



The Incredible
Journey

Cómo afrontar la
ANSIEDAD

NEIL NEDLEY, MD

GARY KENT

CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD

La ansiedad. Es esa voz interior que cuestiona todo lo que haces, que hace que tu mente se acelere sin control, causándote sentir extremadamente nervioso, inquieto y agitado. La ansiedad te agota y te abruma. Puedes experimentar sentimientos de peligro, pánico o temor, robándote la confianza para enfrentar el mundo. Comúnmente se reporta una sensación de malestar estomacal. También puede haber efectos secundarios físicos como palpitaciones del corazón, falta de aire y mareos.

Es normal sentirse estresado, ansioso o preocupado de vez en cuando; de hecho, algo de estrés puede ser bueno para ti si tienes una fecha límite apremiante que cumplir, o necesitas dar un paso al frente y dar lo mejor de ti en un discurso o presentación. Un proverbio chino lo dice así: «Un poco de ansiedad ayuda a concentrar la mente, pero demasiada la paraliza» [4]. Si el estrés, la ansiedad y la depresión están limitando tu capacidad para funcionar bien y están afectando tu trabajo y tu vida personal, entonces

definitivamente es hora de hacer de tu salud una prioridad! En las páginas de este libro descubrirás herramientas y estrategias que han cambiado la vida de miles de personas, utilizando los principios del Programa de Recuperación de Depresión y Ansiedad del Dr. Neil Nedley.

Los factores de riesgo para la ansiedad incluyen la personalidad, la genética, el desequilibrio bioquímico, el trauma y el estrés prolongado [5].

Según grandes encuestas basadas en la población, hasta el 33,7%, o 1 de cada 3 australianos, se ven afectados por un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, particularmente en el mundo corporativo [1]. El estrés y la ansiedad también afectan a 1 de cada 14 niños y adolescentes entre las edades de 4 y 17 años [2]. Sin embargo, un gran porcentaje de las personas afectadas nunca busca ayuda ni tratamiento, quizás debido al estigma asociado con los problemas de salud mental.

Te puede interesar saber que un número significativo de celebridades han experimentado ansiedad en sus vidas, incluyendo a Taylor Swift, Oprah Winfrey, Britney Spears y Chris Evans, entre otros [6]. Todos ellos tuvieron que admitir su necesidad de ayuda y buscarla. El Príncipe Harry, en su gira real de 2018 por Australia, habló abiertamente

sobre sus propias luchas con la ansiedad y la depresión durante muchos años después de perder a su madre en un trágico accidente automovilístico a la edad de 12 años. «Todos estamos en esto juntos», dijo en una conferencia de prensa en Dubbo, NSW, mientras se dirigía a las comunidades rurales golpeadas por la sequía en Australia. «Necesitan saber que parte de ser fuerte y resistente es tener el coraje de pedir ayuda cuando la necesitas. No debes sufrir en silencio. Pedir ayuda fue una de las mejores decisiones que tomé. Te asombrarás continuamente de cómo tu vida cambia para mejor una vez que levantas la mano. No es fácil. No hay soluciones rápidas. Se trata de ser la mejor versión de ti mismo para TI y para los que te rodean» [3].

Si estás experimentando ansiedad severa o depresión, te recomendamos que consultes a tu profesional médico para obtener consejo y un plan de cuidado adecuado. En este libro, encontrarás ayuda para manejar el estrés y la ansiedad en tu propia vida o para apoyar a un ser querido que está luchando. Aplicando persistentemente las técnicas y recomendaciones de estilo de vida que se encuentran en estas páginas, puedes reducir el estrés y la ansiedad y convertirte en la «mejor versión de ti» que sea posible.

Entendiendo la Ansiedad

Existen varias formas de trastornos de ansiedad, algunos de los cuales comparten síntomas similares. La depresión puede estar presente en alrededor de la mitad de aquellos que tienen un trastorno de ansiedad, lo que puede empeorar los síntomas. El indicador definitorio de la ansiedad es un estrés que es desproporcionado al impacto del evento que lo causó en ese momento [5].

1. Trastorno de Ansiedad Generalizada

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es una condición en la que una persona se siente persistentemente estresada y ansiosa la mayoría de los días, pensando en exceso y preocupándose excesivamente por eventos cotidianos y decisiones. Las personas con TAG pueden experimentar preocupaciones obsesivas sobre la familia, las relaciones, las mascotas, el dinero, el trabajo o la enfermedad. A menudo se centran en los peores escenarios y experimentan miedos irracionales, como la celebridad Amanda Seyfried, que se preocupaba obsesivamente por sus padres y su perro, imaginando que su perro abriría la ventana de su apartamento y se caía, aunque ella misma ni siquiera podía abrir la ventana [6].

