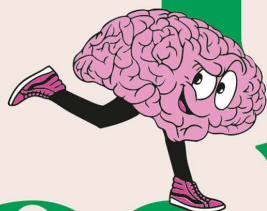


EDICIÓN ANIVERSARIO

**Pamela
Núñez**



Tu cabeza te engaña

TÉCNICAS
SIMPLES
PARA MIEDOS
COMPLEJOS

**BEST
SELLER**

 Planeta

**Tu
cabeza
te
engaña**

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2025, Pamela Nuñez

Derechos exclusivos de edición

© 2025, Editorial Planeta Chilena S.A.

Avda. Andrés Bello 2115, 8 piso, Providencia,
Santiago de Chile

Ilustración de portada: Alejandra Acosta

Ilustración figuras Anclómetro: Hugo Vera

/ @huguistrador

Diseño de portada: Catalina Chung Astudillo

1ª edición en este formato: marzo de 2025

ISBN: 978-956-408-707-8

Impreso en:

Pamela Núñez

Tu cabeza te engaña

EDICIÓN ANIVERSARIO

 **Planeta**

A Amandita, que puso mi mundo al revés

*A todos y a cada uno de mis muy
queridos pacientes, por la confianza y el
aprendizaje mutuo; y a todos quienes
me han apoyado y lo siguen haciendo en
mi propia búsqueda de lindos colores...*

ÍNDICE

Prólogo Edición Aniversario	13
Paso 1: Identificando al enemigo	19
Está más cerca de lo que pensabas... ..	19
Algunas consideraciones acerca del enemigo	23
La clave del cambio	26
Resumen paso 1	30
Paso 2: Conociendo al enemigo	31
La trampa del pensamiento irracional	31
Claves básicas para detectar pensamientos irracionales	40
Resumen paso 2	52
Paso 3: El enemigo cuando tienes miedo	53
Descubriendo otras caras del enemigo	53
Redefiniendo la ansiedad	54
Resumen paso 3	66
Paso 4: Neutralizando al enemigo	67
Razonamientos clásicos del ansioso vs. estrategias que los neutralizan	67
Conductas que alivian la ansiedad	83
Resumen paso 4	87
Paso 5: Nivel superior	89
Jugando a desafiar los miedos	89

Anexos	93
Uso del Anclómetro	101
<i>Bonus Track</i>	107

PRÓLOGO EDICIÓN ANIVERSARIO

¡Doy por inaugurada mi campaña para reivindicar la ansiedad!

Esa es la frase que más gozo decir cada vez que doy una charla, que pronuncio fuerte y orgullosa mientras me desplazo campante por el lugar.

¡Y cómo no va a ser mi parte favorita! si cada vez que una persona aprende cómo su cabeza la engaña cuando sufre de ansiedad, inmediatamente mejora su calidad de vida, y lo que antes se veía como algo terrorífico, ¡chan!, ahora luce como una más en su lista de metas cumplidas... Como este: ¡¡mi primer *bestseller*!! Ejaléee!

Por eso hoy vengo con esta belleza de edición aniversario, a celebrar contigo que ya son muchos los que lograron desenmascarar a su peor enemigo gracias a las probadas estrategias del enfoque cognitivo conductual y de las neurociencias que te he compartido durante estos cinco años¹.

1. Este es el primer *Tu cabeza te engaña* de la trilogía, publicado por primera vez en 2020; luego vino *Tu cabeza te engaña con cuática*, publicado en 2021 y, finalmente, *Tu cabeza te engaña, engáñala tú*, publicado en 2022.

¡Si a la mente le importa un bledo que seas más feliz! Es como una gallina que al más mínimo indicio de movimiento empieza a cacarear: “¡no lo hagas!, ¡no te arriesgues! Si hemos sobrevivido así, ¿para qué salir de la zona de confort?”.

Zona maldita debería llamarse, porque fácilmente podría succionarte el alma, petrificar tus proyectos, ¡y alterar el equilibrio de tooooooodo tu organismo! Esa maldita zona de confort podría sepultarte en vida... o, si aprendes cómo escapar de ella, ¡comenzar verdaderamente a vivir!

“Quien mira hacia afuera sueña, quien mira hacia adentro despierta”, decía Carl Jung², y ese es el ambicioso propósito que siempre persigo con mi trabajo: ¡que abras tu mente y despiertes! Que vivas más libremente, poniéndole límites al miedo, especialmente cuando quiera boicotearte en el logro de metas con sentido.

Por eso, ayudarte a “que lo más importante sea siempre lo más importante”³, fue mi inspiración en el segundo libro de esta trilogía porque si no... ¡ufff! Qué crisis económica, qué de seguridad, ¡válórica!

2. Famoso médico psicoanalista suizo.

3. Frase popularizada por el psicólogo Victor Küppers, cuya autoría es atribuida a Stephen Covey.

Dan ganas de despedirse de la humanidad viendo el éxito de algunos personajes y sus OnlyFans...⁴.

