

ipsicologo.com

GUÍA MAESTRA: NAVEGAR LA ANSIEDAD DIARIA

De la comprensión biológica a la libertad emocional

Introducción: El mapa y el territorio

Bienvenido a este recurso de **ipsicologo.com**. Si te has suscrito a nuestra comunidad, es porque entiendes que la salud mental no es un destino al que se llega, sino un proceso de mantenimiento constante.

Esta guía no es un recetario de soluciones mágicas. Si buscas "5 pasos para eliminar la ansiedad para siempre", probablemente te sientas decepcionado, porque la ansiedad es una función vital de tu cerebro. Sin embargo, si buscas entender por qué tu mente se comporta como un coche con el ralentí demasiado alto y quieres aprender a regular ese motor, estás en el lugar adecuado. A lo largo de estas páginas y en mis libros de psicología, defendemos una idea clara: **la información es el primer paso de la curación**.

CAPÍTULO 1: LA NATURALEZA DEL MONSTRUO

Entender qué es (y qué no es) la ansiedad

Para gestionar la ansiedad, primero debemos despojarla de su aura de misterio y terror. La mayoría de las personas que llegan a mi consulta en **ipsicologo.com** describen la ansiedad como un enemigo externo, una especie de "entidad" que les posee. Pero la realidad es mucho más funcional y, por tanto, mucho más manejable.

1.1. La paradoja de la supervivencia

Imagina que viajas 20.000 años atrás. Estás en la sabana y escuchas un crujido en la maleza. Tu corazón empieza a latir con fuerza, tus pulmones se expanden, tus pupilas se dilatan y tu digestión se detiene. En ese momento, no estás "enfermo"; estás en tu punto máximo de eficiencia biológica. Tu cuerpo ha desviado toda la energía a los músculos y al sistema cardiorrespiratorio para que puedas luchar o huir.

Ese mecanismo se llama **Respuesta de Lucha o Huida**. El problema en el siglo XXI es que ya no hay tigres de dientes de sable, pero el mecanismo sigue intacto. Ahora, el "crujido en la maleza" es una llamada perdida de tu madre, un comentario ambiguo de tu pareja o la incertidumbre sobre el pago de la hipoteca. Tu cuerpo reacciona ante un pensamiento con la misma intensidad que si fuera un depredador físico.

1.2. Ansiedad vs. Miedo: La distinción necesaria

Es crucial diferenciar estos dos conceptos para saber qué estamos tratando:

- **El Miedo:** Es una respuesta emocional a una amenaza *presente, real e inminente*. Ves un coche venir hacia ti y saltas.
- **La Ansiedad:** Es la respuesta a una amenaza *futura, hipotética o percibida*. No hay coche, pero te pasas el día pensando: "*¿Y si cuando cruce la calle viene un coche?*".

La ansiedad es, esencialmente, una **alerta de futuro**. Es el coste que pagamos por tener una corteza prefrontal tan desarrollada que nos permite imaginar escenarios que aún no han ocurrido.

1.3. Los tres jinetes de la ansiedad

La ansiedad nunca viaja sola; se manifiesta en un sistema de tres niveles que se retroalimentan:

1. **Nivel Cognitivo (Pensamientos):** El discurso interno se vuelve catastrófico. Aparecen los sesgos de confirmación (solo ves lo malo) y la minimización de tus propios recursos (crees que no podrás aguantarlo).
2. **Nivel Fisiológico (Cuerpo):** Palpitaciones, sudoración, tensión muscular en mandíbula y hombros, presión en el pecho, problemas digestivos.
3. **Nivel Conductual (Acciones):** Aquí es donde la ansiedad gana terreno. Empezamos a **evitar**. Evitas esa reunión, evitas llamar a ese amigo, evitas ir a lugares concurridos. La evitación alivia la ansiedad a corto plazo, pero la cronifica a largo plazo.

1.4. ¿Cuándo deja de ser "normal"?

