

Juan Antonio Guerrero Cañongo

Controla tu Estrés



Ediciones Corona Borealis

Controla tu Estrés - Juan Antonio Guerrero Cañongo

© 2013, Juan Antonio Guerrero Cañongo

© 2013, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 088 874

www.coronaborealis.es

www.edicionescoronaborealis.blogspot.com

Diseño editorial: HF Designers

Ilustración de portada: HF Designers

© alphaspirt - Fotolia.com

Primera edición: Febrero de 2013

ISBN: 978-84-15465-19-5

Depósito Legal: MA 113-2013

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

Prólogo.....	11
Introducción.....	15
La ansiedad, el temor y la angustia evitan que seas feliz.....	21
Modifica tus procesos cerebrales.....	33
- Así trabaja tu cerebro.....	34
- Cerebro <i>triuno</i>	42
- Neurotransmisores.....	44
- Ritmo cerebral.....	47
- Un cerebro, dos hemisferios.....	50
La comunicación contigo mismo y con los demás.....	61
- Controla lo que ves.....	68
- Controla lo que escuchas.....	76
- Controla lo que sientes, hueles y degustas.....	78
- Movimientos oculares para controlar lo que ves, escuchas, sientes, hueles y degustas.....	81
- Controla tu pasado, presente y futuro.....	91
Alimentación y música para controlar tu ansiedad, temor o angustias.....	95
- Naturismo.....	96
- Los alimentos que curan y enferman.....	100
- Neuronutrientes.....	101
- Alimentos que curan.....	107
- Alimentos que enferman.....	108
- Musicoterapia.....	109

Utiliza la autohipnosis para controlar la ansiedad, el temor y la angustia	117
- ¿Cómo autohipnotizarte?.....	118
- Ejemplos de la inducciones autohipnóticas.....	122
- El uso de la autohipnosis en el sueño.....	138
- La autohipnosis y el uso de las metáforas.....	141
Manejo específico de fobias	145
- Agorafobia o miedo a los espacios públicos.....	147
- Claustrofobia o miedo a los espacios cerrados.....	149
- Acrofobia o miedo a las alturas.....	150
- Aracnofobia o miedo a las arañas.....	151
- Fobia social o trastorno de ansiedad social.....	153
- Amaxofobia o miedo a conducir un vehículo.....	155
Breve despedida desde el aquí y el ahora	159
Referencias bibliográficas	165
Instrucciones para utilizar el CD incluido en este libro	169

*Todo comportamiento tiene un propósito,
la mayoría de las veces, inconsciente.*

Juan Antonio Guerrero Cañongo

Prólogo

En la década de 1920, un científico alemán llamado Hans Berger descubrió las ondas cerebrales y su relación con diferentes estados de conciencia. Descubrió que el cerebro emite tenues impulsos eléctricos que pueden ser medidos en microvoltios mediante un electroencefalograma o EEG (aparato que amplifica los impulsos y traza los ritmos cerebrales). Existen cuatro ondas cerebrales principales, medidas según la frecuencia o la velocidad del impulso y la amplitud o el voltaje de éste, asociadas con una determinada actividad cerebral. Se trata de las siguientes:

- Ondas *betha*. Originan un campo electromagnético con una frecuencia comprendida entre trece y treinta hercios (Hz, vibraciones por segundo). Se registran cuando la persona se encuentra despierta y en plena actividad mental. Los sentidos se hallan volcados hacia el exterior, de manera que la irritación, inquietud y temores repentinos pueden acompañar este estado.
- Ondas alfa. Tienen una frecuencia de entre ocho y doce Hz y están asociadas con estados de relajación. Se registran especialmente en momentos antes de dormirse. Sus efectos característicos son: relajación agradable, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente.
- Ondas *theta*. Con una frecuencia de entre cuatro y siete hercios. Se producen durante el sueño (o en meditación profunda, entrenamiento autógeno, yoga...), mientras actúan las formaciones del subconsciente. Las características de este estado son: memoria plástica, mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa.

