

Thomas Fogh Vinter

ENTENDER EL MIEDO

Para liberarlo



Versión ligera

Teoría de la mala interpretación vs. teoría de la enfermedad

Las seis causas principales de la ansiedad
Introducción al manejo adecuado de la ansiedad
Guía paso a paso para liberarse de la ansiedad

Didáctica, escolar y libro de autoayuda para todos

Publisher: Generation-Anxiety.com

Thomas Fogh Vinter

ENTENDER EL MIERDO - Versión ligera

Cómo evitar la ansiedad en tu vida.

Versión simplificada del libro original: Comprender la ansiedad para superarla.

Editorial: Generation-Anxiety.com

Coeditor: La verdad sobre la ansiedad

Descargo de responsabilidad e información sobre el libro

Este libro sirve como una guía informativa y educativa sobre la ansiedad y no pretende sustituir el consejo médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Siempre es recomendable seguir las recomendaciones de su médico y, si es necesario, buscar asistencia profesional de psicólogos o psiquiatras.

El libro no aborda la ansiedad asociada con enfermedades o trastornos somáticos.

Derechos de autor © 2025 Todo el contenido de este libro puede ser libremente copiado o reescrito para uso personal por individuos y organizaciones, siempre que se cite el nombre del autor y el título original del libro como fuente.

Acerca de Generation-Anxiety.com

Generation-Anxiety.com es una ONG sin fines de lucro que opera de manera voluntaria y sin compensación para ayudar a personas con ansiedad en todo el mundo. Nuestra misión es hacer que el tratamiento de la ansiedad sea gratuito y accesible para todos, ya que consideramos que la ansiedad es un problema social que afecta a más del 10% de la población mundial y a sus familias. Esto requiere una reevaluación de los métodos de tratamiento efectivos.

El libro está disponible de forma gratuita para individuos, asociaciones privadas y sus miembros.

Las escuelas, profesionales e instituciones pueden obtener licencias asequibles basadas en el número de usuarios.

Acerca del Libro

Un libro de texto sobre la ansiedad con un propósito claro: ayudar a quienes sufren de ansiedad a superar los miedos irracionales mediante el fomento de un pensamiento racional acerca de su ansiedad irracional.

El libro no aboga por métodos de tratamiento específicos ni por su eficacia. Está basado tanto en principios científicos como en los 45 años de experiencia personal del autor con la ansiedad irracional.

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

Verificación de Hechos y Uso de IA

Para garantizar precisión y material basado en evidencia, el libro ha sido verificado utilizando los datos de entrenamiento de OpenAI, que abarcan millones de artículos sobre la

ansiedad. Solo se realizaron algunos análisis de texto utilizando inteligencia artificial (IA). Ninguna IA puede escribir de manera objetiva sobre la ansiedad.

Definiendo el enfoque del libro

Este libro se concentra exclusivamente en la ansiedad que sigue, es decir, la ansiedad que surge como resultado de interpretar erróneamente una experiencia de ansiedad inicialmente.

El libro se centra en el miedo a la ansiedad misma, junto con los comportamientos de evitación y la perseverancia que la acompañan.

¿Para quién es este libro?

Este libro está dirigido a individuos que buscan liberarse de la ansiedad, así como a profesionales que desean ofrecer a sus pacientes diversas vías potenciales para superar la ansiedad. También es para aquellos que no han logrado los resultados esperados con los métodos de tratamiento establecidos.

Repetición y Aprendizaje

Las repeticiones se encuentran a lo largo del libro porque resaltan puntos clave. La repetición es un aspecto esencial del aprendizaje, especialmente cuando se trata de aliviar la ansiedad. Es importante comprender el texto en su totalidad en la primera lectura. Por lo tanto, solicito su paciencia con las repeticiones, aunque puedan parecer innecesarias, cumplen un papel crucial. Están destinadas a ayudar en la superación de la ansiedad.

Lenguaje y Expresión

Dado que no soy un escritor profesional, puede haber errores en el lenguaje, estilo de escritura y formulación de frases. Espero que el mensaje aún se transmita claramente.

Bienvenido a un mundo definido por el engaño, las mentiras, la evasión, la retención, el malestar y los malentendidos.

Contenido

Comprensión de la Ansiedad Irracional: Un Viaje hacia la Libertad	1
Historia Introductoria.....	1
La historia de Alex	1
Miedo racional vs. Miedo irracional.....	3
Dos tipos de miedo irracional.....	3
La primera experiencia de ansiedad.....	3
La ansiedad no es una enfermedad.....	4
¿Por qué el tratamiento para la ansiedad solo funciona para unos pocos, cuando los expertos afirman lo contrario?.....	6
Aquí tienes algunas razones por las cuales los números y la realidad no coinciden:	7
Cómo las estrategias de evitación y seguridad perpetúan tu ansiedad.	9
Evasión: el Mantenedor Oculto.	9
Cuando la medicina falla, ¿qué sigue?	10
Ansiedad como malinterpretación, no como un mal funcionamiento del cerebro.	10
Por qué Hablar Mucho Sobre la Ansiedad Puede Intensificarla	11
El cerebro aprende mediante la repetición.	11
¿Es la ansiedad una enfermedad? ¿O un malentendido?.....	12
Enfermedad o señal?	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Las seis principales razones por las cuales persiste la ansiedad.....	13
Incomodidad: la esencia de toda ansiedad	14
¿Puedes cambiar tu memoria?.....	16
Podemos hacer lo que nos plazca	17
El tratamiento varía dependiendo de si has experimentado previamente ansiedad irracional.	18
¿Por qué funciona este método?.....	19
Conclusión: Del Miedo a la Libertad - Comienza con el Entendimiento	20
¿Y si siempre hubiéramos entendido correctamente la ansiedad.....	22
Otra manera de entender la ansiedad	22
A los terapeutas: Una nueva comprensión de la ansiedad que deberían considerar.....	23
¿Y ahora qué haces?.....	23
Apéndice 1. Tasas de recuperación para diversos tratamientos de la ansiedad.....	24

Apéndice 2. Teoría de la Malinterpretación: Un Nuevo Entendimiento Revolucionario de la Ansiedad.....	27
--	----

Quizás te has preguntado por qué aún no has superado tu ansiedad. Podría ser útil considerar el modelo del trastorno de ansiedad, que sugiere que estamos enfermos. Propone que la ansiedad es genética o resultado de un desequilibrio químico en el cerebro. Considera la ansiedad como un problema complejo que requiere tratamiento.

Si planteamos, puramente de manera hipotética, la pregunta: ¿Y si en realidad no estás enfermo? ¿Podría ser esta la razón por la cual no has logrado liberarte de la ansiedad? ¿Es posible que el modelo de enfermedad inadvertidamente nos mantenga atrapados en la ansiedad en lugar de ayudarnos a superarla? ¿Sigue siendo válido el modelo de enfermedad hoy en día, 60 años después de su formulación, dado todo el nuevo conocimiento que hemos adquirido sobre el tema desde entonces? ¿Por qué nuestras creencias sobre las causas de la ansiedad no han evolucionado a lo largo de los años, al igual que lo han hecho en la mayoría de los otros campos médicos? ¿Somos, de esta manera, víctimas de creencias desactualizadas, o existe una explicación completamente diferente respecto al modelo de enfermedad?

Exploremos eso.

Comenzamos explorando temas que rara vez se abordan en relación con la ansiedad irracional.

Comprensión de la Ansiedad Irracional: Un Viaje hacia la Libertad

¿Cómo podemos evitar que el miedo irracional se apodere de nuestras vidas? Este libro te guía a través de conocimientos cruciales que pueden ayudarte a liberarte de las garras de la ansiedad. Nos concentramos en el tipo de ansiedad que aparece sin un desencadenante obvio, lo que resulta en un miedo al propio miedo, y no en la ansiedad vinculada a traumas, factores biológicos u otras condiciones de salud mental como el TEPT o el TOC.

Comenzamos explorando temas que nunca se discuten en el contexto de la ansiedad irracional.

Historia Introductoria

La historia de Alex

Alex se despierta sobresaltado. Su corazón late aceleradamente y le cuesta recuperar el aliento. Una vez más.

"Es 'solo ansiedad', dice a menudo el médico. Pero ¿por qué se siente tan abrumadora? ¿Por qué parece como si el cuerpo estuviera a punto de explotar, si es solo psicológico? Alex ha estado luchando durante años. Ha probado medicamentos, terapia, atención plena,

exposición y meditación. Algunos ayudaron un poco, otros no en absoluto. Pero la ansiedad siempre regresaba. 'Lo he intentado todo', piensa. 'Tal vez solo tenga que aprender a vivir con ello...'

Una Nueva Perspectiva

Un día, su médico le sugiere algo diferente. No un nuevo tratamiento ni una nueva pastilla, sino una nueva perspectiva. Un libro que introduce un concepto radical: La ansiedad no es una enfermedad. La ansiedad ocurre cuando malinterpretamos las reacciones químicas de nuestro cuerpo. Alex está escéptico. Casi siente que sus experiencias están siendo minimizadas. Pero comienza a leer, y de repente, algo hace clic.

La ansiedad no aparece simplemente de la nada. Siempre hay algo que la desencadena. Comienza con una sensación física, quizás una sensación de mareo. Luego viene la mala interpretación: "¡Algo está mal!" En ese momento, se liberan en el cuerpo químicos que inducen la ansiedad porque el pensamiento "¡Algo está mal!" activa la amígdala. Químicos como la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol crean entonces una intensa incomodidad. A esto le sigue otra mala interpretación: "Voy a morir ahora". Este pensamiento desencadena aún más químicos, ya que la amígdala intenta protegerte de lo que percibe como un peligro. Sin embargo, no estás a punto de morir; simplemente estás experimentando la respuesta natural del cuerpo a la ansiedad, aunque incómoda. Poco después, tienes un ataque de pánico debido a todos los químicos que se han liberado. Después de unos minutos, termina repentinamente. ¿Qué acaba de pasar? Entonces, surge el miedo de que pueda volver a ocurrir, porque la experiencia queda grabada en tu memoria como algo que evitar, y así comienza el ciclo de temer a la ansiedad misma.

Alex continúa leyendo: No estás enfermo. Simplemente estás atrapado en una alarma biológica que responde tanto a la realidad como a tus pensamientos.