Las terapias no farmacológicas que han demostrado ser efectivas en el Trastorno de Ansiedad Generalizada incluyen la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), el ejercicio físico regular, las técnicas de relajación, la terapia de enfoque espiritual, el equilibrio de los químicos cerebrales serotonina y melatonina a través del ejercicio, la nutrición adecuada y la luz solar [9]. El «cómo hacerlo» se desarrolla en el plan de 10 pasos en la página 11.

2. Trastorno de Pánico

Un ataque de pánico es una condición en la cual los individuos sienten que están perdiendo el control o volviéndose locos, y pueden tener fuertes sentimientos de fatalidad inminente. Los ataques de pánico se asocian comúnmente con palpitaciones fuertes, dolores en el pecho, sudoración, mareos, aturdimiento, temblores, náuseas u otros problemas estomacales, falta de aire, entumecimiento u hormigueo. Sarah Silverman lo describe de esta manera: «cada respiración es laboriosa. Sientes que vas a morir. Es aterrador. Y luego, cuando el ataque termina, la depresión sigue ahí» [6].

Los regímenes de tratamiento probados utilizan la TCC [9].

3. Fobias

Los trastornos de pánico pueden progresar hacia fobias, con miedo a un objeto como las arañas, o a una situación específica como conducir o viajar en tren, o hablar en público, si esto desencadena recuerdos de una experiencia negativa o aterradora. Los tratamientos incluyen respiración lenta y profunda desde el diafragma, TCC [9], y hierbas ansiolíticas como la valeriana o el bálsamo de limón [13, 14].

4. Ansiedad Social

Se caracteriza por ansiedad abrumadora y autoconciencia excesiva en situaciones sociales cotidianas, a menudo arraigada en el miedo a hacer algo mal, sentirse avergonzado y ser juzgado por los demás. Puede implicar miedo a hablar en situaciones formales o informales, o a comer o beber frente a otros. Kristen Stewart habla de una ansiedad social tan severa que si no sabía cómo iba a resultar algo en un evento, se enfermaba físicamente [6]. Los tratamientos para la ansiedad social incluyen respiración lenta y profunda desde el diafragma, TCC (mejoría del 75%), y hierbas ansiolíticas como la valeriana o el bálsamo de limón [13, 14] o medicación.

5. Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Es una reacción a un evento aterrador que sigue regresando en forma de recuerdos intrusivos y aterradores, común después de un evento traumático de la vida como experimentar los horrores de la guerra, sobrevivir a un desastre natural, abuso sexual o un accidente automovilístico grave. La TCC generalmente forma una parte importante del tratamiento del TEPT, siendo efectiva junto con un fuerte apoyo social, como construir mejores lazos con la familia, los amigos y la comunidad para ayudar a aliviar los síntomas del TEPT.

6. Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Las dos características principales del Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) son las obsesiones y las compulsiones. Lavarse las manos varias veces cuando una vez habría sido suficiente, revisar el despertador cada pocos segundos para asegurarse de que ha sido programado, estos son solo un par de los signos del TOC. Se ha demostrado que la terapia conductual es tan efectiva como la medicación para ayudar a superar el TOC.

Eso resume los diversos tipos de ansiedad.

Ahora veremos formas efectivas de manejar el estrés y la ansiedad.

Estrés Sin Angustia

No necesitabas que nadie te dijera que la vida es estresante. ¡Lo estás experimentando de primera mano! Hay estrés al sacar a la familia por la puerta por la mañana. Hay tráfico pesado en las carreteras. Hay clientes de mal humor, presión y plazos que cumplir en el trabajo. Tienes tareas acumulándose en la universidad y exámenes para los que necesitas estudiar. Después de un día agotador, te diriges a casa para un segundo turno de estrés y presión donde puedes enfrentar problemas de relación, problemas financieros y todos los problemas asociados con administrar un hogar y criar una familia en el mundo complejo de hoy. Tu mente está hiperactiva y tienes problemas para dormir, sin mencionar el diálogo interno negativo en tu propia cabeza que te hunde y te quita la alegría interior.

Además de todos esos factores estresantes, tú y otros miembros de la familia pueden estar experimentando problemas de salud, o haber sido devastados por una muerte repentina en la familia. Enciendes la televisión para encontrar algo de alivio para tu mente atribulada, solo para encontrar más estrés y negatividad con historias sobre el cambio climático, desastres naturales, violencia y terrorismo que elevan nuestra ansiedad a mayores alturas.

