

SOL BUSCIO

# Ansiedad



*Ansiedad*

© Sol Buscio, 2025

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia de Edición: Marina von der Pahlen

Edición: Vicky Guazzone

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de Diseño: Marianela Acuña

Diseño de maqueta: María Florencia Videla

Armado: Claudia Solari

ISBN 978-950-02-1659-3

1ª edición: agosto de 2025

Impreso en Printing Books,

Mario Bravo 835, Avellaneda,

provincia de Buenos Aires,

en agosto de 2025.

Tirada: 4.000 ejemplares.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Buscio, Sol

*Ansiedad* / Sol Buscio. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2025.

208 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1659-3

1. Ansiedad. 2. Trastornos de Ansiedad. 3. Cuidado de la Salud. I. Título.

CDD 154.4

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

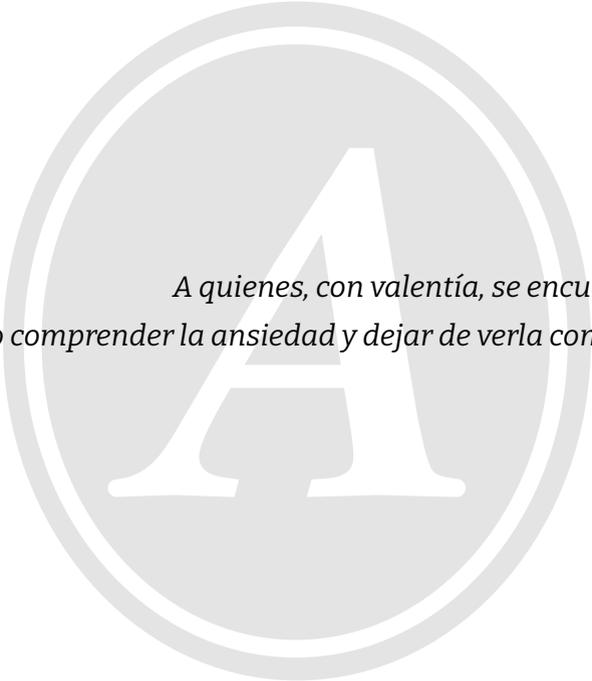


SOL BUSCIO

# Ansiedad







*A quienes, con valentía, se encuentran aquí,  
buscando comprender la ansiedad y dejar de verla como amenaza*



# Índice

<b>Introducción. La conoces, yo también .....</b>	<b>11</b>
Todos buscamos paz .....	14
Una guía a tu medida.....	15
Algunos preparativos .....	17



---

## **Parte 1. La ansiedad de hoy**

---

<b>Capítulo 1. La ansiedad, un mal de muchos .....</b>	<b>21</b>
Un instinto protector.....	23
La ansiedad como señal.....	25
Siempre en modo x2 .....	26
El lado oscuro de la ansiedad.....	28
Autotest: ¿cuánto te está afectando la ansiedad?.....	32
<b>Capítulo 2. El arte de comprender lo que sentimos.....</b>	<b>35</b>
¿Dónde está la ansiedad?.....	37
La era de lo inmediato .....	39
Cuando los puntos se conectan .....	41
Cómo nos habla la ansiedad .....	43
Un proceso.....	49

<b>Capítulo 3. Las distintas caras de la ansiedad .....</b>	<b>53</b>
Cuando la ansiedad es un trastorno generalizado.....	56
Cuestionando tus pensamientos .....	59
La ansiedad en su forma más extrema.....	60
Convivir con los síntomas .....	64
Te regalo un recurso clave.....	65
<b>Capítulo 4. ¿La ansiedad siempre es mala? .....</b>	<b>69</b>
Construir seguridad.....	70
¿Qué pensamientos alimentan tu ansiedad? .....	72
No es lo mismo ansiedad que estrés.....	75
Un poco de autoconocimiento .....	77
Escuchar la alarma.....	80




---

## **Parte 2. La ansiedad a lo largo de la vida**

---

<b>Capítulo 5. Cuando el amor también se preocupa .....</b>	<b>89</b>
Un deseo de conexión.....	91
La emoción: inseguridad, miedo y activación.....	95
El pensamiento: interpretación, suposiciones y bucles de preocupación .....	96
La acción: conductas ansiosas que buscan recuperar seguridad.....	97
Cuando el amor se siente amenazado .....	99
El síndrome del perro y el cartero .....	101
El rol de la memoria emocional .....	104

