

CONTROLAR LA ANSIEDAD MEDIANTE PNL

Sofía, de 24 años, tiene que presentarse a su último examen de carrera, además es su última convocatoria. Acude a consulta debido que siente ansiedad sólo de pensar que tiene que volver a entrar al aula y hacer frente a ese examen ante el cual, cree que se bloqueará y volverá a suspender. “¿Para qué voy a presentarme si volveré a suspender? Me quedo en blanco y no puedo hacer nada...”

Hoy en día es raro no escuchar a un gran número de personas diciendo que “tienen ansiedad”, pero... ¿realmente saben que es la ansiedad? ¿Saben cómo hacer frente a esto?

¿Qué es la ansiedad?

Lo primero que debemos tener claro es ¿Qué es la ansiedad? Pues bien, esta es una reacción emocional que surge ante situaciones de amenazantes o potencialmente peligrosas y nos prepara para actuar ante ellas. Por ejemplo, si una vez estábamos dando un paseo y un coche invadió la acera atropellando a varias personas, puede ser que cuando volvamos a dar un paseo tengamos un cierto malestar porque pensamos que eso va a volver a ocurrir, por lo que dejamos de dar el paseo para aliviar ese malestar, pero... ¿qué probabilidad hay de que esto suceda?

La ansiedad se manifiesta en tres niveles:

- Fisiológico: sudores, palpitaciones, mareo...
- Cognitivo: pensamientos que hacen plantearnos situaciones que son poco probables que ocurran o que si ocurren no tienen que causar el daño que pensamos que causarían. Solemos hacernos preguntas internas que empiezan con el enunciado: ¿y si...?...
- Conductual: aquellas conductas que hacemos para que dicho malestar desaparezca. Por ejemplo: comer, fumar más, dejar de realizar tareas...

¿Qué pasa cuando detectamos esa situación que nos produce ansiedad?

Según el Modelo de Clark y Salkovskis, diversos Estímulos internos (recuerdo, imagen, una sensación...) o externos (una aglomeración de gente, altas temperaturas...) pueden

ser percibidos como amenazantes, provocando aprensión o miedo, que se manifiestan a través de las sensaciones corporales normales que constituyen la Respuesta fisiológica de ansiedad. Estas son interpretadas de modo catastrófico por el sujeto, lo que incrementa aún más la ansiedad, e intensifica más las sensaciones corporales, que se interpretan como confirmación de los pensamientos catastróficos, esto provoca más miedo, por tanto, más ansiedad y así sucesivamente. Es un círculo vicioso que culmina en la crisis de pánico. Crisis que finalizará cuando un mecanismo fisiológico específico se ponga en marcha o por alguna estrategia de afrontamiento que utilice el sujeto.

Los estímulos desencadenantes de Sofía eran sus pensamientos (*“he suspendido varias veces, volveré a suspender, me voy a quedar en blanco...”*), y su respuesta para acabar con ese malestar era no presentarse al examen o salirse del aula entregando el examen con apenas lo aprendido. (*“lo entregaba rápido porque no paraba de sudar sólo de pensar que no sabía explicarme bien”, “me falta el aire y cuando salgo del aula estoy mejor aunque empiezo a ponerme mal por no haber sido capaz de hacerlo bien”*)

¿Cómo podemos actuar?

Siguiendo el caso de Sofía, la intervención que se realizó fue a través de una técnicas de PNL (*Programación Neurolingüística*) llamada “Control de Estados”.

Lo primero, le pedimos a Sofía que buscara esa experiencia del pasado que aún le producía esa sensación desagradable. Una vez que se concentró en esta experiencia del pasado, el terapeuta, la ayudó a asociarse con ella diciéndole, entre otras instrucciones, lo siguiente: “mira lo que mirabas, escucha lo que escuchabas, siente lo que sentías, como si estuvieras allí.”

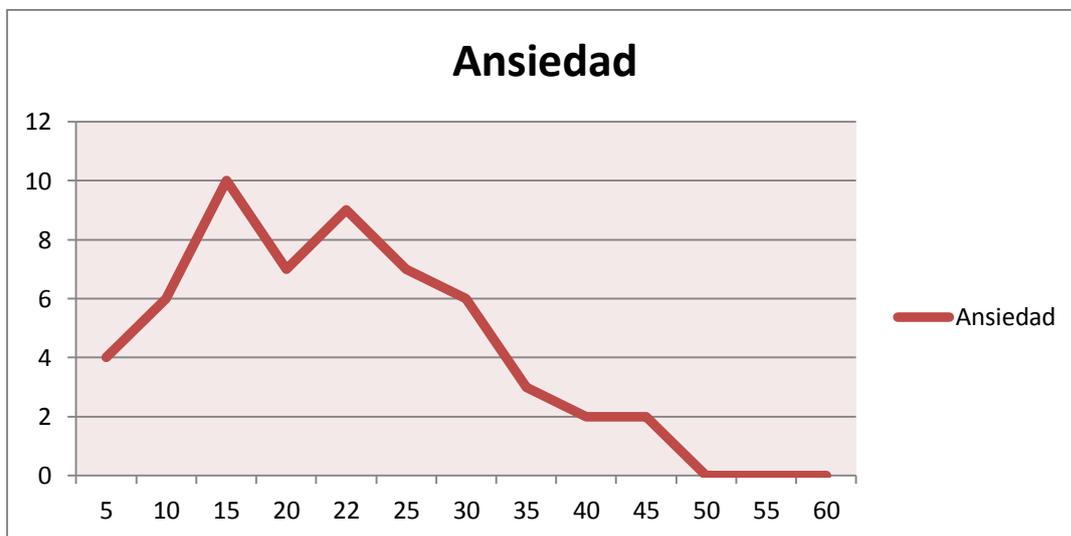
En conexión con ese malestar, Sofía se hizo una imagen de la sensación a la que describió con submodalidades de los tres sistemas sensoriales (forma, color, tamaño, temperatura,...)

Una vez completada la descripción le pedimos que se imaginara que estaba en un cine y se le pidió que proyectara y extrajera esa imagen en una pantalla que situada más arriba de la altura de sus ojos (cuantos más detalles tenga esa imagen mejor). Le pedimos que analizara con una actitud de curiosidad y con la perspectiva que permite cierto distanciamiento y que preguntara a dicha imagen si tenía algún mensaje positivo

que decirle, que lo recibiera y le diese las gracias a esa imagen representativa de su malestar.

Una vez que Sofía obtuvo el mensaje que esa imagen le transmitió quiso destruirla borrándola poco a poco, recogiendo los trozos de dicha goma y tirándolos a un pozo del cual nunca podría sacarlos.

Cuando la pantalla estuvo en blanco le pedimos a Sofía que se mirase a sí misma, prestase atención a su propio cuerpo y compruebara si quedaba algún resto de la sensación original. *“Me siento limpia y sin presión”, “he aprobado toda la carrera y puedo con esta asignatura”*



En el gráfico anterior podemos observar cómo, conforme pasaba el tiempo y Sofía estaba siguiendo las instrucciones que se le estaban dando, su ansiedad iba disminuyendo

¿Qué ha ocurrido?

Tal y como le pasó a Sofía, a veces, tan solo es necesario prestar atención a nuestras sensaciones para hacer frente a ese malestar y poder realizar esa actividad que tal y como le ocurría a ella nos llevan al *“bloqueo”*.

M^a Ángeles Martínez Negrillo

Master Práctica Psicología Clínica AEPPCC, Master PNL y Coaching Ejecutivo

Colaboradora Centro Desarrollo Humano Psicología