¿Hay esperanza para el futuro? ¿Cómo puedes experimentar paz y alegría, incluso cuando tu vida está en caos? Lo que sea que estés atravesando en tu vida ahora mismo, ¡hay ESPERANZA para tu futuro! Puedes experimentar verdadera alegría y paz a pesar de cómo te sientes por dentro en este momento.

Identificando tus factores estresantes

Comencemos con un ejercicio corto. Específicamente, ¿cuáles son las cosas que te están molestando ahora o en tiempos recientes? Tómame un tiempo para enumerar tus 10 principales factores estresantes. ¿Son problemas físicos que pueden pueden resolverse? La planificación y organización adecuadas son un buen punto de partida para reducir el estrés en tu vida. Sin embargo, muchos de nosotros tenemos factores estresantes que no pueden resolverse fácilmente. Si no se controlan, estos factores estresantes profundamente arraigados pueden conducir a trastornos de ansiedad [9].

Adoptar un plan de manejo del estrés y aprender técnicas de adaptación saludables son vitales para tu salud y bienestar a largo plazo [9].

Plan de 10 pasos para minimizar el estrés y la ansiedad en tu vida

Puedes encontrar esta información en detalle en los libros *Depresión, La Salida* [9] y *Libro de Trabajo para la Recuperación de la Depresión y la Ansiedad* [10] del Dr. Neil Nedley.

1. Ejercicio

Los científicos han descubierto que la participación regular en ejercicio aeróbico puede disminuir los niveles generales de tensión, elevar y estabilizar el estado de ánimo, mejorar el sueño y mejorar la autoestima [7]. Según estudios de investigación médica, el ejercicio físico regular funciona tan bien como la medicación para algunas personas para reducir los síntomas de ansiedad y depresión, y los efectos pueden ser duraderos [8]. Los psicólogos que estudian los efectos del ejercicio sobre la ansiedad han observado que incluso 10 minutos de ejercicio son beneficiosos para elevar el estado de ánimo durante varias horas debido a sus beneficios de aumento de serotonina [8]. La serotonina es un neurotransmisor que se asocia con sentimientos de reducción del estrés, bienestar y felicidad. Aumenta progresivamente hasta 30 minutos de ejercicio de 3 a 6 veces por semana, con entrenamiento intermitente que alterne

entre ejercicio de baja intensidad y de alta intensidad para obtener mayores beneficios positivos [10].

2. Uso del Agua

2.1 Bebe de 6 a 8 vasos de agua cada día para tener una mente clara y un cuerpo saludable [10].

2.2 Hidroterapia: las duchas de contraste estimulantes, alternando agua caliente y fría (cinco minutos caliente, treinta segundos fría) justo antes de acostarte pueden mejorar en gran medida la circulación al cerebro [10].

3. Sueño adecuado

Cada hora de sueño antes de la medianoche vale dos horas después de la medianoche, así que acuéstate temprano [9]. Debes dormir no menos de seis horas y no más de nueve horas al día para un equilibrio óptimo del ritmo circadiano [10].

Desafortunadamente, la ansiedad puede cortocircuitar una de las opciones de estilo de vida más importantes para aliviar el estrés: el descanso adecuado. El sueño es un proceso restaurativo necesario para mantener nuestra defensa contra el estrés y la ansiedad [9]. El neurotransmisor melatonina ayuda a un sueño saludable y se activa con la oscuridad (evita las pantallas cerca de la hora de acostarte),

con suficiente calcio y vitamina B6. Recibir suficiente luz solar en tus ojos a primera hora de la mañana ayuda a equilibrar los ritmos circadianos naturales, lo que tiene un efecto beneficioso sobre el sueño [10].

Elimina los tres principales ladrones del sueño: alcohol, tabaco y cafeína. Las personas a menudo recurren a estimulantes como estos como mecanismos de afrontamiento del estrés, pero en realidad empeoran la ansiedad y la depresión [10].

Mantén un horario regular para acostarte y levantarte [10]. Deja a un lado tus ansiedades y preocupaciones al irte a la cama. Entrégalas a Dios en oración y medita en una promesa bíblica que tranquilice.

4. Nutre tu cuerpo

La comida puede proporcionar los nutrientes esenciales que nuestro cerebro y cuerpo necesitan si elegimos cuidadosamente. Seguir una dieta principalmente basada en plantas es útil para elevar el estado de ánimo y obtener una nutrición óptima para un cerebro saludable [9].

