

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

**Sobre el poder:  
desde la energía.  
Ansiedad y ataques de pánico.**

DOSSIER 253

26 de junio de 2023

## ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
UdV: ACABANDO EL TRIMESTRE.....	3
PREVIO. UdV PRESENCIAL: TODA LA INFORMACIÓN ACTUALIZADA .....	3
PREVIO. CURSO-ENTRENAMIENTO GRATIS PARA UDV. REDUCIR LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO.....	4
TIENES PODER SI.....	5
HOY: ENERGÍA (TAMBIÉN INTELIGENCIA Y AMOR).....	6
IDEA PREVIA 1:.....	7
IDEA PREVIA 2:.....	7
IDEA PREVIA 3:.....	7
IDEA PREVIA 4:.....	8
IDEA PREVIA 5:.....	8
IDEA PREVIA 6:.....	9
IDEA PREVIA 7:.....	9
IDEA PREVIA 8:.....	10
CUATRO PASOS CLAVE.....	10
PASO PRIMERO: ¿Y QUÉ MÁS DA?.....	11
PASO SEGUNDO: ACEPTACIÓN, ABRAZAR.....	12
PASO TERCERO: ¡TENGO ENERGÍA!.....	13
PASO CUARTO: ACCIÓN CONCENTRADA.....	14
LOS 4 PASOS RESUMIDOS.....	14
Y APÓYATE BIOLÓGICAMENTE.....	15
TAREA.....	16

## UTILIDAD DEL DOSSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden. Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Observación importante para **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 250 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

**Sigue la sesión de semana** y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

## UdV: ACABANDO EL TRIMESTRE

Hoy acabamos el tema de **junio**: el **poder** cómo mandarme a mí mismo/a.

En **julio** abordaremos: **Personas sabias** que nos inspiran.

En **agosto**, haremos vacaciones. No pasaremos el cobro de ninguna cuota, pero podrás seguir disfrutando de las más de 250 sesiones de UdV.

## PREVIO.

## UdV PRESENCIAL: TODA LA INFORMACIÓN ACTUALIZADA

En <https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/> puedes

encontrar toda la **información actualizada de UdV PRESENCIAL en BARCELONA** (espero que los botones funcionen todos entre hoy y mañana).

Todavía no he conseguido encajar el puzzle para hacer un encuentro trimestral en Madrid, ni en Lleida.

Sigo en ello.

Pero para UdV PRESENCIAL en BARCELONA (que se añade al OnLine), puedes ver toda la información aquí:

<https://danielgabarro.com/udv-espacio-de-profundizacion/>

NOTA: espero que los botones de esta página funcionen todos **entre hoy y mañana**.

**PREVIO.**

**CURSO-ENTRENAMIENTO GRATIS PARA UDV.  
REDUCIR LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO**

Hoy, en UdV, abordamos:

**Recuperar el poder.**

**Reducir la ansiedad y los ataques de pánico.**

Es una sesión especial.

¿Por qué?

Pues porque durante la sesión explicaré, como una forma de recuperar el poder sobre la propia vida cómo no dejarse arrastrar por la ansiedad y los ataques de pánico.

Propondré unas **ideas previas y, luego, 4 pasos concretos** a realizar cuando tengamos ansiedad o ataques de pánico.

NO afirma que desaparecerán.

Pero Sí tengo la esperanza que, cuando aparezcan, no nos romperán.

La sesión de hoy lo explicará de forma sencilla y clara.

**Pero es una sesión especial, pues convertiré estos contenidos en un “curso-entrenamiento” de unas dos o tres semanas y las personas de UdV lo tendréis gratis.**

Este curso-entrenamiento no dará mucha más información nueva que lo que explico en esta sesión, pero sí servirá para integrarla de forma fácil.

Repito que será gratis para las personas de UdV. A cambio, si podéis, **os pediré vuestra valoración del curso-entrenamiento: ¿Os ha sido útil?, ¿Os ha servido para reducir el sufrimiento en caso que aparezca la ansiedad y los ataques de pánico?**

Si, como espero, el curso-entrenamiento es útil para bastantes personas, lo dejaré activo en mi web y lo promocionaré de vez en cuando.

Si (espero que no ocurra), a casi nadie le ha sido útil, lo cerraré y devolveré el dinero a quienes lo hayan hecho.

Creo que tendré el curso disponible en unos 15 días. Estoy trabajando en ello.