Una nueva forma de responder

Alex comienza a cambiar pequeñas cosas. Cuando lo ataca la ansiedad, se dice a sí mismo: "Está bien, mi cuerpo está reaccionando. Lo que siento es solo la química de mi cuerpo. Por lo tanto, no es peligroso." Empieza a dar paseos cortos y se tranquiliza calmadamente: "No estoy enfermo, es solo química corporal." Y funciona. No como una cura milagrosa. No en un día. Pero gradualmente, la ansiedad pierde su fuerza. No porque desaparezca, sino porque Alex ya no le tiene miedo. Ahora entiende que es la química de su propio cuerpo la que lo desafía, no una enfermedad. Ha aprendido que la ansiedad es química, no una enfermedad. Que el malestar es químico, no una enfermedad. No se trata de controlar la ansiedad, sino de desaprender las malas interpretaciones.

Por eso funciona

No se trata de "recomponerse" o pensar positivamente. Se trata de comprender qué es lo que realmente sucede cuando experimentas síntomas de ansiedad y comenzar a responder de manera diferente. Idealmente, lo mejor es evitar por completo los desencadenantes de

los síntomas de ansiedad. Esto se puede lograr entendiendo y siendo consciente del proceso detrás de los síntomas. Date cuenta de que es simplemente química inofensiva. Solo se vuelve incómodo cuando lo interpretamos mal. Sin malinterpretaciones, podemos continuar viviendo sin problemas. Y afortunadamente, la mayoría de las personas lo hacen.

La historia de Alex no es única. Refleja las experiencias de miles de personas que creían estar enfermas, cuando en realidad, solo les faltaba la explicación adecuada.

Miedo racional vs. Miedo irracional

Es crucial diferenciar entre la ansiedad racional y la ansiedad irracional. La ansiedad racional es una respuesta natural y saludable que nos protege de peligros reales. Por ejemplo, si te encuentras en una autopista y escuchas acercarse un automóvil, es racional sentir miedo y apartarte. Por otro lado, la ansiedad irracional ocurre en ausencia de cualquier amenaza real y puede ser abrumadora porque el cuerpo responde como si hubiera un peligro, incluso cuando no lo hay. En este libro, cuando hablamos de ansiedad, nos referimos a este tipo irracional.

Dos tipos de miedo irracional

La ansiedad irracional puede clasificarse en dos tipos principales: reforzante y externa. La ansiedad reforzante surge cuando intensificamos la ansiedad a través de nuestros pensamientos y acciones. La ansiedad externa es provocada por estímulos externos, que no son inherentemente peligrosos, como una situación particular o un ruido. La ansiedad reforzante frecuentemente implica un miedo a la propia ansiedad: "¿Y si me desmayo?" La ansiedad externa tiende a ser más específica a ciertas situaciones: "No puedo tomar el autobús." En este libro, nos concentramos en la ansiedad reforzante, que se observa comúnmente en condiciones como el trastorno de pánico y la ansiedad social.

La primera experiencia de ansiedad

El primer encuentro con la ansiedad puede ser intenso y sorprendente, a menudo provocado por una mala interpretación de las señales del cuerpo, lo que a su vez desencadena más síntomas de ansiedad. Esta interpretación errónea inicial de los síntomas de la ansiedad resulta en una ansiedad continua, que nos atrapa mientras tememos experimentar de nuevo esa sensación desagradable. Este miedo establece un ciclo en el que la memoria revive continuamente pensamientos ansiosos que malinterpretamos, intensificando así la ansiedad. Para interrumpir este ciclo de ansiedad, necesitamos "borrar"

la memoria del malestar pasado por la ansiedad. Sin esa memoria, todos los pensamientos ansiosos también desaparecerán.

La ansiedad no es una enfermedad

Tradicionalmente, la ansiedad ha sido tratada como una enfermedad, pero esto es un malentendido. Cuando nos enfrentamos a algo desagradable, a menudo recurrimos a ayuda médica, sin embargo, la ansiedad irracional no es un padecimiento que pueda ser "curado" con medicación. Es una condición que requiere perspicacia y comprensión. La genética, la química cerebral y las circunstancias sociales pueden influir en nuestra experiencia de la ansiedad, pero no la causan. Son nuestras respuestas a las señales del cuerpo las que deciden si la ansiedad se convierte en un problema.

Es fundamental reconocer que el miedo irracional no es una enfermedad, sino más bien una interpretación errónea de las señales y síntomas del cuerpo. Al modificar nuestra comprensión y nuestras reacciones, podemos aprender a controlar y reducir el impacto de la ansiedad en nuestras vidas.

Para que la ansiedad se convierta en un problema, se necesita más que solo una enfermedad. La enfermedad puede desencadenar diversas señales corporales, pero es nuestra mala interpretación de estas señales lo que crea la ansiedad, independientemente de la enfermedad en sí. El desafío radica en que todo sucede tan rápidamente que no podemos distinguir entre las señales corporales y los síntomas de la ansiedad. Por lo tanto, puede parecer que los síntomas de la ansiedad surgen de la nada. Pero este no es el caso. Siempre hay una mala interpretación que precede a la química y los síntomas de la ansiedad.

Desde el inicio de los tiempos, la ansiedad irracional ha representado un desafío debido a la incomodidad que provoca. El problema con la ansiedad irracional es que sus síntomas imitan los de enfermedades reales. En el pasado, no se reconocía que esta incomodidad provenía de las reacciones químicas naturales del cuerpo, como la adrenalina y el cortisol, lo que significa que en realidad no tiene nada que ver con una enfermedad. Las teorías anteriores de los años 1960 consideraban la ansiedad como un trastorno mental causado por la genética y desequilibrios cerebrales. Sin embargo, nuestro entendimiento mejoró en las décadas de 1980 y 1990. Desafortunadamente, las perspectivas del sistema de salud no han evolucionado, y muchos continúan adhiriéndose a teorías anticuadas por costumbre y razones económicas, afectando a millones de personas en todo el mundo.

La angustia provocada por la ansiedad nos ha llevado consistentemente a buscar la ayuda de diversos terapeutas, con la esperanza de encontrar una explicación y escapar de los síntomas desagradables. Con el tiempo, esta búsqueda de asistencia ha moldeado la percepción de la ansiedad como una enfermedad. Esto no se debe a que la ansiedad sea

inherentemente una enfermedad, sino porque los médicos buscaron síntomas físicos. Al no encontrar ninguno, la ansiedad pasó a ser considerada como un trastorno mental invisible.

Pero ¿cómo se desarrolla el miedo irracional inicial y por qué lo experimentamos repetidamente? El primer miedo irracional surge de nuestras malas interpretaciones de las señales corporales, no de la enfermedad en sí. La enfermedad solo puede producir señales corporales como mareos o presión en el pecho, pero no los síntomas de ansiedad subsiguientes, que surgen al malinterpretar estas señales. Cuando la ansiedad se repite, se debe al miedo a experimentarla de nuevo, esencialmente, un miedo al miedo mismo. Las señales corporales originales ya no son pertinentes. A partir de este punto, es únicamente el miedo al miedo lo que lo sostiene.

Para que la ansiedad se convierta en un problema, la experiencia inicial de ansiedad debe ser malinterpretada. Si no se malinterpreta, no se forman asociaciones de memoria con la incomodidad, y como resultado, uno no recordará haber experimentado ansiedad. Siempre es en la memoria donde se generan los pensamientos de ansiedad, y esto no puede ocurrir sin un recuerdo de experiencias previas de ansiedad.

La teoría de la enfermedad simplemente define lo que es la ansiedad. Sin embargo, las preguntas cruciales son: ¿Por qué experimentamos ansiedad? ¿Qué causa las señales físicas iniciales? ¿Por qué las interpretamos mal? ¿Qué desencadena los primeros síntomas de ansiedad? ¿Por qué interpretamos mal estos síntomas? ¿Por qué se desarrolla el miedo a la ansiedad después de experimentarla? Cuando comprendemos por qué experimentamos ansiedad irracional, podemos modificarla. Simplemente saber qué es la ansiedad no cambia nada. Pero al explorar por qué ocurre la ansiedad irracional, podemos profundizar más en su comprensión.

Imagina experimentar mareos, palpitaciones cardíacas o presión en el pecho, pero sin sentir molestia alguna. Tu cuerpo está reaccionando, pero tú no sientes miedo ni puedes ignorarlo. ¿Seguirías experimentando una ansiedad desagradable? Nuestra respuesta a las sensaciones corporales determina si se vuelven problemáticas. Sin una reacción, la ansiedad se disiparía. Sin embargo, evitar la interpretación errónea de nuestros síntomas requiere conocimiento, un tipo de conocimiento que rara vez adquirimos. En lugar de eso, a menudo somos diagnosticados y etiquetados como si sufrimos de ansiedad.

Esta es la idea central de la Teoría de la Malinterpretación: La ansiedad solo existe porque nos asustamos la primera vez que malinterpretamos ciertas señales corporales.

Mareos o dolores agudos en el pecho pueden desencadenar frecuentemente síntomas de ansiedad, los cuales malinterpretamos y, en consecuencia, nos precipitamos en un ataque de pánico angustiante. Este calvario se registra entonces como un recuerdo negativo, convirtiéndose en la raíz de futuros pensamientos ansiosos, que a su vez conducen a más síntomas de ansiedad e incomodidad. La pregunta clave es: Si los síntomas de la ansiedad no fueran desagradables, ¿seguiríamos temiéndoles? La

respuesta es no. No es la ansiedad en sí la que nos limita, sino más bien nuestra memoria que conserva el temor al malestar causado por la ansiedad.

Desde un punto de vista biológico, cuando experimentamos ansiedad, nuestro cuerpo libera adrenalina, cortisol y noradrenalina. Estos químicos elevan nuestra frecuencia cardíaca, alerta y tensión. Pero ¿por qué se sienten tan incómodos? Es porque impactan a múltiples órganos a la vez, y no reaccionamos físicamente, lo que significa que no los consumimos como nuestro cuerpo está diseñado para hacerlo. En lugar de eso, permanecemos inmóviles y simplemente sentimos sus efectos, lo que conduce a malinterpretaciones. Nos quedamos atrapados en nuestros propios conceptos erróneos debido al malestar causado por la inactividad.

Cuando aparecen los síntomas de ansiedad, podrías pensar: "Me estoy volviendo loco..." o "¡Voy a desmayarme!" Sin embargo, lo que realmente ocurre es lo siguiente: Experimentas una sensación física normal (por ejemplo, mareo), la interpretas mal, luego desarrollas síntomas de ansiedad y también los interpretas mal. La incomodidad se amplifica tanto física como mentalmente. Si pudiéramos eliminar el malestar físico, ya no veríamos los síntomas como amenazantes. Tu cerebro no percibiría la situación como peligrosa, y la ansiedad perdería su influencia porque no tendría nada a lo que "aferrarse". Sin malestar, no hay ansiedad.

