



DESANSIEDAD

PSIC. FABIOLA CUEVAS

LO PRIMERO
QUE
NECESITAS
SABER DE LA
ansiedad

LO PRIMERO QUE NECESITAS SABER DE LA ANSIEDAD

Escúchala, siéntela y déjala ir

Psicóloga Fabiola Cuevas

www.desansiedad.com

Desansiedad® 2022 Derechos Reservados

PRÓLOGO

Vivir con ansiedad elevada y ataques de pánico constantes te cambia la vida. El miedo a las sensaciones extrañas, a los pensamientos intrusivos y a no saber por qué nos sentimos así es tan intenso que no se puede pensar en nada más. Lo único que se quiere saber en esos momentos de crisis es hasta cuándo hay que resistir y luchar contra lo que sentimos y qué día llegará a su fin todo esto. En estas preguntas no se encuentra la respuesta para superar la ansiedad; esa lucha tan sólo nos lleva a un círculo vicioso de miedo y sensaciones molestas que se repiten una y otra vez, como si estuviéramos en la peor de las pesadillas. En estos casos de intensa ansiedad lo que verdaderamente se necesita saber es cómo aprender a sentir.

Sentir sin miedo: eso es lo que nos comparte en este libro la psicóloga Fabiola Cuevas, fundadora de Desansiedad y creadora del método Dale alas a la ansiedad. El camino que ella ha encontrado a lo largo de tantos años de experiencia profesional es que los seres humanos necesitamos perder el miedo a sentir y encontrar un camino que nos regrese a nuestra esencia: ese lugar luminoso en donde no existen creencias limitantes que nos lleven a vivir pensando

que no somos suficientes y que debemos esconder lo que sentimos para mostrar valentía y fortaleza.

Para sanar y vivir con plenitud hay que atreverse a conectar con la vulnerabilidad, entender qué es la ansiedad y cuáles son sus mensajes. Durante todo este proceso necesitaremos encontrar información que nos confirme que estamos a salvo, que esas amenazas irreales que creemos atentan con nuestra vida sólo están en nuestra mente y no definen nuestra realidad.

Durante más de diez años, la psicóloga Fabiola Cuevas ha reunido una vasta cantidad de información para acompañar a las personas que viven con ansiedad. Publicó su primer artículo en su blog un 23 de septiembre de 2010 con la firme convicción de que la ansiedad sí se puede superar y que no dura para siempre. Por primera vez se nombró a la ansiedad como una mensajera que tan sólo quiere que nos volteemos a ver, que nos escuchemos y hagamos los cambios necesarios para recuperar el equilibrio en nuestra vida.

En su blog, la psicóloga Fabiola Cuevas compartía herramientas, técnicas y ejercicios desde distintos enfoques terapéuticos para ayudar a las personas

a sentirse mejor. Y funcionó. Sus lectores se dieron cuenta de la importancia de conocer a la ansiedad para que el miedo no se apoderara de ellos. Al ver la respuesta tan positiva, Fabiola Cuevas fusionó la psicología con su empatía y su experiencia personal para atender una necesidad que identificó en nuestro entorno: había muy poca información sobre la ansiedad y la manera en la que se estaba tratando este padecimiento no era la correcta. El blog tuvo tanto éxito que fue convirtiéndose en una plataforma de alto alcance que brindaba información a muchas personas alrededor del mundo. Así nació Desansiedad.

En las personas existía una profunda necesidad de tener herramientas prácticas en un mismo lugar: deseaban entrar a un espacio seguro en el que pudieran aprender más sobre lo que les estaba sucediendo y a la vez llevar un acompañamiento profesional.

La comunidad que se empezaba a formar tenía muchas inquietudes y miedos. Pedían que todo el conocimiento que se encontraba en el blog de Desansiedad estuviera concentrado en un curso que les ayudaría a superar esa crisis en su vida. Así fue como la psicóloga Fabiola Cuevas, junto con sus socios Haziél Colina y José Oviedo, empezaron a

darle forma a ese proyecto que en un futuro no tan lejano impactaría en la vida de miles de personas. Al ver la necesidad de tanta gente, le dieron luz a su tratamiento estrella: Dale alas a la ansiedad, un curso integral especializado en la ansiedad y enfocado en que las personas pudieran liberarse de los síntomas que experimentaban.

Para nosotros, la ansiedad no es una enemiga, al contrario, es una mensajera y aliada, y eso es lo que querían decirle al mundo.

A través de Desansiedad, la psicóloga Fabiola Cuevas ha transmitido lo esencial que es tener a la mano información clara y con sustento científico que ayude a las personas a entender por qué están experimentando esta crisis en su vida. Pero en un mundo repleto de información puede ser confuso y difícil encontrar la respuesta para superar la ansiedad y sanar. Lo que necesitamos saber es lo esencial que es integrar y reunir diferentes herramientas y enfoques que le den calma a nuestra mente, a nuestro cuerpo y a nuestras emociones. Y al hacerlo, encontraremos luz y entenderemos el sentido de todo esto.

En este libro, la psicóloga Fabiola Cuevas, a través de años de experiencia y conocimiento, pone de

manifiesto que la ansiedad sí se transforma y se supera, que las personas no tienen que vivir una vida llena de sufrimiento por atravesar este proceso, y que cuando se escuchan los mensajes de la ansiedad es posible acceder a un universo de oportunidades que nos lleven a alcanzar nuestro máximo potencial como seres humanos.

