

40 ESTRATEGIAS PARA RECONVERTIR TU ANSIEDAD

La buena ansiedad

CÓMO
APROVECHAR
EL PODER DE LA
EMOCIÓN MÁS
INCOMPRENDIDA

Dra. Wendy Suzuki

con Billie Fitzpatrick

PAIDÓS

WENDY SUZUKI
CON BILLIE FITZPATRICK

LA BUENA ANSIEDAD

Cómo aprovechar el poder de la emoción
más incomprendida

Traducción de Antonio Francisco Rodríguez Esteban

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Good Anxiety*, de Wendy Suzuki

1.ª edición, enero de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Este libro no pretende sustituir sino complementar el consejo de un profesional de la salud cualificado. Si sabe o sospecha que tiene un problema de salud, debe consultar a un profesional sanitario. El autor y el editor no se hacen responsables de cualquier pérdida o riesgo asumido, personal o de otro tipo, en los que se incurra como consecuencia directa o indirecta del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

Los nombres de los pacientes han sido cambiados a lo largo del libro para preservar su anonimato.

© Dra. Wendy Suzuki, 2021

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2024

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4187-8

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 20.612-2023

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción.....	11
-------------------	----

PRIMERA PARTE

LA CIENCIA DE LA ANSIEDAD

1. ¿Qué es la ansiedad?.....	23
2. Aprovechar el poder de la plasticidad cerebral.....	39
3. Afrontar la ansiedad en la vida real.....	53

SEGUNDA PARTE

APRENDER A INQUIETARSE BIEN

4. Sobrecarga tu resiliencia.....	71
5. Mejora tu rendimiento y abre la puerta al flujo.....	93
6. Cultiva la mentalidad activista.....	111
7. Aumenta tu concentración y tu productividad.....	139
8. Prepara tu cerebro social, aplaca tu ansiedad social y refuerza tu compasión.....	163
9. Estimula tu creatividad.....	183

TERCERA PARTE

EL ARTE DE INQUIETARSE BIEN

Tu caja de herramientas de la ansiedad buena: herramientas para calmar la ansiedad.....	229
Herramientas que aprovechan tu ansiedad buena y abren la puerta de tus superpoderes.....	237
Una nota final sobre el amor.....	261
Agradecimientos.....	263
Notas.....	265
Índice onomástico y de materias.....	277

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

A menudo tenemos la impresión de que el estrés de la vida cotidiana nos deja sin aliento, literal y figuradamente, como si superar cada día fuera equivalente a escalar una montaña. Nuestras noches se ven privadas del sueño y nuestros días están marcados por la distracción y la dificultad para alejar nuestra concentración de los aspectos negativos. Estamos saturados de responsabilidad, inquietud, incertidumbre y duda. Nos sentimos sobreestimulados por una gran variedad de emociones, que van desde el terror hasta el FOMO (el «miedo a perderse algo», por sus siglas en inglés), independientemente de si esta experiencia proviene del uso de Instagram, Twitter, Facebook o de la lectura de noticias *online*. Para muchos, la ansiedad parece la única reacción apropiada al mundo que nos rodea.

La gente la nombra de muchas formas, pero la ansiedad es la respuesta física y psicológica al estrés. El cuerpo no conoce la diferencia entre el estrés causado por factores reales y el estrés generado por situaciones imaginadas o hipotéticas. Sin embargo, al comprender la neurobiología que desencadena la ansiedad y lo que sucede en nuestros cerebros y en nuestros cuerpos cuando esto sucede, es posible aprender a descomponer nuestras emociones en unidades más pequeñas que podremos manejar y gestionar. También es posible aprovechar la energía de la ansiedad en nuestro propio beneficio. En realidad, la ansiedad funciona como una forma de energía. Pensemos en ella como en una reacción química a un acontecimiento o situación determinada: sin unos recursos fiables, sin capacitación ni tiempo adecuados, esa reacción química se nos puede escapar de las

manos, pero también la podemos controlar y utilizarla como un bien valioso.