Sentir ansiedad ante un examen o una cita es sano; te prepara para rendir. La ansiedad se vuelve un problema clínico —del tipo que tratamos en profundidad en mis libros y en **ipsicologo.com**— cuando:

- Es desproporcionada respecto a la situación.
- Interfiere en tu vida diaria (trabajo, ocio, relaciones).
- Se mantiene en el tiempo sin un estímulo claro.

Ejercicio del Capítulo 1: Tu Mapa de Activación

Para dejar de ver la ansiedad como un monstruo difuso, vamos a ponerle límites. Coge un cuaderno y responde con total honestidad:

1. **¿Dónde la sientes?** Describe la sensación física exacta. ¿Es calor, es presión, es un nudo? Localízala en tu cuerpo.
2. **¿Cuál es tu "disparador" favorito?** Todos tenemos uno. Para algunos es el dinero; para otros, el juicio de los demás; para otros, la salud. Identifica tu tema recurrente.
3. **La escala de intensidad:** De 1 a 10, ¿en qué nivel está tu ansiedad base ahora mismo? (Un 2 o 3 es normal; un 8 es una señal de que necesitas aplicar las técnicas de respiración que veremos más adelante).

CAPÍTULO 2: LA NEUROCIENCIA DEL HÁBITO ANSIOSO

Por qué tu cerebro prefiere el miedo a la incertidumbre

Si alguna vez has sentido que tu mente "se dispara sola" a pesar de que racionalmente sabes que no hay peligro, no es que te estés volviendo loco. Es que tu cerebro está siendo demasiado eficiente en su trabajo más antiguo: protegerte.

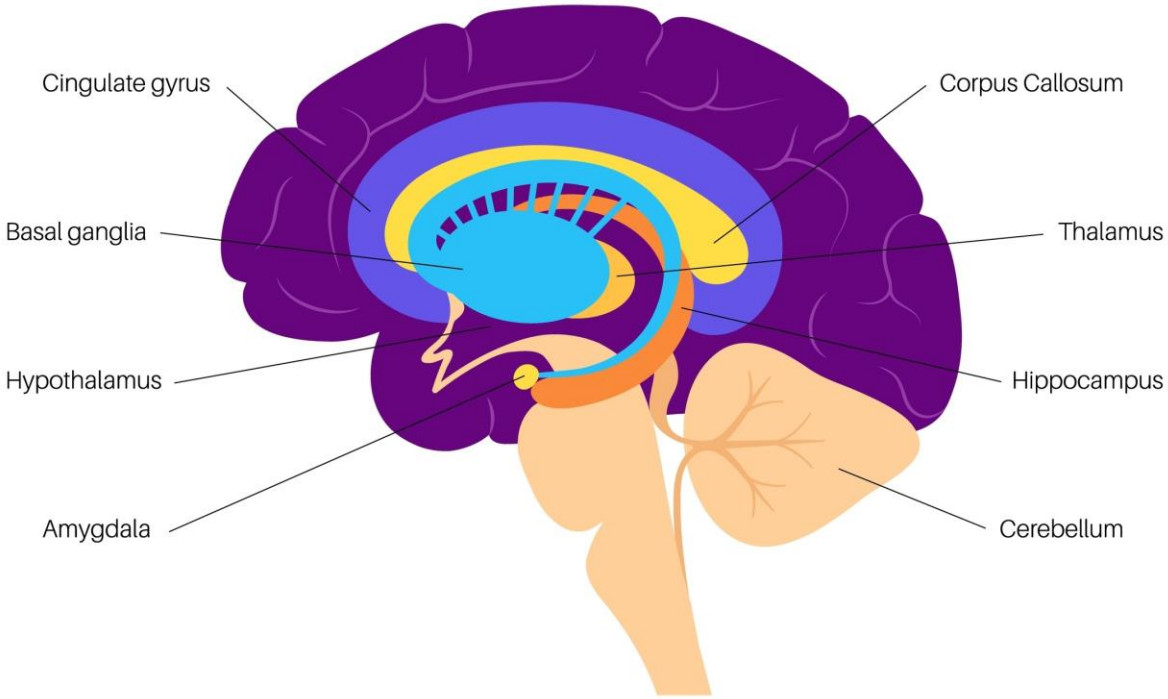
2.1. El Triángulo de la Reactividad

Para entender la ansiedad diaria, debemos mirar tres estructuras clave que interactúan constantemente. Imagina que son tres empleados en una oficina:

