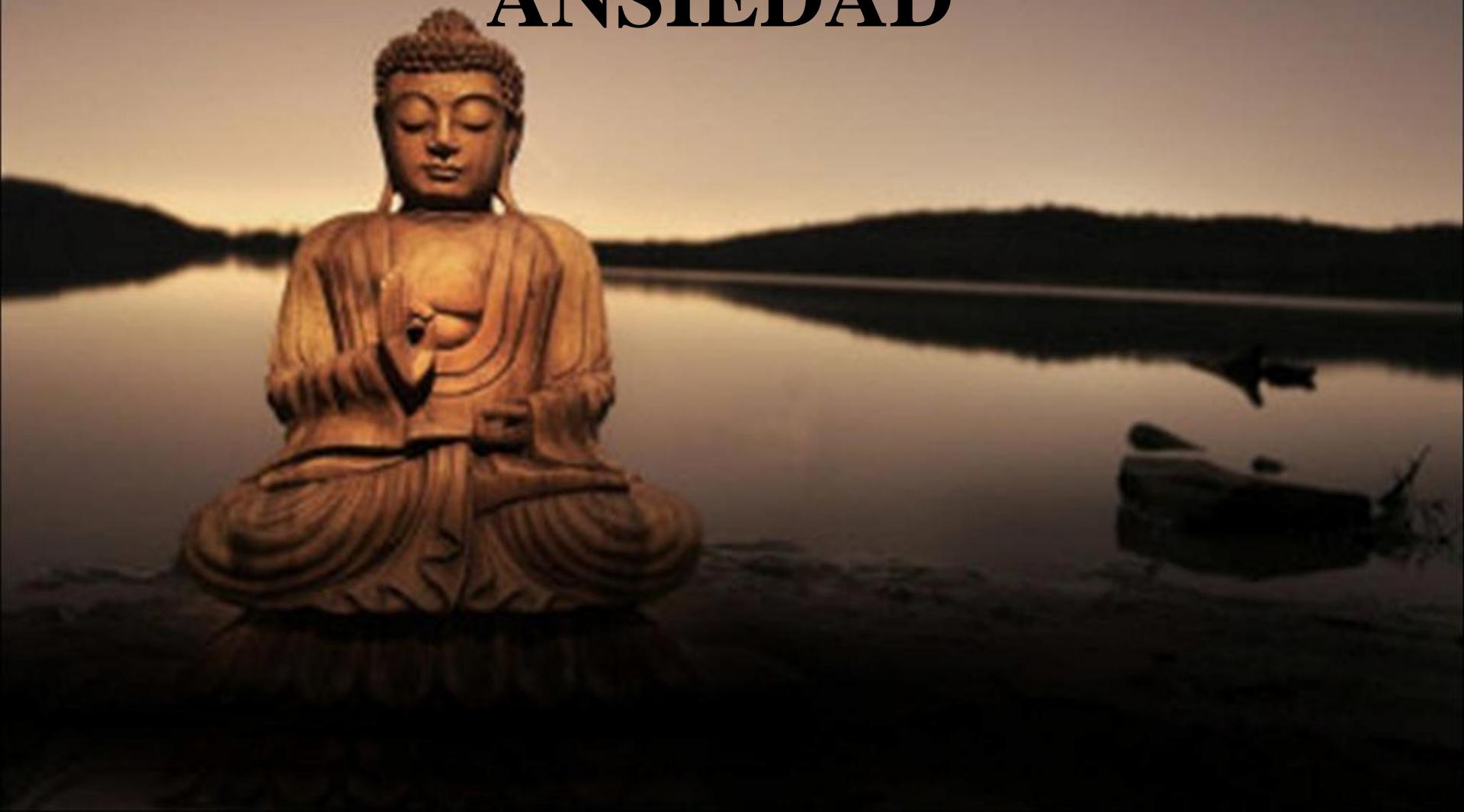


PSICOLOGIA BUDISTA Y ANSIEDAD

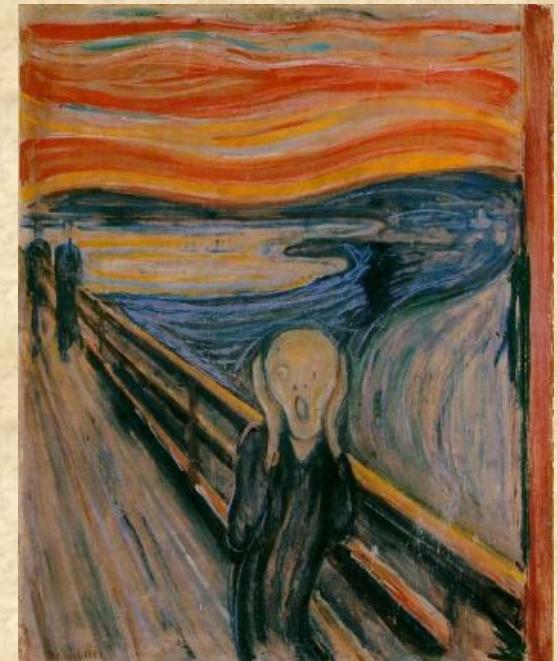


La ansiedad

- Es una parte inevitable de nuestras vidas para la mayoría de nosotros que a diario nos preocupamos por las finanzas, la salud, la familia, entre otros.
- Un grupo menor de nuestra sociedad sufre de trastorno de ansiedad diagnosticados como pánico, fobia social, múltiples fobias, trastorno obsesivo-compulsivo o estrés post traumático.

¿Qué es ansiedad?

- Un estado psicológico y fisiológico caracterizado por componentes cognoscitivos, somáticos, emocionales y conductuales que se combinan para crear un sentimiento desagradable asociado típicamente con nerviosismo, anticipación de algo catastrófico, temor o preocupación.
- Es un estado de ánimo generalizado que ocurre con frecuencia sin un estímulo que lo provoque.



¿Qué es ansiedad?

- Es un estado mental orientado al futuro donde uno se prepara para intentar manejar eventos negativos que surgirán (ansiedad anticipatoria).
- Es una reacción normal al estrés. Nos ayuda a manejar situaciones difíciles obligándonos a enfrentarlas.

¿Qué es la ansiedad?

- Emoción extremadamente desagradable que provoca temor, incomodidad, infelicidad y en ocasiones, desesperación.
- Se siente cuando se percibe amenaza. Los síntomas son amplios y se confunden con síntomas de otras enfermedades mentales y físicas.
- Diferentes personas experimentan ansiedad de maneras diversas.

¿Cómo se distingue la ansiedad del temor?

Temor:

- Ocurre en la presencia de una amenaza observable.
- Está relacionado a conductas específicas de enfrentamiento o escape (fight/flight).

Ansiedad:

Es el resultado de amenazas que se perciben como incontrolables e inevitables.

¿Cómo se distingue la ansiedad del temor?

Temor:

