





No esperes a tocar fondo para sanarte  
de tu ansiedad y depresión sin medicamentos

Dr. Gustavo Adolfo Restrepo Cano

No esperes a tocar fondo para sanarte  
de tu ansiedad y depresión sin medicamentos

Dr. Gustavo Adolfo Restrepo Cano

1ª edición: 2026  
ISBN 978-628-02-2459-6

 @notoquesfondo

 notoquesfondo@gmail.com

 ansiedadyestres.co

Diseño editorial: Julio Zani  
publicatulibro.com

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede reproducirse, almacenarse o transmitirse en forma alguna, ni tampoco por medio alguno, sea este electrónico, químico, mecánico, óptico de grabación o de fotocopia, sin previa autorización escrita por parte del autor.

Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Publicado en Colombia.

**No esperes a  
TOCAR FONDO  
PARA  
SANARTE**

**De tu ansiedad y depresión  
SIN MEDICAMENTOS**

**Dr. Gustavo Adolfo Restrepo Cano**



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	11
¿Qué son las personas con síntomas ansiosos (PSA)? .....	17
Tratamiento más allá de los medicamentos. ....	20
¿QUÉ PUEDES COMENZAR A HACER? .....	29
Recomendaciones iniciales. ....	30
<b>ABRIENDO NUESTRA MENTE A OTRA CLASE DE INTELIGENCIA. ....</b>	<b>39</b>
Experimentos cuánticos en el campo de las emociones .....	50
El poder infinito de la fe .....	55
<b>EL CEREBRO: NUESTRO MEJOR PEOR AMIGO. ....</b>	<b>61</b>
El poder de los hábitos. ....	64
Pensamientos, sentimientos y emociones .....	67
<b>EL TRAUMA EN NUESTRAS VIDAS: CÓMO SUPERARLO. ....</b>	<b>73</b>
<b>EL PERDÓN: PEDIRLO Y DARLO. ....</b>	<b>83</b>
Fases clave del perdón. ....	90
<b>EL VICTIMISMO COMO CAUSA DE ESTANCAMIENTO</b>	<b>91</b>
Frases comunes de una persona con victimismo. ....	93
Consejos para superar el victimismo. ....	93
¿Tenemos una autoestima sana? .....	94
<b>TEORÍA DEL APEGO Y SU RELACIÓN CON NUESTRA FORMA DE SER. ....</b>	<b>99</b>
Tipos de apego. ....	103
Significado de los patrones de apego .....	103
Influencia del patrón de apego en adultos .....	105
Test para saber el apego. ....	107

<b>CONOCIENDO LOS TIPOS DE PERSONALIDAD</b>	
¿CUÁL ES EL MÍO?.....	113
Rasgos de la personalidad.....	119
Test para saber tu tipo de personalidad (IPDE).....	129
<b>EGO: TU FALSO YO.....</b>	
137	
<b>¿CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE?</b>	
<b>PSICOANÁLISIS Y ESTUDIO DEL INCONSCIENTE...147</b>	
Ello, yo y superyó.....	153
Importancia en nuestra salud mental.....	155
Sugestionabilidad.....	155
<b>CEREBRO, HORMONAS Y</b>	
<b>NEUROTRANSMISORES, PARA DUMMIES.....159</b>	
Simpatíco y parasimpático: nuestros reguladores	
del sistema nervioso.....	161
Hormonas del estrés (cortisol y adrenalina).....	165
El segundo cerebro.....	186
<b>FORMAS DE ENTENDER NUESTRA EXISTENCIA...191</b>	
<b>EL CAMINO ESPIRITUAL, MÁS ALLÁ DE</b>	
<b>UNA FRASE BONITA.....195</b>	
Algunas doctrinas espirituales.....	202
Oriente y su prioridad con la mente.....	205
<b>TÉCNICAS DE AQUIETAMIENTO MENTAL:</b>	
<b>ATENCIÓN CONCIENTE, RELAJACIÓN,</b>	
<b>MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN.....211</b>	
Tipos de ondas cerebrales: delta, theta, alfa, beta y gamma..	212
Atención plena (mindfulness) y meditación.....	222
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>253</b>
<b>GLOSARIO.....</b>	<b>255</b>
<b>SOBRE EL AUTOR.....</b>	<b>267</b>

*“La mente es como un paracaídas: solo funciona si se abre.”*

Albert Einstein

*“El progreso es imposible sin cambio, y quienes no pueden cambiar de opinión no pueden cambiar nada.”*

George Bernard Shaw



## INTRODUCCIÓN

Recuerdo aquella lámpara en la mesita de noche; fue lo primero que vi cuando brinqué de un salto de la cama sin saber por qué. Mi padre lo presenció, pero continuó durmiendo. Ese había sido un largo día de trabajo para los dos. Yo tendría 12 años en ese entonces; ahora, a mis 48, recuerdo que fue una de las primeras veces en las que me levantaba agitado y asustado sin saber porqué.

Por eso, este es el punto de partida de este libro, el cual quiero plantear como un viaje por mi vida, pretendiendo así ilustrar todo lo que debí hacer para poder llegar a diagnosticar, tratar y curar mi trastorno de ansiedad, el cual, aun cuando obtuve mi título de médico hace ya 20 años, ni lo sospechaba, pero muy seguramente ya llevaba años creando el camino perfecto para su aparición.

Algo de lo que encontrarás en este libro son experiencias personales o de terceros, las cuales considero valiosos ejemplos que, además de serlo, sirven como evidencias, dado que si a mí o a otros les funcionaron, a ti también te funcionarán. ¡Ya iniciaste a leer este libro, felicitaciones! Este es, quizás, tu primer

paso. Crea entonces el hábito de invertir cada día en ti, en tu salud mental. Este libro te ayuda a aprender a desaprender malos hábitos, así como a aprender sobre cosas que no sabías y que estoy seguro te ayudarán en esa búsqueda de bienestar. ¡Bienvenido!

Este libro pretende enseñar no solo desde mis conocimientos como médico; más importante aún, expongo mi experiencia como paciente. Todos los momentos vividos y analizados en este camino me han ayudado a tratar mis síntomas de ansiedad. Me siento muy agradecido con la vida por permitirme, en este momento, compartir mi experiencia de ser una mejor persona, de haber alcanzado largos periodos libres de molestos síntomas, de poder haber dejado por largos espacios de tiempo medicamentos ansiolíticos e inductores del sueño.

Mi felicidad sería estéril si no contara estos cambios a todas las personas, en especial a aquellas que llevan años o décadas con ese nudo en el estómago que no desaparece, con esa irritabilidad persistente frente a situaciones o personas, con esa sensación de palpitación en el oído, con esos pensamientos recurrentes en situaciones dolorosas del pasado o, quizás, esas ansias de querer estar pensando en lo que van a hacer mañana, la próxima semana o el año que viene. Sudoración persistente, nocturna o diurna, incapacidad para concentrarte y disfrutar viendo una película o haciendo cualquier actividad por estar pensando en otras cosas, sentimientos de culpa al no poder resolver cosas (que pueden esperar) inmediatamente, incapacidad o dificultad para tener una adecuada relación sexual con tu pareja por no estar con la relajación necesaria,

dificultad o imposibilidad de alcanzar un sueño reparador. Estos, entre muchos otros, son los síntomas más frecuentes de las personas con “trastornos” de ansiedad. ¿Cuál o cuáles son los tuyos?. Más adelante te explico por qué digo “trastornos” entre comillas.

Muchos de estos síntomas los comparten las personas con síntomas de depresión, bipolaridad u obsesivo-compulsivos. Las personas con alteraciones del estado anímico (ansiedad o depresión) siempre tienen, en mayor o menor medida, síntomas del uno o del otro.

El mío, según la medicina tradicional u alopática, cumple criterios de trastorno de ansiedad generalizada, ya que existen otras categorías de trastornos de este tipo: agorafobia, fobia específica, trastorno de pánico, obsesivo-compulsivo, entre otros.

Es posible que muchas sugerencias aquí escritas sean aplicables a personas con síntomas diferentes a los de ansiedad. Incluso si llegaste hasta acá y crees que no tienes ningún síntoma que te identifique, dame la oportunidad de mostrarte por qué todos requerimos trabajar en nuestra salud mental. Nadie pasa por esta vida sin conflictos externos o internos, y todos compartimos el hecho de que no queremos sufrir. En general, pretendo aportar a todas las personas a mejorar su salud mental y, con esto, tener mejores relaciones con ellos mismos, sus parejas, sus hijos, sus padres, su sociedad y el universo.

El mundo de nuestra salud mental utiliza muchos términos, definiciones y conceptos, de los cuales solo algunos (espero poder decir que son los más importantes) traigo en este libro.

El lector siempre requerirá ir más allá de cada definición, y la curiosidad será entonces su mejor maestro, porque te enviará a miles y miles de contenidos que, gracias a Dios, abundan en las redes sociales. Con la práctica continua, tú mismo sabrás filtrar los de muy pobre o baja calidad y te quedarás con los que son coherentes con tu crecimiento personal.

Encontraremos en nuestro viaje por trabajar en nuestra salud mental historias de valor o superación, pódcast motivacionales, espirituales, de psicología, psiquiatría, entre otros, pero siempre existirá, tras terminar de escuchar o ver cada uno de ellos, esa llama lista para prender la nueva hoguera del próximo contenido. Está en ti no dejar extinguir este fuego. Es necesario alimentar nuestro cerebro a diario con estos contenidos, más aún cuando sentimos la tendencia a no necesitarlos por creer que ya nos sentimos bien o estamos curados.

Te cuento un secreto: justo en el momento en que me encontraba haciendo las correcciones de este libro, estaba siendo un mal practicante de mis propias recomendaciones por esa falsa sensación de seguridad que te da el sentir que ya estás bien, ¡y eso que soy el autor! En la primera fase de este proceso, el recuerdo permanente, con humildad y sin victimización, de nuestra condición de personas con síntomas controlados nos mantendrá en el hábito, y esta actitud posee un verdadero potencial transformador.

Al estar cada día más preparados, gracias a tu esfuerzo y a los recursos que en este libro adquirirás, podrás vivir una nueva conciencia de ti, una nueva forma de ver la inteligencia que existe en tu biología y también en el universo, y entender

que cuando adquiramos el mérito junto a la sabiduría suficiente, solo así podremos aspirar a la sanación.

Sería pretensioso ofrecerte una receta mágica para solucionar de una vez por todas tu problema de salud mental. Si estás aquí leyendo esto es porque, al igual que yo, tienes la certeza de que hay algo más que se puede hacer. Quieres sentirte mejor contigo mismo, ser un mejor novio, esposo, padre, hijo o empleado; ser un mejor ser con este universo o con la existencia en sí. Nada de lo que leas acá es la verdad absoluta.

En cada aparte de este libro encontrarás resúmenes de textos, videos, podcast, conferencias con las cuales tuve la oportunidad de conocer, pero indudablemente falta traer el 98 % de los contenidos que escuché, vi o experimenté; sería imposible ponerlos todos en un libro de 200 hojas. Este proceso que yo realicé es el mismo que puedes hacer tú. ¡Ánimo!

En este libro no manifiesto una forma única de pensar o hacer. Yo no me obsesiono con una única religión, terapia psicológica, psiquiátrica ni con ningún camino espiritual en sí. Pienso que la verdad absoluta no es atributo del ser humano; esta tiene un carácter divino. Pero razonar, debatir y discernir sí es uno de los principales regalos dados al hombre, en una sola palabra; pensar.

Recojo conceptos de biología, endocrinología, neurología, psicología positiva, humanista, psicoanálisis, religiones teístas (creyentes en un Dios o varios de ellos) y las que no lo son. El catolicismo, cristianismo, budismo y las teorías cuánticas-metafísicas aportan sus elementos y, de hecho, comparten muchos de ellos, como el amor, la compasión, la armonía y el respeto, en fin, características que nutren nuestra vida de

comportamientos virtuosos que son, en últimas, los que nos pueden dar paz mental.

No critico tu forma de pensar en religión ni en todos los campos antes mencionados. No es incompatible que, si eres católico, leas estas líneas, o si eres budista, new age o agnóstico. Algunos de los lectores probablemente compartirán alguna clasificación, pero indudablemente ninguno pensará igual.

En el apartado “Tipos y trastornos de personalidad”, así como en el que nos habla de la teoría de los apegos en la infancia y su relación con el adulto que llegamos a ser, quiero que entiendas que con mucha delicadeza te expreso estos conceptos, porque comprendo que nuestros traumas del pasado, lejano o cercano, merecen ser abordados con respeto. No intento que la culpabilidad, los malos recuerdos o las experiencias difíciles lleguen a tu cabeza sin ningún sentido.

El psicólogo, psiquiatra o guía espiritual competente debe ser el compañero de camino de muchos de los lectores. Debemos, con humildad, comprender que en el mundo no somos solitarios, que en muchos —por no decir todos— los niveles nos encontramos conectados.

Las clasificaciones, las cuales como médico me siento tentado siempre a hacer, solo representan una forma útil de trabajar.

Si te sientes controlado o incluso curado de tus síntomas mediante medicamentos u otros tipos de terapia, sigue con ese esquema. No pretendo reemplazar a tus terapeutas, dado que sería pretencioso decir que te conozco mejor que ellos. Es muy importante que, si quieres explorar algunos de los conceptos acá planteados, lo hagas bajo supervisión médica, informando en

tus controles tus experiencias, y así tu médico hará los ajustes que considere pertinentes sin poner en riesgo tu salud.

Recuerda que en todos los trastornos del estado anímico pueden existir episodios de manía; esto quiere decir síntomas exageradamente agradables que te pueden hacer sentir invulnerable y, de esta forma, crear una falsa sensación de autosuficiencia que te lleve a no informar tus cambios o, más aún, a rechazar recomendaciones de tus especialistas. Mantén la humildad en todo momento.

Estoy convencido de que todas las personas con síntomas que alteran su estado anímico se beneficiarán de este libro, tanto de forma sustitutiva a tratamientos que no han demostrado mejoría, como de forma complementaria a esas terapias parcial o totalmente exitosas.

## **¿Qué son las personas con síntomas ansiosos (PSA)?**

Una de las bases anatómicas de la ansiedad, universalmente aceptada, se encuentra en una estructura llamada la amígdala<sup>1</sup>, pero no las de tu boca. Es una estructura cerebral que lleva el mismo nombre y que, en personas ansiosas, ocupa un volumen más significativo; es decir, es más grande que en personas que no manifiestan síntomas de este trastorno.

---

1. Villegas, O. et al ,(2015). El volumen de la amígdala como predictor del desempeño en tareas de regulación emocional: aplicación de nuevas técnicas de morfometría basada en vóxeles. Neurología Argentina, 7(3), 148-155.

La amígdala es una estructura ancestral que nos acompaña desde nuestros predecesores en la evolución. Por mencionar solo a los reptiles, ellos tenían esta amígdala de gran tamaño porque los depredadores eran muchos, y esta estructura se encargaba de avisar al cuerpo de los peligros potenciales para huir o defenderse, generando toda la cascada de eventos químicos y anatómicos necesarios para responder y tener mayores posibilidades de vivir.

La anterior explicación anatómica está lejos de ser la única. Los médicos usamos la expresión multifactorial para decir que muchos de los trastornos mentales son producto de la suma de susceptibilidades genéticas, experiencias personales, rasgos culturales y ambientales (religión, creencias, hábitos, factores nutricionales) y enfermedades no mentales.

Traigo el caso, por ejemplo, de dos gemelos idénticos (iguales genes), los cuales pueden ser dos personas radicalmente diferentes si son criados en dos culturas distintas, con todo lo que esto conlleva, llevando a cada uno de ellos a enfermedades diferentes.

Así pues, si se suman las condiciones genéticas, los factores socioculturales, hábitos y factores nutricionales, con o sin detonante alguno, puede aparecer una enfermedad no mental (mal llamada orgánica o somática) o una enfermedad psiquiátrica (también llamada mental). De esta última clasificación encontramos la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, entre otros.

Un episodio de síntomas psicóticos (de desconexión con la realidad) de mi madre, que mencionaré más adelante, pudo mostrar por primera vez una impronta genética de

susceptibilidad para trastornos ansioso-depresivos. Esto lo he podido comprobar de primera mano en mí y en la mayoría de mis hermanos, en los cuales se han diagnosticado diferentes trastornos de ansiedad.

Hasta acá podríamos decir que, aunque mis pesadillas a mis 19 años no eran tan frecuentes, habían quedado en mi subconsciente experiencias traumáticas (tensiones familiares, pocas expresiones de afecto, bullying escolar y familiar, presenciar el episodio psicótico de mi madre, entre otras) que afianzaron en mi interior las primeras bases para la formación de un trastorno de ansiedad que, como veremos más adelante, sumado a algunos detonantes posteriores, se convirtió en un trastorno florido y manifiesto.

Si me pidieran hacer un breve resumen de por qué se generan los trastornos del estado anímico, diría que una persona, desde que nace, tiene un cerebro con o sin susceptibilidad biológica (genética), al cual el ambiente le genera características nutricionales, culturales e interpersonales adversas que generan recuerdos asociados a sensaciones desagradables (traumas), que a su vez forman su sustrato físico en rutas cerebrales destinadas a cada uno de estos recuerdos (circuitos o vías de memoria).

Estos recuerdos, al ser evocados una y otra vez en múltiples situaciones de su diario vivir, producen expresión de sustancias químicas en estas vías cerebrales de forma inapropiada, generando reacciones físicas y mentales características de un determinado trastorno del estado de ánimo, con las implicaciones en la salud física y mental que esto conlleva, generando relaciones disfuncionales o insatisfactorias consigo

mismo y con los demás en los diferentes roles de nuestra vida en sociedad (nosotros como padres, esposos, hijos, hermanos, empleados, jefes, etc.).

Las sensaciones que son anormalmente desagradables para estas personas, tales como tristeza, irritabilidad, rabia, angustia, ira, insomnio, agitación, y otras como aquellas que alteran una adecuada visión de la realidad —alucinaciones, ilusiones, obsesiones o compulsiones— presentan diferentes grados de “mejoría” con la terapia farmacológica, desde ninguna hasta mucha. Incluso se puede presentar empeoramiento de la sintomatología. Esto, sin duda alguna, revela que la solución para trastornos como la ansiedad, depresión, esquizofrenia o trastorno bipolar, por solo mencionar los más conocidos, está lejos de alcanzarse.

### **Tratamiento más allá de los medicamentos**

Muchas personas, tras ser diagnosticadas con un “trastorno mental”, comienzan a experimentar en sus vidas los efectos de los medicamentos antidepresivos, ansiolíticos, sedantes e inductores del sueño, por no mencionar los antipsicóticos.

En un mundo ideal, estos deberían ser suficientes para solucionar aquellos síntomas que los llevaron a consultar, pero en muchos casos no es así.

Muchas personas manifiestan que, tras el consumo de estos medicamentos, terminan comportándose como alguien que no son; como alguien que, aunque requirió ayuda médica debido a su malestar mental, persiste en la idea de que podría

sentirse pleno con su existencia sin los efectos secundarios de estas sustancias. En palabras coloquiales, hemos escuchado para esta situación la expresión: "...la cura fue peor que la enfermedad".

¿Qué podemos esperar en nuestros países, en donde la mayoría de la población no tiene acceso oportuno y de calidad a los servicios de salud pública?. Todos hemos escuchado las miles de quejas respecto a la forma, calidad y oportunidad de la atención en salud.

De la medicina particular se espera un tipo de relación profesional que no comprometa la calidad de la atención, pero esta tiene la obvia desventaja de no ser accesible, y aun así su calidad no garantiza la solución para los pacientes.

Ante cualquier mirada, es totalmente insuficiente un tiempo de 20 minutos para poder establecer una relación médico-paciente en psicología o psiquiatría que permita el apropiado abordaje de la problemática del paciente desde los acontecimientos de su infancia, sus experiencias familiares, sociales, sentimentales y laborales, entre otras.

Es una realidad que la mayoría de las primeras consultas con el psiquiatra o psicólogo de los pacientes deprimidos, ansiosos o con trastornos psicóticos comienzan y terminan en la formulación, sin abordar los temas atrás expuestos, que muy seguramente, si fueran enfocados de forma integral desde la estructuración del ser, podrían evitar la vía farmacológica como estrategia única.

No hay que culpar solo al sistema de salud de esta problemática. Esta relación médico-paciente se vuelve casi una parasitosis o complicidad, debido a que la gran mayoría de

las personas evitan, postergan o aplazan realizar los cambios actitudinales, espirituales, físicos y ambientales, entre otros, que —como veremos más adelante en este libro— postulo como un manejo integral de las alteraciones mentales.

Cuando reflexiono sobre la parasitosis médico-enfermo, me refiero a que, en la concepción de salud actual, el mismo paciente, llevado por ese cerebro “mal amigo”, termina consultando bajo el esquema de salud impuesto: el paciente consulta y el médico formula; el paciente vuelve a consulta y el médico reformula, y así continúa el ciclo.

Si el paciente no ha alcanzado la mejoría esperada, quedan dos opciones:

1-Considerar que su mal no tiene solución o que aquello a lo que se ha acostumbrado es lo normal, de tal forma que debe continuar su existencia con su padecimiento.

2-Tocar fondo, es decir, tener un despertar de conciencia secundario a vivir experiencias terribles, ejemplos de otras personas, testimonios o casos similares en redes sociales, que lo lleven a cuestionarse el hecho de tener que resignarse a continuar bajo este esquema terapéutico.

De esta forma surge el maravilloso sentimiento de creer que debe haber algo más, que vale la pena retar al propio esquema cerebral, y así se encaminará en el duro pero emocionante camino de crear esquemas mentales sanos que lo lleven a tener conciencia de sus situaciones para poder gestionar adecuadamente sus emociones, y así la magia podrá suceder.

Cuando me formé como médico, siempre me encantó la psiquiatría. Conocer los estados mentales y la diversidad

de síntomas y signos que pueden provenir de una mente alterada me causó fascinación, llevándome a profundizar en las diferentes teorías sobre el origen de estas enfermedades: biológica, anatómica (alteraciones entre neurotransmisores, masas intracraneales), genética (casos heredados o no, en los cuales se altera un gen o par de ellos implicados en un trastorno), psicológicas. Y qué decir de los patrones dañinos en el estilo de vida, como la mala alimentación, la pobre o nula calidad y cantidad del sueño y el sedentarismo, entre otros.

Menciono de manera especial el ejercicio físico, ya que está comprobado que el deporte periódico o regular tiene mejores efectos antidepresivos y ansiolíticos que muchos fármacos y, obviamente, sin el problema de los efectos secundarios<sup>1</sup>. Ya verás que el ejercicio se volverá tu amigo inseparable en este proceso, en algún momento.

Dejo de último en esta lista, quizá el más importante, la pobre o ausente vida espiritual, ya que, como explicaré más adelante, requerimos un cambio en ella que nos lleve a entender por qué debemos bajar las armas que tomamos para compensar nuestros problemas de personalidad y/o baja autoestima, así como a cambiar el pensamiento egoísta de solo interesarnos por nosotros, cuando solo la paz verdadera se puede encontrar en el interés genuino por las demás personas o seres sensibles (animales, plantas).

Respecto al tratamiento, por solo poner algunos ejemplos, en la terapia cognitivo-conductual (uno de los tipos de terapias de la psicología) se enfatiza en la gestión de emociones y el conocimiento de sensaciones y manifestaciones previas

a los episodios. Desde el psicoanálisis<sup>2</sup> se enfatiza en el reconocimiento de apegos disfuncionales y traumas que alteraron la autoestima y el subconsciente, convirtiéndose así en generadores de la sintomatología. Estas últimas tienen gran aceptación debido a la evidencia de que algunos pacientes se pueden manejar exitosamente sin necesidad de medicamentos o con dosis más bajas cuando realizan terapias como, por ejemplo, las psicodinámicas, las cuales consisten en traer del inconsciente las llamadas “cadenas”, que no son más que recuerdos perturbadores, actos intranquilizadores cometidos o experiencias traumáticas que, desde el subconsciente, moldean nuestra forma de ser y, en el peor de los casos, ocasionan alguna alteración mental.

Estas cadenas, al llevarlas al consciente mediante algunos métodos como, por ejemplo, la meditación, la hipnosis o la terapia EMDR<sup>3</sup> (Eye Movement Desensitization and Reprocessing; en español, Desensibilización y Reprocesamiento por Medio de Movimientos Oculares), logran concientizar al individuo de su influencia en su forma de ser, para así poder trabajar las conductas que propiciaban las situaciones, emociones y sentimientos que llevaban a los síntomas de su trastorno mental y, de esta forma, mantenerlo controlado.

---

2: Fernandez C. et al. (2013). Tratamiento psicoanalítico de los trastornos de personalidad. *Acción Psicológica*, 10(1), 57–64. DOI: 10.5944/ap.10.1.7033.

3. Valiente-Gómez, et al. (2017). EMDR beyond PTSD: a systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1668

No existe la receta perfecta para tratarlos. Esto es un desafío igual de difícil que darnos cuenta de que padecemos algo cuando no somos médicos o psicólogos.

Cuando inicié con el libro, pensaba que era posible controlarlos o mantenerlos en remisión, en el mejor de los casos de forma indefinida, y ponía el ejemplo de que había que actuar como el adicto al alcohol, el cual debe seguir creyendo que su vicio no desapareció para, de esta forma, no caer en la tentación de volver a tomar, apoyado en la falsa sensación de “ya estoy curado, llevo muchos años sin beber, un traguito no me va a hacer daño”. En ese entonces no hablaba de vernos enfermos desde la victimización que nos llevara a la minusvalía, sino desde la responsabilidad de nuestra realidad biológica, mental y espiritual, para asumir así nuestro camino de sanación.

Posteriormente, con el conocimiento e investigación de casos de sanación espontánea de múltiples pacientes con enfermedades incluso catalogadas como terminales (registrados por autores como Deepak Chopra en su libro *La sanación cuántica*<sup>4</sup> o Joe Dispenza en *El placebo eres tú*<sup>5</sup>), me interesé por conceptos diferentes a los de la física y la medicina tradicional. Como explicaremos en el capítulo dedicado a esto, comprendí que la curación no es solo asunto de disciplina con terapias conductuales o farmacológicas que, aunque siendo importantes, en el mejor de los casos nos brindan solo la posibilidad de un control sintomático.

---

4. Chopra, D. (2014). *La curación cuántica: Las fronteras de la medicina mente-cuerpo*. Gaia Ediciones. ISBN: 9788484455127.

5. Dispenza, Joe. *El placebo eres tú: Descubre el poder de tu mente*. Ediciones Urano Colombia S.A.S., 2023. ISBN: 9789585531208.

Fue así que comenzó a tomar forma mi propósito de dar a entender que somos la suma de muchas cosas en nuestra vida desde que nacemos, o quizá desde antes, y que todos los aspectos, tanto los aparentemente conocidos (como son el psicológico, biológico y social) como los menos conocidos (universo metafísico-cuántico, mundo espiritual y religioso), deben ser tenidos en cuenta. Y si otros han podido acceder a esa dimensión en donde la sanación es posible, tú o yo también podemos.

De aquí en adelante expongo todos los elementos que considero aportan a la generación (e inversamente, al ser atendidos, a la solución) de síntomas ansiosos, depresivos y obsesivos. El orden de aparición en los que los enumero no corresponde con su importancia, dado que para cada persona rigen características propias.

Desde que inicié este libro he considerado que, si bien el contenido es muy importante, también lo es la forma en la que este se organice. Como mi intención es hacer que llegues hasta el final, comprendí que, si te expongo los contenidos de forma "lógica", organizada y secuencial (tal como lo haría un profesor de mi universidad), probablemente no llegarías a leer ni la mitad, debido a que tendríamos que empezar por hablarte de los neurotransmisores, del impacto de estos en el cerebro para tus síntomas, un poco de genes; después tendríamos que abordar los traumas de nuestra infancia y adolescencia y cómo estos construyen nuestra personalidad, para posteriormente mencionarte la importancia de perdonar y no victimizarte como pasos fundamentales para curarlos. También hablarte de la mente, los pensamientos, las emociones y el autoestima.

Continuar con un poco del mundo subconsciente y las técnicas para llegar a él, la importancia de los hábitos como garantes para salir de nuestra zona de confort, preguntarte sobre tu vida espiritual y, finalmente, **mostrarte la posibilidad de curar tu padecimiento mediante una nueva forma de pensar.**

Estoy convencido de que, de todo lo anterior, lo que más te sonó fue esto último. Por eso elijo empezar por acá, por mostrarte que existe una diferente forma de inteligencia. No sin antes darte unas recomendaciones generales de cosas que pueden beneficiarte.



## ¿QUÉ PUEDES COMENZAR A HACER?

Así como una persona con adicción al alcohol puede llevar mucho tiempo sin recaídas y aun así no considerarse curada si no tiene los recursos adecuados, de la misma manera las personas con síntomas ansiosos debemos realizar técnicas conductuales.

Estas consisten en ser conscientes de nuestras sensaciones para identificar los signos más leves de un posible nuevo episodio antes de que se manifieste con toda su fuerza. He escuchado muchos contenidos de motivación personal enfocados en metas y productividad, pero ninguno dirigido a personas con ansiedad o depresión.

Nosotros no solo lidiamos con alteraciones anímicas; también se afectan nuestros roles afectivos, laborales, sociales y productivos. Cada nuevo propósito representa para el cerebro ansioso una amenaza, alterando nuestra estabilidad mental y generando síntomas, incluso cuando creemos tener el trastorno controlado.

Las personas sin trastornos afectivos pueden aplicar fácilmente consejos de productividad. Las personas ansiosas,

incluso controladas, tenemos el mismo potencial, pero requerimos recursos mentales adicionales para mantenernos funcionales en todas las esferas.

## **Recomendaciones iniciales**

### **1. Inicia tu fase de cueva.**

Protégete de situaciones o personas que te desencadenen síntomas molestos, administra tus energías y elige cuidadosamente tus metas. No es derrotismo; es autocuidado. Limitar expectativas, cultivar la paciencia y actuar con compasión es fundamental.

### **2. Establece límites laborales.**

No lles trabajo a casa, dosifica tareas y evita querer hacerlo todo al mismo tiempo.

### **3. No seas esclavo del celular.**

Quita notificaciones, establece horarios, mide tu tiempo de uso y disminúyelo progresivamente. Verás cómo disminuye la dependencia dopaminérgica.

#### **4. Higiene del sueño.**

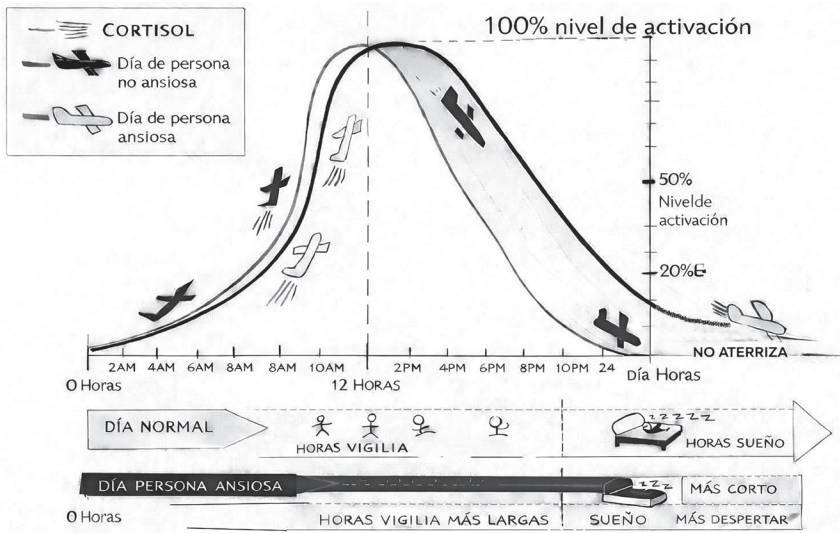
Siempre hay algo detrás de una persona con síntomas de insomnio. Los problemas relacionados con el sueño, tanto en la fase de conciliación como en la de mantenimiento, muy probablemente tienen su origen en estrés postraumático crónico (experiencias traumáticas cargadas desde la infancia, casi siempre en el subconsciente).

La ansiedad se convierte en un círculo vicioso que origina el insomnio y este, a su vez, aumenta aún más la ansiedad. Por eso, el uso de sedantes o hipnóticos da una mejoría transitoria, con el problema de la dependencia y del efecto rebote; es decir, que cuando las dosis ya no son efectivas, los síntomas regresarán y probablemente con mayor intensidad. Por esta razón, el mejor tratamiento para el insomnio es tratar su causa de base.

Estoy convencido de que, cuando pongas en práctica muchas de las sugerencias de este libro, tu sueño mejorará. Por ahora, y cumpliendo el objetivo de este apartado de dar algunos consejos prácticos antes de tratar a fondo la ansiedad, te comparto algunas recomendaciones generales.

#### **Nivel de activación y su relación con el sueño.**

Un día se puede comparar con un viaje en avión. Requiere mucha energía para iniciarlo y mantenerlo. Pero para terminarlo y dormir bien es necesario ir disminuyendo la velocidad para aterrizar adecuadamente .



En la gráfica se compara el día de una persona ansiosa vs una persona no ansiosa en relación con el nivel de activación durante las 24 horas.

Nótese que la persona ansiosa mantiene más nivel de activación incluso durante las horas en que debe conciliar el sueño manteniéndose despierto o teniendo mal sueño hasta altas horas de la noche o madrugada. En cambio la persona sin ansiedad disminuye su nivel de activación progresivamente para que entre 8 y 10 de la noche su energía esté al mínimo para poder descansar.

El cortisol en la persona ansiosa se mantiene constante durante todo el día alimentándolo de energía inapropiada que no permite la relajación necesaria para poder dormir.

Una buena noche de sueño necesita de un buen día de vida. Como verás más adelante, la carga emocional negativa innecesaria que le apliques a los eventos diarios irá a tu subconsciente y te pasará factura durante la noche.

No cosifiques (pienses exageradamente) tu insomnio; es decir, no le des tanta trascendencia como tu cerebro, e incluso la sociedad, quieren darle. Debes salir de esa profecía autocumplida en la que, desde que amanece, ya temes que llegue la noche por miedo a no dormir, y claro, cuando llegas a la cama, tus “deseos son órdenes”.

Esta ruta cerebral de fracaso con tu sueño ya está creada y debes dejar de transitar por ella. Si ya estás iniciando a meditar, o incluso si no lo has hecho, puedes visualizar a una persona sin temor yéndose a la cama, calmada y tranquila; oler el incienso en tu habitación, sentir la calidez de tus cobijas y verte sonreír al abrir los ojos con la luz del día que te carga de energía.

No hagas esto de forma obsesiva, es decir, imaginándolo o pensándolo cada cinco minutos, porque obtendrás el efecto contrario. Recuerda que lo importante es dejar de pensar tanto en el tema, para que tu subconsciente no encuentre la ruta de sensaciones de fracaso con el sueño que ya has creado y así comience a transitar por las nuevas rutas de sueño reparador que estás empezando a originar.

Para una buena higiene del sueño es importante mantener horarios regulares: acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Se recomienda crear un ambiente de descanso oscuro, tranquilo, organizado y a una temperatura agradable, incluso con olores o esencias.

También es clave evitar comidas copiosas y estimulantes como la cafeína y el alcohol antes de acostarse, así como la nicotina y los dispositivos electrónicos. Identifica y evita situaciones que dificulten la conciliación del sueño, como

discusiones, noticias amarillistas o contenido violento en televisión o celulares.

Crea un ritual relajante antes de acostarte, como leer, tomar un baño o respirar de forma adecuada. Aprende técnicas de relajación y aquietamiento mental, como la meditación, el control de la respiración, el cambio de ideas persistentes negativas a positivas y la visualización de hechos positivos para tu presente y futuro.

Utiliza la cama solo para dormir y evita ver televisión o usar el celular en ella. Leer en cama puede ser útil, ya que cambia la frecuencia de ondas cerebrales en algunas personas relajándolas; en otras, la lectura puede tener un efecto estimulante. Puedes probar a cuál categoría perteneces.

Limita el consumo de cafeína y nicotina, ya que son estimulantes que dificultan el sueño. No cenes copiosamente antes de dormir y evita el alcohol por la noche, pues, aunque puede generar somnolencia a corto plazo (una o dos horas), interrumpe el sueño a largo plazo (cuatro a seis horas), incluso con efectos residuales que pueden durar más de 24 horas.

Si te despiertas y no puedes volver a dormir, es mejor levantarte y salir de la cama hasta sentir sueño nuevamente. No te sientas frustrado ni cosifiques (compliques) la experiencia; mírala solo como un momento de dificultad que pasará. Piensa en el cielo azul que existe a pesar de que el día esté nublado: las nubes oscuras lo tapan, pero el firmamento sigue ahí. Ánimo.

## 5. Ejercicio físico

Realiza actividad física regularmente durante el día, pero evita el ejercicio intenso al menos tres horas antes de dormir (en muy pocas personas el ejercicio nocturno les ayuda a dormir, pero probablemente no tienen síntomas ansiosos).

Realizar como mínimo 30 minutos de ejercicio aeróbico —como trotar, elíptica, caminadora, bicicleta estática o baile— oxigenará mejor tu cuerpo y tu cerebro. El ejercicio de fuerza, levantando tu propio cuerpo o utilizando máquinas o pesas, también durante al menos 30 minutos, te hará producir sustancias químicas conocidas como “las de la felicidad”, que abordaremos más adelante.

Exponete a la luz del sol durante el día, lo cual favorece el sueño. Si es necesario, toma siestas cortas (no más de 30 minutos) y temprano en la tarde. Apaga celulares, tabletas y computadoras al menos una o dos horas antes de dormir, ya que la luz y los estímulos dificultan el descanso.

## 6. Aprender a decir que no

Es algo tan real y tan beneficioso que, de no hacerlo, podemos echar a perder un lindo momento con nuestra pareja por aceptar trabajar horas extra, dejar de ir al gimnasio para hacer un favor que podía esperar, o llenarnos de tareas en un día destinado al descanso.

Las personas ansiosas solemos sentir culpa cuando no somos productivas; por definición, las ansias nos dominan. El

resting es una tendencia muy positiva de los nuevos tiempos: aprender a consentirte haciendo nada. Esto no tiene nada que ver con ser perezoso o procrastinador; es todo lo contrario al síndrome de burnout.

Este síndrome de desgaste profesional (en inglés, occupational burnout<sup>6</sup>), se caracteriza por una respuesta prolongada al estrés laboral, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de que lo que se vive.

*Te cuento mi historia:*

Llevo alrededor de 14 años como ginecólogo y obstetra. Durante los primeros seis años, mis jornadas eran muy largas, incluso de 48 horas seguidas, con descansos mínimos. Podía trabajar entre 100 y 120 horas semanales.

Un día comencé a despertarme cada dos horas con deseo de orinar. A mis 43 años, como médico, asocié estos síntomas a problemas prostáticos. Me realicé múltiples estudios, todos normales. Sin embargo, el insomnio persistía y se sumaba un cansancio creciente.

Consulté a una neuróloga especialista en sueño, quien no preguntó por mis jornadas laborales ni por mi estado anímico, y yo tampoco lo mencioné, porque para mí todo era “normal”: tenía trabajo, ingresos, esposa e hija.

---

6. Saborío, M. L. e Hidalgo, M. L. (2015). Síndrome de Burnout. Medicina Legal de Costa Rica, 32(1), 15. Recuperado de: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014).

Posteriormente desarrollé adormecimiento en el dorso de la mano, sin causa aparente. En uno de los momentos más críticos de mi salud, comprendí que cumplía la mayoría de los criterios de trastorno de ansiedad generalizada.

Mis despertares nocturnos no eran causados por la vejiga; era el insomnio el que me llevaba a orinar. Y el origen de todo era el exceso de trabajo, que activó hormonas del estrés y revivió memorias subconscientes, colocándome en modo supervivencia.

## **7. Vida espiritual**

Afianza tu experiencia espiritual o explórala si aún no la tienes, desde una visión basada en el amor, que busque el beneficio de todos los seres antes que el propio, y disfruta tu camino lejos de dogmas castigadores.

## **8. Ten una dieta sana.**

Asegúrate que en esta se incluyan vegetales, frutas, almendras y nueces (más conocidos como frutos secos), dado que estos aportan muchas de las vitaminas y oligoelementos necesarios para la síntesis de hormonas como dopamina, endorfinas y serotonina, los cuales están implicadas íntimamente en la generación de estados anímicos agradables. Si no te gusta consumirlos prueba con suplementos vitamínicos y omega 3.

**9. Cuando inicies este libro,** deja unos minutos para ir al capítulo de técnicas **de aquietamiento mental: atención consiente, relajación, meditación y visualización** para que rápidamente introduzcas la meditación en tu vida.

## **ABRIENDO NUESTRA MENTE A OTRA CLASE DE INTELIGENCIA**

*“Existen dos formas de ver el mundo: una es creer que no existen los milagros, y la otra es creer que todo es un milagro”. Albert Einstein*

Definitivamente, el ciclo vital en el ser humano va acompañado de un pool o depósito de energía necesario para cada una de sus etapas. Como ginecólogo y obstetra, veo el milagro de la vida todos los días en mis ecografías. El embrión, desde la quinta semana de vida, presenta un corazón que late a 90 latidos por minuto en promedio y alcanza su máxima frecuencia en la semana 14 de vida (140–160 latidos por minuto), para mantenerse así hasta los primeros seis meses de vida extrauterina. De aquí en adelante, nuestros latidos cardíacos son cada vez menos hasta nuestra muerte. El corazón es la batería que empuja todos los procesos biológicos. Al inicio de la vida, todos estos están en armonía con la explosión que originó nuestro universo, el llamado Big Bang. Somos seres influenciados por la energía en expansión del universo y, como

tal, esta energía ayuda y da todo lo necesario para completar el organismo humano hasta hacerlo viable biológicamente por sí mismo (de forma independiente). Por eso los latidos inicialmente son tan rápidos.

Cuando nacemos, a pesar de poseer toda la energía que originalmente se nos dio, nos volvemos seres dependientes: nos tienen que alimentar, dar afecto, aseo y, en fin, brindarnos todos los cuidados.

Las tareas que podemos desarrollar en nuestra adolescencia, juventud, adultez temprana y vejez se nutren de una energía única para cada una de ellas, y esta indudablemente se irá agotando, siguiendo las leyes del universo en expansión y de la impermanencia de todo lo que existe.

