

Lucie Hemmen

LAS ADOLESCENTES

Y LA ANSIEDAD

GUÍA DE SUPERVIVENCIA



Desclée De Brouwer

10 formas de vencer la ansiedad y sentirse mejor

Lucie Hemmen, PhD

# **Las adolescentes y la ansiedad. Guía de supervivencia**

**10 formas de vencer la ansiedad  
y sentirse mejor**



**Desclée De Brouwer**

*The Teen Girl's Anxiety. Survival Guide*  
*10 ways to conquer anxiety & feel your best*

© 2021 Lucie Hemmen

Instant Help Books

New Harbinger Publications, Inc.

Oakland, CA, USA

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc. through International Editors & Yáñez Co' S. L.

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© 2025, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3961-3

Depósito Legal: BI-970-2025

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](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Introducción .....	9
Consejo 1: Ten claro con quién te juntas .....	13
Consejo 2: Sé una reina del autocuidado .....	29
Consejo 3: Dale a tu mente un lavado de cara .....	45
Consejo 4: Conoce y acoge todos tus sentimientos .....	61
Consejo 5: Practica decir <i>sí</i> .....	77
Consejo 6: Controla el uso que haces de la tecnología .....	93
Consejo 7: Recupera tu yo lleno de alma .....	111
Consejo 8: Lidia con el estrés social .....	127
Consejo 9: Sé una triunfadora saludable .....	143
Consejo 10: Avanza con los cazadores de ansiedad .....	161
Sigue escribiendo .....	175
Referencias .....	177

## Introducción

Nadie tiene que explicarle a una chica adolescente lo estresante que puede ser la vida. Lo sabes perfectamente y das lo mejor de ti cada día. Las chicas, más que los chicos, están sometidas a mucha presión por todas partes, y eso pasa factura. El agotamiento, la frustración y la ansiedad son algunos de los problemas de los que más suelen hablar las adolescentes.

¿Te identificas con alguna de las siguientes situaciones?

- Valoras las relaciones y te sientes estresada cuando surgen conflictos o dramas en tu grupo de amigos.
- Valoras a tu familia, pero te sientes dividida entre hacer felices a tus padres y mantenerlos a cierta distancia (no quieres sentirte muy molesta, simplemente lo haces).
- Valoras lo académico, pero te sientes estresada por el trabajo y por las altas expectativas.
- Quieres ser feliz, pero a menudo te sientes abrumada por pensamientos y sentimientos negativos.
- Quieres sentirte segura de ti misma y aceptada, pero a menudo te estresas por lo guapa, atractiva o en forma que estás o porque piensas que no estás a la altura (no es que estés obsesionada contigo misma. Tan solo quieres sentirte bien contigo misma para tener la confianza de ser la persona que quieres ser).
- Sabes que las redes sociales solo empeoran las cosas, pero quieres arrancarle la cabeza a cualquiera que te moleste por ello.

Tanto si te identificas con uno como con todos estos ejemplos, las cosas están a punto de mejorar. La buena noticia sobre el estrés y la ansiedad es que hay *muchas* buenas noticias. Estas situaciones son frecuentes y pueden tratarse. En los siguientes capítulos, aprenderás diez consejos que cubren lo esencial, así como consejos de chicas que han pasado por lo mismo y estrategias que funcionan.

Sabemos que estás ocupada y que no necesitas más lecturas aburridas, así que presentamos la información más importante en un formato rápido y divertido que te da el poder que necesitas sin sobrecargar innecesariamente tu lista de lecturas.

He aquí cómo:

*El conocimiento es poder*, así que esta guía te proporcionará todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad. Algunas de las cosas que aprenderás son tan sencillas que te sorprenderán. Por ejemplo, aprenderás que sentir miedo no significa que estés en peligro –y que el hecho de reorganizar todos tus hábitos actuales puede ayudarte a aceptar esa realidad–. Con la ayuda de estos consejos, desaprenderás todas tus formas ansiosas de responder a la ansiedad y te sorprenderá lo mucho que cambian las cosas cuando sustituyes muchos de tus malos hábitos por otros buenos.