LA ANSIEDAD COMO DETECCIÓN DE UNA AMENAZA

Imagina que eres una mujer en el Pleistoceno y que formas parte de una tribu de cazadores-recolectores. Tu tarea consiste en buscar alimento en un cauce fluvial poco profundo situado aproximadamente a quinientos metros del campamento nómada. Llevas atado a la espalda a tu hijo de doce meses mientras buscas frutos comestibles en arbustos junto a la orilla del río. De pronto oyes un crujido cercano. Te quedas inmóvil de inmediato, evitando hacer el más mínimo movimiento. Te agachas en silencio, para no molestar al bebé y también para ocultarte de un posible atacante. Desde esta posición oyes otros crujidos e intentas deducir la distancia a la que se producen estos ruidos. Tu corazón late más rápidamente, la adrenalina inunda tu cuerpo y sientes que tu respiración se torna irregular y poco profunda mientras afirmas las piernas, lista para correr... o defenderte.

Te encuentras en mitad de una respuesta a una amenaza: una reacción automática a un posible peligro. Si alzas la vista y descubres un gran felino al acecho, se desencadenará la respuesta de la ansiedad y te quedarás petrificada, huirás o lucharás, en función de la evaluación, potenciada por la adrenalina, de tus mejores opciones de supervivencia. Si descubres que el ruido proviene de un pájaro que vuela bajo, tu ritmo cardíaco se ralentizará y volverá a la normalidad. La adrenalina y el sentimiento de miedo disminuirán rápidamente y tu cerebro-cuerpo recuperará su normalidad.

Este es el primer nivel de la ansiedad: el procesamiento automático de una amenaza. Esta antigua parte de nuestro cerebro se activa tan rápida y automáticamente que apenas somos conscientes de su funcionamiento. Está diseñada así para garantizar nuestra supervivencia. El cerebro envía señales al cuerpo, que a su vez reacciona con

un aumento del ritmo cardíaco, palmas sudorosas, aumento del nivel de adrenalina y cortisol, y la desconexión de los sistemas digestivo y reproductivo para poder escapar rápidamente o intensificar tu fuerza para protegerte a ti mismo y a tu prole.

Ahora imaginemos otro escenario, esta vez en 2020, en el que vi- ves sola en una casa que da a un callejón en una pequeña población de una zona residencial en las afueras. Es por la tarde y estás prepara- rándote un té para disfrutarlo mientras miras un nuevo episodio de tu programa favorito. Al enchufar el hervidor eléctrico y buscar unas galletas en el fondo del armario, oyes un fuerte estruendo procedente de la puerta trasera. Tu corazón empieza a latir más rápido y te que- das paralizada por un momento mientras miras hacia la puerta con temor: ¿es un intruso?, ¿te van a hacer daño? Al principio te da miedo moverte, pero luego decides echar un vistazo por la ventana de la cocina. Entonces descubres al mapache del vecindario. Ahora que lo piensas, la semana pasada tuviste que recoger basura esparcida en el camino de entrada a tu casa. Vuelves a tu té y a tu programa de tele- visión, pero no te resulta fácil calmarte. Te sientes ansiosa y te pre- guntas si tu vecindario es seguro, si deberías compartir con alguien la casa, si tendrías que mudarte a otra parte de la ciudad o vivir en un rascacielos para no tener que estar tan cerca de la calle. Entonces re- cuerdas una noticia sobre el incremento de los robos y te planteas si tendrías que comprarte un arma para protegerte. De pronto te entra miedo y te confunde la mera idea de sostener un arma. Apagas el te- levisor, incapaz de disfrutar del programa, y decides tomarte un som- nífero para caer rendida. Tan solo quieres olvidar estas terribles emociones.

Estos escenarios son hipotéticos y están separados por millones de años, pero ambos encarnan el detonante y la experiencia de la ansiedad, con diferentes resultados.