Si queremos vivir diferente, tenemos que pensar diferente. Cerrar la puerta de la incredulidad, porque esta, definitivamente, durante años no ha aportado nada diferente a nuestras vidas. Nada importante en la vida se obtiene sin esfuerzo, y el iniciar este libro va a requerir de tu energía y tiempo, pero lo único que en verdad redundará en que las recomendaciones funcionen será la pasión con la que inicies este camino, el deseo y la energía que le inviertas al proceso. En una palabra podría resumirlo: fe.

La pasión con la que emprendemos cualquier proyecto en nuestra vida es fundamental para lograr lo que queremos, pero no siempre la pasión por algo está relacionada con proyectos virtuosos.

Todos hemos escuchado historias de personas que se han aferrado a una idea o doctrina y se han vuelto seguidores de personas moralmente censurables, como el ejemplo de aquellos

que simpatizaron con el nazismo de Hitler en Alemania y que terminaron realizando actos inhumanos e inmorales, llevando a la muerte y al sufrimiento a miles y miles de personas<sup>7</sup>. Es cierto que cada persona es libre de pensar e identificarse con lo que quiera, pero también lo es que todos los seres compartimos el anhelo de felicidad espiritual (verdadera felicidad), y esta felicidad no permite seguidores que no quieran conseguirla mediante la práctica de virtudes humanas o valores. Es momento, entonces, de ahondar en un terreno que nos llevará, sin duda, tras la práctica, a un nuevo tipo de conciencia: una inteligencia profunda que rige todo lo que existe, desde lo que vemos hasta lo que no podemos. Un mundo del cual se habla cada vez más desde hace ya varios años. Creo que te parecerán fascinantes muchas evidencias de su existencia, aunque recuerda que todo conocimiento, por más probado o demostrado que esté, requiere de cierto grado de fe o motivación para poderlo poner en práctica en nuestras vidas.

Todo lo que se ha descubierto en el mundo en el campo tecnológico se convierte en conocimiento en acción solo para aquellas personas que lo utilizan (creen en ello), y para quienes no, simplemente es un conocimiento ajeno a su experiencia vital. Como este libro pretende ayudarte en tu salud mental, intentaré en las próximas páginas contarte del mundo cuántico o, como prefiero llamarlo, “el lenguaje de Dios”<sup>8</sup>, y cómo este

---

7. Landa, F. W. (2021). Hitler - Manipulación Psicológica de Masas. Técnicas y estrategias de dominaciones usadas por Hitler. Psicología Oscura para analizar y controlar a las masas y personas. Publicado de forma independiente. ISBN: 9798470962003.

8. Jaramillo Romero, M. A. (2020). Cómo escapar de tu zona de confort y vivir la vida que mereces. Independently Published. (ISBN: 9798565041774)

tiene su propia inteligencia, la cual interfiere con todo el universo, y tú haces parte de él.

Hasta donde tú y yo conocimos en nuestra universidad o bachillerato, solo nos mencionaron como las partículas más pequeñas conocidas a los electrones, protones y neutrones. Pues bien, todo va avanzando y se ha encontrado que el componente más pequeño de la materia, es decir, el cual es indivisible, se llama quark<sup>9</sup>. Son las partículas de las que protones y neutrones están hechos, así como otros tipos de partículas minúsculas llamadas hadrones. Estos términos pueden resultar confusos, pero no hace falta entenderlos a niveles tan técnicos para saber qué es un quark: las partículas más diminutas de la materia, que interactúan libremente con las cuatro fuerzas físicas elementales: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear fuerte y fuerza nuclear débil. Los quarks son los ladrillos mismos de la materia.

En general, la palabra cuántico significa “algo que se puede contar”. Proviene de la palabra latina quantum, y tiene la misma raíz que se encuentra en palabras como “cuantos” y “cuantificar”. Pero ¿no te parece increíble que, para la física, se utilice esta palabra con su cualidad de cuantificable o contable para definir el estudio de aquellas partículas que no se pueden ver? Incluso su demostración a nivel subatómico ha sido sumamente complicada, y más aún, los comportamientos

---

9. Riordan, M. (1987). *The hunting of the quark: A true story of modern physics*. Simon & Schuster. (ISBN-13: 978-0671648848 (edición de bolsillo “Touchstone Book”, 1987)

de algunas de estas partículas no siguen las leyes clásicas de la física, y se desconoce qué leyes siguen.

El término “cuántico”, proveniente de la física, se refiere a la cantidad más pequeña de algo. La física cuántica estudia el comportamiento de la materia y la energía a nivel atómico y subatómico. También se escribe con Q de quantum. En fin, existe acuerdo en que es la menor cantidad de energía que puede transmitirse en cualquier longitud de onda.

Considerado el creador de la teoría cuántica, el físico alemán Max Planck<sup>10</sup> enunció en el año 1900 que la radiación electromagnética se emite en unidades discretas de energía denominadas quantum. Su teoría le mereció el Premio Nobel de Física en 1918.

En 1905, Einstein explicó la dualidad onda-partícula del fotón, proponiendo que la luz se comporta tanto como onda, que como partícula. Hasta antes de Planck y Einstein, la física giraba en base a los conceptos clásicos newtonianos de las partículas, con su propio peso e identidad definida en base a las características físicas que hasta entonces se promulgaba que controlaban el mundo. ¿Cómo podía algo ser dos cosas a la vez, onda y partícula, ocupando la misma dimensión de tiempo y espacio? A esta onda-partícula (quanto) se le denominó fotón.

La hipótesis del fotón de Einstein<sup>11</sup> fue clave para el desarrollo de la mecánica cuántica. Pero, a la vez, este hallazgo introdujo a la ciencia el término “resultado dependiente

---

10. Pérez Izquierdo, Alberto Tomás. (2012). Max Planck, la teoría cuántica: la revolución de lo muy pequeño. RBA. Grandes ideas de la ciencia es 978-84-473-7627-8.

11. Einstein, A. (1905). “Über einen die Erzeugung und Verwandlung des Lichtes betreffenden heuristischen Gesichtspunkt”. *Annalen der Physik*, 17(6), 132–148.

del observador". Esto quiere decir que, cuando se hacían los experimentos para registrar los fotones, solo cuando el observador se enfocaba en verlos como ondas los veía como ondas, y cuando se enfocaba en verlos como partículas los veía como partículas, pero nunca los podía ver como onda y partícula a la vez, aun con la certeza de que ya se había descubierto que eran onda y partícula.

Estas reflexiones generaron en esa época que múltiples científicos propusieran la existencia de resultados dependientes del observador; es decir, que el conseguir un resultado podría tener varios desenlaces, incluso infinitos, dependiendo del observador (entendido este como un ser con sus propias características). Se abre entonces la posibilidad de resultados superpuestos.

Imagina que Einstein y Planck se encuentran en la misma habitación observando el mismo fotón: Einstein viéndolo como partícula y Planck como onda, en el mismo momento exacto (en el mismo tiempo-espacio). Cada uno le cree al otro lo que vio, basado en la fe que tienen el uno en el otro por sus reputaciones, mas no porque lo hayan experimentado con sus sentidos al mismo tiempo. Desde el punto de vista de la partícula pueden existir dos posibilidades: que esta tenga dos realidades al mismo tiempo (de aquí lo que has escuchado de multiversos en películas de Marvel como Doctor Strange o El Hombre Araña, entre otras), o que sean dos independientes pero influenciadas una por la otra, para que cuando una sea vista como partícula la otra sea vista como onda; es decir, que una responda a cambios provocados por la otra, así sea en

diferentes situaciones de tiempo y espacio (entrelazamiento cuántico<sup>12</sup>).

Schrödinger, físico austriaco-irlandés, en 1935 propuso, en conversaciones con Einstein y otros, la famosa situación hipotética conocida como el gato de Schrödinger<sup>13</sup>. Él propuso un escenario con un gato en una cámara de acero cerrada, en el que la vida o la muerte del gato dependía del estado de un átomo radiactivo: si se había descompuesto y emitido radiación o no. Según Schrödinger, la interpretación del evento implica que el gato permanece vivo y muerto hasta que se observa el estado.

Pues bien, el entrelazamiento cuántico ya no es una teoría: es una realidad que ha sido probada y es reproducible. Es emocionante creer que dos partículas creadas al mismo tiempo, si se separan por kilómetros de distancia, pueden mantenerse conectadas e influenciarse una a la otra; es decir, que lo que yo haga acá en Colombia a una partícula lo sepa su partícula hermana en Japón al mismo tiempo y sin que influya de por medio ninguna tecnología creada por el hombre. Y si todas las partículas vienen de una explosión inicial de todo lo que existía en un principio (materia), quiere decir que todos compartimos los mismos átomos hermanos y que cualquier partícula de cualquier persona, ser sintiente o cosa puede influenciarse por las de otras personas, seres o cosas simultáneamente y a cientos, miles o millones de kilómetros de distancia.

---

12. Einstein, Albert, et al. "Can Quantum-Mechanical Description of Physical Reality Be Considered Complete?" *Physical Review*, vol. 47, no. 10, 1935, pp. 777-780.

13. Schrödinger, E. (1928). La situation actuelle de la théorie quantique. En *Actes de la Conférence de physique tenue à Bruxelles du 23 au 29 octobre 1927 sous les auspices du Conseil de physique Solvay* (pp. 245-310). Gauthier-Villars.

El entrelazamiento cuántico se ha comprobado además en aceleradores de partículas<sup>14</sup>. Estos son como gigantescas ciudades en donde solo hay un túnel de kilómetros de distancia, en el cual hacen chocar partículas quarks tops a altas energías. Entonces, en la entrada del túnel se encuentra la partícula que colisionó y, al otro lado, la otra partícula hermana; e increíblemente, lo que le pasa a una le pasa a la otra simultáneamente. Recuerda que, según Einstein, nada podía viajar a una velocidad superior a la de la luz.

Este efecto también se comprobó en épocas del mismo Einstein mediante teoremas, es decir, fórmulas matemáticas. Esto lo realizó John S. Bell<sup>15</sup>, científico norirlandés, quien presentó su trabajo en 1964, y el cual Einstein definió como una “acción fantasmal a distancia”. Para los procesos mentales que regían a Einstein —los cuales se basaban en el determinismo, es decir, que todo puede ser explicado por fórmulas— le resultaba inaceptable la naturaleza probabilística e indeterminada. Su famosa frase “Dios no juega a los dados” refleja esta convicción, ya que pensaba que la teoría cuántica, al sugerir que el resultado de las mediciones era inherentemente aleatorio, era incompleta y debía haber “variables ocultas” que la física aún no había descubierto.

Einstein no podía aceptar la idea de que partículas separadas por el espacio pudieran estar conectadas de forma no local, como en el fenómeno del entrelazamiento cuántico.

---

14. Charisopoulos, S. y Picot, W. (2022). ¿Qué son los aceleradores de partículas? OIEA Boletín, 63(2).

15. Bell, J. S. (1964). On the Einstein Podolsky Rosen paradox. *Physics Physique Fizika*, 1(3), 195–200.

Para él, los sistemas separados espacialmente debían tener estados reales e independientes. Esto muestra cómo, aun una mente científica brillante como la de Einstein, no podía concebir que, a escala de átomos y partículas subatómicas, el mundo fuera raro e impredecible.

Quiero traer una hermosa historia de mi campo profesional. Le realicé el control ecográfico a una paciente desde el inicio de su gestación, la cual me llamó mucho la atención, sobre todo por su linda familia, que siempre la acompañaba; son personas muy alegres y positivas. En las semanas 9, 12 y 15 todo se veía muy bien con el bebé. A la semana 19 se encontró una alteración a nivel de su cerebro: tenía más líquido del normal y una región de este no se veía como debía verse.

Me pidieron consejo respecto a qué hacer, dado que se entiende que cualquier afectación del cerebro, sobre todo en su configuración, se considera grave y existe mucha tendencia en la medicina tradicional a aconsejar la interrupción del embarazo en estos casos. Recordé un documental en el cual una madre, que había tenido a su bebé tras un diagnóstico similar, con la ayuda de su gran fe, terapias y otras cuestiones médicas, logró que su hija tuviera un desarrollo cognitivo y motor normal.

También recordé el caso de una paciente a la cual, hace años, le habían dicho que su bebé muy probablemente venía con alteraciones físicas sugestivas de un síndrome de Down o trisomía 21. A ella le sugirieron repetidamente que realizara la interrupción del embarazo, lo cual nunca consideró, dado que es una persona que considera que la vida es ante todo. Hoy esta hermosa bebé se llama Dulce María; su madre y familia viven felices porque su desarrollo cognitivo ha mejorado muchísimo,

y qué decir de su desarrollo motor. Aunque muchos la vean y la definan como una niña enferma, su madre, su familia y muchos que pensamos igual la consideramos saludable, porque brinda a su madre, hermanos, familiares cercanos y a muchos de los que la conocemos experiencias gratificantes, y esto es lo más parecido a salud.

Volviendo al caso de la paciente con el bebé que tenía más líquido en su cerebro de lo normal, les pregunté si estaban en capacidad de cuidar a un niño o niña con capacidades motoras y cognitivas diferentes, a lo cual respondieron sin dudarlo que sí. Exploré en ellas su capacidad de amar a pesar de las dificultades y me dejaron claro que su forma de ver la salud iba más allá de las características físicas.

Continuamos entonces haciendo su control ecográfico y encontraba en cada ocasión que la corteza cerebral continuaba formándose y adquiriendo un grosor muy cercano al normal; que las circunvoluciones cerebrales, es decir, esas arrugas que todos tenemos en el cerebro, se estaban formando también; que los movimientos y la actitud fetal eran adecuados. Persistía el líquido en exceso y también las alteraciones estructurales que la sacaban del “molde” de anatomías cerebrales vistas.

Le advertieron que debía esperar lo peor para el parto: que su bebé quizá no podría respirar por sí solo, que podría convulsionar e incluso morir, lo cual era una probabilidad, pero a ella se lo decían como una condena. La bebé nació sin complicaciones, lloró fuerte, se adaptó a respirar adecuadamente, nunca convulsionó, lactó, su cabecita es de tamaño normal y, tras ya cuatro meses, lleva un desarrollo psicomotor adecuado.

Mi definición de salud va más allá de lo tradicionalmente conocido porque, a través de los años, he descubierto que la salud obedece a una inteligencia profunda que incluye no solo al supuesto “enfermo”, sino también a la experiencia de este con sus cuidadores, su familia y la sociedad.

Lo anterior queda mejor ilustrado con el caso de la tía de mi esposa. Leidy sufrió de niña, a los dos años, meningitis, lo cual ocasionó daños en su cerebro que se manifiestan en la actualidad con un retardo cognitivo leve a moderado. Ella se acostumbró a hacer oficio desde que se levanta a las 7 a. m. hasta que se acuesta a las 11 p. m., y no porque nadie la obligue: a ella le encanta. Lleva así algo más de 45 años. Cualquier persona, con solo dos o menos años de tener esa rutina de trabajo, ya habría caído en un trastorno de ansiedad y encajaría perfecto para iniciar todas las recomendaciones que en este libro expongo. Lo “paradójico” es que Leidy es una persona que vive todo el tiempo feliz, nunca ha renegado de su suerte ni se ha identificado como una persona con síntomas ansiosos; nunca ella se ha visto como una enferma. Es quizá la más alegre de la familia, la que mejor duerme y la que menos tiene que ir al médico. ¿Tú le dirías a ella enferma?.

Caso contrario, por solo traer un ejemplo, es la historia de Dana Reeve, esposa de Christopher Reeve, el primer Superman del cine. Tras cuidar a su esposo parálítico durante nueve años, fue diagnosticada con cáncer de pulmón, una enfermedad que la sorprendió completamente, ya que nunca había fumado, y murió en agosto de 2005 a sus 44 años, pocos meses después de la muerte de su esposo. Como médico siempre escuché que una lesión cancerosa de pulmón puede existir silenciosa en

promedio diez años hasta que se haga clínica o radiológicamente visible. Surge la duda de si el propósito de cuidar a su marido mantuvo en un último lugar a sus células cancerígenas, de tal manera que nunca se sintió enferma, pero posterior a la muerte de su esposo definitivamente algo cambió en su forma de ver su experiencia vital, a tal grado que desarrolló el cáncer. Son todos los anteriores ejemplos, situaciones las cuales configuran realidades dependientes del observador.

Entonces, quédate con estos conceptos de la física cuántica: superposición, realidad dependiente del observador y entrelazamiento cuántico, porque son unos de los elementos que, aunque aparentemente modernos, ya se aplicaban en tradiciones médicas de Oriente como el ayurveda. Desde entonces, la tecnología, la computación y vertientes del desarrollo personal y espiritual de Occidente han encontrado aplicaciones útiles y lo seguirán haciendo.

## **Experimentos cuánticos en el campo de las emociones**

Uno de los que más me impactó fue el relacionado con la formación de la estructura del hielo, propuesto por el científico japonés Masaru Emoto<sup>16</sup>. Consiste en exponer agua a diferentes estímulos emocionales, como palabras, pensamientos o música, y luego congelarla para observar la forma de los cristales de hielo resultantes. Emoto sostenía que el agua expuesta a emociones positivas formaba cristales de hielo hermosos

---

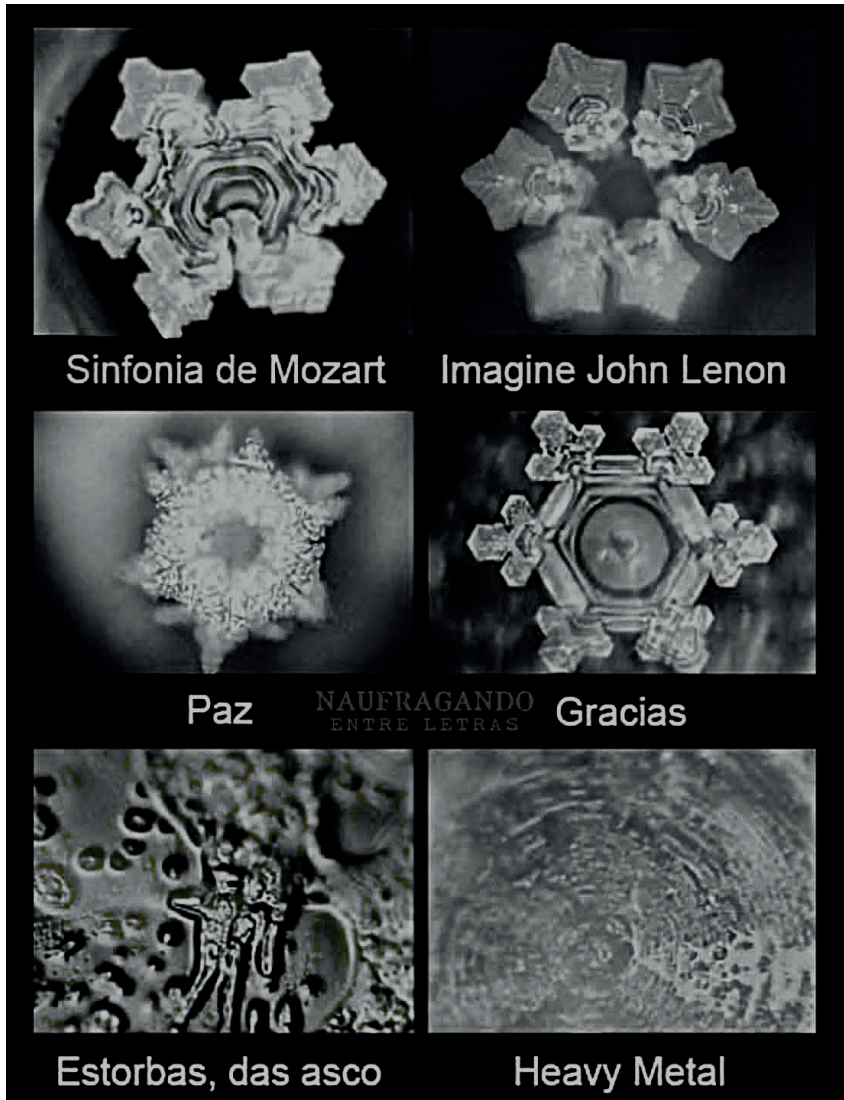
16. Emoto, M. (2004). Los mensajes del agua. Editorial Sirio. (ISBN: 978-8487403682).

y simétricos, mientras que el agua expuesta a emociones negativas generaba cristales deformes e irregulares.

De tal manera, se tomaron muestras de agua, a menudo agua destilada, y se expusieron a diferentes estímulos, armoniosos o no armoniosos, que incluían escribir o pronunciar palabras como “amor”, “gracias” o “estorbas”; reproducir diferentes tipos de música, como la de Mozart, Beethoven o géneros disonantes; concentrarse en emociones positivas o negativas mientras se dirigía la atención al agua.

Posteriormente, se congeló el agua para observar los cristales de hielo. Los cristales formados por el agua expuesta a palabras como “gracias” o “amor”, y a música armoniosa, eran hermosos, bien definidos y simétricos, con una estructura similar a la de un copo de nieve perfecto. Los cristales resultantes de la exposición a palabras negativas o música disonante eran irregulares, deformes y estéticamente desagradables. El agua sin etiquetas o con palabras neutrales mostraba estructuras intermedias entre los dos casos anteriores.

El experimento sugiere la idea de que las emociones y los pensamientos podrían influir en la estructura molecular de la materia, dado que el cuerpo humano está compuesto mayoritariamente por agua. El trabajo de Emoto ha inspirado investigaciones y reflexiones sobre la conexión entre la conciencia y la materia. Así, ya nos vamos acercando a la idea de que existe un nivel profundo de inteligencia más allá del que hemos estado acostumbrados, el cual relaciona a todo el universo mediante una red invisible, la cual propongo como energía.



El experimento del Dr. Masaru Emoto sobre la estructura del agua con las palabras y música es un estudio que explora la relación entre la conciencia, las emociones y la materia.

Si decimos invisible, podríamos referirnos a ausencia de materia; y si entendemos que la materia es la masa ocupando un espacio, y que la energía es la capacidad para realizar un trabajo (es decir, una cualidad invisible ya que no ocupa espacio), entonces en el mundo invisible somos energía. La famosa ecuación de Einstein,  $E=mc^2$ , demuestra que la materia y la energía son dos formas de la misma entidad física y pueden convertirse una en la otra. A un nivel fundamental, la materia puede volverse energía y la energía en materia.

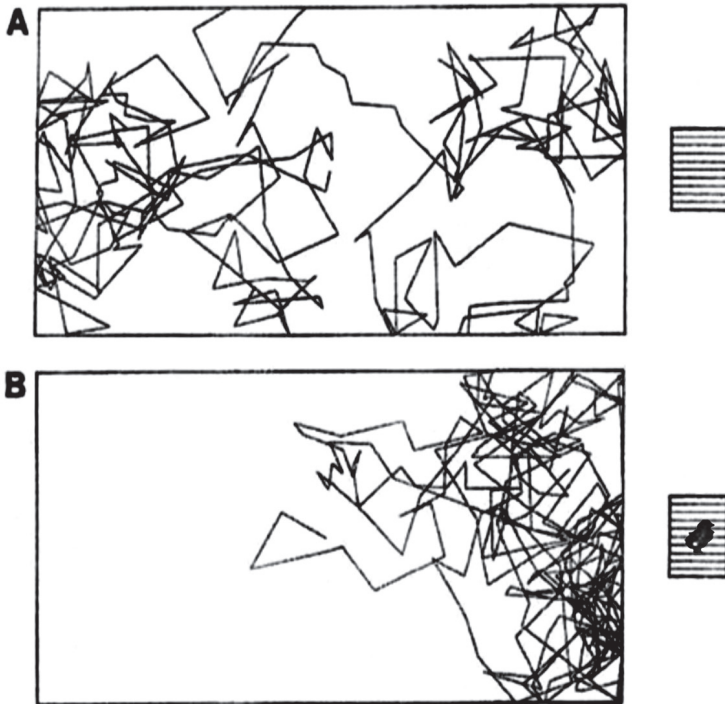
Si cada vez dividiéramos en la mitad una cantidad X de materia, llegaríamos al nivel subatómico, en donde encontraríamos que, al dividir un protón y un neutrón, existen —como ya mencionamos— los pequeños quarks, que se mueven en un 99 % de espacio vacío, generando la energía necesaria para crear la masa visible. Lo anterior deja al descubierto que, en general, somos más espacio vacío y energía que masa. Por lo tanto, el término “somos energía” encuentra en las anteriores explicaciones su verdadera raíz y no solo en una moda New Age, como lo quieren hacer ver sus detractores.

Otro experimento asombroso es el experimento de René Peoc'h<sup>17</sup>, un investigador francés, que se centró en la psicocinesis o la capacidad de la mente para influir en objetos físicos. Llevado a cabo en 1986, el estudio demostró cómo la intención de unos polluelos recién nacidos parecía afectar el movimiento aleatorio de un robot. Peoc'h se basó en el fenómeno de la impronta, un comportamiento animal que hace

---

17. Peoc'h, R. 20 de octubre de 2020. Gallinas, Telequinesis. Support health clinic. Recuperado de: <https://www.supporthealth.com.au/rene-peoch-chickens-telekinesis>.

que las crías sigan al primer objeto en movimiento que ven tras nacer, confundiéndolo con su madre. En este caso, los polluelos fueron expuestos al robot y se vincularon emocionalmente a él.



En 1988, el experimento de René Peoc'h en el que pollitos recién nacidos con impronta influenciaron a un robot para que fuera a su jaula.

Se diseñó un robot que se movía al azar en una arena, cambiando de dirección basándose en un generador de números aleatorios. Como prueba control (es decir, una que se hace para comparar con los resultados de la prueba creada para confrontar la hipótesis de que el comportamiento de los

polluelos influiría en los movimientos del robot), se trazó la trayectoria del robot sin la presencia de los polluelos (A), y esta resultó ser completamente aleatoria.

Se colocó a los polluelos en una jaula al borde de la arena (B). A medida que el robot se movía, los polluelos, al sentirse ansiosos cuando este se alejaba, parecían influir en las decisiones del robot, trayéndolo de vuelta. Así se encontró que, al estar cerca de los polluelos, el robot pasaba significativamente más tiempo en la zona más próxima a ellos, desviándose de su patrón de movimiento aleatorio.

Bueno, con estos ejemplos creo que te motivé a encontrar otros por tu cuenta. Entonces, ya explicado todo lo anterior, podemos traer el concepto de fe.

### **El poder infinito de la fe**

Hemos escuchado que la fe es creer en lo que no se ve, pero se siente; como también que es la creencia o confianza en algo o alguien sin necesidad de pruebas, ya sea en el ámbito religioso (como la confianza en Dios y sus enseñanzas) o en aspectos mundanos (como confiar en un médico o en las capacidades de una persona). También se refiere a un conjunto de creencias de una religión, como en el cristianismo, donde es una virtud teológica que implica la entrega libre a Dios, según el Diccionario de la lengua española<sup>18</sup> y el Catecismo de la Iglesia Católica.

---

18. RAE. (s.f.). fe. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de <https://dle.rae.es/fe>

La palabra fe casi siempre se muestra en la típica escena en la que alguien obtiene un milagro o una respuesta positiva de una forma inexplicable. Nunca escuchamos a nadie aconsejar a otra persona que tenga fe para que le vaya mal en algo. Por ejemplo: “tenga fe y verá que se estrella”, “tenga fe y verá que se enferma de eso que siempre ha querido”. En todas las tradiciones religiosas, tanto de Oriente como de Occidente, los milagros han estado ligados a la fe de quien los pide.

Como en el caso de la mujer con flujo de sangre que se sana al tocar el manto de Jesús por su fe, o cuando Jesús le dice a Marta: “Si crees, verás la gloria de Dios”, antes de resucitar a Lázaro. Esto ilustra que la fe personal es un componente fundamental para que Jesús realice milagros en la vida de las personas, sirviendo como un puente entre la necesidad humana y el poder divino.

El propio Mahoma afirmó múltiples hazañas milagrosas durante sus batallas<sup>19</sup>, incluyendo ángeles luchando por él, el viento a su favor, cegar a sus oponentes con polvo, invocar el sueño y que Alá purificara a los musulmanes con lluvia. La ceguera de los guerreros coraishitas que se congregaron en su puerta para asesinarlo ocurrió cuando roció un puñado de polvo contra ellos e invocó dos barreras mientras recitaba el noveno verso de la sura Ya Sin, alejándose invisiblemente sin ser visto.

Cuando Muhammad y Abu Bakr emigraron a Medina, Suraqa bin Malik los persiguió. Al darse cuenta de que los

---

19. Review of Religions Español. (2021, 21 de julio). Los Milagros del Profeta Muhammad (sa). Recuperado de [reviewofreligions.org](http://reviewofreligions.org).

habían descubierto, Muhammad miró a Suraqa y su caballo se hundió en la tierra. Suraqa entonces le rogó que lo rescatara, y Muhammad oró a Alá por él, salvándolo. En varias ocasiones proporcionó comida y agua de forma sobrenatural. Sació la sed de miles de soldados durante la batalla de Tabuk y les permitió usar agua para la ablución después de hacerla brotar. Hizo que dos árboles se movieran según su orden y que un pozo se llenara de agua tras enjuagarse la boca y escupir en él durante el Tratado de Hdaybiyah.

En el budismo, el Mahaparinibbana Sutta relata una historia sobre Buda y sus monjes que cruzaron el río Ganges desapareciendo y reapareciendo al otro lado, en lugar de buscar barcos o construir balsas como lo hacían otras personas<sup>20</sup>.

La fiel laica Suppiyā había prometido proporcionar carne a un monje. Al darse cuenta de que no había carne disponible ese día en el mercado, se cortó un poco de carne del muslo para cumplir su ofrenda y ocultó su herida. Sabiendo lo sucedido, el Buda pidió que la llevaran ante él. Al verlo, la herida de Suppiyā sanó y su piel volvió a su estado anterior, sin cicatrices.

La palabra fe siempre está ligada a la imaginación. No ha existido ningún milagro sin que antes la persona merecedora o ejecutora lo haya visualizado y sentido como una realidad.

La imaginación es la facultad de la mente que permite formar imágenes de realidades no visibles.

---

20. Chotrul Dunchen, los Milagros de Buda. [https://institutohayagriva.org/mc-events/chotrul-dunchen-los-milagros-de-buda/?mc\\_id=327](https://institutohayagriva.org/mc-events/chotrul-dunchen-los-milagros-de-buda/?mc_id=327)

¿Qué quería decir Albert Einstein con su famosa frase: “La imaginación es más importante que el conocimiento”? A simple vista es fácil de entender, pero la imaginación es una cualidad de la mente humana que, como todas las demás, puede perfeccionarse.

La visualización es la imaginación perfeccionada, ya que en ella no solo vemos una imagen en nuestra pantalla mental, sino que incluimos la emotividad relacionada y, a la vez, las sensaciones corporales que experimentaríamos si ya estuviéramos en ese presente cumplido.

La imaginación es la herramienta que, al perfeccionarse, visualiza lo que la fe acepta como real, mientras que la fe es la “certeza” de lo que se espera o imagina, convirtiéndose la imaginación en sustancia o el combustible de la fe. Por ejemplo, el acto de fe de Abraham, quien imaginó su descendencia como las estrellas, se basa en su imaginación.

Si bien la imaginación es poderosa, la fe proporciona una guía para esa imaginación, asegurando que se enfoque en la verdad y la certeza en lugar de vagar sin rumbo. Es como una cometa (la imaginación) atada a una cuerda (la fe), que la mantiene conectada a la realidad.

La fe puede verse como la imaginación con la que uno se compromete; es decir, no es un término estático reservado solo a las divinidades. Cuando se cree que algo es posible, esa creencia se manifiesta a través de las palabras y las acciones, lo que lleva a que ese hecho ocurra en la práctica. Si su ocurrencia supera las probabilidades estadísticas, lo consideramos inexplicable o milagroso. Al imaginar y creer en algo, se activa una fuerza que busca manifestar esa creencia.

Te traigo un ejemplo cercano, especialmente para los fanáticos deportivos. Estamos reunidos viendo un partido de fútbol en el estadio, miles de hinchas, minuto 90 del segundo tiempo, el partido va 1-1 y hay cinco minutos de tiempo adicional. En este partido se define el primer puesto de una gran copa o la clasificación a otra instancia. Nuestro equipo genera una y otra vez oportunidades claras. Dime, ¿cada vez que disparan al arco no ves ya el balón adentro? ¿No saboreas incluso la alegría que eso generaría?

Aquí vemos cómo la imaginación se perfecciona mediante la visualización. Lo puedes sentir, saborear y dar por hecho. Obviamente, este es un ejemplo caricaturesco para aclarar conceptos, porque atraer lo que queremos a nuestra vida es un fenómeno mucho más elaborado; de lo contrario, tu equipo sería invicto desde hace años.

En mi vida he experimentado muchos milagros. El más sorprendente fue con mi madre, quien sufrió un accidente automovilístico que le ocasionó múltiples traumas a nivel craneano, cerebral, torácico, vertebral y medular. Esto la llevó a estar casi un mes en la unidad de cuidados intensivos y otro tanto en hospitalización.

Tras casi dos meses y con el dictamen del neurólogo de que no volvería a caminar debido a una fractura vertebral con sección medular torácica y lumbar, sucedió el milagro. Todas las noches nos turnábamos para cuidarla, pues se despertaba agitada y trataba de desconectarse los líquidos venosos.

Yo nunca creí el diagnóstico. Pasaba las noches despierto a su lado mirando sus pies, esperando cualquier movimiento, por

pequeño que fuera. Podía sentirlo: sentía la alegría de contarlo a mis hermanos y a mi padre, el alivio de verla caminar, la tranquilidad que eso le devolvería.

Pasaron días, incluso semanas, hasta que una noche, al desperezarse, estiró su cuerpo y vi cómo la cobija sobre sus pies se tensó por el movimiento. Al día siguiente se lo conté al neurólogo; él respondió que eran movimientos reflejos y que no me ilusionara. Sus palabras ya no podían cambiar mi experiencia.

Comencé a hacer pruebas de sensibilidad. Con las piernas cubiertas, introducía mi mano por debajo de la cobija y la pellizcaba sin que ella lo viera. Un día me regañó porque la pellizcaba muy fuerte. No era médico aún, pero comprendí que, si tenía sensibilidad y pequeños movimientos, la recuperación era posible con terapia.

Hoy, casi 40 años después, mi madre sigue caminando, despacio como una tortuguita, pero con autonomía. Muy lejos del oscuro panorama que le habían pronosticado.

Estoy convencido de que tú tienes tus propios ejemplos o los has escuchado en familiares o amigos. Entonces, ¿por qué limitarnos a los desenlaces más “lógicos y probables” cuando podemos gestionar infinitas realidades?

## **EL CEREBRO: NUESTRO MEJOR PEOR AMIGO**

El enemigo a vencer, así pues, es el que siempre creemos nuestro mejor compañero: nuestro cerebro. Este amigo nuestro tiene una única función reina o primordial, la cual es mantener la existencia al nivel más básico (supervivencia pura), y poco o nada le interesa que seamos felices. Esta función protegió a nuestros antepasados arcaicos de ser devorados por dientes de sable u otros depredadores; en cambio, el estar siempre alerta y con sensación de peligro sí hizo que la especie humana no se extinguiera.

A través de miles de años del hombre en la Tierra, el cerebro ha mantenido el mecanismo de utilizar siempre las mismas vías de pensamiento que ya han sido probadas como eficaces para sobrevivir. De esta forma, el cerebro evita requerir nuevos gastos energéticos creando nuevas rutas; estas, con las que ya está acostumbrado a trabajar, conforman lo que llamamos nuestro piloto automático.

La mayoría de nosotros vivimos en este modo, el cual es bueno en tareas mecánicas, como lo que se debe hacer para

comenzar a comer, bañarnos, manejar el carro o realizar tareas repetitivas. Todas estas actividades son cuestiones con una trascendencia limitada a resultados inmediatos. Pero este esquema no es adecuado para avanzar en nuestras vidas en todo aquello que sí es trascendental, como lo son la adquisición y práctica de todas las virtudes que nos hacen buenos seres humanos y que nos harán felices como personas, hijos, esposos, amigos y miembros de un plan divino.

Este enfoque automático, por naturaleza y definición, siempre tendrá la tendencia a sabotear lo nuevo. Así, nuestro cerebro continúa adicto a esta forma de proceder y nos acostumbra a una malsana tranquilidad; de esta forma, muere cualquier intento de pensar, actuar y hacer diferente, y continuamos así en nuestra zona de confort.

Vamos familiarizándonos con la idea de nuestro cerebro saboteador. Es increíble cómo imaginar y visualizar lo malo resulta mucho más fácil que visualizar lo bueno. ¿Te ha pasado?

Cuántas veces te has levantado preocupado pensando que tu jefe te hará un llamado de atención: lo ves reclamándote, mirándote con rabia, despidiéndote, sientes el sudor, la tristeza por no tener trabajo, los regaños al llegar a casa, el arriendo, la cuota del banco en mora, etcétera.

Parece que nuestro cerebro heredó de los cazadores la capacidad de anticipar peligros para asegurar la supervivencia, y esto se transmitió hasta el hombre moderno<sup>21</sup>. ¿Cuántas veces nada de lo trágico que imaginaste ocurrió?. Está comprobado

---

21. Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Vergara

que más del 90 % de las cosas negativas que anticipamos nunca suceden.

La frase “no se preocupe, más bien ocúpese” es clave para entender que las cosas buenas ya existen como realidades posibles, pero debemos aprender a alinearnos con esa inteligencia que hace posible el bienestar.

¿Recuerdas cuando te hablaba de la fase de la cueva? Ese búnker protector donde reconocemos con humildad la necesidad de cuidarnos de los factores que desencadenan nuestros síntomas, mientras fortalecemos los recursos que nos permitirán avanzar hacia la curación.

De aquí en adelante exploraremos los elementos que propician los trastornos del estado de ánimo. Aspiro a que comprendas que la ansiedad, la depresión y otros trastornos son el resultado de múltiples factores: genéticos, nutricionales, socioambientales, culturales e interpersonales. Estos se presentan en una gama de grises, nunca en blanco o negro. Tú y yo estamos en uno de esos grises.

Cuando comprendemos, dejamos de ser víctimas del destino y nos convertimos en protagonistas.

Sé que identificarás tus síntomas, tus traumas, tu tipo de apego, tus rasgos de personalidad. Sé que iniciarás o fortalecerás tu camino espiritual sirviendo a los demás. Dormirás y comerás mejor, verás los beneficios del ejercicio y la meditación. Y, con humildad, vivirás mejor, beneficiando también a quienes te rodean.

La forma más inteligente de lograrlo es habituarnos a pequeños comportamientos diarios. Por eso entramos en el

próximo capítulo, que nos enseñará a vencer a nuestro peor —y mejor— amigo: nuestro cerebro.

## **El poder de los hábitos**

Al cerebro le encantan los hábitos, y una ventaja —o desventaja— es que no diferencia entre los que son buenos y los que son malos. Quizás esta sea la mejor receta para conjurar las cosas negativas que, día tras día y año tras año, te has acostumbrado a hacer.

La base de ser exitoso no está solo en hacer lo que te gusta, como lo hemos escuchado quizá de forma cliché. En hacer esto no radica el mérito. Creo que la clave está en hacer lo que no nos gusta. Sí, lo leíste bien: hacerlo porque sabemos que nos conviene.

Por ejemplo, levantarte a las cinco de la mañana para ir al gimnasio, en vez de quedarte durmiendo en una mañana lluviosa en la que podrías hacer pereza, es un claro ejemplo de lo que te digo. Las cosas que menos nos gustan requieren más voluntad: madrugar, dejar de comer comida chatarra, hacer ejercicio, dedicar tiempo a la vida espiritual, tender la cama, lavar la loza, dejar de ver tanto el celular o la televisión, entre muchas otras. Todas estas cosas se vuelven más agradables cuando las incorporamos en una rutina y las convertimos en un hábito.

Comencemos con el primer relato. Este tiene que ver con los hábitos. Por allá a mis 31 años (hoy tengo 52), me encontraba haciendo el año rural como médico en un pueblo muy turístico

del Quindío. En el hospital donde trabajaba tenía turnos de consulta externa toda la semana, todos los días, incluidos sábados y domingos, casi de 10 a 12 horas seguidas, con solo una hora de almuerzo.

Veía pacientes cada 20 minutos y las agendas estaban completamente llenas todos los días, todas las semanas. Algunos dos o tres días adicionales a la semana tenía que hacer seis horas en urgencias después de la consulta externa. Cuando regresaba a casa estaba, obviamente, rendido y solo buscaba la cama para dormir.

Siempre vi la necesidad de especializarme para tener mejores ingresos que me permitieran pagar la futura especialización, porque sí o sí tenía que ser con préstamos, ya que los médicos somos de los pocos profesionales que, aun estando graduados, no podemos ejercer la medicina general mientras realizamos estudios de posgrado.

Para haber estudiado medicina, aunque no tenía recursos propios, se me facilitaron las cosas gracias a Dios: ingresé a una universidad pública, conté con el crédito del ICETEX, trabajo propio, apoyo de mis padres, una linda tía y otras personas que pusieron su granito de arena para que fuera posible.

Tenía claro mi objetivo: ser especialista. Pero querer no es suficiente, dado que la principal barrera es la poca oferta de cupos. Además, hay que pasar pruebas académicas, entrevistas y, al final, solo dos o tres personas entre cientos obtienen el “ticket” para iniciar la especialización. Algo así como una maratón.

Era claro que mis conocimientos debían estar muy por encima de muchos colegas competidores, para lo cual sabía que

tenía que estudiar mucho durante mi año rural. Pero ¿cómo hacerlo con tan poco tiempo?.

Me propuse tener en los computadores del consultorio de consulta externa y urgencias libros, guías médicas y otros recursos para capacitarme. De esta manera, cada vez que salía un paciente de la consulta, utilizaba uno o dos minutos para estudiar. Así, tras atender a 26 pacientes en un día, había dedicado más de una hora diaria (72 minutos exactamente) a mi propósito.

Lo hice así porque sabía que al salir del trabajo el cansancio físico no me permitiría estudiar, mientras que entre consultas esto funcionaba como descanso y preparación a la vez. Lo realicé durante un año y lo logré gracias a la motivación, a la fuerza de voluntad y, una vez creado el hábito, todo se volvió más fácil.

Más adelante entraremos en estos conceptos: motivación, fuerza de voluntad, hábito y constancia. El resultado fue que pasé pruebas de admisión en tres universidades y pude elegir dónde especializarme.

Tomemos ahora como ejemplo lo que te llevó a leer este libro. Para la mayoría, fue la motivación de encontrar una salida diferente a la ansiedad. Ya tienes la motivación; ella te trajo hasta aquí. Ahora necesitas que ese entusiasmo perdure en el tiempo.

