

ALISON SEPONARA

DE LA ANSIEDAD A LA CALMA

La guía definitiva con las herramientas
que sí funcionan para controlarla



DIANA

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *The Anxiety Healer's Guide: Coping Strategies and Mindfulness Techniques to Calm the Mind and Body*

© Alison Seponara, 2022

Todos los derechos reservados.

Publicado por acuerdo con el editor original Simon Element,
un sello editorial de Simon & Schuster, Inc

© de la traducción al castellano, Maria Fresquet, 2022

Diseño del interior, © Jennifer Chung, 2021

Maquetación: Toni Clapés

© 2022, Editorial Planeta, S. A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2024, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: octubre de 2022

ISBN: 978-84-1119-034-3

Primera edición en formato epub: enero de 2024

ISBN: 978-607-39-0901-3

Primera edición impresa en México: enero de 2024

ISBN: 978-607-39-0794-1

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México – *Printed in Mexico*

ÍNDICE

Introducción	11
PRIMERA PARTE: Ejercicios corporales	39
1. Respirar es la solución	41
2. Encuentra la paz en el momento presente	59
3. Dos minutos para deshacerse del pánico	73
4. Cómo aliviar la ansiedad	101
SEGUNDA PARTE: Trucos mentales para aliviar la ansiedad	119
5. Háblate a ti mismo	121
6. Visualización: recupera el control con tu imaginación	145
7. Ideas para distraer tu mente en cualquier lugar	167
TERCERA PARTE: Crea tus propias herramientas	177
8. El autoapoyo: la sanación tácita	179
9. Crea tu propio kit para la ansiedad	189
10. Cuaderno de ejercicios para aliviar la ansiedad	197
Agradecimientos	235
Bibliografía	237
Notas	243
Índice analítico y onomástico	247
Sobre la autora	259

CAPÍTULO 1

Respirar es la solución

Si estás leyendo esto, es probable que hayas experimentado un ataque de pánico en algún momento de tu vida. O si no lo has hecho, seguramente habrás vivido un ataque de ansiedad. La diferencia entre ambos no es muy conocida, pero existe. Un ataque de pánico suele llegar de repente y conlleva un miedo intenso y abrumador. Suele ir acompañado de varios síntomas físicos, como pulso acelerado, mareos, respiración entrecortada y náuseas. Por otro lado, un ataque de ansiedad a menudo se debe a la anticipación de una situación, experiencia o suceso estresante, suele ser menos intenso y llega de forma gradual.

Debido a que los ataques de ansiedad no están reconocidos como un diagnóstico en el DSM-5 (el DSM es básicamente la guía esencial que permite a los psicoterapeutas diagnosticar a sus pacientes), las señales y los síntomas de quienes los experimentan pueden diferir mucho. Dos personas pueden tener un ataque de ansiedad, pero tener síntomas físicos, conductuales y emocionales totalmente distintos. Una cosa es cierta: al margen de que tengas un ataque de pánico o un ataque de ansiedad, el cuerpo siempre responde de forma física. Algunos de estos síntomas físicos incluyen dolor de estómago, pulso acelerado, mareos, palpitaciones, rigidez muscular, rigidez en la garganta, aturdimiento, y el que siempre nos asusta más: ¡la respiración entrecortada! De modo que en este tipo

de situaciones es importante recordar que ¡la mente y el cuerpo están conectados! A pesar de lo que puedas pensar en ese momento, los síntomas físicos que experimentamos cuando nos encontramos en un estado de ansiedad intensa no son peligrosos, y nunca morirás por un ataque de pánico.

LA CIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Hay dos partes en el sistema nervioso: el sistema nervioso simpático (lucha o huida) y el sistema nervioso parasimpático (descanso y digestión). Cuando sufres un ataque de pánico o de ansiedad, se activa el sistema nervioso simpático y experimentas una gran cantidad de síntomas físicos, como aceleración del ritmo cardíaco, palpitaciones y falta de aire.⁷ A veces este tipo de respuesta se da tan rápido que ¡la gente a menudo no se da ni cuenta de lo que está sucediendo! Como vimos en la introducción, estimular el nervio vago puede ayudar a activar el sistema nervioso parasimpático. Y para estimular el nervio vago es importante que tus respiraciones sean largas y profundas. Por ello es tan importante tener el hábito de realizar a diario ejercicios de respiración para tratar los problemas de ansiedad.