1. **La Amígdala (El Centinela):** Es un pequeño grupo de neuronas en forma de almendra. Su única función es escanear el entorno buscando amenazas. Es rápida, emocional y no razona. Si ve algo que se parece a un problema pasado, pulsa el botón del pánico de inmediato.
2. **El Hipocampo (El Archivista):** Es tu biblioteca de memorias. Si la amígdala pregunta "¿esto es peligroso?", el hipocampo revisa los

archivos: "*Sí, la última vez que tu jefe te llamó al despacho, te dio una mala noticia*". La ansiedad se alimenta de estas memorias mal procesadas.

3. **La Corteza Prefrontal (El Director General):** Es la parte lógica, situada justo detrás de tu frente. Su trabajo es calmar a la amígdala: "*Tranquila, que te llame al despacho no significa que te vayan a despedir, quizás es para el nuevo proyecto*".



Shutterstock

El problema de la ansiedad crónica: En una persona con ansiedad persistente, la amígdala se vuelve hiperreactiva (se activa por nada) y la comunicación con la corteza prefrontal se debilita. Es como si el Director General hubiera salido a comer y el Centinela se hubiera quedado al mando de la empresa.

2.2. La Neuroplasticidad: El camino de vuelta

La buena noticia, y esto es algo que recalco siempre en mis libros, es que el cerebro es plástico. Igual que has "entrenado" a tu cerebro para estar

alerta (a menudo sin querer, debido a experiencias estresantes), puedes entrenarlo para volver a la calma.

Cada vez que sientes ansiedad y, en lugar de huir, te quedas presente y aplicas una técnica de regulación, estás creando una nueva vía neuronal. Estás enseñándole a tu amígdala que "esto no es una emergencia real".

2.3. El papel del Nervio Vago

No toda la ansiedad empieza en la cabeza. El nervio vago es la autopista de información que conecta el cerebro con los órganos internos. El 80% de sus fibras envían información del cuerpo al cerebro, no al revés. Si tus hombros están tensos, tu respiración es corta y tu estómago está contraído, el nervio vago le dice al cerebro: "*Estamos en peligro*". Por eso, a veces, para calmar la mente hay que empezar calmando el cuerpo.

CAPÍTULO 3: EL LENGUAJE SECRETO DE TUS SÍNTOMAS

Mapear la ansiedad en el cuerpo

En **ipsicologo.com** recibimos muchas consultas de personas que han pasado por urgencias pensando que tenían un problema cardíaco o respiratorio. La ansiedad es la gran simuladora.

3.1. Por qué sientes lo que sientes

Entender la lógica detrás del síntoma le quita poder al miedo:

- **Taquicardia:** No es un fallo del corazón; es tu bomba de sangre funcionando a máxima potencia para enviar oxígeno a tus piernas por si tienes que correr.
- **Visión borrosa o "túnel":** Tus pupilas se dilatan para dejar entrar más luz y detectar movimientos laterales de posibles depredadores.

- **Boca seca:** Tu cuerpo detiene la producción de saliva porque digerir no es una prioridad cuando "tu vida corre peligro".
- **Sensación de ahogo (Disnea):** Al respirar de forma superficial y rápida (hiperventilación), el equilibrio entre oxígeno y $CO2$ se altera. No te falta aire, te sobra oxígeno mal gestionado.

3.2. La somatización: Cuando el cuerpo grita lo que la boca calla

La ansiedad diaria suele acumularse en puntos específicos. ¿Eres de los que aprieta la mandíbula al dormir (bruxismo)? ¿Sientes un peso constante en los trapecios? Estos son depósitos de tensión muscular. El cuerpo está en un estado de "pre-acción" constante, listo para saltar, aunque estés sentado en un sofá viendo una serie.