Para eso debes entrenar tu fuerza de voluntad, y poco a poco el hábito de mantenerte en el camino de tu sanación se volverá automático. Tu cerebro y tu cuerpo intentarán sabotearte con pensamientos como: “qué rica esta hamburguesa”, “hoy no voy al gym”, “me quedo mejor durmiendo”.

Pero aquí entra otro elemento fundamental: la fuerza de voluntad. Ella mantiene encendida la llama de la motivación. Y mejores noticias aún: entre más días repitas estas conductas, más fácil será mantenerlas, hasta que ¡vualá!, lo lograste. Eso se llama hábito.

Cambiaste para bien, reseteaste tu cerebro y le diste un nuevo camino. Ahora lo extraño para ese nuevo cerebro será lo que antes hacía de manera automática. Pero incluso una historia con final feliz puede cambiar si no echamos mano de otro regalo: la constancia.

Los grandes inventores, genios y deportistas no llegaron a donde llegaron solo por inteligencia o talento. Lo que los diferencia es la constancia en el actuar.

Si no generas hábitos, entonces en los días oscuros, sin energía, con pensamientos desagradables y con ese nudo en el estómago que no desaparece, tu cerebro ganará. Pero solo si decides seguir su juego. Debemos sabotearlo a nuestro favor y no dejar que nos sabotee a nosotros.

## **Pensamientos, sentimientos y emociones**

Es esencial comprender el funcionamiento de nuestra mente y reconocer los condicionamientos, las autolimitaciones, los patrones, los aferramientos emocionales, las aflicciones, los esquemas cognitivos y las tendencias conductuales que influyen en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Solo al identificar y comprender estos elementos seremos capaces de

liberarnos de estas cadenas. Este proceso nos guiará hacia un mayor autoconocimiento, propósito y sabiduría.

Si nos referimos al término mente como la conciencia de nuestros pensamientos (mente consciente), y entendemos que estos pensamientos terminan en acciones que construyen nuestra realidad presente y, a su vez, nuestro futuro —ya que este no es otra cosa que la suma de todas las realidades presentes—, podremos comprender, al menos inicialmente, que todo se origina en ella y que es de fundamental valor, para el manejo de los estados alterados del ánimo, conocerla, entenderla y aprender a manejarla con recursos que ya aprenderás.

Debemos saber distinguir entre pensamientos, sentimientos y emociones, no solo para tener definiciones claras de estos términos, sino porque considero que son algunos de los elementos más necesarios para la construcción de esa nueva persona a la cual aspiramos y para la elaboración de una nueva estructura mental que nos permita salir de los esquemas que nos atan al conflicto, a esa vida tormentosa que nos aparta de la prosperidad.

Un pensamiento es, en palabras mundanas, lo primero que se nos viene a la cabeza después de una experiencia sensorial (algo que vimos, oímos, tocamos u oímos). Sin embargo, en la mayoría de los casos los pensamientos llegan de forma inmotivada e intrusiva, como una necesidad de nuestro cerebro primitivo de ocuparse. Hablamos aquí del ruido mental, que se entiende como aquel generado por pensamientos intrusivos y repetitivos que ocupan gran parte de nuestro razonamiento y que, por su impertinencia, generan malestar.

Este malestar puede dar lugar a conductas inapropiadas como intolerancia, inatención, mal humor o pérdida del disfrute, entre otras, que, al cronificarse, pueden terminar en trastornos mentales como el trastorno de ansiedad generalizada o el trastorno obsesivo-compulsivo, entre otros. Este ruido debe ser gestionado adecuadamente. Cuando persiste de manera exagerada y constante es porque el cerebro ha creado y recreado las mismas rutas una y otra vez, llevando a la persona a los síntomas presentes en los trastornos del estado de ánimo mencionados.

Las emociones, indiscutiblemente, están precedidas de un pensamiento y, como tal, son la manifestación física y psíquica del procesamiento de estos últimos. Por ejemplo, pensar en un niño que vimos desnutrido puede llevarnos, en mayor o menor grado, a emociones de tristeza que generan en nuestro organismo reacciones cardíacas (taquicardia), glandulares (llanto), cutáneas (frialdad o enrojecimiento facial) o intestinales (pérdida del apetito), entre otras.

La emoción que se genera puede desencadenar en nosotros sentimientos. Estos son estados más duraderos y susceptibles de ser modificados por nosotros mismos; es decir, pueden transformarse en sentimientos agradables o desagradables dependiendo de cómo gestionemos la situación o la emoción que los generó. En nuestro ejemplo, la persona podría sumergirse en una profunda tristeza que la lleve a desencadenar un estado depresivo que, de perpetuarse y sumarse a otros sentimientos similares —generados por el mismo tipo de gestión inapropiada de emociones, originadas a su vez por pensamientos negativos o molestos—, marcará un

patrón de comportamiento caracterizado, a mediano o largo plazo, por la melancolía, afectando las esferas familiar, laboral y social del individuo.

Esta cronología de eventos puede explicar frases tan comúnmente escuchadas como “el poder de la palabra” o “el poder de la atracción”.

Cada día somos una nueva versión de nosotros mismos. Día a día estos pequeños cambios pueden no ser detectados, pero en lapsos más largos de tiempo podemos llegar a ser vistos como personas diametralmente opuestas a quienes fuimos, tanto para bien como para mal. Tristemente, la mayoría de las personas cambiamos para mal.

Recuerda que la persona que eres hoy es la suma de tus experiencias de infancia, adolescencia y adultez<sup>22</sup>; la forma en que las gestionaste; tu experiencia espiritual; tus hábitos nutricionales, deportivos y lúdicos; tu medio social, cultural e incluso geográfico; tus genes y la expresión de los mismos. Esta es la explicación de por qué, muchas veces, nuestros cambios son desfavorables. Pero no todo son malas noticias.

Un pensamiento, por ejemplo, de querer adelgazar puede continuar con una emoción positiva —alegría al saber que es posible porque viste a alguien cercano lograrlo—. Esta emoción te llevará a sentirte animado, generando un estado de esperanza que te motive a hacer cambios en tu estilo de vida, como mejorar la alimentación o ir al gimnasio.

---

22. Cattell, R. B. (1950). *Personality: A Systematic, Theoretical, and Factual Study*. Nueva York: McGraw-Hill.

Actitudes, pensamientos y sentimientos correctos modificarán los neurotransmisores, creando nuevas vías cerebrales optimizadas y dejando de usar las viejas rutas de sensaciones desagradables. De esta manera, obtendremos la tan anhelada salud mental y, con ella, la prosperidad.

No utilizo la palabra felicidad porque está tan gastada y sobrevalorada que considero que hace más daño que bien pensar en ella como un trofeo. La obsesión por alcanzarla puede impedirnos disfrutar el camino que, en sí mismo, la compone. Es como cuando un perrito persigue su propia cola: la tiene tan cerca que, cuanto más intenta atraparla, más se aleja.

Me resulta útil la clasificación entre felicidad mundana y felicidad real. La primera se refiere al placer que genera la sociedad de consumo; la segunda, o espiritual, proviene de acciones virtuosas y altruistas. No hay nada de malo en los placeres de la vida; lo que los corrompe es la relación de adicción hacia ellos. Gran parte de nuestra felicidad radica en nuestro interior, como veremos más adelante.

Si ligamos la felicidad a las emociones, veremos que solo las placenteras pueden producirla. Sin embargo, el ser humano posee seis emociones básicas: ira, miedo, tristeza, asco (desagradables); sorpresa (agradable o desagradable) y alegría (totalmente agradable). Esto demuestra que nuestro cerebro está más preparado para procesar emociones desagradables, lo cual nos ha permitido sobrevivir durante miles de años, pero no necesariamente ser felices.

En el siguiente capítulo veremos cómo muchas sensaciones ansiosas provienen de recuerdos que, por sí mismos, no

deberían ser buenos ni malos; son las emociones asociadas a ellos las que los definen como tales. Así entramos en la definición de trauma.

## **EL TRAUMA EN NUESTRAS VIDAS: CÓMO SUPERARLO**

Se entiende como trauma físico aquel que daña la integridad de los tejidos de un organismo vivo, pudiendo dar lugar a una curación completa o a secuelas.

En el terreno mental, se entiende por trauma agudo aquel evento extremo, súbito, que pone a prueba la psiquis del individuo. Si se gestiona adecuadamente, no deja secuelas; de lo contrario, hablamos de trastorno de estrés postraumático.

Existe la falsa percepción de que este trastorno solo ocurre en exmilitares o víctimas de violencia extrema. En realidad, la mayoría de los casos se presentan en personas comunes, debido a experiencias aparentemente “menores”, como maltrato verbal, ausencia de afecto, bullying, padres controladores o ambientes tensos.

Surge así el trastorno de estrés postraumático crónico (TEP crónico). En mayor o menor medida, todos tenemos algo de este trastorno.

Los recuerdos se almacenan según la emotividad con la que se vivieron<sup>23</sup>. Nuestro inconsciente, ese otro yo que actúa tras bambalinas, puede generar síntomas de ansiedad, depresión u otros trastornos del ánimo.

Un elemento crucial es el vínculo con los cuidadores en la primera infancia. El apego inseguro puede ser el primer trauma mental identificado en muchos casos de TEP crónico.

La vida avanza hasta que aparece el conflicto emocional, manifestándose como depresión o ansiedad persistente. Años de estos patrones crean redes cerebrales que cronifican el trastorno.

En pocas ocasiones, al “tocar fondo”, se inicia un cambio conductual y espiritual profundo, capaz de generar una transformación sanadora de la psiquis y del cuerpo.

En mi caso, factores familiares, experiencias traumáticas y eventos vitales significativos influyeron en mi salud mental adulta. Comprender esto me permitió desarrollar compasión, dejar la victimización y comenzar el proceso de sanación.

Psicólogos y psiquiatras coinciden en que las heridas de la infancia son uno de los factores más determinantes en la construcción de la personalidad y en nuestra vida emocional, social y profesional<sup>24</sup>.

---

23. Clark IA, et al. Intrusive memories to traumatic footage: the neural basis of their encoding and involuntary recall. *Psychol Med.* 2016 Feb;46(3):505-18. doi: 10.1017/S0033291715002007. Epub 2015 Dec 9. PMID: 26647849; PMCID: PMC4697303

24. Martínez M.D, et al .(2022). El trauma psicológico y las heridas afectivas: Una revisión sobre sus definiciones y abordajes para la clínica psicológica. *Revista de Psicología*, 11(2), 121-143.

Deseo narrarte mi experiencia traumática, la cual logré sacar de mi subconsciente. Sé que para muchos de ustedes puede ser una bobada, porque pudieron haber tenido algunas veinte veces más fuertes que la mía. Solo pretendo, lejos de querer generar lástima, que comiences a ser consciente de tus experiencias y de la relación, como veremos más adelante, con la formación de tu personalidad.

Soy el menor de cinco hijos y considero que junto con mi hermana nos correspondió la menor parte de los castigos: a mí por ser el menor entre cinco hermanos y a ella por ser la única mujer entre todos nosotros. Mi hermano mayor, Juan, con diez años más que yo; Germán, el que le sigue, me lleva ocho años; Jorge, seis, y con mi hermana nos llevamos tres años. A Germán y Jorge los recuerdo en su adolescencia; de lejos fueron los más castigados. En nuestras épocas los castigos eran las famosas pelas (golpes) con correa, chancla e incluso las actualmente penalizadas palmadas. Los conflictos de ellos con mi padre hoy en día no pasarían de ser cosas triviales para los modelos de crianza de la modernidad: llegar una hora tarde después de una fiesta de adolescentes que terminaba a las 6 p.m, llegar tarde de un partido de fútbol, un aliento a cerveza por una celebración ofrecida por uno de nuestros mejores amigos, dejarnos el cabello más largo que de costumbre, intentar usar aretes, entre otros.

En ese entonces tendría yo ocho años y ya en mi interior se comenzaron a acumular miedos y tristezas provenientes de estas y muchas otras experiencias.

A mi padre podría definirlo como un ser autoritario, el cual, antes de darse cuenta, ya tenía la responsabilidad de

cinco hijos, una esposa y un lazo muy fuerte hacia su madre, padre y hermanos, situación que comenzó desde sus catorce años, cuando asumió gran parte de los gastos económicos de ellos. Todo este estado de responsabilidades tempranamente adquiridas y tardíamente dejadas fue moldeando su forma de ser y su trato hacia nosotros. Sin darse cuenta, cuando entrábamos a nuestra adolescencia nos veía como rivales dentro de la manada y nosotros a él como el padre para respetar y no como el amigo para conversar. Hoy comparo mi relación con mi hija adolescente y creo que he logrado superar exponencialmente los momentos de diálogo fraternal con ella.

Mi padre fue un esmerado e incansable trabajador; fue una persona muy responsable. Siempre tuvimos lo necesario para poder tener un vivir digno. Nunca tuvimos lujos; nuestras limitaciones económicas eran las típicas de una familia de clase media baja con cinco hijos. Sin embargo, de una forma casi mágica, los recursos alcanzaban incluso para actividades lúdicas como viajes familiares en Colombia, sobre todo hasta la edad de 12 a 14 años. Esta edad, sin duda, se convertía en un punto de inflexión, un antes y un después. Un antes durante el cual tenía a sus hijos para compartir momentos cordiales, risas, cariños, en fin, momentos felices; y un después, del cual hago bastante énfasis en párrafos posteriores, que se desdibujaba poco a poco hasta cumplir nuestra mayoría de edad, momento en el cual mi padre aprovechaba para impulsarnos casi unilateralmente a abandonar nuestro hogar y, de esta forma, tomar un aire de descanso tras décadas de responsabilidades económicas.

Recuerdo de él una palmadita en mis hombros tras cumplir mis 18 años, diciéndome: “Mijo, ya tiene 18, ya se puede mantener solito”. Mis hermanos mayores ya habrían pasado cada uno por esta realidad, lo cual nos empujó a todos a aprender —de pronto no de la mejor manera— a ser responsables, honestos, valorar nuestro trabajo y hacer rendir nuestro dinero. Este legado lo agradezco infinitamente, ya que me ayudó a ser el hombre que soy, sobre todo en lo referente a la responsabilidad y honestidad.

Ese tono autoritario creaba en la casa en la cual transcurrió nuestra infancia y adolescencia un ambiente pesado que detectaba todos los días, principalmente al llegar en la tarde a la casa y tocar nuestro timbre, así como al subir esas largas escaleras. Triste decirlo, pero esta tensión del hogar desaparecía cuando nuestro padre salía a sus comisiones de trabajo como topógrafo, que eran tan largas como de dos a tres e incluso cuatro semanas. Quedábamos con nuestra madre, la cual se caracterizaba por su capacidad de callar casi siempre ante las situaciones injustas que se creaban en las relaciones con nuestro padre y que algunas veces terminaban en castigos o situaciones a las que no se habría llegado si él hubiese sido capaz de escuchar argumentos y ella de expresarlos con firmeza, rompiendo así el círculo de situaciones malsanas que generaban esta actitud autoritaria.

No justifico a mi madre, porque un matrimonio se hace entre dos, pero ella tenía en su mente, muy arraigada, la crianza basada en ser una esposa servil y abnegada hacia su cónyuge, muy característica de las épocas de mi abuela. El diálogo productivo no era una opción, dado que mi padre no entendía

razones, según palabras de mi madre. Esta actitud fue cargada como un lastre por mí, incluso mucho tiempo después, cuando ya tenía mi propio hogar. Motivo al lector a que comience a tomar nota de la expresión “arrastrar cadenas”, ya que en mi caso la terquedad fue la primera de ellas.

Las épocas sin actividades escolares o labores del hogar se volvían especialmente estresantes cuando nuestro padre escogía a uno o dos de nosotros para acompañarlo a trabajar como ayudantes de topografía y recibir, en medio del monte espeso y empinado, picaduras de mosquitos y quemaduras por el sol inclemente, que serían más llevaderas si fueran acompañadas de órdenes verbales amables, que no eran características de las dadas por él. En una de estas salidas me encontraba cuando narré al principio del libro mi primera pesadilla, las cuales se volvieron repetitivas.

Las cosas en mi colegio no ayudaban mucho, sobre todo en la secundaria, debido a que mi pubertad fue un poco retardada, así que yo era el más pequeño en estatura y físicamente de un colegio público en una zona difícil de Bogotá, lo cual llevaba a que mis compañeros me maltrataran, con lo que hoy se llama bullying. Y para acabar de completar, el estudio siempre nos gustó a mí y a casi todos mis hermanos, siendo estudiantes destacados, lo cual se volvía un motivo más para ser odiado. El matoneo no era conocido así en ese entonces; quizás lo más parecido era la expresión “montadera”. Cuando le contaba a mi madre mi situación, ella lo único que pensaba era que eran cosas de niños. Los directivos del colegio, en el mejor de los casos, no pasaban de amonestaciones bilaterales, víctima y victimario, y así pasaban los años en medio de resistir agresiones físicas

y verbales. Claro está, también existían otros buenos ratos con mis mejores amigos de infancia, que aún conservo.

Esta actitud por parte de los demás estudiantes llegó a su punto máximo cuando yo, el nerd, le agradé a una de las chicas del salón, la cual además era mayor que yo en edad y estatura. Establecí con ella una relación que duró incluso hasta algo después de salir del bachillerato. Durante mis estudios de medicina el fantasma del matoneo había quedado atrás, y solo cuando ingresé a hacer mi especialización en Ginecología y Obstetricia regresó este por parte de algunos profesores y colegas que se encontraban ya en segundo o tercer año. A ellos se les llamaba los R mayores y a los de primer año, como yo, los R menores.

No debo estigmatizar a mi universidad, sería injusto. Conozco muchas otras universidades del país en las cuales el matoneo está a la orden del día, y esto es una pena. Por qué se da esta situación, en mi análisis, obedece a que siempre se repite la historia: los R1 entran y son matoneados por los R2, porque estos a su vez fueron matoneados por los actuales R3, generándose así un círculo vicioso: el matoneado se vuelve matoneador. Me parece increíble tolerar tal grado de estrés y haber podido responder los 365 días de cada uno de los tres años de formación bajo ese nivel de tensión sin que afloraran en ese entonces los síntomas ansiosos, situación que solo se explica por los tiempos manejados por un destino ya concebido por Dios.

Acá podemos terminar de mencionar mi segunda cadena: el matoneo. Tristemente, la persona que ha sido víctima de este

termina ejerciéndolo sobre otros, incluso sobre sus seres más queridos.

Devolviéndome un poco en el tiempo a mi adolescencia, la relación amorosa entre mis padres pasó por muchas crisis, como todas las parejas. Nunca presencié maltratos físicos ni insultos verbales entre ellos, lo cual agradezco, pero sus momentos de cariño eran cada vez menos y dejaron enfriar su relación. Dos separaciones físicas, con amenaza de divorcio, pasaron por sus mentes y, como era de esperar, nosotros íbamos al bando materno.

Recuerdo particularmente dos expresiones amorosas y estoy seguro que hubo muchas más, pero cómo ya vimos nuestro cerebro es experto en solo recordar lo malo. La primera fue a mis doce años de edad, después de una palmada injustificada que lo llenó de remordimiento, al punto de acercarse a mi cama, acariciarme y decirme: "Mijo, perdóneme, es que usted es muy jodido". La segunda, cuando, como mencioné, venían vientos de divorcio y probablemente le dio nostalgia de estar solo sin su hijo menor o se sintió mal por lo que yo pudiera estar pasando en esta situación, llevándolo a comportarse conmigo durante esa semana de una manera excepcionalmente buena: me llevó a museos, me llevó a su trabajo, me presentó a sus amigos, entre otras cosas más.

Para esta época pude presenciar un episodio de psicosis aguda (pérdida de conexión con la realidad) por parte de mi madre, debido a la tensión de la relación entre mi padre y nosotros. Un día, tras veinte días de depresión acostada, ella se levantó de su cama y, con una mirada perdida, cogió una gruesa copa de vidrio y la rompió inclemente contra el

televisor mientras mencionaba la frase: “No me lo quiten, no me lo quiten, no me lo quiten”, con su mirada desorientada. Lo único que yo pude hacer fue correr donde una vecina para que me ayudara, ya que me encontraba solo en la casa, y controlar su increíble fuerza, la cual nunca había visto en ella. Treinta minutos después llega mi padre y la lleva a la clínica, de donde regresa tres horas después con una receta médica, pero ya no con su mirada psicótica.

Finalmente, físicamente no se separaron, ni siquiera cuando la muerte casi reclama a mi madre en un accidente de tránsito, como lo narré antes. La noticia llegó a mí después de tocar el timbre de la casa, ese mismo que siempre me hacía sentir temeroso de alertarme de una mala noticia, la cual llegó esa noche. No sabría cómo decirlo, pero después de entrar a la casa y enterarme sentí que el momento al que había temido durante tantos años ya había llegado; nunca volví a temer tocar ese timbre. Para este momento yo ya tenía 18 años.

Después de hablar de trauma y reconocer algunas de tus experiencias dolorosas, es obligatorio que hablemos del antídoto para esa rabia, sed de venganza o ira que llevas dentro, es decir, ese malestar que brota cada vez que los recuerdas. Hablemos del perdón.



## EL PERDÓN: PEDIRLO Y DARLO

*“Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú”.* Lewis B. Smedes.

*“El perdón es el atributo de los fuertes”.* Mahatma Gandhi.

*“El perdón no cambia el pasado, pero amplía el futuro”.* Paul Boese.

¿Se te dificulta reconocer tus errores? Con seguridad tu respuesta es que sí. Pero no te sientas mal. Tú, yo y el 99 por ciento de la población tenemos este gran problema. Creemos que al reconocer nuestros errores estamos perdiendo algo; es como si viviéramos todos los días en una lucha constante con los demás para tener la razón. Al no reconocer nuestros errores solamente satisfacemos a nuestro ego: sentimos un bálsamo que enmascara transitoriamente la sensación de vacío y malestar que genera en nosotros el saber que hemos sido injustos, pero

en los demás, por el contrario, crea una gran barrera para que puedan establecer con nosotros relaciones sinceras y amorosas.

El pedir perdón por los errores cometidos es un acto de grandeza, es una muestra de humildad y, a la vez, de sabiduría. Una vez más queda demostrado que para crecer necesitamos humildad: “Porque cualquiera que se enaltece será humillado; y el que se humilla será enaltecido”. Esta cita se encuentra en la Biblia, en Lucas 14:11 y Mateo 23:12.

¿Qué tiene que ver el aceptar los errores con el perdón? Pues aceptar los errores sin pedir perdón es un acto inconcluso, porque ya sean errores frente a nosotros mismos o frente a los demás, el aceptarlos debe transitar por el deseo ferviente y comprometido de no volverlos a cometer y terminar en el propósito de enmienda. Es decir, entendemos que hemos hecho un daño que, independientemente de que hayamos sido perdonados, exige darle a la persona un tiempo para que se restablezca la confianza en nosotros, lo cual requiere que actuemos con constancia y coherencia. Solo esto podrá reparar el daño.

La otra cara de la misma moneda es cuando debemos perdonar. El principal obstáculo para esto, nuevamente, es el ego, pero esta vez enmascarado de rencor. Se pueden presentar dos escenarios posibles. El primero, y más frecuente, creo yo, es esperar a perdonar solo cuando alguien nos lo pide. Muchas veces nos hemos dicho: “es que él o ella ni siquiera ha pedido perdón”, y preferimos seguir cargando con el resentimiento y el rencor, a pesar de sentir el malestar que este genera en nuestra vida. Recuerda que al 99 por ciento de las personas se nos hace imposible reconocer los errores, lo cual nos lleva

automáticamente a la imposibilidad de pedir perdón. Si te quedas esperando que eso suceda, nunca vas a perdonar a nadie y seguirás cargando por días, años o décadas este peso.

Entonces irremediablemente llegamos al segundo escenario. Este es menos frecuente porque se requiere de sabiduría para hacerlo: el de perdonar sin que nos lo pidan. El perdonar es el acto totalmente necesario para superar tus traumas. ¿Cómo y por qué personas que han perdido a sus padres o incluso a sus hijos por un asesinato terminan perdonando a los asesinos?

Cuando nuestro perdón no es sabio, el decirles a otros que los perdonamos puede nuevamente ser una trampa del ego para ponernos por encima de la otra persona. El perdón de corazón, o perdón verdadero, es el principal antídoto contra el rencor, y este último solo es tierra fértil para revivir los pensamientos negativos, los cuales te llevarán a esas mismas sensaciones desagradables una y otra vez, así como a repetir tu pasado en el momento presente-futuro. ¿Cómo tener una vida diferente si no pensamos y sentimos diferente?

¿Has notado cómo las plantas buscan vivir en terrenos tan agrestes, bajo circunstancias tan adversas, carentes de agua, luz e incluso niveles adecuados de oxígeno? La naturaleza nos enseña que la adaptación es el mejor camino para poder vivir. Estas plantas, si lamentaran todo el día su destino, simplemente morirían. Admiro la inteligencia que está detrás de buscar lo mejor de las peores condiciones: bacterias o animales unicelulares en el fondo del océano, incluso con temperaturas superiores a los 150 grados centígrados; cactus

en desiertos; plantas creciendo en peñascos, por mencionar solo algunas.

Obviamente, el perdonar no es algo que se obtiene con un chasquido de dedos; es algo más profundo. Pero si otros lo han logrado, tú y yo también. ¿Has escuchado a personas que se lamentan todos los días de cosas que les hicieron otros durante años o décadas? Pues yo fui uno de ellos, hasta que entendí que esas personas que me hicieron daño cargaban sus propios traumas y que esas experiencias, inicialmente traumáticas, si no hubiesen estado en mi vida, no me habrían encarrilado en algunos de los caminos para llegar a los más grandes aciertos que he podido alcanzar.

La clave para perdonar es ver a las personas que nos hicieron daño con compasión. Esta es muy diferente de la lástima. Esta última satisface al ego del que da el supuesto perdón; la compasión nos coloca al mismo nivel de importancia que los demás seres. Es un sentimiento totalmente desinteresado, basado en el amor y no en la conveniencia. Es la única forma de tener paz, y no solamente una tensa calma.

Esto no quiere decir que, tras perdonar, estemos obligados a permanecer en contacto con esa persona o situación. Según la Real Academia Española, “discernir<sup>25</sup>” significa distinguir o percibir las diferencias entre dos o más cosas, señalando la diferencia que hay entre ellas. También se usa para indicar la capacidad de percibir algo con claridad, especialmente en un sentido intelectual o mental, como distinguir lo justo

---

25. RAE, Diccionario de la lengua española, «discernir», consultado el 22 de noviembre de 2025, disponible en <https://dle.rae.es/discernir>.

de lo injusto. En la Biblia, discernir significa la capacidad de distinguir la verdad del error y lo bueno de lo malo, a menudo a través de la guía del Espíritu Santo.

Está claro que decidir cuándo debemos alejarnos o evitar personas o situaciones es un proceso válido, pero necesitamos sabiduría. Esta requiere que hayamos hecho un diagnóstico de nuestros rasgos de personalidad y de los traumas vividos, y que evaluemos si hemos sido realmente víctimas de otros o, de pronto, víctimas de nuestra actitud victimista.

¿Has escuchado expresiones como “la ley del embudo”, “lo ancho para ti y lo angosto para los demás”, entre otras?

Pues nuestro ego siempre va a querer hacer lo que dictan estas expresiones, con mayor o menor fuerza, dependiendo de nuestra autoestima.

Debemos darnos el tiempo para reflexionar sobre estas relaciones que hemos considerado traumáticas, proceder objetivamente con sabiduría y entonces llegar a perdonar o, si descubrimos que hemos sido injustos, perdonarnos.

Por otra parte, no debemos obsesionarnos con volvernos amigos de nuestros perpetradores de circunstancias traumáticas. No se trata de algo similar al síndrome de Estocolmo<sup>26</sup>, ¿recuerdas? Respuesta psicológica en la que una víctima desarrolla un vínculo emocional de afecto y lealtad hacia su agresor o captor. No se trata de esto.

La sabiduría necesaria para que cada persona tenga en nuestra vida un lugar determinado nos llega poco a poco

---

26. Rizo-Martínez, L. E. (2018). El síndrome de Estocolmo: una revisión sistemática. *Clínica y Salud*, 29(2), 81-88.

cuando somos activos espiritualmente. El perdonar sabiamente y con amor no va a hacer desaparecer inmediatamente los recuerdos y sensaciones al pensar en esa persona, pero sí crea un nuevo camino que antes era desconocido para ti. Si sigues usando este camino, los sentimientos y sensaciones asociados a esas viejas rutas de memoria se volverán obsoletos, intransitados y sin energía para activarse por sí mismos.

El perdón verdadero ubica nuevamente a esa persona en tus oraciones y no en tus maldiciones. Nos pone al mismo nivel en un universo en el cual todos somos igual de importantes. Tú das el perdón, pero no lo corrompes con la exigencia de que la persona cambie. Ese no es el objetivo. El perdón es algo que tú das, nace de ti.

Es como cuando regalas algo esperando que te agradezcan y terminas poniéndote triste porque no lo hacen. Tu deseo de dar fue el que se cumplió (altruismo), no el deseo de sentir el agradecimiento (egoísmo). ¿Lo entiendes?.

¿Cuántas veces se debe perdonar? Respuesta: todas. Pero si son muchas las veces que tienes que perdonar a la misma persona por lo mismo, es válido preguntarte si, de pronto, es tu culpa el permitir involucrarte tantas veces en la misma situación. Esta pregunta se responde más fácilmente cuando exploramos nuestros apegos de la infancia y nuestros rasgos de personalidad, en otras palabras, nuestros traumas.

Esto nos lleva a otra situación: el querer que los demás nos perdonen. Si nos victimizamos, vamos a creer que todos nos deben pedir perdón, desde personas hasta el universo mismo. Si tenemos una autoestima enferma, solo nos hará feliz para

nuestro ego escuchar que nos piden perdón, incluso por cosas que no significaron una agresión.

El mejor estado para saber cuándo requerimos perdonar o pedir perdón es tener una autoestima sana. Pero cuidado: como lo definiremos adelante en el capítulo de trastornos de la personalidad, querernos mucho no es lo mismo que tener mucha autoestima. El amor propio se pesa en la balanza frente al amor a los demás; ese equilibrio nos da la verdadera medida.

En resumen, te invito a que reconozcas tus situaciones traumáticas y a las personas involucradas en ellas; que las perdones o te perdones con compasión; y que, si fuiste víctima de otros, no esperes a que te pidan perdón. Incluso, en muchos casos, no es necesario decirles que los has perdonado; ellos se darán cuenta por el cambio en tu actitud. Evalúa sabiamente la conveniencia de permitir su cercanía en tu vida.

Acepta tus errores, identifica a quienes lastimaste, pide perdón verdadero y desinteresado, encamínate a no volver a cometerlos y comprométete con enmendar los daños causados. Respeta la decisión de esa persona de darte o no el perdón, de permitir o no que lo enmiendes, y de si desea alejarse o acercarse nuevamente a ti.

Siempre tenemos oportunidad de redimirnos en el mundo, así como los demás también tienen el derecho a hacerlo. No estamos condenados a ser juzgados para siempre por nuestros errores del pasado. Perdona y perdónate las veces que sea necesario. Recuerda que el objetivo es tener paz contigo mismo y con tu propia conciencia.

## Fases clave del perdón

- Reconocimiento del daño:  
El primer paso es identificar sabiamente y aceptar que se ha sufrido una ofensa y el dolor que esta causó.
- Aceptación emocional:  
Reconoce y acepta las emociones negativas, como el enojo o la rabia, pero no te quedes estancado en ellas.
- Elección de perdonar:  
Decide conscientemente perdonar, no como un acto de reconciliación, sino como un acto de liberarte de la carga emocional que te ata al rencor.
- Liberación del control:  
Suelta el poder que el ofensor y la situación tienen sobre ti. Perdonar es un acto de empoderamiento personal.
- Protección:  
Implementa estrategias para evitar que la misma persona o situación te vuelva a lastimar en el futuro.

## EL VICTIMISMO COMO CAUSA DE ESTANCAMIENTO

*“La victoria más difícil es la victoria sobre uno mismo”.* Aristóteles.

La diferencia principal es que la victimización es el acto de sufrir un daño o abuso, mientras que el victimismo es una actitud o patrón de comportamiento en el que una persona se identifica constantemente con ese rol de víctima. La victimización es algo que puede ocurrir externamente, pero el victimismo es una elección o identidad que se crea a partir de ella.

Este comportamiento puede ser consciente, como en el caso de quienes buscan controlar a los demás mediante la culpa (más visto en personalidades narcisistas e histriónicas), o inconsciente, cuando la persona ha aprendido desde la infancia que le trae beneficios (apegos inseguros).

Las personas con actitud victimista:

- Se lamentan constantemente, emiten quejas en todo momento por todo lo que les sucede y, con frecuencia, no hacen nada para cambiar la situación.

- Suelen distorsionar la realidad e interpretar erróneamente tus palabras y actos, creyendo que siempre los ofendes o los ves inferiores a ti.
- Son pesimistas, exageran lo negativo y no ven nada positivo.
- Por lo general exigen; no piden ayuda ni favores, sino que demandan atención, soluciones y apoyo, y se lamentan exageradamente si no cedés ante sus exigencias.
- Culpan a otros de lo que les sucede y pueden amenazar o advertir que se harán daño, o que serás culpable de todo lo que les pase.

Si existe una conducta humana que nos entorpece toda posibilidad de cambio, mejora y crecimiento personal, o de cualquier índole, es el victimismo. Este podríamos decir que es una trampa del ego para protegernos del malestar que produce en nosotros el vacío de la incompetencia.

La hemos utilizado todos en este mundo en mayor o menor medida. Es más fácil echarle la culpa a todo o a todos de las cosas que nos suceden día tras día. Si llegamos tarde al trabajo, le echamos la culpa al tráfico; si aumentamos de peso, la culpa es de nuestro estado de ánimo, que nos hace comer demasiado; si se nos olvida el cumpleaños de alguien, la culpa es de Facebook, que no nos avisa; si no logramos tender la cama, la culpa es del despertador que no nos despertó; si peleamos con nuestra pareja, la culpa es de ella, que no nos entiende; si no pasé el examen, la culpa es del profesor, que hace preguntas

muy difíciles; si nos llega una multa de tránsito, la culpa es del policía, que estaba de mal genio.

Si bien el victimismo puede generar lástima en los demás, también puede llevar a la frustración y al distanciamiento de quienes rodean a la persona, ya que la actitud constante de queja puede resultar desgastante.

### **Frases comunes de una persona con victimismo**

“Nada de lo que hago es suficiente.”

“Siempre me pasan cosas malas.”

“Nadie me entiende ni me apoya.”

“Todo el mundo está en mi contra.”

“Si no fuera por los demás, mi vida sería diferente.”

“No tengo suerte en nada.”

“Siempre termino perdiendo.”

“No es mi culpa, todo fue por culpa de los demás.”

“Nunca valoran lo que hago.”

“Estoy atrapado y no hay nada que pueda hacer.”

### **Consejos para superar el victimismo**

Si te identificas con esta actitud, hay estrategias para cambiarla:

- Reconoce el problema; aceptarlo es el primer paso.
- Busca ayuda profesional para la detección de traumas que pudieron afectar tu autoestima.

- Asume responsabilidad en lo que puedes cambiar en tu vida.
- Cambia tu diálogo interno; evita pensamientos derrotistas.
- Enfócate en soluciones, en lugar de solo hablar de problemas.
- Rodéate de personas positivas que te inspiren a crecer.

Generalmente, las personas que recurren al victimismo de forma recurrente crean sus realidades colocándole este sello de derrota a todo lo que emprenden y, lógicamente, los logros obtenidos por otros, basados en la dedicación, son vistos como injusticias. Como es una actitud humana tan arraigada y generalizada, podríamos decir que el victimismo es el gran colador que aceptamos que use el universo en contra de nuestro éxito.

La baja autoestima está siempre ligada a este comportamiento; por lo tanto, es imprescindible que hablemos un poco de ella.

### **¿Tenemos una autoestima sana?**

En psicología, la autoestima<sup>27</sup> es la valoración que una persona tiene de sí misma, la cual incluye la percepción de sus propios logros, capacidades, valores y el sentido de merecer la felicidad.

---

27. Perales Garza, et al. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8 (spe4), 00068. Epub 20 de septiembre de 2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823>

Se compone de la dimensión cognitiva (pensamientos sobre uno mismo). Esta opinión que se construye de sí puede ser positiva o negativa, y de eso dependerá su forma de relacionarse con su entorno. Tener una buena autoestima nos permite tomar decisiones más saludables, establecer relaciones positivas y enfrentar los desafíos con seguridad.

### **Componentes principales**

- Autoimagen: la forma en que te ves físicamente y la impresión que crees que otros tienen de ti.
- Autoconcepto: la opinión que tienes sobre tu personalidad, habilidades, valores y logros.
- Autoeficacia: la confianza en tu capacidad para pensar, comprender la realidad y lograr lo que te propones.

Tener una autoestima sana no es entrar en una habitación y sentir que eres mejor que los demás.

Es estar en paz y contento contigo mismo, sin tener que compararte con los demás y sin importar si los demás son “superiores o inferiores” a ti. Recuerda: todos somos diferentes y no debemos encasillarnos en términos competitivos de mejor o peor. A algunos se nos da más fácil algo que a otros, quizás por capacidades innatas o porque tuvimos mayor dedicación en determinada área.

El éxito o la carencia monetaria no es un termómetro válido para medir la autoestima, así como no lo es la fama o el

reconocimiento público. También puede darse el caso de que los logros económicos de otras personas, y el reconocimiento social que esto conlleva, hayan sido adquiridos de forma ilegal o moralmente censurable. Sea como sea, en todos los casos debemos apartarnos del juzgar y comprender que la conciencia incorrupta que todos llevamos dentro es nuestro principal juez en la tierra y, según nuestra fe o convicción religiosa, espiritual o cosmovisión, dejamos a alguna entidad no humana las injusticias de este mundo para su arbitraje. Echarle la culpa al mundo de las injusticias, principalmente económicas, es una actitud victimista que demuestra baja autoestima. Las adicciones, por lo general, se asocian con mayor frecuencia a personas con baja autoestima, sin estar ligadas a una u otra clase social<sup>28</sup>.

Si miramos el mundo de la farándula, encontramos muchos ejemplos de famosos que, además de tener adicciones, se han suicidado o se han separado en múltiples ocasiones.

Trabajar en nuestra autoestima no es solamente decirnos que desde hoy nos queremos mucho. Es quizás uno de los problemas psicológicos más frecuentes y difíciles de reconocer, tanto por la persona misma como por los demás. En las personas económicamente exitosas, su diagnóstico presenta un reto adicional, debido a que justamente el ego o los delirios de grandeza la enmascaran falsamente, haciendo que el individuo nunca la reconozca y, mucho menos, las personas

---

28. Musitu, G, et al. (2003). El rol de la autoestima en el consumo moderado de drogas en la adolescencia. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 13(1), 285-306.

que lo rodean, dado que para la sociedad el dinero es sinónimo de éxito.

La baja autoestima puede tener un impacto profundo en la salud mental. Es un componente común en las personas con trastornos emocionales<sup>29</sup> y puede llevar a sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, inutilidad y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban. Este estado emocional puede convertirse en un ciclo vicioso, donde la falta de autoestima alimenta la depresión y viceversa.

La inseguridad y el miedo al fracaso son síntomas comunes de la baja autoestima. Estos pueden hacer que las personas se sientan constantemente preocupadas y estresadas, y también pueden contribuir a otros problemas de salud mental, como trastornos alimentarios, fobias sociales y comportamientos autodestructivos. La autocrítica constante y la falta de autocompasión pueden agravar estos problemas, creando un entorno mental negativo. De tal manera, queda claro que es fundamental que sepamos cuánto nos hablamos mal a nosotros mismos.

Pregúntate si ya te has perdonado, y esto es fundamental, porque en nuestra condición humana no existe la primera persona que no haya cometido errores. Así como es imposible asegurarnos de que no los vamos a volver a cometer, es importante hacer las correcciones necesarias para que estos disminuyan tanto en frecuencia como en intensidad: tomar los correctivos necesarios, pedir perdón acompañado de un

---

29. Ramos Martín, et al. (2012). Autoestima y Trastornos de Personalidad de lo Lineal a lo Complejo. *Clínica y Salud*, 23(2), 123-139. Recuperado en 23 de noviembre de 2025, de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742012000200002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742012000200002).

sincero compromiso de reparación, lo cual aplica tanto para los demás como para nosotros mismos.

Entramos en el próximo capítulo, el cual muestra por qué es importante el vínculo amoroso de los cuidadores en las primeras fases de nuestras vidas, volviéndose su carencia un confiable predictor de una u otra personalidad.

## TEORÍA DEL APEGO Y SU RELACIÓN CON NUESTRA FORMA DE SER

En la infancia necesitamos de unos cuidadores que nos alimenten y nos den sustento, y en el mejor de los casos, en nuestra infancia tardía y adolescencia, esas figuras de afecto son fundamentales para la supervivencia biológica y afectiva.

La evolución humana trajo la necesidad de seleccionar comportamientos sociales que hacen que la supervivencia del individuo o del grupo sea más probable. Las amenazas en la vida adulta al afecto que se recibe de la pareja en la relación sentimental recuerdan a aquellas vividas en la infancia; pero en el niño el peligro es cuantitativamente más real, es decir, pone en riesgo la vida misma (comida, protección del calor, la lluvia, el frío y otros riesgos medioambientales). En el adulto, indudablemente, se cumple la frase: “nadie se muere por amor”, pero el sistema inconsciente traerá esas emociones experimentadas cuando fue niño y activará las rutas cerebrales y los procesos químicos de forma idéntica a los que necesitó en ese entonces para continuar su supervivencia.

Investigaciones recientes apoyan la posibilidad de que el desarrollo social se vea afectado tanto por las relaciones iniciales como por las posteriores. Cuando de niños experimentamos privación de este afecto o trastornos en la calidad o cantidad del mismo, generaremos traumas que, como ya lo vimos, serán uno de los elementos necesarios para la aparición de trastornos de personalidad y afectivos.

El Dr. John Bowlby, psiquiatra y psicoanalista infantil, recaló que los efectos inmediatos y a largo plazo que median la salud mental del niño son el resultado de una experiencia de relación cálida, íntima y continua entre la madre y su hijo, por la cual ambos encuentran satisfacción y alegría<sup>30</sup>. La teoría del apego, desarrollada por Bowlby entre 1969 y 1980, describe el efecto que producen las experiencias tempranas y la relación con la primera figura vincular en el desarrollo mental del niño, que no necesariamente tiene que ser la madre. Se entiende por esta figura aquella que suplente el afecto y las necesidades emocionales del niño, incluso sin lazo de consanguinidad.