Pero como estamos celebrando, no nos estresaremos tratando de controlar variables que no podemos. Mejor nos aferramos a una que sí depende de nosotros gracias a la bendita neuroplasticidad: porque el cerebro siempre está cambiando y podemos responsabilizarnos de que sea en la dirección correcta.

La ansiedad no tiene por qué castrarte la existencia. Si bien las cifras sobre el deterioro de nuestra salud mental estos últimos años son alarmantes, los grandes hallazgos de la ciencia son alucinantes: ¡nunca antes supimos más sobre cómo vivir mejor!

Siempre repito que una mente educada no dice “me vino de la nada”, sea una crisis de pánico, una depresión o una hipertensión. Una mente educada invierte todo el tiempo necesario para educarse y volverse experto en sí mismo, dejando el rol de víctima al tomar decisiones maduras y coherentes con lo que dice valorar.

¿No quieres sentir ansiedad? La única opción sería estar muerto. Y ya hay demasiadas personas muertas en vida, anestesiadas con drogas, compras, comida y relaciones tóxicas; tanto individuo desregulado queriendo vaciar toda su miseria en

4. Por algo *brain rot* tristemente fue elegido por la Universidad de Oxford como el concepto del año 2024, y se refiere al estado de putrefacción que genera al cerebro el consumo de tanto contenido digital trivial o poco estimulante.

otros, como los *haters* en redes sociales, o como esos *&*&# que critican mis libros diciendo que son muy simples. Pido permiso para hacer tres descargos al respecto:

1. ¡Gracias! Quiere decir que voy como avión, porque he logrado mi misión (traducir lo complejo a un lenguaje tan coloquial que hasta me incluyen en el plan lector de los colegios).
2. Me pregunto si aquellos que me critican habrán logrado poner en práctica el 0,001% de eso taaaan básico que enseño en mis libros.
3. ¿Dónde está su aporte a la salud mental de los chilenos?, ¿y de esta chilena en particular? Fin del comunicado.

Mejor tomaré el sabio consejo de don Quijote y dejaré que los perros ladren jiji. Sigamos.

Y como toda buena celebración viene con regalo, esta edición por supuesto trae uno. Al igual que en mis otros libros⁵, he diseñado una nueva herramienta para ayudarte a estar más en el presente y a transitar mejor esos momentos de turbulencia emocional: **el Anclómetro**⁶.

5. El libro dos trae el “Cuaticómetro”, el tres el “Consistómetro” y el cuarto libro, *Cómo Arruinar tu vida amorosa o no*, trae el “Detectómetro”.

6. El Anclómetro viene adjunto en la solapa de este ejemplar, y la forma de usarlo te la explico en el anexo de la página 101.

Una de las ideas que más me motivaba a continuar escribiendo cuando quería tirar este proyecto por la ventana, era que *no todos pueden pagar terapia, pero todos pueden acceder a un libro*. Confieso que muchas veces me parecía más tentador abrir una funeraria que seguir escribiendo, pero persistía con la ilusión de aportar a la construcción de una sociedad más humanizada, y lo logré.

Te agradezco infinitamente a ti y a cada uno de mis amorosos seguidores por creer en mí y aceptarme con mis Pamelicosas.

Parece que la que entrega mucho soy yo, pero tengo certeza absoluta de que es exactamente al revés: ¡es impagable haber salido de la zona maldita!

Con la ansiedad como fiel motor, se vislumbran lugares fascinantes.

Respira hondo... es tu turno.

Con todo mi amor,

PAMELA

PASO 1

IDENTIFICANDO AL ENEMIGO

ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE PENSABAS...

Las personas permanentemente culpan de sus penurias a algo o a alguien. Le atribuyen omnipotencia a situaciones que, según ellos, pueden hacer que se sientan mágicamente bien o mal, felices o infelices, tranquilos o angustiados.

Constantemente escucho expresiones como: «estos miedos no me dejan vivir», «mi jefe me amarga la existencia», «mis padres me echaron a perder la vida» o «si tuviera pareja sería tan feliz».

Si reflexionamos un poco, concluiremos que ni el miedo que sientes, ni tu jefe, ni tus padres, y menos tener o no pareja, pueden ser los causantes de tus tormentos. Mira a tu alrededor y observa: hay personas que tienen mil problemas y andan sonrientes por la vida; otras a las que no les afecta ni el jefe más tirano; otras que sufrieron una niñez traumática pero hoy disfrutan intensamente, y un grupo grande de emparejados envueltos en tanto drama que hasta fantasean con enviudar.