ÍNDICE

	Capítulo
Introducción	
Antes de eso, me gustaría presentarme	01
Empecemos por el principio: ¿qué es esto tan horrible que me está pasando?	02
¿Cómo sé si tengo ansiedad?	03
Existen diferentes tipos de ansiedad	04
¿Por qué llegamos a tener muchísima ansiedad?	05
¿Y qué puede detonar la explosión?	06
Cuerpo, mente y emociones son uno	07
Pero... ¿por qué me dio a mí?	08
Entonces... ¿hice yo algo para merecer esto?	09
¿Qué fue lo que sí me hizo generarme la ansiedad?	10
Ves peligros donde realmente no los hay	11
No has tomado tu verdadera responsabilidad	12
¿Cuál es el mensaje de la ansiedad?	13

Ok... ¿Y cómo le hago para curarme?	14
1 Haz un alto y acepta	15
2 Recupera el equilibrio	16
3 Ubícate en la realidad	17
4 Confía en ti y enfrenta tus miedos	18
5 Sé libre	19
<hr/>	
¿Qué sigue?	20

INTRODUCCIÓN

Lo primero que necesitas saber de la ansiedad es que no es tan mala como parece. Sé que se siente horrible, pero, si te animas a conocerla, quizás hasta te ayude a conocerte a ti mismo y ser más feliz.

También necesitas saber que sí puedes vivir sin ansiedad. Sí existe el día en el que podrás volver a sentirte libre y en paz. Y para lograrlo, necesitarás hacer un par de cambios en tu estilo de vida. Pero créeme, sí puedes volver a sentir plenitud y calma en tu cuerpo, en tu mente y en tu alma.

Con esta guía espero que encuentres lo que necesitas para dar el primer paso hacia tu sanación y que puedas responder las principales preguntas que puedas tener sobre la ansiedad:

¿Qué es esto que me dio?

¿Por qué me dio a mí?

¿Qué hice para merecer esto tan horrible?

¿Cómo salgo de esto?

¿Estoy en peligro?

¿Cómo puedo volver a sentirme en paz?

Capítulo 01

ANTES DE ESO, ME GUSTARÍA PRESENTARME

Mi nombre es Fabiola Cuevas y, como tú, algún día estuve en ese bosque oscuro lleno de monstruos y confusión perdida en mis pensamientos, con miedo a mis sensaciones y sin entender mis emociones.

Sé lo que es estar en medio de un ataque de pánico con miedo a enloquecer o morir. Sé lo que es sentirte rara con otras personas, aunque sean tus amigos o familiares. Sé lo que es no poder salir de tu casa sin el miedo a que algo malo pase. Sé lo que es sentir que te ahogas en el cine o en el elevador. Y, sobre todo, sé lo que es ese sufrimiento al punto de pensar que así no valía la pena vivir.

Y desde mucho antes de experimentar los ataques de pánico sabía lo que era la ansiedad: por comer compulsivamente para poder relajarme, por la timidez para expresarme frente a los demás y por las inseguridades sobre mí que no me permitían ser completamente feliz.

Pero después de haber superado los ataques de

pánico, de haberme liberado de la ansiedad y de transformar mi vida en una que yo elijo y que me genera muchísima felicidad, nació en mí la pasión de compartir con los demás toda la información y herramientas que me ayudaron (y siguen ayudándome) a ser libre y plena.

Estudié psicología, me encanta la meditación, me considero una persona espiritual, escritora de nacimiento y filósofa por intuición, y espero que esta guía realmente te pueda ayudar.

Capítulo 02

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO, ¿QUÉ ES ESTO TAN HORRIBLE QUE ME ESTÁ PASANDO?

Bueno, esto tan horrible que sientes se llama ansiedad y, en realidad, es tu cuerpo gritándote que traes demasiada tensión física y emocional acumulada en tu interior, probablemente, desde hace mucho tiempo.

Esto tan horrible que sientes es la consecuencia de vivir con altísimos niveles de estrés, los cuales no son normales ni adaptativos (aunque el estilo de vida actual te diga que sí).

Es la consecuencia de vivir apretando la quijada, haciendo corajes, aguantándote lo que sientes, exigiéndote ser perfecto, descuidando tu cuerpo, dudando de ti.

Es la consecuencia de estar desconectado de tu centro de poder.

Esto que sientes es tu sistema nervioso central diciéndote que necesita relajarse ya, que necesita

dejar de recibir tantas señales de alerta y peligro de tu mente, que necesita que por favor recuperes el equilibrio en tu cuerpo, que lo dejes descansar y que lo nutras como se debe.

La ansiedad es el grito desesperado de tu cuerpo para que relajes la panza, relajes los hombros y respires profundo y con consciencia.

Es también el llamado de tu esencia, que te está queriendo decir que es momento de ser tú mismo y salir al mundo, es momento de creer en ti y crear tu propia realidad.

Esto que sientes es el resultado de haberte sentido en peligro durante mucho tiempo, por lo que has estado alerta y protegiéndote, pensando que si te relajas algo malo sucederá, así que no puedes permitirte bajar la guardia o verte vulnerable porque puedes salir lastimado.

Esto tan horrible que sientes es tan sólo un aviso de ti para ti: ya no puedes seguir por el mismo camino en el que vas, necesitas hacer un alto en tu vida y generar un cambio de rumbo que te lleve hacia donde realmente quieres estar.

Esto que sientes es el resultado de vivir con tu mente en el futuro, preocupado por el qué dirán, por tus éxitos o fracasos, ocupado más por lo terrible que puede pasar después que por los milagros que sí están pasando en el presente.

Es también la consecuencia de hacerte cargo de los demás, más de lo que te haces cargo de ti mismo. Es el llamado para que empieces a ser responsable de ti.

Finalmente, esto que sientes es la consecuencia de tener pensamientos que no son verdad, pero, sobre todo, de que no los has puesto en tela de juicio: no te has atrevido a considerar la posibilidad de que puedes estar equivocado en las conclusiones que tienes sobre ti y lo que te sucede, sobre los demás y sobre la vida.