4.1 Consume alimentos ricos en triptófano

El triptófano es un precursor del neurotransmisor de la "felicidad", la serotonina. Al comer alimentos ricos en

triptófano, puedes equilibrar tus químicos cerebrales y elevar tu estado de ánimo de forma natural. Los alimentos ricos en triptófano incluyen el tofu, las semillas de lino (molidas), las semillas de calabaza tostadas y las semillas de sésamo, entre otros [10].

4.2 Consume alimentos ricos en Omega 3

El Omega 3 nutre el cerebro y el sistema nervioso. Consume semillas de lino (molidas), semillas de chía y nueces para aumentar tu omega 3 diario [9, 10].

4.3 Consume alimentos ricos en Vitamina B12

La B12 es un nutriente importante para la función cerebral óptima y el estado de ánimo. Las buenas fuentes incluyen cereales fortificados, leche de soja fortificada y huevos orgánicos. También puedes considerar tomar un suplemento de vitaminas B que incluya B12 [9].

4.4 Consume alimentos ricos en Ácido Fólico

El ácido fólico es un nutriente importante para una buena salud mental. Las mejores fuentes son los garbanzos, los frijoles de ojo negro, las lentejas, los frijoles rojos y las espinacas [9].

4.5 Consume alimentos ricos en Melatonina, Calcio y B6

La melatonina te ayuda a dormir, y el calcio y la B6 ayudan en la producción y conversión de melatonina en el cuerpo. La avena y el maíz son alimentos ricos en melatonina. Las mejores fuentes de calcio son las legumbres, las semillas de sésamo y la col rizada. Encuentra B6 en los cereales integrales, la avena y el arroz integral [9].

5. Adopta técnicas de relajación

5.1 Respiración profunda

La respiración lenta y profunda puede calmar una mente estresada y aliviar un ataque de ansiedad. Se recomienda que las personas con ansiedad realicen 6 respiraciones muy lentas y profundas en el espacio de un minuto durante hasta 1 hora al día para obtener el máximo beneficio [9, 10].

5.2 Escuchar música clásica relajante y edificante

Se ha demostrado científicamente que la música clásica mejora el estado de ánimo, calma los nervios y mejora la función de nuestro cerebro. Al escuchar música, reflexiona sobre tu pasado, presente y futuro para mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés [9, 10].

5.3 Recibe masajes

El masaje ayuda a estimular el sistema circulatorio y disminuir el estrés y la tensión. ¡Recibe un masaje regularmente para des-estresarte! [10].

5.4 Meditación a través de la oración

La oración sincera es una forma equilibrada de meditación que utiliza el lóbulo frontal, la porción racional del cerebro, en lugar de suprimirlo como ocurre con la meditación oriental. La oración más útil no intenta cambiar a Dios, sino que ora a Dios para que te ayude a cambiar hacia un mejor pensamiento y acción, y a experimentar Su paz y fortaleza para enfrentar los desafíos de la vida [9, 10].

En 1 Pedro 5:7, se nos llama a echar toda nuestra ansiedad sobre Jesús, porque Él tiene cuidado de nosotros. Como el psicólogo perfecto, Jesús nos invita a compartir con Él aquellas cosas que pesan sobre nuestros corazones y mentes. «Por nada estéis afanosos, sino que en todo, mediante oración y súplica, con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4:6-7).

Este Psicólogo no solo escucha, sino que increíblemente, tiene el PODER de hablar PAZ a nuestros corazones

atribulados, de la misma manera en que habló el mundo a la existencia hace miles de años.

6. Evita el discurso negativo / Practica la gratitud

En un estudio científico, el entregarse al pesimismo o al discurso negativo predijo ansiedad, estrés percibido y enfermedad física [11]. Entrénate para no decir nada crítico sobre nadie ni sobre nada durante un período de catorce días consecutivos. Cuando se diga algo crítico, ¡comienza los catorce días de nuevo! [10].

6.1 Practica la gratitud

"Nada tiende más a promover la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de gratitud y alabanza (a Dios)" [12].

Comienza un diario de gratitud donde escribas cinco cosas cada día por las que estés agradecido [10].

6.2 Medita en lo bueno

«Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4:8).