En primer lugar, echemos un vistazo a lo que tienen en común. Antes incluso de que seamos conscientes de ello, el cerebro detecta la presencia de una posible amenaza o peligro y envía una señal al cuer- po para que este se prepare para actuar. Esta respuesta es en parte fi-

siológica, como indica la aceleración del ritmo cardíaco, el aumento de adrenalina y la respiración entrecortada: todo esto nos prepara para escapar rápidamente o para defendernos. La respuesta, provocada por la liberación de cortisol, es también emocional y se manifiesta en la inmediata sensación de miedo experimentada en ambas versiones. A menudo esta reacción ante la amenaza se define como respuesta de «lucha, huida o inmovilización», que tiene lugar en microsegundos, cuando nuestro cerebro intenta descubrir si un estímulo es realmente amenazante y, en caso de que así sea, si es posible huir a la máxima velocidad, enfrentarse a la amenaza potencial o quedarse inmóvil y actuar como si estuviéramos muertos. Esta respuesta está controlada por una zona específica de nuestro sistema nervioso central conocida como sistema nervioso simpático. Con sus principales vías de comunicación fundamentalmente ubicadas en la parte externa de la médula espinal, esta parte del sistema nervioso trabaja automáticamente y sin nuestro control consciente. Provoca una serie de reacciones, entre ellas la aceleración del ritmo cardíaco, la dilatación de las pupilas para mejorar la concentración en la fuente de la amenaza, la sensación de indisposición estomacal (que indica que la sangre abandona el sistema digestivo y se dirige a los músculos, para permitirnos una acción rápida) y la activación de los músculos para facilitar la huida o el enfrentamiento. La activación de todos estos sistemas es útil en situaciones peligrosas. Las respuestas fisiológicas y la experiencia emocional del miedo tienen que suceder automáticamente a fin de centrar nuestra atención en la amenaza de peligro inminente.

De este modo, la ansiedad es una respuesta integrada a la amenaza que nuestro cerebro-cuerpo utiliza para protegernos, como si la emoción del miedo reforzara los cambios fisiológicos.

En el primer escenario, el cerebro-cuerpo de la mujer se reseteó en cuanto determinó que no existía un peligro inminente. En el segundo caso, la respuesta de la mujer continuó incluso después de descubrir al mapache. Su cerebro-cuerpo quedó atrapado en la emoción del miedo y perdió el control. El profesor Joseph LeDoux, desta-

cado neurocientífico y uno de mis colegas en la Universidad de Nueva York, explica que «los estados de miedo surgen cuando una amenaza está presente y es inminente; los estados de ansiedad se manifiestan cuando una amenaza es posible, pero su existencia es incierta».¹ LeDoux diferencia entre el miedo (experimentado en presencia de una amenaza real) y el peligro imaginado o percibido (emocionalmente experimentado como ansiedad). La mujer del Pleistoceno sufrió una aguda manifestación de miedo junto a cambios físicos; la mujer del siglo XXI sintió ansiedad, una experiencia emocional más prolongada y persistente que le costó desactivar.

La investigación temprana sobre la ansiedad se centró en esta respuesta del miedo, preconsciente e innata, como mecanismo evolutivo adaptativo implícitamente natural y útil. Es la forma que tiene nuestro cerebro, impulsado por nuestro instinto de supervivencia, de advertirnos para que prestemos atención al posible peligro. Pero a medida que los seres humanos han avanzado en el tiempo y nuestro mundo se ha vuelto más complicado, estructurado y socialmente dirigido, nuestros cerebros no se han puesto completamente al día con las crecientes exigencias sociales, intelectuales y emocionales de nuestro entorno, razón por la que sentimos que la ansiedad se escapa a nuestro control. Este sistema, arraigado en nuestro cerebro primigenio, no es hábil a la hora de evaluar los matices de las amenazas. Aunque la corteza prefrontal (la llamada parte superior [ejecutiva] del cerebro, fundamental en la toma de decisiones) puede contribuir a anular estas respuestas automáticas basadas en el miedo a través de su inteligencia, nuestro cerebro primario sigue funcionando tal y como lo hacía hace millones de años. Este mecanismo explica por qué la mujer del Pleistoceno en la sabana y la mujer contemporánea tienen, al principio, reacciones muy similares al oír el ruido. Pero solo la mujer más evolucionada siente la ansiedad persistente, con la consiguiente lista de preocupaciones hipotéticas. La mujer del Pleistoceno sigue con su rutina en cuanto constata que no hay un peligro inminente. La mujer de la zona residencial está atrapada en una ansiedad perniciosa.