Traducción:

¿Cómo podemos evitar la incomodidad y, por lo tanto, la ansiedad? Cuando sientas la más mínima incomodidad, di en voz alta: "Está bien, estoy sintiendo la química de mi cuerpo. Es solo la adrenalina la que causa la incomodidad. Pasará en un momento, como siempre lo hace." La adrenalina se disipa con la actividad física, así que podría ser una buena idea saltar en el lugar ante los primeros síntomas de ansiedad. Es importante entender que toda incomodidad proviene de la química de tu cuerpo y no de una enfermedad. Usa el lenguaje como una herramienta: "Estoy experimentando la química de la ansiedad en este momento" en lugar de "Tengo ansiedad."

Conclusión: La incomodidad es el concepto clave. La ansiedad no puede existir sin incomodidad, ya que es esta incomodidad la que nos impulsa a responder y tomar medidas para sobrevivir a la amenaza que desencadenó la ansiedad. Te darás cuenta de que nunca has estado enfermo, simplemente has malinterpretado las señales del cuerpo y por qué la interpretación errónea de los síntomas físicos y de ansiedad conduce a la incomodidad.

¿Por qué el tratamiento para la ansiedad solo funciona para unos pocos, cuando los expertos afirman lo contrario?

Si has buscado ayuda para la ansiedad y sientes que "realmente no ayudó", no estás solo. Las estadísticas indican que solo alrededor del 20% de las personas se benefician

verdaderamente de los tratamientos disponibles actualmente. Sin embargo, existe una paradoja: los expertos y centros de tratamiento a menudo informan que entre el 50 y el 80% de los individuos muestran mejoría, especialmente con la terapia cognitivo-conductual. ¿Cómo se pueden conciliar estas cifras?

Aquí tienes algunas razones por las cuales los números y la realidad no coinciden:

1. Los participantes en los experimentos no son como tú y yo. Cuando los investigadores prueban un tratamiento, seleccionan a participantes que encajan perfectamente en su estudio, excluyendo a menudo a aquellos con depresión severa, abuso de sustancias o traumas. Por lo tanto, los resultados se basan en un grupo reducido que no refleja el mundo real de las personas con ansiedad. La mayoría de quienes buscan ayuda tienen vidas complejas y múltiples problemas a la vez.

2. "Efecto" es un concepto fluido. Cuando los expertos afirman que "el 80% experimenta un efecto", suena impresionante, pero ¿qué significa realmente? A menudo, no implica una completa liberación de la ansiedad, sino más bien una mejora menor. Suficiente para ser "estadísticamente significativo", pero no necesariamente lo suficiente para que alguien se sienta notablemente mejor.

Si continúas experimentando síntomas de ansiedad, evitando situaciones específicas, sufriendo de un sueño deficiente y soportando dolor físico, pero has recibido una puntuación ligeramente más baja en un cuestionario, eres considerado un "éxito".

3. Los terapeutas no son observadores neutrales.

Seamos honestos: los terapeutas y profesionales del ámbito terapéutico naturalmente quieren creer que sus métodos son efectivos. Sin embargo, esto también significa que puede haber cierto sesgo cuando estos profesionales evalúan el éxito de sus tratamientos. Este tipo de sesgo está presente en todos los campos. Además, muchos hallazgos de investigaciones están afectados por el sesgo de publicación: los estudios que muestran resultados positivos se publican, mientras que aquellos sin resultados o con resultados negativos frecuentemente quedan ocultos.

4. En la práctica, el tratamiento a menudo se ve diferente.

La terapia cognitiva en su forma más pura es un enfoque estructurado, profundo y a largo plazo, que a menudo es autofinanciado y, por lo tanto, solo accesible para unos pocos selectos con recursos suficientes. Como resultado, muchas personas no tienen acceso a esta forma de terapia. En su lugar, podrían recibir entre 2 y 5 sesiones con un médico general o psicólogo, consejos generales o terapia de apoyo no estructurada, una derivación y enfrentar varios meses de tiempo de espera, lo que puede llevarlos a desistir. El mayor

obstáculo es el requisito de autofinanciamiento, que limita la adopción generalizada de tales métodos. En otras palabras, lo que a menudo se describe como "tratamiento" frecuentemente difiere significativamente de lo que se demuestra en los estudios de investigación.

5. Aquellos que abandonan no se incluyen en el recuento.

Un hecho que a menudo se pasa por alto es que muchos estudios de tratamientos excluyen a los participantes que abandonan. Esto suele ocurrir porque el tratamiento es ineficaz para ellos o porque experimentan un deterioro en su condición debido a efectos secundarios. Cuando solo se incluyen en los resultados "aquellos que completaron el curso", se presenta una imagen sesgada y más favorable. Solo los individuos más resilientes completan estos ensayos.

¿En qué deberíamos creer entonces? No es que la investigación sea deshonesta. Simplemente mide algo diferente de lo que las personas experimentan en la práctica. Y en esta discrepancia, se crea una ilusión: que tenemos "tratamientos efectivos" que "simplemente aún no han llegado a todos."

Otra explicación que se utiliza frecuentemente para justificar la ineficacia de los tratamientos es que la ansiedad es compleja y, por lo tanto, no todos los métodos funcionan para todos. Sin embargo, quizás el verdadero problema es que todavía falta una conversación sincera sobre por qué tantas personas quedan desatendidas. El problema real es que no ha habido avances en los tratamientos desde la década de 1960, cuando los intereses económicos comenzaron a predominar, impidiendo cualquier investigación nueva más allá del modelo de enfermedad. Hoy en día, se siguen utilizando los mismos tipos de estudios y pruebas que se realizaban hace 60 años, obteniendo los mismos resultados.

Utilizamos el término "evidencia" para describir cuando algo es efectivo para algunas personas, sin embargo, a menudo pasamos por alto que la misma evidencia también indica que falla para aún más personas.

Nunca nos encontramos con textos que digan: "Hay evidencia de que el 80% no experimenta mejoría con...". ¿Por qué el 80% no observa efectos duraderos del tratamiento para la ansiedad y qué dice eso sobre nuestro enfoque? ¿Qué revela esto sobre cómo entendemos y tratamos la ansiedad?

El tratamiento ayuda, ¿pero contra qué está ayudando?

La mayoría de los tratamientos para la ansiedad se concentran en aliviar los síntomas: los medicamentos funcionan para reducir la severidad de la ansiedad, la terapia busca alterar los patrones de pensamiento, la atención plena tiene como objetivo fomentar la calma y la presencia, y los ejercicios de respiración están diseñados para manejar el pánico. Sin embargo, a menudo se pasa por alto la pregunta esencial: "¿Por qué surge la ansiedad en

primer lugar?" Si simplemente suprimes los síntomas sin comprender el mecanismo subyacente, es probable que la ansiedad vuelva a aparecer.

Cuando la comprensión de las causas falla.

La mayoría de los modelos de tratamiento se basan en el concepto de enfermedad: la idea de que la ansiedad es un trastorno mental que surge de fallos en el cerebro. Como resultado, se realizan esfuerzos para tratar el cerebro con medicamentos o los pensamientos con terapia. Hoy en día, entendemos que la ansiedad irracional es generada por malentendidos repetidos más que por una enfermedad. Sin embargo, la teoría de la enfermedad persiste. ¿Por qué? Esto es por lo que muchos tratamientos no funcionan a largo plazo: se centran en los síntomas en lugar de en la causa raíz. Subestiman el papel del cuerpo. Enseñan control en lugar de comprensión. Refuerzan una identidad de enfermedad. Ignoran los comportamientos de evitación y la perpetuación que son precisamente creados por los tratamientos mismos.

Cómo las estrategias de evitación y seguridad perpetúan tu ansiedad.

Cuando lidiamos con la ansiedad, hay algo que hacemos instintivamente: tratar de evitarla. Esto es completamente comprensible. ¿Por qué alguien se acercaría deliberadamente a algo que sabe que será incómodo? Sin embargo, aquí radica el problema: los comportamientos de evitación y búsqueda de seguridad refuerzan en el cerebro la idea de que el peligro percibido es real. En consecuencia, la ansiedad continúa. Ningún tratamiento puede cambiar este hecho. Solo cambiando nuestro comportamiento para enfrentar el miedo a más ansiedad podemos modificar o incluso erradicar el miedo en sí mismo.

Evasión: el Mantenedor Oculto.

Imagina que un día sufres un ataque de pánico en una tienda. Te asustas y piensas: "Esto no debe suceder nunca más". Entonces, evitas la tienda. Tu cerebro anota: "Tienda = peligro. ¡Bien hecho al evitarla!" La próxima vez que incluso pienses en ir a una tienda, los síntomas regresan, y entonces la evitas aún más. Eventualmente, terminas aislándote en casa.

Salir de casa puede sentirse como un desafío significativo, y la incomodidad puede volverse abrumadora rápidamente, como si todo estuviera a punto de colapsar. Muchos de nosotros desarrollamos estrategias de seguridad que son invisibles, pero desafortunadamente, no siempre son útiles. Podrías pensar que eres "valiente" por tomar el autobús, pero solo si llevas agua contigo, usas tu aplicación de calma, te sientas cerca de la puerta y has hablado con tu pareja primero. Puede parecer que tienes el control de la situación, pero en realidad, todavía le estás diciendo a tu cerebro: "¡Esto es peligroso, necesito estar preparado!" Puede

que logres superar la situación, pero no aprendes que puedes manejarla sin una red de seguridad. Recuerda: la ansiedad no desaparece por sí sola. Solo disminuye cuando dejas de darle lo que necesita para sobrevivir.

Cuando la medicina falla, ¿qué sigue?

Muchas personas comienzan su tratamiento para la ansiedad con medicamentos como los ISRS, benzodicepinas o betabloqueantes. Esto parece ser un enfoque lógico, ya que la ansiedad parece ser química y estar fuera de control. Sin embargo, ¿qué sucede si el medicamento no funciona o solo proporciona alivio temporal? ¿Y si terminas sintiéndote aún más dependiente e impotente después?

No es tu culpa. Cuando los medicamentos no funcionan, muchas personas piensan: "Debo estar especialmente enfermo." "Mi ansiedad es crónica." "No hay ayuda disponible para mí." Sin embargo, a menudo el problema no está en ti. Es el entendimiento de la ansiedad lo que está equivocado. No funciona porque estás recibiendo el tratamiento incorrecto.

Ansiedad como malinterpretación, no como un mal funcionamiento del cerebro.