Además, dado que muchas adolescentes tienen un interés natural por la psicología, la sección *Alerta de empollona* de esta guía te ayudará a cultivar y alimentar a la psicóloga empollona que llevas dentro. No solo te entenderás mejor a ti misma, sino que entenderás mejor a la gente que te rodea.

*El autocuidado es poder*, así que esta guía te hará conocer muchas formas de convertir el autocuidado en el nuevo principio organizador de tu vida. Así es como funciona el autocuidado:

Cuanto mejor cuides de ti misma, → mejor te sentirás, → más segura de ti misma te encontrarás, → más asertiva te sentirás, → más poderosa te volverás, no solo frente a la ansiedad, ¡sino *en todos los aspectos de tu vida!*

Practicar el autocuidado tiene millones de efectos secundarios positivos. Una vez que hayas establecido tus rutinas, cuidar de ti misma será una parte natural de la persona que eres y de cómo te muestras amor a ti misma.

*Las estrategias son poder*, porque cuando la ansiedad te empuje, tú le devolverás el empujón. Se acabaron los temblores, las prisas por meterte en la cama y por encender la televisión. Pasas de víctima a jefa, porque la ansiedad no tendrá ninguna oportunidad de apoderarse de ti si le das justo entre ceja y ceja con una de las muchas estrategias para cazar la ansiedad que presentamos en esta guía.

La sección *Reflexiona sobre esto* te ayuda a pensar sobre ti misma, y *El poder del bolígrafo* te invita a escribir para ayudarte a integrar lo que estás aprendiendo y pensando. Escribir es algo muy sencillo que, en realidad, es extremadamente poderoso (¡hay estudios al respecto!). Para aprovechar al máximo lo que estás aprendiendo, empieza a escribir un cuaderno de ansiedad. No tiene por qué ser un diario bonito —a menos que eso haga que te resulte más divertido y especial—. Puede ser un cuaderno sencillo, pero espero que puedas considerarlo especial porque será un aspecto imprescindible de tu crecimiento y tu autocuidado. Tenlo a mano a medida que vayas avanzando por los distintos capítulos.

Es hora de empezar, porque te mereces sentirte mejor y será más fácil y divertido de lo que crees. ¡Bienvenida a *Las adolescentes y la ansiedad. Guía de supervivencia!*

# Consejo 1

## Ten claro con quién te juntas

*Sonríe, respira y ve despacio.*

—Thich Nhat Hanh

Si tienes en tus manos este libro porque luchas contra la ansiedad, no estás sola. Aunque te sientas aislada, la ansiedad es frecuente y va en aumento. Aunque el 100% de las adolescentes experimenta ansiedad, alrededor del 25% de ellas la padecen hasta el punto de necesitar ayuda. Eso significa que cada vez que veas a cuatro chicas en un grupo de adolescentes, estadísticamente una de ellas también siente tu dolor.

Lexi, 15 años: La ansiedad hace que sienta la cabeza como una colmena... extrañamente zumbona. Mis pensamientos van a toda velocidad y me encuentro atrapada en espirales de pensamientos negativos de los que no puedo escapar.

Alicia, 17 años: Puedo sentirme bien y segura de mí misma, pero entonces algo me desconcierta y empiezo a preocuparme, a estresarme y a atascarme en algo. Se me acelera el corazón, siento que se me hunde el estómago y que tengo que irme de dondequiera que esté. Sea lo que sea lo que esté haciendo, me entran ganas de irme a casa y de meterme en la cama, y a menudo lo hago.



Tessa, 16 años: Yo llamo a la ansiedad mi acosadora del infierno. Últimamente no solo estoy preocupada y estresada por las cosas habituales —cómo me va en la escuela y cómo voy a hacer todo lo que tengo que hacer—, sino que me siento ansiosa por el estado del mundo y por la próxima pandemia. Así que sí, no es divertido. La acosadora nunca anda muy lejos.