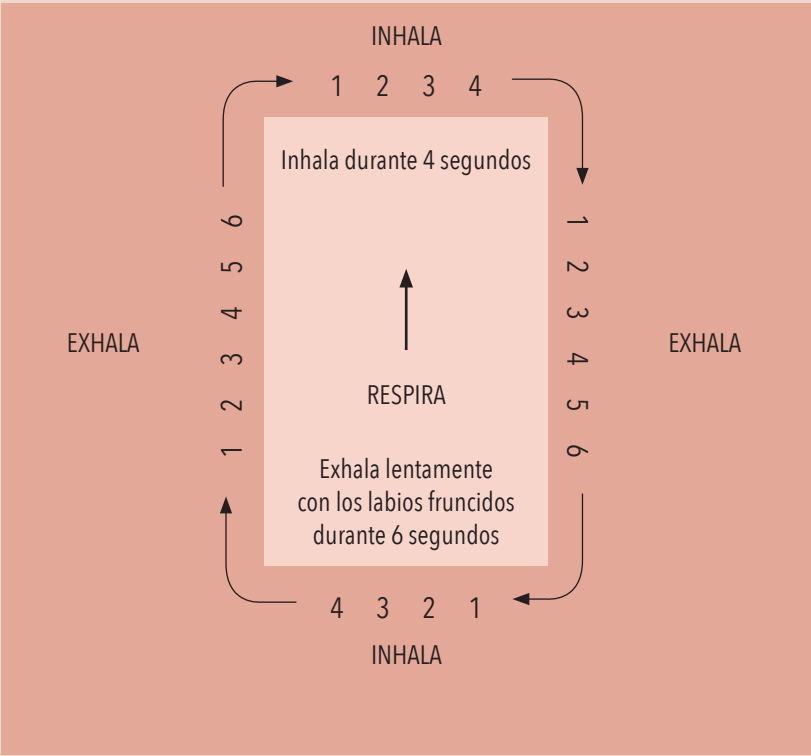
Cuando te enfrentas a una situación peligrosa, tu cerebro inunda tu sistema nervioso con sustancias químicas como la adrenalina y el cortisol, que están diseñadas para ayudarte a responder ante el peligro. Cuando estas sustancias químicas son liberadas, se aceleran tu pulso y tu respiración. El único problema es que cuando tienes un episodio de ansiedad alta, no hay ninguna situación peligrosa. La percibes como tal... y por ello generas este miedo intenso y activas el sistema nervioso simpático (lucha o huida). Para calmarte y recuperar el equilibrio, necesitas practicar estrategias que activen el sistema nervioso parasimpático (descanso y digestión), sobre todo respirar de forma profunda y lenta. Cuando realizas respira-

ciones profundas, el oxígeno que inspiras estimula el sistema nervioso parasimpático del cuerpo.

Esto, a su vez, produce un efecto calmante y el cuerpo se desconecta de los pensamientos estresantes y desacelera la mente. Cuando se activa el sistema nervioso parasimpático, tu metabolismo se desacelera, baja la frecuencia cardíaca, tus músculos se relajan, tu respiración se vuelve más lenta e incluso tu presión arterial baja.

Se ha comprobado que las técnicas de respiración de este capítulo ayudan a calmar el sistema nervioso, contrarrestan el estrés y reducen las emociones negativas.⁸ La práctica de, al menos, una o dos de estas técnicas de respiración al día (aun cuando no haya ansiedad) hace que tu respiración desde el diafragma se vuelva más lenta y profunda.

RESPIRACIÓN EN RECTÁNGULO



PASAMOS A LA ACCIÓN

Respiración en rectángulo

CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN EN RECTÁNGULO

Práctica recomendada: en cualquier momento en que empieces a experimentar ansiedad. La respiración en rectángulo es una técnica que ayuda a bajar el ritmo cardíaco. Ayuda a desviar el foco de atención de la mente para dejar a un lado pensamientos irracionales que generan ansiedad. Aunque no sea una solución a largo plazo para terminar con los pensamientos ansiosos, esta técnica de respiración, como mínimo, ayuda con la falta de aire.

1. Inhala por la nariz contando hasta cuatro.
2. Exhala por la boca contando hasta seis.
3. Inhala por la nariz contando hasta cuatro.
4. Exhala por la boca contando hasta seis.

Respiración del león

CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN DEL LEÓN

Práctica recomendada: practica la respiración del león dos o tres veces al día para aliviar el estrés, eliminar toxinas y estimular la garganta y la parte superior del pecho. La respiración del león se hace exhalando con fuerza por la boca, como si rugieras como un león.