En lugar de considerar la ansiedad como un desequilibrio químico, la teoría de la mala interpretación sugiere que es un proceso de aprendizaje que ha salido mal. Has aprendido a percibir las señales físicas como amenazas, a evitar el malestar y a temer tus propias emociones. Esto forma un bucle autoperpetuante. Ningún medicamento puede enseñarte a pensar y comportarte de manera diferente. Sin embargo, tú puedes enseñarte a hacerlo. Entonces, ¿qué deberías hacer cuando los medicamentos fallan? Deja de creer que estás enfermo. Comienza a comprender que lo que estás experimentando es simplemente la química del cuerpo. El verdadero miedo no es la ansiedad en sí, sino la sensación de estar ansioso. Este miedo se puede desaprender, no se trata con medicamentos. No eliminarás la ansiedad hablando, leyendo o escribiendo sobre ella; se requiere acción. Date cuenta de que no dependes de los medicamentos. Tu miedo al malestar es lo que alimenta tu dependencia de los medicamentos. Esta dependencia proviene de un malentendido sobre el papel que juega el malestar en tu vida.

En resumen: Entendemos que la ansiedad puede desaprenderse, de la misma manera que se aprendió inicialmente a través de tus reacciones inapropiadas a los primeros síntomas. Esto no se logra suprimiendo los síntomas, sino comprendiendo qué ocurre en el cuerpo cuando experimentas malestar.

Por qué Hablar Mucho Sobre la Ansiedad Puede Intensificarla.

A menudo parece apropiado y esencial hablar sobre la ansiedad propia. Articularla. Compartirla con amigos, familiares, terapeutas o en redes sociales. Esto puede ser beneficioso, especialmente al principio, ya que ofrece una sensación de comprensión y alivio. Sin embargo, hay un inconveniente que rara vez se discute: cuanto más hablas sobre tu ansiedad, más puedes encontrarte atrapado en ella. ¿Por qué? Porque las palabras moldean las experiencias.

Cuando constantemente te dices a ti mismo frases como "Tengo ansiedad", "Mi ansiedad hace..." o "Siempre estoy ansioso", sin darte cuenta estás moldeando una identidad centrada en la ansiedad. Esto se integra en tu memoria, llevándote a percibirte a ti mismo como "una persona ansiosa", alguien caracterizado por un diagnóstico, en lugar de como alguien que ha experimentado un episodio incómodo y pasajero de ansiedad que pronto se disipó. A menudo nos concentramos en el malestar que sigue y tendemos a pasar por alto otros factores, como las circunstancias en las que ocurrió la ansiedad.

El cerebro aprende mediante la repetición.

Cada vez que hablas sobre la ansiedad, activas el sistema en el cerebro que conecta los pensamientos, las emociones y el cuerpo. Es importante entender que el cerebro no hace una distinción clara entre lo que piensas y lo que realmente experimentas. Como resultado, simplemente hablar sobre la ansiedad puede desencadenar síntomas físicos, incluso si no te encuentras en una situación que normalmente provoca ansiedad.

En resumen: Las cosas que expresas constantemente se convierten en una parte más grande de tu realidad. Cuanto más hables, leas o escribas sobre la ansiedad, más dominará tus pensamientos. Esto es completamente normal, pero puede convertirse en un problema cuando se trata de ansiedad irracional. El mejor enfoque para tu vida es evitar hablar sobre la ansiedad de una manera que la agrave. Ten en cuenta: Esto no significa que debas guardar silencio. Significa que debes ser consciente de cómo discutes sobre la ansiedad y el efecto que tiene en ti.

Pregúntate: ¿Por qué necesito hablar sobre la ansiedad? ¿Beneficia de alguna manera mi vida? ¿Me hace más positivo en mi vida diaria? ¿O hace que me concentre aún más en la ansiedad?

¿Es la ansiedad una enfermedad? ¿O un malentendido?

Cuando uno experimenta ansiedad, a menudo se siente peligrosa debido a la incomodidad que implica. Es completamente natural, entonces, que muchos comiencen a pensar, "Hay algo malo conmigo". Pero ¿y si esta creencia de que la ansiedad es una enfermedad en realidad empeora el problema? La ansiedad se manifiesta físicamente, ¿pero es realmente una enfermedad física? Muchas personas que experimentan ansiedad irracional e inofensiva reportan síntomas físicos: palpitaciones del corazón, sudoración, náuseas, presión en el pecho, mareos. Después, se siente como algo por lo cual uno debería consultar a un médico. Seguramente, debe haber alguna enfermedad subyacente. Y eso es exactamente lo que muchas personas terminan haciendo. Sin embargo, cuando el médico no encuentra ninguna dolencia física—ya que la química que causaba los síntomas ha desaparecido hace tiempo del cuerpo—uno a menudo termina con un diagnóstico psiquiátrico: trastorno de ansiedad. Aquí es donde surge el gran malentendido. En lugar de entender estos síntomas como la respuesta natural del cuerpo al estrés o la inseguridad—que es lo que son—comenzamos a verlos como señales de una enfermedad. Pero el cuerpo no está enfermo. Está haciendo exactamente lo que se supone que debe hacer. Es solo incómodo, e interpretamos esta incomodidad como peligrosa o indicativa de una enfermedad repentina, simplemente porque nunca nos han enseñado sobre el papel de la incomodidad en la experiencia de la ansiedad.

¿Enfermedad o señal?

En la psiquiatría tradicional, la ansiedad se considera un trastorno mental, a menudo atribuido a factores genéticos, desequilibrios químicos o circunstancias de la vida. Sin embargo, según la teoría de la mala interpretación —la perspectiva en la que se basa este texto— la ansiedad se ve de manera diferente: No es la enfermedad en sí la que genera la ansiedad. Más bien, es nuestra respuesta incorrecta a las señales del cuerpo lo que la causa. Por lo tanto, la ansiedad no se considera un defecto cerebral, sino un mecanismo de supervivencia biológica que malinterpretamos debido a la incomodidad, llevándonos a leer mal las señales repetidamente hasta que ocurre un ataque de pánico. Después de esto, la ansiedad disminuye naturalmente a medida que el cuerpo procesa los químicos, y la incomodidad también se desvanece.

¿Qué significa eso para ti? No deberías intentar controlar la ansiedad, sino entenderla. Entender conduce a la libertad. Cuando comprendemos racionalmente un proceso, este ya no incita miedo. Es similar a temer a un perro grande hasta que te das cuenta de que es el perro más cariñoso del mundo. Simplemente malinterpretaste el tamaño del perro como una amenaza. Lo mismo sucede con la ansiedad; simplemente estás malinterpretando la incomodidad como síntomas de una enfermedad, cuando en realidad es bastante inofensiva.

Las seis principales razones por las cuales persiste la ansiedad

Si estás lidiando con la ansiedad, es posible que hayas pensado: "¿Por qué no desaparece, aunque sé que es solo ansiedad?" Esto se debe a que la ansiedad irracional no se trata de la experiencia original, sino de lo que sucede después. La mayoría de las personas no tienen realmente miedo a la causa de la ansiedad, sino a la incomodidad que la propia ansiedad provoca.

La ansiedad puede sentirse como un invitado no deseado que se niega a irse. Según la teoría de la mala interpretación, existen seis razones principales por las cuales la ansiedad persiste. Una vez que comprendas estas razones, podrás comenzar a liberarte de su control.

1. La incomodidad

La ansiedad se siente incómoda, eso ya lo sabes. Esta incomodidad es a menudo la razón por la cual hacemos grandes esfuerzos para evitarla. Es una respuesta natural, pero también es lo que puede llevar a la recurrencia de la ansiedad. La solución radica en entender y aceptar que esta incomodidad surge de la química del cuerpo, no de una enfermedad. La incomodidad no puede hacerte daño, ya que es un malestar psicológico, no físico. Un corte puede hacerte daño, pero el malestar de la ansiedad es simplemente una sensación.

2. Memoria

Tu cerebro retiene de manera distinta las experiencias desagradables como medida de precaución. Cuando te enfrentas a una situación similar a experiencias previas que indujeron ansiedad, tu memoria puede activar esas mismas emociones una vez más. La clave está en "borrar" esos viejos recuerdos de ansiedad para que no surjan nuevos pensamientos ansiosos. Sin los recuerdos de ansiedades pasadas, no experimentarás el mismo miedo de nuevo. La memoria se aferra al malestar si reaccionamos intensamente a él, pero al reconocer que es una interpretación errónea, podemos evitar que se almacene.

3. Química Corporal

Las hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol preparan el cuerpo para luchar o huir, lo cual puede ser abrumador. Si esta energía no se utiliza físicamente, puede acumularse y exacerbar la ansiedad. La solución es activar el cuerpo: comienza a saltar en el lugar al primer indicio de ansiedad. El cuerpo desea una reacción física, así que actúa en lugar de pensar demasiado.

4. Evitación

Cuanto más evitas, más refuerzas en tu cerebro la idea de que hay algo que temer. Cada vez que evitas una situación, le señalas a tu cerebro que evitar fue la decisión correcta. La solución es hacer lo contrario. Empieza por poco, pero trabaja gradualmente hacia enfrentar aquello que has estado evitando. Cada vez que te enfrentes a lo que normalmente evitarías,

el miedo pierde su fuerza poco a poco. Puede ser desafiante, pero es importante recordar que la incomodidad que sientes es solo un resultado de la química de tu cuerpo. Lleva contigo una nota con una frase tranquilizadora, como "Esto es solo química corporal, no una enfermedad." mantenla siempre en tu mano cuando estés fuera. Te ayudará a cambiar tu enfoque de los pensamientos ansiosos a la nota en tu mano.

5. Los pensamientos Los pensamientos pueden convertirse en una sirena implacable: "¿Y si sucede de nuevo?" Mantienen la ansiedad mucho tiempo después de que el peligro ha pasado. La solución es "borrar" el recuerdo de las ansiedades pasadas. Los pensamientos de ansiedad son solo imágenes del pasado, no la realidad.

6. Lenguaje: La forma en que hablas sobre la ansiedad, ya sea en voz alta o para ti mismo, moldea cómo la experimentas. Si te refieres a ella como "mi ansiedad", la integras en tu identidad. La clave está en cambiar tu lenguaje. En su lugar, intenta decir "Estoy experimentando ansiedad en este momento". Esta formulación te ayuda a ver la experiencia como algo temporal y distinto de tu esencia. Procura evitar usar la palabra "ansiedad" por completo. Elimínala de tu vocabulario y reemplázala con "desafío", diciendo "Estoy enfrentando desafíos" en lugar de "Estoy experimentando ansiedad."

No es necesario aumentar la ansiedad diciendo cosas como "tengo ansiedad" o "mi ansiedad".

