

# Ansiedad



*Yago Pérez  
Montesinos*

# *Ansiedad*

Si tienes ansiedad, probablemente ya sabes muchas cosas sobre ella: que es "normal", que "todo el mundo la tiene un poco", que tienes que "relajarte" o "dejar de darle vueltas". Y aun así, ahí sigue. Te despierta por la noche, te acelera el corazón antes de una reunión, te hace repasar mil veces lo que vas a decir, o simplemente te acompaña como un ruido de fondo que nunca se apaga del todo. Quizá lo más frustrante no es la ansiedad en sí, sino la sensación de que, por mucho que la entiendas, no consigues que se vaya.

## *Qué es realmente la ansiedad*

La ansiedad no es una enfermedad ni un defecto de carácter: es un mecanismo de alarma. Tu cuerpo está diseñado para detectar peligro y prepararte para reaccionar — esto, en dosis razonables, te ha salvado la vida más de una vez sin que te dieras cuenta. El problema aparece cuando esa alarma se dispara con cosas que no son una amenaza real (una reunión, un avión, una conversación, un pensamiento), y sobre todo, cuando empiezas a tener miedo de la propia ansiedad. En ese momento, el problema deja de ser "lo que me da miedo" y pasa a ser "tener miedo a sentir miedo" — y ahí es donde la ansiedad se vuelve crónica.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

*Agenda tu consulta*





# *Por qué no consigo solucionarlo*

Aquí es donde la terapia breve estratégica aporta una mirada distinta a la que probablemente ya conoces. La mayoría de las personas con ansiedad, sin saberlo, hacen cosas que alivian el malestar en el momento pero alimentan el problema a largo plazo. Las más frecuentes:

- Evitar las situaciones que generan ansiedad (cancelar planes, no coger ciertos trayectos, posponer decisiones). Cada vez que evitas, le confirmas a tu cerebro que esa situación era efectivamente peligrosa, y la próxima vez te costará aún más.
- Pedir ayuda o confirmación constante a otras personas ("¿tú crees que estoy bien?", "¿me acompañas?"). Te calma un momento, pero te confirma que no puedes manejarlo solo.
- Intentar controlar o eliminar el pensamiento ansioso a base de fuerza de voluntad ("no pienses en eso", "tranquilízate"). Cuanto más intentas no pensar en algo, más presente lo mantienes — es un efecto bien documentado, no falta de carácter.

Estas estrategias no son errores tontos: son completamente lógicas, es lo que cualquiera haría de forma intuitiva. El problema es que, paradójicamente, son exactamente lo que mantiene la ansiedad viva. Por eso muchas personas que llevan años "trabajando" su ansiedad por su cuenta — leyendo, intentando relajarse, evitando lo que les altera— no consiguen que desaparezca: están usando, sin saberlo, la solución que perpetúa el problema.

*El patrón  
invisible que  
se repite en tu  
vida.*



*Agenda tu  
consulta*

# *Cómo trabaja la terapia estratégica*

El enfoque estratégico, desarrollado originalmente en el Centro di Terapia Strategica de Arezzo (Giorgio Nardone), no se centra en analizar el origen remoto de tu ansiedad ni en pasar meses hablando "sobre" ella. Se centra en romper, de forma activa y guiada, el círculo vicioso que la mantiene aquí y ahora. Esto se traduce en indicaciones concretas, pensadas para tu caso particular, que te llevan a experimentar de otra forma aquello que temes — no a base de "pensar diferente", sino de actuar diferente y comprobar, en la propia experiencia, que lo que temías no ocurre. Una de las técnicas más conocidas de este enfoque para el miedo y el pánico, "la peor fantasía", consiste precisamente en esto: en lugar de huir del miedo, se trabaja con él de forma estructurada hasta que pierde su poder. No se trata de algo que puedas improvisar por tu cuenta —si funciona es por cómo y cuándo se aplica—, pero te da una idea de hasta qué punto este enfoque es distinto a "intenta no pensar en ello".

## *Eficacia*

Los trastornos de ansiedad y pánico son, históricamente, el terreno donde más se ha estudiado y validado este modelo. El propio Nardone y su equipo han publicado datos de eficacia que sitúan la resolución de los trastornos de pánico y ansiedad en cifras que rondan o superan el 85-90% de los casos, en tratamientos breves —habitualmente entre 7 y 20 sesiones—, con seguimientos a largo plazo que confirman la estabilidad de los resultados. Es uno de los ámbitos donde la terapia breve estratégica cuenta con mayor respaldo empírico dentro del campo de las terapias breves.

*Agenda tu  
consulta*



*No es lo que  
te pasa,  
es lo que  
lo mantiene*

## *Si te reconoces en esto...*

Si llevas tiempo intentando "controlar" tu ansiedad sin resultado, es probable que el problema no esté en ti, sino en las soluciones que has estado utilizando sin saber que eran parte del problema. La terapia breve estratégica trabaja precisamente ahí: identificando qué estás haciendo para intentar resolverlo, y construyendo contigo una forma distinta de actuar que rompa el círculo. Si quieres explorar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.

**RESERVA SESIÓN AQUÍ**



*Más información en*  
[yagoperezmontesinos.com](http://yagoperezmontesinos.com)



*Yago Pérez*  
*Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR