

Daniel G. Amen



Supera la preocupación y la ansiedad

El secreto para
dominar tu mente

SUPERA LA PREOCUPACIÓN Y LA ANSIEDAD

EL SECRETO PARA DOMINAR
TU MENTE

DANIEL G. AMEN

AUTOR BESTSELLER #1 DEL *NEW YORK TIMES*

REMLife

Supera la preocupación y la ansiedad: el secreto para dominar tu mente

Originally published in English in the U.S.A. under the title:
Conquer Worry and Anxiety, by Daniel G. Amen, MD
Copyright © 2020 by Daniel G. Amen, MD
Spanish edition © 2025 by Editorial Reverté S.A. (imprint REM) with permission
of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

© Editorial Reverté, S. A., 2025
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement.com

Fecha de publicación: junio 2025

Edición en papel
ISBN: 978-84-10121-26-3

Edición ebook
ISBN: 978-84-291-9889-8 (ePub)
ISBN: 978-84-291-9890-4 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté
Traducción: Genís Monrabà Bueno
Revisión de textos: M.ª del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

ADVERTENCIA MÉDICA

La información que se presenta en este libro es el resultado de años de experiencia práctica e investigación clínica por parte de los autores. La información en este libro es, por necesidad, de una naturaleza general y no un sustituto para la evaluación o el tratamiento por un especialista médico o psicológico competente. Si usted cree que necesita intervención médica o psicológica, por favor consulte a un profesional médico lo antes posible. Los casos en este libro son verdaderos. Los nombres y las circunstancias de muchos individuos se han cambiado para proteger la anonimidad de los pacientes.

Contenidos

- Introducción **1**
- Capítulo 1** Cuando la vida está patas arriba **5**
- Capítulo 2** Cómo sentirte feliz y estar presente **41**
- Capítulo 3** Aprende a ver el vaso medio lleno **67**
- Capítulo 4** El secreto **85**
- Apéndice A** Pedir ayuda profesional **113**
- Apéndice B** 20 pequeños hábitos que pueden ayudarte a sentirte mejor con rapidez **121**
- Apéndice C** 25 formas simples y efectivas para superar la ansiedad y las preocupaciones **125**
- Apéndice D** Nutracéuticos que ayudan a aliviar las preocupaciones y la ansiedad **131**
- Apéndice E** Versículos de la Biblia para mitigar la ansiedad o las preocupaciones **143**
- Notas **149**
- Sobre el doctor Daniel G. Amen **175**

Introducción

No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús.

FILIPENSES, 4:6-7

SI ERES COMO YO, CUANDO SUFRES angustia o ansiedad querrás sentirte mejor al instante, sin demora, de inmediato. Pero muchas personas, incluidos los profesionales de la salud mental, opinan que cualquier terapia exige tiempo, esfuerzo y dolor. Creen que empezar a medicarte para tratar la ansiedad o la depresión supone un compromiso para toda la vida. Y es cierto que algunas personas necesitan más tiempo, pero, según mi experiencia, muchas otras muestran una gran mejoría en cuanto adoptan las conductas y estrategias correctas, y eso incluye saber cómo mejorar su cerebro.

Piénsalo bien: te sientes mal de inmediato si te obsesionas con el peor escenario, pasas tiempo con personas tóxicas o sabotear tus sentidos con ruidos, olores y visiones desagradables. Por eso también es posible sentirse bien al instante con simples ejercicios como practicar la gratitud, dominar los pensamientos negativos y emplear otras técnicas que te mostraré en este libro.

La realidad es que habitamos en una sociedad que carece de paciencia. Cuando la gente busca ayuda por problemas de salud mental, lo más habitual es asistir solo a una sesión de terapia. Algunas personas encuentran alivio al desahogarse y aprender estrategias simples, mientras que otras llegan a la conclusión de que la terapia no sirve para nada. Incluso quienes deciden continuar con el tratamiento suelen asistir, por término medio, a solo seis o siete sesiones, con independencia de la orientación teórica de su terapeuta.¹

Casi todo el mundo quiere sentirse bien con rapidez, y las investigaciones apuntan a que es posible. Desde la década de los ochenta, los resultados de numerosos estudios han demostrado la importancia de las terapias de sesión única (TSU). Por ejemplo, en uno de ellos, una única sesión de hipnosis disminuyó de forma notable los síntomas de ansiedad y depresión de un paciente tras una intervención cardíaca.² En otro, investigadores australianos descubrieron que el 60% de los niños y adolescentes con

problemas mentales mostraban una gran mejoría después de una TSU llevada a cabo 18 meses antes.³

Ayudar a la gente a modificar su conducta y sus sentimientos, y mejorar su vida ha sido mi pasión como psiquiatra en las últimas cuatro décadas. Las Clínicas Amen han colaborado con el profesor B. J. Fogg (director del Persuasive Tech Lab de la Universidad de Stanford) y su hermana, Linda Fogg-Phillips, para ayudar a sus pacientes a modificar sus hábitos de manera efectiva. Según los resultados de sus estudios, solo tres factores pueden generar un cambio de comportamiento sostenible:

1. Una revelación.
2. Un cambio de entorno (es decir, de lo que te rodea y las personas con las que interactúas).
3. Dar pequeños pasos.⁴

Una vez tuve una especie de revelación tras leer un estudio de mi amigo el doctor Cyrus Raji⁵ sobre lo que yo llamo el «síndrome del dinosaurio»: a medida que aumenta tu peso, el tamaño y el rendimiento de tu cerebro disminuyen. Así, con un cuerpo grande y un cerebro pequeño, el riesgo de «extinción» es mucho mayor. Esa idea me permitió reunir la fuerza de voluntad suficiente para perder 10 kilos. Pero no necesitas una revelación para cambiar

tu comportamiento. Tampoco hace falta llegar al extremo de sufrir ataques de pánico casi a diario o recibir un diagnóstico de cáncer para tomarte en serio tu salud. Si el fin es combatir la preocupación y la ansiedad, la mayoría de las personas pueden modificar su entorno (amigos, trabajo, comunidad) o cambiar a la gente de la que se rodean. Además, cualquiera puede adoptar pequeños hábitos que, con el tiempo, generarán resultados extraordinarios.

La motivación ayuda a abordar empresas difíciles. Pero aunque carezcas de motivación también es posible hacer ciertos cambios para encontrarte mejor. De hecho, los hermanos Fogg aconsejan empezar dando pequeños pasos, o lo que ellos llaman adoptar «hábitos mínimos». ⁶ Estos sencillos cambios refuerzan tu sensación de logro y capacidad, y con el tiempo pueden dar lugar a transformaciones más grandes.

Aquí tienes un hábito sencillo que puedes poner en práctica ahora mismo y que tendrá un impacto profundo y duradero: cada vez que debas tomar una decisión, pregúntate: «¿Esta elección beneficia o perjudica a mi cerebro?».

Si tomas decisiones que favorezcan la salud de tu cerebro (y en este libro descubrirás cómo hacerlo) estarás en el buen camino para vencer la preocupación y la ansiedad, y para vivir una vida más plena y saludable.

Daniel Amen