Ejercicio del Capítulo 3: El Escáner Corporal Consciente

Este ejercicio es fundamental para recuperar la conexión con tu cuerpo sin juzgarlo. Hazlo una vez al día, preferiblemente al despertar o antes de dormir.

1. Túmbate en una superficie cómoda.
2. Cierra los ojos y lleva la atención a los dedos de tus pies. Siente el peso, la temperatura, si hay hormigueo.
3. Sube lentamente por los tobillos, las pantorrillas, las rodillas...
4. Al llegar a una zona donde sientas tensión (comúnmente el abdomen o el pecho), no intentes "quitarla". Simplemente di mentalmente: "*Hay tensión aquí, está bien que esté aquí ahora mismo*".
5. Respira **hacia** esa tensión. Imagina que tu respiración suaviza los bordes de ese nudo.

Este ejercicio reduce la reactividad del sistema nervioso simpático y activa el parasimpático, el encargado de la restauración y el descanso.

CAPÍTULO 4: LAS TRAMPAS DE LA MENTE (DISTORSIONES COGNITIVAS)

Cómo tus pensamientos editan la realidad

Nuestra mente no es un espejo fiel de la realidad; es un editor de cine que a veces abusa de los filtros de terror. En psicología cognitiva, llamamos a esto "distorsiones". Son errores de lógica que la ansiedad usa para mantenerse viva.

4.1. La Lectura de Pensamiento

"*Seguro que piensa que soy un aburrido*". Creemos saber lo que los demás piensan de nosotros sin ninguna prueba. La realidad es que no somos tan importantes en la vida de los demás como nuestra ansiedad nos hace creer.

4.2. El Pensamiento "Todo o Nada" (Dicotómico)

"*Si no hago este proyecto perfecto, soy un fracaso absoluto*". La ansiedad odia los matices, los grises y la imperfección. Pero la vida ocurre en el 70%, no en el 100%.

4.3. La Descalificación de lo Positivo

Cuando algo sale bien, la mente ansiosa dice: "*Ha sido suerte*". Cuando algo sale mal, dice: "*Ves, te lo dije, siempre pasa lo mismo*". Este sesgo mantiene la autoestima baja y la alerta alta.

Es fundamental abordar el siguiente bloque, ya que en mi experiencia clínica y en los artículos que comparto en **ipsicologo.com**, el perfeccionismo es el "saboteador silencioso" más común entre quienes padecen ansiedad. No es una búsqueda de la excelencia, sino un miedo paralizante al error.

CAPÍTULO 5: LA CARA OCULTA DEL PERFECCIONISMO

Cuando "lo mejor" es enemigo de "lo sano"

Existe una creencia cultural muy dañina que vincula el perfeccionismo con el éxito profesional. Sin embargo, en psicología sabemos que el perfeccionismo no es una herramienta de productividad, sino un escudo. Es el intento de hacer las cosas tan "perfectamente" que nadie pueda criticarnos, juzgarnos o rechazarnos.

5.1. La parálisis por análisis

La ansiedad perfeccionista se manifiesta a menudo como **procrastinación**. Parece contradictorio: si quieres que algo salga bien, ¿por qué lo dejas para el último momento? La respuesta es sencilla: si no empiezas, no puedes fracasar.

El cerebro ansioso prefiere el estrés de la entrega de último minuto a la vulnerabilidad de enfrentarse a un papel en blanco y descubrir que quizás no es "brillante". En este estado, el coste cognitivo es altísimo; gastas más energía preocupándote por la tarea que haciéndola.

5.2. El "Crítico Interno" y los "Debería"

Las personas con ansiedad diaria suelen tener una voz interna muy severa. Karen Horney, una de las figuras clave del psicoanálisis humanista, hablaba de la "*tiranía de los debería*".

- "*Debería estar más feliz*".
- "*Debería ser más productivo*".
- "*Debería saber gestionar esto mejor*".

Cada "debería" es un látigo. El problema es que no puedes usar el odio hacia ti mismo para convertirte en una persona que ames. La ansiedad florece en la autocrítica y se disuelve en la autocompasión.