Bowlby estudió 44 niños institucionalizados por robo; en todos los casos había evidencias de experiencias previas de abuso y maltrato por parte de los progenitores.

También estudió niños separados de sus madres tempranamente y por períodos prolongados, constatando los efectos en su salud mental posterior.

---

30. Bowlby, J. (2022). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. (9ª ed.). Madrid: Morata

El Dr. Bowlby afirmaba que la capacidad de resiliencia frente a eventos estresantes que ocurren en el niño está influida por el patrón de apego o vínculo que los individuos desarrollan con el cuidador, generalmente la madre, aunque puede ser otra persona.

La teoría del apego tiene vigencia hasta hoy y se considera uno de los conceptos más revolucionarios de los últimos 60 años acerca del desarrollo de la personalidad.

Estos enlaces pueden ser recíprocos entre dos adultos, pero entre el niño y el cuidador se basan en las necesidades de seguridad y protección del niño, fundamentales en la infancia. La teoría propone que los niños se apegan instintivamente a quien cuida de ellos con el fin de sobrevivir, incluyendo el desarrollo físico, social y emocional. La meta biológica es la supervivencia y la meta psicológica es la seguridad. Ese lazo, visto desde el niño, se llama apego, y desde el cuidador se llama enlace afectivo.

Las características de este apego deben ser exitosas por parte del cuidador, no solo en tiempo, sino principalmente en calidad y constancia.

El niño, al detectar que corre riesgo cualquier característica del afecto que necesita, desencadenará reacciones de ansiedad, es decir, la expresión biológica, tanto física como mental, frente al miedo de ser descartado por su cuidador.

El sistema conductual del apego sirve para mantener o lograr una mayor proximidad a la figura de apego. Este se desarrolla fundamentalmente entre los seis meses y los dos años. El comportamiento del bebé en relación con el cuidador se organiza sobre la base de un comportamiento intencional para

lograr las condiciones que lo hagan sentirse seguro. Al final del primer año, el bebé protesta contra la partida del cuidador y se alegra a su regreso, aferrándose a él cuando se asusta y buscando su compañía la mayor parte del tiempo.

Con el desarrollo de la locomoción se genera la exploración del entorno por parte del bebé, lo que trae distanciamientos físicos y genera ansiedad de separación cuando el cuidador está inaccesible o no responde; la conducta de ansiedad aquí se muestra con mayor fuerza.

Después del segundo año, cuando el niño comienza a ver al cuidador como una persona independiente, llora para llamar su atención y, si eso no funciona, llora más fuerte o va tras él, formando las llamadas pataletas.

Las experiencias con los cuidadores aportan a la aparición progresiva de un sistema de pensamientos, recuerdos, creencias, expectativas, emociones y conductas sobre sí mismo y sobre los demás. Este sistema continúa desarrollándose con el tiempo y la experiencia<sup>31</sup>. El adulto incorporará la capacidad de reflexionar y comunicarse sobre las relaciones de apego pasadas y futuras con mayor o menor facilidad, dependiendo del tipo de apego de su infancia (ansioso, ambivalente, evitativo) y del tipo de personalidad como adulto (narcisista, histriónica, esquizoide). Este modelo interno de trabajo influye en los comportamientos para desempeñarnos en nuestros roles como amigos, esposos y padres, entre otros.

---

31. Ainsworth, M. D., et al. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

## Tipos de apego

Gran parte de la teoría del apego fue esclarecida por la metodología innovadora y los estudios observacionales de Mary Ainsworth. Ella identificó dos estilos de apego, o patrones, que un niño puede tener con las figuras de apego: seguro e inseguro<sup>32</sup>.

Se entiende como apego seguro aquel que se forma en un niño en el cual su figura de protección le brindó de forma adecuada, tanto en tiempo como en calidad, los afectos necesarios para su supervivencia biológica y psíquica.

El apego inseguro puede ser evitativo, ansioso y ambivalente (es decir, una combinación de los dos).

Cerca del 30 % de los niños en la población general pueden ser clasificados con un patrón de apego seguro, y el 70 % restante se divide entre las clasificaciones inseguras.

Los niños abusados o descuidados físicamente son más propensos a desarrollar apegos inseguros, y sus rasgos tienden a persistir a lo largo de los años preescolares.

## Significado de los patrones de apego

Si un recién nacido percibe a su cuidador como una fuente de seguridad y apoyo, es más propenso a desarrollar una autoimagen positiva y a esperar reacciones positivas de los

---

32. Lecannelier, Felipe, et al. (2019). Patrones de apego en la infancia temprana en muestras normativas, contextos de cuidado alternativo, e infancia de alto riesgo. *Revista chilena de pediatría*, 90(5), 515-521. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.v90i5.1037>

otros. Un apego seguro temprano parece tener una función protectora duradera. Así como la vinculación a figuras paternas, las experiencias posteriores pueden alterar el curso del desarrollo.

Por otro lado, un niño que pasa por una relación de abuso con su cuidador puede internalizar una autoimagen negativa y generalizar expectativas negativas en otras relaciones (apego inseguro). Estos primeros modelos formados son más propensos a persistir porque existen en el subconsciente; sin embargo, los apegos inseguros no son necesariamente impermeables al cambio, dado que, al reconocerlos como traumas, tras haberlos extraído de nuestro subconsciente, podemos trabajar en ellos<sup>33</sup>.

Las relaciones formadas con semejantes influyen en la adquisición de habilidades sociales, el desarrollo intelectual y la formación de la identidad social. Los niños inseguros, sobre todo los evitativos, son especialmente vulnerables; sus problemas sociales y de comportamiento aumentan o disminuyen con el deterioro o la mejora de la atención de sus padres.

Solo alrededor del 15 % de los recién nacidos que sufrieron maltrato son propensos a ser clasificados como seguros. Esto puede explicar los excepcionales, pero reales, casos de niños que presentaron traumas severos en su infancia o adolescencia y que, ante los ojos de los psicólogos más expertos, producen

---

33. Murillo, José Andrés, et al. (2021). Abuso sexual temprano y su impacto en el bienestar actual del adulto. *Psicoperspectivas*, 20(1), 70-82.

asombro dado su poca o nula afectación en sus roles como amigos, parejas, trabajadores o ciudadanos.

Los niños con un patrón desorganizado en la infancia tienden a mostrar, en las relaciones, claros patrones de disturbio. Muchos de estos niños tienen más probabilidades de convertirse en padres que maltratan. La relación entre el apego inseguro, sobre todo la clasificación desorganizada, y el surgimiento de psicopatología en la infancia está bien establecida, no como factor único determinante, pero sí como un factor de riesgo para presentar patologías mentales futuras.

### **Influencia del patrón de apego en adultos**

A finales de los años ochenta, Cindy Hazan y Phillip Shaver extendieron la teoría del apego a las relaciones románticas adultas. Se identificaron cuatro estilos de apego en los adultos: seguro, ansioso, evitativo y ambivalente. Estos corresponden aproximadamente con las clasificaciones de los recién nacidos: seguro e inseguro (ansioso, evitativo y desorganizado).

Los adultos con apego seguro tienden a tener una visión más positiva de sí mismos, de sus parejas y de sus relaciones<sup>34</sup>. Se sienten cómodos con la intimidad y la independencia, equilibrando ambas.

Los adultos ansiosos buscan mayores niveles de intimidad, aprobación y respuesta de la pareja, volviéndose excesivamente

---

34. Hazan, C., et al. (1987). Romantic love conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

dependientes. Tienden a ser menos confiados, tienen una visión menos positiva de sí mismos y de sus parejas, y pueden presentar altos niveles de expresividad emocional, preocupación e impulsividad en sus relaciones.

Los adultos evitativos desean un alto nivel de independencia, muchas veces evitando el apego por completo. Se ven a sí mismos como autosuficientes, invulnerables a los sentimientos de apego y sin necesidad de relaciones cercanas. Tienden a distanciarse de sus parejas, de quienes por lo general tienen una visión negativa, buscando menos intimidad y suprimiendo sus sentimientos.

Por último, los adultos ambivalentes tienen sentimientos encontrados sobre las relaciones. Tienden a desconfiar de sus compañeros y a verse a sí mismos como personas sin valor.

Desde finales de la década de 1980 ha habido un acercamiento entre la teoría del apego y el psicoanálisis<sup>35</sup>. Este ha reconocido la relación entre el ambiente en el que el niño se desarrolla y las repercusiones del trauma infantil, existente o no en el mundo inconsciente, y a su vez sus manifestaciones en el mundo consciente. Los principios de la teoría del apego se han utilizado para explicar el comportamiento de los adultos<sup>36</sup>, incluyendo decisiones respecto a la reproducción, número de hijos, conductas de dominio o sometimiento en las relaciones

---

35. Mendiola, Rosario. (2008). Teoría del apego y psicoanálisis. *Clínica y Salud*, 19(1), 131-134. Recuperado en 23 de noviembre de 2025, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742008000100007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100007).

36. García, J. C., et al. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1), 1-25.

afectivas, y patrones de relación en la sociedad de tipo sumiso o de liderazgo, entre otros.

Ahora llena el siguiente test y conoce tu tipo de apego:

### Test para saber el apego

Señala las afirmaciones con las que te identificas:

1. A menudo me inquieta la posibilidad de que mi pareja deje de amarme. (A)
2. Me resulta fácil demostrar mi cariño a mi pareja. (B)
3. Temo que si alguien llega a conocerme a fondo no le guste lo que descubra. (B)
4. Me recupero rápidamente cuando una relación termina. Me puedo quitar fácilmente a alguien de la cabeza. (C)
5. Cuando no tengo pareja me siento angustiado e incompleto (A)
6. Me cuesta apoyar emocionalmente a mi pareja cuando atraviesa un mal momento. (C)
7. Cuando mi pareja no está a mi lado, temo que se interese por otra persona. (A)
8. Me siento cómodo con la idea de depender de mi pareja sentimental. (B)
9. Para mí, la independencia es más importante que las relaciones. (C)
10. Prefiero no compartir mis sentimientos más íntimos con mi pareja. (C)

11. Temo que mi pareja no me corresponda si le demuestro lo que siento por ella. (A)
12. Por lo general, mis relaciones me satisfacen. (B)
13. No siento necesidad de demostrar mis sentimientos en las relaciones afectivas. (C)
14. Pienso mucho en mis relaciones. (A)
15. Me cuesta depender de mis parejas sentimentales. (C)
16. Tiendo a vincularme con rapidez a mi pareja sentimental. (A)
17. Me resulta difícil expresarle a mi pareja mis necesidades y deseos. (C)
18. A veces me enfado o me impaciento con mi pareja sin saber por qué. (A)
19. Estoy muy pendiente de los estados de ánimo de mi pareja. (A)
20. Creo que la mayoría de personas son honradas y de fiar. (B)
21. Prefiero el sexo ocasional con alguien que acabo de conocer a intimar con un compañero/a fijo. (C)
22. Temo que mi pareja me abandone si conoce a otra persona. (A)
23. No me incomoda compartir mis pensamientos y sentimientos íntimos con mi pareja. (B)
24. Me pone nervioso que mi pareja se acerque demasiado a mi. (C)
25. En caso de conflicto tiendo a hacer o decir cosas por impulso de las que más tarde me arrepiento, en lugar de hablar las cosas con calma. (A)

26. Mi pareja a menudo desea que me muestre más cariñoso de lo que a mí me gustaría. (C)
27. Me preocupa no ser lo bastante atractivo. (A)
28. A veces las personas se cansan de mí porque tiendo a provocar pequeños dramas en mis relaciones. (A)
29. Echo de menos a mi pareja cuando estamos separados, pero cuando vuelvo a verla siento la necesidad de escapar. (C)
30. Cuando disiento con alguien, no me cuesta expresar mi opinión. (B)
31. Odio tener la sensación de que otras personas dependen de mí. (C)
32. Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas no dejo que la situación me perturbe, tal vez sienta celos pero la sensación es pasajera. (B)
33. Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas me siento aliviado, significa que no pretende entablar una relación de exclusividad. (C)
34. Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas me deprimó. (A)
35. Si la persona con la que salgo comienza a comportarse de manera fría y distante, me pregunto qué le pasa y comprendo que seguramente su actitud no tenga nada que ver conmigo. (B)
36. Si mi pareja quisiera romper conmigo haría lo posible por demostrarle lo que se pierde. (A)
37. Si la persona con la que salgo comienza a comportarse de manera fría y distante, pienso que he hecho algo mal. (A)

38. Si alguien con quien llevo saliendo varios meses quisiera dejar de verme, me sentiría herido al principio pero lo superaría. (B)
39. A veces cuando consigo lo que quiero de una persona ya no estoy seguro de lo que quiero. (C)
40. No me importaría seguir en contacto con mi ex. Al fin y al cabo tenemos mucho en común. (B)

## INSTRUCCIONES DE AUTOEVALUACIÓN

Mira la letra que hay al final de las frases que has señalado por sentirte identificado (verás que delante de cada afirmación se encuentra la letra A, B o C).

Haz un recuento de cuántas letras tienes de cada tipo (Por ejemplo: 7A, 2B, 0C)

Sigue las instrucciones para obtener cuál es el estilo de apego que más encaja con tus respuestas

### MAYORÍA DE A

Encajas en el estilo de Apego Inseguro Ansioso. Este estilo se relaciona con vínculos dependientes y a una continua necesidad de confirmación de que se es amado. Sus características principales son: dificultades con la autonomía, búsqueda y selección de pareja precipitada, miedo a no ser amado o amada y a la pérdida, celos más frecuentes, ideas contradictorias sobre el amor, mayor dificultad para romper una relación e inestabilidad e inseguridad emocional.

## **MAYORÍA DE B**

Encajas en el estilo de Apego Seguro, se asocia con relaciones confiadas y positivas en las que hay mayor autonomía previa, mejor selección de la pareja, mejor establecimiento del vínculo, ideas positivas y a la vez, realistas sobre el amor, así como una mejor elaboración de la ruptura.

## **MAYORÍA DE C**

Encajas en el estilo de Apego Inseguro Evasivo, tiene que ver con relaciones desconfiadas y distantes, miedo a la intimidad, dificultad para establecer relaciones y para las manifestaciones afectivas, ideas pesimistas sobre el amor, aparente facilidad para la ruptura e tendencia a la individualidad.

Vamos a continuar conociendo los tipos de personalidad, teniendo en cuenta que unas, más que otras, están relacionadas con trastornos del estado de ánimo, sin querer decir con esto que escogimos la balota equivocada de la tómbola. Recuerda que nuestro presente es una construcción que inició hace mucho tiempo y en la cual, sin duda, el principal protagonista y responsable somos nosotros mismos. Conocer las posibles causas no tiene como objetivo la victimización, sino todo lo contrario: lograr el conocimiento que nos libera.



## CONOCIENDO LOS TIPOS DE PERSONALIDAD ¿CUÁL ES EL MÍO?

Todos hemos escuchado expresiones como: “uno no es monedita de oro para caerle bien a todo el mundo”. Esta expresión, de forma simple, evidencia lo complejas que son las relaciones humanas. Podríamos exponer, de manera brusca, que las personalidades se mueven entre dos extremos: aquellas que nunca presentan conflictos con nadie y, en el otro extremo, aquellas que tienen conflictos con todo el mundo.

Surge entonces una pregunta: ¿cuál es el estado ideal de personalidad?

El ser humano necesariamente requiere de relaciones con otros seres humanos; nadie puede, por sí mismo, ser autosuficiente en todas las etapas de su vida. Cuando nacemos somos totalmente dependientes, a diferencia de otras especies. Este estado nos hace vulnerables, pero también posible la supervivencia gracias al cuidado de un tercero.

Cuando adquirimos autonomía —a través de la deambulación, el pensamiento lógico y el habla—, la necesidad de relacionarnos con otros se afianza más hacia el plano

emotivo-afectivo, y nuestra forma de ser en este momento nos traerá, o no, dificultades en nuestra vida en sociedad. Podemos lograr autosuficiencia económica para suplir necesidades básicas como alimentación, vivienda y recreación, pero esto no garantiza tranquilidad mental o espiritual.

Se requieren muchas características para que el ser humano pueda vivir en sociedad: confianza, tolerancia, escucha activa, diálogo, solidaridad, gratitud, humildad, altruismo y, tal vez la más importante de todas, empatía.

Los llamados psicópatas son personas que, de forma consciente, premeditada e intencionada, cometen actos que transgreden los parámetros humanamente aceptados como necesarios para vivir en sociedad, como el respeto por la vida, la dignidad humana, los bienes ajenos y la intimidad. En este grupo se encuentran ladrones, violadores y asesinos.

La gran mayoría de la población no pertenece al grupo de la psicopatía, pero esto no significa que no nos hagamos daño, obviamente a otro nivel: uno socialmente no castigado con cárcel, pero que de forma repetitiva y a largo plazo puede llevar, por ejemplo, a que un niño que sufre bullying desde los 10 hasta los 12 años termine suicidándose, o que una esposa, tras 10 años de maltrato físico o verbal, termine asesinando a su marido o quitándose la vida.

Las relaciones humanas requieren tolerancia, y el grado en el que cada persona tolera a otra obedece fundamentalmente a su tipo de personalidad, la cual se define por la crianza, las experiencias ambientales, la nutrición, los hábitos y la genética.

Es interesante saber que personalidades caracterizadas por la falta casi total de empatía, como el narcisismo, pueden

compartir características con los psicópatas. Ambos presentan una incapacidad para generar autorreflexión que les permita corregir conductas dañinas hacia otros. Introducimos aquí el concepto de incapacidad afectiva, y no es necesario ser psicópata para padecerla.

Así como entendemos conceptos como incapacidad física —entendida como la ausencia total de la función de un órgano o sistema—, existen discapacidades no absolutas. Por ejemplo, una persona con parálisis en las piernas puede movilizarse con sus brazos. En la esfera afectiva, el grado máximo de incapacidad para ponerse en el lugar del otro lo presentan los psicópatas y las personas narcisistas. Dado que algunos tipos de personalidad cursan con mayor frecuencia con síntomas ansiosos persistentes<sup>37</sup>, y otros con síntomas depresivos, me pareció muy importante explicártelos. Pero antes quisiera contarte cómo y para qué me sirvió saber qué tipo de personalidad era la mía.

Este libro fue fruto de tocar fondo. Hace aproximadamente cuatro años, tras 18 años de matrimonio, mi esposa y yo decidimos distanciarnos y no seguir haciéndonos daño. Nuestra relación se deterioró progresivamente debido a nuestra incapacidad de dialogar en paz. Cada conversación incómoda se convertía en un campo de batalla: ninguno escuchaba, interrumpíamos impulsivamente, y los argumentos buscaban más herir que llegar a acuerdos.

---

37. Jańczak MO, et al. 2025. Level of personality functioning and maladaptive personality traits in relation to depression and anxiety symptoms in middle and older adults. *Sci Rep.* Apr 2;15(1):11303. doi: 10.1038/s41598-025-96067-7. PMID: 40175487; PMCID: PMC11965400.

Nuestros desacuerdos eran, en apariencia, triviales, pero en el fondo hacían aflorar lo peor de nosotros, especialmente cuando nuestros egos se sentían amenazados. La falta de respeto verbal llegó a un punto incompatible con seguir viviendo juntos.

Visitamos algunos psicólogos y, aunque sabemos que existen muy buenos profesionales, nuestra experiencia fue negativa. Tras mi partida inicié un proceso de autoconocimiento y sanación, logrando identificar características negativas de mi personalidad que, junto a las de mi esposa, contribuyeron al declive de nuestra relación.

Ella me decía muchas veces que yo parecía un ogro, y era cierto. Tenía una gran capacidad para buscar problemas en todo, hacer comentarios sarcásticos en momentos innecesarios e incluso arruinar buenos momentos, como si una fuerza interior me empujara a hacerlo.

Fue así como inicié mi fase de cueva, ese retiro necesario para estar conmigo mismo, mirarme desde adentro y adquirir los recursos necesarios para lograr diagnosticar mis rasgos conflictivos. Comprendí que estos eran la consecuencia de una actitud controladora, la cual impuse en mi vida por los ejemplos de mi padre en mi infancia y, además, como mecanismo de defensa frente a mi baja autoestima.

Yo nunca cedía la razón a nadie porque pensaba que siempre la tenía. Mi autoritarismo se combinaba con mucha soberbia, y ya imaginarás la combinación tan peligrosa que esto representa. Mi soberbia obedecía a muchas cosas, pero quizás fundamentalmente a la ausencia de una verdadera vida espiritual. Venía de una familia católica, pero muy poco

practicante, y mi relación con Dios probablemente se limitaba a agradecer todas las noches por la “salud”, por mi trabajo y por mi hija.

Para sumar a lo anterior, siempre me creía víctima de las circunstancias y consideraba a las demás personas como la causa de mis problemas, con lo cual alejaba la posibilidad de un cambio real. El matoneo, la falta de expresiones amorosas de calidad y constantes en mi niñez tardía y adolescencia, decepciones con personas muy cercanas en los negocios e incluso en el ámbito profesional, crearon en mí algo muy parecido a una persona con rasgos evitativos, obsesivo-compulsivos y esquizoides. Además, mi apego era ambivalente (algunas veces ansioso y otras evitativo), como lo vimos en el capítulo anterior.

Con lo anterior se favorecía mi ego, garantizando algo así como una protección para no volver a experimentar las sensaciones desagradables que anteriormente habían generado en mí traumas. Todo tocar fondo trae un despertar, y yo aproveché el mío para cambiar. Ya no quería cometer los mismos errores una y otra vez, afectando a personas que realmente amaba y, ante todo, haciéndome daño de forma constante al sabotear mi felicidad y bienestar.

Solo cuando visualicé que le entregaba a Dios mis problemas con toda la humildad para dejarme moldear hasta volverme esa persona que sabía que debía ser, el milagro sucedió. Pero yo tenía que hacer lo mío. Si no trabajaba en estos rasgos negativos, muy seguramente con cualquier otra pareja volvería a pasar por lo mismo. De nada vale cambiar el escenario si los personajes siguen siendo iguales.

Ya tenía alrededor de 48 años, es decir, quizás me quedaba la mitad de mi vida, en el mejor de los escenarios posibles, para vivir en armonía. No digo que todos esos años hayan sido desperdiciados; las dificultades son nuestros maestros espirituales, y yo tenía muchas falencias en ese aspecto. Para mí estaba clarísimo que mis síntomas ansiosos se alimentaban día a día de experiencias desagradables que yo mismo propiciaba.

Mi separación con mi esposa solo duró cuatro meses, dado que, hasta el día de hoy, ya cuatro años después, seguimos juntos y verdaderamente unidos. Tuve la gran fortuna de que, durante ese mismo tiempo, mi esposa —sin que yo le dijera nada al respecto— también realizó su propio proceso de autoconocimiento, iniciando la detección y corrección de sus errores.

Durante ese tiempo no es que todo se hubiera solucionado. Para nada. El proceso apenas comenzaba, pero sí teníamos claro que dejaríamos de tener conversaciones inútiles y motivadas por la ira, para dar paso a charlas libres de ego, en las que la razón y el amor fueran los protagonistas. Al conocer profundamente el daño que cada uno le había hecho al otro, fue totalmente necesario perdonarnos de corazón, manifestar nuestra voluntad de no volver a hacerlo y mostrar comportamientos que dejaran manifiesto nuestro propósito de enmienda.

Conocer nuestros traumas, más que debilitarnos, nos empoderó de lo necesario para tomar las riendas de nuestras vidas, y fue así como nuestros síntomas ansiosos mejoraron. A mí me parece la mejor historia de amor que hubiese podido tener.

Conocer el nivel de funcionamiento de la personalidad de un individuo y su perfil de rasgos patológicos proporciona una rica base de información para la planificación del tratamiento y para la predicción del curso de muchos trastornos mentales. Por lo tanto, la evaluación del funcionamiento de la personalidad y de los rasgos de personalidad puede ser relevante tanto si una persona tiene un trastorno de personalidad como si no lo tiene.

### **Rasgos de la personalidad**

Son características que adquieren la categoría de trastorno únicamente si son permanentes y dificultan la adaptación de la persona, si dan lugar a tensión y, sobre todo, si conforman un modelo de comportamiento inflexible, inadaptable y profundamente arraigado, que se aparta notoriamente de las pautas culturales del individuo en no menos de dos de las siguientes áreas: cognitiva (pensamientos) y afectiva (emociones).

En general, el comportamiento provoca problemas en el ámbito familiar, laboral, de pareja u otras áreas importantes del funcionamiento. El trastorno no puede comprenderse como consecuencia de otro trastorno mental y no es debido a los efectos de una sustancia (por ejemplo, medicación o abuso de drogas) ni a una condición médica general (por ejemplo, traumatismo encefálico).

No deseo que creas que hay una personalidad que nos asegure la felicidad y otras que nos lleven al infortunio. Lo importante de identificar la más parecida a la tuya es

comprender que cada personalidad genera, en la relación con otros tipos, conflictos que aparecen con mayor frecuencia. Es bien conocido que ciertos tipos de personalidad se relacionan mejor entre sí y, en el plano afectivo, pueden crear un campo de tolerancia que permita el funcionamiento en pareja.

Hago énfasis en las relaciones de pareja más que en las laborales o académicas, debido a que con la pareja compartimos mucho más tiempo e intensidad, y de esta forma, como es lógico, se generan la mayoría de pensamientos, sentimientos, emociones y conductas que pueden contribuir, para bien o para mal, a nuestra salud mental, a la ansiedad y a la depresión. Así, podría decirse que las relaciones de pareja, si se saben aprovechar, son nuestros cursos intensivos para crecer como personas.

Es decir, para saber qué tipo de personalidad puedes tener, basta con leer los trastornos que a continuación enumero, los cuales representan una versión amplificada de rasgos negativos que generan malestar propio o en otros. Si ves que hay mucho de ti en ellos, considera la posibilidad de preguntarte sobre la existencia de un trastorno. Por el contrario, si en el pasado, tras comportamientos que desencadenaron situaciones difíciles, tu autocrítica te llevó a ceder, conciliar o dar la razón, evitando que la situación empeorara, probablemente tienes rasgos de esa personalidad, pero no un trastorno como tal.

## Trastorno esquizoide

El trastorno de la personalidad esquizoide<sup>38</sup> es una afección en la que la persona muestra muy poco o ningún interés y capacidad para relacionarse con otras personas. Es muy difícil para la persona expresar un rango amplio de emociones. Si padeces este trastorno, es probable que:

- \* Prefieras estar solo y realizar actividades en soledad.
- \* No te interesen ni disfrutes de las relaciones cercanas.
- \* Sientas poco o ningún deseo de mantener relaciones sexuales.
- \* Te produzcan placer muy pocas actividades, o ninguna.
- \* Te cueste expresar tus emociones y reaccionar ante los demás.
- \* No tengas sentido del humor o muestres frialdad emocional.
- \* Tengas poca motivación para alcanzar metas.
- \* No reacciones ante elogios o críticas.
- \* Los demás te consideren raro o peculiar.

A diferencia del trastorno esquizotípico y de la esquizofrenia, las personas con trastorno esquizoide están en contacto con la realidad, es decir, no presentan delirios, pensamientos extraños ni alucinaciones. Su discurso es coherente, aunque el tono puede no ser muy animado.

---

38. Torrico TJ, et al. Trastorno esquizoide de la personalidad. [Actualizado el 6 de septiembre de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559234/>

## Trastorno esquizotípico

Una persona con trastorno esquizotípico<sup>39</sup> de la personalidad presenta déficits sociales e interpersonales, junto con distorsiones cognitivas o perceptivas y excentricidades en el comportamiento.

Las características clave incluyen ansiedad social excesiva, ideas de referencia, pensamientos y creencias extrañas (como la telepatía o la superstición), experiencias perceptivas inusuales, pensamiento y lenguaje poco claros, así como un comportamiento o apariencia excéntricos. Suelen parecer solitarios y pueden mostrar afecto restringido o inapropiado.

## Trastorno evitativo de la personalidad

Una persona con trastorno evitativo<sup>40</sup> de la personalidad se caracteriza por un patrón de inhibición social, sentimientos de inadecuación e hipersensibilidad a la crítica y al rechazo. Evitan situaciones que impliquen contacto interpersonal significativo, se consideran socialmente ineptos o inferiores, presentan baja autoestima y una alta sensibilidad a la desaprobación. Tienden al aislamiento social, evitan asumir riesgos personales y solo establecen relaciones cuando están seguros de ser aceptados.

---

39. Francois Z, et al. Trastorno esquizotípico de la personalidad. [Actualizado el 7 de mayo de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603720/>

40. Torrico TJ, et al. Trastorno de la personalidad por evitación. [Actualizado el 12 de febrero de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559325/>

## **Trastorno obsesivo-compulsivo**

Sus características principales<sup>41</sup> son las obsesiones —pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes e intrusivos que generan ansiedad— y las compulsiones —conductas repetitivas que la persona siente la necesidad de realizar para disminuir dicha ansiedad—. Aunque se realizan voluntariamente, la persona suele sentir que no puede detenerlas. El TOC genera altos niveles de ansiedad y puede interferir gravemente con la vida diaria.

## **Trastorno antisocial de la personalidad (psicopatía)**

Corresponde a personas que hacen caso omiso y violan los derechos ajenos, evidenciado por la presencia de al menos tres de las siguientes características: incumplimiento de normas sociales y legales, engaño constante, impulsividad, agresividad, desprecio por la seguridad propia y ajena, irresponsabilidad persistente y ausencia de remordimiento<sup>42</sup>.

El diagnóstico es apropiado solo para los individuos que tienen al menos 18 años de edad y cuya historia revela que, desde antes de los 15 años, presentaron síntomas de conducta disocial bajo la forma de transgresión de las normas sociales

---

41. National Institute of Mental Health (NIMH). 2024. Trastorno obsesivo-compulsivo: Cuando los pensamientos no deseados o comportamientos repetitivos toman control. Pub ID: NIMH-24-MH-4676S.

42. Fisher KA, et al. Trastorno de personalidad antisocial. [Actualizado el 29 de febrero de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546673/>

fundamentales y de los derechos de otros (agresión a personas y animales, destrucción de la propiedad, engaño o robo, quebrantamiento de la ley).

## **Trastorno histriónico de la personalidad**

Es una afección mental por la cual las personas actúan de una manera muy emocional y dramática que atrae la atención hacia ellas. Se diagnostica con mayor frecuencia en mujeres que en hombres<sup>43</sup>.

### **Los síntomas incluyen:**

- \* Actuar o lucir exageradamente seductor.
- \* Dejarse influenciar fácilmente por otras personas.
- \* Estar demasiado preocupados por su apariencia física.
- \* Ser exageradamente dramáticos y emocionales.
- \* Ser demasiado sensibles ante las críticas o la desaprobación.
- \* Creer que las relaciones personales son más íntimas de lo que realmente son.
- \* Culpar a otras personas de sus fracasos o decepciones.
- \* Buscar constantemente confianza o aprobación.

---

43. Torrico TJ, French JH, Aslam SP, et al. Trastorno histriónico de la personalidad. [Actualizado el 20 de junio de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542325/> un alto nivel y pueden ser exitosas tanto a nivel social como laboral<sup>43</sup>.

- \* Tener baja tolerancia ante la frustración o la demora en la gratificación.
- \* Necesidad de ser el centro de la atención (egocentrismo).
- \* Estados emocionales rápidamente cambiantes que pueden parecer superficiales para otros.

Con respecto a las narcisistas, las histriónicas tienen mayor capacidad para compromisos emocionales y poseen mayor adherencia y estabilidad en sus relaciones, aunque, por otro lado, son notoriamente inmaduras.

### **Trastorno borderline de la personalidad**

Una persona con trastorno límite de la personalidad (TLP) experimenta relaciones interpersonales inestables e intensas, temor al abandono y una autoimagen distorsionada e inestable. Otras características clave incluyen episodios de ira intensa, impulsividad, emociones volátiles, sentimientos crónicos de vacío y comportamientos autodestructivos o autolesiones<sup>44</sup>.

---

44. Chapman J, et al. Trastorno límite de la personalidad. [Actualizado el 20 de abril de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430883/>

## Características principales

Miedo al abandono: temor intenso a ser abandonado, que puede llevar a comportamientos desesperados para evitarlo, como culpar a otros por sus propios errores o sabotear el final de las relaciones.

- \* Relaciones inestables: relaciones que oscilan rápidamente entre la cercanía extrema y el rechazo. Pueden idealizar a alguien en un momento y luego denigrarlo al siguiente.
- \* Inestabilidad de la autoimagen: una imagen de sí mismos poco clara o cambiante, que puede llevar a la confusión sobre quiénes son y cuáles son sus valores.
- \* Impulsividad: conductas impulsivas y arriesgadas, como el gasto excesivo, las relaciones sexuales sin protección, el abuso de sustancias o la conducción imprudente.
- \* Cambios de humor extremos: estados de ánimo que cambian de forma rápida e intensa. Pueden pasar de la felicidad a la tristeza extrema en cuestión de horas o incluso minutos.
- \* Ira intensa e inapropiada: dificultad para controlar la ira, que puede manifestarse como enfado constante, sarcasmo o confrontaciones físicas.
- \* Sentimientos crónicos de vacío: una sensación persistente de vacío o aburrimiento.
- \* Comportamientos autodestructivos: realización de autolesiones, como cortarse o quemarse, para aliviar el dolor emocional o expresar su enojo consigo mismos.

- \* Pensamientos suicidas recurrentes: pensamientos o amenazas de suicidio pueden estar presentes, a veces como un intento de evitar el abandono.
- \* Síntomas disociativos: en momentos de estrés, pueden sentirse desconectados de sí mismos o de la realidad, como si se observaran desde afuera del cuerpo.

### **Trastorno narcisista de la personalidad**

En esta categoría destacan las manifestaciones de grandiosidad, necesidad de admiración y carencia de empatía, según lo indica la presencia de cinco o más de las nueve características siguientes: sentimientos de grandiosidad y de importancia personal, preocupación con fantasías de éxito ilimitado (belleza, poder, brillantez, amor ideal), creer que son personajes especiales y únicos, considerar que solo son comprendidos por personas o instituciones de alto nivel y que con ellas pueden establecer relaciones, necesidad de admiración excesiva, especial aprecio de su derecho a ser atendidos sin demora, explotación de las personas, de quienes toman ventaja para el logro de los propios fines, carencia de empatía y de reconocimiento de las necesidades y afectos ajenos, envidia de otros y creencia de ser envidiado, arrogancia y petulancia en el comportamiento y en las actitudes.

En resumen, cursan con:

Sentimientos marcados de importancia personal, exhibicionismo fantasías de éxito ilimitado, poder, brillo, belleza y amor ideal, indiferencia y frialdad o sentimientos marcados

de rabia, inferioridad, vergüenza, humillación o vacuidad como respuesta a fracasos, críticas o indiferencia de los demás, alteración de las relaciones interpersonales (obtención de ventajas sin reciprocidad, utilización, explotación y desprecio de los demás, falta de empatía con incapacidad para reconocer los pensamientos y valores ajenos).

En general, en lo que respecta al amor a sí mismo, es autosuficiente, exhibicionista, imprudente y ambicioso, y todo ello contrasta con sus capacidades limitadas o reales en la sociedad. El narcisista luce grandiosidad bajo la forma de valores infantiles (atractivo físico, mando, poder, dinero, vestimenta, ademanes) y, si es inteligente, usa esa capacidad con fines de pretensión.

Depende extremadamente de la admiración ajena, es ingrato, cree merecerlo todo, no se interesa por los valores de los demás y tiene pánico de ser mediocre, carece de empatía y no puede establecer compromisos sustantivos. Es excesivamente envidioso en sus relaciones con los demás, menosprecia las producciones y trabajos de otros. La envidia se manifiesta también porque no puede depender de otros, pues luego de idealizarlos transitoriamente los desvaloriza muy rápido y los considera enemigos o “tontos útiles”. Otras características del narcisista<sup>45</sup> corresponden a perturbaciones afectivas: incapacidad para experimentar formas diferenciadas de depresión con remordimiento, tristeza y autorreflexión, y bruscos cambios del estado de ánimo consecutivos a la falta

---

45. Mitra P, et al. Trastorno narcisista de la personalidad. [Actualizado el 1 de marzo de 2024]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556001/>

de éxito de las actitudes de grandiosidad y exhibicionismo para obtener la admiración de otros y evitar la crítica que hace pedazos el esplendor.

La condición básica de la personalidad del narcisista cursa con un sentimiento crónico de vacío, de estar solo. Es incapaz de aprender de otros, todo lo sabe y todo lo puede; tiene hambre de estímulos intensos, no encuentra sentido a su vida y se siente terriblemente aburrido cuando sus necesidades de admiración y de éxito no son recompensadas.

### **Test para saber tu tipo de personalidad (IPDE)**

El propósito de este cuestionario es conocer que tipo de persona ha sido usted en los últimos cinco años.

Para contestar en la Hoja utilice un LÁPIZ blando que escriba en color NEGRO y disponga de una goma de borrar para hacer las correcciones, cuando sea necesario.

Las páginas siguientes contienen una serie de frases usuales o expresiones que las personas suelen utilizar para describirse a sí mismas. Sirven para ayudarle a describir sus sentimientos y actitudes. SEA LO MÁS SINCERO POSIBLE.

No se preocupe si algunas cuestiones o frases le parecen extrañas, están incluidas para describir los diferentes problemas que puede tener la gente.

Procure responder a todas las frases aunque no esté totalmente seguro. Es mejor contestar a todas pero si no es capaz de decidirse, debe rellenar el espacio de la letra F (Falso).

Si se equivoca o quiere cambiar alguna respuesta, borre primero la respuesta equivocada y luego rellene el otro espacio.

### CUESTIONARIO (V / F)

1. Normalmente me divierto y disfruto de la vida \_\_\_\_\_
2. Confío en la gente que conozco \_\_\_\_\_
3. No soy minucioso con los detalles pequeños \_\_\_\_\_
4. No puedo decir qué tipo de persona quiero ser \_\_\_\_\_
5. Muestro mis sentimientos a todo el mundo \_\_\_\_\_
6. Dejo que los demás tomen decisiones importantes por mí \_\_\_\_\_
7. Me preocupo si oigo malas noticias sobre alguien que conozco \_\_\_\_\_
8. Ceder a algunos de mis impulsos me causa problemas \_\_\_\_\_
9. Mucha gente que conozco me envidia \_\_\_\_\_
10. Doy mi opinión general sobre las cosas y no me preocupo por los detalles \_\_\_\_\_
11. Nunca me han detenido \_\_\_\_\_
12. La gente cree que soy frío y distante \_\_\_\_\_
13. Me meto en relaciones muy intensas pero poco duraderas \_\_\_\_\_
14. La mayoría de la gente es justa y honesta conmigo \_\_\_\_\_
15. La gente tiene una gran opinión sobre mí \_\_\_\_\_
16. Me siento molesto o fuera de lugar en situaciones sociales \_\_\_\_\_
17. Me siento fácilmente influido por lo que me rodea \_\_\_\_\_

18. Normalmente me siento mal cuando hago daño o molesto a alguien \_\_\_\_\_
19. Me resulta muy difícil tirar las cosas \_\_\_\_\_
20. A veces he rechazado un trabajo, incluso aunque estuviera esperándolo \_\_\_\_\_
21. Cuando me alaban o critican manifiesto mi reacción a los demás \_\_\_\_\_
22. Uso a la gente para lograr lo que quiero \_\_\_\_\_
23. Paso demasiado tiempo tratando de hacer las cosas perfectamente \_\_\_\_\_
24. A menudo, la gente se ríe de mí, a mis espaldas \_\_\_\_\_
25. Nunca he amenazado con suicidarme, ni me he autolesionado a propósito \_\_\_\_\_
26. Mis sentimientos son como el tiempo, siempre están cambiando \_\_\_\_\_
27. Para evitar críticas prefiero trabajar solo \_\_\_\_\_
28. Me gusta vestirme para destacar entre la gente \_\_\_\_\_
29. Mentiría o haría trampas para lograr mis propósitos \_\_\_\_\_
30. Soy más supersticioso que la mayoría de la gente \_\_\_\_\_
31. Tengo poco o ningún deseo de mantener relaciones sexuales \_\_\_\_\_
32. La gente cree que soy demasiado estricto con las reglas y normas \_\_\_\_\_
33. Generalmente me siento incómodo o desvalido si estoy solo \_\_\_\_\_
34. No me gusta relacionarme con gente hasta que no estoy seguro de que les gusto \_\_\_\_\_
35. No me gusta ser el centro de atención \_\_\_\_\_

36. Creo que mi pareja (amante) me puede ser infiel \_\_\_\_\_
37. La gente piensa que tengo muy alto concepto de mí mismo \_\_\_\_\_
38. Cuido mucho lo que les digo a los demás sobre mí \_\_\_\_\_
39. Me preocupa mucho no gustar a la gente \_\_\_\_\_
40. A menudo me siento vacío por dentro \_\_\_\_\_
41. Trabajo tanto que no tengo tiempo para nada más \_\_\_\_\_
42. Me da miedo que me dejen solo y tener que cuidar de mí mismo \_\_\_\_\_
43. Tengo ataques de ira o enfado \_\_\_\_\_
44. Tengo fama de que me gusta "coquetear" \_\_\_\_\_
45. Me siento muy unido a gente que acabo de conocer \_\_\_\_\_
46. Prefiero las actividades que pueda hacer por mí mismo \_\_\_\_\_
47. Pierdo los estribos y me meto en peleas \_\_\_\_\_
48. La gente piensa que soy tacaño con mi dinero \_\_\_\_\_
49. Con frecuencia busco consejos o recomendaciones sobre decisiones de la vida. \_\_\_\_\_
50. Para caer bien a la gente me ofrezco a realizar tareas desagradables \_\_\_\_\_
51. Tengo miedo a ponerme en ridículo ante gente conocida \_\_\_\_\_
52. A menudo confundo objetos o sombras con gente \_\_\_\_\_
53. Soy muy emocional y caprichoso \_\_\_\_\_
54. Me resulta difícil acostumbrarme a hacer cosas nuevas \_\_\_\_\_
55. Sueño con ser famoso \_\_\_\_\_
56. Me arriesgo y hago cosas temerarias \_\_\_\_\_

57. Todo el mundo necesita uno ó dos amigos para ser feliz \_\_\_\_\_
58. Descubro amenazas ocultas en lo que me dicen algunas personas \_\_\_\_\_
59. Normalmente trato de que la gente haga las cosas a mi manera \_\_\_\_\_
60. Cuando estoy estresado las cosas que me rodean no me parecen reales \_\_\_\_\_
61. Me enfado cuando la gente no quiere hacer lo que le pido \_\_\_\_\_
62. Cuando finaliza una relación, tengo que empezar otra rápidamente \_\_\_\_\_
63. Evito las actividades que no me resulten familiares para no sentirme molesto \_\_\_\_\_
64. A la gente le resulta difícil saber claramente que estoy diciendo \_\_\_\_\_
65. Prefiero asociarme con gente de talento \_\_\_\_\_
66. He sido víctima de ataques injustos sobre mi carácter o mi reputación \_\_\_\_\_
67. No suelo mostrar emoción \_\_\_\_\_
68. Hago cosas para que la gente me admire \_\_\_\_\_
69. Suelo ser capaz de iniciar mis propios proyectos \_\_\_\_\_
70. La gente piensa que soy extraño o excéntrico \_\_\_\_\_
71. Me siento cómodo en situaciones sociales \_\_\_\_\_
72. Mantengo rencores contra la gente durante años \_\_\_\_\_
73. Me resulta difícil no estar de acuerdo con las personas de las que dependo \_\_\_\_\_
74. Me resulta difícil no meterme en líos \_\_\_\_\_
75. Llego al extremo para evitar que la gente me deje \_\_\_\_\_

76. Cuándo conozco a alguien no hablo mucho \_\_\_\_\_

77. Tengo amigos íntimos \_\_\_\_\_

## **Resumen de la puntuación del cuestionario de evaluación IPDE**

1. Leer los trastornos abajo enunciados y las respectivas respuestas de cada uno de ellos. Trasládate al número de la pregunta correspondiente y mira si contestaste (F) falso o verdadero (V) y encierra en un círculo cada número que corresponda con tu respuesta de falso o verdadero.
2. Ejemplo: Comienzas observando la tabla de puntuación desde paranoide, está tabla te dice que mires las preguntas 2, 14, 36, 38, 58, 66 y 72; y te dice también que para la pregunta 2 la respuesta debe estar seguida de la F (2F), para la pregunta 14 la respuesta debe estar seguida de F (14F) y así para las demás de la clasificación paranoide. Encierra en un círculo las opciones que correspondan con tu respuesta a esa pregunta. Por ejemplo si contestaste falso (F) la pregunta 2 , entonces encierras en un círculo a 2F. Si contestaste verdadero la pregunta 36 encierras en un círculo a 36V y así sucesivamente. Sigue haciéndolo para todos los trastornos .
3. Si tres o más ítems de un trastorno han sido señalados con un círculo, el sujeto ha dado positiva la evaluación para ese trastorno, y debe ser entrevistado. Si das

positivo para más de un trastorno quiere decir que probablemente tienes un trastorno mixto

- 301.0 **Paranoide:** 2F, 14F, 36V, 38V, 58V, 66V, 72V
- 301.20 **Esquizoide:** 1F, 12V, 21F, 31V, 46V, 57F, 77F
- 301.21 **Esquizotípico:** 2F, 24V, 30V, 52V, 64V, 67V, 70V, 71F, 77F
- 301.50 **Histriónico:** 5V, 10V, 17V, 26V, 28V, 35F, 44V, 45V
- 301.7 **Antisocial:** 11F, 18F, 20V, 29V, 47V, 56V, 74V
- 301.81 **Narcisista:** 7F, 9V, 15V, 22V, 37V, 55V, 61V, 65V, 68V
- 301.82 **Límite:** 4V, 8V, 13V, 25F, 40V, 43V, 53V, 60V, 75V
- 301.4 **Obsesivo-Compulsivo:** 3F, 19V, 23V, 32V, 41V, 48V, 54V, 59V
- 301.5 **Dependencia:** 6V, 33V, 42V, 49V, 50V, 62V, 69F, 73V
- 301.83 **Evitación:** 16V, 27V, 34V, 38V, 39V, 51V, 63V, 76V



## EGO: TU FALSO YO

Si pudiéramos reconocer rápidamente dónde está la principal causa de nuestra falta de salud mental, la respuesta sería rápida: en el ego.

