

TÉCNICAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL PÁNICO

Del Manual de Elia Roca: Cómo superar el pánico, con o sin agorafobia. Etapa 2. Apartado 2.2



Si todo va bien, al llegar a este punto de la 2ª etapa del tratamiento, ya tendrás clara la explicación de por qué se produce el pánico (etapa 1). También habrás trabajado, en forma sistemática, en el análisis y modificación de creencias mediante los autorregistros de pensamientos (etapa 2, apartado 2.1).

En algunos casos habrá que insistir durante un periodo de tiempo, más o menos largo, en practicar intensamente con las *técnicas para reducir la ansiedad* expuestas en esta etapa (distracción, respiración diafragmática lenta, relajación, autoinstrucciones e imaginación positiva) y con otras como: el ejercicio físico habitual, el yoga o la meditación¹.

TÉCNICA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD 1: DISTRACCIÓN

Seguramente, antes de leer esto, ya estarías utilizando la distracción como forma de manejar la ansiedad, al menos en ocasiones, y de forma más o menos consciente.

Algunas formas de distracción que pueden resultarte útiles para manejar el pánico son: ponerte a hablar con alguien, cantar, sumar los números de las matrículas de los coches que encuentras por la calle, o mirar escaparates de tiendas.

Es importante que te plantees que *si el pánico disminuye o desaparece con la distracción, esto encaja más con la explicación del círculo vicioso que con la explicación catastrofista*: si las sensaciones temidas fuesen la señal de una enfermedad física o mental grave, o fuesen algo peligroso e incontrolable, no desaparecerían sólo con la distracción.

Durante esta etapa conviene que practiques con frecuencia el ejercicio de centrar tu atención en las sensaciones internas (p. ej., en los latidos del corazón) comprobando que así se notan más, y que después te distraigas (p. ej., hablando con alguien) y compruebes que así dejas de percibirlos.

Por ahora, también es recomendable que uses la distracción para reducir la ansiedad y el miedo siempre que aparezcan (p. ej., cuando notes las sensaciones temidas).

Si sigues utilizando el registro de crisis y amagos de crisis, anota cuándo has utilizado la distracción (o cualquier otra técnica para controlar la ansiedad) en el apartado “Qué haces para afrontar la ansiedad”. De no ser así, puedes anotarlo en el dorso del “Registro de pensamientos relacionados con el pánico”.

¹ Puedes encontrar más información sobre técnicas para controlar la ansiedad en la web de la autora: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

TÉCNICA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD 2: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

En la etapa 1 (apartado 1.12) explicamos qué es la respiración diafragmática lenta y por qué se utiliza para manejar el pánico.

Como explicamos en dicha etapa, la respiración es un mecanismo fisiológico, generalmente automático e involuntario, que se modifica cuando nos sentimos o actuamos de determinadas formas.

Por ejemplo, la respiración aumenta su frecuencia e intensidad cuando hacemos ejercicio o sentimos ansiedad; y disminuye y se vuelve más diafragmática, cuando estamos relajados.

Y también ocurre al revés: si aprendemos a respirar en forma diafragmática lenta, esto puede ayudarnos a relajarnos y a controlar la ansiedad.

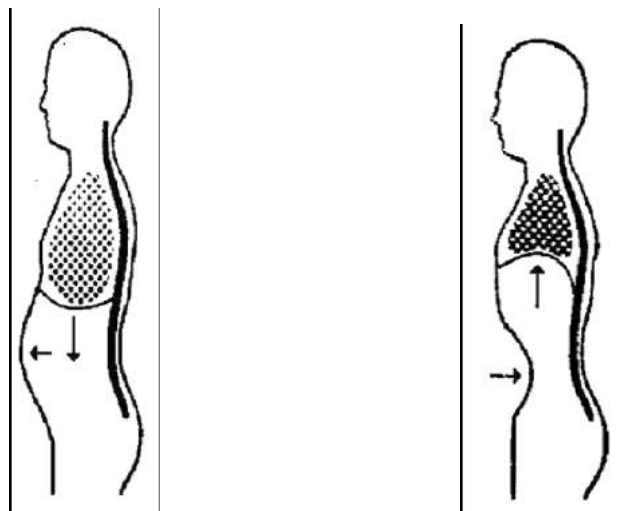
Pautas para aprender a practicarla

1º Aprender respiración **diafragmática**

- Ponte una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Retienes un momento el aire en esa posición.
- Sueltas el aire, lentamente, hundiéndolo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho.
- Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

2º Aprender a hacerla más **lenta**

- Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.
- Retenerlo, contando de uno a 3.
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5.