Científicos como el neurocientífico y primatólogo Robert Sapolsky² han descubierto una verdad desafiante: nuestros cerebros no han cambiado lo suficiente para dar respuesta al panorama social más complejo y muy diferente en el que vivimos. Las respuestas automáticas y emocionales de primer nivel a las amenazas percibidas siguen siendo generadas y desencadenadas en el cerebro más primigenio (a menudo llamado sistema límbico, que incluye la amígdala, la ínsula y el estriado ventral), pero nuestros cerebros modernos no discernen automáticamente entre una amenaza real y otra imaginada; en consecuencia, a menudo caemos en el modo ansiedad.

Sapolsky ha demostrado que esta falta de discernimiento es la razón por la que, tanto en el plano individual como en el cultural, es habitual que activemos el modo de estrés crónico. Somos incapaces de filtrar posibles amenazas en nuestro entorno, e incapaces de desactivar la respuesta emocional, mental y fisiológica a esas amenazas, aunque sean imaginadas. Estas respuestas no reguladas debilitan nuestra salud y crean lo que puede llegar a ser un bucle de retroalimentación casi constantemente negativo: la verdadera esencia de la ansiedad cotidiana.

Sapolsky y otros investigadores han demostrado que nuestros sistemas cerebro-cuerpo mantienen una activación crónica de la respuesta a la amenaza, pero no debido a peligros reales como los leones en la sabana. Por el contrario, nuestro estrés está exacerbado por vivir en ciudades ruidosas; el estrés generado por la pobreza o la enfermedad; el estrés que provoca el maltrato emocional o un historial traumático. Grandes o pequeñas, aparentemente inocuas o traumáticas, nuestro cerebro-cuerpo no distingue de manera automática entre amenazas potenciales y estimulación excesiva: esto lleva a nuestro cuerpo a iniciar el protocolo de evaluación de riesgos aun cuando descubramos que el detonante haya sido, simplemente, el paso de un camión de bomberos. En una investigación muy desalentadora, Jack Shonkoff³ y sus investigadores del Centro para el Desarrollo de la Infancia de Harvard han demostrado que una temprana y continuada exposición a un estrés extremo crea una mala adaptación casi

permanente en el cerebro, lo que influye en el CI y en la función ejecutiva. Entre estos agentes estresantes encontramos la inseguridad alimentaria y la exposición directa o indirecta al maltrato físico o emocional.

De hecho, a menudo nuestra respuesta a las amenazas imaginadas es la causa de la ansiedad mala de la que estoy hablando: la inquietud crónica, la distracción, el malestar físico y emocional; la sensación de fatalidad y pesimismo, la anticipación de las intenciones de los demás; la sensación de no tener control sobre la propia vida. Son todas las «hipótesis» que nos asaltan de noche, cuando no podemos conciliar el sueño, o que surgen a raíz de una inquietud por nuestra salud o algún inesperado acontecimiento traumático en nuestras vidas. Si caemos en este bucle, quedaremos atrapados en una respuesta cerebro-cuerpo que será, fundamentalmente, una mala adaptación.