Incomodidad: la esencia de toda ansiedad

La mayoría de las personas no se dan cuenta, pero tenemos una tendencia natural a evitar el malestar que está arraigada en nosotros. Funciona como un mecanismo de protección, similar a la ansiedad. A menudo discutimos las causas de la ansiedad: trauma, pensamientos, herencia, estrés... Sin embargo, en su esencia, es el malestar el que perpetúa la ansiedad, no la causa inicial en sí. No los pensamientos. No tus genes. No un desequilibrio químico en el cerebro. Más bien, es el malestar que sentiste la primera vez —y que harás cualquier cosa para evitar sentir de nuevo. Y eso tiene sentido. La ansiedad es incómoda. Pero es precisamente el miedo a experimentar ese malestar de nuevo lo que lleva al cuerpo a activar la alarma repetidamente.

Imagina tu primer encuentro con la ansiedad: mareos repentinos, palpitaciones del corazón y más. No entiendes qué está sucediendo. Te asustas. Y eso—la reacción física combinada con tu miedo a ella—desencadena todo. Más tarde, haces todo lo posible por evitar el malestar. Consultas a un médico. Quizás tomes medicación. Evitas ciertas situaciones. Escudriñas los síntomas. Te proteges. Piensas constantemente en la ansiedad en un

esfuerzo por eludirla. Pero cuanto más intentas escapar del malestar, más convence a tu cerebro del peligro.

Es fácil quedar atrapado en un ciclo de ansiedad, sintiendo como si la incomodidad nunca fuera a terminar. Sin embargo, hay acciones concretas que puedes realizar para interrumpir este ciclo. Comienza diciendo en voz alta: "La incomodidad que estoy sintiendo es solo química corporal, no una enfermedad. Siempre pasa." Puede sonar simplista, pero es directo. Lo más importante es que es efectivo.

Deja de analizar. No es necesario identificar la causa exacta de tu ansiedad ni desentrañar su misterio. Permítela pasar, sabiendo que no es peligrosa. Pon las cosas en perspectiva: la incomodidad causada por la ansiedad suele durar solo de 3 a 5 minutos hasta que la adrenalina se disipa. Puede parecer una eternidad, pero siempre es temporal. El cortisol puede tardar hasta 30 minutos en disiparse, pero la adrenalina es la principal fuente de malestar.

Cuanto más frecuentemente experimentes incomodidad y te recuerdes a ti mismo que es simplemente la química del cuerpo actuando, menos intimidante se vuelve el miedo. El cerebro aprende: "Esto no es peligroso. Es solo la química del cuerpo, no una amenaza real." Recuerda: La ansiedad en sí misma no es peligrosa. La incomodidad no es una enfermedad. Puede sentirse intensa, pero es simplemente biología. Cuando dejas de temer a la incomodidad, la ansiedad pierde su control sobre ti y gradualmente se desvanece.

La ansiedad y los pensamientos están intrínsecamente vinculados. Los pensamientos mantienen el estado de alerta, incluso cuando el cuerpo está preparado para relajarse. Muchos asumen que la ansiedad comienza con el pensamiento: "¿Y si...?" Sin embargo, en realidad, comienza con el cuerpo: una señal, una sensación, una molestia. Los pensamientos luego siguen e intensifican todo.

Imagina la ansiedad como una parrilla de barbacoa. La química del cuerpo es la chispa, el malestar es la llama, y ¿tus pensamientos? Son el líquido para encender. Cuando piensas, "¿Y si sucede de nuevo?" o "¿Cómo puedo evitarlo?", estás echando combustible al fuego. No intencionalmente, sino porque estás tratando de entender y controlar algo que inherentemente no se puede controlar. Es difícil ser racional acerca de algo que está codificado para ser irracional.

Tu cerebro intenta protegerte mediante el análisis y la planificación. Este mecanismo es beneficioso cuando necesitamos prevenir accidentes, pero en el caso de la ansiedad, a menudo hace más mal que bien. Cuando intentas racionalizar para salir de la ansiedad, generas más tumulto, y tu cuerpo percibe esto como una amenaza, desencadenando la liberación de más químicos de estrés. Los pensamientos en sí mismos no son peligrosos, pero nuestra respuesta a ellos puede perpetuar el ciclo de la ansiedad.

¿Cómo aprendes a dejar que tus pensamientos simplemente sean?

Al comprender que están formados por nuestra memoria, la cual retiene recuerdos de incomodidades pasadas, se vuelve claro. Es natural recordar estas experiencias, pero es esencial demostrarle al cerebro que ya no son pertinentes. No puedes pensar para salir de la ansiedad, pero puedes alterar tu respuesta ante ella.

La ansiedad a menudo se relaciona con algo que sucedió en el pasado, de lo cual tu cerebro aún intenta protegerte. Esto podría incluir un ataque de pánico anterior en un supermercado, el miedo a desmayarse en el trabajo o un ataque de ansiedad en un tren. Estas experiencias se almacenan en la memoria como señales de alarma.

Tu cerebro está diseñado para mantenerte seguro, por lo que retiene cada experiencia que se sintió amenazante y reacciona cuando algo parece amenazante nuevamente. El problema es que la memoria almacena todo, pero no logra discernir si sigue siendo pertinente. Cree que estás en peligro, igual que antes. Esto es lo que continúa alimentando la ansiedad.

¿Puedes cambiar tu memoria?

Sí, pero no borrándolo. Puedes "olvidarlo" creando nuevas experiencias. La ansiedad no solo existe en el cuerpo, sino también en la memoria, y puede modificarse cuando la enfrentas con nuevos conocimientos, nuevas acciones y un nuevo entendimiento. No necesitas olvidar nada para liberarte. Simplemente necesitas demostrarle a tu cerebro que todo ha terminado. Que, después de todo, no estás ansioso.

Muchas personas que sufren de ansiedad quizás no sean conscientes de ello, pero a menudo albergan creencias fuertes que hacen que sea difícil liberarse de la ansiedad una vez que se ha instalado. Pensamientos como "La ansiedad es peligrosa, debo evitarla" o "Estoy enfermo porque tengo un diagnóstico y estoy tomando medicación" no son meramente aleatorios. Son suposiciones profundamente arraigadas que dictan tanto el comportamiento como las emociones. Cuanto más nos adherimos a estas creencias, más moldean nuestra realidad. Sin embargo, es importante recordar que las creencias no son hechos, aunque puedan sentirse como si lo fueran. Están formadas por cómo experimentamos y afrontamos la ansiedad.

Es común pensar que tienes ansiedad cuando recibes un diagnóstico, tomas medicación o te sometes a terapia. El problema surge cuando esta creencia se vuelve difícil de desechar. De esta manera, nuestra forma de abordar la ansiedad puede terminar manteniéndonos atrapados en ella, en lugar de ayudarnos a escapar. Nuestras creencias parecen verdades absolutas, sin embargo, a menudo están basadas en malentendidos y en el miedo a experimentar más incomodidad. No es una verdad real, sino más bien una creencia que se ha reiterado tantas veces que se siente real.

No tienes que luchar contra tus pensamientos, pero puedes comenzar a cuestionar tus creencias. ¿Estoy realmente enfermo porque he malinterpretado mis propios síntomas? ¿Estoy enfermo simplemente porque quiero evitar más incomodidad? ¿Estoy enfermo

porque temo las reacciones de mi cuerpo? ¿Realmente necesito medicación para alterar la química de mi cuerpo? Al empezar a hacerte estas preguntas, puedes cambiarlo todo. Cuando lo que creías que era peligroso resulta ser inofensivo, la ansiedad pierde su poder. Tu libertad comienza cuando te atreves a desafiar lo que creías saber sobre ti mismo y tu ansiedad.

Comprender la ansiedad es crucial para determinar cómo la tratamos y convivimos con ella. Hoy en día, el modelo de enfermedad predomina dentro de la psiquiatría y la atención sanitaria, pero también existe una alternativa:

La Teoría de la Malinterpretación, formulada por generation-anxiety.com en 2018, es fundamentalmente diferente de otras teorías. Tu perspectiva sobre la ansiedad podría cambiar en función de la explicación que elijas.

El modelo de enfermedad concibe la ansiedad como un trastorno mental que proviene de desequilibrios químicos, factores genéticos, estrés en la vida o traumas psicológicos. El tratamiento generalmente involucra medicación, psicoterapia y técnicas de afrontamiento, transmitiendo la idea de que estás enfermo y que podrías necesitar aprender a vivir con esta condición. Para algunos, este diagnóstico trae alivio, pero para otros, cuando los tratamientos fallan, puede llevar a sentimientos de desesperación.

La teoría de la mala interpretación, por otro lado, ve la ansiedad como un malentendido. La ansiedad surge inicialmente cuando las señales corporales son malinterpretadas, lo que conduce a síntomas de ansiedad que son aún más malinterpretados debido al significativo malestar que causan. No es que tu cerebro esté enfermo, sino que tu interpretación ha sido aprendida incorrectamente. El tratamiento se centra en entender la química del cuerpo, detener la reacción a los síntomas como amenazas y desafiar los comportamientos de evitación para crear nuevas experiencias. El mensaje es: No estás enfermo, has aprendido algo de manera incorrecta y puedes desaprenderlo.

No es un asunto claro y definido. Los dos modelos pueden complementarse. Sin embargo, si no has encontrado ningún beneficio en la comprensión tradicional de la enfermedad, encontrar una explicación alternativa puede ser aliviador. No estás enfermo. No estás dañado. Tu cerebro simplemente está haciendo lo que cree que necesita hacer. Y eso puede cambiar. Para verificar cuál teoría es precisa, se podría realizar una prueba que aún ningún profesional ha acordado llevar a cabo, lo cual es sorprendente si su verdadero objetivo fuera ayudar.

Podemos hacer lo que nos plazca

Ayudar a las personas con ansiedad implica reconocer que puedes alcanzar tus metas a pesar de experimentar ansiedad. Puede parecer difícil, pero es crucial entender que la ansiedad no te impide vivir libremente o perseguir tus sueños. Esto es parte del engaño de la ansiedad. Muchas personas se convencen a sí mismas de que han perdido la capacidad de hacer ciertas cosas, pero estas limitaciones provienen de una sola cosa: el miedo al malestar. Todavía eres capaz de hacer todo lo que podías antes de la ansiedad; sin embargo, es el miedo al malestar lo que te restringe.

Después de casi 40 años de miedo irracional, puedo asegurarte de que no te enfermarás por hacer lo que crees que no puedes. Lo peor que experimentarás es una incomodidad temporal, que es simplemente una reacción de tu cuerpo, desencadenada por tus pensamientos. Estos pensamientos te engañan haciéndote creer que estás en peligro o enfermo. Sin embargo, es una ilusión. Cuando dejes de percibirte como enfermo y de temer la incomodidad, la ansiedad disminuirá gradualmente. Yo mismo he experimentado esto, al igual que muchos otros.