Recuerda que:

- El estado de ansiedad, y su forma más aguda que es el pánico, con frecuencia están unidos a la HV, por lo que la persona que se halla en un estado de ansiedad suele hiperventilar sin darse cuenta.
- Por el contrario, el estado de relajación se asocia a una respiración más lenta y diafragmática.
- Como posiblemente hayas experimentado en el ejercicio anterior, la HV puede producir las sensaciones que temes.
- En la misma medida, la forma opuesta de respirar (es decir, la respiración diafragmática lenta, tomando menor cantidad de aire) ayuda a reducir las sensaciones provocadas por la HV y, por tanto, a controlar el pánico.

Consejos sobre el uso de la respiración diafragmática lenta

Al empezar, practica cuando estés más tranquilo. Te resultará más fácil si estás acostado (o recostado) en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.

No tomes mucho aire. Recuerda que se trata de tomar poco y lentamente, para contrarrestar los efectos de la HV.

Es mejor respirar por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.

Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones, de 10 minutos cada una). Al principio, conviene anotar los resultados en el registro de respiración que se halla en la página siguiente.

Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado o recostado, practícala en diferentes posiciones (sentado, de pie, andando, ...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.

Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastará con hacer respiración diafragmática *lentamente*.

No la utilices para intentar controlar la ansiedad hasta que sepas respirar de este modo sintiéndote cómodo y relajado. Para conseguirlo, antes tienes que practicar muchas veces.

La aplicación de esta técnica para afrontar la ansiedad en tu vida cotidiana, supone que seas capaz de ocupar en ella sólo una parte de tu atención, mientras dejas libre otra parte de tu mente para atender otras tareas o cuestiones.

Una vez adquirido su dominio, dejarás de anotar las prácticas en registros y empezarás a utilizarla para reducir la ansiedad y las sensaciones temidas, cuando aparezcan.

Recuerda que el control respiratorio no es lo esencial y que la respiración diafragmática lenta no es necesaria para "estar a salvo", porque *tus sensaciones no suponen ningún peligro*. Pero puede ayudarte a reducir tus síntomas a voluntad y, por tanto, también te ayudará a comprobar que tu problema es algo que tú puedes controlar.



TÉCNICA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD 3: RELAJACIÓN

Como hemos explicado anteriormente, el pánico suele iniciarse con una *sensación* normal en la ansiedad, seguida de una *evaluación* automática de dicha sensación como "peligro". Esa percepción errónea de peligro pone en marcha al *sistema de alarma*. La activación del sistema de alarma incluye una *reacción fisiológica* acompañada de las *sensaciones* típicas del pánico.

Una técnica útil para impedir que se forme ese círculo vicioso que da lugar al pánico, es centrarte en la *reacción fisiológica* y aprender a disminuirla mediante la relajación (en forma parecida a lo que hemos explicado que ocurre con la respiración diafragmática lenta), para que las sensaciones temidas no lleguen a ser tan intensas.

La tensión muscular es uno de los componentes de la ansiedad y el pánico (igual que la HV). Se trata de un mecanismo generalmente automático e involuntario, pero que podemos aprender a controlar voluntariamente, igual que ocurre con la respiración o con algunos pensamientos.

La tensión y la relajación son estados del organismo que corresponden a dos partes del sistema nervioso autónomo: el simpático y el parasimpático. Cuando estamos nerviosos, asustados, enfadados, etc., nos hallamos bajo el control del sistema nervioso simpático. Es el llamado sistema de alarma, lucha, huida o emergencia. Su activación implica una serie de cambios fisiológicos, entre los que se incluye la tensión muscular.

Por el contrario, cuando nos hallamos en estado de relajación, es el sistema parasimpático el que toma el control en nuestro organismo. Entonces, la tasa cardiaca disminuye, la respiración se vuelve más lenta, la tensión muscular disminuye y se nota una sensación de relajación, o incluso de pesadez muscular.

La activación del sistema nervioso simpático es incompatible con la activación del parasimpático, y viceversa. Por tanto, si estás relajado no puedes estar tenso a la vez.

Como la tensión muscular forma parte de la reacción de ansiedad, y la relajación muscular es un componente de la relajación, podemos avanzar desde la ansiedad hacia la relajación, centrándonos en cambiar la tensión muscular por la relajación.

El aprendizaje de la relajación puede compararse al de otras habilidades como aprender a nadar, a montar en bicicleta o a conducir un coche: es necesario dedicarle tiempo y practicar una y otra vez hasta que se aprende; pero una vez aprendida puede ponerse en práctica sin esfuerzo y en cualquier lugar. Así podrás relajarte y estar tranquilo, en cualquier situación en que lo desees.

Aunque existen diversos métodos para aprender relajación², te aconsejamos usar la grabación "Relajación para superar la ansiedad por la ansiedad" (ver anexo V). Se centra en: relajar los músculos y la mente; modificar los pensamientos que te provocan ansiedad, y practicar, al mismo tiempo, la respiración diafragmática lenta que ya has aprendido con anterioridad.