CIRCUITOS CEREBRALES SIMPLIFICADOS DEL MIEDO/ESTRÉS/ANSIEDAD

Aunque los científicos siguen trabajando para revelar plenamente todas las áreas del cerebro y los circuitos interconectados implicados en esta amenaza o, más exactamente, la respuesta al estrés, en líneas generales están de acuerdo en que las zonas del cerebro que mostramos en el siguiente diagrama están íntimamente implicadas. Los estímulos amenazantes son rápidamente detectados por la amígdala, una pequeña estructura con forma de almendra ubicada en las profundidades del lóbulo temporal. Pensemos en la amígdala como en el director del cerebro primario y en la corteza prefrontal como en la directora del cerebro superior o cerebro ejecutivo. Cuando la amígdala responde automáticamente a un estímulo amenazante (real o imaginado), activa un amplio espectro de áreas, entre ellas el hipotálamo, que controla el sistema nervioso central, para responder a los estímulos amenazantes o que provocan ansie-

dad. El sistema nervioso simpático, que opera a través del hipotálamo y de la glándula pituitaria del cerebro, activa entonces la liberación de cortisol (una hormona producida en las glándulas adrenales), aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio, produce glucosa (energía) y prepara el cuerpo para la acción. (El sistema nervioso simpático es la parte del sistema nervioso autónomo que prepara el cuerpo para la acción en una situación de huida o enfrentamiento; está controlado por el hipotálamo.) En la respuesta al estrés en el mundo moderno se da este ciclo, pero el cortisol se sigue produciendo y liberando: este estado se conoce como ansiedad mala.

Otra forma de pensar cómo el cerebro procesa las emociones y los pensamientos se da en términos de «cerebro inferior» o de función «ascendente» y función «descendente». El procesamiento cerebral «ascendente» se refiere a las señales automáticas que inducen emociones desde el cerebro inferior (por ejemplo, la amígdala y otras estructuras del sistema límbico) hasta la corteza, para asistir en el procesamiento de intensas reacciones emocionales. (El llamado cerebro inferior es cualquier área del cerebro por debajo de la corteza, es decir, «subcortical».)

Los mecanismos cerebrales «descendentes» suelen surgir de la corteza prefrontal y regulan las áreas del cerebro inferior como la amígdala, donde se generan intensas respuestas emocionales a los estímulos. Se trata del eje HPA (hipotalámico-pituitario-adrenal), que gestiona la compleja interacción entre el hipotálamo y la glándula pituitaria, que conjuntamente controlan la producción de cortisol, la hormona del estrés, segregada por las glándulas adrenales.

CIRCUITOS DEL MIEDO Y LA EMOCIÓN ENTRE EL CUERPO Y EL CEREBRO

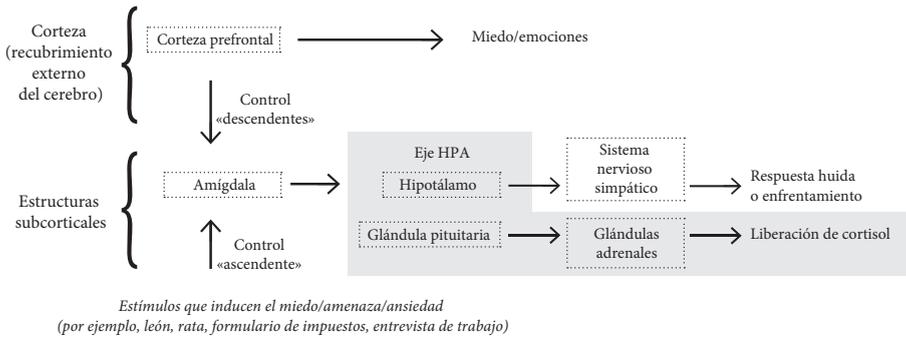


Figura 1. Definiciones

Las **estructuras subcorticales** son cualquier área del cerebro por debajo de la corteza o cubierta externa del cerebro.