- Focaliza en un evento o situación concreta externa.
- Es una respuesta a algo posible

Ansiedad:

- Focalización es interna
- Es una respuesta a un peligro de naturaleza distante, vago o irreconocible e impreciso.

Respuesta “Fight or Flight”

- Ejemplo del conejito
 - Ve un zorro: “Emergency response mode”
 - Se activa el sistema, hormonas
 - Respiración, corazón, sube temperatura, se prepara para pelear o huir.
 - Se va el zorro—termina todo
 - Si pensara: a dónde se fue, estará atacando a mi esposa o a mis hijos, fue a decirle a sus amigos, tengo suficiente zanahorias en el banco (quedarse pegado)



“...la dificultad no estriba en eso que me preocupa tanto. Se trata de mi propia mente buscando algo para preocuparse de ello. No importa realmente en qué consiste el problema. Si estoy habituada/o a sentirme ansioso/a, encontraré un problema del cual me ocuparé enseguida. Si no encuentro alguno, entonces me lo inventaré o crearé uno.”

Ven. Thubten Chodron

¿Cuáles son las manifestaciones de la ansiedad?

- Cognoscitivos
- Somáticos/Fisiológicos
- Psicológicos/Emocionales
- Conductuales

Cognoscitivos

El estado ansioso se origina en los pensamientos aunque no se tenga conciencia de ellos.

Se manifiesta en patrones de pensamientos:

- irracionales
- catastróficos
- absolutistas
- de preocupación extrema
- generalizaciones
- negativos

Somáticos

El sistema nervioso central se prepara para responder a la percepción de amenaza.

- la adrenalina inunda el sistema
- la digestión se paraliza
- el corazón palpita más fuertemente (la presión sanguínea y arterial aumentan)
- aumenta la sudoración y el flujo de sangre a los grupos de músculo mayores
- las funciones del sistema inmunológico se inhiben (fight/flight response)
- el hígado libera azúcar almacenada en la sangre
- se suda y las pupilas se dilatan.