CAPÍTULO 6: HIGIENE DE VIDA Y QUÍMICA DE LA CALMA

El cuerpo como aliado, no como enemigo

Como siempre menciono en mis libros, no puedes tener una mente en calma si tu cuerpo está en un estado de inflamación constante. La ansiedad no solo ocurre en tus neuronas, ocurre en tus glándulas y en tu intestino.

6.1. La dieta neuroprotectora

No se trata de "hacer dieta", sino de entender cómo lo que comes afecta a tus neurotransmisores:

- **El eje intestino-cerebro:** El 90% de la serotonina (la hormona del bienestar) se produce en el intestino. Un microbioma dañado por el exceso de ultraprocesados y azúcar suele traducirse en una mayor vulnerabilidad a los ataques de pánico y la irritabilidad.
- **El magnesio:** Es el relajante natural del cuerpo. El estrés crónico agota nuestras reservas de magnesio, lo que aumenta la tensión muscular y los problemas de sueño. Alimentos como las semillas de calabaza, el chocolate negro (mínimo 85%) y las espinacas son esenciales.
- **Triptófano:** Presente en legumbres, huevos y plátanos, es el precursor necesario para que tu cerebro fabrique esa serotonina que tanto necesita.

6.2. El sueño: El taller de reparación

Dormir menos de 7 horas aumenta la reactividad de la amígdala en un 60%. Si no duermes, el "Centinela" de tu cerebro está de mal humor y verá amenazas por todas partes. **Regla de oro de ipsicologo.com:** La última hora del día debe ser una "zona de descompresión". Sin pantallas, con luz tenue y, a ser posible, con una lectura analógica que no sea sobre trabajo.

CAPÍTULO 7: EL ARTE DE ESTABLECER LÍMITES

Decir "No" para salvarte

Mucha de la ansiedad diaria proviene de nuestra incapacidad para gestionar las expectativas de los demás. El miedo a decepcionar es, en el fondo, miedo a ser rechazado por la tribu.

7.1. El agotamiento por complacencia

Si tu agenda está llena de compromisos que aceptaste por compromiso, tu ansiedad es en realidad un mensaje de tu sistema de valores: estás viviendo para los demás. Establecer límites no es ser egoísta; es ser honesto. Si no tienes límites, tu tiempo y tu energía no te pertenecen, y esa falta de control es el caldo de cultivo ideal para el trastorno de ansiedad generalizada.

7.2. La técnica del "No" asertivo

No necesitas dar una explicación de tres párrafos. "*Me encantaría ayudarte, pero ahora mismo no tengo capacidad para asumir esto*" es una frase completa. Al principio sentirás una punzada de culpa (ansiedad), pero con la práctica, descubrirás que la gente respeta más a quienes cuidan su tiempo.

Ejercicio del Capítulo 7: El Auditor de Energía

Durante los próximos tres días, anota en una libreta cada interacción o tarea que realices y puntúala del -5 al +5 según cómo afecte a tu nivel de ansiedad.

- ¿Esa persona te deja agotado? (-4)
- ¿Ese paseo por el parque te ha reseteado? (+3)
- ¿Ese grupo de WhatsApp de padres/amigos te genera ruido innecesario? (-5)

Tu tarea: Elige una sola cosa de la lista que esté en negativo y elimínala o redúcela esta semana. El control se recupera con pequeñas renuncias.

CAPÍTULO 8: ANSIEDAD EN LA ERA DEL ALGORITMO

Del F.O.M.O. a la comparación constante

En mis libros insisto a menudo en que el cerebro humano no ha evolucionado para recibir la dosis de información de mil vidas en una sola mañana. Cada vez que abres una red social, sometes a tu sistema dopaminérgico a un bombardeo para el que no hay manual de instrucciones.

8.1. El fenómeno F.O.M.O. (*Fear of Missing Out*)

El "miedo a perderse algo" no es más que una versión moderna de la ansiedad social ancestral. Antes, si la tribu hacía una fiesta y no te invitaban, tu vida corría peligro porque necesitabas al grupo para sobrevivir. Hoy, ver la cena de tus amigos en Instagram activa esa

misma alarma de exclusión. La ansiedad digital es, en el fondo, una crisis de pertenencia.