7. Usa hierbas y nutrientes calmantes

Las hierbas naturales Valeriana y Melisa (Bálsamo de Limón o Toronjil) se han utilizado como sedantes suaves,

ansiolíticos e hipnóticos para ayudar a aliviar la ansiedad [13], mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. En un estudio realizado con Melisa, el 95% de los participantes respondieron al tratamiento, con el 70% de ese grupo logrando la remisión completa de la ansiedad, el 85% para el insomnio y el 70% para ambos [14]. La Pasiflora también tiene un efecto calmante sobre la inquietud y la ansiedad, y promueve un sueño profundo. La Rhodiola es una hierba que fomenta la calma y la relajación, y reduce el estrés y la ansiedad. La Manzanilla tiene un efecto calmante sobre los síntomas de ansiedad y es un té reconfortante antes de acostarse. Se ha demostrado que el aceite de Lavanda es eficaz para promover la relajación y el sueño, mejorar el estado de ánimo y disminuir la ansiedad [15].

Magnesio

Los estudios han demostrado que los sentimientos de miedo, ansiedad y pánico pueden reducirse significativamente aumentando la ingesta diaria del mineral magnesio, que participa en la calma de la respuesta natural del cuerpo al estrés. Las fuentes alimenticias incluyen legumbres, nueces, semillas, cereales integrales y verduras de hoja verde, y también puedes considerar tomar magnesio en polvo para un impulso adicional [9, 10].

8. Adopta una terapia de enfoque espiritual diario

Lee los Salmos y Proverbios de la Biblia cada día para mejorar la función del lóbulo frontal y aumentar el pensamiento abstracto [9, 10].

9. Medita en las promesas de Dios

Busca en la Biblia promesas que te hablen personalmente. Una de mis favoritas es: «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga» (Mateo 11:28-30). Entrega tus preocupaciones y cargas a Jesús.

10. Aprende Terapia Cognitivo-Conductual

La TCC es un tipo de psicoterapia que te ayuda a ser consciente de pensamientos inexactos o negativos y te da herramientas para desafiar esos pensamientos con el fin de alterar patrones de comportamiento no deseados (como experimentar ansiedad). Proporciona poderosas estrategias de afrontamiento personales para ayudar a superar la ansiedad y la depresión [9].

La palabra cognición significa literalmente 'pensamiento'. Nuestros pensamientos tienen un impacto muy fuerte en nuestros sentimientos y comportamiento.

La Inteligencia Emocional, o IE, es un término creado por dos investigadores, Peter Salovey y John Mayer, que fue popularizado por el psicólogo conductual Daniel Goleman. Goleman cree que la IE es más importante que el CI como predictor de tu éxito en la vida.

Los componentes de la IE son:

1. Conocer nuestras emociones
2. Gestionar nuestras emociones
3. Reconocer las emociones en los demás

Tomar conciencia de tus propias emociones, qué las desencadena y cómo aquietarlas, es una parte vital para vivir una vida feliz. Igualmente importante es reconocer las emociones en los demás: darse cuenta de que ellos también son humanos y pueden tener estrés, presión o creencias irracionales que afectan su comportamiento, es una parte clave para no permitir que las palabras o acciones de otras personas te perturben.

Muchas personas creen que su ansiedad y estrés están relacionados con lo que otros les han hecho, con cómo los

han criado y con cómo los están tratando en este momento [9,10]. Puede haber algo de verdad en ello. Suceden cosas malas, y la vida nos golpea a todos en algún momento. Sin embargo, culpar a alguien más por tus problemas puede convertirse en una víctima que no puede recuperarse ni avanzar, porque llegas a creer que la causa de tu problema está más allá de tu control.

Por otro lado, la TCC te fortalece al reconocer que puede haber habido algunos acontecimientos vitales desagradables que te condujeron por el camino del estrés, la ansiedad y la depresión, pero no necesitas culpar a otro y comportarte como una víctima. Puedes asumir la responsabilidad de tus propios pensamientos, sentimientos y emociones, y aprender a pensar de manera racional en lugar de irracional, reconociendo los vínculos entre el pensamiento distorsionado y la alteración emocional. Este es el camino hacia el empoderamiento y la sanación.

Entonces, ¿qué es lo que hace que tu estado de ánimo esté tranquilo, enojado, alegre o triste? Veamos ahora los ABC de la TCC.

A = *Evento Activador* o la cosa que te causó malestar

B = *Tus Creencias* / lo que estás pensando mientras ocurre el evento

C = *Consecuencia*

Muchas personas que reaccionan negativamente ante las situaciones y tienen arrebatos de ira y autodiálogo irracional están, de hecho, saltando del evento activador directamente a la consecuencia (A-C) sin analizar jamás sus creencias en torno al evento, ni su propio papel al permitirse alterarse por el evento activador. El Dr. Lynn Clarke, en su excelente libro *SOS Help for Emotions*, describe esto como «pensamiento torcido» [4].