<b>Capítulo 6. Cuando el rendimiento</b>	
<b>define cuánto valemós</b> .....	<b>107</b>
Como una piedra en el zapato .....	108
Cuando la ansiedad miente.....	109
Cuando dejamos de ser para hacer .....	111
Cuando la ansiedad se convierte en obstáculo .....	114
Herramientas clave para una rutina saludable.....	116
Lo importante no es hacer todo, es empezar por algo .....	119
<b>Capítulo 7. El valor de soñar</b> .....	<b>121</b>
Resignificar el fracaso .....	123
Cómo amigarte con el fracaso.....	126
Aclarando el panorama .....	129
El peligro de la procrastinación .....	131
<b>Capítulo 8. La ansiedad en sus tres dimensiones:</b>	
<b>cuerpo, emociones y mente</b> .....	<b>135</b>
Cuando el mensaje llega al cuerpo.....	138
La ansiedad y las emociones .....	140
El drama de sobrepensar .....	143
La guía de mi ansiedad.....	146




---

## **Parte 3. Aprende de tu ansiedad**

---

<b>Capítulo 9. Creciendo con ansiedad</b> .....	<b>151</b>
Un mundo que no es tan ilimitado .....	153
Cuando el placer es instantáneo .....	155
Las relaciones descartables.....	157
Sí, podemos hacer algo.....	159

<b>Capítulo 10. La ansiedad también puede ser tu aliada .....</b>	<b>163</b>
Cuando la ansiedad posibilita .....	166
Comienza a relajarte .....	167
Tu propia caja de herramientas .....	167
Una red de contención .....	170
Un trabajo muy personal .....	172
<b>Epílogo. Una nueva mirada .....</b>	<b>175</b>
<b>Anexo. Del síntoma al sentido: más herramientas, vínculos y autoconocimiento para gestionar la ansiedad .....</b>	<b>179</b>
¿Por dónde empiezo? .....	181
El registro diario: planificar con conciencia .....	183
Algunos recursos físicos .....	185
El valor del <i>grounding</i> .....	187
Algunos recursos psíquicos .....	189
Algunos recursos emocionales .....	194
<b>Bibliografía.....</b>	<b>199</b>
Marcas mencionadas.....	201
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>203</b>
<b>Acerca de la autora .....</b>	<b>207</b>

## INTRODUCCIÓN

# La conoces, yo también

¿Tu mente no para de dar vueltas, como si un sinfín de pensamientos te invadieran sin control? ¿Sientes que no hay espacio para el descanso, que la lista de preocupaciones parece interminable? ¿Tu cuerpo te pide huir, aunque no sepas bien de qué? Esa sensación de que algo no está bien, pero no puedes ponerle nombre ni encontrar su razón. La angustia, el miedo, la desesperación, la incertidumbre. ¿Cuánto más aguantar?

¿Te gustaría estar bien, pero hay algo que no sabes cómo manejar? ¿Realmente lo puedes manejar? ¿O sientes que, por más que lo intentes, la ansiedad sigue siendo una sombra constante en tu vida, un huésped indeseado que no se va?

Te cuento algo: yo también conozco de qué se trata.

Era marzo de 2020. Las noticias llegaban en una avalancha imparable, llenas de incertidumbre y miedo. Cada titular parecía más catastrófico que el anterior, y lo peor de todo era que no había respuestas claras. Nadie sabía cuándo la pandemia de coronavirus (COVID-19) iba a terminar, ni mucho menos qué nos esperaba después. El miedo, ese miedo palpable, se instaló en nuestras casas, en nuestras mentes. La ansiedad, que ya vivíamos en momentos aislados, se convirtió en una sombra constante, algo que no podíamos controlar.

En ese caos, los problemas que ya existían se amplificaron. La preocupación se multiplicaba: perder el trabajo, a nuestros seres queridos, ver a nuestros hijos retrasarse en su educación... Todo parecía desmoronarse, como si el mundo estuviera fuera de nuestro alcance y no tuviéramos los instrumentos para lidiar con ello.