- Siéntate de forma cómoda con las manos en las rodillas y con los tobillos cruzados.
- Estira los brazos y los dedos.
- Inhala profundamente por la nariz.
- Durante la exhalación... abre la boca tanto como puedas, saca la lengua al máximo hacia la barbilla y suelta el aire emitiendo un sonido de JA.

- Pon tu atención en el centro de tu frente o en la punta de tu nariz mientras hagas la exhalación.
- Relaja la cara mientras tomas aire de nuevo.
- Repite esta práctica hasta seis veces, cambiando el cruce de los tobillos cuando estés a la mitad de la práctica.

Palabras clave en internet: respiración del león para la ansiedad.

ACTIVIDAD EXTRA DE SANACIÓN

Practica la respiración del león al menos tres veces al día. Planifica los momentos para realizar esta práctica a diario y ponte un aviso en el celular.

Respiración diafragmática (abdominal)

La respiración diafragmática o abdominal es una de mis herramientas favoritas para trabajar la respiración. Este tipo específico de ejercicio de respiración te puede servir para relajarte y hacer que tu sistema respiratorio funcione correctamente. Cuando aparece la ansiedad, nuestra respiración se vuelve superficial e irregular. Practicar la respiración diafragmática permite que la mente y el cuerpo se relajen. Cuando respiramos profundamente desde el abdomen, el oxígeno que tomamos estimula el sistema nervioso parasimpático y activa la parte de «descanso y digestión» de nuestro cerebro. Esto genera una sensación de calma en cuerpo y mente, lo que nos desconecta de los pensamientos estresantes y ansiosos. Según el Instituto Estadounidense del Estrés, practicar la respiración diafragmática o abdominal durante veinte o treinta minutos al día puede ayudar a reducir la ansiedad.⁹

CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA (ABDOMINAL)

Práctica recomendada: de veinte a treinta minutos al día.

Este es el procedimiento básico para la respiración diafragmática:

1. Siéntate en una postura cómoda o estírate en el suelo, la cama u otra superficie plana confortable.
2. Coloca una mano en el pecho y la otra en el estómago. Esto te ayudará a sentir cómo se mueve tu abdomen al respirar. Relaja los hombros.
3. Respira lentamente por la nariz durante tres segundos, aproximadamente, de forma que tu estómago eleve tu mano (tu mano en el pecho debe permanecer lo más quieta posible).
4. Deberías sentir cómo el aire circula por tus fosas nasales y desciende hacia el estómago, haciendo que este se expanda. Mientras realices este tipo de respiración, asegúrate de que tu estómago se infle y tu pecho se quede quieto.
5. Abre tu boca, presiona ligeramente tu estómago y exhala lentamente durante tres segundos.

Realiza al menos tres rondas.

Beneficios de la respiración abdominal

- Te ayuda a relajarte, al rebajar los efectos nocivos del cortisol en tu cuerpo.
- Te baja el ritmo cardíaco y la presión arterial.
- Te ayuda a enfrentarte a los síntomas de la ansiedad.
- Mejora la estabilidad muscular del tronco.
- Mejora la habilidad de tu cuerpo para tolerar el ejercicio intenso.
- Fortalece los músculos y evita que se dañen.
- Baja tu ritmo respiratorio, lo que ahorra energía.

ACTIVIDAD PARA SEGUIR TRABAJANDO

Ponte un recordatorio en el celular para practicar la respiración abdominal al menos tres o cuatro veces al día. Incrementa gradual-

mente la duración del ejercicio, y si quieres también la dificultad colocándote un libro sobre el estómago.

Respiración zen

Este ejercicio identificará tu respiración superficial y enseñará a tu cuerpo a respirar profundamente usando tu diafragma.

CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN ZEN

Práctica recomendada: una o dos veces al día. Empieza este ejercicio trayendo a la mente una palabra que te proporcione paz y alegría. Coloca una mano en el estómago y la otra sobre el corazón. Realiza una respiración profunda por la nariz y exhala por la boca.

- Concéntrate en la respiración mientras el abdomen sube y baja.
- Cuando inhales, repítete la palabra en tu mente.
- Cuando exhales, repítete la palabra en tu mente.
- Cuando realices una nueva inhalación, deletrea lentamente la palabra en tu mente.
- Exhala y observa cómo se hunde tu estómago mientras deletreas la palabra en tu mente.
- Realiza este ejercicio diez veces.