Podemos ilustrar esto con nuestra teoría de la malinterpretación. El concepto de la ansiedad como una enfermedad proviene de una época en la que no comprendíamos la ansiedad irracional como lo hacemos ahora. Esta narrativa nunca ha sido validada científicamente, sin embargo, sigue perdurando porque ofrece una explicación simple y conveniente. Lamentablemente, esto lleva a que muchas personas que "sufren" de ansiedad no reciban el mejor apoyo posible. Es más sencillo verse a uno mismo como enfermo en lugar de reconocer que el problema reside en nuestras propias malinterpretaciones de las señales del cuerpo.

La teoría de la enfermedad surgió debido a un malentendido de los mecanismos detrás de la ansiedad. Superar la ansiedad requiere comprender tus pensamientos, emociones y síntomas. ¿Por qué surgen pensamientos ansiosos? ¿Por qué existe el deseo de suprimir estas emociones? ¿Qué tiene los síntomas de la ansiedad que nos lleva a buscar tratamiento más allá de la incomodidad que crean?

El tratamiento varía dependiendo de si has experimentado previamente ansiedad irracional.

Según la teoría de la mala interpretación, el tratamiento depende de si has experimentado previamente ansiedad irracional. Si no es así, la información en este libro puede prevenir que se convierta en un problema. Raramente el entender la ansiedad permite que se convierta en un problema. Si la has experimentado, la solución es "borrar" los recuerdos de experiencias pasadas de ansiedad. Recordamos la ansiedad porque creemos que estamos enfermos, y, por lo tanto, pensamos en ello frecuentemente. Sin embargo, la memoria genera pensamientos ansiosos porque

retiene la experiencia del malestar de la ansiedad, la cual deseamos evitar en el futuro.

Para cambiar esta creencia, necesitamos adoptar una nueva: No estoy enfermo. Esta nueva creencia debe convertirse en la predominante. Logra esto recordándotelo todos los días mediante pequeñas notas y carteles alrededor de tu hogar, y evita usar la palabra "ansiedad". En su lugar, refiérete a ella como desafíos. Repítete constantemente, "No estoy enfermo". Pronto, comenzarás a experimentar lo que una vez pensaste que era imposible.

¿Por qué funciona este método?

En una sala de terapia, se colocaron carteles y notas de manera estratégica con el texto "No estoy enfermo", y se observaron las reacciones de los pacientes durante dos años. El objetivo era persuadirlos de que experimentar ansiedad no significa que estén enfermos. La primera sesión con un nuevo cliente siempre es intrigante, ya que observan la sala y se les introduce esta nueva perspectiva.

Revisamos los elementos clave del método: malentendidos iniciales, ansiedad subsiguiente, la función de la memoria, la importancia del malestar, la química corporal, y más, tal como se detalla en el manual. Al final de la sesión, los participantes reciben una copia de nuestra guía sobre la ansiedad, "Entender la Ansiedad para Dejarla Ir". Es crucial realizar al menos dos sesiones por semana. En la segunda sesión, hacemos que el participante escriba "No estoy enfermo" en una nota, y luego salimos juntos al exterior. Una vez afuera, instamos al participante a identificar un desafío que induzca ansiedad, como tomar un autobús, ir de compras o conducir. Luego enfrentamos uno de estos desafíos juntos. Generalmente presenta poca dificultad, ya que el terapeuta proporciona una presencia reconfortante. Después de 6-8 sesiones, la mayoría de los participantes pueden enfrentar sus desafíos anteriores de manera independiente sin ningún problema, con la nota en mano. A partir de la segunda sesión, se les anima a colocar notas alrededor de su hogar y colgar carteles, como se detalla en el manual. Los resultados se manifiestan rápidamente. Después de 8 semanas, la mayoría de los participantes están completamente libres de ansiedad. Sin embargo, se les aconseja mantener los carteles expuestos en casa durante un año para prevenir una recaída con el aprendizaje recién adquirido. Naturalmente, las reacciones varían cuando los individuos entran en la sala de terapia, pero hasta ahora, nadie ha dado marcha atrás. Muchos clientes ya están familiarizados con el método a través de las redes sociales. Al concentrarse en la comprensión de que uno no está enfermo, cualquiera puede recuperar la libertad de la ansiedad. El método es efectivo para todos los tipos de ansiedad, ya que todos involucran fundamentalmente el malestar como el problema principal. Los síntomas son meramente efectos secundarios de este malestar y, por lo tanto, menos críticos en los que concentrarse. La transformación ocurre cuando uno comprende el papel del malestar en la ansiedad, solo porque le damos atención. Cuando se elimina esa atención, la ansiedad disminuye. es "olvidado". Es un proceso completamente natural.

El problema con el modelo de enfermedad es que impide que el paciente pueda "olvidar" su ansiedad, ya que todos los tratamientos se basan en la noción de estar enfermo. La medicación refuerza la idea de que uno está enfermo, de lo contrario, ¿por qué la estaría tomando? Las terapias cognitivas también tienden a tratar la ansiedad como una enfermedad, lo que solo fortalece la creencia del paciente en su ansiedad. Estos aspectos son perjudiciales para cualquiera que quiera superar la ansiedad. Que te digan constantemente que estás enfermo no es útil para nadie.

Ahora el desafío es decidir en qué creer: el modelo de la enfermedad o nuestra teoría de la mala interpretación.

¿Qué es más efectivo? La TCC (Terapia Cognitivo Conductual) y la TMC (Terapia Metacognitiva) sugieren que estás enfermo y que podrías necesitar aceptar vivir con la ansiedad. Estas terapias implican llenar formularios para evaluar tus niveles de ansiedad, reestructurar y reducir tus pensamientos, y calificar tu ansiedad en una escala del 1 al 10. O.. considera que la ansiedad ocurre cuando interpretas erróneamente la química de tu cuerpo, que es el malestar el que fomenta el miedo a experimentar nuevamente la ansiedad, que la memoria almacena experiencias de ansiedad y, en consecuencia, genera pensamientos. Entiende que no estás enfermo, sino que simplemente estás malinterpretando tus sensaciones debido a una sensibilidad aumentada en situaciones desafiantes de la vida.

Puedes poner este nuevo entendimiento a prueba y observar los resultados. Tu camino hacia la libertad comienza con una sola frase: "No estoy enfermo". Repítela. Escríbela. Visualízala. Dila en voz alta. Y si algún día la olvidas, ya estará allí en tu pared, mostrada en carteles que llevan el mismo mensaje.

Conclusión: Del Miedo a la Libertad - Comienza con el Entendimiento

La ansiedad puede parecer un enemigo que se esconde en las sombras: impredecible, abrumadora e implacable. Sin embargo, como has aprendido ahora, la realidad puede parecer completamente diferente si decidimos verla de esa manera.

La ansiedad no es una amenaza externa ni una enfermedad. Existe dentro de ti, moldeada por tu propia interpretación de ella. No es algo externo. La ansiedad es lo que tú percibes que es—ya sea un peligro o simplemente una sensación incómoda cuando se siente—y eso es exactamente por qué puede transformarse. Cuando reconoces la diferencia entre la ansiedad racional e irracional, comprendes que no es la ansiedad en sí lo que es dañino—es la narrativa que creas alrededor de ella. Una vez que aceptas que tu cerebro ha aprendido a temer la ansiedad a través de la interpretación errónea y la repetición, empiezas a darte cuenta de que puedes aprender de nuevo. Incluso puedes reescribir la narrativa. Puedes romper el ciclo comprendiendo la ansiedad y permitiendo que se disipe. Lo más importante: no tienes que esperar a que la ansiedad desaparezca antes de poder empezar a vivir de

nuevo. Puedes comenzar a cambiar con la ansiedad aún presente—y al hacerlo, demostrarle a tu cerebro que ha interpretado completamente mal la ansiedad. La salida de la ansiedad no se trata de controlar tus pensamientos, suprimir tus emociones o evitar tus síntomas. Se trata de entenderlos. En verdad, el miedo a la ansiedad era una ilusión. Nunca fue peligroso experimentarla, sino simplemente incómodo y malentendido debido a esta incomodidad, lo que llevó a más interpretaciones erróneas.

Concluamos echando un vistazo resumido a las dos teorías:

El modelo de enfermedad atribuye la ansiedad a factores biológicos como la genética y los desequilibrios químicos en el cerebro. Esta explicación podría ser plausible para el primer ataque de ansiedad, pero resulta insuficiente para los subsiguientes. Los episodios posteriores de ansiedad son principalmente desencadenados por huellas de memoria psicológica creadas durante cada experiencia de ansiedad irracional. Estas huellas instalan el miedo al retorno de la ansiedad, y es precisamente este miedo el que perpetúa la ansiedad. Si la experiencia inicial de ansiedad no hubiera dejado estas huellas psicológicas, al igual que no lo hace la ansiedad racional, la ansiedad no se repetiría. Por lo tanto, es engañoso que el modelo de enfermedad afirme que toda ansiedad proviene de la genética o desequilibrios químicos. Esto no implica que la biología sea irrelevante, sino que la psiquiatría ha descuidado o subestimado históricamente la importancia de la psicología y la memoria.

La Teoría de la Malinterpretación ofrece una nueva y alentadora forma de entender la ansiedad. Mientras que el modelo de enfermedad ha intentado explicar la ansiedad como algo biológicamente determinado y fuera de nuestro control, la Teoría de la Malinterpretación demuestra que la ansiedad no necesita ser una condición crónica, sino que surge de una serie de malentendidos y posteriores malinterpretaciones de las reacciones naturales del cuerpo. Esta teoría muestra que la ansiedad surge porque malinterpretamos señales corporales ordinarias como signos de peligro o enfermedad. Cuando estas señales son malinterpretadas, ocurren los síntomas de ansiedad, llevando a experiencias repetidas de ansiedad. No es la biología la que perpetúa la ansiedad, sino nuestras reacciones psicológicas a las funciones normales del cuerpo.

El mensaje alentador es que una vez que aprendemos a interpretar correctamente las señales del cuerpo como reacciones naturales en lugar de enfermedades, podemos romper el ciclo de malas interpretaciones. Al hacerlo, podemos superar la ansiedad a través del aumento del conocimiento y la comprensión, sin depender de tratamientos médicos o sesiones de terapia prolongadas. La teoría de la mala interpretación ofrece esperanza al devolver el control al individuo y reducir la dependencia del sistema de salud, donde existe el riesgo de ser patologizado. La ansiedad ya no tiene que ser vista como una enfermedad que nos atrapa; en cambio, es una serie de malas interpretaciones que podemos corregir fácilmente con el conocimiento adecuado y una voluntad colectiva de hacerlo.

¿Y si siempre hubiéramos entendido correctamente la ansiedad...