Era psicóloga, con recursos y herramientas para ayudar a otros, pero en ese momento sentí que no podía conmigo misma. Estaba allí, viviendo lo mismo que todos. Mi cabeza era un torbellino de pensamientos, dudas y temores. ¿Qué hago? ¿Cómo puedo seguir adelante con todo lo que está pasando? Las redes sociales nos bombardeaban con información, la televisión nos sumergía en más angustia y el miedo estaba en cada rincón.

Fue entonces cuando decidí que no podía quedarme quieta. Necesitaba hacer algo, mover mi foco de atención. Mi propia terapia se había visto interrumpida, pero decidí ser mi guía y

hacerme la misma pregunta que seguro tú también te hiciste: ¿cómo seguir adelante? Y encontré mi salvavidas. Desde ese momento, supe que tenía que compartirlo con otros. Así nació la idea de crear un voluntariado: una red de profesionales dispuestos a ofrecer ayuda, a facilitar un espacio de escucha a todos los que lo necesitaban.

Lancé un *flyer* en mi Instagram profesional (que en ese momento tenía menos de cien seguidores): “Si necesitas un espacio de escucha o herramientas para lidiar con esta situación tan difícil, estoy acá”. Y, aunque yo misma no podía manejar la situación, entendí que, desde mi lugar de psicóloga, podría ayudar a otros a hacerle frente a lo que todos estábamos viviendo.

El resultado fue impresionante. Los medios se hicieron eco y más de 150 profesionales se unieron a este esfuerzo sin esperar nada a cambio. Mi salvavidas dejó de ser únicamente mío; la gente no solo me salvó, sino que me dio una nueva perspectiva. Mi herramienta para gestionar la ansiedad era moverme, adaptarme a nuevos espacios —como las redes sociales—, coordinar equipos y hacer que todo funcionara para llegar cada día a más personas. Y fue así como, entre tanto caos y dolor, encontré una oportunidad enorme para ayudar, conectar y sanar.

Aquel momento fue decisivo. Más que nunca, vi la ansiedad colectiva de frente. El miedo era real, palpable, y nos afectaba a todos. Cada historia, cada testimonio que llegaba,

me mostraba una realidad que hasta entonces no había sido tan evidente: **la ansiedad no solo es un malestar individual, es un fenómeno social que nos está tocando a todos.**

## **Todos buscamos paz**

En los últimos años, en mi consultorio he escuchado sobre dolores profundos, angustias difíciles de sanar. Las personas llegan buscando respuestas, entender qué les pasa. Y, con el tiempo, comprendí que la salud mental es tan crucial como la física. Esa es una verdad que me llena de esperanza. Pero, a la vez, me pregunto qué nos está pasando. ¿Por qué la ansiedad se ha convertido en una de las razones más comunes para buscar ayuda profesional? Siempre ha existido, pero ¿se había dejado de lado o minimizado antes? ¿Ahora tenemos más razones para sentirnos ansiosos? ¿O es que esta sociedad acelerada, con sus constantes demandas y miedos, está alimentando este malestar?

Lo que he aprendido como psicóloga es que cada historia es un mundo único. No hay dos relatos iguales, porque cada persona es diferente y cada vivencia deja huellas distintas en quien la atraviesa. La ansiedad, por lo tanto, no se puede entender de manera uniforme. Pero sí podemos compartir algo: el deseo de encontrar paz, de entender lo que nos sucede y de recuperar el “control” sobre nuestra vida. Este “control”

no significa que podamos manejar todo, pero sí podemos estar más preparados para recibir la ansiedad sin que nos lleve puestos.

Esta parece haberse convertido en la sombra que persigue nuestra vida, la enemiga que se infiltra en cada rincón de nuestra existencia. Pero ¿de verdad es tan mala? Al fin y al cabo, es una emoción y, como todas las emociones, tiene un propósito fundamental: ayudarnos a sobrevivir. Está allí para alertarnos, para protegernos ante el peligro. Sin embargo, ¿qué ocurre cuando se presenta sin razón aparente, cuando su presencia se vuelve desmedida y fuera de lugar? Hablar de ella, entenderla y desentrañar sus misterios es un paso necesario para recuperar el control y aprender a convivir con ella sin que gobierne nuestra vida.

