



IVÁN SÁNCHEZ

SANAR LA ANSIEDAD

Técnicas de respiración consciente
y desarrollo personal para transformar la ansiedad
en la vida que deseas

Serendipit 

DESCLÉE DE BROUWER

Iván Sánchez

SANAR LA ANSIEDAD

Técnicas de respiración consciente y desarrollo personal
para transformar la ansiedad en la vida que deseas

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Iván Sánchez García, 2024

© Editorial Desclée De Brouwer S.A. 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

ISBN: 978-84-330-3243-0

Depósito Legal: BI-01572-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Prólogo..... | 15 |
| Introducción..... | 17 |
| Algunas formas de abordar la ansiedad | 17 |
| La negación | 17 |
| Evitar hacerse responsable | 18 |
| Seguir un tratamiento..... | 18 |
| Utilizar la ansiedad para tu desarrollo personal | 19 |
| Comprender en lugar de eliminar..... | 21 |
| Técnicas y metodologías | 22 |
| Algunas ideas preliminares | 26 |
| La ansiedad es un proceso temporal | 26 |
| La ansiedad no es peligrosa..... | 27 |
| La ansiedad es el comienzo de un cambio positivo | 27 |
| La ansiedad es un proceso natural de crecimiento interno | 28 |
| La era de la comunicación | 30 |
| La ansiedad es un mensaje de tu ser profundo | 31 |
| La ansiedad es el comienzo del despertar de la conciencia | 32 |
| Observaciones..... | 35 |

| | |
|---|----|
| 1. Los mensajes del alma | 37 |
| Hazte responsable | 38 |
| Ejercicio 1. Recuperando tu energía dispersa | 40 |
| Deja de resistirte | 43 |
| Ejercicio 2. Afirmación | 44 |
| Ejercicio 3. Hacer las paces con la ansiedad. | 44 |
| Escúchate a ti mismo | 50 |
| Ejercicio 4. ¿Qué es lo que pienso yo? | 51 |
| Sé auténtico | 52 |
| Ejercicio 5. Cómo me relaciono con las emociones. | 53 |
| Ejercicio 6. Afirmación | 55 |
| 2. Actualizando el software | 57 |
| Estructura de la mente. | 59 |
| La mente consciente. | 59 |
| La mente subconsciente | 60 |
| La mente supraconsciente. | 61 |
| La autoimagen | 62 |
| La imagen del mundo | 64 |
| El sistema defensivo de la mente | 66 |
| El instinto de supervivencia. | 66 |
| Las memorias traumáticas | 68 |
| Autoimagen, personalidad y ego | 69 |
| La escala de la ansiedad | 73 |
| Miedo a morir y a volverse loco. | 75 |
| Drogas y sustancias psicotrópicas. | 76 |
| Conclusiones | 78 |
| Ejercicio 7. Transformando la mentira personal en ley eterna | 79 |



ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| 3. La aventura de crecer | 83 |
| Las zonas conocida y desconocida de la mente | 85 |
| Cruzar a la zona desconocida y romper la autoimagen . . . | 87 |
| Fase I. Apertura | 87 |
| Fase II. Transición. | 88 |
| Fase III. Adaptación. | 90 |
| La zona conocida y desconocida en las relaciones personales | 92 |
| Conclusiones | 96 |
| Ejercicio 8. Transformando la zona desconocida en zona confort | 100 |
| Ejercicio 9. Crea la autoimagen que necesitas | 102 |
| 4. Crisis personales. | 105 |
| Escoger estudios universitarios o un oficio | 106 |
| Independizarse económicamente | 107 |
| Cambios de residencia a otra ciudad o país | 107 |
| Relaciones de pareja y rupturas amorosas | 108 |
| Casarse. | 109 |
| Tener hijos | 109 |
| Divorciarse | 110 |
| Pérdida de seres queridos. | 111 |
| Perder el empleo y crisis económicas | 112 |
| Crear una empresa o proyecto personal de vida | 112 |
| Oportunidades importantes de realización personal . . | 113 |
| Menopausia | 113 |
| Enfermedades graves | 114 |
| Jubilación. | 114 |
| Cuidar de nuestros padres | 115 |
| Situaciones de extrema violencia y desamparo | 115 |



