellos que han intentado los caminos tradicionales sin éxito, este método ofrecerá una esperanza renovada y una nueva y pasada oportunidad de mejora.

Explicación del método y su eficacia

El método se desarrolló de una manera no tradicional. Normalmente, un método primero se describe teóricamente y luego se prueba, pero este método primero se probó y luego se describió. Esto sucedió porque el método se probó como una idea espontánea, sin un plan detallado previo. Quería saber: ¿Qué pasa si cuelgo carteles por toda mi casa?

El método asume que el principal problema de la ansiedad no es la ansiedad en sí, sino el malestar que crea. El método es relativamente simple en concepto y no busca analizar la ansiedad en detalle ni cambiar sus pensamientos. En cambio, se enfoca en ayudar a las personas que sufren de ansiedad a eliminar el malestar que crea en la memoria.

El método es tan simple que puede ser difícil de describir en detalle. No hay una base científica detrás del método, como es el caso de otros métodos. Se trata principalmente de un enfoque práctico que hay que poner a prueba y no teórico. En lugar de debatir el impacto potencial del método, se probó para observar su efecto.

El método elimina la memoria de ansiedad, en lugar de comprender todas las causas. La causa rara vez es el problema, el recuerdo de la molestia lo es. Cuando experimentamos algo desagradable por primera vez, el cerebro forma un fuerte rastro de memoria. Este rastro se asocia con pensamientos, emociones y reacciones corporales como parte del mecanismo de supervivencia del cerebro. Es este rastro de memoria de ansiedad el que queremos abordar.

Una experiencia de ansiedad se almacena como un poderoso recuerdo emocional que se activa rápidamente. **Es la memoria almacenada de la ansiedad que activa repetidamente los pensamientos.**

"Sobrescribir" los recuerdos relacionados con la ansiedad hace que el cerebro vuelva a un estado neutro y no ansioso. Sin embargo, esto requiere un esfuerzo sostenido y repetitivo. En lugar de tratar los síntomas, queremos cambiar el núcleo de lo que desencadena la ansiedad.

IMPORTANTE: La ansiedad es problemática debido a su malestar. Si no fuera incómodo, probablemente lo ignoraríamos. Al eliminar las molestias, ya no temerás a la ansiedad. Es difícil temer algo que no sabes lo que se siente.

Por lo tanto, el objetivo es eliminar el malestar asociado con la ansiedad de su conciencia. Después de años de investigación, esto solo se puede lograr de una manera: **no desencadenando más pensamientos de ansiedad.**

El método para hacerlo incluye las cosas: Exposición visual y verbal, psicoeducación, transformación, carteles y afirmaciones positivas.

La ansiedad nos hace sentir enfermos por el malestar. **Estas creencias sobre la enfermedad también se almacenan en la memoria.**

Entonces, tenemos dos cosas almacenadas en nuestra memoria: 1. Experiencias de ansiedad pasadas y 2. Su creencia de que probablemente esté enfermo, lo que ayuda a desencadenar ansiedad en el futuro.

Convencerse a sí mismo de que no está enfermo después de la primera experiencia de ansiedad es crucial para liberarse de la ansiedad. Si no lo haces, la ansiedad continuará, ya que la creencia de la enfermedad desencadenará nuevos síntomas repetidamente.

Los carteles de las frases "No estoy enfermo" y "No estoy enfermo" desafiarán tus creencias negativas sobre la enfermedad y afectarán tu memoria de experiencias pasadas de ansiedad. Cada vez que dices o ves el cartel de "No estoy enfermo", estás inculcando una creencia positiva en tu cerebro.

No es posible pensar "tengo ansiedad" y "no estoy enfermo" al mismo tiempo, ya que esto crea una disonancia cognitiva. Trata de decir: "Tengo ansiedad, pero no estoy enfermo". Esta formulación resulta paradójica porque combina afirmaciones positivas y negativas. El cerebro solo puede aceptar una creencia a la vez y, por lo general, elegirá la negativa. Por lo tanto, la afirmación negativa "Tengo ansiedad" debe evitarse y reemplazarse por la afirmación positiva "No estoy enfermo."

Cuando pones carteles que dicen: "No estoy enfermo", tu enfoque cambia y tu conciencia se ve desafiada por las declaraciones contradictorias. Debido a que "no estoy enfermo" ahora es visible en toda la casa, se convierte en la creencia dominante. La frase "Tengo ansiedad" solo estará presente en la memoria y no desencadenará pensamientos de ansiedad si el enfoque está en "No estoy enfermo". Es así como la frase "tengo ansiedad" se olvida con el tiempo porque ya no se usa.

Sin embargo, no basta con colgar carteles, ya que la ansiedad es persistente y no es fácil convencerse de su ausencia. Esto se debe al sesgo negativo del cerebro, que está diseñado para protegernos. Por lo tanto, también se debe introducir el "diálogo interno" verbal positivo.

Cada vez que no te **centras** en el cartel o en la frase "No estoy enfermo", vuelven a surgir las viejas creencias: "Tengo ansiedad", "Estoy enfermo", etc., como resultado de este sesgo negativo. Como regla general, se necesitan muchas creencias positivas, digamos 10.000, para eliminar una creencia negativa. Por lo tanto, es un proceso lento.

Al decirte a ti mismo que no estás enfermo, también te estás diciendo indirectamente a ti mismo que no tienes ansiedad, ya que la ansiedad se describe como una enfermedad. El recuerdo previo de ansiedad se "sobrescribe" gradualmente gracias a la plasticidad cerebral. El cerebro gradualmente forma nuevas creencias acerca de no estar enfermo porque esta creencia ha estado en foco durante mucho tiempo y ahora se percibe como la verdad. Con el tiempo, la memoria de ansiedad se vuelve menos prominente porque ya no se activa con tanta frecuencia.

El problema principal se aborda cuando estamos convencidos de que ya no tenemos ansiedad y por lo tanto no nos consideramos enfermos. Por supuesto, en el futuro, pueden surgir nuevos desafíos y situaciones en la vida en las que la ansiedad puede volver a ocurrir. En ese momento, tendrás las herramientas para lidiar con ello.

Vemos que muchas personas dudan de este enfoque porque no entienden el impacto de la combinación de la afirmación "No estoy enfermo" y el texto del cartel "No estoy enfermo". Se malinterpreta como un pensamiento positivo o una autoafirmación, lo cual no es así.

Se trata de una técnica de persuasión combinada y eficaz que ha demostrado ser muy eficaz contra la ansiedad. La repetición es un elemento clave de este método. Cuando escuchas algo repetidamente, comienzas a creerlo: esto es un hecho psicológico. El método puede ser visto como una forma de auto influencia.

Descripción general del método

Concepto: El método utiliza el aprendizaje transformador, que significa cambiar una creencia a través de nuevas experiencias de aprendizaje. Por ejemplo, de *tengo ansiedad a no tengo ansiedad*. A diferencia de otros métodos que trabajan con cambios **en los patrones de pensamiento**, nuestro método da un paso atrás en el proceso de ansiedad hasta antes de que ocurran los pensamientos de ansiedad. Queremos tratar el miedo a la ansiedad que causa los pensamientos de ansiedad.

Propósito

El objetivo no es necesariamente liberarse de la ansiedad, sino convencerse de que no está enfermo solo porque experimenta síntomas de ansiedad. Se trata de dejar de malinterpretar todos los síntomas como signos de enfermedad, lo que con el tiempo reduce los síntomas, que es el resultado deseado. Es esencial ser consciente de que es principalmente la interpretación

errónea persistente de los síntomas de ansiedad como enfermedad lo que mantiene la ansiedad. Por lo tanto, hay que poner fin a estas malas interpretaciones.

Descargo de responsabilidad: La afirmación "No estoy enfermo" solo debe usarse para diagnósticos de ansiedad y nunca para otras enfermedades diagnosticadas.

¿Por qué funciona el método?

Cambia la forma en que piensas y hablas sobre la ansiedad, lo que afecta las creencias del cerebro sobre la ansiedad. Cuando dejas de enfocarte en lo negativo, el cerebro pierde interés y decide que tal vez no era tan importante después de todo. Es difícil olvidar la ansiedad porque constantemente nos la recordamos a nosotros mismos a través de nuestros pensamientos y comportamientos, entre otras cosas.

Si puedes evitar enfocarte en los episodios negativos (la ansiedad), el cerebro eventualmente dejará espacio para otras cosas. El cerebro pensará: *¿Por qué guardar una experiencia que ya no estoy usando activamente?*

¿Qué pasa si solo dices en el futuro: "No estoy enfermo" y así reduces los pensamientos de ansiedad? ¿O empezar a evitar frases como <i>tengo ansiedad, estoy ansioso o Mi ansiedad?</i>
--

También sabe que ahora ya no necesita investigar sus síntomas. Ahora sabes que todos tus síntomas son creados por la química de la ansiedad. Por lo tanto, ahora puede concentrarse en no estar enfermo de todos modos.