ACTIVIDAD EXTRA DE SANACIÓN

Las palabras que me proporcionan paz y alegría son _____.

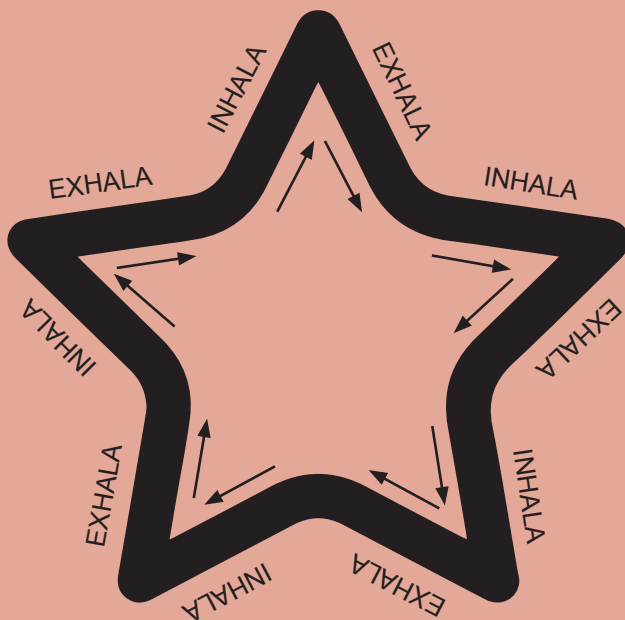
Respiración de la estrella

Usa la estrella de la página siguiente para ralentizar tu respiración.

RESPIRACIÓN DE LA ESTRELLA



Dibuja la forma de la estrella con tu dedo y ve siguiendo el patrón de respiración lentamente.



Respiración del fuelle: una inyección de energía

La respiración del fuelle o *bhastrika* es una técnica de respiración de yoga cuyo objetivo es aumentar la energía vital y la agudeza mental. Esta práctica consiste en realizar series de inhalaciones y exhalaciones activas. Según Yoga International:

La respiración del fuelle usa la activación de los músculos abdominales y del diafragma para que entre y salga aire de los pulmones, generando calor en el cuerpo y activando la sangre de los órganos digestivos, tonificando el hígado, el bazo, el estómago y el páncreas, e incrementando la capacidad digestiva.¹⁰

Si la respiración del fuelle se realiza correctamente, ¡puede que te sientas tan energético como después de haber realizado ejercicio físico! Deberías notar el esfuerzo en la nuca, el diafragma, el pecho y el abdomen. Así que en vez de tomarte ese café, ¡prueba este ejercicio de respiración la próxima vez que necesites una recarga de energía!

CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN DEL FUELLE

Práctica recomendada: dos o tres veces al día, siempre con el estómago vacío.

Advertencia: no practiques la respiración *bhastrika* si estás embarazada o si tienes una úlcera, una hernia de hiato, estreñimiento crónico, enfermedad coronaria, presión arterial alta, hipertensión sin controlar, epilepsia, convulsiones o trastorno de pánico. Evita practicar la respiración del fuelle con el estómago lleno; espera al menos dos horas después de haber comido.

Siéntate en posición erguida y relaja los hombros. Realiza unas cuantas respiraciones por la nariz y nota cómo tu estómago se expande totalmente al inspirar. Luego, con la boca cerrada pero relajada, inhala y exhala rápidamente y con fuerza solo por la nariz, a

un ritmo de un segundo por ciclo. Es un ejercicio ruidoso, pero ¡esto es parte de la razón por la que resulta tan sanador! Tus inhalaciones y exhalaciones deben tener la misma duración y ser tan cortas como sea posible. Asegúrate de que la respiración viene de tu diafragma y mantén cabeza, cuello, hombros y pecho tan quietos como puedas, mientras tu abdomen se infla y desinfla.

1. Ronda 1: para tu primer ciclo, realiza una ronda de diez respiraciones *bhastrika*.
2. Descanso: realiza una pausa y respira con normalidad entre quince y treinta segundos.
3. Ronda 2: empieza la siguiente ronda con veinte respiraciones *bhastrika*.
4. Descanso: realiza una pausa y respira con normalidad durante otros treinta segundos.
5. Ronda 3: completa esta última ronda con treinta respiraciones *bhastrika*.
6. Descanso: realiza un descanso y respira de forma natural durante tres rondas, observando las sensaciones en tu mente y tu cuerpo.