Pero ¿qué es esto que tanto hemos escuchado e incluso expresado cuando, desde el mismo ego, criticamos a otras personas o alguna actuación diciendo: “ÉL TIENE UN EGO GRANDÍSIMO”?

La sociedad ha descrito los siete pecados capitales: la soberbia, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza. ¿Pero por qué no aparece el ego? Cada pecado capital lleva matices de los otros, y la envidia, la soberbia y la avaricia podrían ser quizá los más encontrados en actuaciones en las que el ego es el actor principal.

El ego es algo así como una actuación con la cual nos hemos acostumbrado tanto que ya es imposible salirnos del papel, y esta toma el control de nuestros actos, palabras y pensamientos.

Cuando nacemos, poseemos una naturaleza buena, a tal punto que, si ya tuviéramos la capacidad de raciocinio desde

ese momento, veríamos la realidad interior y exterior tal y como es, con la sabiduría para ver las virtudes propias y comprender los fenómenos del mundo. Lo que en general la mayoría de los humanos creemos de este mundo material es la suma de todas las distorsiones creadas desde el inicio del mismo por todos sus habitantes.

Ya, a manera individual, tras el nacimiento y la adquisición de las capacidades pensantes de cada ser, estas distorsiones terminarán siendo aceptadas como realidad por cada individuo y así continuará el ciclo, sumando a esta definición de mundo nuestras propias distorsiones.

Los humanos creemos que tenemos el mejor mundo creado y, si eso fuera así, entonces ¿por qué somos tan infelices? En este momento defino infelicidad como la carencia de la armonía espiritual que nos pueda garantizar nuestra salud mental. Solo debemos mirar las cifras de trastornos de ansiedad y depresión existentes. Además, como sociedad, ¿por qué vemos y escuchamos todos los días asesinatos, robos, secuestros, peleas, hambrunas, masacres, violaciones, guerras, tragedias ambientales y desgracias?.

Las distorsiones atrás mencionadas son creadas por los velos o capas que recubren nuestra conciencia pura e inmaculada. Estos son adquiridos durante nuestro andar en este mundo, como ya mencionamos, y generan mecanismos de defensa que llenan ese vacío existencial que se crea al alejarnos de nuestro verdadero yo (el que somos sin los velos mencionados y en el cual está la felicidad y la paz verdadera).

Estos mecanismos nos protegen de todo aquello externo que puede alterar nuestro falso equilibrio o mundo interno para,

de esta forma, generarnos sensaciones de falsa satisfacción, de tal manera que, en últimas, complacemos a nuestro ego.

El ego siempre llena el vacío existencial que produce una malsana autoestima. No hay nada malo en querer hacer ejercicio para vernos con los brazos, la espalda o los abdominales que queremos. Pero pregúntate si detrás de querer hacer esto está la intención de que te vean más, te admiren más, te aprecien más. Si tu valor depende de cuánto te miren o alaben, del carro que tienes, de la casa o de las propiedades, tu autoestima no es sana y tus síntomas ansiosos con mucha seguridad provienen en gran parte de esto.

Pelear contra el envejecimiento, en un sentido relativo en el que la salud es lo principal, no está mal, dado que se sabe que muchas conductas sanas como alimentarnos bien, hacer ejercicio, meditar y tener buenas relaciones interpersonales pueden quitarnos años biológicos, en otras palabras, hacernos ver más jóvenes. Pero obsesionarnos con nuestra imagen mental de lo que fuimos a los 20 o 30 años, a tal punto de no aceptar vernos diferentes recurriendo a cirugías, tratamientos estéticos y dietas estrictas, corresponde a típicos ejemplos, en la sociedad moderna, de culto a la belleza, lo cual solo refleja que el valor de las personas cada vez es más buscado en el exterior mediante las adicciones.

Ejemplos más sutiles de actitudes egocéntricas son muchos. Si estamos en una reunión de amigos pudientes económicamente, más que nosotros, no dudaremos en hablar de nuestros viajes, auto, joyas o ingresos para protegernos de la sensación incómoda que se nos genera al saber que no tenemos lo mismo que ellos. De esta forma nos protegemos del

malestar que se genera, satisfacemos nuestro ego y no pasamos un “amargo” momento.

Cuando no se soporta la realidad debido a encontrarnos en desventaja, el ego recurre a los planes o a las fantasías (que a veces son lo mismo):

«Voy a aprender cinco idiomas, entonces seré mejor que él».

«Si me vuelvo millonario, entonces seré mejor que él».

«Si alcanzo la iluminación espiritual, seré mejor que él».

«Si consigo una pareja especial, seré mejor que él».

«Si me compro esa joya o ese auto, seré mejor que él».

Y a veces ponemos en marcha esos planes, no porque queramos de corazón, sino solo para compensar nuestra desventaja frente a otros egos.

Cualquiera de estas estrategias, por supuesto, reforzará el ego. En consecuencia, reforzará la necesidad de competir y aumentará el malestar ante el bienestar de los demás cuando el ego perciba que ese bienestar es mayor que el suyo.

Una estrategia del ego para protegerse de esa incomodidad es buscar la forma de compensar aquello en lo que se siente en desventaja. «Puede que él sea más inteligente, pero yo soy más sensible». «Puede que él tenga más dinero, pero yo soy más espiritual».

A veces, incluso, el ego llega a la locura de compensar a partir de los rasgos de sí mismo que percibe como negativos, usando la victimización. Con tal de vencer al otro en algo, cualquier cosa vale. «Puede que él tenga una bonita familia y yo no, pero yo tengo mucha peor suerte que él y he pasado por más desgracias que él».

No necesariamente entre extraños se presentan problemas de ego. Conozco a hermanos que no pueden sentirse bien con los logros de sus propios hermanos y envidian el hecho de que el otro tenga una profesión, una linda familia, un lindo carro o haya viajado. Si esto es así en personas que comparten consanguinidad, ¿qué podríamos decir de los que no? Múltiples ejemplos en la literatura universal nos han descrito esta situación, que comúnmente se conoce como el complejo o síndrome de Caín, a saber: en la Biblia, Caín y Abel; El conde de Montecristo; Los hermanos Karamazov o Al este del Edén, entre otros.

Te traigo una lista de 50 actitudes egocéntricas comunes, pero obviamente tú encontrarás muchísimos más ejemplos en tu día a día. No te sientas mal, porque sin duda tú, yo y todos utilizamos estas actitudes en nuestras vidas, en mayor o menor medida. Lo importante es reconocerlas sin juzgamientos, para entender que, al modificarlas y centrarnos más en los demás y menos en nosotros mismos, podremos traer paz a nuestras vidas. Y la ansiedad es incompatible con la paz.

- Creer ser el mejor músico, profesional, persona o artista del mundo.
- Querer subir primero al avión en un aeropuerto, sin respetar a las personas con necesidades especiales.
- Impacientarse por tener que esperar en una fila y que no se le dé prioridad.
- Querer siempre decirle a los demás cómo deben solucionar sus problemas.
- Decidir a dónde debe ir la familia de vacaciones sin consultar al resto de los miembros.

- Desear tener todos los juguetes para sí mismo y molestarlos cuando otros los usan.
- Considerar que solo uno mismo puede ejecutar de forma correcta un proyecto en la oficina.
- Creer que se puede hacer todo solo y sin ayuda.
- Tener dificultades para elogiar a otro por algún logro.
- Ser mal perdedor.
- Ser intolerante a las críticas.
- Hablar mucho de los logros y victorias propias.
- No tomar en cuenta las opiniones de los demás.
- Creer tener siempre la razón.
- Disgustarse cuando otro es elegido para liderar un grupo.
- Imponer las opiniones en vez de promover la conversación.
- Creer que se está siendo observado en todo momento.
- Pensar que su experiencia de viaje fue mejor que la de otros.
- Estar preocupado siempre por tener más éxito que otros.
- Compararse con los demás, degradándolos.
- No ayudar al amigo que lo solicita.
- Molestarlo porque un vecino compró un auto mejor que el propio.
- Reclamar en el supermercado ser atendido primero.
- Gastar dinero en ropa solo para verse mejor que los demás.
- Mentir a un amigo o pareja solo para conseguir un capricho.

- Interrumpir una conversación ajena para decir lo que se piensa sobre las opiniones de los otros.
- Culpar a otros por los errores cometidos antes que a sí mismo.
- Aburrirse en un evento cuando otros están siendo el punto de atención.
- Necesitar ser alabado por las cosas que se hacen.
- Pensar que los problemas propios son más importantes que los de otros.
- Ordenar a los colaboradores de la empresa que se lidera cómo se deben hacer las cosas sin aceptar sugerencias para mejorar los procesos.
- Enojarse porque un amigo recibe una propuesta para trabajar en el extranjero.
- Querer tener siempre la mejor casa entre los conocidos.
- Rehusarse a ir a un lugar porque no sirven su comida favorita.
- Pedir un trato especial sin motivo.
- Adquirir el último celular del mercado solamente para mostrarlo.
- Señalar los errores de los demás en todo momento para resaltar las virtudes propias.
- Envidiar a otra persona porque pudo graduarse en un menor tiempo.
- Suponer que los compañeros no pueden evaluar las acciones propias porque no están lo suficientemente capacitados.
- Mantener ideas cuando la realidad comprueba que se está en un error.

- Pensar que su vida es merecedora de un libro o de una película.
- Elegir el restaurante al que se quiere ir con un grupo de amigos sin preguntar a los demás por sus gustos y preferencias.
- Impacientarse cuando otra persona está expresando sus opiniones.
- Creer que el superior no merece su cargo en la empresa.
- Sentir que nadie lo entiende.
- Hablar más fuerte que los otros en un espacio público para llamar la atención.
- Pensar que todas las cosas que se hacen son dignas de admiración.
- Desear que se haga su voluntad en todas las circunstancias.
- Ser incapaz de devolver un favor.
- Considerar que el otro debe estar para uno en cualquier circunstancia

La alternativa es tomar conciencia del dolor causado por la sensación de inferioridad y sentirlo como una oportunidad de aprendizaje para sanar nuestra autoestima y descubrir nuestras debilidades espirituales. Podremos decir que superamos las trampas del ego cuando nos alegremos por los logros, la felicidad, las virtudes y las oportunidades, en fin, por todo lo que los demás consiguen o tienen. Ir más allá de ese dolor y encontrar esa paz que no tiene nada que ver con el hecho de que seamos superiores o inferiores a los demás.

Cada reflejo del ego al compensar sus debilidades es una oportunidad para trascenderlo.

Cuando nos permitimos perder en la carrera y podemos aceptar en paz que el otro es mejor que nosotros, llega a nuestra vida una gran libertad y un gran alivio.

¡Qué libertad cuando podemos alegrarnos genuinamente por los logros de los demás y por aquellos aspectos en los que nos superan! Esa es una forma muy agradable de vivir. Entonces no tenemos que andar viendo cómo arreglamos nuestra autoimagen para compensar nuestras desventajas ni tenemos que emprender proyectos que realmente tienen poco que ver con nuestro corazón solo para adelantar a los otros egos en nuestra carrera imaginaria y demente<sup>46</sup>.

### **Escribe aquí tus propios ejemplos:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

46. Equilibrium. (2019, March 23). Estrategias del ego para compensar su inferioridad. Caminos de Conciencia. <https://caminosdeconciencia.com/2019/03/23/estrategias-del-ego-para-compensar-su-inferioridad/>.



## ¿CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE? PSICOANÁLISIS Y ESTUDIO DEL INCONSCIENTE

*«No se conformen a este mundo, sino transfórmense por medio de la renovación de su mente, para que verifiquen cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta».* Romanos 12:2

¿Qué tal si te dijera que casi el 100 por ciento de nuestros actos diarios son influenciados por nuestra mente inconsciente? Esto quiere decir que, antes de que tú elijas supuestamente responder de una u otra forma a una situación, ya la orden de cómo hacerlo ha sido dada (actúas en el famoso piloto automático<sup>47</sup>). Ingresa aquí otro gran término de la ecuación que postulo en este libro: la conciencia.

Más adelante veremos la importancia de vivir de manera consciente.

---

47. Alonso Puig, Mario. Ahora yo: ¿Y si creas tu propio futuro en lugar de encontrártelo?. Plataforma Editorial, 2013.

Existen múltiples teorías desde los puntos de vista biológico, psicológico, religioso, cuántico, etc. En fin, miles de interpretaciones se pueden dar a un fenómeno en este mundo. Cada persona tiene el legítimo derecho de creer en una más que en otra, en todas o en ninguna. Pero, en la historia mundial, sin duda alguna han sucedido hechos que han quedado, más que otros, en la recordación de la gente y que han dejado paradigmas (propuestas de explicación a un fenómeno que se dan como verdaderas por la fuerza de la evidencia hasta ese momento) que hasta hoy persisten, así como otros que no han sido duraderos en el tiempo. Por ejemplo, el conocimiento de que la Tierra era cuadrada fue cambiado por el de que es redonda, conclusión a la cual se llegó incluso sin el desarrollo de la tecnología espacial; nuestros navegantes primitivos lo supieron.

La condición humana se caracteriza por la inteligencia (aquella que conocemos como tal, la cual puede no ser la única forma), la cual está íntimamente ligada a la resolución de problemas complejos. Nuestra inquietud mental ha explorado muchos campos, y el área de la mente (psiquis) y del espíritu no ha escapado a esta exploración. La tendencia humana a comprender solo por lo que vemos, oímos, olemos, escuchamos o tocamos ha creado un campo propicio para la especulación de fenómenos que no podemos registrar. ¿Has podido ver o tocar tu mente o tu espíritu? Y, si lo has hecho, ¿has podido registrarlo de forma tal que otro pueda hacerlo (validación)?

Traigo en este apartado la teoría de la psicodinámica<sup>48</sup> (psique-mente; dinamia-movimiento), la cual trata de explicar cómo se mueven nuestros procesos mentales. Esta teoría expuso de forma revolucionaria la existencia de otra persona en nosotros. Sí, así como lo lees: de otro yo que no vemos, que está en nosotros y puede influir en nuestras conductas y, por lo tanto, en nuestros sentimientos. Se ha mantenido en el tiempo porque su técnica (la del psicoanálisis) ha sido reproducida de forma más o menos consistente. Te invito a conocerla.

El concepto de «psicoanálisis» se refiere a los mecanismos, procesos y fenómenos implicados en la vida anímica humana. Este modelo se basó inicialmente en la experiencia de Sigmund Freud en el tratamiento clínico de pacientes que presentaban histerias, fobias y diversos padecimientos psíquicos. También se refiere a la terapia psicoanalítica misma, es decir, a un conjunto de procedimientos y técnicas terapéuticas que se desarrollan a partir de esta teoría para el tratamiento de patologías mentales. Finalmente, «psicoanálisis» puede referirse además al método psicoanalítico: un método de investigación que ha sido aplicado, más allá de la psicología clínica individual, al análisis de fenómenos culturales.

Según el psicoanálisis, los síntomas mentales tienen un origen ligado a conflictos inconscientes, aspectos que, pese a ser ajenos por completo a la conciencia del analizado, luchan

---

48. Tryon, W. W. (2014). *Cognitive Neuroscience and Psychotherapy: Network Principles for a Unified Theory*. Academic Press. April 10, 2014.

por emerger a ella<sup>49</sup>. El retorno de lo reprimido, resultado de la imposibilidad de controlar esa fuerza emergente, se convierte en malestar psíquico y, si es persistente y discapacitante, alterando las esferas funcionales, se convertiría en una enfermedad mental. El objetivo de la terapia es vencer las resistencias para que el analizado acceda a las determinaciones inconscientes de sus sentimientos y así poder modificar su actitud o conducta.

Se considera un antecedente clave para el nacimiento del psicoanálisis que Freud llegase a ser alumno de Jean Martin Charcot entre los años 1885 y 1886. Freud se familiarizó así con las investigaciones llevadas a cabo sobre pacientes que presentaban un amplio abanico de síntomas, que incluían desfallecimientos, insomnio, retención de fluidos, pesadez abdominal, espasmos musculares, respiración entrecortada, irritabilidad, fuertes dolores de cabeza, pérdida de apetito y «tendencia a causar problemas».

Estas pacientes eran conocidas como histéricas (hyster, raíz griega que significa útero), dado que se creía desde la antigüedad que el útero de la paciente recorría todo el cuerpo causando esta variedad de síntomas.

Las investigaciones de Charcot<sup>50</sup> mostraban que, mediante la hipnosis (técnica que sugestiona la mente de la persona alterándola de forma inconsciente), se podían inducir, suprimir e intercambiar toda clase de síntomas

---

49. Rodríguez Kauth, Á. (2003). Historia y Psicoanálisis. Universidades, (25). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37302502>

50. Garrabé, Jean. (2011). La representación del inconsciente por Jean-Martin Charcot en 1892. Salud mental, 34(6), 547-548. Recuperado en 23 de noviembre de 2025, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252011000600011](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000600011).

presentes en los cuadros histéricos, sugiriendo así su origen psicológico y no orgánico. Las mujeres histéricas sometidas a esta experiencia no conservaban en la conciencia lo sucedido; es decir, no recordaban, aunque la sugestión hipnótica seguía actuando una vez deshecho el trance hipnótico.

Tras años de experiencia clínica, Freud propuso la teoría de que los síntomas histéricos y neuróticos tenían como causa núcleos traumáticos reprimidos en el inconsciente por ser moralmente inaceptables para el yo (consciente) del sujeto<sup>51</sup>. Freud postuló que estos núcleos patológicos consistían en «uno o varios sucesos de precoz experiencia sexual pertenecientes a la más temprana infancia».

En un momento posterior, Freud decidió abandonar la hipnosis.

Esto suele explicarse diciendo que no era una técnica con la que él se sintiera particularmente cómodo y que, además, no era susceptible de ser aplicada en todos los casos. Por otra parte, se le adjudica como falencia el hecho de que, tras un período de recuperación, los síntomas retornaban, imponiendo la tarea de repetir el tratamiento. También se dice que este método no permite acceder al trabajo analítico sobre las «resistencias» del paciente<sup>51</sup>, punto muy importante en el objetivo terapéutico propuesto por Freud, dado que para él era necesario hacer conscientes estas fuerzas para lograr una curación más sólida.

---

51. Pagès, Claire. (2018). El psicoanálisis, ¿una figura de la Fenomenología del espíritu?. Cuicuilco. Revista de ciencias antropológicas, 25(71), 205-249. Recuperado en 30 de noviembre de 2025, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-84882018000100205](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882018000100205).

Autores más modernos, como Carl Gustav Jung y Alfred Adler, se distanciaron del psicoanálisis, discrepando en especial de la tesis freudiana de la etiología sexual de las neurosis, y propusieron ideas, conceptos y teorías alternativas.

Una segunda área explotada por la asociación libre es la de los sueños, considerada la «vía regia al inconsciente». Para el psicoanálisis, los sueños son siempre realizaciones de deseos, los cuales generalmente se disfrazan por ser inaceptables para la organización consciente del individuo. Los sueños son figuraciones capaces de acceder a la conciencia, ya que durante el reposo (el dormir) la censura se encuentra más relajada y la resistencia debilitada.

Los anhelos y deseos que tienen prohibido el acceso en los estados conscientes encuentran una oportunidad de escaparse tras el velo de la desfiguración onírica.

### **Conciencia e inconsciencia (subconsciente y preconsciente)**

Conciencia es la cualidad momentánea que caracteriza la forma en que entendemos las experiencias externas (del ambiente) e internas (de nosotros mismos). El vocablo «subconsciente-inconsciente» se utiliza indistintamente para el conjunto de contenidos no presentes en el campo actual de la conciencia. Está constituido por contenidos reprimidos que buscan regresar a la conciencia o bien que nunca fueron conscientes y cuya cualidad es incompatible con ella. Los contenidos que no están presentes en el campo de la conciencia

pueden hacerse conscientes mediante técnicas como la hipnosis o trances de diferentes tipos<sup>52</sup>.

### **Ello, yo y superyó**

El ello es la instancia más antigua y original de la personalidad y la base de las otras dos. Comprende todo lo que se hereda o está presente al nacer y se manifiesta de forma pura en nuestro inconsciente. Para los genetistas, podría decirse que es lo que biológicamente está escrito en nuestro ADN; serían como los ladrillos básicos con los que todos comenzamos a construir nuestra personalidad, ladrillos que se presentan de forma diferente en cada uno de nosotros. Para el budismo, sería la conciencia prístina (inmaculada), no afectada por los velos que la cubren (sociales, ambientales, experienciales). Imagina algo así como una cebolla con múltiples capas: la más profunda representaría al ello y las restantes, que la cubren (los velos), son nuestras experiencias, las cuales distorsionan el mundo real (el mundo del ello o prístino), haciendo que veamos otra «realidad» a través de ellas<sup>53</sup>.

A diferencia del budismo, que cree que nuestro yo primario (ello) es sin mancha, las teorías psicoanalíticas consideran que en el ello también se esconden pulsiones, es decir, fuerzas o tendencias que siempre quieren surgir

---

52. Erskine, R. G. (2011). Mitos, sueños y realidades del psicoterapeuta. *Revista de psicoterapia*, 22(85), 5-16.

53. "Valiosa humildad en el sendero budista", de Paramita, publicado el 20 de mayo de 2023. [https://www.paramita.org/humildad-budismo-desarrollo\\_espiritual/](https://www.paramita.org/humildad-budismo-desarrollo_espiritual/)

y que no lo hacen por el freno moral que otra parte del psiquismo (el superyó) impone. En general, son fuerzas social o culturalmente no aceptadas. El superyó es la parte que contrarresta al ello; en palabras más simples, sería nuestro freno social. Biológicamente, podríamos decir que estas pulsiones del ello también están heredadas en nuestro ADN, y para el budismo o tradiciones similares podrían corresponder a impulsos de vidas anteriores.

El yo (o ego) surge como esa representación de nosotros mismos para poder desempeñarnos socialmente, tras haber negociado el ello con el superyó. El yo es esa realidad que satisface los impulsos del ello de una manera apropiada en el mundo externo. Como ejecutor de comportamientos, el yo tiene que mediar entre tres fuerzas que le exigen constantemente: las del mundo de la realidad en la que debe desempeñarse, las del ello y las del superyó<sup>54</sup>.

El yo se mueve todo el tiempo en esta guerra de fuerzas (preconsciente), y los actos voluntarios ya manifestados en palabras, pensamientos o acciones constituyen el mundo de nuestro consciente. La materialización diaria de esta mediación de fuerzas es lo que definimos como personalidad.

---

54. Freud, S. (1923). El yo y el ello. En Obras completas de Sigmund Freud, Volumen XIX (pp. 14-64). Amorrortu Editores.

## **Importancia en nuestra salud mental**

Los papeles específicos desempeñados por las entidades ello, yo y superyó no siempre son claros; se mezclan en demasiados niveles. La personalidad consta, según este modelo, de muchas fuerzas diversas en conflicto inevitable. Este conflicto lleva a que surjan fuerzas inconscientes que, dependiendo de su magnitud y frecuencia, pueden generar angustia o estados no armónicos en nuestra experiencia vital, desencadenando síntomas frecuentemente encontrados en los trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad o la depresión.

## **Sugestionabilidad**

Son múltiples los relatos de experiencias de personas que han sido llevadas a hipnosis para solucionar síntomas o enfermedades, llegando, mediante técnicas que involucran sonidos de frecuencias adecuadas, a llevar el cerebro de la persona a un nivel de conciencia alterado, entre el estar despierto y el sueño (trance hipnótico), facilitando así el acceso al subconsciente. En este estado, el individuo puede liberarse de las fuerzas del superyó y, mediante órdenes, frases o palabras específicas, reestructurar el conflicto psíquico responsable de los síntomas.

Entre mayor o menor sea el grado de sugestionabilidad de la persona, más fácil o difícil será acceder a su mundo subconsciente.

Algunos nos hemos quedado atónitos al ver programas televisivos donde personas con conocimientos en hipnosis, algunos llamados mentalistas, son capaces de hacer que varias personas al mismo tiempo sigan órdenes que conscientemente no serían capaces de realizar, como besar a un desconocido, tomar bebidas de sabores desagradables y experimentar gusto por ellas, entre otras.

Se requiere en la vida cierto grado de fe para creer en cosas que no podemos ver. Habitualmente, en prácticas espirituales o religiosas nos involucramos como un acto de fe, dado que sus doctrinas están en armonía con nuestras creencias o visión del mundo. Sin embargo, en algunos casos, conceptos que de forma consciente no aceptaríamos pueden ir permeando poco a poco nuestro subconsciente, en mayor o menor medida, dependiendo de nuestra sugestionabilidad. La sugestión puede venir del exterior o de nuestro interior (autosugestión).

Este hecho ha explicado cómo miles de personas han estado involucradas en sectas religiosas en las cuales se han violado sistemáticamente mujeres, robado las pertenencias materiales de sus miembros u ocurrido otro tipo de conductas delictivas. Para recrear mejor este punto, puedo recomendarte algunos documentales como El vendedor de ilusiones, Bailar para el diablo, Cómo se convirtieron en líderes de sectas, Antares de la Luz: la secta del fin del mundo, En el nombre de Dios, entre muchos otros.

El poder de la intención es, inicialmente, la fuerza que nos motiva a hacer algo; es nuestra motivación, muy necesaria para lograr cosas en la vida desde todos los aspectos. Pero

es un arma de doble filo que, utilizada de forma incorrecta, puede corromperse según nuestra sugestionabilidad por causas o personas dañinas y hacer que nos mantengamos fieles a dictadores o tiranos, como ocurrió, por ejemplo, con miles de seguidores alemanes de Adolf Hitler durante la Segunda Guerra Mundial<sup>55</sup>. El poder de la intención debe basarse en el discernimiento, es decir, en la capacidad de distinguir entre lo bueno y lo malo. Si definitivamente lo que queremos es vivir en calma, debe orientarse hacia actividades virtuosas que engrandezcan al ser humano y a la humanidad.

---

55. Landa, F. W. (2021). Hitler - Manipulación Psicológica de Masas. Técnicas y estrategias de dominaciones usadas por Hitler: Psicología oscura para analizar y controlar a la masa [audiolibro]. Everand.



## **CEREBRO, HORMONAS Y NEUROTRANSMISORES, PARA DUMMIES**

La depresión, la ansiedad, los trastornos del estado de ánimo e incluso los trastornos psiquiátricos tienen su base en los neurotransmisores. Estos son sustancias químicas que se producen en diferentes partes del cerebro, o incluso fuera de él, y que actúan en otras partes del cerebro y del cuerpo. Al actuar en células específicas, activan procesos a nivel celular que llevan a pensar, actuar y sentir de determinadas maneras.

Una nueva pregunta surge: ¿qué fue primero, el pensamiento que llevó a alterar los neurotransmisores o los neurotransmisores que llevaron a alterar el pensamiento?

Lo que parece seguro es que el desbalance de estos ha creado en estos cerebros unas rutas o mecanismos que se han perpetuado.

Separar mente y cuerpo sería algo así como intentar separar la palma del dorso de la mano; no es necesario saber dónde comienza o termina cada uno, lo importante es saber que son uno solo y juntos la definen como tal. Nuestras conductas inapropiadas (rabia, celos, vicios, sedentarismo, mala

alimentación, desdén espiritual, etcétera) son patrocinadas por un cerebro que, día a día, minuto a minuto, ha sido alimentado con esto y que ha generado su zona de confort.

Recordemos que nuestro cerebro siempre estará más cómodo con lo conocido. Como dijimos anteriormente, este es un mecanismo de defensa primitiva arraigado en nuestro paleocerebro (cerebro arcaico), con el fin de no gastar energía introduciéndose en el campo de lo nuevo y de lo diferente<sup>56</sup>.

Incluso nuestro cerebro, desde la época primitiva (cuando el hombre necesitaba sobrevivir a los depredadores en las selvas y los bosques, al estar en la intemperie o ser atacado por amenazas naturales), ha conservado respuestas de conservación de la especie usadas desde hace 2.5 millones de años para hacerle frente a peligros que ya no existen. Por ejemplo, no vemos tigres en las calles queriendo comernos, pero estas vías producen las mismas respuestas biológicas con estímulos mucho menos agresivos.

Día a día experimentamos “amenazas” a nuestra integridad por estímulos mínimos, como perder un empleo, botar un celular, hacer un mal negocio o tener una decepción amorosa, entre miles de otras. Esa reacción exagerada, inapropiada e incoherente es la culpable de los síntomas presentes en las PSA.

Entonces queda claro que nuestro sustrato anatómico trabaja mediante sustancias químicas. Creo importante que conozcas sobre ellas, no para que seas un experto en neurociencias, sino para que sepas de su existencia y cómo, en

---

56. Molero A., Chamizo, G. N., & Rivera Urbina, G. N. (2012). Cerebro y Comportamiento: una Revisión. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 4(2), 1-25.

algunos casos, es posible modificar su liberación, por ejemplo, mediante la dieta, el ejercicio y cambios de hábitos.

Incluso, como ya lo exploramos en el capítulo de la cuántica, podemos generar cambios en nuestros genes, ya que, si bien es cierto que podemos tener un mapa genético que nos puede predisponer a enfermedades, no es lo mismo que decir que poseemos un destino genético. Se ha encontrado que podemos apagar genes que nos predisponían a algo, así como prender otros que no eran una amenaza para convertirlos en esta. Esto es lo que se llama epigenética.

### **Simpático y parasimpático: nuestros reguladores del sistema nervioso**

Nuestro organismo tiene dos sistemas nerviosos que trabajan automáticamente para nivelarse, de forma tal que, con la coordinación suficiente, se puede ser eficiente en las tareas biológicas: ni muy acelerado ni muy despreocupado. La parte que tiende a mantenernos en alerta constante, como para huir o atacar, defendiéndonos en términos evolutivos, es el sistema nervioso simpático<sup>57</sup>. Su compañero de trabajo, que hace que el cuerpo se prepare para el reposo y el descanso, se llama sistema parasimpático.

El sistema nervioso simpático es una parte crucial del sistema nervioso autónomo, responsable de activar la respuesta

---

57. Alshak MN, et al. Neuroanatomía, Sistema Nervioso Simpático. [Actualizado el 8 de mayo de 2023]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542195/>

de “lucha o huida” del cuerpo ante situaciones de estrés, emergencia o peligro. Se encarga de preparar el organismo para la acción rápida, aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración, entre otras funciones.

### **Funciones y efectos**

El sistema simpático activa los sistemas del cuerpo para afrontar una amenaza o situación de estrés. El corazón late más rápido y la respiración se profundiza para suministrar más oxígeno a los músculos.

Permite una mejor visión en situaciones de poca luz. Se libera glucosa y se reduce la digestión para concentrar la energía en los músculos.

La sangre se redirige a los músculos y el cerebro, mientras se reduce el flujo a la piel y los intestinos.

Puede provocar escalofríos y piel de gallina para conservar la temperatura corporal. Ayuda a regular la temperatura corporal en situaciones de estrés o ejercicio.

En resumen, el sistema simpático prepara el cuerpo para la acción, aumentando la energía, la alerta y la respuesta a situaciones de estrés. Es por eso que, ante la expresión máxima de la ansiedad, denominada ataque de pánico, nuestro cuerpo experimenta corazón acelerado (taquicardia), respiración rápida, sudoración, dolor estomacal por disminución del flujo sanguíneo al intestino, dificultad para decidir o pensar lógicamente (porque, aunque vaya más sangre al cerebro, se distribuye hacia la amígdala cerebral, que es la zona de lucha

o huida, y no hacia la corteza prefrontal, que es la zona donde tomamos decisiones asertivas y favorecedoras; a esto se le conoce como secuestro amigdalino), deseo de defecación (por relajación del esfínter anal interno), aumento de la glucosa en sangre y sensación de sed por la concentración de esta misma en la sangre, dolor u opresión en el pecho, entumecimiento u hormigueo de las manos o pies (al contraer los vasos sanguíneos periféricos), mareo o sensación de desmayo (como respuesta refleja del sistema parasimpático a la elevación brusca de la presión arterial; se genera hipotensión y, finalmente, bajo flujo sanguíneo cerebral).

El sistema nervioso parasimpático<sup>58</sup> es una de las dos ramas principales del sistema nervioso autónomo (SNA), junto con el sistema nervioso simpático. Su función principal es regular las funciones corporales cuando estamos en reposo o recuperándonos, promoviendo la relajación, la digestión y la conservación de energía.

## Funciones principales

Reduce la actividad del corazón y los pulmones, lo que facilita el descanso. Aumenta el flujo sanguíneo a los órganos y tejidos, lo que ayuda a la digestión y la recuperación. Estimula la producción de jugos digestivos y el movimiento intestinal, facilitando la digestión de los alimentos. Controla la respuesta

---

58. Tindle J, et al. Neuroanatomía, Sistema Nervioso Parasimpático. [Actualizado el 31 de octubre de 2022]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553141/>

de las pupilas a la luz, lo que ayuda a la adaptación visual en condiciones de baja luminosidad. Facilita el movimiento intestinal y la expulsión de desechos.

Cuando estamos en relajación máxima, respiramos despacio, nuestro corazón late lento y pensamos mejor. Incluso podemos dar respuesta a cosas que llevábamos horas o días intentando resolver o recordar (debido a mayor irrigación sanguínea a la zona prefrontal y disminución del flujo a la amígdala). Regulamos nuestra temperatura corporal, mejora nuestro apetito, digerimos mejor los alimentos (mejora la distensión abdominal por un movimiento adecuado del intestino), mejora nuestro libido y desempeño sexual, entre otras.

**Queda claro que lo opuesto a un ataque de pánico es un estado de relajación y, como lo vemos, el encargado de esta respuesta orgánica es el sistema parasimpático.** Así pues, aprender a reconocer nuestras respuestas de estrés y estimular de forma directa o indirecta al sistema parasimpático es una herramienta fundamental para tratar nuestros estados ansiosos.

Aunque parezca increíble, los monjes tibetanos aprendieron que una de las formas con las que se puede salir de este sistema automático es influenciándolo desde su origen, desde el nacimiento del sistema parasimpático en el bulbo raquídeo, mediante la meditación. Esta hace parte de un grupo de herramientas poderosas que, increíblemente, han sido probadas científicamente. Hasta hace cinco a diez años, hablar de meditación era como referirnos a la nueva era o a la pseudociencia; en la actualidad ocupa un espacio cada vez más grande en el arsenal terapéutico para combatir

trastornos de ansiedad, depresión e incluso hay estudios que evidencian aportes en la esquizofrenia en cuanto a los síntomas no psicóticos o diferentes a los alucinatorios. Estos serían la apatía, la rumiación del pensamiento (pensar lo mismo por horas o días), la modulación de las emociones y, en general, todos los aspectos que se descuidan tanto en ese tipo de pacientes, a quienes equivocadamente se cree que su único problema son las alucinaciones, olvidando en ellos la esfera emocional en sus relaciones de pareja, como amigos, como trabajadores, como padres; en fin, su bienestar mental.

## Hormonas del estrés (cortisol y adrenalina)

### Cortisol

El cortisol es la llamada hormona reina del estrés. Esta es producida por la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucosa en la sangre. Algunas de sus funciones principales son incrementar el nivel de azúcar en la sangre, suprimir el sistema inmunológico y ayudar al procesamiento de las grasas, proteínas y carbohidratos. Esta hormona es fundamental para vivir; de hecho, su deficiencia puede traer la muerte más rápido que su exceso<sup>59</sup>.

Es paradójico que una hormona tan necesaria para la vida, a su vez, se haya convertido en la principal hormona encontrada

---

59. Thau L, et al. Fisiología del cortisol. [Actualizado el 28 de agosto de 2023]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239/>

en los pacientes con ansiedad. Incluso, sus niveles son más altos en las sociedades modernas comparados con los que se encontraban en otros momentos de la historia, lo cual puede ser debido a la revolución industrial, con aumentos de las jornadas laborales nocturnas a causa del aprovechamiento de la noche para trabajar por la invención de la luz artificial, así como a la revolución del internet y todo lo que implican los artículos electrónicos que la utilizan, trayendo muchas horas de conexión entre personas, llevando a una superexposición de estímulos sensoriales de todo tipo (estados de alerta permanente) y a una baja cantidad de momentos de atención plena con otros, el ambiente y nosotros mismos.

La secreción de cortisol está gobernada por el ritmo circadiano de la hipófisis; es decir, como si en esta parte del cerebro hubiese un reloj dispensador que todos los días da la señal para la estimulación de los procesos que llevarán a su producción a las mismas horas. Este dispensador se activa significativamente tras despertar, tipo 8 am, debido a la necesidad heredada de nuestros antepasados evolutivos de generar fuentes de energía (glucosa) después de largas horas de sueño, y aumenta significativamente también al atardecer, tipo 6 p. m. Tras su liberación, mantiene niveles altos casi durante dos horas, momento en el que, en situaciones normales, comienza a descender su concentración, alcanzando niveles casi indetectables durante las horas de sueño.

Todo lo anterior explicado es en condiciones normales, pero en el mundo actual, bajo la oleada de estímulos a los cuales nos sometemos, los niveles de esta hormona se alejan de los patrones deseados de secreción. Además, tras la invención de

la bombilla y su aplicación en las horas nocturnas, los ritmos llamados circadianos se alteran al encontrar luz en momentos en los cuales solo se esperaba oscuridad.

Esta liberación automática en la mañana y en la tarde es otra herencia del cerebro de nuestros antecesores evolutivos (los reptiles) y también del cerebro de los predecesores de estos (peces). Esta liberación programada ha hecho que, durante miles de años, los mamíferos tengamos la glucosa necesaria para poder enfrentar los retos que comienzan cada día tras la aparición de la luz. De esta forma, nuestros antepasados, bajo la escasez de alimentos típica de épocas previas a la agricultura, podían garantizar sus reservas energéticas mediante el mecanismo de movilizar el azúcar almacenado en órganos como el hígado, la grasa o el músculo hacia su sangre gracias al cortisol, pero más importante aún, generando en el cerebro las sensaciones y pensamientos de supervivencia frente a la amenaza que implicaba la necesidad de salir a cazar.

El hombre moderno, el cual, a pesar de tener niveles de glucosa la mayoría de las veces normales o altos al amanecer a causa de los grandes desórdenes nutricionales dados por la modernidad (al comer demasiado tarde, consumir alimentos con exceso de carbohidratos, entre otros), sigue teniendo esta liberación programada heredada de cortisol, lo cual no solo lleva exceso de glucosa en esas horas descritas, sino también exceso de la influencia de esta hormona en el cerebro, llevándonos a sensaciones también heredadas de respuestas a amenazas (mal humor, falta de concentración, agitación, entre otros).