Estas descripciones captan algunas de las formas mezquinas y desagradables en que la ansiedad interfiere en tu mente, en tu cuerpo, en tu confianza y en tus planes. Le gusta hacerte dudar de tus relaciones, de tus capacidades, de tu valía, de tu aspecto, de tu cordura —de cualquier cosa a la que pueda echar mano—.

Por si fuera poco, a la ansiedad le gusta distorsionar la realidad e interferir en tu capacidad de pensar bien y de ver las cosas con claridad. Durante un brote, puede resultar muy difícil interpretar con precisión a las personas, las situaciones y el verdadero peligro que entraña lo que está desencadenando el brote. Esta confusión se debe a la molesta capacidad de la ansiedad para angustiarte mental, física, emocional y conductualmente.

Por ejemplo, supongamos que estás enviando un mensaje de texto a una persona que te gusta y que, de repente, abandona la conversación. Le envías un signo de interrogación y esperas... pero nada. Entonces te preguntas si has dicho algo ofensivo, así que relees la conversación en busca de alguna pista. Crees haber detectado el problema, un comentario tuyo que podría haber sonado mal. Ahora tus pensamientos (angustia mental) estimulan un torrente de preocupaciones (más angustia mental), lo que hace que se te hunda el estómago y se te tense el pecho (angustia física). Te sientes irritable, nerviosa, asustada, avergonzada (angustia emocional), y regañas a tu hermana pequeña cuando entra en tu habitación para hacerte una pregunta inocente (angustia conductual).

Este es el trabajo de la ansiedad en acción.

Dado que la ansiedad se desencadena de manera diferente en cada persona, es posible que el ejemplo de los mensajes de texto que acabas de

leer no te haya molestado en absoluto. Quizá sientas ansiedad en distintas situaciones –situaciones sociales, situaciones nuevas, de camino al dentista/aeropuerto/colegio– o simplemente por sorpresa. Muchos adolescentes describen la ansiedad como algo que «está ahí cuando me despierto y me acompaña todo el día», como si sus revoluciones estuvieran demasiado altas. No solo resulta incómodo, sino también agotador.

## Mariposas y acosadores

La ansiedad afecta a las personas de distintos modos, por lo que cinco adolescentes diferentes tienen muy a menudo cinco formas distintas de describir sus síntomas. Puede que experimentes la ansiedad en todo en el cuerpo, con síntomas como hormigueo, mareo, malestar estomacal, náuseas, dificultad para respirar, sudoración, sudoración fría, un corazón «acelerado» o una rareza en todo el cuerpo que escapa a toda descripción.

Puede que la experimentes sobre todo en tu mente, en forma de pensamientos negativos, pensamientos acelerados o ese zumbido cerebral en forma de colmena que describe Lexi. La mayoría de las adolescentes sienten una mezcla de ambas cosas, como sudores y sofocos acompañados de pensamientos negativos y de una sensación de pavor. Uf.

La ansiedad también se manifiesta con distintos niveles de intensidad. En una escala del 1 al 10, los números más bajos implican niveles más bajos de ansiedad. Un 3 en la escala de ansiedad puede tratarse de un caso de mariposas en el estómago o en la zona del pecho. No es agradable, pero resulta manejable.

Los números más altos no evocan imágenes de mariposas delicadas. Si en la escala de ansiedad te atribuyes un 7 (y subiendo), no hay nadie al volante. Los niveles altos de ansiedad son realmente agotadores y deprimentes. Pueden empequeñecer tu mundo porque hacer ciertas cosas te resulta abrumador. Incluso puedes tener ansiedad por tener ansiedad.