El **procesamiento cerebral «ascendente»** se refiere a las señales automáticas e inductoras de la emoción procedentes de las áreas inferiores del cerebro y que van hacia la corteza, que ayudan en el procesamiento de reacciones emocionales intensas. Los **mecanismos cerebrales «descendentes»** generalmente surgen de la corteza prefrontal y regulan las áreas del cerebro inferior, como la amígdala, donde se generan intensas respuestas emocionales a los estímulos.

El **sistema nervioso simpático** es la parte del sistema nervioso autónomo que prepara el cuerpo para la acción en una situación de «huida o enfrentamiento» y está controlado por el hipotálamo.

El **eje HPA (hipotalámico-pituitario-adrenal)** hace referencia a la compleja interacción entre el hipotálamo y la glándula pituitaria que, en colaboración, controlan la producción de la hormona del estrés, el cortisol, por parte de las glándulas adrenales.

ANSIEDAD COTIDIANA VERSUS TRASTORNOS CLÍNICOS

Es útil pensar que la ansiedad forma parte de un continuo, en cuyo extremo se hallan los trastornos clínicos mientras que la ansiedad cotidiana ocupa la mayor parte del espectro.

En este libro nos ocupamos de la ansiedad cotidiana, pero vale la

pena mencionar que el número de personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad clínica es alarmante. En la actualidad, el 28 por ciento de la población de Estados Unidos ha sido diagnosticada con algún tipo de trastorno relacionado con la ansiedad a lo largo de su vida; ese número representa más de noventa millones de personas.

Psicólogos y psiquiatras clasifican los trastornos de ansiedad en seis grandes categorías según el desarrollo y la manifestación de los síntomas.

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es el grupo más común de síntomas que sugieren que una persona está desbordada por la inquietud en relación con determinados aspectos de su vida, entre ellos la familia, las relaciones afectivas, la salud, su trabajo o carrera, y el dinero. Las personas con TAG tienen problemas para desactivar su angustia y a menudo pierden la perspectiva sobre la realidad de la amenaza. Según la Asociación Estadounidense para la Ansiedad y la Depresión (ADAA, por sus siglas en inglés),⁴ los síntomas de TAG incluyen:

- la persistente sensación de miedo o de peligro inminente,
- respiración acelerada,
- trastornos del sueño,
- dificultad para concentrarse o mantener la atención,
- molestias gastrointestinales persistentes.

Otro trastorno común de la ansiedad es el trastorno de ansiedad social (TAS), a menudo conocido como fobia social. Las personas experimentan temor a las situaciones sociales, les angustia pensar en cómo serán percibidas por los demás, y si pertenecen o son aceptadas por un grupo social. En casos extremos el TAS puede desencadenar un ataque de pánico (véanse, más abajo, detalles sobre el trastorno del pánico). Según la ADAA, muchas personas con trastorno de ansiedad social manifiestan intensos síntomas físicos, entre los que podemos encontrar:

- ritmo cardíaco acelerado,
- náuseas,
- sudores.

Algunas personas con ansiedad extrema desarrollan trastornos del pánico, marcados por repentinas e intensas experiencias de miedo y alarma. Para la ADAA, a menudo los ataques de pánico se acompañan de:

- sudores,
- temblor o convulsiones,
- sensación de falta de aliento o asfixia,
- sensación de ahogo,
- dolor o malestar en el pecho,
- náuseas o malestar abdominal,
- sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo,
- escalofríos o sensación de calor,
- parestesia (sensación de entumecimiento u hormigueo),
- desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (sentirse alejado de uno mismo).