Al principio, es posible que no puedas evitar los pensamientos de ansiedad por completo, pero puedes reducirlos diciendo: "No estoy enfermo". Cuanto más tiempo lo diga y más a menudo lo diga, menos experimentará pensamientos y síntomas de ansiedad. Evitar usar la palabra "ansiedad" en el futuro conducirá a un cambio rápido y positivo en tu situación de vida.

¿Cómo funciona el método?

Cambiar las creencias: Al repetir afirmaciones positivas durante un período, el cerebro comienza a creer en estas afirmaciones. Esto ayuda a cambiar las creencias negativas sobre la ansiedad por otras más positivas y realistas. El uso de declaraciones positivas también reduce el enfoque en los pensamientos negativos de ansiedad. Cada vez que usas una declaración positiva; No has usado uno negativo como solías hacerlo. Lo cual es bueno para tu libertad de ansiedad.

Aprendizaje transformador: Este método utiliza el aprendizaje positivo prolongado y repetido para reprogramar el cerebro de modo que ya no recuerde experiencias pasadas de ansiedad.

Reducir el auto escaneo: Centrarse en las declaraciones positivas y en los carteles reduce la tendencia a auto escanear los síntomas, reduciendo la influencia de la ansiedad.

Eliminar los recuerdos de ansiedad: Como el método tiene como objetivo reducir los recuerdos negativos de las experiencias de ansiedad pasadas, eventualmente se volverá más difícil para el cerebro recrear los síntomas de ansiedad a medida que se reducen los recuerdos de ansiedad desencadenantes.

Aplicación práctica del método

Repetición diaria: Repite frases positivas como "No estoy enfermo" muchas veces al día.

Visualiza el pensamiento positivo: Cuelga carteles con frases que digan "No estoy enfermo" en los lugares donde pasas más tiempo en casa.

Posible diario positivo: Considera llevar un diario de tu progreso, enfocándote en los desarrollos positivos.

Conclusión:

Las creencias se forman por la conciencia de los acontecimientos. Cuando la ansiedad se percibe como desagradable, puede conducir a una percepción de enfermedad. La mente interpreta los síntomas como signos de enfermedad, creando una percepción potencial de peligro. Este es el comienzo de los patrones de pensamiento que surgen. Por lo tanto, es necesario cambiar las creencias sobre la enfermedad en lugar de centrarse solo en los pensamientos.

El método es efectivo porque cambia sistemáticamente las creencias negativas y los patrones de pensamiento que mantienen la ansiedad. Al reemplazarlos con creencias positivas y realistas, los síntomas de ansiedad se reducen rápidamente y se eliminan con el tiempo.

Cuando nuestras creencias cambian, nuestros pensamientos se adaptan en consecuencia. Por lo tanto, los pensamientos de ansiedad se pueden eliminar cambiando las creencias de ansiedad.

Entender las necesidades del paciente. Nuestra experiencia demuestra que las personas con ansiedad necesitan instrucciones sencillas y claras. No necesitan diagnósticos, medicamentos ni tratamiento a largo plazo. Necesitan tranquilidad, información y conciencia de que sus síntomas son causados por una interpretación errónea de las reacciones químicas. Con estrategias sencillas, pueden dejar de lado sus pensamientos de ansiedad.

El método es altamente efectivo porque desde el momento en que lo usas, ya no estás solo con tus pensamientos negativos, a menos que quieras estarlo.

Con otros métodos reconocidos, a menudo puedes sentirte solo con tus pensamientos negativos, lo que creemos que es problemático.

Creemos firmemente, después de 6 años de pruebas, que el tratamiento de la ansiedad debe estar activo y disponible las 24 horas del día para ser más efectivo. De lo contrario, pasamos demasiado tiempo a solas con nuestros pensamientos de ansiedad, por ejemplo, entre sesiones de terapia o tomando medicamentos, lo que a su vez creará más especulaciones de ansiedad porque se da espacio.

La única forma de lograrlo es adoptando un enfoque activo en casa y en sus dispositivos". Al mismo tiempo, debe ser posible "llevar" su tratamiento de ansiedad con usted cuando salga de casa, especialmente a los lugares, objetos o situaciones que lo desafían. Esto es lo que ofrece nuestro método. Tratamiento de ansiedad 24/7/365. Este enfoque constante en la libertad de ansiedad no puede subestimarse.

Tenga en cuenta que este método no incluye un plan de tratamiento real porque no hay nada que tratar, sino algo que cambiar. **El método se centra en cambiar los conceptos erróneos sobre la ansiedad en lugar de curar una enfermedad.**

Exploremos brevemente por qué superar la ansiedad suele ser difícil para muchos.

Los métodos de tratamiento conocidos citan las siguientes razones por las que un tratamiento no es eficaz: **biología y química del cerebro, genética y resistencia al tratamiento.** Estos factores son parte de la composición fisiológica de un individuo y pueden afectar la respuesta a los tratamientos.

Es problemático atribuir al paciente la responsabilidad de un tratamiento que no funciona. Es crucial entender que no es necesariamente culpa del paciente si un tratamiento no funciona. Los tratamientos para la ansiedad, como cualquier otra cosa, pueden ser inadecuados en su diseño y desarrollo.

Capítulo 25: ¿Qué es el aprendizaje transformador?

El cerebro está diseñado para protegernos de nueva información que no nos gusta o con la que no estamos de acuerdo. Por lo tanto, la nueva información debe repetirse muchas veces para cambiar nuestra percepción. Este fenómeno se llama **aprendizaje transformador**, que significa cambiar una creencia a través del aprendizaje. Al cerebro le cuesta aceptar nueva información que va en contra de nuestras creencias existentes. Para cambiar estas creencias, es necesario aplicar un aprendizaje transformador, pero este proceso puede ser desafiante ya que requiere cambiar nuestras creencias previamente aprendidas. Por ejemplo, la creencia, *tengo ansiedad*.

Las creencias de ansiedad son particularmente problemáticas, ya que son creencias fuertes.

Por lo tanto, aceptar que la ansiedad no es una enfermedad requiere una convicción integral y persistente de lo contrario.

Aceptar que la ansiedad no es una enfermedad también afectará tu autopercepción de tener ansiedad. Pueden surgir preguntas como "¿Quién soy sin ansiedad?", "¿Qué tipo de persona seré?" y "¿Cómo será mi vida sin ansiedad?".

Para cambiar una creencia de ansiedad, uno debe desafiar todas las suposiciones previas sobre la ansiedad. Aprender el proceso fáctico de la ansiedad puede ser un desafío para muchos, ya que cambia creencias previas, como que la ansiedad es una enfermedad o un defecto personal. Aunque este proceso no es fácil, la persistencia conducirá al éxito con el tiempo.

Como escritor y persona libre de ansiedad, soy consciente de que la ansiedad no debe considerarse necesariamente una enfermedad o trastorno. Sin embargo, puede ser difícil convencer a los lectores del mismo punto de vista. Por ejemplo, me liberé de la ansiedad cuando mis creencias cambiaron. Pero incluso al presentar esta evidencia, muchos todavía tendrán dudas, especialmente si ellos mismos experimentan problemas de ansiedad. Nuestras creencias en torno a la ansiedad pueden ser fuertes.

No importa cuánta evidencia se pueda presentar de que la ansiedad no es una enfermedad, puede ser difícil convencer a alguien que está firmemente convencido de que tiene ansiedad de lo contrario.

Si crees que esta perspectiva es incorrecta, será un desafío importante ayudarte porque tus propias creencias sobre la ansiedad te impedirán aceptar esta ayuda.
--

Es importante tener en cuenta que probablemente haya muchas maneras de liberarse de la ansiedad. Este método es solo uno de muchos.

No estoy enfermo.

Quizás te preguntes por qué la afirmación "No estoy enfermo" es relevante. La ansiedad y sus síntomas asociados pueden causar una sensación constante de enfermedad. Cuando te sientes enfermo, tiendes a pensar en ello incesantemente. Esto es perfectamente normal; Sin embargo, los pensamientos continuos de enfermedad pueden amplificar estos sentimientos.

La afirmación "No estoy enfermo" es poderosa, ya que contradice las creencias negativas que a menudo acompañan a afirmaciones como "Tengo ansiedad", "Mi ansiedad" o "Estoy ansioso". Otras afirmaciones positivas como "Soy fuerte", "Estoy bien" o "Puedo manejarlo" también son alentadoras, pero no abordan la sensación específica de estar enfermo o tener ansiedad como lo hace "No estoy enfermo".

No estoy enfermo te dice directamente que no tienes ansiedad precisamente porque no estás enfermo. No hay nada más fuerte que eso.

La intención de la afirmación "No estoy enfermo" es:

Para ayudar a reducir el enfoque en la ansiedad.

Reducir el uso de expresiones negativas como "tengo ansiedad" o "estoy ansioso", que es más fácil cuando no te sientes enfermo.

Para recordarle que la ansiedad no significa necesariamente que esté enfermo. La ansiedad es una emoción natural y no es una enfermedad. Por lo tanto, es apropiado decir: "No estoy enfermo" en el contexto de la ansiedad.