Ya ves, por eso, esta sesión de hoy es especial.

## **TIENES PODER SI...**

**Tienes poder si vives los resultados que esperas y, además, buscas unos resultados que no te los dicta la mecanicidad.**

Algunas personas tienen resultados en su vida, sin embargo, lo que buscan está motivado por la mecanicidad. Aunque sí tienen poder, todavía no es SUYO, pues son resultados del personaje.

Como dije la semana pasada, **tenemos poder cuando somos capaces de subir por la vertical** (la conciencia) **aprovechando lo que nos ocurre en la vida cotidiana** (lo horizontal). Y eso requiere de un YO conciente.

Es decir, cuando descubres QUIÉN eres a través de lo que vives en tu día a día.

## **HOY: ENERGÍA (TAMBIÉN INTELIGENCIA Y AMOR)**

Hoy hablamos de **recuperar el poder desde la energía**.

Hablamos de **mandar en nuestra vida a pesar de tener ataques de ansiedad o ataques de pánico**.

Lo he situado dentro del bloque de “la energía”, pues gran parte de lo que vivimos en un **ataque de pánico o mientras tenemos ansiedad, lo vivimos físicamente**.

Por ejemplo: boca seca, palpitaciones del corazón, respiración superficial y rápida, sudoración....

Sin embargo, veremos que para abordar esto, necesitamos un trabajo en dos áreas: la mental y la afectiva, es decir, inteligencia y amor.

Cuando la mente y el afecto se involucran con una cierta sabiduría, el cuerpo las sigue y se calma mucho. No digo que se calme del todo, sino mucho.

Lo que hoy abordamos es algo muy SENCILLO, pues tiene relación con lo que solemos hablar muchas veces.

Pero este abordaje nos permitirá hacer relaciones entre contenidos conocidos que, quizás, no habíamos hecho antes.

También, lo de hoy, será PRÁCTICO. Pues explicaré qué hacer concretamente en 4 pasos cuando tenemos ansiedad o un ataque de pánico.

**La diferencia entre esta sesión y el “curso-entrenamiento” del que he hablado, es que esta sesión está condensada y el curso-entrenamiento permitirá un espacio para practicar esto e integrarlo.** Es decir, el curso-entrenamiento busca que estos contenidos estén al alcance de todas las personas.

Si os parece, divido la sesión en dos bloques:

1. **Ideas previas importantes.**
2. **Los 4 pasos a realizar cuando** tienes ansiedad o un ataque de pánico.

### **IDEA PREVIA 1:**

**El cerebro no diferencia entre lo que ocurre en la vida física y lo que imaginamos.**

Por eso, por ejemplo, nos dan asco cosas que pensamos: para el cerebro es muy parecido comerse un escarabajo que pensarlo.

### **IDEA PREVIA 2:**

Para hacer “desaparecer” algo en el mundo físico hay que hacer lo contrario que en el mundo mental: actuar contra ese objeto físico que queremos hacer desaparecer.

Por ejemplo, quiero hacer desaparecer una hoja, pues actúo sobre ella: la quemo, la rompo, la tiro, la reciclo...

En cambio, si pongo la atención en algo mental, aunque quiera que desaparezca, crece.

**Es decir, en el mundo mental, allí donde pongo la atención, aquello crece.**

**Por eso, la ansiedad y los ataques de pánico crecen cuando intentamos luchar contra ellos.**

### **IDEA PREVIA 3:**

**Cuando tenemos ansiedad o un ataque de pánico, solemos vivir confusión mental.**

Por eso **necesitamos INSTRUCCIONES SENCILLAS.**

Este es el motivo de proponer 4 pasos muy simples: pueden seguirse fácilmente.

#### **IDEA PREVIA 4:**

Los coches se estropean de vez en cuando, aunque los cuides.

No es que sean malos coches, es que, simplemente, lo físico tiende a tener problemas de vez en cuando.

Lo mismo nos ocurre a nosotros físicamente: se pueden disparar desarreglos hormonales y similar que nos produzcan ansiedad. No es que estemos mal, sino que **el cuerpo tiene “sus cosas”**.

Dicho de otro modo: no tienes la culpa cuando el cuerpo se desarregla y afecta tu psiquismo. Como tampoco tienes la culpa cuando un coche se estropea.

**Tener desarreglos o enfermedades es normal.**

#### **IDEA PREVIA 5:**

**No buscamos luchar contra la ansiedad y los ataques de pánico: crecerían.**

No buscamos que desaparezcan: sería luchar contra ellos y crecerían.