**Lo que vemos de la ansiedad es solo la punta del iceberg. Tenemos que entrar en ella para entender qué nos está tratando de decir. Porque la ansiedad es una invitación a mirarnos, a escucharnos y, sobre todo, a construir lo que necesitamos para volver a estar bien.**

## **Una guía a tu medida**

A lo largo del tiempo pude encontrar mis recursos y herramientas para gestionar mejor todo lo que estaba viviendo. Y este libro intenta ser eso mismo para ti, esa guía que

necesitas. Es el bastón que te permitirá volver a ti mismo/a, aprender a gestionar la ansiedad de la manera que necesitas y que te brindará herramientas concretas que te ayudarán a manejar lo que tal vez sientas como incontrolable. Porque, aunque están dentro de ti, estoy acá para acompañarte en el proceso de encontrarlas. Juntos aprenderemos a utilizarlas.

Todas las historias relatadas en este libro son ficción, pero están basadas en relatos reales de pacientes que alguna vez llegaron a mi consultorio. Las utilizaré para acercarte ejemplos concretos que te ayuden a entender lo que te está pasando. En ningún momento se vulnerará el secreto profesional, ya que mi compromiso es proteger la integridad y la privacidad de cada persona que confió en mí. Estos ejemplos están pensados para mostrarte que no te encuentras solo/a en este proceso, que muchos enfrentamos las mismas luchas y que es posible hallar el camino hacia el bienestar.

Mi objetivo y mayor deseo es que, cuando termines de leerlo, este libro se convierta en ese refugio al que puedas volver cada vez que lo necesites. Aquí no solo vas a identificar emociones, entender causas y reconocer patrones, sino que también te llevarás recursos diseñados por ti mismo/a. Vas a aprender a escuchar lo que tu cuerpo te grita, a entender cuándo la ansiedad está intentando tomar control de nuevo y cómo recibirla desde un lugar más saludable.

**Es importante que sepas que este libro no es una solución rápida ni mágica, eso no existe. Está pensado**

**para acompañarte en un proceso progresivo.** En cada capítulo encontrarás ejercicios prácticos que podrás aplicar a medida que lo necesites, adaptándolos a tu vida y tus circunstancias. Y no importa si es la primera vez que te enfrentas a la ansiedad o si ya vienes luchando con ella desde hace años, este libro es para toda etapa. Más allá de tu edad, tu situación o el grado de ansiedad que sientas, este proceso puede ayudarte a encontrar esa tranquilidad que necesitas.

Este libro no solo es una lectura; es una invitación a tomar acción. Mi compromiso contigo es que, después de cada ejercicio y cada reflexión, estarás más cerca de recuperar el control sobre tu vida, sin importar en qué lugar te encuentres ahora. Estaré allí contigo, guiándote en cada paso hacia un futuro donde la ansiedad deje de ser una carga y se convierta en una oportunidad para crecer.

### **Algunos preparativos**

Te comparto algunos pasos esenciales para aprovechar bien tu lectura.

- 1.** Encuentra un espacio tranquilo, donde puedas sumergirte en ti mismo/a y conectar con lo que de verdad importa. Este libro merece ser leído en calma, en ese rincón que te permita escuchar tu interior.

- 2.** Tus mejores compañeros de viaje serán una hoja y un lápiz o una lapicera. Habrá momentos en los que necesitarás escribir, reflexionar o marcar aquellos fragmentos que toquen algo profundo en ti. Este libro fue pensado para ser subrayado, escrito, doblado, vivido. Que no quede intacto. Que sea tuyo. Que puedas volver a él cada vez que lo necesites.
  
- 3.** Aunque te sugiero que empieces desde el principio para seguir el flujo natural del contenido, si lo prefieres también puedes saltar al capítulo que resuene con lo que necesitas en este preciso momento. La elección es tuya.

Y, por último, aquí estás, dando el primer paso hacia el cambio. Recuerda: no estás solo/a en esto. Estamos juntos en este camino. ¿Vamos?

# PARTE 1

# La ansiedad de hoy