- Ondas delta. Con una frecuencia de entre uno y tres hercios. Surgen principalmente en el sueño profundo, y muy raras veces se pueden experimentar estando despierto. Sus estados psíquicos correspondientes son el dormir sin sueños, el trance y la hipnosis profunda. Las ondas delta resultan de gran importancia en los procesos curativos y en el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Todo lo anterior nos proporciona un “mapa” del ritmo del cerebro, y si conocemos cómo estimularlo podemos alcanzar estados adecuados y solucionar los distintos problemas que nos agobian. Por ejemplo, en el caso de los trastornos de atención (TDA, trastorno por déficit de atención) las ondas beta están muy estimuladas; por lo que al utilizar frecuencias que estimulen las ondas *theta*, se puede equilibrar el ritmo cerebral sin sustancias químicas externas, ni efectos secundarios. El cerebro se estimula cuando recibe ciertas frecuencias de ondas, sincronizándose con éstas, efecto que se conoce como FFR (*Frequency Following Response*, respuesta de seguimiento a una frecuencia). La neuroinducción es una técnica de estimulación a partir de los ritmos del cerebro, cuya función es la de adecuar el ritmo cerebral para lograr el cambio; de modo que las técnicas utilizadas inducen al cerebro a estados adecuados. El término y la técnica de la neuroinducción fueron concebidos por Juan Antonio Guerrero Cañongo, quien continúa investigando sobre ella.

Los patrones de ritmo y su inducción son utilizados por muchas culturas desde hace miles de años, pero no de forma científica. Incluso, se tienen datos de logros impresionantes al alterar la conciencia con ritmos determinados, por ejemplo, los “caminantes sobre el fuego” de diversas partes del mundo, entre ellas, la India. Si miles de hombres pueden caminar sobre el fuego alterando sus frecuencias, la restauración de la salud debe ser –y es– algo sencillo. Los monjes del Tibet, desde hace miles de años, alteran constantemente las funciones de los órganos del cuerpo, mediante las frecuencias adecuadas.

Las funciones de nuestro cuerpo son rítmicas, por ello es necesario utilizar los ritmos adecuados para aprender a lograr la

salud. Éstos son captados por nuestro ser desde la concepción, ya que el bebé tiene contacto con un mundo rítmico: el latido cardíaco, los ruidos intestinales y las múltiples sensaciones y estados (la madre, al caminar, dormir, hablar, etc. provoca vibraciones).

Estimular y equilibrar el ritmo cerebral debe ser el objetivo de todos los profesionales de la salud, y el aprendizaje; con ello se evitaría miles de horas de tratamientos farmacológicos, además de proporcionarle un mejor estilo de vida al paciente. La neuroinducción tiene muchas ventajas, entre ellas: sincronización de los hemisferios cerebrales, estimulación cerebral sin métodos intrusivos (no se colocan electrodos, no se inyecta al paciente, no se le administra droga alguna); utiliza elementos de la musicoterapia que multiplican los beneficios; y no tiene efectos secundarios. Además, es auxiliar de muchos padecimientos y problemas: dolor crónico, déficit de atención asociado o no con hiperactividad, hipertensión, diabetes, secuela de embolias, *alzheimer*, *parkinson*, depresión, ansiedad, insomnio, estrés, osteoporosis, entre otros. Además de estimular y potenciar el aprendizaje, la memoria y el lenguaje.

Para más información puedes visitar mis páginas:

www.soloportunidades.com y *www.neuronaactiva.com*.

La mejor manera para estar en contacto es inscribiéndote en nuestro boletín. Es gratuito y lo puedes hacer desde *www.neuroinduccion.com*. La editorial Panorama (*www.panoramaed.com.mx*) ha publicado mi último libro, *Los mejores secretos para ganar dinero en Internet*. En él aprenderás a ganar dinero en la red de forma fácil y rápida. Puedes adquirirlo en cualquier librería del país o en nuestra página *www.canongo.com*. ¿Sabías que la infidelidad es una práctica cada vez más común? ¿Sabías que miles de personas tienen una pareja a través de Internet aunque no la conozcan? ¿Sabías que millones de personas mantienen “sexo” por la red? Si quieres saber más de este fenómeno, participa en nuestro *blog* del libro cibersexualidad, *www.cibersexualidad.blogspot.com*.

Introducción

*La buena vida es un proceso y no un estado del ser.
Es una dirección, no un destino.*
Carl Rogers

Inicié mis investigaciones para estimular la salud mental en mis pacientes de una manera rápida y eficaz en 1999. El uso de sonidos específicos para estimular el cerebro y los cantos de delfines y ballenas fueron los primeros utilizados para la mejora del paciente, pero hacía falta más, me repetía constantemente que tenía que existir algo más rápido y eficiente para mejorar la actividad cerebral.