Observa si puedes distinguir entre el pensamiento A-C y el comportamiento ABC en estos ejemplos, tomados de *Depression, The Way Out* [9].

1. Ella hirió mis sentimientos con lo que dijo.
2. Mi jefe me enfureció. Cuanto más lo pensaba, más enojado me ponía.
3. Me alteré muchísimo por el comportamiento del cajero.

Respuestas:

1. = Pensamiento A-C (irracional)
2. = Pensamiento A-C (irracional)
3. = Comportamiento ABC (racional)

¿Ves la diferencia?

Analicemos las afirmaciones 1 y 2 de una manera más racional usando el ABC en lugar del pensamiento A-C [10].

1. Ella dijo algo hiriente, pero no sé qué más está pasando en su vida que la lleva a actuar así. Yo sigo siendo una persona valiosa y elijo creer lo mismo acerca de ella.

2. Mi jefe hizo algo y yo me alteré por ello. Necesito detenerme y hablar las cosas sin reaccionar emocionalmente ante lo que se dice.

Analicemos también el punto 3 y veamos cómo contenía todos los elementos de un comportamiento ABC saludable. El evento activador fue el comportamiento del cajero. La consecuencia es que él se alteró.

Creencia= ¿Quién lo alteró?

Respuesta: Él reconoció que fue él mismo quien se alteró! Nadie puede hacer que nos alteremos, o que nos pongamos ansiosos o enojados; nosotros tenemos que permitirselo. En otras palabras, nosotros somos quienes controlamos nuestras emociones y nuestro comportamiento; no estamos controlados por otras personas. Con la ayuda de Dios, podemos pasar la vida eligiendo nuestro comportamiento en lugar de reaccionar al comportamiento de los demás. Este es un lugar muy empoderador para estar.

La investigación ha documentado que los pensamientos negativos que causan agitación emocional casi siempre contienen distorsiones graves [16]. Los pensamientos parecen válidos en la superficie, pero aprenderás que son irracionales o simplemente erróneos, y que el pensamiento distorsionado es una causa importante de sufrimiento [16]. Hay 10 formas clásicas de pensamiento distorsionado que causan estrés y ansiedad en las personas. Aprender a reconocer estas distorsiones o creencias irracionales en nosotros mismos, y reemplazar los pensamientos distorsionados por interpretaciones más veraces y menos dolorosas, puede mejorar enormemente nuestras relaciones con quienes nos rodean y permitirnos vivir una vida más feliz y productiva [10,16].

10 Distorsiones Cognitivas a las que Debes Prestar Atención Adaptado de Beck, A., [16].

1. Pensamiento de Todo o Nada

No existe un «punto intermedio». Es completamente de una manera o de la otra.

2. Sobregeneralización

Usar evidencia fáctica limitada para mantener una creencia firme que en realidad no es cierta.

3. Filtro Mental

Seleccionar un solo aspecto de una situación con exclusión total de otros que deberían considerarse.

4. Lectura de Mente

Tener la certeza de saber lo que otra persona está pensando sin necesidad de preguntar.

5. Error de Adivinación

Saber que si ESTO sucede, AQUELLO ocurrirá definitivamente. Conectado con el trastorno de pánico y el TOC.

6. Personalización

Eres totalmente responsable de lo bueno o malo que te sucede.

7. Razonamiento Emocional

Tus sentimientos no mienten.

8. Etiquetado/Etiquetado Incorrecto

Definirnos habitualmente a nosotros mismos o a otros con un término descriptivo.

9. Descalificar lo Positivo

Reconocer lo bueno, aparentando ser objetivo, pero creyendo que el lado bueno no tiene valor.

Usando esta lista, aprende a identificar y corregir errores de pensamiento, interpretaciones erróneas de los eventos y pensamientos automáticos negativos que ocurran esta semana. Puedes encontrar numerosos ejemplos de cómo reconocer cada una de esas distorsiones y corregirlas, con muchas historias que ayudarán a consolidar los principios de convertirse en un pensador claro y racional, en el libro *The Lost Art of Thinking* del Dr. Neil Nedley [16]. Este libro también te enseñará cómo experimentar calma y estabilidad emocional bajo un estrés tremendo, y te entrenará en el arte de la TCC.

Los 4 Pasos de la Terapia Cognitivo-Conductual

1. **ESCUCHA** tu diálogo interno
2. **ANALIZA** tu diálogo interno e identifica qué distorsiones cognitivas están presentes
3. **RECONSTRUYE** tu pensamiento escribiendo las afirmaciones verdaderas que reemplacen los pensamientos distorsionados.
4. **PRACTICA**, practica, practica.