Como dijimos anteriormente, su liberación obedece principalmente al estrés; podríamos decir que a dos clases

de estrés: uno que es el heredado en nuestro cerebro reptil y otro que es el que introducimos en nuestro cerebro a causa de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. Este último estrés es el responsable de las liberaciones crónicas de esta hormona durante horas, días, meses o años, llevando, obviamente, a los problemas en el cuerpo y en la mente que esta sustancia, en forma sostenida, trae, los cuales explicaré más adelante.

Las funciones del cortisol son muchas y a múltiples niveles en el cuerpo.

Esto explica cómo, en una enfermedad endocrinológica llamada síndrome de Cushing, la cual se caracteriza por producción exagerada de cortisol a causa, por ejemplo, de un tumor secretor, se puede encontrar toda la expresión de síntomas de los pacientes ansiosos, incluso llegando a estados psicóticos<sup>60</sup>.

El cortisol coopera con la adrenalina a corto plazo para crear recuerdos de acontecimientos emocionales que nos pueden recordar qué situaciones difíciles debemos evitar en el futuro. Sin embargo, la exposición crónica altera este mecanismo, ocasionando daños en células cerebrales especializadas para los recuerdos, provocando un aprendizaje alterado con tendencia a la recordación de eventos negativos, lo que conocemos como rumiación, y a la tendencia a complicar o ver lo peor de cualquier situación de forma persistente; a esto se

---

60. Kairys N, Anastasopoulou C, Schwell A. Enfermedad de Cushing. [Actualizado el 27 de febrero de 2023]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2025. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448184/>

le conoce como cosificación de las experiencias. Las anteriores características son muy típicas de las PSA.

### **¿Qué reduce o aumenta los niveles de cortisol?**

La suplementación de magnesio, ácidos grasos omega 3, vitamina C, té negro, música relajante, masajes terapéuticos, relaciones sexuales, la risa, el ejercicio recreativo o no exagerado, la meditación, la oración y las congregaciones espirituales ayudan a estabilizar los niveles de cortisol en el organismo.

Los factores que generalmente aumentan los niveles de cortisol son situaciones que ponen en riesgo nuestra vida, salud y estabilidad; estimulantes como la cafeína; la falta de sueño; el ejercicio físico intenso o de competición (el cual hacemos en exceso y con desbalances nutricionales o de sueño que no nos permiten la reparación de los tejidos); la obesidad y los trastornos alimentarios como bulimia o anorexia.

### **Adrenalina**

La adrenalina se produce principalmente en la médula de las glándulas suprarrenales, que se encuentran ubicadas encima de cada riñón. Es curioso que su producción sea lejos del cerebro y más en el abdomen, ¿no lo crees? La ventaja biológica de que la adrenalina se produzca en las glándulas suprarrenales en lugar del cerebro es que permite una liberación rápida y masiva

a todo el organismo a través del torrente sanguíneo, para una respuesta óptima en todo el cuerpo, en lugar de actuar solo como un neurotransmisor local en el cerebro.

Esto permite que la hormona prepare a múltiples órganos simultáneamente para la reacción de “lucha o huida”. Esta es la hormona principal liberada por el sistema nervioso simpático. Es bien conocida la relación entre la adrenalina y el estrés. Ante una situación amenazante, se produce una respuesta del organismo encaminada a prepararlo para la reacción de huida, lucha, miedo, etc. Así, cualquier estímulo físico o psicológico provoca una liberación de esta hormona que desencadena una respuesta fisiológica para sobrevivir (aumento del flujo sanguíneo al corazón, de la frecuencia cardíaca, mayor capacidad respiratoria, liberación de glucosa para aumento de energía, etc.).

Es decir, nos prepara para reaccionar de forma rápida y eficaz cuando es necesario. Aunque en estas situaciones la adrenalina es imprescindible, la liberación continuada de adrenalina y cortisol no es beneficiosa, llevando al llamado estrés crónico, con las implicaciones físicas y mentales de la sobreestimulación de todos los órganos, principalmente el cerebro, en lo referente a los estados de ánimo<sup>61</sup>.

---

61. Marañón, G. (1985). Contribución al estudio de la acción emotiva de la adrenalina. *Estudios de Psicología*, (21), 75-89.

## Hormonas de las emociones agradables

Prefiero este nombre más que el de “hormonas de la felicidad”, por la distinción entre felicidad y placer. Lo que habitualmente consideramos que nos da felicidad no es tal, es solo placer, y este es momentáneo. La felicidad corresponde a un estado más duradero.

Es posible decir que se es feliz en general, aunque se esté pasando por momentos desagradables, pero nunca alguien podrá asegurar que es feliz por estar teniendo un momento de placer. No estoy en contra del placer como tal; el placer debe sumar a la felicidad de una forma no adictiva.

La obtención de placer en el mundo actual, en el que recibimos gratificación instantánea tantas veces como damos like a algo en Facebook, vemos un reel de YouTube o revisamos cuántas veces interactúan con nosotros en un chat de WhatsApp o Messenger, genera chispazos de dopamina que, como todo lo adictivo, imitan a la felicidad y nos apartan de vivir con voluntad, con conciencia de nuestros actos y de lo realmente importante de la vida. Además, altera regiones de nuestro cerebro como la amígdala y la corteza prefrontal, entre otras, que —como veremos más adelante— son fundamentales en el desencadenamiento de los trastornos de ansiedad, entre otros.

## Serotonina

La serotonina es fundamental en la regulación de los estados de ánimo, las funciones fisiológicas (funciones necesarias para el cuerpo) y las conductas de los animales, incluido el ser humano. En los mamíferos participa en la regulación de la conducta social, las conductas alimentarias, el sueño, los ritmos circadianos, la atención, la ansiedad, la conducta sexual y la generación de patrones motores rítmicos como la masticación, la locomoción o la respiración<sup>62</sup>.

Este neurotransmisor es una sustancia producida en el sistema nervioso central y está presente en abundancia en el tracto gastrointestinal. Sin embargo, actúa sobre todo el cuerpo, siendo considerada un estabilizador natural del estado de ánimo. En el ser humano, la serotonina se sintetiza en los intestinos y en el cerebro, en un área del tronco encefálico. El 90 % del total de la serotonina presente en el cuerpo humano se encuentra en el tracto gastrointestinal y en las plaquetas de la sangre; el resto reside en las neuronas del sistema nervioso.

A lo largo de los años, también se ha demostrado que la serotonina interviene en el movimiento, la secreción y la absorción de nutrientes del intestino.

La serotonina se crea a partir de un aminoácido llamado triptófano. Una molécula llamada triptófano hidroxilasa es fundamental para el proceso de destrucción de la serotonina.

---

62. Trueta, Citlali, & Cercós, Montserrat G. (2012). Regulación de la liberación de serotonina en distintos compartimentos neuronales. *Salud mental*, 35(5), 435-443. Recuperado en 03 de diciembre de 2025, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252012000500011](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000500011).

Evitando esta desintegración se mantienen altos los niveles de esta hormona en nuestro cuerpo. Medicamentos usados para tratar la ansiedad utilizan este mecanismo; los más conocidos son los Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS), entre los que se destacan la fluoxetina y la sertralina.

Varias sustancias adictivas pueden inhibir la recaptación, incluyendo el éxtasis, la anfetamina y la cocaína; por eso se explica la adicción de sus consumidores al querer vivir permanentemente bajo los efectos de esta hormona. Sin embargo, se genera en estas personas la respuesta contraria cuando no las consumen, originando los síntomas de privación de la sustancia que los obligan a permanecer en la adicción.

Cuando la serotonina está en niveles normales, proporciona sentimientos de felicidad, calma, concentración y estabilidad emocional. Además, ayuda a regular el sueño, el hambre y la digestión, lo cual es importante para mantener la salud ósea, curar heridas, estimular los movimientos intestinales y reducir la depresión y la ansiedad.

La serotonina disminuye el efecto del GABA (ácido gamma-aminobutírico), el cual tiene un efecto depresor en el sistema nervioso. De este modo, regula el ánimo del individuo alejándolo del efecto depresor de esta sustancia; este sería otro mecanismo mediante el cual nos ayuda a alejarnos de la depresión.

La serotonina también tiene funciones en el sueño y es un modulador de los estímulos dolorosos. De esta forma, se pueden explicar las diferentes maneras de experimentar el dolor entre pacientes con ansiedad en comparación con

aquellos con depresión. Por esta razón, medicamentos como la fluoxetina son útiles para tratar el dolor crónico.

La dopamina es un inhibidor de la serotonina, produciendo a largo plazo la disminución de su concentración en sangre. De aquí que producir dopamina constantemente nos genere pequeños pulsos poco duraderos de bienestar, pero a largo plazo menos felicidad. En otras palabras, entre más placer instantáneo, menos felicidad duradera.

En los humanos, las alteraciones en el sistema serotoninérgico se relacionan con trastornos conductuales y neurológicos que incluyen los trastornos alimentarios, la depresión, la epilepsia, la esquizofrenia y la ansiedad. Algunas de las principales hormonas que reducen su concentración son el cortisol y la dopamina.

## **Genes y serotonina**

Aquí mencionaré un increíble documental sobre la influencia de los genes en algunos trastornos mentales, llamado *Vidas separadas*<sup>63</sup>. Se trata de la historia de tres gemelos idénticos (trillizos) que son dados en adopción, cada uno a una familia diferente. Al crecer, por casualidad se encuentran entre ellos, descubriendo que tenían hermanos idénticos, así como muchas otras revelaciones.

---

63. Wardle, T. (Director). (2018). *Vidas separadas* [Documental]. RAW; Neon; CNN Films.

No quiero arruinarte la película con demasiados adelantos, pero el tema de la herencia de las emociones se aborda de forma profunda.

Las variaciones genéticas que alteran tanto los receptores de serotonina como las moléculas encargadas de destruirla podrían crear diferencias en la susceptibilidad de una persona u otra para desarrollar trastornos del estado de ánimo.

### **Cómo estimular la producción de serotonina**

Existen varias formas naturales de estimular la producción de serotonina en el cuerpo. La exposición a la luz solar, el ejercicio físico y la meditación son acciones que incrementan la función de la serotonina en el cerebro humano.

Nuestro organismo produce serotonina por sí mismo; sin embargo, su producción natural se ve estimulada por ciertos nutrientes que se absorben a partir de lo que ingerimos.

Dado que el triptófano puede pasar directamente al cerebro, los suplementos dietarios podrían ayudar a aumentar las condiciones necesarias para la producción de serotonina a nivel cerebral. El ejercicio también libera triptófano a la sangre y puede disminuir el número de otros aminoácidos, creando un entorno ideal para que llegue más triptófano al cerebro.

Entre los alimentos especialmente ricos en triptófano —y que, por tanto, aumentan los niveles de serotonina— se encuentran los huevos, los lácteos como la leche y el queso, la carne magra como la de pollo y pavo, los frutos secos como nueces y cacahuetes, el pescado, las legumbres, ciertas

frutas como el plátano, la piña o el aguacate, el yogur y otros alimentos fermentados.

Las fuentes más ricas en omega 3 son los peces de aguas frías como el salmón, la trucha o la sardina, y las nueces.

## **Endorfinas**

Si alguna vez superaste el dolor de subir una colina, levantar mucho peso en el gimnasio o aguantar una maratón, tienes que agradecer a las endorfinas. Con un origen similar al de la opioide sintética morfina, utilizada para tratar dolores severos como los del cáncer, las endorfinas son los analgésicos naturales del cuerpo. Este neurotransmisor se produce en el cerebro, detrás del puente de la nariz.

Además de ayudar a disminuir el dolor, también pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

## **Funciones**

**Analgésicos naturales:** Las endorfinas bloquean la percepción del dolor al interactuar con receptores opioides en el cerebro.

**Neurotransmisores:** Actúan como mensajeros químicos, transmitiendo señales entre las neuronas.

**Emociones y sensaciones:** Su liberación está asociada con sensaciones de placer, euforia y bienestar.

El ejercicio es un excelente estímulo para la liberación de endorfinas, sobre todo aquel que te lleva a romper tus límites; por ejemplo, al levantar pesas, hacer muchas repeticiones de sentadillas o flexiones de pecho, o aumentar la fuerza del pedaleo en bicicleta hasta llegar al límite. También el ejercicio aeróbico de intensidad moderada a alta produce una buena cantidad de endorfinas, especialmente el ejercicio de larga duración como correr, nadar o practicar ciclismo.

Aunque el ejercicio intenso produce más endorfinas, muchas veces estos tipos de actividad, al ser más exigentes, son rápidamente abandonados. Si eres muy sedentario, lo crucial es que elijas una actividad que disfrutes para poder mantenerla de manera regular y constante; después ya podrías empezar en otras áreas más exigentes.

Reírse produce una descarga de endorfinas que ayuda a aliviar el dolor y mejorar el estado de ánimo. Escuchar música puede ser una fuente de endorfinas y generar sensaciones de relajación. Las interacciones sociales, como los abrazos y los momentos de alegría, también pueden estimular la liberación de endorfinas. Aunque puede parecer contradictorio, los alimentos picantes también pueden liberarlas. Ducharse con agua fría puede estimular la liberación de endorfinas.

**Alivio del dolor:** Reducen la percepción del dolor, tanto físico como emocional.

**Reducción del estrés:** Ayudan a controlar las reacciones del cuerpo ante el estrés.

**Mejora del estado de ánimo:** Contribuyen a la sensación de bienestar y felicidad.

**Potenciación del sistema inmunológico:** La liberación de endorfinas puede fortalecer el sistema inmunológico.

**Mejora del sueño:** Las endorfinas pueden ayudar a relajarse y facilitar el sueño.

Respecto a qué alimentos consumir para su producción, son los mismos que se recomiendan para la producción de dopamina y serotonina, dado que sus precursores —tirosina y triptófano, respectivamente— también inducen los procesos químicos para la producción y secreción de endorfinas<sup>64</sup>.

En resumen, las endorfinas son sustancias naturales que juegan un papel crucial en la salud y el bienestar, ayudándonos a manejar el dolor, reducir el estrés y sentirnos mejor.

## La dopamina

La dopamina es comúnmente conocida como “la hormona del bienestar” o “la hormona de la felicidad”, una de las principales razones por las que nos sentimos tan contentos después de ir de compras o comer pizza. Las primeras investigaciones de los años 80 descubrieron que nuestros cerebros liberan esta molécula cuando recibimos comida u otra recompensa. Como resultado, los expertos aceptaron generalmente que la dopamina mediaba el placer.

En los últimos años, miles de videos de TikTok y otras redes sociales han contribuido a que las personas aumenten

---

64. Amir S, et al. The role of endorphins in stress: evidence and speculations. *Neurosci Biobehav Rev.* 1980 Spring;4(1):77-86. doi: 10.1016/0149-7634(80)90027-5. PMID: 6250104.

o reduzcan sus dosis diarias de dopamina, ya sea mediante “subidones” o “bajones” dopaminérgicos.

Pero ahora que esta sustancia química se ha convertido en una obsesión entre los gurús del bienestar, los científicos que la estudian quieren dejar claro que puede hacer muchas cosas, pero hacernos sentir bien a largo plazo no es una de ellas.

La dopamina es un sofisticado neurotransmisor que también actúa como hormona y desempeña papeles fundamentales en el aprendizaje, el movimiento, la memoria, la atención, el estado de ánimo y la motivación. Aunque contribuye a las sensaciones de placer, no las causa directamente y, desde luego, no actúa sola.

La dopamina actúa como mensajero químico, permitiendo que las neuronas de distintas partes del cerebro se comuniquen entre sí. Cómo nos afecta depende de la región cerebral en la que esté actuando. En algunas áreas, un aumento de dopamina puede ayudar a concentrarse; en otras, puede hacer que la persona sea más impulsiva<sup>65</sup>.

La falta de dopamina en ciertas zonas del cerebro también puede afectar negativamente funciones como la concentración y el movimiento, y se asocia con trastornos como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, la enfermedad de Parkinson y la adicción.

A finales de los años 90 y principios de los 2000, cada vez más pruebas comenzaron a cuestionar la idea de la dopamina como generadora directa de placer. Resulta que, cuando se

---

65. Badgaiyan RD. Dopamine is released in the striatum during human emotional processing. *Neuroreport*. 2010 Dec 29;21(18):1172-6. doi: 10.1097/WNR.0b013e3283410955. PMID: 21057339; PMCID: PMC2997433.

desconecta el sistema dopaminérgico de un animal, este sigue disfrutando de sus recompensas, pero pierde toda motivación para buscarlas.

En otras palabras, la dopamina no hace que algo te guste, sino que lo desees. Por eso, aunque quieras dejar de perder tiempo en redes sociales antes de acostarte —o dejar de consumir drogas o alcohol—, en el fondo no te atreves, aunque te haga sentir fatal. Cada vez que deslizas el dedo sobre un contenido divertido, impactante o atractivo, tu cerebro libera dopamina y registra los detalles del momento para aumentar la probabilidad de que repitas la conducta cuando vuelvas a exponerte a señales como el sonido de una notificación en el teléfono.

El fácil acceso a actividades que nos proporcionan rápidos golpes de dopamina está adormeciendo nuestra sensibilidad hacia los placeres más lentos, como leer o crear arte.

Ahora que podemos hacer casi todo pulsando una pantalla táctil, estamos bombardeando nuestro sistema dopaminérgico con recompensas muy potentes que casi no requieren trabajo previo. Como resultado, las cosas que nos gustan no nos satisfacen tanto, pero seguimos ansiándolas en un intento de devolver los niveles basales de dopamina a un rango normal y saludable.

Hoy en día, la mayoría de las cosas que queremos y necesitamos se han vuelto increíblemente accesibles —al menos en países desarrollados—. Antes, la dopamina era imprescindible para nuestros antepasados, ya que les ayudaba a reunir la voluntad necesaria para caminar varios kilómetros

en busca de comida o pasar meses construyendo un refugio con sus propias manos.

Evolucionamos en entornos en los que teníamos que movilizar energía y atención para buscar lo necesario para la supervivencia —seguridad, refugio y conexión social—, y la dopamina cumplía un papel clave en ese proceso.

Los niveles de dopamina aumentan cuando realizamos actividades placenteras, como escuchar nuestra canción favorita; sin embargo, estas actividades también incrementan otros neurotransmisores que influyen en el estado de ánimo, como la serotonina, la oxitocina y las endorfinas. La forma y el lugar donde interactúan estas moléculas determina cómo nos sentimos.

Estos picos de dopamina no son intrínsecamente buenos ni malos; lo más importante es que no sean extremos. Un exceso se asocia con trastornos como la manía, mientras que un déficit se relaciona con la depresión<sup>66</sup>.

El hecho de sentirse temporalmente irritable o ansioso tras perder acceso a algo que genera placer no significa necesariamente que se esté experimentando un síndrome de abstinencia dopaminérgica. Cada vez que una persona cambia hábitos, existe un período de adaptación acompañado de cierto nivel de ansiedad y estrés, algo completamente normal, como se explicó previamente al hablar del cerebro heredado de nuestros antepasados prehistóricos.

---

66. Lieberman, et al. (2021). Dopamina: Cómo una molécula condiciona de quién nos enamoramos, de qué nos obsesionamos y qué nos hace depender de algo. Ediciones Península.

Existe una condición real llamada síndrome de abstinencia de agonistas dopaminérgicos, pero ocurre únicamente en algunas personas que toman medicamentos que imitan la dopamina para tratar afecciones como la enfermedad de Parkinson o el síndrome de piernas inquietas. Si reducen bruscamente la dosis o suspenden el medicamento, pueden presentar síntomas similares a los de la abstinencia de drogas, como agitación, sudoración excesiva, náuseas y dolor.

Un estado de ánimo bajo después de las vacaciones, por ejemplo, puede ser simplemente una señal de adaptación tras haberse acostumbrado a una vida con menos estrés, y no un déficit de dopamina. El sistema dopaminérgico necesita tiempo para recalibrarse y volver a un umbral normal en el que otros aspectos de la vida cotidiana puedan activarlo.

La dopamina es una molécula antigua que se ha conservado a lo largo de la evolución y, desde luego, no ha evolucionado aún para adaptarse a la influencia de las redes sociales ni a los hábitos actuales de uso del teléfono.

## **Alimentos para la dopamina**

**Lácteos:** buena fuente de tirosina, aminoácido precursor de la dopamina.

**Carnes:** como el pollo y la ternera, también contienen tirosina.

**Frutos secos y semillas:** almendras, nueces, semillas de sésamo, girasol y calabaza.

**Aguacates:** ricos en vitaminas que estimulan neurotransmisores.

**Verduras:** espinacas y otras verduras de hoja verde.

**Plátanos:** contienen tirosina, útil para la producción de dopamina.

**Garbanzos:** favorecen la producción de dopamina y serotonina.

## La oxitocina

La oxitocina, también llamada “la hormona del amor”, está relacionada con las emociones al fortalecer los vínculos sociales, la confianza, la empatía y la calma. Facilita la comunicación y la reciprocidad social, lo que a su vez puede reducir el estrés y la ansiedad. Se libera de forma natural durante el contacto físico —abrazos y caricias— y durante eventos como el parto y la lactancia.

Fortalece los vínculos afectivos al facilitar la formación de relaciones y el apego emocional, ayuda a comprender los sentimientos de los demás y a confiar en ellos. En general, contribuye a regular el estrés al generar una sensación de tranquilidad y bienestar, influyendo positivamente en el estado de ánimo y fomentando sentimientos de felicidad y satisfacción<sup>67</sup>.

---

67. Young Kuchenbecker S, et al. Oxytocin, cortisol, and cognitive control during acute and naturalistic stress. *Stress*. 2021 Jul;24(4):370-383. doi: 10.1080/10253890.2021.1876658. Epub 2021 Feb 25. PMID: 33632072; PMCID: PMC8254750.

Puede fortalecer la capacidad de recuperación frente a la adversidad (resiliencia), dado que se ha demostrado que la oxitocina ayuda a regular las respuestas al estrés, mejora la capacidad para afrontar situaciones difíciles y fomenta la búsqueda de apoyo social.

Durante el parto se produce una liberación masiva de oxitocina, lo que contribuye a fortalecer el vínculo emocional entre la madre y el recién nacido. Además, no se limita únicamente a las madres biológicas. Estudios han demostrado que también desempeña un papel importante en la formación de vínculos afectivos en los padres.

Cuando estos interactúan con sus hijos, los niveles de oxitocina aumentan, fortaleciendo los lazos emocionales y promoviendo el cuidado y la atención paternal<sup>68</sup>.

La oxitocina se libera durante momentos de contacto físico, como abrazos, besos y caricias. Estos actos de intimidad y afecto, al activar su liberación, contribuyen a fortalecer la unión.

La oxitocina actúa como inhibidor de la adrenalina, ya que ambas hormonas son antagonistas y no se liberan en grandes cantidades al mismo tiempo. La adrenalina se activa por el miedo y el estrés, inhibiendo la producción de oxitocina. Por el contrario, la oxitocina, asociada con la calma y los vínculos afectivos, disminuye la actividad del sistema nervioso simpático y reduce los efectos del estrés mediados por la adrenalina.

Aquí traigo una anécdota de la doctora Marian Rojas Estapé, psiquiatra, escritora y conferencista española

---

68. Froemke RC, et al. Neural Plasticity, and Social Behavior. *Annu Rev Neurosci.* 2021 Jul 8;44:359-381. doi: 10.1146/annurev-neuro-102320-102847. Epub 2021 Apr 6. PMID: 33823654; PMCID: PMC8604207.

ampliamente reconocida por su trabajo en salud mental y bienestar emocional. En una ocasión fue asaltada mientras se encontraba en su automóvil, lo que le generó un fuerte impacto emocional acompañado de reacciones típicas de supervivencia: sudoración, taquicardia, aumento de la frecuencia respiratoria y bloqueo mental. Al llegar a casa, su principal deseo era contarle lo sucedido a su esposo para desahogarse.

Sin embargo, al llegar comenzó a lactar a su hija pequeña —ya que su esposo se encontraba ocupado— y experimentó cómo, casi milagrosamente, desaparecían las sensaciones y síntomas que traía, hasta el punto de olvidar la urgencia de relatar el evento traumático. Este es un ejemplo claro de cómo la oxitocina inhibe la liberación de adrenalina.

Todos hemos visto en películas o experimentado personalmente la tranquilidad que brinda un abrazo después de haber superado una situación de peligro en la que nuestro sistema de supervivencia fue activado. Quizás por esto es biológicamente incompatible estar alegre y triste al mismo tiempo.

La oxitocina también se ve afectada por las drogas; por ejemplo, la cocaína disminuye a largo plazo sus niveles en el cerebro, lo que podría contribuir al deterioro de la capacidad social observado en personas con adicción. Asimismo, la morfina y sus derivados pueden inhibir su liberación.

Podemos considerar a la oxitocina como una hormona “hermana” de la dopamina, ya que se ha observado que trabajan de forma simultánea en muchas situaciones fisiológicas y comportamentales, y de manera complementaria en otras. En el comportamiento social y de pareja, el deseo sexual y el

comportamiento alimentario, ambas aumentan para actuar de forma conjunta.

En trastornos como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad y los trastornos del espectro autista, suelen encontrarse niveles bajos de ambas hormonas, lo que ha impulsado ensayos clínicos con oxitocina como fármaco. En los trastornos de adicciones, ansiedad y esquizofrenia, los niveles de dopamina y oxitocina pueden comportarse de forma opuesta, dependiendo de las características del trastorno y del sexo de la persona<sup>69</sup>.

## El segundo cerebro

Para este tema te voy a invitar a ver el documental Descifra tu salud: los secretos del intestino, con la participación de la científica Giulia Enders<sup>70</sup>. Es excelente y nos muestra cómo el trasplante de microbiota fecal (TMF) tiene aplicaciones en muchas enfermedades e incluso se propone en casos de trastornos anímicos.

Cada ser humano tiene huellas que lo hacen único e incluso lo pueden reconocer en muchas circunstancias. Las más conocidas son las huellas dactilares y el iris en los ojos; otras, menos conocidas, son las arrugas del paladar y la distribución de los dientes, y una mucho menos popular es la materia fecal.

---

69. Petersson M, et al. Interactions of Oxytocin and Dopamine-Effects on Behavior in Health and Disease. *Biomedicines*. 2024 Oct 24;12(11):2440. doi: 10.3390/biomedicines12112440. PMID: 39595007; PMCID: PMC11591571.

70. Nayar, A. (Directora). (2024). Descifra tu salud: los secretos del intestino [Documental]. Netflix.

Sí, cada ser humano tiene sus propias bacterias, en sus propias cantidades, y esto nos hace únicos.

La mayoría de las bacterias se encuentran en las partes más lejanas del intestino, viviendo en la capa más superficial del mismo, en un área llena de moco. Esta sustancia es la responsable de mantener apartadas a las bacterias de la sangre intestinal (en la sangre no puede haber bacterias) y de generar un ambiente especial en cada segmento de los aproximadamente 12 metros que puede medir el intestino en total.

Algunas de las sustancias que produce una u otra bacteria se absorberán en el intestino y pasarán a la sangre, propiciando procesos benignos en unos casos o enfermedades en otros. Existe bastante evidencia de la relación entre ciertos tipos de enfermedades y una u otra colonia bacteriana. En las enfermedades agudas es mucho más frecuente esta relación, por ejemplo, la diarrea por *E. coli*, *Salmonella* o *Clostridium*; pero cuando hablamos de enfermedades crónicas, estas relaciones apenas comienzan a descubrirse.

Es importante mencionar que, más que la presencia o ausencia de bacterias malas, lo verdaderamente relevante es la proporción o cantidad entre bacterias buenas (benéficas) y malas. Se ha encontrado asociación entre estas bacterias y enfermedades como la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerativa, el síndrome de colon irritable, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, los trastornos cardiovasculares, la colelitiasis, el

autismo, las alergias y enfermedades psiquiátricas y del estado de ánimo, entre otras<sup>71</sup>.

## **La serotonina intestinal y su conexión entre la microbiota y el cerebro**

Cuidar de nuestra salud intestinal es también cuidar de nuestra salud emocional. Existe todo un sistema de intercambio de información entre la microbiota (bacterias intestinales) y el cerebro, en el que la serotonina juega un papel fundamental.

El eje intestino-cerebro es un sistema de comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el tracto gastrointestinal. La serotonina, hormona de la felicidad, funciona como un neurotransmisor clave entre ambos. Por ello, cualquier desequilibrio en el hábitat intestinal puede suponer también un desequilibrio emocional.

Cada vez hay más pruebas de que la microbiota intestinal desempeña un papel fundamental en la regulación del funcionamiento normal del eje intestino-cerebro.

La comunicación entre estos dos órganos se produce a través de, por lo menos, dos vías:

la vía directa, por estructuras llamadas nervios, en este caso el nervio vago, que sale del cerebro y se distribuye a todos los órganos desde la cabeza hasta el ano; y la vía sanguínea

---

71. Science Media Centre España. (13 de noviembre de 2024). La relación entre bacterias intestinales y las enfermedades podría estar sobreestimada. <https://sciencemediacentre.es/la-relacion-entre-bacterias-intestinales-y-las-enfermedades-podria-estar-sobreestimada>.

(mediante la liberación de hormonas, metabolitos, citocinas, proteínas, neurotransmisores y células inmunitarias).

En el intestino, la serotonina regula principalmente los movimientos intestinales y la secreción de moco, enzimas y hormonas.

La microbiota intestinal es también conocida como nuestro “segundo cerebro” por el papel regulador que ejerce sobre el sistema nervioso central a través de vías neuronales, químicas e inmunológicas. La microbiota de un individuo varía a lo largo de su vida y su composición se ve afectada por la dieta, el estilo de vida o el consumo de antibióticos (por esto y otras razones no es bueno automedicarse), entre otros factores.

Como comentábamos, la microbiota puede estimular la producción de serotonina y, a su vez, está relacionada con el estreñimiento, las náuseas o las diarreas, síntomas que a menudo tienen mucho que ver con las emociones. Las bacterias intestinales producen ácidos grasos que estimulan directamente la producción de serotonina. De este modo, para mantener niveles adecuados de serotonina, es necesario cuidar la microbiota.

La pérdida del equilibrio de las bacterias intestinales (disbiosis) altera el diálogo entre la microbiota y el resto de los sistemas (nervioso, endocrino e inmunitario). Por ello, un desequilibrio en ella puede resultar en problemas digestivos, alergias y problemas de salud mental, entre otros, y estos, a su vez, pueden alterar la microbiota.

Por suerte, los probióticos tienen la capacidad de restablecer el equilibrio natural de las bacterias intestinales. De hecho, se ha comprobado que promueven un equilibrio saludable de

la microbiota y se han relacionado con un amplio abanico de beneficios para la salud. La intervención terapéutica en la microbiota intestinal podría ser una estrategia de tratamiento viable para los trastornos del eje cerebro-intestinal relacionados con la serotonina. Asimismo, el empleo de probióticos podría ser también una importante herramienta terapéutica para enfermedades neurológicas<sup>72</sup>.

---

72. Stasi C, et al. The Relationship Between the Serotonin Metabolism, Gut-Microbiota and the Gut-Brain Axis. *Curr Drug Metab.* 2019;20(8):646-655. doi: 10.2174/1389200220666190725115503. PMID: 31345143.

## **FORMAS DE ENTENDER NUESTRA EXISTENCIA**

El hecho de preguntarnos sobre nuestra existencia ya nos convierte en filósofos amateur. El estudio de la filosofía nos ofrece herramientas para la reflexión y el análisis crítico, promoviendo decisiones más coherentes, una perspectiva más amplia y una mayor autoconciencia sobre nuestras acciones y nuestra vida.

El nivel de nuestras soluciones a los problemas de la vida depende de la calidad de los interrogantes que nos planteamos, así como del diagnóstico que realizamos sobre ellos. Esta es la misión principal de la filosofía: ampliar y definir con rigor la validez y pertinencia de las cuestiones planteadas y explorar las implicaciones de las respuestas que se derivan de ellas.

Si no cultivamos un sentido crítico y no expandimos nuestro horizonte de conocimiento, lo que prevalecerá será una amalgama de ideas heredadas de la familia, del entorno social, de la cultura, de la educación o de la religión. Esta influencia, a menudo, se vuelve subconsciente y, al ser así, limita considerablemente nuestra capacidad de cuestionar

el molde con el que interpretamos el mundo, el cual puede ser ajeno o incluso carente de sentido cuando, mediante la búsqueda espiritual, tenemos la oportunidad de salir de él y compararlo con nuestra nueva vivencia del mundo.

Es esencial comprender el funcionamiento de nuestra mente y reconocer los condicionamientos, las autolimitaciones, los patrones, los aferramientos emocionales, las aflicciones, los esquemas cognitivos y las tendencias conductuales que influyen en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Solo al identificar y comprender estos elementos seremos capaces de liberarnos de estas cadenas. Este proceso nos guiará hacia un mayor autoconocimiento, propósito y sabiduría.

Según la filosofía clásica, existen varias formas de entender nuestra existencia<sup>73</sup>:

- Hedonismo. Aquellos que buscan el placer y evitan el dolor como principio esencial de la vida.
- Utilitarismo. Quienes persiguen maximizar el bienestar, la felicidad o las ganancias materiales.
- Estoicismo. Los que valoran la virtud, la autodisciplina y la aceptación de lo incontrolable.
- Nihilismo. Los que creen que la vida carece de sentido.
- Relativismo. Aquellos que consideran la verdad y la moralidad como subjetivas y contextuales.
- Naturalismo epicúreo. Los que ven al ser humano como determinado por las condiciones innatas.

---

73. Velásquez Moreno, J. E. (2010). Categorías esenciales para comprender la existencia del ser humano y sus transformaciones en la psicología humanista existencial. *El Ágora USB*, 10(1), 37-53.

- Idealismo trascendental. Quienes creen que el ser humano está separado del mundo material por el libre albedrío.

Cuando nos identificamos con una concepción de la existencia en la cual no nos creemos el centro de la misma, abrimos nuestra mente a la humildad, la cual nos engrandece, y posteriormente comprendemos que los valores son importantes (ética), de tal forma que, en mayor o menor medida, nos volvemos practicantes de estos valores. La profundidad de tu vivencia en valores marcará tu punto de partida en el camino espiritual.



## EL CAMINO ESPIRITUAL, MÁS ALLÁ DE UNA FRASE BONITA

*“Solo hay dos maneras de vivir tu vida: una es como si nada fuera un milagro; la otra es como si todo fuera un milagro”. Albert Einstein*

*“Pronto aprendí de la física que, de entre la multitud de cosas que te embarullan la mente y te distraen de lo esencial, hay que seguir la pista a lo fundamental y dejar de lado todo lo demás”. Albert Einstein.*

Nuestra esfera espiritual, definida como la experiencia que nos ofrece la posibilidad de reforzar nuestra condición de humildad, intentando apartar de nuestras vidas todo aquello que ofrece el mundo de la banalidad (egoísmo, egocentrismo, lujuria, ocio, entre otros) y dirigiendo todos nuestros actos hacia lo virtuoso de forma desinteresada, amorosa, caritativa y compasiva hacia las demás personas, nos traerá sin duda ese sentimiento de armonía y coherencia con un plan propuesto desde lo humano, pero aprobado y dirigido desde lo divino.

Todas aquellas experiencias espirituales, enmarcadas desde las religiones teístas y las que no lo son, desde todas sus vertientes o clases, así como todas aquellas que no entran en esta clasificación, deben tener como elemento fundamental la humildad y el reconocimiento de que no somos el nivel mayor y que, por lo tanto, nos exponemos ante esta entidad espiritual con la convicción de que somos los únicos responsables de nuestros actos, pero no lo somos de la fiscalización de los mismos. Quienes creemos en la existencia de lo espiritual estamos convencidos de que no podemos ser juez y parte.

Cada persona manifiesta su espiritualidad de una manera diferente, pero la compasión y la generosidad son dos elementos que nunca pueden faltar, dado que son lo opuesto al egocentrismo y, al hacerlo, contrarrestan el malestar producido por las acciones que se enfocan únicamente en nosotros mismos. Traigo la oración de san Francisco de Asís, la cual ejemplifica muy bien las conductas centradas en los demás:

¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!  
Que allí donde haya odio, ponga yo amor;  
donde haya ofensa, ponga yo perdón;  
donde haya discordia, ponga yo unión;  
donde haya error, ponga yo verdad;  
donde haya duda, ponga yo fe;  
donde haya desesperación, ponga yo esperanza;  
donde haya tinieblas, ponga yo luz;  
donde haya tristeza, ponga yo alegría.  
¡Oh, Maestro!, que no busque yo tanto  
ser consolado como consolar;

ser comprendido como comprender;  
ser amado como amar.  
Porque dando es como se recibe;  
olvidando como se encuentra;  
perdonando como se es perdonado;  
muriendo como se resucita a la vida eterna.  
Amén.

Recuerdo algunas de estas virtudes en mi padre, el cual mostró su lealtad hacia mi madre al quedarse al lado de ella durante los tres meses que permaneció en la unidad de cuidados intensivos después de un grave accidente automovilístico, y al tener que seguir compartiendo su vida con una mujer físicamente muy diferente a la que conoció, ya que mi madre sufrió un trauma grave en su columna vertebral que apenas dejó intactos unos cuantos nervios suficientes para controlar sus esfínteres y caminar lento, como una tortuga.

Ahora que llevo 18 años de casado y puedo comparar los sentimientos de empatía que tengo hacia los míos, mi hija y mi esposa, valoro profundamente lo que mi padre hizo. Puedo imaginar la gran carga emocional, afectiva y económica con la que tuvo que lidiar, y le agradezco, en ese lugar del cielo donde se encuentre, el no haber abandonado a mi madre.

Así como he mencionado que en la vida arrastramos cadenas, sería injusto no decir que también llevamos legados, y este es el primero que quiero mencionar: el legado de la permanencia y la lealtad en los momentos difíciles. Esto me ha ayudado mucho, sobre todo en las crisis matrimoniales,

en situaciones que muchas parejas de esta época ni siquiera contemplan sobrepasar, recurriendo a la vía más fácil, que es la separación.

Te preguntarás por qué, siendo tan importante este tema, lo he decidido tocar solo hasta ahora. Muchos argumentamos (cuando alguien nos pregunta si vamos a misa, oramos o asistimos a algún culto cristiano o de otro tipo) que somos buenas personas, que no le hacemos mal a nadie y que, por lo tanto, esa parte espiritual ya está “chequeada” en nuestras vidas.

¿Te has preguntado qué elementos comparten todas las religiones? Respuesta: el amor, el perdón y la compasión (lo fundamental). Si esto es así, ¿por qué los principales conflictos a lo largo de la historia de la humanidad se han dado por causas religiosas? Por ejemplo, la persecución cristiana, las cruzadas, el conflicto en Medio Oriente, entre muchos otros. Es claro que hablar de amor, compasión y perdón es más fácil que practicarlo.

Si nos vamos a lo cotidiano, ¿cuántas veces has dejado de hablarle a una persona por horas, días o incluso meses solo porque en una conversación no tuvieron puntos de vista iguales? ¿Cuántos conflictos has tenido cuando en tu trabajo te llaman la atención por una función no cumplida, generando un memorando que te hubieras evitado si hubieras aceptado tu culpa de forma inmediata? ¿Cuántas expresiones de rabia e ira has tenido frente a un desconocido que te cierra en la vía mientras conduces, o que coloca la direccional justo cuando cambia de carril y no con la debida anticipación, o cuando un peatón comete una imprudencia?

Dominar nuestros impulsos y prevenir todos los pensamientos y conductas que nos puedan llevar a causarnos y causar sufrimiento sería una buena definición de lo que significa el camino espiritual, pero es solo el título de un libro de infinitas hojas.

El elemento que no puede faltar en toda religión es la espiritualidad, pero toda persona verdaderamente espiritual no necesitaría de una religión en condiciones ideales, las cuales no son las de nuestro planeta, con todas las complejas características de sus sociedades y de sus personas.

Quiero que abras tu mente a pensar que, si tus valores de amor, compasión y perdón no son lo primero en tu vida, es porque, al igual que más del 90 % de los seres humanos —incluyéndome—, nos gusta privilegiarnos a nosotros mismos sobre los demás. Y esta última es la definición más cercana al ego.

¿Recuerdas cuando, en el capítulo de trastornos de personalidad, hablamos de las personas narcisistas? Ellos son la expresión máxima del egocentrismo, pero esto no quiere decir que todos nosotros, en mayor o menor medida, no tengamos nuestro ego como ese falso recurso que creemos que nos protege de los demás, cuando en verdad hace todo lo contrario: nos conduce a la infelicidad y al sufrimiento.

El egocentrismo es el principal enemigo de nuestro camino espiritual y, como es una característica tan arraigada en el ser humano y tan antigua como el origen del hombre mismo, debemos aceptar con humildad que es necesario aprender recursos para dominarlo. Estos recursos no es posible encontrarlos mediante una lectura o charla ocasional; es un

trabajo que debes realizar con compromiso y constancia. No te digo que con motivación, porque es obvio que ya la tienes desde que llegaste hasta acá y no te desanimaste durante todas las hojas que ya has leído.

Esta es, en parte, la respuesta a por qué toqué este tema solo hasta este momento, y la otra es porque, desafortunadamente, existe una repulsión inmediata cuando alguien nos habla de espiritualidad o religión. Como el mismo Dalai Lama lo dice, las religiones son las mejores ayudas para obtener recursos que te hagan mejor ser humano contigo mismo, pero más importante aún, con el prójimo<sup>74</sup>.

En las próximas líneas encontrarás datos sobre algunas de las religiones existentes en el mundo. Es obvio que no puedo mencionarlas a todas y, si se escapa alguna o narro primero unas que otras, no es con fines de jerarquizarlas ni de mostrar mi afinidad frente a una más que a otra. Considero importante mencionar sus aspectos destacados respecto a su doctrina, principios y fundamentación.

Sin excepción, todas las que describo comparten como fin último el amor, la compasión y el perdón hacia uno mismo y hacia los demás.

En términos generales, la cosmovisión occidental se basa en un dogma materialista, mientras que en el pensamiento oriental se destaca un enfoque no materialista. A pesar de que ambas tradiciones comparten ciertos puntos de convergencia histórica en la relación entre el conocimiento y lo que podemos

---

74. Dalai Lama XIV (Tenzin Gyatso). (2012). Más allá de la religión: Ética para el mundo entero (M. R. Avendaño, Trad.). Paidós.

aprender de nuestras experiencias, persiste una importante discrepancia entre ellas, aunque algunas posturas pueden mostrar similitudes o influencias recíprocas.