EN CONCLUSIÓN

Esto que sientes se conoce como ansiedad, pero va más allá de una condición médica o psicológica, pues la has generado dentro de ti por diferentes razones, y una vez que conozcas esas razones y generes los cambios necesarios en tu vida, verás cómo la ansiedad se transforma en fortaleza y plenitud.

¿CÓMO SÉ SI TENGO ANSIEDAD?

Primero has de saber que la ansiedad se manifiesta de diferentes formas e intensidad: puede ser que tengas poca, moderada, mucha o muchísima. Y dependiendo de la intensidad y su forma serán los síntomas.

También puede ser que a lo largo del día vayas sintiendo diferentes intensidades. Así es que veamos esto primero:

Tienes poca ansiedad si:

- Te sientes inquieto pero no sabes por qué.
- Se te dificulta sentirte tranquilo en algunos momentos.
- Tienes dolores de cabeza, gastritis o malestares estomacales frecuentes.
- Te preocupas por lo que pueda pasar en el futuro.

Tienes moderada ansiedad si:

- De repente se te seca mucho la boca, se te cae

el cabello, te da comezón en manos o pies o tienes brotes de alguna alergia que aparece y desaparece.

- Se te dificulta concentrarte.
- Tienes ganas de llorar o gritar pero no sabes por qué.
- Te cuesta trabajo dormir.
- Sientes tu cuerpo tenso o acalambrado.
- Caes en comer o tomar bebidas alcohólicas compulsivamente.
- Se te dificulta relajar tu cuerpo y tu mente.
- Hay días en los que no puedes hacer tus actividades por cómo te sientes.

Tienes mucha ansiedad si:

- Te sientes incómodo en reuniones sociales, lugares cerrados o con mucha gente.
- Dudas y temes constantemente de tu salud y tu futuro.
- Tienes pensamientos que se te dificulta que se vayan (obsesiones).
- Tienes arranques de irritabilidad donde sientes que

no puedes controlarte.

- Tu cuerpo habla más fuerte con dolores, alergias o mareos.
- Vives con miedos que no puedes enfrentar.
- Te preocupas tanto por tu salud, por tu economía, tu educación o tu familia que no puedes estar tranquilo.

Tienes muchísima ansiedad si:

- Presentas crisis de ansiedad donde se te dificulta respirar o estar tranquilo.
- Te es casi imposible ir a lugares con mucha gente.
- No puedes estar tranquilo en un mismo lugar.
- Se te dificulta estar solo por miedo a que algo te pueda pasar.
- Tienes ataques de pánico donde temes por tu vida, salud, autocontrol o cordura.
- Te sientes separado de ti, como si no fueras tú mismo o si la realidad fuera ficticia.

EN CONCLUSIÓN

Sea cual sea la intensidad en la que se presente, tan sólo refleja la cantidad de tiempo que llevas descuidándote a ti mismo o acumulando tensiones y emociones.

Según tu intensidad, es la importancia del mensaje que has de escuchar.

No te preocupes si ahora no puedes ver con claridad ese mensaje, recuerda que estás en un proceso que requiere paciencia. Te recomiendo visitar www.desansiedad.com donde pongo a tu disposición otros recursos que también te ayudarán a entender mejor lo que estás viviendo.

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE ANSIEDAD

Además de las diferentes intensidades que se presentan a lo largo del día o de tu vida, existen diferentes tipos de ansiedad.

Para hablarte de estas manifestaciones, imagínate un árbol: las raíces del árbol podrían ser el estrés, tus pensamientos negativos y el descuido a tu cuerpo; el tronco sería el resultado de todo lo anterior, es decir, la ansiedad, y sus ramas son los diferentes tipos:

- Ansiedad generalizada.
- Estrés postraumático.
- Ataques de pánico con o sin agorafobia.
- Fobia social.
- Fobias específicas.
- Hipocondría.

Lo que me parece importante que sepas es que, sea cual sea el tipo de ansiedad que tengas, es importante que trabajes con la ansiedad en general, para que así las ramas y sus frutos empiecen a transformarse.

No se trata de cortar el árbol o echarle pesticida, se trata de transformar ese árbol al grado de que dé otros frutos.

Recuerda que es a partir de nuestra debilidad que encontramos nuestra mayor fortaleza: es en las crisis donde renacemos. Y, si tú quieres, puede ser a través de la ansiedad que transformes tu vida y alcances la paz.

¿POR QUÉ LLEGAMOS A TENER MUCHÍSIMA ANSIEDAD?

Piensa en la ansiedad como un volcán: a veces está tranquila, a veces echa fumarolas y a veces explota (la explosión es lo que yo entiendo que son los ataques de pánico).

Y cuando tu cuerpo, tu mente o tus emociones ya te están dejando muy claro que tienes ansiedad, eso sólo significa que llevabas mucho tiempo aguantando, siendo fuerte, protegiéndote.

Tu cuerpo tiene la increíble capacidad de aguantar altísimos niveles de estrés sin que tú te des cuenta. Quizás de repente te mandaba pequeñas señales, pero al no hacerles caso y seguir acumulando estrés dentro de ti, ese estrés se convirtió en ansiedad. Y la ansiedad se va elevando hasta que se manifiesta con algún tipo de los que ya vimos.

Es así que, de un día para otro, empiezas a obsesionarte con tu salud, a sentirte muy extraño o a tener ataques de pánico.

Pero en realidad no fue de un día para otro, y eso es algo que es importante que sepas: el que hoy tengas ansiedad elevada tan sólo significa que llevabas mucho tiempo aguantándola.

Y ya no la puedes aguantar más. Necesitas actuar ahora.

Así es que la explosión es el llamado más fuerte que tu cuerpo, tú mismo y tu esencia te pueden hacer de que es momento de evolucionar y generar un cambio en tu vida.

Eso es lo único que significa. No que vas a estar enfermo de por vida o con un trastorno que te limite para ser feliz.

Entiendo que lo que sientes en estos momentos puede ser abrumador y tengas dudas sobre lo que puedes hacer para sentirte mejor. Si este es tu caso, pongo a tu disposición el recurso de una llamada telefónica completamente gratis con uno de los psicólogos de mi equipo expertos en altos niveles de ansiedad.

Puedes agendar tu llamada [aquí](#).

¿Y QUÉ PUEDE DETONAR LA EXPLOSIÓN?

Si de un día para otro empezaste a sentir que te ahogabas o a tener crisis intensas de ansiedad, eso significa que tu cuerpo hizo una explosión de tensión (y no es peligroso).

Para que el volcán haga erupción, basta con que un día tu jefe te hable más fuerte de lo normal, que te despidan, que te demanden, que tu pareja termine la relación, el fallecimiento de un ser querido, que te suban de puesto, que te cambies



de ciudad, que te enfrentes a viajar tú solo por un largo tiempo, que consumas una droga psicoactiva, que cambies tu dieta, o que lleves más de 15 días sin comer y dormir bien. En general, cualquier situación que te implique un peligro según tus creencias, que rete tu autoconfianza o autoestima o que implique un cambio y readaptación en tu cuerpo... Es algo así

como la última gota que hizo que se derramara el vaso.

Entonces, se derrama el vaso, explota el volcán y resulta que tienes algún tipo de ansiedad, corres al doctor y te dice que tienes un trastorno, normalmente el de ansiedad generalizada. Pero esto tan sólo significa que tu cuerpo ya no podía aguantar más, que era momento de hacerte escuchar.

Y... ¿LA EXPLOSIÓN O LA ANSIEDAD ES PELIGROSA?

Es muy probable que ya viste en Google todas las enfermedades que se originan por causa de la ansiedad, que realmente dudes de que puedas seguir cuerdo por más tiempo y que tengas miedo de realmente morir durante un ataque de pánico.

Pero es muy importante que sepas que la ansiedad en sí no es peligrosa. Conozco mucha gente que lleva más de 10 o 20 años sintiendo ansiedad elevada y no han tenido un problema de salud real.

Dado a que la ansiedad es un fenómeno principalmente emocional y de tu sistema nervioso central, el sentirla tan sólo significa que traes tensión

física y emocional dentro, mas no que tengas una enfermedad.

Aunque sí es probable que por consecuencia de la misma tensión, puedas tener desajustes, que es diferente a enfermedades crónicas degenerativas, ¿ok? Puedes tener un desajuste o desbalance en tus niveles de glucosa, en tus hormonas, en tu sistema linfático o en los nutrientes que necesita tu cuerpo.

Por eso yo siempre recomiendo que primero te revises con el doctor para poder darle a tu cuerpo el equilibrio que necesita, y has de saber que en cuanto atiendes a tu cuerpo, a tus emociones y a tus pensamientos, tus opciones de recuperación se aumentan muchísimo.

CUERPO, MENTE Y EMOCIONES SON UNO

Recuerda que no estamos separados. Por mucho tiempo hemos querido separar mente de cuerpo y mente de emociones, pero no podemos. Las emociones viven en el cuerpo y, en su mayoría, son generadas por nuestros pensamientos. Todo está interconectado. Por eso es muy importante que te atiendas en todos los sentidos.

Es probable que al tener ansiedad por mucho tiempo se genere algún desajuste en tu cuerpo. Pero es como el huevo y la gallina: no sabemos qué fue primero.

Por eso necesitamos atender los tres aspectos: el cuerpo, la mente y las emociones. Y, en mi caso, me gusta siempre agregar el espíritu, nuestra alma.

Por eso te recomiendo que te revises con los siguientes especialistas:

- ☑ Un psicoterapeuta con enfoque cognitivo conductual y humanista.

- ☑ **Un médico** que revise tu nivel de glucosa en la sangre, tu corazón y tus sistemas linfático y hormonal.
- ☑ **Un terapeuta alternativo** que te ayude con flores de Bach, homeopatía, acupuntura y masajes para relajar tus músculos y equilibrar tu cuerpo.
- ☑ **Un nutriólogo** que te ayude a darle a tu cuerpo los nutrientes y vitaminas que necesitas para fortalecer tu sistema nervioso central.
- ☑ **Un guía espiritual** que te ayude a reconectar con tu esencia desde el amor y la libertad (y no desde el miedo o el control).

En general, necesitas enfocarte en fortalecer tu sistema nervioso central, en relajar tus músculos, canalizar tus emociones, aclarar tus pensamientos y recuperar tu sentido y esperanza en la vida.

PERO... ¿POR QUÉ ME DIO A MÍ?

Créeme, no estás recibiendo un castigo divino, mucho menos es un acto de brujería o mala vibra, así como tampoco es consecuencia de esa enfermedad terminal que sospechas tener (y que probablemente ya te dijeron que no la tienes).

Esto que sientes tampoco te dio por contagio de un virus en el aire ni por culpa de tus papás, hermanos o amigos.

LA ANSIEDAD NO TE DA, TE LA GENERAS

Sin darte cuenta, la has venido generando en tu interior desde hace mucho tiempo, quizás desde tu infancia.

Has venido regando el árbol sin percatarte de ello, ya sea con tus actitudes, con tus acciones y con tus pensamientos. Sobre todo, has hecho crecer ese árbol porque no te habías dado cuenta de que tan sólo te estabas queriendo proteger.

Pero no te preocupes, estás a tiempo de podarlo y convertirlo en algo hermoso.

Y claro, quizás tu familia, las circunstancias y la sociedad pueden contribuir para que generes esa ansiedad dentro. Incluso, está más que demostrado que las posibilidades de tener ansiedad aumentan un 80 % si creciste en una familia disfuncional.

Pero lo que quiero aclarar en este punto es que tú, a partir de este momento, a partir de que eres un adulto, ya no puedes ser víctima de las circunstancias, de tu familia, de la vida o de tu Dios.