| | |
|---|-----|
| 5. Sensaciones y percepciones extrañas | 117 |
| El trauma de la desaprobación parental | 118 |
| Cómo reprimimos nuestras emociones | 120 |
| Dolor | 121 |
| Dolor de cabeza, vértigo y mareos | 122 |
| Temblores | 123 |
| Diarrea | 123 |
| Frío o calor intensos | 123 |
| Hormigueo y calambres | 124 |
| Hiperventilación | 124 |
| Asma | 126 |
| Fenómenos de conciencia inusuales | 127 |
| Ejercicio 10. Masaje relajante | 128 |
| Ejercicio 11. Baño relajante | 128 |
| 6. Respira | 129 |
| ¿Cómo aprendemos a limitar nuestra respiración? | 130 |
| La zona de confort de la respiración | 132 |
| Respiración, pensamiento, cuerpo y emociones | 134 |
| Respiración en modo automático | 136 |
| Respiración en modo consciente | 137 |
| Aprendiendo a respirar | 139 |
| Ejercicio 12. Simplemente observar | 139 |
| Ejercicio 13. Respiración rítmica | 140 |
| Ejercicio 14. Respiración abdominal | 141 |
| Ejercicio 15. Respiración torácica | 143 |
| Ejercicio 16. Respiración completa | 145 |
| Ejercicio 17. Veinte respiraciones conectadas | 147 |
| Ejercicio 18. Respiración silenciosa | 149 |
| Ejercicio 19. Respiración alterna | 150 |
| Coherencia cardiaca | 151 |



ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Observaciones sobre la práctica respiratoria | 152 |
| Respira por la nariz. | 152 |
| Es posible que al practicar los ejercicios notes sueño. . . | 152 |
| Otra vez las extrañas sensaciones | 153 |
| Respiración abdominal | 153 |
| Respiración torácica | 153 |
| Relájate y disfruta. | 154 |
| Sesiones individuales de Rebirthing Breathwork | 155 |
| 7. Alimentación para una mente tranquila | 159 |
| Hambre afectiva | 159 |
| La adicción a la comida | 162 |
| La adicción al azúcar | 164 |
| Carne y pescado | 166 |
| Ayunos | 167 |
| Ejercicio 20. Depurando tu dieta | 169 |
| 8. Ejercicio físico | 171 |
| Ejercicio 21. Entrenamiento físico | 173 |
| 9. La limpieza del cuerpo energético. | 175 |
| Contaminación energética emocional. | 176 |
| Prácticas de purificación con los elementos naturales. | 178 |
| Ejercicio 22. Regálate un retiro en la naturaleza. | 179 |
| 10. Bienvenido a la vida. | 181 |
| Recapitulando | 182 |
| La ansiedad no es peligrosa | 182 |
| Tu alma tiene un mensaje importante para ti | 183 |
| Es importante entender cómo funciona la mente para aliviar la presión de la ansiedad. | 183 |



| | |
|---|-----|
| La ansiedad es una reacción natural de la mente ante el cambio | 184 |
| Relájate y confía | 185 |
| Aprende a respirar | 185 |
| Vigila tu alimentación | 185 |
| Moviliza tu cuerpo | 186 |
| Pasa tiempo en la naturaleza | 186 |
| Observaciones finales | 187 |
| Toma el tiempo que necesites para sanar tus emociones | 187 |
| La actitud es más importante que la técnica | 187 |
| Sé suave y amable contigo | 188 |
| Bienvenido a la vida | 188 |
| Bibliografía recomendada | 189 |



PRÓLOGO

La ansiedad es solamente una argucia de la vida para hacerte florecer. Nada malo te va a pasar.

Este libro es simplemente una ayuda más para hacerlo más fácil y rápido.

En él he tratado de resumir todos los enfoques y prácticas que he ido aprendiendo durante años de trabajo como terapeuta, investigación y práctica personal para tratar la ansiedad y transformar su energía caótica y amenazante en paz y creatividad.

Se trata de un libro de trabajo, una herramienta en la que apoyarse para hacer las cosas más fáciles. El objetivo es ayudarte a integrar este aprendizaje que ahora estás viviendo y lograr el cambio que quieres lo más rápida y fácilmente posible.

La información que comparto en este libro es útil para cualquier persona interesada en su crecimiento personal, no solamente para las personas que están pasando por un proceso de ansiedad. Verás que está bastante comprimida. Te recomiendo leerlo poco a poco, dejando que la información se vaya integrando en tu mente paso a paso.

Debes saber también que yo mismo he pasado muchas veces a lo largo de mi vida por procesos de ansiedad y conozco todos sus



aspectos negativos por experiencia propia. Lo más importante que puedo compartir contigo sobre estas experiencias es que en cada una de esas etapas la ansiedad nunca destruyó mi vida, sino que la transformó en una versión mucho más interesante.

Finalmente, me gustaría simplemente invitarte a que abras estas páginas con un espíritu de curiosidad y mente abierta y permitas que tu corazón decida qué información es importante para ti y cómo integrarla en tu vida.