Una cosa es segura: cuando la ansiedad te pone los pelos de punta, tus pensamientos y tus percepciones se desvían de su trayectoria, *al igual* que las

funciones corporales básicas –pero preciadas– que has llegado a conocer y amar... como la capacidad de respirar y sentir que tu cara no está en llamas. La ansiedad puede causar tanto malestar que no es de extrañar que te sientas completamente intimidada por ella y por sus malvadas intenciones. Con razón parece tu colmena personal, tu acosadora y tu intimidadora del lado oscuro. Es una completa idiota y no es alguien con pasarías el rato de buena gana.

### Programada para sobrevivir

En pocas palabras, esto es lo que ocurre: los seres humanos estamos programados para sobrevivir, y cada sentimiento que tienes cuenta con un valor de supervivencia. La ira es activadora y te ayuda a ocuparte de las situaciones que no son buenas para ti. La culpa te ayuda a ver dónde puedes mejorar tu comportamiento. El amor y la compasión te mantienen conectada, y la conexión es muy buena para la supervivencia. El miedo es tu respuesta al peligro y te indica (de forma bastante grosera) que retrocedas ante situaciones peligrosas.

Cuando las emociones captan tu atención, por las razones adecuadas y con el nivel de intensidad adecuado, ¡son útiles! Cuando bullen en tu interior e influyen en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos sin motivo aparente, causan problemas.

Afortunadamente, tu cerebro, al igual que tu teléfono, ha recibido algunas actualizaciones a lo largo de los años. Tienes un *córtex prefrontal* (CPF), lo que significa que puedes pensar, planificar, actuar, crear y vivir de un modo más sofisticado que los humanos de hace eones. El CPF es también la parte de tu cerebro que te permite desarrollar tu personalidad única.

Pero no todo en tu cerebro se ha actualizado: todavía tienes tu estación de supervivencia original, que contiene tus reacciones de lucha-huida-paralización ante el peligro. Esta parte primitiva del cerebro tiene un objetivo principal: sobrevivir, sobrevivir, sobrevivir. Es una especie de obsesión.

Para garantizar tu supervivencia, estás equipada con una pequeña alarma cerebral instalada de fábrica en tu estación de supervivencia que, cuando

se activa, te prepara para hacer frente a cualquier amenaza o peligro que se te presente. Dado que un poco de ansiedad agudiza la concentración, esta alarma es realmente útil para darte un pequeño empujón –perfecta para un examen de matemáticas–.

A un nivel de amenaza o peligro más elevado, tu cuerpo se prepara para luchar por tu vida, correr por tu vida o quedarse paralizado hasta que haya pasado el peligro. Era un sistema increíble en la época en que las amenazas consistían en escapar de cosas terroríficas que querían comerte.

### Los fallos cerebrales

Hoy en día, no hay muchas cosas que quieran engullirte. Lo sabes racionalmente, gracias al sabelotodo de tu CPF. Eres plenamente consciente de que, por lo general, estás a salvo de la muerte y el desmembramiento, por lo que resulta extremadamente molesto e inútil que el detector de humo suene a todo volumen cuando en realidad el riesgo de muerte es nulo. Cuando se produce el fallo cerebral de la ansiedad y no hay que correr ni luchar, es fácil verse envuelta en una desagradable avalancha de hormonas del estrés que crean una experiencia conocida como ansiedad.

Puesto que tienes esta guía en tus manos, probablemente te encuentres entre el aproximadamente 25% de adolescentes que tienen un sistema de alarma defectuoso o sensible. En vez de distinguir las pequeñas amenazas (como un examen de matemáticas) de las grandes (tu vida está en peligro), tu alarma suena como un chihuahua ladrando a un patinador –una reacción desmedida, pero poco o ningún peligro real–.

Si pudieras restablecer esa maldita alarma... ¡Oh, espera! ¡Puedes hacerlo! Y lo harás, porque de eso trata esta guía. Un hecho verdaderamente reconfortante y útil sobre el cerebro es que es «plástico», lo que significa que puede reconfigurarse mediante la práctica de nuevos hábitos.

Repitémoslo, porque no puede haber mejor noticia que esta:

*¡Tu cerebro se reconfigura mediante la práctica de nuevos hábitos!*