Tú, a partir de este momento, eres 100 % responsable de hacerte cargo de ti y de la ansiedad que sientes ahora.

Eres 100 % responsable de aprender una nueva forma de responder a lo que sucede a tu alrededor, de ser responsable de ti, de aprender a relacionarte con las personas conflictivas que te rodean, de aprender a perdonar las heridas del pasado, de aprender a creer en ti y en el mundo.

Y esta es una buena noticia, pues si eres 100 % responsable, eso significa que sí está en tus manos sanar.

Significa que no dependes de nada ni de nadie para hacerlo: tú tienes la llave de tu liberación. Ya nada más es cuestión de que aprendas a salir de ese bosque oscuro, sin importar qué tan adentrado estés, y encuentres la puerta de regreso a tu paz interior.

Y claro, para esto puedes ayudarte de quienes ya salieron de ese bosque. Somos muchos, y lo ideal es que tomes de cada uno lo que te ayuda para sentirte mejor. Y que tu búsqueda siga hasta que vuelvas a sentirte en paz, feliz y pleno.

Pues créeme, mereces vivir una vida así.



ENTONCES... ¿HICE YO ALGO PARA MERECER ESTO?

Yo no creo que hicieras algo “malo” para merecer sufrir. Yo no creo que alguien merezca sufrir en la vida.

Aunque tú hayas venido alimentando la ansiedad dentro de ti, sin darte cuenta, realmente no mereces estar sufriendo por ella.

Créeme, yo que estuve ahí no le deseo ansiedad ni ataques de pánico a nadie, ni siquiera al peor de los delincuentes, pues sé que el sufrimiento de sentirse atrapado en medio del aire libre es peor que estar dentro de una cárcel.



No hiciste nada para merecer esto, porque lo que te está pasando no es un castigo. Es simplemente una consecuencia, un efecto.

A lo que quiero invitarte es a que asumas en este momento la responsabilidad sobre ti, sobre tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu espíritu, para que descubras por qué y cómo es que generas la ansiedad en tu interior, y una vez identificado puedas dejar de hacerlo.

¿QUÉ FUE LO QUE SÍ ME HIZO GENERAR ANSIEDAD?

Entonces, si no es un castigo ni una maldición... ¿Qué fue lo que sí te hizo generar ansiedad en tu vida?

1. El que seas una persona sensible y no te des permiso de sentir (o te dé miedo sentir).
2. Que te has desconectado de tu cuerpo, descuidándolo y sin contactarlo.
3. Creer más en lo que piensas, en tu interpretación, que en la realidad misma.
4. El ver peligros donde realmente no los hay.
5. Que no has tomado tu verdadera autorresponsabilidad.

EMPECEMOS POR EL HECHO DE QUE ERES PERSONA SENSIBLE

Quizás te has negado a aceptar esta realidad o no te gusta que así sea, pues te hace sentirte vulnerable y en riesgo de sufrir.

Pero así es. Eres una persona que siente, y siente mucho, la mayor parte del día y de tu vida.

Y precisamente porque sientes mucho, quizás aprendiste a bloquear esa sensibilidad y viajar al mundo de tu mente y de tus pensamientos, donde todo es más predecible, controlable y racional (o al menos lo es en apariencia).

Y aquí está el problema, pues has venido guiando tu vida a partir de lo que crees, haciendo a un lado lo que sientes, creyendo que con sólo no ponerle atención a tus emociones éstas dejan de existir.

Pero tus emociones no pueden dejar de existir hasta que les pongas atención y aprendas a canalizarlas y expresarlas.

Lo único que has logrado al negarlas o rechazarlas es reprimirlas y aumentarlas, haciendo que de un día a otro explote el volcán dentro de ti.

Y estoy segura que aprendiste a hacer esto porque en algún momento de tu vida sentiste tanto dolor o tanto miedo que irte a tu mente fue lo más inteligente y adaptativo que pudiste hacer, pero si algo es seguro es que ya no puedes seguir haciéndolo.

Al negar el dolor, huir del sufrimiento y dedicarte a evitarlo, lo único que has logrado es generártelo, pues tienes a tu cuerpo en un estado de alerta máximo, como si tuvieras a un león detrás de ti persiguiéndote todo el tiempo, cuando en realidad sólo estás sentado frente a tu computadora sin riesgo alguno.

TE HAS DESCONECTADO DE TU CUERPO

Otra razón por la que probablemente te has venido generando ansiedad es por la desconexión y descuido que has tenido de tu cuerpo. Al estar desconectado de tus emociones, inmediatamente te desconectas del cuerpo, pues ahí es donde viven tus emociones.

Al no querer sentir dolor, dejaste de estar en contacto con tu cuerpo. Tú crees que eres consciente de éste, pero créeme, si tienes ansiedad, es muy probable que necesites aumentar ese contacto y mejorar la relación que tienes con él.

Por un lado lo explotas, lo descuidas, lo ignoras, y, por otro lado, lo quieres controlar, diciéndole que no tenga sensaciones extrañas, que esté controlado y tranquilo todo el tiempo.

Pero, ¿cómo te va a hacer caso si no le haces caso tú primero? ¿Cómo no va a tener esas sensaciones tan extrañas si la mayor parte del día le mandas tensión y adrenalina? ¿Cómo no te va a estar gritando que necesita tu atención si no se la pones?

Es por eso que la desconexión y el descuido de tu cuerpo han hecho que el estrés diario se acumule en tu interior, causando que tu sistema nervioso central se desgaste y poniéndote en un estado de desequilibrio que te genera todos esos síntomas tan desagradables.

¿La solución? Recuperar el equilibrio de tu cuerpo y de tus emociones para que puedas dejar de generarte esta ansiedad.