Surgen diferentes pensamientos dependiendo de si dices: "Tengo ansiedad" o "No estoy enfermo". El primero promueve pensamientos negativos que refuerzan la ansiedad, mientras que el segundo crea pensamientos positivos. Al decir "No estoy enfermo", con el tiempo dudarás de las creencias negativas, reduciendo así su poder.

Imáginate lo que podría suceder si se concentrara en decir "No estoy enfermo" en lugar de "Tengo ansiedad" durante un período más largo. ¿Qué frase sería más apropiada repetir: "Tengo ansiedad" o "No estoy enfermo"? ¿Qué enfoque tendría más probabilidades de reducir la ansiedad?

Los carteles con la frase "No estoy enfermo" actuarán como un recordatorio constante de este pensamiento positivo. Repetir tales declaraciones puede apoyar una mentalidad más positiva de la misma manera que repetir declaraciones negativas nos afectará negativamente.

Sin embargo, es importante entender que el pensamiento positivo no funciona de forma aislada. Debe estar respaldada por acciones concretas y recordatorios, como carteles, para marcar una diferencia real. Rodearte de declaraciones positivas te ayudará a crear un cambio en tu mentalidad.

El método no pretende ser una simplificación de los trastornos de ansiedad. Debe considerarse como un complemento de la caja de herramientas existente, especialmente si otros métodos aún no han demostrado ser eficaces.

Capítulo 26: ¿Para quién es el método?

El método es para cualquier persona que experimente síntomas o ataques de ansiedad irracionales, independientemente del diagnóstico. Los métodos actuales de tratamiento de la ansiedad, como la medicación, la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia metacognitiva (TCM) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT), se centran en las necesidades individuales. Estos enfoques por sí solos no pueden resolver el problema global de la ansiedad. Por lo tanto, existe la necesidad de desarrollar nuevos métodos de tratamiento integrales que puedan abordar la ansiedad de una manera más amplia y efectiva para todos.

El método no es necesariamente una solución universal, pero tiene potencial. Una ventaja es que el tratamiento se lleva a cabo en casa y se puede integrar en la vida diaria, lo que, como se mencionó, hace que esté disponible todo el tiempo. Esto podría revolucionar el tratamiento de la ansiedad. El éxito depende de la voluntad del usuario de utilizar el método. No encontramos razones para no probar el método durante nuestro período de investigación.

Si sufres de ansiedad y los métodos de tratamiento anteriores no han sido efectivos, puede valer la pena considerar enfoques alternativos. Probar nuevos métodos puede tener un efecto beneficioso. La elección de no probar el método propuesto puede indicar que la ansiedad puede no percibirse como grave.

Capítulo 27: ¿Cómo probar el método?

Tenga en cuenta: El póster "No estoy enfermo" solo está diseñado para usarse con diagnósticos de ansiedad que causan ansiedad sobre la ansiedad posterior. Por lo tanto, no para el TEPT, el TOC o la ansiedad como parte de otros trastornos.

Ahora estás en el capítulo más importante del libro. **¿Cómo te liberas de la ansiedad?**

Para averiguarlo, el primer paso es estar dispuesto a probar lo que describo.

Con la teoría en su lugar, es hora de explorar algunos cambios y acciones simples del día a día que pueden ayudar a controlar la ansiedad.

La frase, *no estoy enfermo*, hace algo especial. Con el tiempo, pone en tela de juicio tu creencia de que estás enfermo de ansiedad.

Cuando lo dices en voz alta, entra en conflicto con tus creencias. Por lo tanto, la frase puede ser difícil de decir para algunas personas. Es por eso por lo que se necesitan carteles para ayudar, ayudando indirectamente a confirmar la sentencia. No bastará con decir la frase como una afirmación positiva. Debes bombardearte con la frase, por así decirlo, y debe ser visible dondequiera que estés en tu hogar.

Introducción

Como sabes, los síntomas de ansiedad a menudo ocurren cuando se presta atención a la ansiedad. La frase "*No estoy enfermo*" está diseñada para desviar la atención de la ansiedad y reforzar la creencia de que no hay enfermedad.

La frase tiene dos funciones importantes:

- Le recordará que la ansiedad no es una enfermedad, lo que tranquilizará su mente, ya que los síntomas de ansiedad se deben a la química del cuerpo y no a una condición médica real.
- Cambia el enfoque de la ansiedad. Repetir "*No estoy enfermo*" evita los pensamientos de ansiedad, ya que el cerebro solo puede concentrarse en un pensamiento a la vez.

En el futuro, debes evitar usar la palabra "ansiedad", ya que solo te mantiene en una espiral de ansiedad innecesaria e irracional. Por lo tanto, es esencial para su bienestar futuro que cambie su enfoque mental de "tengo ansiedad" a "no estoy enfermo", incluso si cree en este momento que tiene ansiedad y está enfermo.

No es necesariamente necesaria una guía paso a paso. Sólo tienes que seguir estos tres pasos cuando empieces el método: 1. Haz carteles, 2. haz pequeñas notas que puedas llevar contigo, y 3. Repítete en voz alta muchas veces al día "*No estoy enfermo*". Vive como lo haces normalmente. El método funciona en segundo plano.

Se recomienda evitar el uso de la palabra **ansiedad**. Se sugiere eliminar la palabra ansiedad del vocabulario por completo, ya que esto facilitará el proceso de reducción de los síntomas de ansiedad.

Es mi esperanza, y es importante para usted, que considere probar el método si ninguno de los tratamientos de ansiedad reconocidos ha sido efectivo para usted. Espero haber dejado claro que experimentar ansiedad irracional no significa necesariamente que estés sufriendo una enfermedad. Si este no es el caso, este capítulo ofrece una última oportunidad para obtener una experiencia de primera mano de esto.

Comienza tu viaje hacia la libertad.

Reconocemos los métodos actuales de tratamiento de la ansiedad y sus pros y contras. Nuestro método se desarrolló porque muchas personas experimentan una falta de efecto con los métodos existentes (ver [Apéndice 1](#)). Nuestro método también tiene sus fortalezas y debilidades.

Al centrarse en el miedo a la ansiedad, el tratamiento se simplifica. El tratamiento se enfoca en el miedo subyacente común en todos los tipos de ansiedad en lugar de tipos específicos de ansiedad.

Si ya está en tratamiento, continúe con esto, ya que nuestro método se puede usar simultáneamente.

Decirte a ti mismo *que no estoy enfermo* o *que estoy bien* tiene un efecto psicológico. La palabra enfermo activa las emociones y puede hacer que el pensamiento sea más negativo. Decir *que estoy enfermo* o *que tengo ansiedad* hace que sea más difícil pensar positivamente.

La afirmación "*No estoy enfermo*" puede dar una sensación más agradable, ya que es una afirmación positiva. Esto se debe a mecanismos psicológicos, ya que ciertas palabras tienen un fuerte impacto psicológico. Tanto las palabras positivas como las negativas pueden tener un impacto.

Al repetirte a ti mismo que no estás enfermo, incluso si estás experimentando síntomas de ansiedad, puedes cambiar tu enfoque. Es probable que haya síntomas al principio, pero con el tiempo el enfoque en los pensamientos de ansiedad disminuirá, lo que puede conducir a menos síntomas.

Antes de comenzar a usar el método, es importante que esté listo para probarlo. Si tienes alguna duda, probablemente no sea la solución adecuada para ti en este momento. Es importante entender qué hace el método y por qué funciona, de lo contrario es inútil.

Esto contrasta con los medicamentos que tomamos sin conocer sus efectos ni su contenido.

Empecemos.

Utiliza un poco de papel, A4 o más grande, preferiblemente un lienzo de 60 x 80 cm, pintura acrílica del color que elijas y un pincel. Estos materiales se pueden comprar en tiendas de bricolaje. También se puede utilizar lápiz, bolígrafo o rotuladores. En el lienzo o en el papel, escriba: "No estoy enfermo" o "No estoy enfermo, pero se piensa desafiado".

Diga estas frases en voz alta tantas veces como sea posible todos los días. Cuantas más veces al día, mejor y más rápidos serán los resultados.

Cuelgue los carteles de "No estoy enfermo" en su casa y continúe con sus actividades diarias. Cuantos más carteles, mejor. Lea este libro varias veces para comprender los antecedentes del método.

Quédese en casa durante las primeras dos semanas, si es posible, para acostumbrarse a los carteles positivos sin la distracción de las actividades que provocan ansiedad. Antes de salir, la frase "No estoy enfermo" debe estar firmemente incrustada en tu conciencia. Debe ser como una melodía que no puedas sacarte de la cabeza.

Después de unas dos semanas, muchos se sentirán más cómodos saliendo al aire libre. Puede ser útil tener una nota con esta frase a mano cuando salgas para que puedas concentrarte en ella en lugar de en la ansiedad. Si esto no ayuda, vuelve a intentarlo después de una o dos semanas. Continúa con este proceso hasta que te sientas más cómodo.