Las corrientes filosóficas provenientes de Oriente se centran en comprender la conciencia y en la transformación del individuo. En cambio, en Occidente existe una tendencia a intelectualizar la vivencia, buscando objetivarla. Esto se traduce en la concepción del sujeto como un objeto externo al que se le atribuyen cualidades o variables determinadas según el método empleado, observándolo o midiéndolo de forma “objetiva”.

La ciencia materialista y la neurofisiología moderna restan importancia a la experiencia subjetiva frente al conocimiento objetivo, relegando el estudio de la conciencia a un papel secundario, como resultado netamente de procesos químicos cerebrales (materia). Esto contrasta con las tradiciones filosóficas de la India —como el hinduismo, el jainismo y el budismo—, que han centrado su atención en la mente y la conciencia como núcleo de estudio, en lugar de enfocarse en la materia. Para estas corrientes, el propósito de la reflexión es transformar al individuo y acercarlo a la liberación del sufrimiento.

El filósofo que entra en el camino espiritual se convierte en un guerrero que lucha contra los velos adquiridos o impuestos que tapan su esencia feliz o su conciencia pura e inmaculada (prístina), la cual todos poseemos. Esto lo conduce, por un profundo anhelo interno, a conocer los secretos de la vida mediante la disciplina espiritual, movido por la compasión hacia sus prójimos, hacia todo lo viviente y hacia el universo, de una manera altruista.

## Algunas doctrinas espirituales

La idea de la dignidad humana y una ética basada en el amor y el servicio a los demás son puntos en común que no pueden faltar en cualquier doctrina espiritual.

En términos filosóficos, el cristianismo se define como un sistema de pensamiento que se centra en la figura de Jesús de Nazaret, la existencia de un Dios único (monoteísta) y la relación entre lo divino y lo humano. También, y de manera aparentemente opuesta a su gran característica dogmática, da cabida a los misterios, como lo es la existencia del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo como un único Dios verdadero, filosóficamente llamado la Trinidad. Así como el segundo misterio: la Encarnación, el cual consiste en la creencia de que Jesucristo, al ser la segunda persona de la Trinidad (Dios Hijo), se hizo carne y asumió una naturaleza humana completa, naciendo de la Virgen María<sup>75</sup>.

Según el cristianismo, las virtudes humanas se dividen en dos grupos: las cuatro virtudes cardinales (prudencia, justicia, fortaleza y templanza) y las tres virtudes teologales (fe, esperanza y caridad). Las virtudes cardinales, también llamadas virtudes morales, son disposiciones estables que ordenan la conducta y las pasiones según la razón y la fe, mientras que las teologales son infundidas por Dios y dirigen las acciones hacia Él.

---

75. ¿Qué diferencia hay entre cristianismo y catolicismo? Historia National Geographic. 22 de julio de 2025. URL: [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/que-diferencia-hay-entre-cristianismo-y-catolicismo\\_24176](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/que-diferencia-hay-entre-cristianismo-y-catolicismo_24176)

En las tradiciones orientales, los paramitas son las seis virtudes trascendentales fundamentales en el budismo Mahayana que un Bodhisattva cultiva para alcanzar la iluminación, representando un camino para ir más allá del sufrimiento (samsara) hacia la liberación (nirvana). Estas perfecciones son: generosidad (Dāna), conducta ética (Sīla), paciencia (Kṣānti), diligencia (Vīrya), meditación (Dhyāna) y sabiduría (Prajñā).

Como vemos, muchas de las virtudes son similares tanto en Oriente como en Occidente. La prudencia del cristianismo sería, para el budismo, una mezcla entre conducta ética y sabiduría. La justicia del cristianismo sería, para el budismo y doctrinas afines, una virtud que contiene un alto componente de sabiduría, pero que a la vez requiere la práctica de los otros cinco paramitas.

La sabiduría, que en el cristianismo consiste en dar a cada uno lo que se le debe con equidad, en las tradiciones orientales es mucho más trascendental, pues abarca campos que van desde la existencia de los fenómenos, sus implicaciones y sus implicados, hasta la forma en que nuestra mente la adquiere mediante la práctica activa del dharma (enseñanzas espirituales).

La fortaleza del cristianismo sería lo más parecido a la diligencia: es la virtud moral que asegura la firmeza y la constancia en la búsqueda del bien, venciendo el temor y la debilidad ante las dificultades.

Las doctrinas orientales, al no ser exclusivamente monoteístas, no dan relevancia a las virtudes teologales como

en el cristianismo, es decir, a aquellas que tienen a Dios mismo como objeto y fin:

Fe: la creencia en Dios y en lo que Él ha revelado.

Esperanza: la confianza en la vida eterna en Cristo y en la consecución del Reino de Dios.

Caridad (amor): el amor a Dios por encima de todas las cosas y al prójimo como a uno mismo.

El amor, para Oriente, es la máxima manifestación de altruismo del ser humano; es aquel estado que logramos mediante la práctica activa de los paramitas o virtudes trascendentales, lo cual nos asegura la ausencia de dolor y sufrimiento

### **Otras virtudes cristianas**

Además de las cardinales y teologales, el cristianismo reconoce otras virtudes, como aquellas que se oponen a los pecados capitales y los frutos del Espíritu.

Virtudes opuestas a los pecados capitales: humildad (contra la soberbia), generosidad (contra la avaricia), castidad (contra la lujuria), paciencia (contra la ira), templanza (contra la gula), gratitud (contra la envidia) y diligencia (contra la pereza).

Frutos del Espíritu Santo: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio.

El catolicismo es una rama del cristianismo, por lo que comparten creencias fundamentales como la fe en Jesucristo como el Hijo de Dios y salvador de la humanidad, la creencia

en la Trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo) y la autoridad de la Biblia. El catolicismo se distingue del cristianismo más amplio por tener doctrinas y prácticas específicas, como la autoridad del Papa, la intercesión de los santos y la interpretación sacramental de la Eucaristía.

La teología bíblica es el estudio de la Biblia, el libro sagrado del cristianismo, desde una perspectiva que busca entender su mensaje central, cómo se ha revelado Dios a la humanidad a través de los tiempos y cómo estas revelaciones se interconectan y se explican mutuamente. En el hinduismo, los libros sagrados principales son los Vedas (Rig, Sama, Yajur y Atharva) y los Upanishads, junto con epopeyas como el Mahabharata (que contiene el Bhagavad Gita) y el Ramayana, mientras que el budismo se centra en el Canon Pali o Tipitaka, que compila las enseñanzas de Buda.

### **Oriente y su prioridad con la mente**

Traemos acá al budismo como representante de las doctrinas orientales que enfatizan en el conocimiento de la mente y su aplicación práctica como una forma de poder mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con la realidad. En este sentido, parece evidente que nadie en su sano juicio debería renunciar a la búsqueda del entendimiento ni al deseo de explorar el mundo que nos rodea. Siempre debemos exigirnos un pequeño cambio, una pequeña modificación que nos permita progresar.

La ética budista se basa en estar en armonía con la realidad. El budismo señala simplemente la realidad y cómo funciona, y

en la medida en que nosotros nos acoplamos a ella, funcionamos sin experimentar rechazo, resistencia o roces, y nos acercamos al fin último de toda experiencia viviente: la felicidad.

El Dalai Lama, líder espiritual del Tíbet, quien ejerce su soberanía en la India a causa de la invasión china a su territorio, lo que lo llevó a huir de su tierra amada, practica el budismo como religión, pero nunca está en contra de las otras religiones ni promueve que sus nuevos seguidores abandonen sus antiguas creencias. Por el contrario, reconoce la importancia que cada religión tiene para influenciar y potenciar lo más importante y sagrado en el ser humano: sus valores (amor, compasión y perdón).

La finalidad de casi todas las instrucciones en el budismo es invitarnos a ser más perspicaces e introspectivos, y a ampliar nuestra comprensión progresiva del ser y de la consciencia. Estas enseñanzas nos ayudan a reconocer los patrones y ciclos repetitivos que surgen sin control, a menudo como resultado de nuestra ignorancia sobre la naturaleza y la extensión de los fenómenos.

Para el budismo<sup>76</sup>, la ley del karma no es una ley humana ni impuesta por Buda; es una ley espiritual. Así como el universo conocido se mueve por leyes físicas, químicas y matemáticas, el universo espiritual se ve influenciado por la ley del karma. Nadie escapa a su influencia.

El karma te permite beneficiarte al liberarte de los patrones negativos que, como consecuencia de causas ambientales,

---

76. El budismo: ¿religión, filosofía o ciencia? (2018, 20 de noviembre). Paramita. <https://www.paramita.org/budismo-religion-filosofia-ciencia/>.

familiares, sociales y culturales, se arraigaron y construyeron tu presente. Si realizas acciones virtuosas, acumulas el llamado karma positivo, el cual te ayudará, en esta o en alguna de las vidas necesarias, a alcanzar más rápidamente la iluminación (decenas, cientos, miles o millones). Por el contrario, mediante acciones malas o no virtuosas puedes crear karma negativo y sumarlo al que ya traes, prolongando así el ciclo de purificación o iluminación. ¿Has escuchado de personas que, desde que nacieron hasta que murieron, tuvieron una vida próspera y feliz, así como de aquellas que, desde que nacieron o incluso antes, comenzaron a experimentar la adversidad en todas sus formas?

El budismo propicia que trabajemos en las adicciones de las que la conducta debe estar libre: la mala conducta, la pereza, el deseo de retribución inmediata, la búsqueda de recompensas en esta vida o en futuras vidas, la resistencia a abandonar el hábito de actuar de forma negativa y la adicción a distracciones que nos alejan de una motivación altruista (enfocada en los demás). Por eso es muy importante tomar el control de nuestra vida para destronar al ego de su papel de rey.

El budismo, a diferencia de lo que se cree, no se limita a rituales que pretendan priorizar el espíritu. Por el contrario, reconoce la existencia del espíritu y de la mente como inseparables de un cuerpo y de un mundo donde las leyes físicas existen. Es algo así como un componente interno (mente y espíritu) que requiere un continente externo, una forma que le permita expresarse y realizarse. Se trata de un entrenamiento práctico y actualizado que combina el estudio crítico, racional y

lógico con la experiencia directa, perceptiva y vívida de cómo experimentamos el mundo y cómo cocreamos nuestra realidad.

Los grandes maestros y yoguis, incluido el Buda, no adoptaron una postura dogmática sobre la existencia, ya que esta trasciende cualquier explicación convencional. Si bien las teorías pueden guiarnos al descartar lo irrelevante y ayudarnos a explorar y comprender lo que nos rodea, el lenguaje no puede captar la esencia de la realidad, puesto que esta está más allá de las palabras. Un hallazgo importante del Buda es que, aunque podamos tener destellos de conexión con esa realidad, nuestros filtros emocionales y cognitivos distorsionan nuestra percepción, llevándonos a interpretarla erróneamente.

Mientras que la ciencia occidental se centra en generar tecnología material orientada al exterior, el budismo ha desarrollado herramientas para la introspección, centradas en el crecimiento interior y el bienestar duradero. Así, a través de un método de investigación interna, el budismo ha descubierto, hace más de dos mil quinientos años, verdades que hoy son corroboradas por la neuropsicología constructivista y la física cuántica, como que la propia materia está compuesta de vacío en un 99,9 % y de energía en ese mismo porcentaje.

Los seguidores del budismo no creen a ciegas en todo lo que expresan, hacen o manifiestan sus líderes; por el contrario, tienen la obligación de creer mediante la cognición y el análisis en aquello que se expone. Probablemente, el Buda no puso el punto final a todo lo que se debe aprender sobre la existencia humana.

Por lo tanto, conocer intelectualmente la ley y el orden cósmicos o los fenómenos que rigen la existencia (dharma)

no tiene mucho valor, ya que comprenderlos no lleva obligatoriamente a vivirlos o practicarlos.

Cabe recordar que cualquier persona en el camino espiritual, tras estudiar o recibir enseñanzas, lo más importante es que estas sean implementadas una y otra vez, poniéndolas a prueba y familiarizándose con ellas, para así integrarlas en su vida diaria.



## **TÉCNICAS DE AQUIETAMIENTO MENTAL: ATENCIÓN CONCIENTE, RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN**

La palabra relajación es justamente lo que te propusiste encontrar cuando, considerándote ansioso, buscaste este libro. Son definitivamente opuestos: no puede haber relajación en estados de ansiedad ni, por el contrario, ansiedad estando relajado; son cualidades excluyentes. ¿Qué hace que nos podamos sentir relajados? Esta pregunta es el punto central por el que escribí este libro.

Somos energía y, cuando hablamos de ella en nuestro cuerpo, tratamos casi intuitivamente de ubicarla en el cerebro. Hemos escuchado sobre las neuronas, la transmisión nerviosa, los impulsos nerviosos, etcétera. Pues bien, gracias a la invención de aparatos para medir las descargas eléctricas o la forma de las ondas del cerebro en momentos de ansiedad, depresión, observación, escucha de sonidos, en fin, en diferentes situaciones del día a día, hemos logrado conocer los tipos de ondas cerebrales que caracterizan ciertos estados.

Dado que el estado del sueño ocupa aproximadamente la tercera parte del tiempo de nuestro cerebro (para quienes duermen ocho horas diarias), es lógico pensar que los científicos se hayan ocupado de observar cómo se expresa el cerebro en estos momentos mediante el encefalograma. Asimismo, los estados de vigilia (despiertos) pueden ser muchos, y durante ellos realizamos diversas actividades. Se han estudiado los registros cerebrales de estas actividades en millones de personas y en miles de situaciones<sup>77</sup>.

Las que nos competen en este libro, probablemente, serán las situaciones de ansiedad y las situaciones de calma.

### **Tipos de ondas cerebrales: delta, theta, alfa, beta y gamma.**

La actividad neuronal en el cerebro produce oscilaciones denominadas ondas cerebrales.

Existen cinco tipos de ondas cerebrales que trabajan casi como notas musicales. Unas actúan a baja frecuencia (número de repeticiones por minuto) y otras a una frecuencia más elevada. Cada tipo de onda cerebral está relacionado con estados mentales y emocionales específicos.

La práctica regular de yoga, meditación, entre otras, puede influir en la modulación de estas ondas, permitiéndonos

---

77. Ramos-Argüelles, et al. (2009). Técnicas básicas de electroencefalografía: principios y aplicaciones clínicas. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 32(Supl. 3), 69-82. Recuperado en 04 de diciembre de 2025, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272009000600006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272009000600006).

transitar conscientemente entre diferentes estados de conciencia y cultivar una mayor claridad mental, equilibrio emocional y bienestar espiritual.

Asimismo, se ha demostrado que los estados de relajación y meditación profunda, practicados de forma habitual, pueden alterar nuestro cerebro no solo de manera inmediata —brindándonos sensaciones de tranquilidad—, sino también a largo plazo, mediante cambios anatómicos en el propio cerebro. Esto último se define como plasticidad cerebral. Durante muchos años se creyó que, alcanzada la madurez cerebral en la adultez temprana (entre los 16 y 20 años), el cerebro permanecía inalterable. Sin embargo, ya se ha encontrado que el cerebro es susceptible al cambio mediante la nutrición y la adquisición constante de nuevos hábitos o destrezas. Como siempre, estos cambios pueden ser para bien o para mal.

Se ha descubierto que, mediante la meditación, la amígdala cerebral —¿recuerdas esta estructura?— reduce su tamaño, lo que hace que sus practicantes experimenten estados de calma, control y mejor manejo de las emociones. Otra área cerebral que cambia con el ejercicio frecuente de la meditación es la corteza prefrontal, una zona ubicada detrás de la frente y encargada de controlar nuestros impulsos.

Estímulos que generan estados de gratificación momentánea y transitoria, como ver Facebook y revisar los “likes” obtenidos en una publicación, perpetúan en nosotros adicciones que nos llevan a repetir estas conductas. De este modo, las personas más adictas pueden llegar a tomar el celular entre 500 y 1000 veces al día, motivadas por este tipo de recompensa.

Nuestra corteza prefrontal se encarga de racionalizar, es decir, de gestionar adecuadamente nuestros impulsos para no perpetuar conductas inútiles o cometer actos socialmente reprochables. Las personas que sufren de ira, tendencia a las adicciones, trastornos obsesivos o agresividad tienen menos desarrollada esta zona. Se ha encontrado que, al igual que ocurre con la amígdala, la meditación ayuda a modificar esta corteza, aumentando no solo su tamaño, sino también su actividad inhibitoria.

Todo esto es apenas un pequeño abre bocas de lo que la modificación de las ondas cerebrales puede hacer en nuestras vidas.

En relación con nuestras ondas cerebrales, la clave del auténtico bienestar está en que cada una de ellas funcione de manera adecuada, dentro de su frecuencia y en un nivel óptimo. Además, no podemos pasar por alto que estos ritmos cerebrales no son estables, sino que cambian a medida que crecemos, maduramos y envejecemos. Lo cierto es que no existe un tipo de onda cerebral mejor que otro ni uno más especial frente a los demás. Todas son importantes, pues todas son el resultado de la actividad eléctrica de nuestras neuronas y de nuestros distintos estados mentales.

El objetivo, por tanto, no está en obsesionarnos con potenciar las ondas beta para mejorar la atención o las gamma para alcanzar un supuesto estado místico o espiritual. Ningún extremo en la vida es bueno; la obsesión nunca conduce a algo sano en ningún ámbito. Sin embargo, todos los seres humanos necesitamos estados de relajación y, en el caso particular de las personas ansiosas, aprender a encontrar momentos de calma

relacionados con las ondas alfa, theta y gamma representa una ayuda invaluable.

Todos sabemos que el cerebro es un órgano electroquímico: funciona mediante electricidad y sustancias químicas. De hecho, los neurólogos explican que, si todas nuestras células nerviosas se activaran al mismo tiempo, podríamos obtener energía suficiente para encender una bombilla.

Por otro lado, es relevante aclarar que, a lo largo del día, nuestro cerebro mantiene activos los cinco tipos de ondas cerebrales. Dependiendo de lo que hagamos en cada momento, algunas ondas mostrarán mayor actividad en determinadas áreas del cerebro, mientras que otras trabajarán con menor intensidad en distintas zonas, pero ninguna estará, por así decirlo, “desconectada”.

Veamos a continuación cuáles son los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo se caracteriza su efecto.

## **1. Ondas alfa (8 a 13 Hz)**

Las ondas alfa surgen en ese crepúsculo intermedio donde hay calma, pero no sueño; donde existe relajación y un estado propicio para la meditación. También podemos experimentarlas cuando estamos en el sofá viendo televisión o en la cama descansando, pero sin llegar a dormirnos. Fueron descritas por Hans Berger en 1924 y se vinculan con los estados de meditación, relajación y los momentos previos al descanso.

En el cerebro humano, las ondas alfa aparecen cuando estamos relajados. Comienzan en la parte posterior, el lóbulo

occipital, y desde allí se distribuyen. Es normal registrarlas justo antes de quedarnos dormidos, cuando estamos abandonando la vigilia.

Por los momentos en los que aparecen, se les relaciona con la capacidad de la mente humana para concentrarse, orar y meditar. Si estamos en un estado cercano al trance, conectados con el momento presente y en paz interior, seguramente tendremos una mayor presencia de ondas alfa.

Se sospecha que esto ocurre porque el cerebro intenta igualar la frecuencia de los sonidos externos. En momentos de relajación, suelen presentarse sonidos monótonos, ya sea de la naturaleza o incluso del silencio cargado de una leve vibración. El tejido cerebral busca entonces oscilar a esa misma baja frecuencia, entre 8 y 12 Hz.

De allí proviene la expresión estar en estado alfa. En realidad, no existe un estado fijo como tal, pero la expresión simboliza el momento de concentración y conexión íntima que se alcanza en determinados instantes. A partir de ese estado es posible proyectarse hacia objetivos y logros que sean deseados y disfrutados. Por el contrario, niveles bajos de ondas alfa suelen cursar con ansiedad, estrés e insomnio.

La idea de entrenar el cerebro no es novedosa, pero ha ganado terreno en los últimos años. Muchos libros actuales intentan abordar esta temática. Aquí recomiendo especialmente *Resetea tu mente*, de Mario Alonso Puig, médico licenciado en Medicina y especializado en cirugía general y del aparato digestivo. De su currículum cabe destacar que ha sido fellow en cirugía por la Universidad de Harvard. Sus libros plantean la posibilidad de dirigir el tejido cerebral hacia la consecución

de objetivos, y actualmente se dedica al acompañamiento de las personas en temas de superación personal, motivación y liderazgo.

No podemos dejar de mencionar en este apartado —aunque ya se dedicaron algunas páginas al campo de la cuántica— a Joe Dispenza. Se graduó en Ciencias Quiroprácticas en la Universidad Life, en Atlanta, Georgia. Desde 1997 realiza conferencias alrededor del mundo y estudia las implicaciones de prácticas como la meditación para estimular las ondas alfa. Libros como *Deja de ser tú* o *Sobrenatural* nos introducen al mundo de las posibilidades de los estados alterados de conciencia en el ámbito cuántico (el mundo de las partículas subatómicas y de las fuerzas del universo, así como la influencia mutua entre ambas).

Capítulo aparte se dedicó en este libro a las religiones o prácticas espirituales que consideran la meditación y/o la oración como un elemento fundamental, sin la intención de reclutar seguidores de una u otra doctrina. Simplemente, es innegable el hecho de que, hace más de 2500 años, los considerados santos del catolicismo, al igual que los monjes budistas y otros practicantes han dominado estados de oración - relajación mental como una de las piedras angulares para manejar los estados aflictivos (que producen sufrimiento). ¿Quién mejor que ellos para enseñarnos sobre esta saludable y necesaria práctica?

Te voy a recomendar la institución Paramita, la cual tiene presencia en internet, YouTube y otras plataformas, y ofrece cursos gratuitos sobre meditación, entre otros. Yo he encontrado indispensables los conocimientos impartidos

por el Lama Rinchen Gyaltzen, quien nació en Uruguay y se crió en Estados Unidos. Desde 2003 se educó en filosofía y meditación budista en India, Nepal y Tíbet, hasta que en 2013 fue nombrado Maestro por S. S. Gongma Trichen, el anterior sostenedor de la Tradición Sakya, quien también le encargó divulgar las enseñanzas y la meditación budistas en España y Latinoamérica. Desde entonces, Lama Rinchen ha sido el maestro residente del Centro Budista Sakya (Alicante, España), donde comparte las enseñanzas del Buddha y guía retiros de meditación en línea y de manera presencial. Su estilo de presentar las enseñanzas budistas, tan práctico e inspirador como ameno, preciso y adaptado a la cultura latina, hacen de él uno de los referentes contemporáneos del budismo tibetano en el mundo hispanohablante.

Volviendo al tema, existen formas de dar un empujón a las ondas alfa para que nos ayuden a relajarnos y a estar en contacto con el mundo exterior de una manera más saludable. Algunas de las prácticas recomendadas son las siguientes:

**Oración solo o en congregación:** La intimidad de tu encuentro con tu ser divino, puede ser compartida por muchas personas afines en cultos o actividades, como por ejemplo las católicas o cristianas entre otras.

**Mindfulness y meditación:** Estas prácticas como las explicaremos más adelante son potentes generadoras de ondas alfa.

**Yoga:** en particular, la variedad de yoga *nidra* ha sido estudiada en investigaciones científicas, como la de los autores Kumar y Joshi.

### **Respiración profunda y controlada.**

**Técnicas de visualización:** dedicar un tiempo del día a imaginar el futuro que queremos, los objetivos que deseamos alcanzar, con un poder de imaginación potente que nos transporte a esa realidad.

**Música de baja frecuencia:** existen listas de reproducción diseñadas para estimular las ondas alfa. Un estudio de la revista *Hearing Research* propuso el uso de sonido binaural como beneficioso; se trata de usar frecuencias diferentes, al mismo tiempo, para cada oído.

## **2. Ondas delta (1 a 3 Hz)**

Las ondas delta son las que tienen mayor amplitud y se relacionan con el sueño profundo (pero sin sueños). Se activan frecuentemente en estados de hipnosis. Sin embargo, también pueden presentarse en estados de meditación extremadamente profundos y trascendentales. La experiencia de unidad y conexión universal a menudo se relaciona con la presencia de ondas delta durante ciertas prácticas avanzadas de meditación.

Este tipo de onda se relaciona sobre todo con actividades corporales de las que no somos conscientes, como la regulación

del ritmo cardíaco o la digestión. Un nivel adecuado de ondas delta favorece y cuida el sistema inmunitario, el descanso y la capacidad de aprendizaje.

### 3. Ondas theta (3,5 a 8 Hz)

Las ondas theta están vinculadas a la mente subconsciente y a estados de sueño ligero. Surgen en momentos de ensoñación y meditación profunda, así como durante la transición entre la vigilia y el sueño. En este estado, las barreras entre el consciente y el subconsciente tienden a disolverse, lo que puede facilitar la exploración de pensamientos profundos, recuerdos y emociones subyacentes.

La práctica de la meditación profunda y el yoga nidra, una técnica de relajación guiada, puede aumentar la presencia de ondas theta, fomentando la curación y el autodescubrimiento. Cuando un individuo consume yagé, un brebaje utilizado por comunidades indígenas para generar estados alterados de conciencia, se modifican las ondas cerebrales hacia ondas theta, las mismas que se generan durante el sueño. Según los estudios, los efectos comunes de este estado mental son la fantasía, la imaginación y la inspiración creativa. El hecho de que el yagé modifique las ondas cerebrales también explica por qué se presentan alucinaciones. **Lo malo del yagé y otros alucinógenos es su potencial adictivo y claramente no es recomendable porque la cura de esta manera puede ser peor que la enfermedad.**

Un ejemplo sencillo para identificar este tipo de onda ocurre cuando terminamos de realizar un esfuerzo o una tarea que nos ha demandado mucha energía. Justo en ese instante en que nos relajamos y dejamos “volar” la imaginación, las ondas theta adquieren mayor presencia en el cerebro.

#### 4. Ondas beta (12 a 33 Hz)

Cuando se trata de las ondas beta, hablamos de estados muy interesantes y, a la vez, complejos. Se relacionan con aquellas actividades cotidianas en las que ponemos toda nuestra atención, permanecemos alertas y necesitamos estar pendientes de múltiples estímulos.

Actividades tan comunes como conducir, realizar un examen, hacer una exposición o participar en una reunión de trabajo presentando un proyecto son momentos de máxima activación. Sin embargo, un exceso o sobreactivación neuronal puede derivar en un estado de ansiedad o estrés capaz de perjudicarnos. Por el contrario, un nivel bajo de ondas beta puede conducirnos a un estado demasiado relajado, laxo o incluso depresivo.

Un nivel óptimo de estas ondas nos ayuda a estar más receptivos y enfocados, mejorando incluso nuestra capacidad para resolver problemas. **Las personas con síntomas ansiosos pasamos gran parte del tiempo en este tipo de actividad cerebral.**

## 5. Ondas gamma (25 a 100 Hz)

Los neurocientíficos están comenzando a descubrir más información sobre este tipo de onda, ya que hasta hace poco se sabía muy poco sobre ella. De hecho, resulta difícil captarla en los electroencefalogramas. Hablamos de un tipo de onda que se origina en el tálamo y se desplaza desde la parte posterior del cerebro hacia adelante a una velocidad increíble.

Las ondas gamma se relacionan con tareas de alto procesamiento cognitivo, con el estilo de aprendizaje, la capacidad de asimilar información nueva y con nuestros sentidos y percepciones. La fase del sueño REM también suele caracterizarse por una alta actividad en este rango de frecuencias.

Para concluir, conocer los diferentes tipos de ondas cerebrales nos permite comprender mejor nuestros procesos mentales, emociones, actividades y dinámicas internas, las cuales generan un tipo particular de “energía” en el cerebro. La clave, por tanto, está en ser conscientes de ello, aprender a relajarnos, ser más receptivos e intuitivos y favorecer un adecuado control emocional, de modo que nuestra ansiedad trabaje a nuestro favor y nunca en nuestra contra.

### **Atención plena (mindfulness) y meditación**

Como lo mencionamos anteriormente, las personas con síntomas ansiosos permanecen mucho tiempo en ondas beta, es decir, en estado de alerta, pero no hacia el presente, sino

lamentándose de un pasado que pudo haber sido mejor o de un futuro que aún no ha llegado. Estas preocupaciones excesivas e injustificadas se comportan como pensamientos irracionales, en los cuales recreamos en nuestra imaginación situaciones catastróficas que, probabilísticamente, es casi imposible que ocurran.

Cuando estos pensamientos se repiten constantemente en nuestra mente, lo llamamos rumiación. Sí, así como las vacas mastican una y otra vez su alimento, nosotros pensamos una y otra vez lo mismo, con la diferencia de que a ellas les nutre y a nosotros, por el contrario, nos debilita.

Vivir lejos del presente, es decir, con la coraza puesta y sintiendo sin sentido, puede ser negativo a largo plazo, porque cuando ocurre algo que realmente nos sacude —por ejemplo, una pérdida laboral o una ruptura de pareja—, entonces nos vemos obligados a poner los pies en la tierra. Además, vivir en las expectativas puede hacernos profundamente infelices.

La forma de vida de las sociedades occidentales nos coloca en piloto automático, haciendo que los días pasen sin que nos demos cuenta de lo que ocurre en nuestro interior o a nuestro alrededor. Caminamos por la vida sin detenernos un instante a observarnos internamente, sin reflexionar sobre nuestras necesidades trascendentales, que casi nunca coinciden con las que consideramos nuestras necesidades reales. Vivimos rumiando, aferrados a las expectativas más que a la realidad.

Vivir en piloto automático, vivir por inercia y dejarse llevar por la rutina puede resultar muy cómodo a corto plazo. Es más fácil dejar que los días pasen que afrontar el miedo a hablar con

la pareja sobre lo que sentimos, o reconocer que estamos tristes. Ya se alinearán los planetas para solucionar los problemas...

Seguramente has escuchado el término de moda *mindfulness*, que traducido literalmente sería algo así como “mente plena”. Lo que esta práctica propone es vivir cada vez más en el presente y menos en el pasado o el futuro. ¿Por qué preocuparnos por facturas o compromisos del próximo mes en lugar de gestionar nuestro día a día, es decir, el presente, con esfuerzos lógicos que nos permitan conseguir los recursos necesarios?

La práctica del *mindfulness*<sup>78</sup>, más que un conjunto de técnicas, es una filosofía de vida, una actitud que nos invita a reconectar con nosotros mismos. Es un estilo de afrontamiento que impulsa las fortalezas personales, ayuda a autorregular el comportamiento y favorece el bienestar.

En otras palabras, la atención plena es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que ocurre dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Permite desenmascarar automatismos y promover el desarrollo integral.

Para lograrlo, se han desarrollado técnicas que nos invitan a prestar atención a nuestros sentidos, es decir, a mirar hacia nuestro interior o conciencia corporal. Aprovechando que estas funciones siempre están presentes en la vida diaria —respirar, oler, degustar, tocar y ver—, las utilizamos de forma voluntaria para anclar la mente al presente cuando esta tiende a divagar.

---

78. Hervás, Gonzalo, Cebolla, Ausiàs, & Soler, Joaquim. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

## Anclajes

Se llaman anclajes porque nos ayudan a anclarnos en el presente. Es como detener el barco, echar el ancla y quedarnos quietos sin que por ello la vida —el mar— deje de avanzar. Permanecemos en calma, pero seguimos navegando.

El principal anclaje es la respiración, porque, aunque podemos modificarla, no podemos evitarla. Siempre está presente, tanto en momentos agradables como en aquellos que no lo son. A diferencia de los cinco sentidos, la respiración no se puede evadir. Podemos decidir no oler algo, no mirar o no degustar, pero no dejar de respirar.

Al cambiar el patrón respiratorio, tanto en la inspiración como en la espiración, no solo modificamos los niveles de oxígeno y dióxido de carbono —lo cual es beneficioso—, sino que también dirigimos la atención hacia la respiración y no hacia pensamientos desagradables o repetitivos.

Observar la respiración<sup>79</sup>, ya sea en una meditación formal o en cualquier momento del día, es sin duda beneficioso. Respirar rápido suele ser la primera señal de que estamos en un momento de estrés o que se aproxima uno. Es como una alarma temprana, pero, como toda alarma, debemos aprender a escucharla.

¿Has notado que, al despertar de una pesadilla, la respiración y los latidos del corazón son tan rápidos que parece que el corazón quiere salirse del pecho? Seguramente también

---

79. National Geographic. (2023). ¿Qué es la respiración consciente y cómo puede ayudar a manejar el estrés?. <https://www.nationalgeographicla.com> > ciencia > 2023/06

has escuchado o incluso aconsejado a alguien en una situación difícil: “Respira, respira... antes de reaccionar”. A esa persona no la encontramos respirando despacio y en calma.

Otro buen consejo es aprender a respirar, porque la mayoría de las personas no lo hacemos de manera adecuada. Lo más importante es que, al tomar aire (inspiración), sientas que el abdomen se expande y no solo el pecho.

El músculo diafragma es como una cúpula que separa el tórax del abdomen. Este músculo debe descender cuando tomamos aire, y no elevarse, que es lo que ocurre con mayor frecuencia en personas no entrenadas. Comienza practicando durante pequeños espacios de tiempo al día; luego, avanza progresivamente hasta que este patrón se convierta en un hábito.

Posteriormente, puedes practicar distintos tipos de respiración en los que se varían los tiempos de inspiración, espiración e incluso se incorporan pausas (apnea), generando beneficios inmediatos en el estado anímico y ayudando a tranquilizarte en momentos difíciles.

En este punto, te recomiendo profundizar en el libro *De ansiosos y agotados a tranquilos y relajados*, de Blanca Mery Sánchez<sup>80</sup>.

---

80. Sánchez Gómez, B. M. (2022). *De ansiosos y agotados a tranquilos y enfocados: Un plan de acción de ocho semanas comprobado para sanar la ansiedad de forma definitiva*. Editorial Diana (Grupo Planeta).

## **Técnicas de respiración consciente**

Cada cierto tiempo, para unos segundos y observa tu respiración. Solo observa, sin juzgar ni pensar en lo que estás haciendo o en lo que tienes que hacer. Cierra los ojos si así te resulta más fácil y haz presente tu respiración: cómo entra y sale el aire por tu nariz, imaginándolo como un humo blanco que entra y sale. Incluso, trata de sentir su paso por todas las partes de tu sistema respiratorio, desde la nariz hasta los alvéolos, y continúa observando cómo se intercambia en la sangre para nutrir todas tus células.

Al expirar, puedes hacer lo mismo: imagina que tus tensiones salen desde la sangre del sitio tensionado como un humo gris que se mueve hasta llegar a los alvéolos, y allí ingresa al pulmón. Continúa por la tráquea, laringe y nariz hasta que lo liberas al ambiente, al universo, imaginando que en ese humo salen todos los estados que te afligen y que el universo, en su inmensa sabiduría, sabrá qué hacer con ellos.

Continúa repitiendo este proceso. Siente el vaivén de tu pecho; esto sería lo más cercano a sentir verdaderamente tu respiración. No hay nada más que hacer: solo respirar siendo consciente de la respiración. Posteriormente, practica una de las siguientes técnicas, según te convenga más.

## **Técnica de respiración abdominal**

Túmbate en una superficie plana mirando hacia arriba y mantén una postura recta, aunque sin contraer los músculos. También puedes sentarte en una silla, haciendo que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.

Pon la palma de una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Durante 20 segundos, dirige tu atención a cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.

El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial, lo que provoca que muchas veces nos falte oxígeno sin darnos cuenta.

Durante un mínimo de 3 minutos, guía tu respiración para que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que está sobre el pecho.

Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

## **Técnica de la caja (4-4-4-4)**

Siéntate en una posición cómoda y relaja los hombros. Inhala por la nariz contando hasta 4. Aguanta la respiración contando hasta 4. Exhala por la boca contando hasta 4. Aguanta el aire en los pulmones vacíos contando hasta 4. Repite el ciclo.

## **Técnica 4-7-8**

Inhala silenciosamente por la nariz contando hasta 4. Aguanta la respiración contando hasta 7. Exhala completamente por la boca, con un sonido sibilante, contando hasta 8. Repite el ciclo.

Estas técnicas no son las únicas; continúa investigando sobre ellas. Todas pueden utilizarse en diferentes momentos del día, por ejemplo, cuando te notes más agitado o ansioso, por la noche antes de acostarte o antes de iniciar una meditación, como te explicaré más adelante.

Ante un momento difícil (una discusión, una persona que hace algo que consideras negativo, una mala respuesta de alguien, etc.), respira tres veces antes de responder. Respira antes de tomar una decisión. Respira conscientemente siempre que puedas.

Si tienes la intención de hacerlo y al final del día te das cuenta de que lo has olvidado, puedes recurrir a algunos trucos que te ayuden a recordarlo:

### **Alarmas en el teléfono**

Post-it en la nevera, en tu lugar de trabajo, en la computadora o en el espejo del baño.

Llevar algo en el bolsillo (por ejemplo, la piedra de la consciencia), de manera que cada vez que lo toques recuerdes tomarte un minuto para observar tu respiración.

## Otros anclajes

Presta la máxima atención a las actividades diarias y cotidianas. Puede ser la ducha o el lavado de dientes, que son las propuestas más habituales. También puede ser cocinar, realizar tareas laborales o familiares, conducir o practicar deporte. En realidad, cualquier actividad puede ser un objetivo.

Empieza por lo más rutinario, aquello que haces sin pensar. Poco a poco, conforme te habitúes, podrás ir aumentando estos momentos de consciencia hasta que ya no necesites recordártelo.

Otro anclaje muy utilizado es atender a los sonidos. Cierra los ojos y escucha sin juzgar, sin intentar adivinar qué es lo que oyes, sin analizar. Simplemente escucha los sonidos y el silencio que se esconde debajo de ellos. Sitúate en el aquí y ahora.

Toma conciencia del entorno en el que te encuentras: la silla que te sostiene si estás sentado, los coches y la gente si caminas por la calle, los árboles, etc. Puedes hacerlo con los ojos cerrados, recreando el lugar en el que estás, o con los ojos abiertos, observándolo. La intención es sentir el espacio que ocupas y ser consciente de lo que te rodea.

Escucha a tu cuerpo. De vez en cuando, observa mentalmente tu postura. Recorre tu cuerpo y agradece a cada parte por su trabajo. Relaja mentalmente cualquier punto que te moleste o duela. Si puedes y el lugar lo permite, termina con unos pequeños estiramientos.

Durante las comidas, al menos una vez al día, realiza un pequeño ejercicio de alimentación consciente. No es necesario hacerlo durante toda la comida, especialmente si

estás acompañado. Elige uno de los bocados que te lleves a la boca y hazlo de manera consciente: observa el alimento, huélelo y sabórealo, notando su forma, textura y sabor. Agradece poder consumir ese alimento y a las personas que han colaborado en su obtención y preparación.

Antes de levantarte, dedica unos segundos a tomar conciencia del despertar. Siente las sábanas sobre tu piel y siéntate en la cama antes de ponerte de pie, notando el suelo (o la alfombra) bajo tus pies, dándote cuenta de que habitas el mundo y de que un nuevo día se abre ante ti con nuevas oportunidades. Procura levantarte con tranquilidad.

De la misma manera, al acostarte, dedica unos segundos a tomar conciencia del momento. Despide tu día con agradecimiento y recibe la noche con satisfacción.

Practica la escucha atenta. ¡Cuántas veces oímos sin escuchar! Mira a los ojos y procura no acaparar la conversación. Es muy importante aprender a escuchar.

Sobre todo, no tengas prisa. Es un proceso lento, paso a paso, y cada día vivirás con mayor atención plena. Solo tienes que practicar y no abandonar. Más vale un minuto al día que nada.

No olvides que, si tu objetivo es vivir de manera más consciente, no bastan estos consejos ni es suficiente con la intención o la lectura sobre mindfulness. ¡Hay que practicar!

## **Técnicas de relajación muscular**

Nuestro cuerpo va acumulando tensiones de días, meses e incluso años en determinadas zonas corporales, generando síntomas molestos e incluso dolorosos. Debemos aprender a relajar el cuerpo; esto es un aliado imprescindible para alcanzar estados de calma, con o sin meditación.

¿Has notado que, cuando recibes un masaje terapéutico o relajante, el efecto suele ser muy corto? Esto ocurre porque la mente no se relaja al mismo tiempo. En consecuencia, tan pronto como desaparece el efecto del masaje, el músculo vuelve a contraerse debido a las tensiones acumuladas, muchas de las cuales residen en el inconsciente.

La respiración consciente te ayudará mucho a relajar el cuerpo, pero no siempre es suficiente. Como vimos antes, modificar la forma de respirar desencadena una serie de procesos fisiológicos que reducen significativamente la ansiedad. A esto se suma que las técnicas respiratorias son sencillas de realizar, lo que convierte a la respiración diafragmática en un ejercicio ideal para iniciarse.

Es importante mencionar aquí una herramienta muy útil para alcanzar estados de relajación y meditación: la imaginación. No es necesario explicarla en exceso, ya que todos la poseemos y la hemos utilizado, probablemente más mal que bien, especialmente en personas con síntomas ansiosos.

Nuestra imaginación suele viajar a escenarios negativos, desenlaces trágicos o situaciones nostálgicas que evocan sensaciones de malestar y las traen al presente, alimentando la ansiedad. Sin embargo, si la usamos de manera contraria,

también podemos generar sustancias químicas asociadas a sentimientos de bienestar, evocando situaciones agradables o creando nuevos escenarios.

Si utilizamos la imaginación de forma neutra, sin asociarla a recuerdos, podemos visualizar partes externas e internas del cuerpo. ¿Recuerdas cuando te mencioné seguir el aire en su recorrido por el cuerpo? A eso me refiero: usar la imaginación para anclarnos al presente y contribuir directamente a la relajación muscular.

Es posible que encuentres dificultades para crear imágenes mentales, especialmente si eres una persona muy racional, de las que solemos llamar “cerebros izquierdos”, que solo creen en lo que pueden ver, oír o tocar. Como habrás notado, la clave de este libro es explorar territorios que no siempre son abordados por la medicina tradicional, aunque muchos de ellos cuentan con respaldo científico.

Este enfoque requiere flexibilizarnos, cambiar la coraza con la que hemos interpretado el mundo hasta ahora. Con práctica, motivación y constancia, lo lograrás y comenzarás a notar los beneficios

## Relajación progresiva muscular de Jacobson

Esta técnica de relajación<sup>81</sup> fue desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la primera mitad del siglo XX y, aún hoy, sigue siendo ampliamente utilizada.