CREES MÁS EN LO QUE PIENSAS QUE EN LA REALIDAD

Finalmente, el otro aspecto que ha hecho que te generes ansiedad es la cantidad de creencias albergadas en tu interior que no son verdad. Son creencias que has aprendido de tu sociedad, de tu familia o que has concluido tú solo, pero que no son verdad.

Al tener creencias rígidas sobre ti y sobre el mundo que te rodea, has dejado de fluir con los cambios y el movimiento de la vida, resistiéndote a aceptar la realidad tal y como es, simplemente porque tú quisieras que fuera diferente.

O, por otro lado, estás tan convencido de que algo malo pasará que no te das cuenta que en realidad no ha pasado. Prefieres seguir convencido de lo que crees, en lugar de aceptar lo que la realidad te ha demostrado una y otra vez: no tienes nada mal.

Ahora imagínate, por un lado, te desconectas de tus emociones y de tu cuerpo y, por el otro, te la vives en tus pensamientos, yéndote a los peores escenarios posibles del futuro, así que, por ende, dejas de habitar el momento presente.

Y cuando dejas de habitar el momento presente, cuando tienes a tu mente en otro lado, separada de tu cuerpo, claro que vas a generar estrés, tensión y malestar, pues no estás habitando esta realidad y no te estás dando cuenta de las verdades: estás solamente creyendo en lo que probablemente son mentiras (eso habrá que descubrir).

Será muy importante que conectes con la humildad

para poder atreverte a cuestionar lo que crees de ti, de tu pasado, del futuro, de los demás y de la vida en general. Y para que transformes esas creencias en una realidad más objetiva y sana.

También será muy importante que te atrevas a vivir en el momento presente, donde tu cuerpo y tus emociones habitan, al igual que todo lo que es digno de disfrutarse en esta vida.

Aquí te dejo algunos ejemplos de creencias y pensamientos que son mentira y te generan ansiedad:

- El mundo es un lugar peligroso y hostil y soy incapaz de hacerle frente a esos peligros.
- Debo de agradar a los demás a toda costa; de lo contrario, soy un fracaso.
- No he de permitirme equivocarme o verme vulnerable.
- He de salvar a los demás de su sufrimiento, aunque ellos no quieran.
- El bienestar de los demás es más importante que el mío.
- No tengo las capacidades para hacer de mi vida lo que quisiera.

- 🌸 Es terrible estar solo(a). Debo de obtener el amor y compañía de los demás.

Descubre cómo puedes [recuperar tu tranquilidad](#) y volverte a sentir pleno.

Capítulo 11

VES PELIGROS DONDE REALMENTE NO LOS HAY

Algo importante que has de saber es que la ansiedad es la máxima expresión del estrés. Y el estrés es lo más positivo que podemos tener en la vida, pues es el sistema de alerta interior que nos ayuda a sobrevivir ante los peligros reales.

Si hoy estamos tú y yo aquí vivos y respirando, es gracias a que nuestros antepasados cavernícolas desarrollaron el estrés en su cuerpo, el cual les permitió aprender tres cosas:

- Huir y salir corriendo del peligro.
- Enfrentar, resolver y atacar el peligro.
- Anticiparse y analizar soluciones ante el peligro.

PERO... ¿CUÁL PELIGRO?

¡El real! El que realmente estaba atentando contra sus vidas, como el león, la tormenta, la avalancha, el incendio, las epidemias, la escasez de agua...

Pero pasó el tiempo y estas tres estrategias las empezamos a aplicar ante situaciones y peligros que realmente no estaban atentando contra nuestra vida, como quedarnos solteros, que nos ganen el puesto, no tener para pagar el internet, llegar a tiempo, tener coche, sacar 10 en la escuela, ser aceptado, ser exitoso...

En fin, tú dime... ¿Qué te preocupa en la vida? Pues son esas preocupaciones ante las que te activas como si tuvieras una avalancha en frente.



¿Y CUÁL ES EL PROBLEMA DE TODO ESTO?

Que tu cuerpo no distingue entre avalancha o falta de internet: tu cuerpo reacciona igual, pues lo único que sabe es que tu mente le está diciendo “¡peligro, peligro, peligro!”.

Y lo que hará tu cuerpo es que segregará adrenalina, bloqueará la función de tu estómago, tensará tus músculos y apretará tu quijada, entre otras cosas increíbles, todo con tal de que puedas correr o atacar.

Pero ni corres ni atacas, tan sólo te quedas ahí generando todo eso en donde estás, guardando toda la tensión, acumulando la adrenalina, imaginando lo terrible que podrá pasar ahora.

Para el nivel de estrés con el que vivimos ahora, deberíamos estar corriendo todos de un lado para el otro gritando y pegando por las calles. Ah... bueno, más o menos sí está pasando, ¿verdad?

Y a esto es a lo que me refiero: vivimos con miedos, preocupaciones y peligros que no son reales, que realmente no atentan contra tu vida.

Quizás sí atentan contra tu bienestar emocional (el cual has aprendido equivocadamente que depende de cosas exteriores), pero en realidad no atentan contra tu vida.

Así es que un trabajo muy importante que has de hacer es ver qué tanto vives con miedo por peligros que no han sucedido, que probablemente no van a suceder, y que no atentan contra tu vida.

Y si es un peligro que sí puede atentar contra tu vida, puedes planear y anticipar en el momento adecuado, pero no puedes dejar de vivir en el presente por miedo

a ese futuro, ya que se convierte en estrés acumulado en tu interior y, eventualmente, se convertirá en ansiedad.

Capítulo 12

NO HAS TOMADO TU VERDADERA RESPONSABILIDAD

Yo sé que probablemente te consideras una persona muy responsable y que los demás se acercan a ti por lo mismo: por cumplido e inteligente.

Quizás sí eres responsable, pero no contigo mismo.