Buscamos cuidarnos si aparecen.

**Buscamos saber qué hacer si aparecen.**

Buscamos que no nos importen demasiado.

Buscamos que no afecten demasiado nuestra vida.

Si, con estos 4 pasos, reducimos las dificultades que ahora nos producen la ansiedad y los ataques de pánico en un 40%... ¡pues ya será un cambio importante!

¿No crees?

### IDEA PREVIA 6:

**Lo biológico es cíclico:** estaciones del año, día y noche, sistóle y diástole, inspirar y espirar...

Por lo tanto, también nuestro cuerpo vive ciclos.

**No luches cuando estés en un ciclo con poca energía, o con dificultades físicas, o con “excesos hormonales en sangre”...**

Es normal.

**Lo importante no es luchar contra eso, sino saber manejarlo.**

Del mismo modo que, si eres capitana o capitán de barco, es absurdo esperar que la mar siempre estará en calma y lo lógico es tener recursos para saber manejar el barco tanto en calma como en tormenta.

### IDEA PREVIA 7:

Lo que vives en **la ansiedad y ataques de pánico son cosas físicas desagradables, pero no te matará.**

La aceleración del corazón es desagradable. Pero el corazón también se acelera en el gimnasio y no pasa nada. Además, el corazón es un músculo fuerte, no le pasa nada por acelerarse unos ratos largos.

Respirar con dificultad porque nos falta el aire también sucede tras una carrera o un esfuerzo físico grande. No es agradable, pero no te matará.

Lo mismo del sudor frío o la boca seca.

Es importante recordarlo: son síntomas físicos desagradables, pero no te matarán.

NOTA: naturalmente, moriremos en algún momento. Aunque no creo que sea por esto.

## IDEA PREVIA 8:

La ansiedad y los ataques de pánico suelen surgir con síntomas físicos. Pero lo empeoramos mentalmente.

**Lo empeoramos al decirnos cosas terribles y creérnoslas.**

Entonces **entramos en un bucle** y, a menudo, nos retiramos a una zona segura que, posiblemente, se haga más pequeña cada vez.

Por ejemplo, vamos en metro y nos da un ataque de pánico. Decidimos ir solo en autobús “por si acaso”.

Luego tenemos un ataque de pánico en el bus. Decidimos ir solo en taxi para poder volver a casa al momento, si nos pasa de nuevo.

Luego tenemos un ataque de pánico en un taxi. Decidimos salir poco de casa.

Es decir, **nos vamos limitando cada vez más.**

**El problema no está en lo físico** (sudoración, temblores, palpitaciones, boca seca...), **sino en lo que nos decimos mentalmente.**

Por eso, los 4 pasos van a centrarse en lo que podemos hacer mentalmente.

Se tratará de volver gobernar mi vida, de no caer en una espiral de miedo aunque los síntomas físicos estén aquí.

## CUATRO PASOS CLAVE

Ante la ansiedad y los ataques de pánico, vamos a hacer 4 pasos clave.

Te ruego que los practiques.

Te animo a integrarlos y usarlos cuando tengas ansiedad o ataques de pánico.

Al hacerlo, verás como, si todo va bien, ni la ansiedad ni los ataques de pánico te invalidarán. Podrán estar ahí, pero no reducirán tu vida.

Te animo a probar si también son útiles ante TOC (transtorno obsesivo compulsivo) y otras dificultades similares que puedas vivir.

## **PASO PRIMERO: ¿Y QUÉ MÁS DA?**

**En un ataque de pánico lo peor es lo que piensas.**

**Surgen pensamientos que te aterrorizan.**

**El gran error es luchar contra ellos.**

**Y el otro gran error es creerlos.**

Cualquiera de estas dos cosas, tienen un resultado contraproducente: los miedos se multiplican, se alcanza el terror. Un terror que me produzco yo mismo.

¿Qué hacer?

Pues cuando empiezan estas ideas a asustarme (recuerda estás a salvo físicamente, por más que la mente te diga lo contrario) dite una cosa similar a:

***¿Y qué más da?***

***Me importa un rábano.***

***No puedes tocarme.***

***Si eso pasa, me pondré a ello.***

Te invito a que tú escojas, entre las frases anteriores, la que te vaya mejor.

**Tú debes tener la tuya.**

Eso desactivará el poder de esas ideas que te aterrorizan.