Consiste en relajar progresivamente los grupos musculares del cuerpo, como si se tratara del recorrido de un pequeño tren imaginario. Es un ejercicio muy útil para reducir la ansiedad relacionada con procesos físicos, como el deporte o el seguimiento de horarios estrictos. Sin embargo, requiere más tiempo que otras técnicas, por lo que es importante asegurarte de contar con un espacio en el que no seas interrumpido.

Para realizar esta técnica, sigue los siguientes pasos:

Túmbate o siéntate en un lugar cómodo, manteniendo piernas y brazos en paralelo.

Si te sientas, deja que las palmas reposen sobre los muslos. Puedes usar grabaciones con sonidos relajantes. Cierra los ojos.

Dedica unos segundos a respirar profundamente con el diafragma, como se explicó anteriormente. Elige la forma que prefieras.

Concéntrate en las sensaciones de tu pie derecho. Visualízalo mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está en él, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo durante 5 segundos.

---

81. Silveira, et al. (2020). Efecto del relajamiento muscular progresivo en el estrés y bienestar en el trabajo de enfermeros hospitalarios. *Enfermería Global*, 19(58), 466-493. Epub 18 de mayo de 2020. <https://dx.doi.org/eglobal.396621>

Relaja completamente los músculos del pie y concéntrate en la sensación de calma durante unos 20 segundos.

Repite el proceso con el otro pie, los gemelos, los muslos de ambas piernas, el abdomen, los pectorales, los brazos, las manos, la espalda, el cuello, la mandíbula, el rostro y el cuero cabelludo.

### **Relajación progresiva mediante la imaginación del volumen corporal**

Esta técnica la conocí a través de los libros de Joe Dispenza, aunque también ha sido practicada desde hace mucho tiempo en el yoga nidra<sup>82</sup>. Consiste en imaginar, desde arriba hacia abajo o viceversa —según te resulte más cómodo—, el volumen que ocupa cada parte de tu cuerpo en el espacio.

Visualiza cada zona como si pudieras sostenerla, pesarla o medirla, comparando el espacio que ocupa con el de la habitación en la que te encuentras. Luego, dale la orden de relajarse hasta el punto de que esté tan relajada que puedas hacerla desaparecer.

Por ejemplo, comienza con la frente: imagina el espacio que ocupa, relájala y hazla desaparecer. Continúa con el rostro, luego el cuello, los hombros y así sucesivamente, hasta llegar a los pies o incluso a un solo dedo si realizas el ejercicio de manera más detallada.

---

82. Pandi-Perumal SR, et al. The Origin and Clinical Relevance of Yoga Nidra. *Sleep Vigil*. 2022;6(1):61-84. doi: 10.1007/s41782-022-00202-7. Epub 2022 Apr 23. PMID: 35496325; PMCID: PMC9033521.

## **Relajación progresiva mediante la imaginación de luz**

Ubícate en la coronilla o en la planta de los pies, como lo prefieras, e imagina una luz del color que desees, iluminando de forma progresiva cada parte de tu cuerpo, ya sea desde adentro o desde afuera, hasta que esa luz llegue al punto opuesto desde donde comenzó.

## **Imaginación de escenarios**

Esta técnica de relajación toma prestado el método utilizado en la respiración diafragmática; sin embargo, en este caso, tu atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma. Por ello, cuando quieras abordarla, es recomendable que previamente hayas practicado la respiración diafragmática, ya que es un ejercicio más sencillo, aunque esta técnica también lo es.

## **Los pasos a seguir son los siguientes:**

Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática. Puedes poner música relajante de fondo o utilizar grabaciones con sonido de lluvia.

Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a relajarte, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras continúas respirando profundamente.

Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los

colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos del sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario, como si siguieras una ruta fijada por unos raíles.

Al cabo de unos minutos, permite que este entorno se desvanezca lentamente, mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en la respiración. Cuando ya no quede nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

Te voy a recomendar unos contenidos de Netflix llamados *Guía Headspace para la meditación*<sup>83</sup> y *Guía Headspace para el buen dormir*<sup>84</sup>. En ellos puedes dar tus primeros pasos en la meditación, así como aprender técnicas de relajación y respiración.

## **Meditación: un aliado imprescindible para nuestra salud mental**

A nivel etimológico, la palabra meditación proviene del latín *meditari*, que puede traducirse como “pensar, contemplar y reflexionar”. Según la Real Academia Española de la Lengua, meditar significa pensar atentamente o reflexionar. Sin embargo, esta definición no se ajusta por completo a la meditación como práctica, ya que pensar de la forma habitual no es el objetivo.

---

83. Headspace Studios & Vox Media Studios (Productoras). (2021, 1 de enero). *Guía Headspace para la meditación* [Serie de TV documental]. Netflix.

84. Headspace Studios & Vox Media Studios (Productoras). (2021, 1 de enero). *Guía Headspace para el buen dormir* [Serie de TV documental]. Netflix.

Durante el acto meditativo, lo que buscamos es llevar la mente a un punto intermedio entre la conciencia y la inconsciencia. En este estado, nuestros pensamientos, preocupaciones y experiencias cotidianas desaparecen momentáneamente, brindándonos calma mental; es decir, un estado de aquietamiento de la mente discursiva o, como tradicionalmente se ha expresado, “calmar al mono” que brinca constantemente en nuestra mente.

¿Has observado en el zoológico que el mono es uno de los animales más activos? Va de un lado a otro, trepa, come, observa, brinca, juega, pelea; en fin, no se queda quieto. Pues bien, nuestra mente actúa de forma muy similar. Por ello, es fundamental que las personas con síntomas ansiosos, y en general todos nosotros, busquemos este aquietamiento mental, ya que cuando hay paz mental no puede haber ansiedad. De este modo, se genera un terreno fértil para que, junto con la adquisición de virtudes trascendentales, alcancemos un estado no solo de paz, sino también de bienestar y plenitud, no solo con nosotros mismos, sino, más importante aún, con los demás seres sintientes, con Dios y con el universo.

Este último punto —la meditación con propósitos virtuosos— es el que se aconseja al lector. ¿Sabías que incluso psicópatas, ladrones, francotiradores e incluso asesinos realizan actos meditativos para alcanzar calma y poder ser “exitosos” en sus actos delictivos?

Recuerdo varias películas, tanto de Hollywood como de nuestro país, por ejemplo Rosario Tijeras<sup>85</sup>, en las que se muestra a un sicario realizando rezos u oraciones antes de cometer un delito.

A medida que comprendemos que la causa del sufrimiento humano son los estados aflictivos de la mente, generados de forma multifactorial por traumas adquiridos en las esferas biológica, cultural, ambiental y social, resulta innegable plantearnos que, al ser conscientes de estos traumas, podemos modificar sus huellas a nivel cerebral trabajando sobre ellos mediante los consejos que se han brindado hasta ahora. De esta forma, un cerebro que ha sanado sus traumas da lugar a una mente sana, capaz de practicar la meditación con un propósito que beneficie, sin caer en el egocentrismo.

La meditación es practicada por muchas religiones. De hecho, la oración en el catolicismo o cristianismo ya constituye un acto meditativo, en el cual la mente busca calma y paz, existe una intención, una reflexión y un agradecimiento.

Encontrarás que, para algunas personas, la palabra meditación es considerada pecaminosa, ya que la asocian con la idea de entrar en una esfera donde espíritus u otras entidades oscuras pueden invadir el cuerpo, aprovechando que, como guardianes del alma y del cuerpo, nos hemos “ido” a otras dimensiones durante un mal llamado trance. Recuerda que en la meditación no se pierde la conciencia; por el contrario,

---

85. Maillé, E. (Director). (2005). Rosario Tijeras [Película]. Rio Negro y United Angels; Dulce Compañía; Moonshot Pictures; La Femme Endormie; Tafay S.L.; Maestranza Films.

manteniendo la conciencia biológica se experimenta una nueva conciencia espiritual.

En las prácticas orientales, el acto meditativo suele realizarse en un lugar sin desplazamientos, con una posición cómoda, lo suficiente como para no dormirse, con disposición anímica y sin afanes. Estos dos elementos son clave, ya que, si no dispones del tiempo necesario o de la actitud adecuada, no disfrutarás de la meditación. ¿Recuerdas cuando hablamos de los hábitos? Este es el momento de poner en práctica lo aprendido. Tu cerebro intentará sabotearte diciéndote que no puedes hacerlo; recuérdalo y sabótealo a tu favor para que el hábito adquirido sea la norma y no la excepción.

Según la neurociencia, estar acostados aumenta la “lluvia de ideas”, es decir, agita aún más al mono<sup>86</sup>. Esto puede deberse al aumento de la perfusión sanguínea cerebral por la posición o al estasis vascular. Sin embargo, observa qué postura funciona mejor para ti.

Asegúrate de estar libre de ruidos que te distraigan (al menos al inicio, mientras adquieres práctica), y por ejemplo uso tapones auditivos, con una temperatura fresca y ropa cómoda. Dedicar a esta actividad un tiempo que, por lo general, no sea inferior a treinta minutos. Se recomienda realizarla en la mañana, ya que en personas con síntomas ansiosos puede ser beneficioso neutralizar el cortisol, cuyo pico máximo se presenta entre las 9 y las 10 a. m.

---

86. Toro, Ronald Alberto, et al. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: una revisión sistemática. *Psicumex*, 10(2), 1-28. Epub 02 de marzo de 2021. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.345>

Como mínimo, realiza la práctica una vez al día, aunque puedes hacerla tantas veces como quieras o puedas. La práctica nocturna, antes de dormir, puede ofrecer el beneficio adicional de ayudarte a conciliar o mantener el sueño. Procura hacerlo siempre a la misma hora, ya que, si lo dejas “para cuando tengas tiempo”, es probable que el tiempo no tenga tiempo para ti.

No tomes bebidas estimulantes como té, café o chocolate justo antes de meditar. Asimismo, procura que el desayuno sea al menos una hora antes y no demasiado abundante.

Durante la meditación pasarán por tu mente cientos de pensamientos. No compitas con ellos ni intentes hacerlos desaparecer; no se trata de eso. Si insistes en eliminarlos, ocurrirá lo contrario: pensarás aún más en ellos. ¿Has intentado decir “no voy a pensar en esta canción”, “no voy a pensar en esta situación” o “no voy a pensar en el color rojo”? Seguramente habrás notado que el efecto es opuesto: el pensamiento se arraiga con mayor fuerza.

No veas a tus pensamientos como rivales; míralos como participantes del teatro en el que se representa la obra de la claridad y la paz mental. Tu objetivo es observar la obra, no lo que hace el vecino o la persona que está detrás. Sé permisivo con ellos y toléralos de tal manera que, con el tiempo, ya no te incomoden. Déjalos pasar de forma gentil y comprensiva

## **Fases sugeridas para meditar**

Si bien cada individuo puede encontrar su estado meditativo óptimo a su manera, te sugiero, mientras te inicias en el proceso, las siguientes fases, sin ser estrictos en su orden; incluso, algunas pueden realizarse simultáneamente:

### **Observación de tu estado anímico**

Inicia siempre, al sentarte a meditar, observando cómo te sientes. Si meditas en la mañana, observa si te levantaste agitado. Muchas veces tenemos sueños intranquilizantes que hacen que despertemos respirando más rápido, agitados o ansiosos, incluso si no creemos haber tenido una pesadilla. Es posible que no recuerdes todo lo que soñaste, pero tu inconsciente actúa durante el sueño y su repercusión se manifiesta en las sensaciones que experimentas, aun sin una explicación clara.

Si notas que amaneces agitado, enfoca tu atención en la expiración y en cómo el aire se mueve en tu cuerpo al salir. Si, por el contrario, te sientes demasiado relajado, casi con somnolencia, enfoca tu atención en la inspiración. Si tu estado es neutro, realiza el ejercicio de inspiración y expiración dando el mismo énfasis a ambas fases.

Es probable que el diagnóstico real de tu estado anímico al despertar solo lo identifiques durante los primeros minutos de la meditación. Te darás cuenta de ello si tienes que dejar pasar demasiados pensamientos o si te resulta difícil imaginar o visualizar; esto indica que estás más hacia el lado ansioso que hacia la somnolencia, y será el momento de enfocarte en

la expiración, como se mencionó antes. Para las meditaciones en cualquier momento del día o antes de dormir, se aconseja aplicar el mismo principio.

### **Intención**

Incluso antes de iniciar la meditación, horas antes o el día anterior, puedes plantearte dedicar este acto a una intención concreta, que definirás según tu caso: corregir la impulsividad, la ira o el deseo de controlarlo todo, con el objetivo de que, al ayudarte, también ayudes a los demás. Recuerda: si tú estás bien, todo lo que está afuera estará mejor.

### **Respiración consciente**

Toma como mínimo tres respiraciones conscientes según la técnica explicada. Lanza tu ancla y continúa prestando atención a la respiración.

### **Relajación muscular:**

Realiza la relajación muscular según las técnicas descritas. Tómate el tiempo necesario y recuerda que practicar contra el reloj genera el efecto contrario al deseado.

## **Reflexión**

Haz un repaso de tus logros o dificultades del día anterior. Sin una actitud castigadora, analiza aquello que afectó negativamente tu estado anímico y reflexiona sobre cómo puedes mejorar si está en tus manos. Evita victimizarte culpando a terceros; esto bloquea el reconocimiento y la aceptación de lo que necesitas cambiar, y frena tu crecimiento personal. Felicítate por los aspectos positivos alcanzados y reafirma tu compromiso de mejora.

### **Fase de no pensar – adimensionalidad:**

Esta es la fase en la que buscamos permanecer el mayor tiempo posible. La mente observa sin enfocarse en nada en particular. Aquí se manifiesta la tranquilidad que surge al salirnos de nuestros roles cotidianos. En este estado no existen el tiempo, el espacio ni lo material (enfermedad, pobreza), y, por lo tanto, tampoco los problemas asociados a estas dimensiones, como los afanes, los compromisos, las carencias económicas o las dificultades interpersonales.

Permanece en esta fase al menos 25 minutos, dejando atrás la respiración prolongada para volver a una respiración habitual y armónica, similar al vaivén de las olas del mar. En este estado, las ondas cerebrales suelen situarse en alfa, theta o incluso delta.

## **Fase de cierre – agradecimiento**

En esta fase, nuestra experiencia meditativa se acerca a su terminación. Por lo tanto, realizando respiraciones más profundas y conscientes, retomamos la conciencia de nuestra corporalidad, así como del lugar, el tiempo y el espacio. Podemos realizar el ejercicio contrario al de la relajación muscular progresiva, iniciando con las sensaciones de cada una de nuestras partes corporales y del ambiente. Finalizamos ofreciendo nuestro acto al universo, para que todo lo vivido y aprendido sea benéfico para los demás.

Recuerda volver a tu ancla (la respiración) cada vez que divagues, es decir, cuando te vayas con los pensamientos que no dejaste pasar. Esta situación ocurrirá muchas veces y en cualquier momento de la práctica. No te frustres si no lo logras incluso durante días o semanas; el músculo de la meditación se estará ejercitando de tal forma que comenzará a trabajar como un experto. Regocíjate con la práctica diaria, aunque no haya cumplido tus expectativas, y mantén siempre el entusiasmo con la fe de que hiciste algo bueno para ti y para tu salud.

## **Imaginación y visualización durante la meditación**

Te preguntarás por qué hacemos tanto énfasis en realizar estas técnicas durante la meditación. Esto tiene que ver con el ingreso a tu subconsciente, que, como lo mencionamos antes, es quien mueve las cuerdas. Dado que las fuerzas del consciente son saboteadas por los velos del egocentrismo que intentan llenar el vacío existencial, como ya se explicó, la mayoría de los

esfuerzos desde lo cognitivo-conductual para mejorar nuestra salud —sin restarles importancia— no son suficientes.

Es evidente que debemos llevar una vida coherente cuando estamos despiertos; como dijimos antes, la contemplación consciente también es una herramienta que debemos usar siempre, al igual que la práctica diaria de virtudes que favorezcan nuestro estado de paz día a día. Recuerda que el subconsciente capta e internaliza estímulos y situaciones miles de veces más rápido de lo que somos capaces de percibir conscientemente. Algunas de estas experiencias, por decirlo de alguna manera, vuelven a pavimentar las vías que ya habían sido creadas en tu cerebro tras un evento traumático, transportando las sustancias químicas responsables de generar sensaciones desagradables.

A esta evocación de recuerdos la llamamos memoria. A algunos recuerdos accedemos de forma consciente, pero a la gran mayoría no; estos permanecen almacenados en el subconsciente. Si todos los recuerdos fueran buenos, nunca habría escrito este libro y tú no lo habrías buscado. Es en este punto donde, como dicen otros autores, debemos “hackear” nuestro cerebro, evitando activar una y otra vez las mismas vías cerebrales traumáticas. Esta huella química y anatómica ya existe y no es posible hacerla desaparecer, pero sí es posible generar nuevas vías agradables a partir de nuevos recuerdos.

Cuando hablamos de recuerdos, solemos pensar que solo provienen de experiencias ya vividas. Sin embargo, paradójicamente, también podemos crearlos a partir de situaciones que aún no han ocurrido, pero que, mediante la imaginación, la visualización y la fe, almacenamos como

reales en nuestro cerebro. El estado más propicio para guardar imágenes, visualizaciones y sensaciones en el subconsciente se encuentra en la interfaz entre la vigilia y el sueño. La meditación puede llevarnos a este estado al inducir una relajación profunda, similar al proceso natural de quedarse dormido.

Este estado se denomina estado hipnagógico<sup>87</sup> o fase 1 del sueño. Es una ventana de transición entre la conciencia y el sueño, un “puente” donde los contenidos de la mente subconsciente pueden emerger y, a su vez, ser incorporados. Es un estado híbrido que mezcla pensamiento racional con la lógica del sueño. También es un estado en el que muchas soluciones aparecen para problemas que durante la vigilia no logramos resolver. ¿Te ha pasado que encuentras la respuesta a un problema matemático o descubres dónde están las llaves del carro al despertar?.

De esta manera, se convierte en una fuente de creatividad e inspiración, como lo aprovecharon figuras como Edison y Dalí. Las sensaciones de bienestar durante este estado pueden ser causa o efecto de la liberación de hormonas asociadas a la felicidad, la relajación muscular y la reducción del estrés que ocurre en esta fase.

Cuando hablamos del mundo sutil<sup>88</sup> o de la inteligencia sutil, nos referimos a aquello que no podemos ver, pero que

---

87. Ghibellini R, Meier B. The hypnagogic state: A brief update. *J Sleep Res.* 2023 Feb;32(1):e13719. doi: 10.1111/jsr.13719. Epub 2022 Aug 26. PMID: 36017720; PMCID: PMC10078162.

88. Inbadas H. Indian philosophical foundations of spirituality at the end of life. *Mortality (Abingdon).* 2017 Jul 19;23(4):320-333. doi: 10.1080/13576275.2017.1351936. PMID: 30294243; PMCID: PMC6157526.

sí perciben cada una de nuestras células, así como todo lo que conforma el universo. Si aprovechamos esta fase de la meditación, caracterizada por la ausencia de tiempo, espacio y materia, podemos vivir como reales múltiples universos posibles. Si, además, introducimos en ese momento imágenes modificadas para bien —visualizaciones— de situaciones que antes fueron desagradables, así como de hechos que deseamos que ocurran, estaremos reprogramando nuestro cerebro hacia una nueva dirección. De esta forma, nuestros pensamientos y acciones serán guiados por la poderosa fuerza del inconsciente convirtiéndose consecuentemente en realidades del presente-futuro.

Esto es posible en todos los niveles de energía y materia del universo. Para una persona virtuosa, en esta etapa de despreocupación y atemporalidad, resulta mucho más fácil agradecer por aquello que está segura de que llegará, con verdadera fe (manifestar), a diferencia de cuando, desde el consciente, solemos pedir desde la tormenta, con el desespero típico de un navegante sin brújula.

Espero que, en esta parte del proceso, ya hayas podido identificar muchas de las situaciones que han sido conflictivas y potencialmente generadoras de síntomas ansiosos, con el fin de que trabajes en ellas. Mediante la manifestación durante la meditación, imagínalas en tu escenario mental de forma meticulosa, describiendo cada aspecto de la experiencia que deseas que se vuelva realidad: el olor del lugar, el color de las paredes, la música o los sonidos del ambiente, la ropa, los sabores, y aplicando todo esto a la persona o personas que deseas incluir en la experiencia.

Es lógico iniciar este gran milagro deseando pequeños cambios milagrosos en nuestra vida. Por ejemplo, si un aspecto negativo de tu relación con tu esposa(o) es caer en la ira durante el diálogo, o sentir que no le tienes paciencia, puedes manifestar la satisfacción que te genera dialogar de forma calmada, notar el tono dulce de su voz y el tuyo, sentir su cálida mano al tocarte y observar el brillo de amor en sus ojos.

Si consideras que debes mejorar la relación con tu hijo, con quien sientes que nunca logras entenderte, puedes manifestarlo sintiendo cómo tu corazón lo ama intensamente, viendo cómo él corresponde con su mirada, percibiendo el tibio contacto de su piel cuando te toca y disfrutando el tono de voz con el que le dices “te amo, hijo”, así como escucharlo cuando te lo expresa.

Si tus encuentros con tu jefe son traumáticos y te generan impotencia o rabia, puedes manifestar la paz que surge cuando ambos comparten un café, mientras él te expresa tus virtudes como trabajador. Observa su mirada sincera al agradecerte como colaborador y siente la tranquilidad en tu corazón al saber que amas tu trabajo y lo que este representa para ti y para los tuyos.

Si eres una persona con sobrepeso u obesidad y sufres a diario las limitaciones que esto conlleva, puedes manifestar la euforia que sientes al terminar tu rutina de ejercicio, la sudoración en tu piel, la alegría de verte sin sobrepeso, el sabor de una comida saludable, la admiración amorosa de tu pareja y amigos, la ausencia de dolor en tus rodillas y el placer de respirar aire puro mientras trotas en un paisaje agradable.

En relación con los síntomas de enfermedades, también podemos crear nuevas realidades para condiciones con las

que hemos sido diagnosticados, así como para aquellas que nos hemos autoimpuesto.

¿Recuerdas a Michael Jordan, el legendario jugador de los Chicago Bulls, a quienes lideró hacia seis campeonatos de la NBA, logrando dos tricampeonatos consecutivos en la década de los 90? A principios de la temporada 1985-1986, sufrió una fractura del hueso navicular del pie izquierdo, una lesión grave que lo dejó fuera de juego durante casi toda la campaña (64 partidos). Esta lesión es particularmente preocupante debido a la mala circulación sanguínea de dicho hueso y, en muchos casos, puede significar el retiro de un jugador.

Los directivos de los Bulls le ordenaron reposo absoluto del ejercicio físico durante seis semanas y el cese de competencias por al menos un año. Sin embargo, Jordan narra en el documental de Netflix *El último baile*, que nunca se vio a sí mismo de esa manera. Se visualizaba realizando ejercicios de recuperación por su cuenta y apoyando progresivamente el pie, percibiendo mejoría día a día sin necesidad de radiografías. Comenzó a apoyar el pie tras la primera semana, a caminar más rápido en la segunda y tercera, a correr un poco en la cuarta, y para la quinta y sexta ya jugaba baloncesto con amigos.

Cuando regresó a los Bulls tras seis semanas, el equipo asumía que había cumplido con el reposo indicado, pero se sorprendieron al ver a un Jordan que nuevamente jugaba con confianza. Los médicos informaron que tenía un 10 % de probabilidad de recaída, cifra elevada en términos de salud, considerando además la inversión que representaba para el equipo. Jordan, no obstante, se enfocaba en el 90 % de

probabilidades de no volver a lesionarse. Regresó a los playoffs de 1986 y anotó 63 puntos contra los Boston Celtics, demostrando su rápida y tenaz recuperación. Es evidente que Jordan siempre se visualizó recuperado, saboreando nuevamente el correr, anotar y celebrar victorias.

No menos importante es el caso de Christopher Reeve, el primer Superman del cine. El actor sufrió una caída durante una competencia de equitación en Culpeper, Virginia. Su caballo, Eastern Express, se detuvo abruptamente ante un obstáculo, provocando que Reeve saliera despedido y cayera de cabeza, fracturándose las dos primeras vértebras cervicales (C1 y C2) y sufriendo una lesión severa de la médula espinal. El accidente le causó una tetraplejía permanente, dejándolo paralizado del cuello hacia abajo y dependiente de un ventilador mecánico durante varios años.

Reeve falleció nueve años después del accidente, pero sorprendió al mundo por su actitud frente a la adversidad. Transformó su experiencia en un propósito como activista por los derechos de las personas con discapacidad y creó una fundación que hoy lleva su nombre. Realizó terapias incansablemente hasta lograr liberarse del ventilador mecánico. En su documental, relató que soñaba constantemente con la sensación del viento rozando su rostro al caminar, con tocar a su esposa e hijos, llegando incluso a lograr pequeños movimientos voluntarios en uno de sus dedos. Es muy probable que, de no haber sufrido la infección cutánea que derivó en sepsis y posterior muerte, su actitud le hubiera permitido avances significativos en su motricidad.

Si has sentido ese nudo asfixiante en el estómago, la incomodidad de no poder quedarte quieto(a) o la incapacidad de disfrutar el presente con calma, puedes manifestar la sensación de estar sentado en un prado, percibiendo la textura, la temperatura y la humedad, sin tareas pendientes en tu mente, sintiendo la calma y los latidos desacelerados de tu corazón, comprendiendo la inutilidad de querer controlarlo todo y perdonándote con amor por los errores del pasado.

Si una rodilla u otra parte de tu cuerpo te duele hasta el punto de generar cojera, dificultad o incapacidad para realizar funciones específicas, puedes manifestar visualizando tus células articulares comunicándose entre sí, liberando sustancias regeneradoras del cartílago, remodelando la superficie articular hasta dejarla lisa y saludable. Observa cómo el color cambia de rojizo a blanco, cómo se fortalecen los músculos y tejidos circundantes, aportando estabilidad.

En fin, existen infinitos escenarios que, practicados de forma constante, permitirán que, al manifestar junto a Dios y al universo, estemos cada vez más cerca de salir de la etapa de la cueva hacia la sanación. Tal como se relata desde hace miles de años en tradiciones orientales como las védicas, solo después de dar este salto energético hacia un nivel más profundo de conciencia podremos acceder a las llamadas curaciones “milagrosas”, que no son producto de errores de un universo rígido, sino de la voluntad de quienes abrieron su mente y confiaron en un universo “raro e impredecible”.

## AGRADECIMIENTOS

Nuevamente esposa mía, contribuiste a un importante paso en mi vida. Desde el nombre de este libro hasta la más profunda reflexión en él llevan tu influencia.

A ti que lograste abrir mi mente a un mundo tan maravilloso de posibilidades y de tu lado he experimentado de primera mano la realización de lo que para mí antes era imposible. Nos veo a los tres sonriendo, saludables y en paz en nuestro presente futuro. Agradecidos de poder ayudar transmitiendo una minúscula parte de la sabiduría que se nos ha entregado.

A mis maestros espirituales el lama Rinchen Gyaltzen, el padre Alberto Jose Linero, Mario Alonso Puig y Deepak Chopra.

Pero ante todo, a mi tocar fondo que me hizo escoger entre las realidades alternas posibles, la de mi crecimiento personal.



## GLOSARIO

### ABSTINENCIA, SÍNDROME DE

Conjunto de síntomas que aparecen tras existir una adicción hacia una droga o conducta (juego) y cesar bruscamente su consumo. Cada droga o conducta tiene un síndrome de abstinencia característico, que puede variar en intensidad y síntomas de una persona a otra. “Sufrió un síndrome de abstinencia que cursaba con temblores, irritabilidad y bajo estado de ánimo”.

### ABULIA

Hace referencia a la presencia de impotencia y falta de voluntad para actuar con el fin de cumplir un objetivo deseado.

### ACTITUD

Tendencia a actuar o pensar de determinada manera respecto a un fenómeno, situación o estímulo concreto, derivada de la experiencia o la transmisión de puntos de vista concretos respecto a dicha realidad.

### AGITACIÓN

Malestar con inquietud y actividad aumentada con ansiedad, temor y tensión.

## ALUCINACIÓN

Engaño perceptivo en el que se percibe un estímulo que no existe en el medio externo, generalmente estando convencido el sujeto que lo percibe de su veracidad. Pueden ser de cualquier modalidad sensorial e ir vinculadas o no a determinados estímulos.

## AMNESIA

Alteración o deficiencia en la memoria

## ANALGESIA

Ausencia o eliminación temporal de la capacidad de percibir dolor.

## ANESTESIA

Ausencia o eliminación temporal de la percepción sensorial. Puede referirse al tipo de producto empleado para producirla.

## ANGUSTIA

Temor opresivo sin causa precisa. Sentimiento de aflicción, congoja y sufrimiento.

## ANHEDONIA

Ausencia o presencia disminuida de la capacidad de sentir gozo o placer, incluso ante estimulaciones previamente consideradas como placenteras.

## ANSIEDAD

Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

## ANSIOLÍTICO

Medicamento utilizado para ayudar a controlar la ansiedad

## ANTIDEPRESIVO

Medicamento utilizado para ayudar a controlar la depresión.

## ANTIPSIKÓTICO

Medicamento utilizado en el tratamiento de la psicosis.

**APATÍA**

Falta de motivación para actuar, ausencia o presencia disminuida de interés.

**APTITUD**

Capacidad de realizar de manera efectiva y con destreza un determinado tipo de acción.

**ASTENIA**

Ausencia de energía. Fatiga y estado de debilidad que dificulta la realización de actividades.

**ATROFIA**

Disminución en el tamaño o número, o en ambas cosas a la vez, de uno o varios tejidos de los que forman un órgano, con la consiguiente minoración del volumen, peso y actividad funcional.

**AUTOCONCEPTO**

Conjunto de pensamientos y creencias sobre el propio yo que tiene cada individuo. Es el concepto o imagen que cada uno tiene de sí mismo.

**AUTOCONFIANZA**

Según la teoría de Albert Bandura, la autoconfianza alude a la percepción de la propia capacidad para lograr determinados objetivos y llevar a cabo diversas acciones de forma exitosa. También conocida como autoeficacia.

**AUTOESTIMA**

Visión propia y autocrítica que permite la gestión en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad de manera efectiva. Es el sentimiento que una persona genera de sí mismo.

**AUTOIMAGEN**

Imagen mental o el concepto que una persona tiene de sí misma, abarcando cómo se percibe física, emocional y socialmente, incluyendo sus capacidades y características.

**BASADO EN LA EVIDENCIA**

Método de estudio científico médico que implica combinar la mejor evidencia de investigación con los valores del paciente para tomar decisiones acerca de la atención médica.

**BIPOLAR, TRASTORNO**

Trastorno del estado de ánimo, en el que se alternan fases de depresión con fases de manía.

**BODHISATTVA**

«Ser despierto». Representa el ideal del Budismo Mahayana, que permanece en el mundo del sufrimiento y de los deseos ayudando a todos los seres vivientes a alcanzar el Despertar antes de liberarse uno mismo del mundo de la reencarnación.

**BUDA**

“El Despierto”, hombre que alcanza el Despertar perfecto (Bodai) y se libera en el Nirvana del ciclo de renacimiento (Samsara). El Buda de nuestra era es Shakyamuni, que vivió hace 2.500 años.

**BUDISMO**

Religión que se establece alrededor de la Enseñanza/Dharma del Buda Shakyamuni .

**CEFALORRAQUÍDEO**

Relativo a encéfalo y médula espinal.

**CICLOTIMIA**

Trastorno del estado del ánimo caracterizado por la presencia de alteraciones del humor cambiantes entre la depresión (sin que esta cumpla los criterios para diagnosticar depresión mayor) y la euforia hipomaníaca, persistente de forma continua durante al menos dos años. Dichas fluctuaciones y los síntomas son menores que los propios de los trastornos bipolar, no pudiendo diagnosticarse éste.

**CIRCUNVOLUCIÓN**

Cada uno de los relieves que se observan en la superficie exterior del cerebro, separados unos de otros por surcos.

**COGNICIÓN**

Conocimiento, comprensión, razonamiento. Conjunto de procesos mentales que permiten a una persona adquirir, procesar, almacenar y utilizar información

**COMPULSIÓN**

Las compulsiones o rituales compulsivos consisten en conductas o actos mentales con carácter repetitivo y estereotipado que habitualmente disminuyen el malestar que las induce, pero que se realizan con sensación de presión. La finalidad es evitar o reducir la ansiedad generada por una obsesión y/o evitar posibles sucesos o situaciones negativas. Las compulsiones más frecuentes son los rituales de limpieza y lavado, las comprobaciones y las repeticiones.

**CONCIENCIA**

Capacidad de algunos seres vivos de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella.

**CONCIENTE**

Que tiene conocimiento de algo o se da cuenta de ello, especialmente de los propios actos y sus consecuencias.

**CÓRTEX**

Corteza. Capa más superficial del cerebro, que en algunos animales superiores está constituida por la sustancia gris.

**CROMOSOMA**

Filamento condensado de ácido desoxirribonucleico, visible en el núcleo de las células durante la mitosis. Su número es constante para cada especie animal o vegetal.

**DHARMA**

«Llevar, soportar», según la raíz sánscrita. El conjunto de procesos que rigen la vida cósmica, las leyes del Universo. Su segundo significado es: la enseñanza del Buda que está en armonía con la ley cósmica. Los Dharma son todos los fenómenos que existen. El Dharma es la realidad.

## DELIRIO O IDEA DELIRANTE

Distorsión de la realidad en base a errores de identificación, ideas o creencias a las que el paciente se adhiere con convicción, en contra de la evidencia y del sentido común. Ejemplos pueden ser el delirio de robo (el paciente acusa a alguien de haberle robado algo cuando en realidad no recuerda dónde lo ha puesto), el celotípico (idea delirante de celos) y el síndrome de Capgras (el paciente cree que alguien ha sido sustituido por un impostor idéntico).

## DEMENCIA

Trastorno neurodegenerativo, generalmente de origen biológico, que cursa con un deterioro progresivo de diferentes capacidades cognitivas tales como la memoria, el habla, la secuenciación de movimientos o la capacidad de raciocinio.

## DEPRESIÓN

Estado caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos

## EGO

La personalidad; el yo posesivo y limitado que es preciso conocer y dejar atrás, pues está lleno de ilusiones, aunque tendamos a atribuirle una realidad verdadera.

## ELECTROENCEFALOGRAMA

Gráfico obtenido por un aparato que registra las corrientes eléctricas emanadas del encéfalo.

## EMPATÍA

Capacidad de percibir, detectar y compartir el estado de ánimo y/o la perspectiva de una persona, sabiendo ponerse en su lugar.

## ESTRÉS

Estado de intensa activación fisiológica que pretende actuar como mecanismo para afrontar una situación amenazante. Si se prolonga en el tiempo puede generar cansancio y

agotamiento ante el desgaste provocado por el uso continuado de recursos energéticos tanto a nivel físico como mental.

### ESQUIZOFRENIA

Psicosis que se caracteriza por disociación psíquica, despersonalización, alteraciones del curso del pensamiento y otros trastornos como los afectivos e ideas delirantes.

### ETIOLÓGICO

Perteneciente o relativo a la causa de una condición, trastorno o enfermedad.

### FENOTIPO

Conjunto de las propiedades manifiestas de un individuo, sean o no hereditarias.

### FISIOPATOLOGÍA

Estudio de la ciencia de las funciones vitales en el curso de una enfermedad, y de las modificaciones que sufren a causa de esta.

### FILIA

Gusto, preferencia o afición a determinadas situaciones o estímulos, a los cuales se tiende a acercarse. Se considera lo opuesto a la fobia.

### FOBIA

Temor obsesionante y angustioso, generalmente sin fundamento.

### FREUD, SIGMUND

Padre del psicoanálisis. Este doctor vienés estableció el psicoanálisis como método de estudio del comportamiento, de explicación de la psique y de tratamiento de los problemas mentales. Centra su teoría en la presencia de conflictos entre las diferentes estructuras psíquicas y la represión de las pulsiones e instintos inconscientes. Consideraba que la psique estaba fundamentalmente dirigida por la pulsión sexual o libido, elaborando diferentes teorías respecto al funcionamiento mental y el desarrollo psicosexual.

## HÁBITO

Patrón de actuación automática que se adquiere por repetición de la conducta y acaba estando muy arraigado en el comportamiento. “Tengo el hábito de salir a correr todas las mañanas”.

## KARMA

Acción del cuerpo, de la palabra, del pensamiento. Encadenamiento de causas y efectos. El acto y sus consecuencias son la base de la práctica del Zen.

## MANÍA

Estado de ánimo expansivo y altamente activado, con aceleración del pensamiento y del habla, elevada impulsividad que puede llegar a la irritabilidad y a la hostilidad. Característico del consumo de determinadas sustancias o bien de trastornos como el bipolar.

## MEDITACIÓN

Práctica mental y corporal dirigida a alcanzar un estado de relajación y plena concentración.

## MEGALOMANÍA

Actitud o sentimiento de superioridad, que hace que la persona se comporte como si tuviera una posición social, económica o intelectual superiores a las del resto de las personas, sin que realmente sea así. “La megalomanía de Pedro nos hizo sentir muy incómodos”.

## MOTIVACIÓN

Nivel de privación apropiada para un refuerzo determinado, que altera la fuerza de la conducta que es reforzada por éste.

## NIRVANA

“Extinción”. Liberación completa del ciclo de los renacimientos,

## OBSESIÓN

Pensamiento repetitivo e incontrolado que aparece de forma espontánea en la mente y procede a repetirse insistentemente,

siendo percibido como inadecuado y altamente angustiante. Este pensamiento es vivido como propio a pesar no ser controlado, y suele intentar evitarse a través de diversos mecanismos. Se trata del núcleo principal del trastorno obsesivo-compulsivo.

#### ONDAS CEREBRALES

Patrones rítmicos de actividad eléctrica generados por la comunicación entre miles de millones de neuronas en el cerebro, reflejando nuestros estados mentales y emocionales, desde el sueño profundo hasta la alerta máxima

#### ORGULLO

Arrogancia, vanidad, exceso de estimación propia, que suele conllevar sentimiento de superioridad. Sentimiento de satisfacción por los logros, capacidades o méritos propios o por algo en lo que una persona se siente concernida.

#### PENSAMIENTO

Tipo de conducta que se emite de forma privada o encubierta en la que el hablante actúa también como oyente; puede ser verbal o no.

#### PSICOANÁLISIS

Paradigma de la psicología centrado en el inconsciente y en la existencia de conflictos entre los instintos y su expresión externa. Se centra en gran medida en la parte profunda de la psique y su análisis, trabajando con elementos simbólicos. Asimismo, también se focaliza en las vivencias pasadas de los pacientes, especialmente en aquellas ocurridas a lo largo del desarrollo. El psicoanálisis es considerado un marco teórico, una técnica de investigación y un método terapéutico.

#### PSICÓGENO

Hace referencia a algo cuyo origen o causa es psicológica y no orgánica.

## PSICÓPATA

Individuo caracterizado por la falta de empatía, encanto superficial, baja responsabilidad y cordialidad y dificultades para establecer metas a largo plazo, dando prioridad a la satisfacción inmediata de las propias necesidades, aunque sea a costa del perjuicio de los demás. Suelen presentar bajo nivel de obediencia a la autoridad y presentar comportamientos antisociales.

## PSICÓTICO, TRASTORNO

Tipo de trastorno caracterizado por la presencia de una ruptura o desajuste de la psique con la realidad, observándose comportamientos poco habituales y siendo frecuente la presencia de alucinaciones y delirios.

## REGRESIÓN

La regresión es un mecanismo de defensa psicológica en el que una persona adopta ciertos comportamientos de una etapa de desarrollo anterior. El sujeto deja atrás las estrategias de afrontamiento apropiadas para su edad y muestra patrones de conducta más tempranos y más infantiles. A menudo, las personas que hacen una regresión, no son conscientes de haberlo hecho.

## REPRESIÓN

La represión es un intento psicológico de olvidar o bloquear inconscientemente recuerdos, pensamientos o deseos desagradables, incómodos o angustiantes de la conciencia. Se dirigen a áreas de la mente subconsciente que no son fácilmente accesibles y hacen que la persona desconozca por completo su existencia.

## RESILIENCIA

Capacidad de hacer frente a situaciones traumáticas de manera adaptativa, saliendo fortalecido de dichas situaciones.

## RUMIACIÓN

Proceso de pensamiento obsesivo y repetitivo, donde una persona se queda "dando vueltas" a problemas, errores o

eventos pasados sin llegar a una solución, lo que aumenta el estrés y la ansiedad

### SÍNTOMA

Señal o indicio de carácter subjetivo de un estado anómalo o patológico. Deber ser referido por el propio sujeto para ser detectado, al no ser directamente observable

### SOMATIZACIÓN

Proceso inconsciente e involuntario mediante el cual un sujeto manifiesta corporal y fisiológicamente problemas psicológicos.

### SUBCONSCIENTE

Alude a la parte de nuestra conciencia que opera “debajo de la superficie” de la atención consciente.

### YO (EGO)

Para el psicoanálisis, el Yo (o Ego) es una instancia central de la personalidad que media entre las pulsiones inconscientes del Ello, las exigencias morales del Superyó y la realidad externa, funcionando bajo el Principio de Realidad para adaptar al individuo y preservar su integridad, desarrollando funciones como la percepción, el pensamiento y el uso de mecanismos de defensa para manejar conflictos.




## SOBRE EL AUTOR


Gustavo Adolfo Restrepo C es un médico Gineco Obstetra con más de 20 años de práctica profesional y 15 años de experiencia como paciente con PSA lo que el mismo denomina por sus siglas (Persona con síntomas ansiosos).


Es un maravillado de ver la vida desde su inicio en cada una de las ecografías que realiza a sus pacientes embarazadas.

Consciente de que la ansiedad y la depresión se convierten en las afectaciones anímicas más frecuentes e incapacitantes del mundo, situación la cual durante este tiempo ha aprendido a manejar sin medicamentos, pretende ayudar a millones de personas con su libro *No esperes a tocar fondo para sanarte*, el cual combina conocimiento científico y vivencial con estrategias prácticas. Vive en Manizales, Caldas, disfruta del ejercicio y su familia.



 @notoquesfondo

 notoquesfondo@gmail.com

 ansiedadyestres.co



Publicación de libros de autor  
[www.publicatolibro.com](http://www.publicatolibro.com)