Ser responsable de ti mismo es ocuparte precisamente de tus emociones, de tu cuerpo y de tu realidad.

En el momento que te descuidas, que te desconectas de ti o que te consideras víctima de las circunstancias, de los demás o de la vida, en ese momento no estás siendo responsable de ti.

Cada vez que dudas de ti mismo y desconfías de enfrentar tus miedos, estás dejando de ser responsable de ti.

Seguramente sabes resolverle los problemas a los demás y ocuparte de ellos, pero ¿qué tanto te ocupas de los tuyos? (Y no, pensar en ellos no es ocuparte).

Ser responsable de ti significa que te haces cargo de ti, que te cuidas, que te procuras, que haces todo lo que está en tus manos por cubrir tus necesidades físicas y emocionales.

Una vez que seas realmente responsable de ti, podrás generar tu vida como tú quieres generarla, sin pretextos, sin victiméz y sin dependencias de terceras personas.

En ese momento serás libre. Y donde hay libertad interior genuina no puede haber ansiedad.

La libertad genuina es cuando ya no eres un producto condicionado de tu pasado o de la sociedad en la que vives, cuando ya no albergas enojos, corajes y frustraciones por lo que está fuera de tu control, cuando dejas de depender que otros sean felices para tú ser feliz.

La libertad genuina es cuando sabes que tienes derecho a ser feliz y haces uso de ese derecho tú mismo.

Así es que para ser libre necesitarás ser responsable de tu vida, y claro, puedes pensar “¿qué pasa si me equivoco? ¿y si necesito pedir ayuda y me veo

vulnerable? ¿y si sale mal?” Déjame decirte que esos son miedos del futuro que no tienen fundamento y que tendrás que enfrentar para ser libre.



Capítulo 13

¿CUÁL ES EL MENSAJE DE LA ANSIEDAD?

Como seguramente has visto en el [Blog](#) y en nuestras publicaciones, hablo mucho sobre el mensaje de la ansiedad.

¿Por qué lo hago? Porque estoy convencida de que la ansiedad llega a nuestras vidas para darnos un mensaje.

Yo me imagino a nuestra esencia guardada dentro de nuestro corazón, que se escondió ahí porque en algún momento de su vida tuvo mucho miedo. Pero ya no puede estar ahí guardada, necesita salir, y te está gritando que quiere hacerlo.

De ahí es la taquicardia, simbólicamente: me imagino a nuestra esencia dentro de nuestro corazón tocando desesperadamente por salir (pum, pum, pum, pum, pum).

Entonces, en lugar de asustarte ante la ansiedad, lo más importante es que la escuches, que puedas descubrir qué te está queriendo decir.

Más allá de ver las causas de la ansiedad como algo médico o psicológico, ve esas causas como el mensaje que te está queriendo decir.






Y entonces, cada vez que llegue, le puedes agradecer. Y en el momento que agradezcas la existencia de la ansiedad en tu vida y en tu cuerpo, la podrás transformar y convertir en algo positivo.

Más allá de ver las causas de la ansiedad como algo médico o psicológico, ve esas causas como el mensaje que te está queriendo decir.

OK... Y ¿CÓMO LE HAGO PARA SANAR?

Para sanar de la ansiedad, será necesario que te atrevas a sentirla sin miedo y con total aceptación, que escuches lo que te quiere decir y que generes el cambio que necesites hacer en tu vida, ya sea en tu actitud, pensamientos o acciones diarias.

Para lograrlo, hay **5 pasos** que he identificado, por los cuales vamos pasando y vamos escuchando su mensaje:

-  **1** Haz un alto y acepta.
-  **2** Recupera el equilibrio.
-  **3** Ubícate en la realidad.
-  **4** Confía en ti y enfrenta tus miedos.
-  **5** Sé libre.

1. HAZ UN ALTO Y ACEPTA

Definitivamente el primer paso es que hagas un alto en tu vida.

Necesitas hacer un alto, tanto en los momentos que empiezas a sentir ansiedad, como en tu vida en general.

Si hoy estás sintiendo ansiedad es porque definitivamente algo estás haciendo en tu vida que no te está funcionando (y ya vimos qué).

Así es que hacer un alto y aceptar las sensaciones y la realidad tal y como son, es el primer paso para empezar a sentirte mejor.

Aceptar la ansiedad significa que dejas de luchar contra ella, pues en realidad estás luchando contigo mismo y nada más estás aumentando la tensión interior.

Aceptar la ansiedad significa que no la quieres controlar ni hacer desaparecer. Significa que la sientes tal y como es y estás dispuesto a escuchar su mensaje.

2. RECUPERA EL EQUILIBRIO

Será importante que recuperes el equilibrio en tu vida.

Pierdes el equilibrio cuando descuidas tu cuerpo, niegas tus emociones, trabajas sin descansar, piensas más de lo que sientes, te preocupas más por los demás que por ti, sientes más de lo que expresas y quieres controlar más de lo que fluyes...

En fin, la vida es un constante movimiento, y lo más importante es que dentro de ese movimiento aprendas a estar en equilibrio.

Y el equilibrio no es estar estático, es saber moverte con las olas.

Así es que empieza por cuidar de tu cuerpo, expresar tus emociones, organizar tu tiempo, dedicarte a ti... y así recuperar el equilibrio en tu vida.

Recuperar el equilibrio significa que haces, sientes y piensas en cantidades similares. Porque a veces pensamos más de lo que queremos sentir y actuamos poco, o viceversa.

Identifica qué parte de tu vida puede estar en desequilibrio, si das más de lo que te permites recibir, si sientes más de lo que expresas, si trabajas más de lo que descansas... Y haz lo que necesites hacer para reequilibrarte.

3. UBÍCATE EN LA REALIDAD

Con esto me refiero a que te ubiques en la realidad más allá de tus interpretaciones, es decir, en la realidad del momento presente.