Independientemente de los síntomas que experimente, estos carteles pueden ayudar a reducirlos y los pensamientos que los acompañan. Estos carteles son útiles para cualquier persona que enfrente desafíos de ansiedad.

Mire atentamente las imágenes a continuación y repita el texto varias veces. Ahora imagina que tuviste estos carteles colgados en tu casa durante un año. ¿Disminuiría o aumentaría tus problemas de ansiedad? ¿Ayudaría en algo? Considere estas preguntas.



Póster de salón



Póster de dormitorio



Póster de baño.

Mi casa se ha visto así durante años y todavía lo hace cuando pruebo nuevos métodos. No es diferente a la década de 1970, cuando era niño y tenía carteles de varias bandas de rock en mi habitación. Me encantaron esos pósters y me centré en ellos porque me hacían feliz, al igual que mis nuevos pósters me hacen feliz.

Los carteles pueden ayudar a crear un ambiente positivo en tu hogar. Ayudan a promover una sensación de bienestar. Por lo tanto, el método puede ser útil no solo para la ansiedad, sino también para otros problemas menores de salud mental, como la depresión y el estrés. En general, puede contribuir a una vida cotidiana más positiva.

¿Cuánto tiempo se tarda?

La duración para lograr la liberación de la ansiedad con este método varía de una persona a otra. Algunas personas pueden lograr resultados rápidamente, mientras que otras necesitan apoyo adicional al principio o en el camino. Lo más importante es comenzar el método, ya que el comienzo suele ser la parte más desafiante. Esto se debe a que el método es nuevo y tu mentalidad debe cambiar. Además, puede haber escepticismo sobre el nivel de efectividad. Sin embargo, es importante no rendirse.

El método no promete milagros ni soluciones finales, pero ofrece un enfoque alternativo que ha demostrado ser muy eficaz para minimizar los síntomas de ansiedad futuros. Es posible que aun experimente desencadenantes de ansiedad en el pasado cuando esté fuera de casa, pero estos no tendrán el mismo efecto duradero cuando regrese a casa como lo hicieron antes.

La diferencia ahora será que después de un episodio así, fuera de casa, podrás reconocer que no estás enfermo cuando veas los carteles en tu casa, lo que deja de preocuparte más por el episodio. Llevar contigo una nota que diga "No estoy enfermo" puede reducir los síntomas de ansiedad aguda si te concentras en el contenido de la nota.

Los carteles ayudarán a cambiar el enfoque de lo negativo a lo positivo, reducir el miedo a los síntomas de ansiedad y crear un ambiente positivo en casa. Se vuelve difícil decir: "Tengo ansiedad" cuando constantemente ves carteles que dicen: "No estoy enfermo".

Cabe destacar que no se trata de si estás enfermo o no, o de si tienes ansiedad o no. Se trata simplemente de decir la frase "No estoy enfermo", independientemente de cómo te sientas.

En resumen: el método funciona porque con el tiempo te "olvidas" de pensar en la ansiedad porque tu concentración ahora está constantemente en otra cosa, a saber, que *no estás enfermo*. Cuando los pensamientos de ansiedad ya no están presentes, disminuye. Si la memoria de ansiedad no se activa, se desvanece.

Recuerda siempre que tu memoria contiene tu miedo a experimentar más ansiedad. Por lo tanto, es necesario evitar desencadenar esta memoria centrándose en algo que no sea su contenido. La frase "No estoy enfermo" te ayudará con esto. Ahora todo lo que queda es probar el método para que puedas experimentar sus efectos por ti mismo.

Empecemos por calmar tu agitación interior con este pequeño experimento.

Un experimento voluntario para aquellos que están motivados.

Le pediría que, lo antes posible, empiece a llevar una nota en la mano con el texto, **no estoy enfermo**. Ten siempre la nota en una mano, o tanto como puedas, haz lo que hazas, si es posible.

No importa lo que pienses sobre esta idea en este momento.

Al igual que con muchos otros desafíos, debe probar cualquier método para averiguar si tiene un efecto en el desafío.

Si puedes ser persuadido para que hazas lo que te pido que hazas, descubrirás que la ansiedad desaparece rápidamente por una simple razón. **Que cambies tu enfoque de la ansiedad a la nota que tienes en la mano**. Simplemente no puedes evitarlo. Puede ser difícil de creer, por lo que hay que intentarlo.

Les pido que hagan esto porque sé que les ayudará, así como ha ayudado a muchos otros.

Si crees que no funciona, deberías probarlo.

Lo escribo con un poco de insistencia porque me parece que demasiada gente se niega a probarlo. Y eso es un error.

Reanudar

Toma un poco de papel, puede ser cualquier tipo de papel para empezar. Escribe "No estoy enfermo" en el papel. Cuélgalo en muchos lugares de tu casa. Si está en formato Post-it, puedes ponerlos en espejos, puertas de cocina, mesitas de noche, refrigeradores, pantallas de televisión, pantallas de computadoras, la parte posterior de tu teléfono y tableta. Cuantos más lugares, mejor. Repítete a ti mismo "No estoy enfermo" tan a menudo como sea posible todos los días. Este es el comienzo.

Cuando tengas el dinero, busca la tienda de bricolaje más cercana y compra algunos lienzos, preferiblemente de 60 x 80 cm, un poco de pintura acrílica negra y un pincel. Pinta "No estoy enfermo" en los lienzos y cuélgalos en lugares estratégicos de tu casa. Siempre tenga una nota de "No estoy enfermo" con el texto "No estoy enfermo" cuando salga de su casa. Siempre mantén la nota en tu mano mientras estás fuera, incluso si se arruga en tu mano. No lo dejes pasar.

Ahora estás en camino de ayudarte a ti mismo.

Una última ayuda.

Un problema que experimentaba a menudo era la sensación de no poder actuar sobre mis síntomas en espacios públicos, lo que resultaba en síntomas persistentes. Es necesario abordar la ansiedad. Como sabes, cuando no actúas ante los síntomas, estos se intensifican.

Esto me pasaba a menudo en diferentes situaciones como en la calle, el autobús, el tren, el supermercado e incluso en casa.

Por eso es importante reaccionar cuando notes los más mínimos signos de ansiedad. La ansiedad requiere acción, ya sea que ocurra racional o irracionalmente, en casa o en el extranjero. Actuar reduce significativamente la sensación de una manera natural.

Ya no tienes que estar solo con tu ansiedad.

Una de las principales razones por las que experimentamos repetidamente síntomas de ansiedad es nuestro enfoque constante en la ansiedad en sí, debido al miedo a una mayor ansiedad. Esto sucede a menudo porque no sabemos cómo lidiar con ello, ya que nunca hemos aprendido.

Por lo tanto, a partir de ahora, se recomienda llevar siempre consigo una nota que diga: No estoy enfermo.

- Para la ansiedad al conducir: Coloque siempre una nota en el parabrisas de su automóvil para que sea visible.
- Para la ansiedad social: Siempre ten una nota en la mano cuando estés en situaciones sociales, ya sea que estés dando una presentación o asistiendo a una fiesta.
- Para la ansiedad por la salud: Siempre que sea posible, tenga una nota a mano.
- Para los ataques de pánico: Siempre que sea posible, tenga una nota a mano.

Las notas pueden ayudar a distraerte de la aparición de los síntomas de ansiedad, independientemente del tipo de ansiedad. La distracción es una técnica universal que puede ser efectiva para todos.

No es necesario creer en el contenido de la nota, la clave es que ayuda a desviar el foco de atención de los síntomas. Algunos pueden ver esto como un comportamiento de evitación, pero, por el contrario, la nota te ayuda con el tiempo a realizar actividades que de otro modo evitarías.

Posibles desafíos con el método

El método está diseñado para ser simple y efectivo, pero es importante entender que cambiar creencias profundamente arraigadas puede llevar tiempo y persistencia. Estos son algunos de los posibles desafíos que puede enfrentar al usar el método y sugerencias para lidiar con ellos:

1. Recaídas o reacciones inesperadas

No es inusual experimentar recaídas incluso después de progresar con el método. A veces, los viejos patrones de pensamiento pueden resurgir, especialmente durante los períodos estresantes. Las recaídas son parte del proceso y no significan que el método sea ineficaz.

Sugerencia: Repita los ejercicios, incluyendo la auto convicción, y recuerde los principios del método. Vuelva a leer los capítulos sobre la confianza en sí mismo y la exposición para fortalecer su comprensión del método.

2. Progreso lento en creencias profundamente arraigadas

Cambiar creencias profundamente arraigadas puede llevar más tiempo para algunas personas, especialmente si la ansiedad ha sido parte de sus vidas durante muchos años. Esto puede experimentarse como un proceso lento.

Sugerencia: Sea paciente y reconozca que incluso el progreso pequeño es importante.

3. Dificultad para evitar las etiquetas negativas

Una parte importante del método es evitar el uso de la palabra "ansiedad" y, en cambio, centrarse en cambiar el lenguaje en torno a los síntomas. Cambiar las expresiones habituales y los patrones de pensamiento puede ser un desafío, especialmente si se han utilizado durante mucho tiempo.