Por ejemplo, si piensas “**voy a desmayarme**”, puedes decirte: “pues si me desmayo tendré un ratito de descanso y, cuando vuelva en mí, ya sigo con lo que estoy haciendo”.

Por ejemplo, si piensas “**voy a morirme**”, puedes decirte “nadie se muere de un ataque de pánico... pero si me muero, intentaré ver cuál es el proceso que me lleva al otro lado”.

Por ejemplo piensas, “**me volveré loco/a**”, puedes decirte “los locos también tienen derecho a ser amados y una cosa es estar loco y otra no poder crecer interiormente, podré seguir creciendo y gozar de la vida aunque no esté cuerdo”.

Por ejemplo, si piensas “**mataré a mi vecina**” y ese pensamiento intrusivo te hace sufrir, puedes decir “y me llevarán a la cárcel donde podré seguir haciendo trabajo interior y me darán cama y 3 comidas calientes”.

NOTA: el temor a la muerte aterriza a muchas personas en los ataques de pánico. Meditar cada día 5 minutos sobre la muerte, puede ser muy sanador para muchas de estas personas.

## **PASO SEGUNDO: ACEPTACIÓN, ABRAZAR**

El segundo paso es decirle a la ansiedad y a los ataques de pánico, algo parecido a:

***“Hoy no lucharé contigo”***

***“Bienvenida, gracias por querer avisarme de cosas que tengo que mirar”*** Lo digo porque un amigo mío tuvo ataques de pánico durante 5 años... ¡mientras no se atrevía a divorciarse! Los ataques de pánico le estaban diciendo “actúa”.

Se trata de abrazar lo que sucede, de no luchar contra los síntomas físicos.

Se trata de no plantearse “dejar de sentir lo que siento”. Sino **darle espacio para que esté ahí**. (Por otra parte, es lógico: está ahí).

Ya ves: no luchar y decírtelo explícitamente.

**Abrazar y aceptar, pero decírtelo explícitamente.**

Remarco que hay que decírselo **explícitamente**: este es el segundo paso.

Lo vuelvo a remarcar: **EXPLÍCITAMENTE**. ¿De acuerdo?

Lo he repetido porque hay mucha gente que cree hacer este paso, pero no se lo dice explícitamente... ¡y, por tanto, no lo hace!

Mira, igual como en gimnasio, en una excursión o tras una carrera el corazón late desbocado, nos falta el aliento, sudamos... ¡se trata de aceptar eso cuando sucede sin estar en el gimnasio!

**Y recuerda: no te matará. Es incómodo, pero no te matará.**

### **PASO TERCERO: ¡TENGO ENERGÍA!**

Lo que voy a decirte ahora es objetivo.

Merece la pena que te des cuenta de ello si tienes ansiedad o un ataque de pánico, estoy casi seguro que se te ha pasado desapercibido.

**Lo que se produce en tu CUERPO es una expresión de la ENERGÍA.**

Por lo tanto, te animo a mirar el corazón latiendo a todo trapo, la tensión en el estómago, la respiración agitada, el temblor o la boca seca y decirte algo así como:

*“Tengo energía”*

*“La Vida está dentro de mí y se expresa con fuerza”*

*“Hay excitación en mi interior”*

*“Hay potencia dentro de mí”*

Esto suele calmar mucho lo físico.

Deja de sentirse como algo enemigo y se convierte en algo amigo.

¡Pruébalo!

Hazlo y comprueba los resultados.

Sin embargo, a veces, nos cuesta un poco hacernos responsables de esta energía que se expresa en nuestro cuerpo.

¿Qué hacer entonces?

Muy simple, añadir algo así como:

***“Dame más”***

***“Quiero más energía en mí”***

***“¿No puedes darme más Vida en mi interior?”***

***“¿Esto es todo lo que puedes darme? ¡Quiero más!”***

Al decir, conscientemente lo anterior, solemos recuperar esas sensaciones, que son energías, como propias.

Ahí se produce un cambio muy grande: tenemos (somos) **esa energía y la podemos usar... ¡lo cual nos lleva al paso cuarto y último!**

## **PASO CUARTO: ACCIÓN CONCENTRADA**

Tras lo anterior, como somos conscientes de esa energía en nosotros/as, lo que se trata es de **ACTUAR en una ACCIÓN CONCENTRADA.**

Se trata de hacer.

Se trata de poner atención en actuar, en hacer.