Entonces mis esfuerzos se centraron en la alimentación adecuada, que según diversas investigaciones, mejoraba la producción de los neurotransmisores, además de optimizar la calidad de la sangre, obteniéndose resultados extraordinarios. Conocer sobre alimentos específicos fue una herramienta útil para el tratamiento de los pacientes, ya que así superaban muchas de sus limitaciones en menor tiempo. Mi búsqueda por encontrar más elementos para la salud mental seguía su marcha.

Los ejercicios específicos para estimular los hemisferios fueron integrados en mi práctica psicológica a principios del 2001, en ese momento ya poseía tres técnicas para estimular el cerebro y mejorar la calidad de vida del paciente: la sonoterapia, la alimentación adecuada y los ejercicios para los hemisferios. Pero faltaba algo más.

En el 2002 un ingeniero en mecánica se acercó a mí. Él había escuchado de mis logros con el uso de sonidos terapéuticos, por lo que me solicitó asesoría, ya que deseaba construir una máquina

que emulara los cantos de los delfines para aprovechar sus beneficios curativos. Después de conocer su propuesta y ayudarlo, le solicité que me enseñara lo referente a las frecuencias del sonido. Esta solicitud de mi parte surgió ya que en aquel entonces estaba investigando sobre Alfred Tomatis y los efectos benéficos del *biofeedback*, por lo que deseaba generar frecuencias específicas que estimularan el ritmo cerebral, sin medicamentos ni métodos invasivos. Él hizo lo suyo construyéndome aparatos de sonido que crearan frecuencias específicas para estimular el ritmo cerebral. Entonces, comencé a asistir a estudios de grabación para aprender más sobre la creación de frecuencias sonoras. Después de múltiples investigaciones y el empleo de ellas en animales de laboratorio, estaba listo para utilizarlas en mis pacientes. En el 2004 atendí los primeros casos con este tipo de sonidos con gran éxito.

Entonces, ya tenía otra herramienta más que, unida a las otras, estimulaba adecuadamente el cerebro de la persona, ayudándola a vencer temores, ansiedad, angustia, migraña, depresión, adicciones, agresividad, problemas de memoria y demás trastornos de la conducta, emociones; y ayudándola en el aprendizaje.

A este conjunto de técnicas de sanación mental –y también física–, decidí llamarla neuroinducción. Con este método de estimulación mental se induce al cerebro a mejorar su actividad química y eléctrica para ayudar a los hemisferios y ondas cerebrales a trabajar correctamente. La neuroinducción utiliza la naturoterapia, los ejercicios para estimular los hemisferios, las estrategias mentales, la autohipnosis, la programación neurolingüística (PNL), los principios de musicoterapia y sonidos específicos que inducen la adecuada actividad de las ondas cerebrales (alfa, beta, *theta* y delta). La neuroinducción busca utilizar los recursos inconscientes de la mente para acelerar y mejorar los procesos conscientes.

Inducir al cerebro para trabajar adecuadamente debería ser la meta de todo profesional de la salud y debe estar al alcance de todas las personas, para así adquirir cientos de recursos mentales que les acerquen al éxito. Por eso, en este libro aprenderás sobre ejercicios de neuroinducción y cómo aplicarlos para controlar la ansiedad, el temor y la angustia; y decenas de técnicas simples y

efectivas, utilizando la gran mayoría de tus recursos mentales. El contenido en este libro te ayudará si tienes:

- Algún problema de ansiedad, diagnosticado por un profesional u observado por tí mismo.
- Resistencia a comenzar algo nuevo por temor.
- Problemas para realizar algunas tareas por miedo al “qué dirán”.
- Algún tipo de fobia.
- Dificultad para realizar una actividad por tener inseguridad o exagerado nerviosismo.
- Temor para hacer nuevas amistades o relacionarse con las personas que conoces.
- Una excesiva timidez hacia el sexo opuesto.
- Temor por el futuro.
- Un bajo concepto de ti mismo.