Aplicación Práctica de la TCC

Paso 1. Piensa en un momento en el que experimentaste una respuesta de estrés o ansiedad intensa. Mientras recuerdas lo que pensaste o sentiste en ese momento, escribe tus creencias y pensamientos en una hoja de papel aparte [10].

Paso 2. Ahora, mira la lista de pensamientos y creencias que has registrado. ¿Ves alguna distorsión en tu pensamiento? Si personas que conocieras estuvieran experimentando esto en tu presencia ahora mismo, ¿las considerarías racionales y lógicas? Identifica las distorsiones cognitivas que puedan estar involucradas y escríbelas junto a la creencia errónea [10].

Paso 3. Toma la creencia o pensamiento distorsionado y reconstrúyelo en una declaración verdadera y positiva. Evita usar términos negativos [10].

Un ejemplo: Pasaste junto a un amigo en una calle concurrida. Pensaste que te vio, pero no te saludó cuando le hiciste una seña. Concluiste que estaba enojado contigo. Probablemente esto no sea cierto, pero aun así te dolió los sentimientos.

La creencia podría ser: «Sally no respondió a mi saludo y está enojada conmigo o ya no le agrado. Me siento sin valor y sin amor». La distorsión involucrada podría ser la «Lectura de Mente», que es saltar a conclusiones. Una posible reconstrucción podría ser: «Sally quizás tenía algo más en mente y ni siquiera notó mi saludo. Pero incluso si me hubiera visto y me hubiera ignorado, sigo siendo una persona valiosa que tiene cualidades positivas que aportar a una amistad» [10].

Practicar la TCC a diario ayudará a manejar los pensamientos negativos que conducen al estrés y la ansiedad. Esto, a su vez, ayudará a formar un nuevo hábito de no hablar palabras duras o críticas sobre nada ni sobre nadie. Practica esta nueva habilidad durante 14 días e involucra a tu familia, pareja o amigos cercanos. Una vez que superes los primeros 14 días, ¡celebra y repite! ¡Puedes elegir ser libre del pensamiento y habla negativos por el resto de tu vida!

¿Necesitas ayuda adicional?

Aplicar los principios de este libro te pondrá en el camino hacia una vida más feliz donde manejes el estrés y afrontes la ansiedad mejor. Si deseas un grupo de apoyo que te guíe en

tu cambio de estilo de vida positivo, el Dr. Nedley ha creado un Programa de Recuperación de Estilo de Vida para Depresión y Ansiedad de 8 semanas para ayudar a facilitar el cambio positivo en la vida de las personas. Los programas se realizan regularmente de forma presencial en toda Australia y en línea a través de facilitadores capacitados que ofrecen su tiempo como voluntarios para ayudar a otros. Si deseas informarte sobre los próximos programas, envía tu solicitud a info@tij.tv.

Testimonios de Vidas Transformadas

Nombres cambiados por privacidad

La Historia de Celine: «Estaba tan destrozada que ni siquiera sabía por dónde empezar»

Toqué fondo después de una ruptura matrimonial en la que quedé física y emocionalmente agotada de tanto intentar mantenerlo todo unido. Los pensamientos ansiosos me llevaban a llorar incontrolablemente, a tener palpitaciones y una sensación de desesperanza. Estaba tan hundida que sentía que la vida ya no valía la pena vivirla. De algún modo, con la ayuda de un consejero, encontré la fuerza para salvar mi matrimonio, pero mis niveles de estrés, ansiedad y depresión seguían siendo extremadamente altos. Supe del

Programa de Recuperación de Depresión y Ansiedad de Nedley y decidí inscribirme, con la esperanza de encontrar un camino hacia adelante. Estaba tan destrozada que ni siquiera sabía por dónde empezar, así que comencé con una lista de verificación diaria de cambios en el estilo de vida, como ejercicio matutino, consumir semillas de lino y alimentos de origen vegetal, duchas de agua caliente y fría, sol y respiración profunda. Aplicar las acciones de estilo de vida llevó mi cerebro a un espacio donde sentí que tenía voz sobre mis pensamientos. Entonces estuve abierta a aprender el arte de la TCC y me sentí increíblemente iluminada por la verdad de que puedes resistir los pensamientos negativos en lugar de adoptar las emociones de las personas que te rodean. También identifiqué pensamientos incorrectos en mi propia mente que me habían causado angustia emocional.