Somáticos

- Dificultades respiratorias
- Resequedad en la boca
- Problemas urológicos
- Temblores
- Palpitaciones
- Dolores de cabeza, musculares
- Pérdida de interés sexual
- Dificultad para dormir; pesadillas
- Cansancio persistente
- Pérdida de concentración

Psicológicos/Emocionales

- Sentimiento constante de dread
- Irritabilidad
- Inquietud
- Anticipando el peligro
- “Detachment of self”
- Sensación de pánico
- Sentimientos de culpa
- Temor a estar solo; a estar con otros; a la crítica; a morir; a enloquecer

Conductuales

Sabotaje para actuar, expresarse o lidiar en situaciones diarias

- Evaden situaciones estresantes
- No salen, no socializan
- No utilizan transporte público
- No hacen compra
- Se ausentan del trabajo
- Episodios de llanto
- Muestran falta de confianza en si mismos/as
- No se dan a respetar
- Se tornan olvidadizos
- Propensos a ataques de pánico

Conductuales

- Hombros caídos
- Puños apretados
- Ceño fruncido
- Mandíbula apretada
- Asumen que están seriamente enfermos y actuan como tal cuando realmente sufren de ansiedad severa

Advertencia

No todo el que siente ansiedad sufre ataques de pánico. Pero éstos son un síndrome común.

Intensidad

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

1. Respuesta natural y adaptación necesaria ante diversas demandas
2. Ansiedad generalizada
3. Fobia social
4. Fobias específicas
5. Trastorno de pánico

DSM-IV-TR

Secuencia del ataque de pánico



Capaz de llegar a las más horribles conclusiones en un segundo



¡Buenas noticias!

- Los síntomas de la ansiedad son desagradables pero eventualmente desaparecen.
- Si reconocemos y retamos los patrones comunes a la ansiedad, aceleramos el proceso de transformar nuestros pensamientos de manera efectiva

... ”la ansiedad está intrincadamente relacionada a estar centrada/o en sí misma/o. Mientras mayor es la idea de que soy la persona más importante en el universo y todo lo que me pasa es crucial, más ansiosos/as nos sentiremos.”

Ven. Thubten Chodron

...Cómo experimentamos una situación depende de cómo la vemos, cómo interpretamos lo que está sucediendo y cómo describimos la situación para nosotros/mismos/as. Por ello el Buddha dice que todas nuestras experiencias de felicidad y sufrimiento no provienen de los demás o de cosas externas a nosotros/as sino de nuestras propias mentes.”

Ven. Thubten Chodron

¿Cómo cambiamos un pensamiento catastrófico a uno real?

1. Reconoce el pensamiento catastrófico

2. Cuestiona su validez

¿Cuál es la probabilidad real de que, lo que tanto temo, ocurra?

¿Cuántas veces en el pasado se ha convertido en real?
¿Qué ha sucedido en el pasado cuando he tenido estos episodios de ansiedad?

¿Cuáles son los datos médicos objetivos?

Revisa a ver si estos pensamientos están incluidos en algunos de los patrones irracionales.

¿Qué evidencia tengo? ¿Habrá evidencia contradictoria?

3. Sustituyélo por un pensamiento más real

Busca un pensamiento positivo que reemplace cada pensamiento catastrófico . “Tengo un mareo tan fuerte que me desmayaré. Estoy en las etapa temprana de un ataque de pánico y por eso me siento mareado/a. No existe la posibilidad real de que me desmaye como resultado de un ataque de pánico. Esto también pasará y no es peligroso.”

Aseveraciones útiles (Afirmaciones: “Self-talk”)

- Este sentimiento no es cómodo pero escojo aceptarlo.
- Esta ansiedad no me hace daño aún cuando no se siente bien.
- Esto es simplemente ansiedad. No voy a dejar que se apodere de mi.
- Estos son solo pensamientos. No es la realidad.
- Estas sensaciones/sentimientos solo me recuerdan que puedo utilizar las estrategias de manejo.
- Esto no es una emergencia. Está bien tomarme el tiempo necesario para que ésto pase.

- Esto va a pasar y me sentiré bien
- Aunque esté ansioso/a aún puedo escoger lidiar con esta situación.
- Esto no es lo peor que pudo haberme pasado.
- Esta es una oportunidad para aprender a manejar mis miedos.
- Fluyo con estas sensaciones y espero a que disminuya mi ansiedad.
- Merezco estar bien ahora.
- Sobreviví ésto antes, lo podré sobrevivir ahora.
- No necesito estos pensamientos.
- Esto es solo adrenalina y va a pasar pronto.