Sugerencia: Haz cambios graduales en tu idioma y sé consciente de cuándo vuelves a los viejos hábitos. Use recordatorios como carteles o notas para recordar decir "No estoy enfermo" y evite la palabra "ansiedad".

4. Falta de motivación o sentirse desanimado

Puede ser un desafío mantenerse motivado, especialmente si los resultados no son visibles de inmediato.

Consejo: En días como este, es útil recordar la razón por la que comenzaste este método. Vuelve a leer los capítulos que te inspiraron y haz una lista de los pequeños progresos que has logrado. Cualquier cambio, sin importar el tamaño, es un paso adelante.

Cambiar creencias profundamente arraigadas requiere tiempo y paciencia, pero es posible. Aunque puede haber desafíos, son parte del proceso de desarrollo de un nuevo enfoque de la vida. Al continuar trabajando con el método, puede cambiar gradualmente sus creencias sobre la enfermedad y la ansiedad.

Durante mi período de ausencia de ansiedad, dejé de usar la palabra ansiedad por completo y usé la palabra desafío en su lugar. *Mi ansiedad se convirtió en mi desafío. Soy ansiedad, me siento desafiado, etc.*

Si puedes evitar escribir y hablar sobre la ansiedad, hará una gran diferencia positiva en tu vida.

Otra forma de implementar el método.

Ansiedad al volante

La ansiedad al conducir se elige ejemplo porque a menudo se pregunta sobre ella. Este tipo de ansiedad es como otros tipos de ansiedad y, por lo general, surge de experiencias desagradables previas al conducir. El problema no radica en el coche en sí, sino en los pensamientos que la gente asocia con él.

La ansiedad es similar, pero el objeto es diferente, en este caso el coche. La idea de conducir puede causar ansiedad y evitación. Esto puede convertirse en un problema porque no hay forma de escapar si experimenta síntomas mientras conduce. La ansiedad, como se mencionó, requiere acción, ya sea lucha o huida, que es difícil de realizar en un espacio cerrado como dentro de un automóvil. Esto puede desencadenar miedo y empeorar los síntomas.

Muchas personas pueden ignorar estos síntomas, pero aquellos que reaccionan con pánico a menudo desarrollan problemas en el futuro, ya que comienzan a asociar el automóvil o la conducción con síntomas desagradables. Para manejar esto, debes aprender a separar la ansiedad de lugares o situaciones. Estas asociaciones se encuentran en la memoria.

Es importante entender que no estás enfermo ni ansioso cuando conduces y experimentas síntomas. Eres tan normal como lo eras hace 5-10 minutos antes de subirte al coche. Lo que puede experimentar como síntomas es creado por asociaciones de pensamientos con malestares pasados. Por lo tanto, estas asociaciones deben romperse. Esto se hace enfocándose en su nota en el parabrisas. Esta técnica de interrupción puede, por supuesto, utilizarse para toda ansiedad.

En la ansiedad al conducir, la sensación no está conectada con el coche, sino dentro de la persona. La ansiedad sigue a la persona y no al coche o a la situación. La imposibilidad de escapar del coche puede desencadenar los síntomas. La pregunta es, ¿qué puede hacer si experimenta síntomas mientras conduce?

Esto es lo que hice después de 35 años de ansiedad al conducir.

El texto se basa en lo que me ayudó. Por lo tanto, es posible que no funcione para todos. Me tomó alrededor de 2 meses deshacerse de la ansiedad al conducir con la conducción diaria.

A la menor señal de síntomas, el automóvil se detiene hasta que los síntomas disminuyen. Esto también se aplica en la autopista donde el carril de emergencia es lo suficientemente ancho. Cuando conduzca sobre puentes, concéntrese en la matrícula del automóvil de adelante. En todas las demás carreteras, simplemente deténgase, ya sea en áreas urbanas o no. Es importante que te des permiso para detenerte independientemente de la ubicación.

Sal del auto y salta al lugar para reducir los químicos en tu cuerpo que han desencadenado los síntomas. Permanezca en el carril de emergencia o al borde de la carretera por un tiempo, siéntese en el automóvil y espere hasta que se sienta tranquilo.

Esto es importante para aumentar la tolerancia a los síntomas. Por lo tanto, debes quedarte en el coche para entender que el miedo no está conectado con el coche, sino que viene de dentro. El coche no es peligroso, son los pensamientos los que crean el miedo debido a las experiencias pasadas. El coche en sí es inofensivo.

Es importante entender que los síntomas se deben a la química corporal y no a una enfermedad. Un simple recordatorio en el coche puede ser útil. Escribe una nota con un texto tranquilizador como: *"Deténgase si siente síntomas. Recuerda, es solo la química del cuerpo, no la enfermedad"*. Coloca la nota en el parabrisas de tu auto o en algún otro lugar de tu línea de visión para que no la olvides. Asegúrese de que la nota esté visible o sosténgala en su mano para que pueda verla mientras conduce.

Es importante asegurarse de que puede detenerse si experimenta síntomas. Un buen ejercicio es dar un paseo corto, detenerse un par de veces y salir del coche. Mira a tu alrededor durante uno o dos minutos. Vuelve al coche y siéntate allí durante unos minutos sin hacer nada. Nada de música. Haz que tu cuerpo se acostumbre a que no suceda nada cuando estés en el auto. Si se siente incómodo, simplemente vuelva a salir y espere un poco.

Si te parece agobiante, puedes empezar por subirte al coche sin conducir. Siéntate en el coche un rato, sal y vuelve a entrar. Camina alrededor del auto y pasa tiempo con él. Toca el coche y siente su presencia para entender que no es el coche el que es peligroso.

Una vez que te sientas cómodo con los viajes cortos, puedes ampliar gradualmente la ruta y volver a hacer lo mismo. Continúe este proceso sistemáticamente.

Muchas personas experimentan nerviosismo ante la idea de conducir, por lo que es fundamental familiarizarse con el coche. Es lamentable comenzar un viaje con nerviosismo o tensión, ya que conducir debería ser un placer. Por lo tanto, es importante mantener la calma antes de comenzar a conducir.

Arranque tranquilo: Antes de comenzar a conducir, se recomienda que se ponga cómodo en el automóvil y se dé tiempo para relajarse. Un comienzo tranquilo reduce el riesgo de que se presenten síntomas relacionados con la ansiedad. Espere de 1 a 2 minutos antes de comenzar a conducir.

Espero que estos consejos te sean de utilidad. La ansiedad al volante es un desafío, pero se puede superar a través del entrenamiento como cualquier otro desafío de ansiedad. La clave es romper la conexión entre el automóvil y la incomodidad mediante una exposición gradual como se describe.

Esta estrategia se puede utilizar en muchos casos de ansiedad. Solo hay que adaptarlo a la situación concreta. Por favor, póngase en contacto conmigo si necesita orientación en una situación específica.

Otra opción que funciona bien es:

Dite a ti mismo. Bien. Este... *Acabemos con esto de una vez*. Esto te dice a ti mismo que no le tienes miedo a la ansiedad, sino que la esperas. Por lo tanto, es mucho menos probable que lo sienta. De esa manera, ya no es una amenaza cuando lo esperas. También se puede colocar una nota con el texto en el parabrisas. En tu campo de visión.

Lo siguiente es la experiencia personal.

Un último truco es sonreír. Es decir, sonreír artificialmente. Intenta sonreír ahora. ¿Puedes sentir la diferencia?

Sí, puedes "sonreír" o reírte de este método, pero funciona.

Mientras sonrías, ¿no puede experimentar también síntomas de ansiedad o convulsiones, esto es fisiológicamente imposible ya que sonreír libera pequeñas cantidades de dopamina? Sí, solo pruébalo. Lo mismo ocurre cuando te ríes. Por eso es una buena idea ver una comedia que te haga reír durante el día.

La próxima vez que te subas a tu auto, trata de sonreír todo el tiempo que puedas. Experimentarás una experiencia de conducción completamente diferente.

Por supuesto, una sonrisa no puede detener un ataque de ansiedad, ya que eso sería fatal. La adrenalina siempre anulará la dopamina, etc. Pero puede evitar que se presenten los síntomas de ansiedad. Es prácticamente imposible pensar negativamente mientras se sonrías, ya que sonreír indica alegría.

Si puedes recordarte a ti mismo que debes sonreír cuando experimentas síntomas de ansiedad, reducirás significativamente los síntomas en poco tiempo. Sin embargo, es difícil ya que los síntomas de ansiedad lo consumen todo. Pero puedes prepararte escribiendo pequeñas notas para ti mismo con el texto, *recuerda sonreír ante el más mínimo síntoma de ansiedad* y mantén siempre la nota cerca de ti.