Nota: asegúrate de escuchar a tu cuerpo durante esta práctica. Si sientes aturdimiento, detente unos minutos y respira de forma natural. Cuando pase el malestar, prueba otra ronda de respiraciones *bhastrika*, pero de forma más lenta y menos intensa.

Palabras clave para buscar en internet: respiración del fuelle para la ansiedad, práctica de la respiración del fuelle.

ACTIVIDAD EXTRA DE SANACIÓN

Usa la respiración del fuelle:

- Antes de realizar ejercicio físico.
- Por la mañana.

- Antes de salir a correr.
- Antes de una clase de yoga.

Técnica de respiración 4-7-8: una gran forma de conciliar el sueño

La técnica de respiración 4-7-8 es un método respiratorio desarrollado por el doctor Andrew Weil, que describe esta técnica yóguica como «un tranquilizante natural para el sistema nervioso».¹¹ La secuencia de 4-7-8 respiraciones profundas y rítmicas es muy relajante y puede ayudar a conciliar el sueño. Puede que al principio esta técnica de respiración te parezca un ejercicio sutil, pero con la repetición y la práctica puede ayudarte a tener más control sobre tu respiración. Lo mejor de este ejercicio es que no requiere ningún tipo de equipamiento, requiere poco tiempo y ¡se puede realizar en cualquier lugar!

CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN 4-7-8

Práctica recomendada: al menos dos veces al día, una de ellas al acostarte.

Advertencia: no practicar esta respiración mientras se esté manejando un vehículo.

Si al principio de realizar esta práctica te sientes un poco aturdido, no te preocupes... ¡pasará! No hagas más de cuatro respiraciones de una vez durante el primer mes. A pesar de que puedes realizar este ejercicio en cualquier posición, lo mejor es sentarte con la espalda recta.

1. Empieza colocando la punta de la lengua justo detrás de los dientes de arriba y mantenla ahí durante todo el ejercicio.
2. Cierra la boca e inhala despacio a través de la nariz contando hasta 4.
3. Aguanta la respiración contando hasta 7.
4. Exhala todo el aire por la boca con un sonido silbante contando hasta 8.

Ahora inhala de nuevo y repite el ciclo tres veces más, durante un total de cuatro respiraciones.

Nota: Para algunos es difícil aguantar la respiración siete segundos y pueden sentirse aturridos. Este ejercicio se puede realizar con tiempos más cortos con la misma proporción. Por ejemplo, podrías usar un patrón de 3-5-6 y obtener el mismo resultado.

Respiración nasal alterna

La respiración nasal alterna es otra técnica que se usa para activar el sistema nervioso parasimpático (y así calmar la mente y el cuerpo) y reducir la presión arterial. La respiración nasal alterna puede mejorar la fuerza respiratoria, recuperar el equilibrio entre los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, rejuvenecer el sistema nervioso y eliminar toxinas.¹²

CÓMO PRACTICAR LA RESPIRACIÓN NASAL ALTERNA

Práctica recomendada: durante las horas diurnas, cuando necesites concentrarte o relajarte (especialmente antes o después de una clase de yoga). La respiración nasal alterna se realiza mejor con el estómago vacío. No practiques la respiración nasal alterna si estás enfermo o congestionado.

1. Coloca suavemente el pulgar en la fosa nasal derecha (deja la izquierda abierta).
2. Inhala lenta y profundamente a través de tu fosa nasal izquierda.
3. Usa tu dedo anular para cerrar tu fosa nasal izquierda (dejando abierta la derecha) y exhala a través de tu fosa nasal derecha.
4. Inhala por la fosa nasal derecha.
5. Cierra la fosa nasal derecha (dejando abierta la izquierda) y exhala por la fosa nasal izquierda.

RESPIRACIÓN NASAL ALTERNA



1



Tapa tu fosa nasal derecha.
Inhala por la fosa nasal
izquierda. Cuenta hasta 4

2



Tapa ambas fosas nasales.
Cuenta hasta 3

3



Destapa la fosa nasal
izquierda. Exhala.
Cuenta hasta 6

4



Tapa ambas fosas nasales.
Cuenta hasta 3

6



Destapa la fosa nasal izquierda.
Exhala. Cuenta hasta 6

5



Tapa la fosa nasal izquierda
con el dedo anular. Inhala
por la fosa nasal derecha.
Cuenta hasta 4

RESPIRACIÓN
NASAL ALTERNA
Repite 6-8 veces

Realiza dos respiraciones normales y repite durante cinco minutos.