Ubicarte en la realidad significa que aprendes a desmentir tus pensamientos negativos y a observar y aceptar la realidad del momento presente tal y como es, sea agradable o no.

La realidad está conformada por hechos. Aunque tú quieras que sean diferentes o aunque sigas insistiendo en que hay un peligro, si el hecho es que hoy no te has desmayado, muerto o enloquecido, entonces necesitas ubicarte en esa realidad y creer en ella.

Aquí es donde aprendes a usar tu mente, tanto con la terapia cognitivo conductual como con Mindfulness, para que puedas vivir y disfrutar de la realidad y dejar



de fugarte al futuro que tiene mentiras poco probables de cumplirse.

En la realidad del momento presente es donde podemos sentir paz y plenitud. Cuando nuestra mente se clava en sus pensamientos sobre el futuro o pasado es cuando nos desconectamos del cuerpo y empezamos a mandarle señales de alerta acerca de un peligro que ni existió ni existirá.

4. CONFÍA EN TI Y ENFRENTA TUS MIEDOS

Entonces, si ya vienes de ver que tus miedos son sólo pensamientos sin fundamento en la realidad, ahora sí, activas tu poder personal, vuelves a confiar en ti, eres valiente y te enfrentas a lo que le tienes miedo en la vida.

Lo más probable es que, al hacerlo, te darás cuenta de que sí eres capaz y que no era tan terrible como parecía. Que el león era tan sólo un gatito con hambre y que, al darle de comer, se desvaneció el miedo.

Te darás cuenta que el miedo vive en tu mente y no en tu realidad. Y podrás volver a animarte a disfrutar de tu vida.



5. SÉ LIBRE

Entonces, ahora sí, libre de miedos, con tu mente, cuerpo y emociones en equilibrio, te dispones a crear tu realidad de la forma que tú quieres, haciéndote responsable de ti en todos los sentidos para poder acceder a la libertad.

Este último paso es una consecuencia de todos los anteriores, pues es la consecuencia de equilibrarte, confiar en ti y enfrentar tus miedos.

Aquí es donde vuelves a conectar con tu esencia y te dispones a crear tu vida como quieres crearla, sabiendo que puedes, confiando en ti y en la vida.

Si tú así lo deseas, la ansiedad puede ser lo mejor que te pudiste generar, pues es una manera excelente de hacerte ver muchas verdades que no estabas queriendo ver.

Es una manera de impulsarte hacia tu evolución y hacia la expansión de tu consciencia. Es una manera de despertarte e iluminarte. Es una manera de

recuperar tu autenticidad y vivir tu vida con mucha más libertad y plenitud.

Imagínate que venías rodando cuesta abajo sin control y sin rumbo, y tu esencia, tu alma, o tu verdadero ser (como tu quieras verlo) se adelantó y puso un poste más adelante de ti, justo antes de un precipicio. Seguiste rodando inconscientemente y de repente chocaste.

Sí, duele, y mucho. Pero este poste es lo que te está deteniendo de seguir cayendo, de seguir dirigiéndote a un lugar en el que en realidad no querías estar.

Es por eso que si aprovechas esta llamada de atención que tú mismo te estás haciendo, puedes transformarte a ti y a tu vida de una manera que ni te imaginas.

Podrás experimentar la plenitud de vivir en el momento presente sin juicios y sin demandas, y ese sí es un sentimiento de plenitud que se lo recomiendo a todo ser humano.

Podrás liberarte de tus miedos, de las mentiras de tu mente, de tus dependencias que no te permiten ser libre y, sobre todo, descubrirás el infinito poder que

existe dentro de ti para que puedas crear tu vida como tú quieres.

Así es que... ¿Estás dispuesto a dar el salto y evolucionar?



¿QUÉ SIGUE?

Te puedo recomendar varias cosas.

Con el propósito de poder ayudar a más personas, que, como sabrás, son miles las que tienen ansiedad actualmente (al menos 3 de cada 5), he creado un tratamiento en línea para liberarte de la ansiedad, donde te iré guiando a través de los 5 pasos de recuperación que he identificado y te platiqué anteriormente.

A la par, te recomiendo mucho tomar terapia en línea con alguno de los terapeutas que te ofrezco, o bien, con algún especialista en el lugar donde vives. Pero sí es muy importante que tengas un espacio personal de expresión y autoexploración.

Por otro lado, enfócate en fortalecer tu cuerpo y recuperar su equilibrio.

Además, están las pláticas y talleres que ofrezco a través de la [página](#), que tienen como objetivo ser una guía en todos los temas que se relacionan con la ansiedad.

Así es que déjate llevar en lo que te va llamando la atención y, paso a paso, sin querer correr, podrás volver a sentirte mejor.

Agradecemos a todas las personas que han hecho posible que el mensaje de la ansiedad llegue cada vez más lejos. Nuestra intención con este libro es crear conciencia sobre la importancia de tener un acercamiento distinto a la ansiedad para que realmente se pueda superar y transformar.

La forma ideal de lograrlo es a través del autoconocimiento y el cuidado de la salud mental, reconociendo la importancia de darle espacio a las emociones, escuchar al cuerpo y nutrir la mente, porque es lo que nos llevará a ser mejores seres humanos y a vivir en calma y equilibrio.

La ansiedad siempre será mensajera, pero para escucharla es necesario quitar todos esos mitos que han existido alrededor de este trastorno por tantos años. El mundo está cambiando, y en Desansiedad queremos aportar conocimiento para que las personas que sufren estas crisis sepan que no están solas, que nuestro compromiso y el sentido de lo que hacemos día a día es acompañar, a quien decida, a encontrar bienestar para que puedan transformarse y acceder a nuevas oportunidades que enriquezcan sus vidas.

www.desansiedad.com

Desansiedad® 2022 Derechos Reservados