Si está interesado en explorar más la sonrisa, póngase en contacto conmigo, ya que hay mucho más en el tratamiento de la sonrisa en la ansiedad de lo que se describe aquí. En otros recursos que se pueden enviar, he descrito cómo puede sonreír durante varias horas y, por lo tanto, hacer muchas de las cosas normales que provocan ansiedad sin síntomas, como ir de compras o salir de su casa durante un período prolongado de tiempo. En mi propio proceso hacia la liberación de la ansiedad, introduje la sonrisa como parte de mi actividad diaria, junto con las otras técnicas descriptivas, haciendo cosas que normalmente "no podría" hacer. La sonrisa es una técnica poderosa pero pasada por alto en el tratamiento de la ansiedad.

Capítulo 28: Pide ayuda. La gente quiere.

Obtener información y conocimientos útiles de este libro es una cosa. Poner en práctica estos conocimientos para gestionar la ansiedad es otra. Para hacer esto, debe comenzar a pensar de manera diferente. Esto puede ser un desafío porque la ansiedad está profundamente arraigada. ¿Cómo evitar creer en la ansiedad cuando está constantemente presente? El propósito de este libro es ayudarte a aplicar la información, el conocimiento y los métodos para manejar la ansiedad. Es importante encontrar la voluntad, el coraje y la creencia de que es posible liberarse de la ansiedad.

Muchas personas pueden descubrir que no tienen la misma fuerza de voluntad que el autor y pueden darse por vencidas en el camino. Por lo tanto, la información y el conocimiento pueden resultar insuficientes si falta la fuerza de voluntad. Un consejo útil es involucrar a una novia, pareja, amiga o conocida en el proceso de implementación de las técnicas y métodos descritos. La mayoría de las personas están dispuestas a ayudar, incluso si no necesariamente entienden todos los detalles. La empatía es una cualidad valiosa que nos permite comprender y sentir las emociones de los demás. Los humanos tenemos más músculos faciales que cualquier otro animal, lo que hace posible expresar emociones con nuestras expresiones faciales.

Considera la posibilidad de ayudar a los demás. Pregúntate: ¿Ignoraría a un amigo que necesitara ayuda? Es probable que tu amigo tampoco te ignore si le pides ayuda. Es importante no tener miedo de pedir ayuda, ya que las personas están dispuestas a ayudar.

Aislarse en casa con ansiedad sin hacer nada puede ser inútil. Es posible que sufras de ansiedad, aislado con ella, y te resulte difícil salir. Es por eso por lo que puede ser importante obtener ayuda.

A veces es necesario probar nuevos métodos cuando los conocidos no funcionan. Esperar pasivamente puede llevar al estancamiento. La experiencia demuestra que pueden ser necesarias diferentes estrategias.

No son solo los métodos descritos los que pueden ayudar a superar la ansiedad, sino también la propia motivación y voluntad de trabajar para liberarse de la ansiedad. Esto requiere un esfuerzo activo.

Lo único que queda por hacer ahora es probar nuestro método si aún no has comenzado. Por supuesto, espero que así sea, si continúa sosteniendo la nota en su mano como se describe al comienzo del libro. Si este no es el caso, vuelva a sacar la nota ahora.

Muchos probablemente querrán discutir nuestro método científicamente, incluyendo ver evidencia, números, etc. Sin embargo, no hay evidencia científica que presentar, ya que el método se basa en nuestro pensamiento racional en torno a un desafío irracional y nuestras creencias.

Parte 5: Conclusión

Capítulo 29: Conclusión

Ahora que hemos leído el libro y he demostrado cómo puedes concentrarte en no estar enfermo, incluso si te sientes enfermo en ese momento, puedes considerar a qué modelo de ansiedad te suscribes.

Se puede ver la ansiedad como un trastorno mental que debe tratarse con medicación o terapia extensa, o se puede creer en la teoría descriptiva de que es nuestra mala interpretación de los primeros síntomas desagradables lo que forma el rastro de la memoria y, por lo tanto, crea toda la ansiedad posterior.

Te he mostrado una comprensión diferente de la ansiedad y que puede haber otra forma de salir de la ansiedad si la aceptas.

Lo más importante ahora es concentrarse en no estar enfermo en lugar de estar enfermo. Te sentirás mucho más seguro en la vida cotidiana si puedes decir *que no estoy enfermo* al menor síntoma o pensamiento.

En este libro, hemos examinado la visión tradicional de la ansiedad como una enfermedad. Hemos encontrado que:

La ansiedad irracional puede verse como una reacción química desagradable mantenida por la memoria.

La ansiedad irracional puede ocurrir cuando el cuerpo reacciona a los recuerdos de experiencias desagradables pasadas.

El problema no son necesariamente los síntomas, sino la creencia de que estos síntomas significan que estás enfermo.

En lugar de centrarse en el control de los síntomas o en terapias complejas, este método trabaja para cambiar las creencias fundamentales sobre la ansiedad. Al reescribir las creencias negativas y los rastros de memoria que perpetúan la ansiedad, puedes aprender a manejarla mejor.

A través de la simple autoconciencia, la exposición no reactiva y evitando las etiquetas negativas, puede comenzar a cambiar las creencias fijas sobre la ansiedad como enfermedad y mejorar su condición.

Ahora es posible dar el siguiente paso. Con los nuevos conocimientos y herramientas que se han presentado, puedes trabajar para cambiar tu percepción de la ansiedad y reducir las limitaciones que causa la ansiedad irracional.

Como sociedad, no debemos ignorar el problema de los supuestos conocidos de la ansiedad irracional, ya que afecta a muchas personas. Sin embargo, es crucial que nos abramos a otras teorías y opciones, ya que se ha demostrado que los métodos actualmente reconocidos no tienen el efecto deseado para aproximadamente el 80% de quienes prueban estos tratamientos (ver [Apéndice 1](#)). No debemos conformarnos con tratamientos que solo muestran un efecto en torno al 20-50%, ya que esto deja a demasiadas personas en la desesperación. El tratamiento de la ansiedad irracional debe ser repensado por un amplio grupo de personas, profesionales y no profesionales por igual, para crear un diálogo abierto y probar diferentes opciones. Tanto los métodos científicos como los más racionales.

Muchos argumentarían que, si fuera tan fácil liberarse de la ansiedad con el método mostrado, simplemente diciendo **que no estoy enfermo y colgando carteles**, ¿no estaría todo el mundo libre de ansiedad? Las estadísticas muestran que la mayoría de los que prueban el método lograrán resultados duraderos. Sin embargo, el problema es que pocos lo prueban porque constantemente nos dicen que la ansiedad es una condición que requiere tratamiento médico, etc. A las personas les resulta difícil salir del patrón de ansiedad porque nos han enseñado durante muchos años que la ansiedad es una enfermedad. Para muchos, tiene sentido que la ansiedad pueda ser etiquetada como una enfermedad porque se siente muy incómoda. El problema es que esta suposición de la enfermedad a menudo nos mantiene atrapados en la ansiedad en lugar de ayudarnos a dejarla ir.

A los seres humanos nos conviene obtener un diagnóstico para nuestros desafíos, ya que es más fácil de aceptar que de explorar la posibilidad de que pueda haber otra explicación más racional para la ansiedad.

Realmente espero que puedas probar el método.

Eres más que bienvenido a rechazar el método una vez que lo hayas probado durante solo tres meses, que es el mínimo para medir un efecto real.

No dudes en escribirme con tus pensamientos y sugerencias.

A menudo escucho que una debilidad de mi argumento es que pasa por alto los complejos factores sociales, genéticos y psicológicos que la teoría aceptada nos dice que están asociados con la ansiedad. Lo que no parece entenderse es que, incluso teniendo en cuenta estos factores, la ansiedad primero debe malinterpretarse para convertirse en problemática. Incluso el trauma infantil que desencadena los primeros síntomas debe malinterpretarse para convertirse en un problema en el futuro.

Sabemos esto porque si la ansiedad no se malinterpreta, no planteará un problema más adelante, como lo hace para aproximadamente el 90% de las personas que experimentan ansiedad irracional por primera vez. La mala interpretación es lo que hace que la ansiedad sea un problema más adelante. Esta es una de las razones por las que ya no experimento síntomas de ansiedad. Ya no los malinterpreto y, por lo tanto, no vuelven a ocurrir. Pueden ocurrir en el futuro con nuevos desafíos en mi vida, pero luego sé cómo evitar malinterpretarlos, para que no se conviertan en un problema nuevamente.

Diploma: Estoy libre de ansiedad

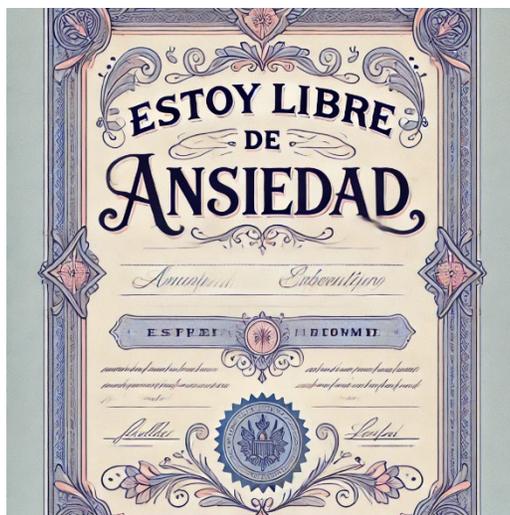
Diga lo que quiera sobre el diploma "Estoy libre de ansiedad", pero no subestime el impacto psicológico. El póster solo está diseñado para su uso con diagnósticos de ansiedad que causan ansiedad sobre la ansiedad posterior. Por lo tanto, **no** para el TEPT, el TOC o la ansiedad como parte de otros trastornos.