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es una forma de ansiedad que se manifiesta como conductas compulsivas o patrones de pensamiento repetitivo. Al principio, ciertos comportamientos podían utilizarse como estrategias de respuesta para desviar la ansiedad, pero entonces las propias conductas se tornan problemáticas y exacerban la ansiedad en lugar de mitigarla. Según la ADAA, las personas con TOC pueden estar demasiado preocupadas por la contaminación y obsesionadas con la limpieza y la necesidad de simetría. Entre las compulsiones comunes se incluye la comprobación reiterada, la limpieza e higiene y la planificación.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un estado de salud mental demasiado común que sufren muchas personas que han «experimentado o han sido testigos de un desastre natural, un accidente

grave, un atentado terrorista, la muerte repentina de un ser querido, la guerra, un violento ataque personal como una violación u otros acontecimientos que ponen en peligro la vida». Según la ADAA, unos ocho millones de personas (o el 7-8 por ciento de la población) en Estados Unidos viven con TEPT. Los síntomas que caracterizan este trastorno se clasifican en tres grandes grupos:

- volver a experimentar el trauma por medio del recuerdo intrusivo y angustioso de un acontecimiento, *flashbacks* y pesadillas;
- la insensibilidad emocional y la costumbre de evitar lugares, personas y actividades que activen el recuerdo del trauma;
- aumento de la excitación, que se traduce en dificultad para dormir, problemas de concentración y atención, nerviosismo y facilidad para irritarse o enfadarse.

Además de las enumeradas anteriormente, algunas formas de trastornos de la ansiedad se manifiestan como fobias específicas, en las que la ansiedad se relaciona con un objeto o el miedo irracional a algo. Entre las fobias más comunes encontramos el miedo a volar, el miedo a los insectos, el miedo a lugares cerrados como ascensores, el miedo a los puentes o a las alturas. Las fobias son tan intensas que las personas hacen lo que sea para evitar la fuente del miedo y, en consecuencia, restringen sus actividades cotidianas.

Es importante tener presente que todos estos tipos de trastornos existen dentro de un continuo y que su intensidad y duración varía en respuesta a – lo has adivinado – el nivel o el tipo de estrés. Muchos de estos severos trastornos clínicos son tratados con medicamentos psicofarmacológicos, que actúan para suprimir o redirigir el sistema nervioso y disminuir la ansiedad.

Echemos un vistazo al cuadro elaborado por la Asociación Estadounidense para la Ansiedad y la Depresión. (LeDoux también lo incluye en su libro *Anxious*.)

¿QUÉ ES?	
Ansiedad cotidiana	Trastorno de la ansiedad
Inquietud a la hora de pagar las facturas, conseguir un trabajo, vivir una ruptura sentimental u otros acontecimientos vitales importantes.	Inquietud constante e infundada que provoca un sufrimiento significativo e interfiere en la vida diaria.
Vergüenza o timidez en una situación social incómoda o difícil.	Evitar situaciones sociales por temor a ser juzgado, avergonzado o humillado.
Nervios o sudoración antes de un examen importante, una presentación empresarial, un discurso u otro acontecimiento significativo.	Ataques de pánico aparentemente inesperados y la preocupación de volver a experimentar uno.
Miedo realista ante un objeto, lugar o situación peligrosa.	Miedo irracional o tendencia a evitar un objeto, lugar o situación que supone una nula o escasa amenaza.
Ansiedad, tristeza o dificultades para dormir, inmediatamente después de un acontecimiento traumático.	Pesadillas recurrentes, <i>flashbacks</i> o parálisis emocional relacionada con un acontecimiento traumático que ocurrió hace muchos meses o años.

Tabla 1

Si observamos la lista de características, muchas de las señales de la ansiedad cotidiana son conocidas y no parecen tan graves. Los trastornos clínicos son más intensos y perturbadores. Lo importante es tener en mente que, en líneas generales, la biología subyacente tras la ansiedad es la misma; tan solo varía su expresión. La ansiedad es cambiante y adaptable, como cualquier otro elemento de nuestro cerebro. La buena noticia es que tenemos el poder de controlar la ansiedad cotidiana. Podemos utilizar y aplicar conscientemente los principios de la neuroplasticidad y aprender a gestionar más eficazmente los elementos estresantes de nuestro entorno, para que la ansiedad no se apodere de nosotros, sino que seamos nosotros quienes la dominemos a ella.