Podemos **limpiar** los cristales de las ventanas, podemos **leer subrayando** lo más importante del texto, podemos hacer **deporte**, podemos **escribir** activamente concentrando nuestra atención y energía en lo que escribimos...

Este paso es fundamental: **actuemos gracias a la energía que se concentra en nuestro cuerpo y que, gracias al paso tercero, hemos reconocida como nuestra.**

## **LOS 4 PASOS RESUMIDOS**

Los 4 pasos son claros:

**1. ¿Y qué más da?**

**2. No lucharé contra ti, te abrazo.**

**3. Esta energía es mía. Dame más.**

**4. Acción concentrada.**

Estos 4 pasos se pueden complementar, durante el día, con los 4 pasos para reeducar el cerebro que os recordé en la sesión 249 de Universidad de vida:

1. ¿Qué estoy pensando?
2. ¿Me ayuda?
3. ¿Puedo abrazarme?
4. ¿Hay algo que pueda hacer, antes que acabe el día, mientras me abrazo?

Estos cuatro pasos últimos, nos ayudan a **mirarnos con ternura**.

Los estudios científicos indican que las personas que se miran con ternura, suelen tener un funcionamiento biológico más equilibrado, lo cual implica que se reducen las posibilidades de tener angustia o ataques de pánico (recuerda que su origen suele ser biológico).

## **Y APÓYATE BIOLÓGICAMENTE**

Merece la pena apoyarte biológicamente, es decir, **hacer cosas que mantengan tu cuerpo físico más equilibrado**.

Hay evidencias científicas que estas cosas nos ayudan a mantener el cuerpo equilibrado y, por tanto, reducen la profundidad y la frecuencia de la ansiedad y los ataques de pánico:

1. **Bebe agua a lo largo del día:** si no estamos hidratados, el cuerpo puede dar la voz de alarma y eso puede provocar alguno de los síntomas de los que hablamos (al menos, más cortisol en sangre y, por tanto, malestar).

2. **Deporte:** hacer deporte equilibra un montón el cuerpo y la mente. No lo menosprecies, puede ser clave.
3. **Comida sin caca:** cada persona tiene su dieta. Pero elimina de tu dieta la caca: precocinados (incluye muchos embutidos, platos precocinados, comida empaquetada), azúcares y fritos... Solo esto ya mejorará tu alimentación.
4. **Respiración abdominal y por la nariz:** procura respirar 3 o 4 veces de forma consciente a lo largo del día. Con 3 o 4 veces de apenas un minuto, vamos indicando a nuestro cerebro la forma cómo queremos respirar... ¡y hay una relación directa entre la respiración, el cuerpo y lo que sentimos!
5. **Diversión y reírse:** reírse equilibra un montón el cuerpo... ¡y no se me ocurre ningún efecto negativo de gozar y divertirnos! Reír es clave. Reír a carcajadas: mira comedias y haz bromas con la gente que amas.
6. **Contacto humano:** relaciones, amistades, contacto físico y comunicativo con personas. ¡Es sanador! No abundaré: pero hay evidencia científica sobre ello.
7. **Naturaleza:** que te toque el sol, el aire, convivir con árboles, plantas, mar, ríos... ¡La naturaleza también es sanadora porque nosotros somos naturaleza y es como resposar en nuestro origen biológico!
8. **Expresa lo que tienes dentro.** No te tragues cosas. Pero sácalas en los lugares, momentos y modos adecuados. Así te liberas y, sin bolas interiores, todo va mejor, ¿no crees?
9. **Prioriza:** a menudo la angustia nos avisa que no estamos viviendo la vida que deseamos. ¿Puedes escuchar su mensaje y actuar en consecuencia?

## TAREA

¿Puedes **compartir con nosotros algo que te es útil para reducir la ansiedad y los ataques de pánico?**

¿Lo envías al correo? Así ayudará a personas (saldrá anónimo), este es el correo: **UDV@DANIELGABARRO.COM**

Por otro lado, cuando salga el **curso-entrenamiento, podrás hacerlo gratis si te interesa** (recuerda darme tu valoración del mismo para que sepa si lo he planteado bien o no).

Si no sufres de ansiedad, ni ataques de pánico, **¿se te ocurre cómo puedes aplicar estos 4 pasos a otros lugares de tu vida?**

Y, recuerda, **tanto yo como Sergi estamos aquí para darte apoyo** en lo que necesites.

Un abrazo,