Estar libre de ansiedad aumenta tu autoestima y confianza. Es imposible ser positivo si crees que tienes ansiedad. Quería asegurarme de mantenerme libre de ansiedad, así que colgué un diploma que lo confirmaba. Cada vez que veía el diploma; Me recordó mi victoria. El diploma me hizo feliz y orgulloso.

La frase "Estoy libre de ansiedad" es increíblemente positiva y contradice todo lo que creía, es decir, que tenía ansiedad. Su mensaje positivo es lo que lo hace tan poderoso.

El día que puedas decirte a ti mismo que ya no le temes a la ansiedad. Que no tenga miedo a los nuevos síntomas. Que no pienses en la ansiedad. O di que estoy libre de ansiedad y créelo tú mismo, ese día estarás libre de ansiedad.

Aquí está tu diploma para el día en que te sientas listo y te consideres libre de ansiedad. Imprímelo, cuélgalo y deja que te recuerde tu libertad de ansiedad. Tómatelo en serio, es un gran apoyo. También considera colgarlo junto a *los carteles de No estoy enfermo* para obtener apoyo psicológico adicional. ¿No nos gustaría a todos poder decir: estoy libre de ansiedad? A la familia, a los amigos, pero sobre todo a nosotros mismos.



Bienvenido a tu nueva vida libre de ansiedad.

Las ideas que ofrece este libro solo son valiosas si se ponen en práctica. Comprender la ansiedad por sí solo no es suficiente, sino que requiere trabajar activamente con las herramientas y técnicas descritas.

Con esto concluye el libro.

Si experimenta desafíos específicos, como ansiedad al conducir, ansiedad al comprar o ansiedad al usar el transporte público, como el autobús o el tren, no dude en contactarnos. Podemos desarrollar un plan para ayudarlo a superar estos desafíos. Esta oferta se aplica a todo tipo de problemas de ansiedad.

Visítenos o póngase en contacto con nosotros en [Generation Angst](#) o póngase en contacto conmigo directamente en account.dk@gmail.com si tiene alguna pregunta sobre lo que ha leído o cualquier otra pregunta.

Espero que participes en hacer que este libro de ansiedad sea aún mejor.

Ve a [Dar tu opinión](#) y comentar. Son solo algunas preguntas. Lo haces de forma totalmente anónima.

Gracias por seguir leyendo.

Thomas Fogh Vinter

Apéndice

Gráfico 1. ¡Tasas de curación para los diferentes tratamientos de ansiedad!

Este apéndice contiene una tabla que muestra las tasas de curación de varios tratamientos para la ansiedad y el porcentaje de personas que sufren de ansiedad que reciben estos tratamientos. La tabla muestra datos de la Asociación Americana de Ansiedad y Depresión (ADAA). Es para los Estados Unidos.

Tipo de tratamiento	Tasa de curación	Porcentaje de personas con ansiedad que reciben tratamiento
Terapia cognitivo-conductual (TCC)	50-75%	10-20%
Medicación	40-60%	30-40%
Terapia de exposición	60-90%	5-10%
Mindfulness y meditación	30-50%	10-15%
Actividad física y ejercicio	20-40%	20-30%
Terapia de grupo	40-60%	5-10%

Fuente: [Asociación Americana de Ansiedad y Depresión \(ADAA\)](#):

Explicación y contexto: Los diferentes tratamientos tienen diversos grados de efectividad en función de las diferencias y preferencias individuales. La terapia cognitivo-conductual (TCC) tiene una alta tasa de éxito y es utilizada por una gran proporción de quienes buscan tratamiento. Los medicamentos, en particular los ISRS y los IRSN, también se utilizan ampliamente y son eficaces para algunos.

Al evaluar la eficacia de tratamientos como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia metacognitiva (TCM) y la medicación (ISRS) para la ansiedad, **el número necesario a tratar (NNT)** es una herramienta importante. Nos ayuda a entender cuántas personas necesitan ser tratadas para que una mejoría sea notable.

¿Cuál es el NNT para los tratamientos de ansiedad?

- **CBT:** NNT es aproximadamente 5. Esto significa que por cada 5 personas que reciben TCC, una logrará una mejora significativa en comparación con el grupo de control.
- **MCT:** Al igual que la TCC, la MCT tiene un NNT de aproximadamente 5, lo que la hace tan "efectiva" como el tratamiento.
- **ISRS:** Los medicamentos como los ISRS tienen un NNT de aproximadamente 7, lo que significa que, por cada 7 personas tratadas, una experimentará una mejora significativa.

¿Qué significa esto en la práctica?

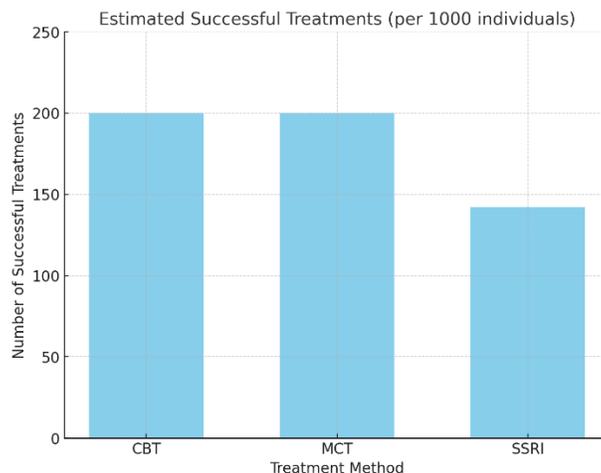
Por cada **1000** personas tratadas:

- La TCC y la TCM ayudarán a aproximadamente **200 personas** a lograr mejoras notables.
- Los ISRS ayudarán a aproximadamente **142 personas**.

Si bien las terapias parecen un poco más efectivas que los medicamentos, la elección puede depender de las necesidades, preferencias y efectos secundarios individuales. Por ejemplo, la medicación puede ser una solución más rápida para algunos, mientras que la terapia ofrece estrategias a largo plazo.

¿Por qué es importante NNT?

NNT proporciona una imagen transparente y cuantitativa de la eficacia de las opciones de tratamiento. Ayuda a los pacientes y a los profesionales a tomar decisiones informadas, evaluando no solo "lo que funciona", sino también "qué tan bien funciona".



Como puedes ver, los números no son impresionantes. ¿Cuál crees que es la razón?

En Generation-Anxiety, nos resulta difícil ver cómo un efecto del 20% o menos puede ser un tratamiento efectivo. ¿A dónde va después el 80% que no experimenta ningún efecto? ¿Qué opciones tienen?

Aquí hay algunas fuentes relevantes para leer más sobre NNT y la efectividad de los tratamientos para la ansiedad:

1. Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Asistencial (NICE)

- Pautas sobre el tratamiento de los trastornos de ansiedad, incluyendo NNT para diferentes terapias y medicamentos.

[Enlace a las directrices de NICE](#)

2. Revisiones Cochrane

- metaanálisis y revisiones sistemáticas de tratamientos como TCC, MCT y ISRS.

[Enlace a la Biblioteca Cochrane](#)

3. Asociación Americana de Psicología (APA)

- Directrices basadas en la evidencia para la psicoterapia en los trastornos de ansiedad.

[Enlace a las directrices de la APA](#)

4. Autoridad Sanitaria Danesa (Dinamarca)

- Directrices clínicas nacionales para el tratamiento de los trastornos de ansiedad en adultos

[Directrices clínicas nacionales](#)

5. PubMed (en inglés)

- Buscador de artículos científicos donde se pueden encontrar estudios sobre NNT para tratamientos específicos.

[Enlace a PubMed](#)

6. Baldwin DS et al (2011)

- Estudio sobre la efectividad de los tratamientos farmacológicos para el trastorno de ansiedad generalizada (NNT para ISRS). Artículo: "Eficacia de los tratamientos farmacológicos para el trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática y metaanálisis".

[Enlace al artículo en PubMed](#)

7. Wells A et al (2015)

- Estudio sobre la efectividad de la MCT para los trastornos de ansiedad. Artículo: "Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión: una revisión de los hallazgos empíricos actuales".

[Enlace al artículo en ResearchGate](#)

Estas fuentes proporcionan un punto de partida sólido para explorar más a fondo la NNT y la eficacia de los métodos de tratamiento.

Como puede ver, hay mucho que desear de los tratamientos reconocidos para que marquen una diferencia real. Uno se pregunta cómo se puede llamar evidencia a números NNT tan altos. Si la evidencia muestra un efecto del 20%, la evidencia también debe mostrar una falta de efecto del 80%, que es el número en el que debemos centrarnos para reducirlo.