Si las personas en el pasado hubieran comprendido que la ansiedad proviene de una mala interpretación de las señales del propio cuerpo, y que está relacionada con la química y no con un peligro real, entonces probablemente nunca se habría desarrollado el modelo de enfermedad de la ansiedad.

¿Por qué alguien buscaría tratamiento si creyera que no hay nada malo?

La verdad es: la ansiedad no es peligrosa. Simplemente es incómoda porque no respondemos físicamente a ella de la manera en que estamos naturalmente predispuestos.

Se siente intenso, pero es simplemente biología que antes no entendíamos.

Visitamos al médico porque la molestia nos alarmó. No porque estuviéramos enfermos, sino porque no entendíamos lo que estaba sucediendo. Buscábamos una explicación, pero a medida que pasaba el tiempo, nos encontramos enfrentando una enfermedad.

"¿Cómo puede algo sentirse tan incómodo—sin ser una enfermedad?" nos preguntábamos.
"Debe investigarse... No quiero volver a experimentarlo."

Pero imagina una reacción diferente: una basada en la comprensión y el entendimiento.

Otra manera de entender la ansiedad

De repente experimentas síntomas de ansiedad. Esto ya ha ocurrido antes. Tu corazón se acelera, te sientes mareado, tus pensamientos giran sin control, entre otras cosas.

Después, piensas:

"Vaya... eso fue intenso. Por suerte, fue solo la química de mi cuerpo... de nuevo – la reacción protectora habitual. Pasó, como suele pasar. Afortunadamente, tengo una explicación para el malestar que siento; de lo contrario, podría seguir pensando que había algo seriamente mal como antes. Pero es solo química. Ahora sé que no estaba enfermo."

Con ese entendimiento, el cuerpo comienza a relajarse. No porque los síntomas desaparezcan de inmediato, sino porque uno ya no ve el malestar como algo peligroso, sino simplemente como algo incómodo.

A los terapeutas: Una nueva comprensión de la ansiedad que deberían considerar.

La teoría de la mala interpretación sugiere que la ansiedad surge cuando las señales del cuerpo se interpretan erróneamente como signos de peligro: un latido acelerado se ve como un ataque al corazón, el mareo como un desmayo, la visión de túnel como locura y la inquietud como perder el control. El cliente no está reaccionando a un peligro real, sino a su propia reacción. Es el miedo al miedo mismo. Cuando el terapeuta solo trata los síntomas sin ayudar al cliente a entender la causa de su reacción, el tratamiento permanece superficial. Necesitamos cambiar el enfoque de qué es la ansiedad, a por qué la experimentamos. Como terapeuta, puedes pasar de reducir los síntomas a explicarlos y desmitificarlos. Cuando el cliente comprende que el cuerpo no está atacando sino intentando proteger, toda la perspectiva cambia. La teoría de la mala interpretación no nos exige descartar todo, pero sí nos anima a cuestionar lo que creíamos saber sobre la ansiedad.

La ansiedad es más prevalente que nunca, y como terapeuta, a menudo te encuentras con clientes que han intentado de todo, desde terapia cognitiva hasta medicación, y aún así se sienten estancados. Quizás te sientas igual, no porque no quieras ayudar, sino porque tu comprensión de la ansiedad está limitada por el modelo tradicional enseñado en los programas de educación sanitaria. El modelo de enfermedad predomina, y la ansiedad a menudo se ve como un trastorno mental. Los diagnósticos se realizan basados en síntomas, y el tratamiento se centra en "regular", "aceptar" o "controlar" la ansiedad. ¿El objetivo? Enseñar al cliente a vivir con su ansiedad. Pero ¿y si el cliente no está enfermo? ¿Y si la ansiedad no se trata de un disfuncionamiento, sino de una simple reacción biológica que es malinterpretada?

¿Y ahora qué haces?

Aceptando que la ansiedad es causada por la química.

Acepta que la incomodidad es causada por la química.

Aceptando que la incomodidad surge porque no actuamos físicamente de acuerdo con nuestra programación innata.

Reconoce que es tu creencia sobre estar enfermo la que necesita cambiar.

Acepta que tus recuerdos ansiosos necesitan ser "sobrescritos" con nuevos.

Comprende que usar la palabra "ansiedad" puede intensificar tu ansiedad.

Sigue el consejo proporcionado en el texto.

Si esta versión abreviada de "Comprendiendo la Ansiedad" te ha intrigado y deseas explorar más a fondo la teoría de la malinterpretación, puedes descargar el libro completo en generation-anxiety.com. Solo escanea el código QR. El libro está disponible de forma gratuita.

Apéndice 1. Tasas de recuperación para diversos tratamientos de la ansiedad

Este apéndice contiene una tabla que muestra las tasas de éxito de diferentes tratamientos para la ansiedad, junto con el porcentaje de personas con ansiedad que se someten a estos tratamientos.

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 Exposition	60-90%	5-10%
Conciencia plena y Meditación	30-50% se traduce como 30-50% en español.	10-15%
Actividad Física y Ejercicio	20-40%	20-30% se traduce como 20-30% en español.
Terapia grupal	40-60%	5-10%

La tabla a continuación presenta datos de la Asociación de Ansiedad y Depresión de América (ADAA) y es relevante para los Estados Unidos.

Parece que no has proporcionado el texto específico en danés que quieres traducir al inglés. ¿Podrías proporcionar el texto para que pueda ayudarte con la traducción?

Explicación y Contexto: Los diversos tratamientos presentan diferentes grados de efectividad basados en las diferencias individuales y las preferencias. La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) tiene una alta tasa de éxito y es utilizada por una gran parte de quienes buscan tratamiento. Los medicamentos, especialmente los ISRS y los IRSN, también son ampliamente utilizados y efectivos para algunos.

Al evaluar la eficacia de tratamientos como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Terapia Metacognitiva (TMC) y los tratamientos médicos (ISRS) para la ansiedad, el Número Necesario para Tratar (NNT) es una métrica crucial. Nos permite determinar cuántas personas deben someterse al tratamiento para que una persona experimente una mejora significativa.

¿Cuál es el NNT para los tratamientos de la ansiedad?

TCC: El NNT es aproximadamente 5. Esto significa que por cada 5 personas que reciben TCC, una persona experimentará una mejora significativa en comparación con aquellas en el grupo de control.

MCT: Al igual que la TCC, la MCT tiene un NNT de aproximadamente 5, lo que la hace igualmente (in)eficaz como tratamiento.

ISRS: Medicamentos como los ISRS tienen un Número Necesario para Tratar (NNT) de aproximadamente 7, lo que indica que, por cada 7 personas tratadas, una experimentará una mejora significativa.

¿Qué significa en la práctica?

Para cada 1000 personas tratadas:

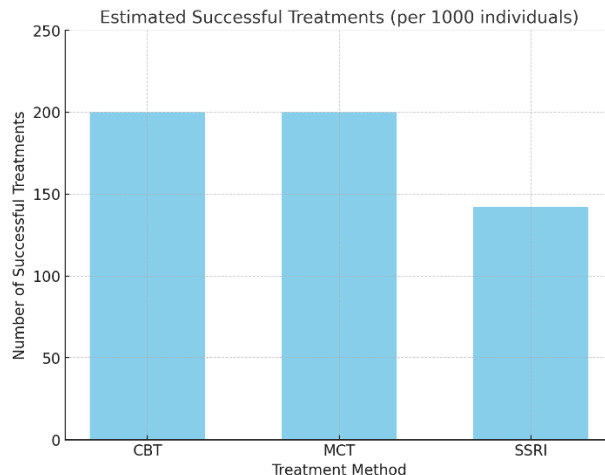
La TCC y la TMC ayudarán a aproximadamente 200 individuos a lograr mejoras significativas.

Los ISRS beneficiarán aproximadamente a 142 personas.

Aunque las terapias parecen ser ligeramente más efectivas que los medicamentos, la decisión a menudo depende de las necesidades individuales, preferencias y posibles efectos secundarios. Por ejemplo, los medicamentos podrían proporcionar un remedio más rápido para algunos, mientras que la terapia ofrece estrategias a largo plazo.

¿Por qué es importante el NNT?

NNT ofrece una visión clara y cuantificable de la efectividad de las opciones de tratamiento. Ayuda a los pacientes y terapeutas a tomar decisiones informadas y evalúa no solo "qué funciona", sino también "qué tan bien funciona".



Como puedes ver, las cifras no son impresionantes. ¿Cuál crees que es la razón?

En Generation-Anxiety, nos resulta extremadamente difícil comprender cómo un tratamiento con un 20% o menos de efectividad puede considerarse efectivo. ¿Qué pasa con el 80% que no experimenta ningún beneficio? ¿Qué opciones están disponibles para ellos?

Aquí encontrarás algunas fuentes relevantes para profundizar en el NNT y la efectividad de los tratamientos para la ansiedad:

Instituto Nacional para la Excelencia en Salud y Atención (NICE)

Directrices sobre el tratamiento de los trastornos de ansiedad, incluyendo el Número Necesario para Tratar (NNT) para diversas terapias y medicaciones. Enlace a las directrices de NICE.

Revisiones Cochrane

Metaanálisis y revisiones sistemáticas de tratamientos como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Terapia Metacognitiva (TMC) y los Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS). Enlace a la Biblioteca Cochrane.

Asociación Americana de Psicología (AAP)

Guías basadas en evidencia para la psicoterapia en trastornos de ansiedad. Enlace a las Guías de la APA.

Autoridad Sanitaria (Dinamarca)

Guías Clínicas Nacionales para el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en Adultos.
Guías Clínicas Nacionales

PubMed

Motor de búsqueda para artículos científicos donde puedes encontrar estudios sobre el Número Necesario para Tratar (NNT) para tratamientos específicos. Enlace a PubMed.

Baldwin DS y colaboradores (2011)

Estudio sobre la efectividad de tratamientos médicos para la ansiedad generalizada (NNT para los ISRS). Artículo: "Eficacia de los Tratamientos Farmacológicos para el Trastorno de Ansiedad Generalizada: Revisión Sistemática y Metaanálisis." Enlace al artículo en PubMed.

Wells A y colaboradores (2015)

Estudio sobre la Eficacia de la Terapia Metacognitiva para los Trastornos de Ansiedad. Artículo: "Terapia Metacognitiva para la Ansiedad y la Depresión: Revisión de los Hallazgos Empíricos Actuales." Enlace al artículo en ResearchGate.

Estas fuentes ofrecen una base sólida para la exploración adicional del NNT y la efectividad de los métodos de tratamiento.

Como puedes ver, queda mucho por desear de los tratamientos reconocidos si realmente quieren marcar una diferencia. Es sorprendente cómo se pueden considerar cifras tan altas de NNT (Número Necesario para Tratar) como evidencia. Si la evidencia indica un efecto del 20%, entonces también debe resaltar una falta de efecto del 80%, que es la cifra en la que deberíamos centrarnos en reducir.