Por supuesto que las situaciones tienen influencia en lo que sentimos y hacemos, pero ese impacto (salvo dramáticas excepciones) es menor. Si te cae un meteorito encima, te descubren una enfermedad como para guion cinematográfico o debes enfrentar un bombardeo en Irak, ¡eso sí sería terrible y esos eventos claro que tendrían una gran consecuencia en tu vida! Pero eso es raro. Estadísticamente hablando, es muy poco probable. Además, eso sería solo una escena de tu vida, quizá una intensa y larga escena, pero no la película completa.

Si bien un gran porcentaje del buen razonar requiere de una buena genética y un cerebro sano, en la mayoría de las personas el factor que realmente puede generar bienestar o perturbación es su propia mente y la interpretación que hace de los hechos que ocurren. La forma en que percibes el mundo, en que activamente le atribuyes significado, es el factor más poderoso para determinar lo que sientes y haces.

Pensar bien no solo se traduce en salud mental, sino también en salud física. Y viceversa. La ciencia avala el daño asociado a la ansiedad excesiva que, tal como iremos explicando más adelante, altera y/o debilita diversas funciones de nuestro organismo que finalmente se traducirán en deterioro físico.

Entonces, la calidad de tu vida depende de tu mentalidad, y tu mente puede ser tu gran aliada o, como ya habrás notado, tu enemiga mortal.

Nuestra simbología

De ahora en adelante, nos referiremos a los niveles (A), (B) y (C) para ordenar nuestro análisis, y convendremos en que representan lo siguiente:

(A) La realidad: los hechos o datos “duros”. Tal cual son.

(B) Lo que crees: el significado que le atribuyes a (A) (el rollo que te pasas).

(C) Consecuencia de (A) + (B): sea una emoción y/o una conducta.

Veamos cómo funciona el proceso con un ejemplo:

(A) HECHO	(B) CREENCIA	(C) CONSECUENCIA
Hablar en público/ Dar un examen	Haré el ridículo	
	No estoy preparado	Ansiedad, angustia, miedo
	Es demasiado difícil	Peor rendimiento
	No seré capaz	Quedas en blanco
	Quedaré en blanco	Huida o evitación de la situación
Sensación de ahogo en el ascensor		Ansiedad, angustia, miedo (aumento de sensaciones físicas)
	No puedo respirar	
	Me voy a morir	Crisis de pánico
	Quedaré atrapado	Ansiedad anticipatoria en futuros escenarios
	No podré resistir	Huida o evitación de la situación
Relación amorosa		Ansiedad, angustia, miedo
	No podría soportar estar sin él/ella	Efecto «vestido de novia en la cartera»
	Muero si me deja	Huida o evitación de la situación
	Me quedaré solo(a)	Fracaso en elección/ se potencia sensación de soledad/desamparo

El problema no es (A) hablar en público ni sufrir una decepción amorosa. El problema eres tú mismo que, sin darte cuenta, te boicoteas al pensar (B) tan negativa y dramáticamente acerca de situaciones tan comunes y que, hagas todas las pataletas que hagas, deberás enfrentar tarde o temprano. Es más, seguramente ya las has enfrentado mil veces y bastante bien (y el resto ni siquiera notó tu colon irritable o que te pasaste algunas noches sin dormir).

Entonces, no es lo que ocurre lo que te hace sentir como un gusano aplastado, sino tú mismo (B) que te autogeneras un torbellino de emociones negativas y síntomas, lo que empeora la situación.

Sea la situación que sea, (B) es el factor clave.

ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DEL ENEMIGO

La diferencia entre alguien seguro o inseguro no está en que al seguro nadie lo critica o le va bien en todo.

La diferencia entre un flaco y un gordo no es que al flaco le escondieron la comida.

La diferencia entre el que estudia y el flojo no se debe a que solo el primero tuvo acceso a la educación.

La diferencia entre alguien que maneja borracho y el que no, no está en que el sobrio tiene un policía parado al lado que le impide semejante brutalidad.

La única diferencia está en (B) su forma y calidad al razonar, y en las decisiones que toma con respecto a lo que vive.

Básicamente, todos tenemos acceso a la misma estupidez y maravilla humana, pero algunos que tienen el (B) mejor calibrado pueden ir equilibrando las situaciones que enfrentan.

El concepto de resiliencia apunta justamente a esa capacidad que tienen algunas personas de sobreponerse e incluso salir fortalecidas frente a la adversidad. Qué mejor prueba de que la clave es (B) y no (A) cuando nos enteramos de historias de miseria humana, de gente que ha sufrido abusos, maltratos, negligencias, enfermedades y logran salir adelante; y viceversa: de personas que lo tenían todo y arruinan su vida por malas decisiones. Ahí está la esperanza para todos aquellos que, teniendo en (A) situaciones realmente espantosas, pueden no solo sobrellevarlas, sino incluso agradecerlas después (al observar que se convirtieron en una, hasta entonces desconocida, mejor versión de sí mismos).

Cuando la mente está bien enfocada, se genera un **círculo virtuoso** que hará tomar las decisiones correctas y (C) será toda una vida consistente con eso.