Este escrito te proveerá de variados ejercicios que te recomiendo realizar a diario, para superar tus temores, controlar la ansiedad y vencer la angustia. El objetivo de ellos es fabricar nuevos caminos neuronales y lograr el cambio permanente en tu vida, no solo combatir los síntomas. Compáralo con cualquier tipo de entrenamiento: cuando vas al gimnasio combinas diversas rutinas y utilizas distintos aparatos para mejorar tu condición física. Esto es muy similar, pero para aumentar tu resistencia mental y modificar algunos malos hábitos. Elabora tu propio plan de trabajo basado en los ejercicios, para controlar tu ansiedad, temores o angustia. Así alcanzarás las metas que desees. Este libro te ofrece bastantes ejercicios, los cuales te darán el poder absoluto sobre tu mente, ya que la mayoría de los problemas que sufres son debido a que tú elegiste vivir así. Cambiar es muy sencillo y, aunque te podría parecer imposible, no lo es. Por eso, te pido que realices todas y cada una de las instrucciones recomendadas. No dudes de su eficacia, ya bastante has titubeado y, por eso, no has alcanzado tu entera felicidad. Cuando no comprende la realidad, el cerebro crea emociones que se pueden controlar; así podrás intervenir en tu “realidad”. Generar miedo o angustia supone el mismo trabajo que tener el control sobre ellos, en ambos se crean caminos

neuronales y se estimulan los hemisferios cerebrales, por eso es muy sencillo tener una vida repleta de recursos, con más seguridad en ti mismo y libre de ansiedad.

Evito el lenguaje técnico, ya que éste no serviría de mucho para lograr el cambio en tu vida, pues cuando vamos a visitar a un médico o un psicólogo queremos que nos ayude a recuperar nuestra salud, y no a escucharlo hablar utilizando la jerga profesional. Tú, como paciente, quieres resultados y los alcanzas comprendiendo qué hacer, antes de cómo hablar correctamente. Por eso, encontrarás formulas prácticas para vencer tus miedos, controlar la angustia y disminuir tu ansiedad, leerás casos reales para ejemplificar lo escrito y descubrirás nuevos elementos para agregarlos a tu vida y redescubrirte.

Por desgracia, nuestro estilo de vida ha cambiado radicalmente desde hace varias décadas, abandonando la alimentación natural y los métodos alternativos, consumiendo solo sustancias químicas para curarnos, olvidando los recursos mentales y naturópatas. Este libro aborda la problemática de la ansiedad, la angustia y el control del miedo de una manera holística, y contemplando detalles que podrían parecer insignificantes, pero que tienen un gran poder para transformar tu estilo de vida.

Primero conocerás el proceso de la ansiedad, el temor y la angustia, en el capítulo correspondiente, incluyo varias historias con las que tal vez te sentirás identificado. Después conocerás el funcionamiento de tu cerebro, ya que si no comprendes cómo trabaja, nunca podrás dejar de provocarte problemas. Leíste bien, escribí *provocarte problemas*, pues eso es lo que haces. Nadie te dice que te sientas agitado o tengas miedo, eres tú el que lo provoca, mejor dicho, son tus procesos cerebrales los que lo hacen, por eso me interesa de sobremanera que comprendas cuál es el mecanismo neurológico que utilizas para llegar a ese estado. Específicamente aprenderás sobre los hemisferios, los neurotransmisores y las frecuencias cerebrales para que los entrenes, eso busca la neuroinducción: estimular esos tres componentes de tu cerebro para que modifiques tus estados neurológicos y controles la mayoría de padecimientos psicológicos, entre ellos la ansiedad.

En el capítulo siguiente, conocerás cómo utilizar tus modalidades de comunicación para ingresar información adecuada y controlar tus recursos mentales. Te convertirás en el director de tu propia película, el actor de tu obra de teatro y el intérprete de tu vida.

En capítulos sucesivos aprenderás sobre las terapias alternativas, entre ellas la musicoterapia, naturopatía y los hábitos alimenticios. Esto es importante, como dijo Platón: “Mente sana en cuerpo sano”. La alimentación tiene mucho que ver con la salud mental, el consumo de ciertos componentes la empeora y otros la mejoran. También aprenderás sobre la autohipnosis y cómo utilizarla para tu beneficio. En el apartado correspondiente incluyo muchos ejercicios hipnóticos que te darán el control sobre tu vida.

En el penúltimo capítulo abordo algunas fobias específicas, explicando lo más relevante de ellas, también incluyo recomendaciones que te serán útiles para controlarlas. Ese espacio te indicará soluciones rápidas para temores comunes. Para terminar, en el último apartado, hago una breve reflexión del texto, a modo de conclusión.

Desearía conocer tus resultados al utilizar las técnicas descritas en este libro, así pues todos los correos electrónicos serán bienvenidos a mi cuenta de correo electrónico *antonio@canongo.com*. También puedes dejar tus comentarios en la página web *www.neuroinducccion.com*. Gracias por permitirme ser el inductor que te acerque las técnicas apropiadas para aumentar tu actividad cerebral.

Juan Antonio Guerrero Cañongo
Septiembre, 2008