Nos gustaría que se centrara más en ayudar a todos aquellos que **no se** benefician de los tratamientos reconocidos y a los que se quedan atrás en el manejo de los síntomas médicos durante años.

Estos números NNT también muestran que el listón de validez científica es extremadamente bajo para lo que califica como evidencia.

Quizás lo más importante es pensar por qué la evidencia es tan baja para el tratamiento de la ansiedad.

Apéndice 2. Método plan de tratamiento

El método no tiene un plan de tratamiento real, ya que no hay nada que tratar, pero sí algo que cambiar. Se trata de detener la perpetua mala interpretación de la ansiedad y no de curar una enfermedad. El método cambia tu vida de negativa a positiva.

Tenemos un plan para ayudarte a:

El programa de tratamiento de la ansiedad con nuestro método funciona para aquellos que están listos para desafiar sus creencias sobre la ansiedad. El método se basa en la lógica y el pensamiento racional más que en la ciencia. La ansiedad se ve como un problema que se deriva del miedo a más ansiedad después de las primeras experiencias que se almacenan en la memoria.

El mayor obstáculo es la falta de creencia en la simplicidad del método. El método se basa en la constancia y en creer que puedes cambiar tus percepciones de la ansiedad.

¿Por qué funciona el método?

El método ayuda a desviar la atención de los pensamientos y síntomas relacionados con la ansiedad, reduciendo la aparición de los síntomas de ansiedad. Este enfoque es útil para todas las personas con ansiedad.

Objetivo: Vivir sin ansiedad irracional. El curso está diseñado para ser fácil de entender para todos los grupos de edad, incluidos niños y adolescentes.

Introducción al método

Este método se centra en cambiar las creencias negativas creadas por las experiencias de ansiedad almacenadas en la memoria. Implica el uso de declaraciones positivas y recordatorios visuales para alejar el enfoque de los pensamientos negativos persistentes que experimenta una persona con ansiedad. El objetivo es reducir y eliminar gradualmente estos pensamientos negativos a medida que el recuerdo de la ansiedad se ve disminuido porque ya no se activa. Como resultado, no habrá recuerdos relacionados con la ansiedad que desencadenen nuevos pensamientos y síntomas.

Fase 1: Comprensión de la ansiedad.

Explicación de la primera experiencia de ansiedad: La primera experiencia de ansiedad puede ocurrir por numerosas razones como el estrés, factores genéticos o eventos específicos.

Ansiedad posterior: La ansiedad que sigue al primer episodio es causada por el miedo a experimentar más ansiedad. Esta ansiedad persistente es el problema principal de todas las formas de ansiedad. Este tipo de ansiedad se puede reducir cambiando nuestra percepción de lo que es la ansiedad y remodelando la memoria que contiene recuerdos del malestar de la ansiedad.

Evite el pensamiento "tengo ansiedad": Decir "tengo ansiedad" o "mi ansiedad" conducirá a un mayor enfoque en la ansiedad, lo que complica el proceso de superarla.

Fase 2: Preparación

Crea carteles con declaraciones positivas:

Crea carteles con mensajes como "No estoy enfermo" y colócalos estratégicamente alrededor de la casa. Estos pósters se pueden colgar en lugares frecuentes como la nevera, las puertas de la cocina, junto a los espejos, en el salón y encima de la cama. Dondequiera que pases la mayor parte del tiempo.

Además, escribe esta frase en notas pequeñas y colócalas en lugares cuidadosamente seleccionados de tu casa, como mesas y armarios, y cerca de las zonas donde pasas más tiempo. Además, configure imágenes de fondo en sus dispositivos (teléfonos celulares, tabletas, etc.) con este texto.

Repite la afirmación en voz alta:

Recita la frase "No estoy enfermo" en voz alta al menos 20 veces al día. La expresión repetida ayudará a reforzar esta creencia en tu conciencia.

Fase 3: Tratamiento

Establece una rutina diaria:

Repite las afirmaciones "No estoy enfermo" todas las mañanas, todas las noches y a lo largo del día cuando veas recordatorios visuales. El objetivo es que esta afirmación se convierta en automática cuando experimentes síntomas de ansiedad.

Exposición diaria:

Después de unas semanas, puede comenzar la exposición gradual a situaciones más pequeñas que anteriormente han desencadenado ansiedad. Esto puede incluir actividades como una caminata corta o realizar tareas que se han evitado debido a la ansiedad. Cada vez que se presenten síntomas, se debe repetir la frase "No estoy enfermo". También se recomienda llevar una nota con el texto *No estoy enfermo* contigo cuando estés fuera.

Fase 4: Confrontación selectiva

Exposición gradual:

Cuando te sientas listo, puedes comenzar a exponerte gradualmente a las situaciones que te provocan ansiedad mientras te recuerdas a ti mismo que no estás enfermo. Comience con desafíos más pequeños y aumente la dificultad progresivamente. Lleva siempre contigo tu hoja de recordatorio cuando salgas.

Cambiar el enfoque:

Si surgen pensamientos que inducen ansiedad, concéntrese conscientemente en afirmaciones positivas como "No estoy enfermo, solo estoy enfrentando un desafío".

Fase 5: Mantenimiento y Cierre

Mantener creencias positivas:

A medida que experimentas el progreso, es importante que continúes usando declaraciones positivas a diario, incluso en ausencia de ansiedad. Aun así, se recomienda abstenerse de mencionar la ansiedad.

Evalúa tu progreso:

Observe las mejoras más pequeñas, como la capacidad de realizar actividades que antes provocaban ansiedad sin sentirse ansioso. Reconozca y recompénsese por el progreso que hace, y recuerde que se necesita tiempo para cambiar una creencia arraigada sobre el trastorno de ansiedad.

Retira poco a poco los carteles:

Una vez que hayas estado libre de ansiedad durante un período de tiempo más largo, preferiblemente más de un año, puedes comenzar a eliminar los carteles gradualmente. Sin embargo, muchas personas optan por conservarlos como un recordatorio de su desarrollo y progreso.

Redondeo

El método se centra en cambiar las creencias, los recuerdos y los hábitos en torno a la ansiedad, incluido el diálogo interno negativo. Mediante el uso de esta técnica, la ansiedad se puede reducir o eliminar entendiéndola como algo que se deriva de la memoria y las respuestas aprendidas, en lugar de como una enfermedad.

Buena suerte para ti.

Glosario de términos

- **Ansiedad irracional:** Ansiedad que no está vinculada a un peligro real, sino que surge debido a experiencias desagradables pasadas y asociaciones de memoria.
- **Ansiedad racional:** Ansiedad que se produce como respuesta apropiada a un peligro identificable.
- **Miedo a la ansiedad:** El miedo a volver a experimentar síntomas de ansiedad, lo que a menudo conduce a un círculo vicioso de ansiedad y comportamiento de evitación.
- **Asociaciones de memoria:** Conexiones en el cerebro entre experiencias pasadas de ansiedad y pensamientos o situaciones actuales que pueden desencadenar nuevos síntomas de ansiedad.
- **Química corporal:** Los procesos químicos en el cuerpo, como la liberación de adrenalina y cortisol, que se asocian con sentimientos de ansiedad.
- **Creencias de ansiedad:** La creencia subyacente de que la ansiedad es una enfermedad, que refuerza la experiencia de ansiedad y mantiene al individuo en una espiral negativa.
- **Sentirse enfermo:** La experiencia de síntomas desagradables que ocurren con la ansiedad y que a menudo se malinterpretan como signos de enfermedad.
- **Brote de pensamiento:** Una serie persistente de pensamientos negativos que refuerzan la experiencia de ansiedad e impiden que el individuo deje ir la ansiedad.
- **Disonancia cognitiva:** El malestar mental que se produce cuando las creencias o acciones de una persona son contradictorias.
- **Retención:** El estado de estar atrapado en la ansiedad a través de reacciones, comportamiento o medicación.
- **Diagnóstico de afección:** Un diagnóstico que se define como una afección emocional o física temporal y no como una enfermedad.
- **Cerebro límbico:** parte del cerebro responsable de las respuestas emocionales, incluida la ansiedad.
- **Amígdala:** Un pequeño núcleo en forma de almendra en el cerebro que juega un papel importante en la activación del miedo.

Fuentes:

Enlaces relevantes a investigaciones en ansiedad, memoria y neurociencia:

1. [La investigación de Joseph LeDoux sobre la ansiedad y la amígdala](#)
2. [El efecto del estrés en la memoria y el comportamiento - Jelena Radulovic](#)
3. [Psicología de la Neurociencia en la Universidad de Aarhus](#)
4. [Instituto Nacional de Salud Mental \(NIMH, por sus siglas en inglés\) - Investigación sobre la ansiedad](#)
5. [La Fundación para la Investigación del Cerebro y el Comportamiento - Investigación sobre la ansiedad](#)
6. [Journal of Cognitive Neuroscience - Artículos sobre memoria y ansiedad](#)