INTRODUCCIÓN

Algunas formas de abordar la ansiedad

Existen diferentes maneras de abordar los procesos de ansiedad. En cierto modo todas ellas son correctas en la medida en que producen resultados. Pero lo primero que debes saber es que, pase lo que pase y dure lo que dure, la ansiedad es solamente un estado temporal de la mente. No te vas a quedar así. Tampoco te vas a morir ni te vas a volver loco. Pero este proceso necesita suceder, existir en tu vida, hasta que tú ya no lo necesites para tu propio crecimiento. Así pues, permite que tu miedo a estar enfermo se disipe y confía en que todo va a estar bien.

La negación

Algunas personas tratan de negar a toda costa la existencia de este proceso en su vida. Rechazan los sentimientos y emociones que la ansiedad les produce, e incluso rechazan la propia existencia de este proceso: sencillamente esto no les puede pasar a ellos. Cuando la persona entiende que la simple negación no va a eliminar los síntomas, con frecuencia acude a cualquier cosa que pueda silenciar todo lo



que está sintiendo: comida, sexo, alcohol, drogas o entretenimiento de cualquier tipo. Ciertamente es posible silenciar las sensaciones de la ansiedad por un tiempo, pero no de forma indefinida. El resultado final de este proceso de tapar las sensaciones molestas siempre es el mismo: las soluciones fáciles hacen el problema más agudo y finalmente obligan a la persona a afrontar abiertamente la ansiedad.

Evitar hacerse responsable

Hay personas que no rechazan directamente la ansiedad, pero buscan una alternativa un poco más elaborada para eliminarla de sus vidas. Acuden a un profesional que les ayude a hacer algo para que esta desaparezca. Generalmente este algo consiste en tomar una medicación que tiene también el efecto de suprimir temporalmente los síntomas de la ansiedad.

Es recomendable que un profesional nos acompañe y supervise el uso de una medicación mientras sintamos que es necesario. El problema puede ser pensar que la medicación va a resolver definitivamente nuestro malestar. La medicación solamente puede silenciar temporalmente los síntomas, lo cual suele ser una alternativa razonable al principio del proceso, cuando la persona está muy asustada o siente mucho rechazo hacia lo que está viviendo. Sin embargo, después de un periodo de adaptación, es necesario que la persona comience a abrirse a su propio proceso para que este pueda completarse de forma sana y equilibrada. Si no es así, se corre el riesgo de hacerse dependiente de la medicación, del terapeuta, o de otros tratamientos.

Seguir un tratamiento

Hay personas que están más abiertas a su proceso, pero no se sienten seguras de poder hacerlo solas. Recurren a un profesional que los acompañe sin intentar silenciar el proceso a base de medicación.



Habitualmente siguen una terapia que no incluye el uso de medicación o bien se trata de una medicación suave y breve. Después de un tiempo estas personas generalmente son capaces de gestionar el proceso por sí mismas. Buscar el apoyo adecuado para tratar la ansiedad es a menudo la decisión más inteligente que podemos tomar y no debe causarnos ningún apuro hacerlo. Sin embargo, debemos evitar el impulso de liberarnos de nuestra propia responsabilidad en el proceso, y un buen profesional nunca te animará a hacerlo.

Utilizar la ansiedad para tu desarrollo personal

Este es el enfoque más consciente y el que vamos a ver en este libro. Este planteamiento no te impide seguir un tratamiento, tomar medicación si la necesitas, o hacer las cosas de la manera que sientas mejor para ti. Sin embargo, esta forma de abordar el proceso que estás viviendo requiere de ti un esfuerzo adicional, requiere que seas capaz de mirar dentro de ti y hacerte responsable de todo lo que estas experimentando. Este abordaje significa que estás dispuesto a asumir que la ansiedad es una energía que te pertenece y que solamente tú puedes gestionar. Y significa también que estás dispuesto a aprender a utilizar las herramientas necesarias para manejar esta energía por ti mismo.

A cambio de ese esfuerzo adicional, utilizar la ansiedad para tu desarrollo personal te ofrece dos enormes ventajas:

La primera es que podrás atravesar el proceso de la ansiedad mucho más rápidamente y con muchas menos molestias. Cuando digo mucho más deprisa quiero decir por lo menos el doble de rápido. Para muchas personas adoptar este enfoque puede significar completar un proceso de bastantes meses en semanas o días.

La segunda ventaja es que abordar la ansiedad de esta manera te permite acceder a tu propia fuente ilimitada de creatividad y energía vital para crear la vida que deseas.