8.2. La trampa de la comparación ascendente

La ansiedad se dispara cuando comparamos nuestro "detrás de las cámaras" (nuestras dudas, nuestras ojeras por la mañana, nuestras facturas) con el "escaparate editado" de los demás. El cerebro no filtra que esas imágenes tienen filtros y selección previa; simplemente registra: "*Ellos están bien, yo estoy mal*". Esta brecha genera una ansiedad existencial profunda.

8.3. El *Doomscrolling*: Beber de una manguera de incendios

Consumir noticias catastróficas una tras otra de forma compulsiva es un intento de la mente ansiosa por "controlar el mundo". Creemos que si sabemos todo lo malo que pasa, estaremos preparados. Pero el efecto es el contrario: el sistema nervioso entra en un estado de indefensión aprendida. Sientes que el mundo es peligroso y que tú no puedes hacer nada.

CAPÍTULO 9: PROTOCOLOS DE EMERGENCIA

Qué hacer cuando la ansiedad se desborda

A pesar de todo el trabajo preventivo que hacemos en **ipsicologo.com**, hay momentos en los que la ola es demasiado alta. El ataque de pánico o la crisis de ansiedad aguda es el máximo exponente de la activación del sistema nervioso.

9.1. Desmitificar el ataque de pánico

Lo más aterrador de una crisis es la interpretación que hacemos de ella.

- **Mito:** "Me voy a morir / Me está dando un infarto".
- **Realidad:** Tu corazón está perfectamente sano, solo está latiendo rápido. Nadie muere de un ataque de pánico. Es una descarga de adrenalina que tiene un principio y un fin (suele durar entre 10 y 30 minutos).

9.2. La técnica de la "Aceptación Flotante"

Inspirada en el trabajo de la Dra. Claire Weekes, una pionera en el tratamiento de la ansiedad. En lugar de tensarte contra el pánico (lo que genera más miedo y más adrenalina), el objetivo es "flotar" a través de él:

1. **Atravesar:** Deja que la ola te pase por encima. No luches.
2. **Observar:** Describe objetivamente lo que sientes. "*Siento calor en la nuca, noto el corazón rápido*". La observación objetiva activa la corteza prefrontal y desactiva la amígdala.
3. **Esperar:** Dale tiempo al cuerpo para que reabsorba la adrenalina. No tienes que hacer nada para que se pase, se pasará sola por puro agotamiento fisiológico.

9.3. El uso del frío (Reflejo de Inmersión)

Un truco biológico infalible: si sientes que la ansiedad se vuelve insoportable, lávate la cara con agua muy fría o sostén un hielo en las manos. El cambio brusco de temperatura activa el sistema nervioso parasimpático de forma refleja, bajando las pulsaciones casi instantáneamente.

CAPÍTULO 10: LA FILOSOFÍA DE LA INCERTIDUMBRE

Aprender a vivir sin todas las respuestas

En la última parte de mis libros y en los casos que resolvemos en la web, llegamos siempre al mismo punto: la raíz de la ansiedad es la

intolerancia a la incertidumbre. Queremos garantías en un mundo que solo ofrece probabilidades.

10.1. El control es una ilusión

Pasamos la vida intentando controlar lo incontrolable (lo que otros piensan, el futuro económico, la salud a largo plazo). La verdadera paz no viene de tenerlo todo bajo control, sino de confiar en tu capacidad de gestionar lo que sea que venga.

10.2. De la preocupación a la ocupación

La pregunta clave para desarmar la rumiación es: **"¿Hay algo que pueda hacer ahora mismo sobre este tema?"**.

- Si la respuesta es **SÍ**: Hazlo o agéndalo. El movimiento mata la ansiedad.
- Si la respuesta es **NO**: Practica la aceptación radical. "*No puedo saber qué pasará, pero puedo elegir cómo vivir este momento*".