BAJO LA SUPERFICIE

Aunque la ansiedad se puede manifestar de muchas formas diferentes y en muchas circunstancias distintas, hay algunos rasgos comunes que conviene señalar. Echemos un vistazo a lo que ocurre bajo la superficie de nuestro cerebro-cuerpo cuando experimentamos la ansiedad como algo que se escapa a nuestro control. Cuando la ansiedad se interpone en nuestro camino, la sentimos como una realidad incómoda. Nos invade el nerviosismo, la sobreestimulación y tal vez incluso la hipervigilancia. Se libera un exceso de cortisol en nuestro cerebro-cuerpo, y al parecer no podemos controlar sus efectos. Los niveles de dopamina y serotonina, los dos principales neurotransmisores que nos permiten sentirnos más seguros y con la situación bajo control, son bajos o no se equilibran adecuadamente entre sí. En consecuencia, tenemos dificultades para realizar las tareas, lo que nos lleva a postergarlas o nos incapacita para llevar a término nuestros proyectos. Empezamos a sentirnos pesimistas y tal vez un tanto desesperanzados. Este estado de desequilibrio emocional perturba nuestro ciclo de sueño, nuestros hábitos alimentarios y nuestra salud general. Podríamos empezar a atenuar esas emociones y pensamientos disruptivos bebiendo más alcohol, tomando drogas o ingiriendo más alimentos que nos hacen sentir bien en ese momento, pero estas soluciones acaban sumiéndonos en la desidia o causando estragos en nuestra salud. Cuanto más dure la ansiedad, menos tiempo queremos pasar con nuestros amigos. Nos alejamos de todos y nos aislamos, lo que a su vez nos hace sentir solos. Estamos tan atrapados en nuestras inquietudes que olvidamos pedir ayuda.

Bien, es una descripción bastante terrible de la ansiedad, y, sin embargo, tal vez resulte familiar a la mayoría de las personas, porque la idea de aprender a controlar nuestra ansiedad cotidiana es relativamente nueva. Sin embargo, cuando te haces cargo de la ansiedad, sientes algo completamente diferente. El despertar de la ansiedad, provocado por la respuesta al estrés, te alertará de algo que te molesta: un cambio repentino en casa o en el trabajo, por ejemplo. Prestas

atención y piensas en lo que está en juego: ¿qué significa ese cambio para ti?, ¿y para tus seres queridos?, ¿puedes controlar la situación? Al organizar tus pensamientos en torno a lo que puedes controlar, recurre a la serotonina, la dopamina y el cortisol para concentrarte en los próximos pasos. Esta acción te mantiene emocionalmente regulado y enfocado en un objetivo. Les pides consejos a personas de tu confianza. Monitorizas tu progreso. Aceptas los errores cometidos u otras contribuciones al cambio, y aprendes de esa información. Permaneces abierto a nuevas ideas. Te aseguras de cuidar de ti mismo, de comer bien y de hacer ejercicio con regularidad, a fin de dormir y proporcionar a tu cerebro-cuerpo el tiempo necesario para recuperarse de noche. Decides evitar el alcohol porque comprendes que actúa como un depresivo y altera tus ritmos normales del sueño. Pronto, en cuanto descubras que el camino que se abre ante ti aparece libre de obstáculos, empezarás a sentirte más relajado y cómodo.

La ansiedad inicial empezó de forma similar en estas dos situaciones, pero la activación de ese sistema de defensa ante las amenazas adoptó dos caminos diferentes.

En las páginas siguientes descubrirás cómo alterar nuestra respuesta al estrés para que esta no provoque una reacción en cadena de efectos negativos. Aprenderás a aquietar y relajar tu cuerpo y a apaciguar tu mente; descubrirás cómo redirigir tus pensamientos y revalorizar situaciones con el fin de tomar decisiones que te resulten útiles. Aprenderás a controlar tu respuesta al estrés y a tolerar las emociones incómodas.