La terapia cognitiva, por lo tanto, ayuda aproximadamente al 20% de las personas afectadas por la ansiedad, pero ¿por qué no ayuda a más personas? Nuestra respuesta definitiva es que no logra abordar la mala interpretación como la causa raíz de la ansiedad, que es precisamente donde reside la fortaleza de la Teoría de la Mala Interpretación.

Agradeceríamos enormemente un mayor énfasis y esfuerzo en ayudar a aquellos que no se benefician de los tratamientos establecidos, así como a aquellos que están sometidos a años de manejo de síntomas médicos.

Estas cifras de NNT también demuestran que la validez científica es muy baja para lo que se considera evidencia.

El aspecto más crucial probablemente sea considerar por qué la evidencia del tratamiento para la ansiedad es tan débil.

Apéndice 2. Teoría de la Malinterpretación: Un Nuevo Entendimiento Revolucionario de la Ansiedad

Antecedentes Históricos del Entendimiento de la Ansiedad

Desde el inicio de los tiempos, se ha asumido que el miedo irracional era una enfermedad debido a la incomodidad que causaba, ya que en el pasado no se podía explicar racionalmente. La conclusión lógica era: ¿Cómo puede algo tan desagradable no ser una enfermedad?

En la década de 1960, el modelo de tratamiento cognitivo de Aaron T. Beck comenzó a ganar prominencia, un modelo inicialmente desarrollado para la depresión pero que, en las décadas siguientes, también se reconoció como un tratamiento para la ansiedad. Los primeros diagnósticos formales de ansiedad se establecieron en la década de 1980 y se basaron estrictamente en perfiles de síntomas.

El tratamiento tradicional se ha centrado durante mucho tiempo en "regular", "aceptar" o "controlar" la ansiedad. Se informaba a los pacientes que debían aceptar vivir con ansiedad, ya que se consideraba un defecto genético o un desequilibrio químico en el cerebro. El tratamiento con medicamentos SSRI se ofrecía como solución, sin embargo, las estadísticas revelan que solo alrededor del 20% realmente experimenta un efecto significativo con estos fármacos. Entonces, ¿qué se debe hacer con el 80% restante que no ve ningún beneficio?

Una base personal para una nueva teoría

Después de casi 40 años experimentando síntomas de ansiedad sin esperanza de liberación, comencé en 2016 a explorar por qué no me había liberado de la ansiedad a pesar de tantos años. Había pasado por todos los métodos de tratamiento tradicionales varias veces, experimentado miles de síntomas de ansiedad y varios cientos de ataques de pánico, todo sin resultados duraderos. ¿Por qué no funcionaron los métodos establecidos?

Teoría del Origen de la Malinterpretación

Después de seis años de investigación intensiva, estudios y pruebas, Generation-Anxiety.com ha desarrollado una nueva y revolucionaria teoría sobre la ansiedad, a la que llamamos el modelo de la mala interpretación. Este modelo desafía fundamentalmente la visión establecida de la ansiedad como una enfermedad.

¿Qué es la Teoría de la Malinterpretación?

La Teoría de la Malinterpretación demuestra que la ansiedad ocurre cuando las señales corporales iniciales son percibidas erróneamente como amenazas. Esta malinterpretación inicia los síntomas de ansiedad, que son malinterpretados aún más, culminando en el inicio del primer ataque de pánico de una persona.

La ansiedad que sigue no es provocada por la causa original, sino por el miedo a experimentar más ansiedad. Esto ocurre porque el episodio inicial de ansiedad deja una huella mnémica fuerte, ya que el malestar fue percibido como una amenaza. En consecuencia, la causa original de la ansiedad queda eclipsada por el temor a futuros

episodios de ansiedad. Por lo tanto, después de la primera experiencia de ansiedad, factores como la genética o los desequilibrios cerebrales ya no se consideran causas relevantes.

La Teoría de la Malinterpretación sostiene además que el individuo no está reaccionando ante un peligro o enfermedad real, sino más bien ante su propia respuesta irracional a la adrenalina y la incomodidad causada por otras sustancias químicas en el cuerpo.

El problema con el modelo de enfermedad

Las descripciones de los síntomas por parte de los pacientes han sido históricamente un desafío porque los síntomas a menudo no estaban físicamente presentes durante la visita al médico; las reacciones químicas que causaban los síntomas ya habían desaparecido del cuerpo para entonces. Por lo tanto, la ansiedad se categorizaba como algo "psicológico interno".

Lamentablemente, el modelo de enfermedad ha llevado a una situación en la que los individuos comienzan a percibirse e identificarse como enfermos una vez que reciben un diagnóstico. Se vuelve extremadamente desafiante convencer a alguien que experimenta ansiedad de que no está enfermo si ya se ha convencido de su enfermedad. Esta creencia se refuerza por la incomodidad causada por los síntomas de la ansiedad. Pensamos, "Esta incomodidad debe ser debido a una enfermedad — puedo sentir que algo está mal con todo mi cuerpo." En realidad, es la química del cuerpo, y no una enfermedad, lo que está causando esta incomodidad.

En realidad, haces que las personas se enfermen al decirles que están enfermas. Es un paradojo que el sistema de salud haya desarrollado una teoría de la enfermedad que él mismo no puede curar.

La Universalidad del Modelo de Malinterpretación

El modelo de la mala interpretación sostiene que toda ansiedad es fundamentalmente idéntica debido a nuestra química corporal uniforme. Independientemente del diagnóstico específico, todos los síntomas de la ansiedad provienen de esta misma química corporal. Al mismo tiempo, el temor al malestar es universal y la causa principal de la ansiedad persistente en todos los diagnósticos.

Por lo tanto, el miedo al miedo mismo no puede dividirse significativamente en diferentes diagnósticos. Los síntomas nunca son el problema central, aunque creamos que lo son; nuestro miedo a experimentar incomodidad es el verdadero problema. Es el miedo a la incomodidad lo que desencadena los síntomas, no al revés.

Evidencia Científica - Una Perspectiva Crítica

La evidencia científica que sostiene que la ansiedad es una "enfermedad" proviene principalmente de:

Neurobiología: La ansiedad está asociada a una actividad excesiva en la amígdala y cambios en la regulación de neurotransmisores (como el serotonina, GABA, etc.).

Genética: Los trastornos de ansiedad tienen un componente genético. Si un padre padece de ansiedad, existe una mayor probabilidad de que su hijo también desarrolle la condición.

Independientemente de las razones que se den para la ansiedad como condición, la ansiedad solo puede persistir y evolucionar hacia un trastorno si malinterpretamos las señales corporales iniciales. Las razones en sí mismas no son problemáticas a menos que sean malinterpretadas.

Aunque se tenga una amígdala hiperactiva, es necesario un detonante para desencadenar la respuesta de ansiedad, y esto solo ocurre a través de la interpretación errónea de señales o síntomas corporales. La ansiedad siempre necesita un detonante, ya sea interno (pensamientos) o externo (como un perro grande que ladra), para iniciar la respuesta de ansiedad. Independientemente de lo hiperactiva que pueda estar tu amígdala, primero debe ser activada para iniciar esta respuesta.

Lo mismo ocurre con la genética. Puedes tener una predisposición genética a la ansiedad, pero si no hay desencadenantes en tu vida, esta no se manifestará.

La verdad sobre la ansiedad

La verdad es: Si no percibiéramos la ansiedad como un problema, no la veríamos como una enfermedad. Sin embargo, la incomodidad que provoca ha hecho que la consideremos un problema cuando experimentamos esta incomodidad de manera irracional, es decir, sin una causa obvia.

La ansiedad puede seguir siendo incapacitante, sin importar cómo la interpretemos. Sin embargo, solo se vuelve incapacitante porque la abordamos incorrectamente. Si la ansiedad no se detiene, se convierte en incapacitante. Y ninguno de los tratamientos reconocidos puede detener eficazmente la ansiedad. Como resultado, se vuelve incapacitante para muchos.

La Solución Simple del Modelo de Malinterpretación

La ventaja del modelo de malinterpretación es que no requiere explicar teorías psicológicas complejas; en cambio, simplemente implica pedirle al cliente que incorpore tres cosas sencillas en su vida y observe los resultados.

Repítete a ti mismo: "No estoy enfermo."

Coloca carteles con el mismo texto de manera estratégica alrededor de tu hogar (idealmente en la sala de estar, la cocina, el baño y el dormitorio).

Coloca pequeñas notas, como Post-it, con el mismo mensaje en lugares estratégicos de tu hogar (gabinets de cocina, mesita de noche, mesa de café, refrigerador, espejo del baño, etc.)

Cuando se sale de casa, siempre se debería llevar una nota en una mano que diga: "No estoy enfermo."

Estos tres sencillos pasos redirigirán rápidamente la atención lejos de la ansiedad. El método es accesible para cualquier persona, independientemente de su diagnóstico, y no presenta riesgos ya que no tiene efectos secundarios. Si resulta ineficaz, uno puede fácilmente volver a su estilo de vida anterior y quizás depender únicamente de la medicación, una opción que no es tan sencilla con el modelo de enfermedad, el cual puede tener efectos secundarios considerables incluso cuando la medicación no logra aliviar los síntomas.

La comprensión es la clave

Para comprender la ansiedad, es esencial diferenciar entre dos tipos: la ansiedad racional y la ansiedad irracional. Siempre nos referimos a la ansiedad irracional cuando hablamos de trastornos de ansiedad, los cuales son frecuentemente ignorados por el sistema de salud. La ansiedad racional nunca representa un problema, ya que es simplemente una respuesta ante un peligro real.

Por lo tanto, no existe algo como la "ansiedad patológica". Es una construcción artificial. Hay ansiedad racional e irracional. La ansiedad irracional puede percibirse como patológica porque es malinterpretada.

La ansiedad no se trata solo de obtener apoyo para los sentimientos de ansiedad de uno, sino de comprender qué sucede dentro de uno mismo al experimentar síntomas de ansiedad. Esto significa entender la química del cuerpo en relación con los desencadenantes de la ansiedad, para así poder liberarla completamente.

Si deseas explorar más a fondo la teoría y entender por qué el modelo de malinterpretación es efectivo, puedes descargar el manual completo de forma gratuita desde nuestro sitio web.

El Método de la De interpretación es muy fácil de verificar en cuanto a su precisión. Al implementar las tres técnicas mencionadas, uno puede experimentar personalmente el efecto. Estas son técnicas que no necesitan ser discutidas, sino probadas, ya que se basan en la lógica y la razón, no en la ciencia y la evidencia.