Ejercicio Final: El Contrato de Autocuidado

Como broche de oro para esta guía de suscriptores, te invito a redactar tu propio contrato. No es para mí, ni para **ipsicologo.com**, es para ti.

- Escribe 3 situaciones que vas a dejar de evitar.
- Elige un hábito digital que vas a cambiar (ej: no mirar el móvil antes de desayunar).
- Define una frase de anclaje para cuando llegue la tormenta (ej: "*Esto es solo química, ya pasará*").

Este es el esqueleto y desarrollo profundo para tu PDF. Con esta estructura, ejemplos y tono, tienes material para una maquetación de 30

a 50 páginas de alto impacto que reforzará la autoridad de tu marca y el valor de tus libros.

Fuentes Académicas y Bibliografía Final

- **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- **Weekes, C.** (1962). *Self-Help for Your Nerves*. Thorsons. (Un clásico imprescindible sobre la aceptación).
- **Walker, M.** (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- **Gilbert, P.** (2009). *The Compassionate Mind*. Constable. (Fundamental para trabajar el crítico interno).
- **Linehan, M. M.** (2014). *DBT Training Manual*. Guilford Press. (Para técnicas de regulación emocional aguda).

Has llegado al final de esta guía, pero espero que este sea solo el inicio de una nueva forma de relacionarte con tu mundo interior.

Navegar la ansiedad no es una línea recta; habrá días de calma chicha y días de tormenta inesperada. Lo importante es que ahora tienes una brújula y conoces mejor los vientos que mueven tu mente. A lo largo de estas páginas hemos visto que la ansiedad no es un defecto de fábrica, sino una señal que nos pide atención, presencia y, sobre todo, una tregua con nosotros mismos.

Mi labor en la psicología siempre ha tenido un propósito claro: traducir la complejidad de la mente humana a un lenguaje que nos sirva para vivir mejor, sin rodeos y con los pies en la tierra. Si este contenido te ha resonado, te invito a que no te detengas aquí.

Sigamos caminando juntos

La salud mental es un entrenamiento diario, y para acompañarte en ese proceso, he creado varios espacios donde podemos seguir profundizando:

- **Visita ipsicologo.com:** Es nuestro cuartel general. Allí encontrarás cientos de artículos donde analizo temas que van desde la gestión de las relaciones de pareja hasta la superación de duelos, el manejo del estrés laboral o la mejora de la autoestima. Todo escrito con el mismo rigor y cercanía que has encontrado en esta guía.
- **Suscríbete a nuestra comunidad:** Si quieres recibir directamente en tu bandeja de entrada todos los nuevos artículos, ejercicios prácticos y reflexiones de forma totalmente gratuita, no olvides dejar tu correo en nuestra web. Es la mejor forma de mantener el compromiso con tu bienestar sin que el algoritmo decida qué debes leer.
- **Explora mis libros:** Si buscas un método paso a paso, con una estructura profunda y ejercicios diseñados para producir cambios a largo plazo, mis libros publicados son el siguiente nivel. En ellos vuelco años de experiencia clínica y estudio para ofrecerte herramientas que van mucho más allá de una guía rápida. Son el compañero ideal para quienes han decidido que ya es hora de dejar de sobrevivir para empezar a vivir.

Gracias por permitirme acompañarte en este trayecto. Recuerda que no tienes que poder con todo, ni tienes que poder solo. La calma es un músculo que se entrena, y hoy has hecho una excelente sesión de entrenamiento.

Nos vemos en **ipsicologo.com**.

Bibliografía y Referencias de Consulta

Para la elaboración de este documento se han consultado las siguientes fuentes de referencia académica y clínica:

1. **American Psychological Association (APA).** *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder*.

2. **Beck, J. S. (2020).** *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Publications.
3. **Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010).** *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
4. **Harris, R. (2008).** *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*. Trumpeter. (Sobre Terapia de Aceptación y Compromiso).
5. **Stahl, S. M. (2021).** *Stahl's Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications*. Cambridge University Press.
6. **Van der Kolk, B. (2014).** *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.