Ejercicio de respiración usando tu imaginación

El objetivo de este ejercicio de respiración es usar tu imaginación y visualizar estos dos objetos cuando sientas ansiedad. Cierra los ojos e imagina tu flor favorita. ¿Cómo es? ¿De qué color es? ¿Qué forma tiene? Concéntrate en la flor y realiza una respiración larga y lenta a través de la nariz, oliendo la flor. Cuando exhales, imagínate soplando los pétalos de la flor, como si quisieras crear lentamente una lluvia de pétalos de flor.

ACTIVIDAD EXTRA DE SANACIÓN

Busca un flor real y describe su forma, olor y textura:

Dibuja tu flor favorita:

Soplar velas

Visualiza un pastel de cumpleaños con cinco velas encendidas. Prepárate para soplar las velas y toma aire profundamente por la nariz contando hasta cinco. Cuando estés listo, sopla las velas con los labios fruncidos contando hasta cinco.

Describe tu cumpleaños favorito:

Aplicaciones con ejercicios de respiración

- Apple Watch Breath
- Breath Ball
- Breathe+Simple Breath Trainer
- Breathe2relax
- Breathe to Relax Pranayama App
- Breathly
- Breathwrk
- Breethe
- Calm
- DARE
- FearTools
- Headspace
- HitomiNow
- iBreathe
- Insight Timer
- Kardia
- Liberate
- Mindshift CBT
- MyStrength
- Power of Calm
- Rootd
- Sanvello
- Simple Habit
- Simply Being
- Smiling Mind
- Steady
- Stop, Breathe & Think
- Wim Hof Method

Para recobrar el aliento

1. Junta las manos como si estuvieras rezando, colócalas sobre tu boca y tu nariz y ábrelas un poco por el otro lado. Este flujo de aire reducido se parece a respirar en una bolsa.
2. Realiza una apertura pequeña juntando los extremos de los labios.
3. Trata de respirar con tu diafragma/estómago. Puede que te ayude recostarte de espaldas en un lugar plano. Ponte en una superficie firme si te sigue costando.

Palabras clave para buscar en internet

Escribe estas frases en internet (u otro buscador) y encontrarás miles de videos, artículos y ejercicios que te pueden ser de utilidad cuando sientas ansiedad... ¡estés donde estés!

- Técnicas de respiración para la ansiedad.
- Calmar el sistema nervioso a través de la respiración.
- Ejercicios de respiración para la ansiedad.
- Activar el sistema nervioso parasimpático.
- Técnicas de respiración para el estrés y la ansiedad.
- ¿Cómo ayuda la respiración con la ansiedad?
- Ejercicios de respiración sencillos para calmarse.
- Cómo reducir la ansiedad con la respiración.
- Cómo reducir la falta de aliento cuando sentimos ansiedad.

Ejercicios extra de sanación

Estos ejercicios te funcionarán mejor si llevas un registro diario y semanal de las técnicas que practicaste. Practica tanto como puedas para que la sanación sea lo más completa posible. Estos ejercicios no solo te ayudarán a disminuir el estrés y la ansiedad con el tiempo, sino que también te acercarán a un estilo de vida más equilibrado.

Mis tres ejercicios de respiración favoritos son:

1. _____
2. _____
3. _____

HORARIO PARA LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN DIARIOS

Completa todas las mañanas.

Practicaré la técnica de respiración _____
al menos _____ veces hoy.

Pon una alarma para realizar al menos tres pausas al día para realizar prácticas de respiración.

Pausa para ejercicios de respiración n.º 1:

Pausa para ejercicios de respiración n.º 2:

Pausa para ejercicios de respiración n.º 3:

HORARIO PARA LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN SEMANALES

Completa al inicio de cada semana.

Practicaré la técnica de respiración _____
al menos _____ veces esta semana.

Los días que me comprometo a realizar ejercicios de respiración esta semana (empieza con uno o dos días por semana y aumenta gradualmente hasta siete días por semana) son: _____

REFLEXIÓN OPCIONAL EN TU DIARIO

«Acabo de realizar mi ejercicio de respiración y me siento_____».

«Acabo de realizar mi ejercicio de respiración y noto mi cuerpo
_____».

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA AÑADIR A MI KIT