La terapia espiritual de leer los Salmos y Proverbios cada día ayudó a desarrollar un hábito que permitió a mi mente ver la razón y conectarme con mi Dios Creador: la Fuente de la Verdad. Escribir en un diario mis preocupaciones y orar pidiendo respuestas me ha llevado a un lugar hermoso donde Dios puede hablarme y tocarme profundamente. Aunque mis circunstancias no han cambiado, mi carga es más ligera porque la comparto con un Padre Celestial que me ama y se

preocupa por mí. Estoy manejando mis circunstancias, mi ansiedad y mi depresión mejor, aunque nada ha cambiado físicamente a mi alrededor. ¡Estos principios son poderosos y me siento como una persona nueva!

Resumen

Si el estrés y la ansiedad han estado afectando tu vida, comienza a crear tu propia historia de reducción del estrés y la ansiedad implementando estos cambios positivos en tu vida hoy. Al implementar estos pasos y practicar la TCC, ¡puedes convertirte en la mejor versión de ti mismo que sea posible!

Referencias

¹. Pash, C. (2018, abril 18). Recuperado de <https://www.businessinsider.com.au/corporate-australia-stress-anxiety-depression-medibio-2018-4>

². Beyond Blue Stats and Facts (2015). Recuperado de <https://www.youthbeyondblue.com/footer/stats-and-facts>

³. The Sydney Morning Herald, (2018, octubre 17). [Blog]. Recuperado de <https://www.smh.com.au/national/harry-and-meghan-bring-downpour-to-drought-hit-dubbo-20181017-p50a8h.html>

⁴. Clark, L. (2002). *SOS Help for Emotions: Managing Anxiety, Anger, and Depression*. SOS programs & Parents Press. Bowling Green, KY, EE. UU.

⁵. Mayo Clinic (2019). Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

- ⁶. Eijk, M. (2015, oct 15). 19 Celebrities que han hablado sobre su ansiedad. [Blog]. Recuperado de <https://www.buzzfeed.com/maggyvaneijk/it-aint-about-the-ass-its-about-the-brain>
- ⁷. Anxiety and Depression Association of America (ADAA), (2018). Ejercicio para el Estrés y la Ansiedad. Recuperado de <https://adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/exercise-stress-and-anxiety>
- ⁸. Hales, R., Stolt, J. (1987). El ejercicio como opción de tratamiento para los trastornos de ansiedad y depresivos. *Mil Med* 1987 jun; 152(6):299-302
- ⁹. Nedley, N. (2009). *Depression the Way Out*. Nedley Publishing, Ardmore, OK 73402
- ¹⁰. Nedley, N. (2010). *Depression Recovery Program Workbook*. Nedley Publishing, Ardmore, OK 73402
- ¹¹. Robinson-Whelan, S. (1997). *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997;73;1345-1353
- ¹². White, E. *El Ministerio de Curación*, p. 251
- ¹³. Kennedy, D., Little, W., Scholey, A. (2006). *Phytother Res* (2006) feb; 20(2):96-102. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16444660>
- ¹⁴. Pubmed (2011). *Med Nutrition Metab* 2011;4(3) 211-218. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22207903>
- ¹⁵. Calmer you (2018). Recuperado de <https://www.calmer-you.com/8-effective-herbal-supplements-for-anxiety>
- ¹⁶. Nedley, N. (2011, ene 1). *The Lost Art of Thinking*. Nedley Publishing, Ardmore, OK 73402

Editores: Charmaine Wigglesworth, Dorothy Pansare

Diseñadores Gráficos: Kate Browning, Delyce Liggett

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos son de la Nueva Versión del Rey Jacobo (New King James Version).

Publicado por The Incredible Journey

Copyright © Eternity Media Productions Ltd.

Impreso en Australia | Todos los derechos reservados

La Ansiedad. Es esa voz interior que cuestiona todo lo que haces, que hace que tu mente se acelere sin control, causándote nerviosismo, inquietud y agitación. La ansiedad agota y abruma, robándote la confianza para enfrentar el mundo. En este libro descubrirás métodos innovadores que han ayudado a miles de personas a sobrellevar, e incluso recuperarse por completo, de la ansiedad.

El Pastor Gary Kent es el Orador principal del ministerio The Incredible Journey. Ha producido y presentado numerosos documentales sobre temas que incluyen la Biblia, la profecía bíblica, los eventos mundiales y la salud natural. Su pasión es compartir las buenas nuevas de la pronta venida de Jesús.

Neil Nedley, MD, desarrolló el exitosísimo Programa Residencial de Recuperación de la Depresión de 10 días para el tratamiento de la depresión y la ansiedad resistentes.