**¿Qué nos enseña el
Budismo para
manejar la
ansiedad?**

“...La ansiedad está estrechamente relacionada a estar centrado/a en sí mismo. Mientras mayor es la idea de que ‘soy la persona más importante en el universo y todo lo que me pasa es crucial, más ansiosos/as nos sentiremos’.”

Ven. Thubten Chodron



“Cómo experimentamos una situación depende de cómo la vemos, cómo intrepretamos lo que está sucediendo y cómo describimos la situación para nosotros mismos. Por ello, el Buddha dice que todas nuestras experiencias de felicidad y sufrimiento no provienen de los demás o de cosas externas a nosotros sino de nuestras propias mentes.”

Ven. Thubten Chodron



Antídotos: ¿Qué hacer para manejar la ansiedad?

1. Desarrollar un sentido de humor ante los problemas.
2. Cuestionarte
 - ¿Habrá algo que yo pueda hacer para manejar este problema adecuadamente?
 - Hazlo.
 - Si no, suéltalo, déjalo ir.
 - ¿Qué resuelves con sobre-preocuparte?



Antídotos

3. Aceptarte tal como eres y rectificar si es necesario.
4. Disminuir el autocentrismo y entrenar la mente para prestarle más atención a los demás que a uno mismo (desarrollo de la compasión).
5. Pensar en las desventajas de la auto-preocupación para soltarla.



Antídotos

6. Desarrollo de la ecuanimidad

7. Pensar en la bondad de los demás

8. Meditar en la bondad de
(interdependencia)

- Nuestros amigos/as y familiares
- Nuestros maestros
- Extraños
- De los que nos han hecho daño



Antídotos

9. Desarrollo del amor y la compasión:

Amor: El deseo de que todos los seres sintientes logren la felicidad y sus causas.

Compasión: El deseo de que todos los seres sintientes se liberen del sufrimiento y de sus causas.



¿Qué utilidad práctica tienen los antídotos?

- Ayudan en la **toma de decisiones** utilizando criterios de conducta ética: ¿cuál de estas opciones causará que me involucre en conducta antiética? ¿Cuál develará mis cualidades negativas? ¿Cuál me provocará karma negativo? ¿Habrá opciones que me lleven a actuar constructivamente o generar actitudes positivas? ¿Voy a hacer mas daño que bien?



Utilidad práctica de los antídotos

Criterio de beneficios para los demás

A la larga, ¿ qué sería lo más beneficioso para los demás?

Este criterio relaja más la mente y es más amplio y beneficioso que pensar ¿qué ocasionará más placer para mí ahora?



¿Qué utilidad práctica tienen los antídotos?

- Ante la incertidumbre del futuro:
 - Reconocer que la incertidumbre es parte de la naturaleza de las cosas: qué va a pasar
 - Impermanencia: aceptar que el cambio es ley de vida.
 - Es un problema universal. No es solo mío.
 - Refugiarte en el Buddha, el Dharma y la Sangha, en Cristo, Jesús, la Virgen María o en tu Poder Superior



Presencia Mental

- Las prácticas meditativas para alcanzar presencia mental son recomendables para el manejo de la ansiedad.
- Al meditar vemos que los pensamientos, sensaciones, sentimientos que tenemos cambian todo el tiempo
- Hasta mi auto-concepto cambia
- Podemos observar el apego al yo



Alicia en el País de las Maravillas

- "Quién eres tú?" –Ya no lo sé, señor, he cambiado tantas veces que ya no lo sé"..."Me pregunto si he cambiado en la noche. Déjame pensar. Era la misma cuando me desperté esta mañana? Pienso que puedo recordar sentirme un poco diferente. Pero si no soy la misma, la próxima pregunta es: quién soy? Esa es la gran interrogante."



- Si a alguien le ocurre algo “malo” o “negativo” no lo vemos tan serio, como si nos estuviera ocurriendo a nosotros
- Aprender a desapegarnos al ego, a verlo cambiante, sin sustancia sólida; identificarnos menos con el ego
- Ver los fracasos y éxitos como parte de la vida
- Sentirte mas cómoda/o con lo inevitable

- Ver el “tigre adentro”, “ la sombra”
- Ejemplo: jefe y el sueño
- A veces es necesario ir a Psicoterapia



Meditación

Enfrentar el miedo y la ansiedad la controlan
y la eliminan:

Exposición y prevención de respuesta

Desensibilización sistemática

Mientras más lo practicas, mejor el resultado