Cada ejercicio de relajación cuesta alrededor de 25 minutos, y hay que practicarlo una o dos veces al día. Al empezar, se aconseja anotar los resultados de cada práctica en el registro de la página siguiente.

Para aprender a relajarte, es importante mantener una actitud de atención pasiva: no convertirlo en una autoexigencia y no tener prisa. También es importante que no temas experimentar la sensación de relajación.

Al principio, puede ocurrir que al centrar tu atención en las sensaciones internas típicas de la relajación, las notes más y te asustes de ellas.

² Una de las técnicas de relajación más conocidas que resulta muy útil a quienes tienen dificultad en relajar sus músculos, es la relajación muscular progresiva. En el mercado existen varias versiones de casetes y CDs con ese tipo de relajación.

Si ocurriese así, sería una prueba más de que el miedo que experimentas se produce porque interpretas catastróficamente determinadas sensaciones inofensivas. Y si sigues practicándola, el posible temor desaparece muy pronto, ya que el estado de relajación es incompatible con la ansiedad. Cuanto más practiques, más cómodo y relajado te sentirás.

Al empezar, debes hacer la relajación ayudado por la grabación, en un lugar silencioso, con temperatura agradable y con una posición corporal cómoda: tumbado o recostado en un sillón.

Una vez consigas relajarte bien, en la posición de acostado o recostado, practica siguiendo las instrucciones de la grabación, en posición de sentado, y después en diferentes lugares y situaciones. Puedes utilizar un auricular.

Después empieza a practicar la relajación ya *sin grabación*, centrando tu atención en la respiración diafragmática lenta que llevas a cabo, y repitiéndote a ti mismo alguna palabra o frase tranquilizadora. Por ejemplo, al soltar el aire puedes pensar "relájate", e imaginar que sientes tu cuerpo pesado y relajado.

La relajación sin la ayuda de la grabación también debes practicarla en varias fases:

- 1ª En un lugar tranquilo y silencioso, cómodamente tumbado o recostado.
- 2ª En diferentes posiciones (sentado, de pie, etc.) y en diferentes lugares.
- 3ª Simultáneamente a otras actividades, empezando por las más fáciles (p. ej., mientras caminas estando sólo).
- 4ª Al mismo tiempo que llevas a cabo tus actividades cotidianas: hablar con alguien, trabajar, etc.

Como señalábamos con la respiración, la práctica de la relajación para afrontar la ansiedad y el pánico, supone que seas capaz de ocupar en ella una parte de tu atención, mientras dejas libre otra parte de tu mente, para atender otras tareas.

Por tanto, la relajación sólo te será útil para afrontar el pánico, cuando ya seas capaz de relajarte sin ayuda de la grabación, en cualquier situación, y simultáneamente a la realización de cualquier tarea o a la interacción con otras personas. Para conseguirlo, antes tendrás que practicar mucho.

Otra cuestión a tener en cuenta al usar la relajación para manejar el pánico es que debes empezar a aplicarla al notar las primeras señales de ansiedad, antes de que se haga demasiado fuerte.



TÉCNICA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD 4: AUTOINSTRUCCIONES

Las autoinstrucciones son frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar adecuadamente el pánico. Se trata de una técnica superficial, que no basta por sí sola para superar el problema, pero puede ayudarte a manejar la ansiedad anticipatoria y las crisis o amagos de crisis.

Si has seguido nuestras indicaciones, desde el principio de esta etapa estarás trabajando con los *registros de pensamientos* para habituarte a detectar las interpretaciones catastrofistas de tus sensaciones (que constituyen la raíz de tu problema) y cambiarlas por evaluaciones alternativas no-catastrofistas (positivas y realistas).

Las autoinstrucciones son también una técnica complementaria para modificar pensamientos.

Su utilización más frecuente consiste en confeccionar una o varias hojas para llevarlas contigo y leerlas al aparecer los primeros síntomas, con el propósito de que te ayuden a contrarrestar tu tendencia automática a hacer interpretaciones catastrofistas cuando notas las sensaciones temidas³.

Anota en una o dos hojas (o tarjetas) las ideas que creas que pueden resultarte más útiles a ti. Memorízalas, y repítelas en la forma que te resulte más convincente (como si fuese un mensaje publicitario) cada vez que afrontes las sensaciones o situaciones temidas. Llévalas siempre contigo y léelas en cuanto notes que empieza el miedo.

Estas hojas deben incluir el dibujo del círculo vicioso de tus crisis, y varias frases que te recuerden la utilización de las técnicas de control de la ansiedad aprendidas hasta ahora.

También puedes incluir frases de ánimo extraídas de tus propios autorregistros de pensamientos (interpretaciones positivas - realistas) y algún dibujo que te recuerde cómo afrontar el pánico (p., ej., los dibujos de las páginas 99 y 100 de esta etapa).

Además, puedes ir modificándolas, adaptándolas a tus necesidades, y añadiendo ideas nuevas.

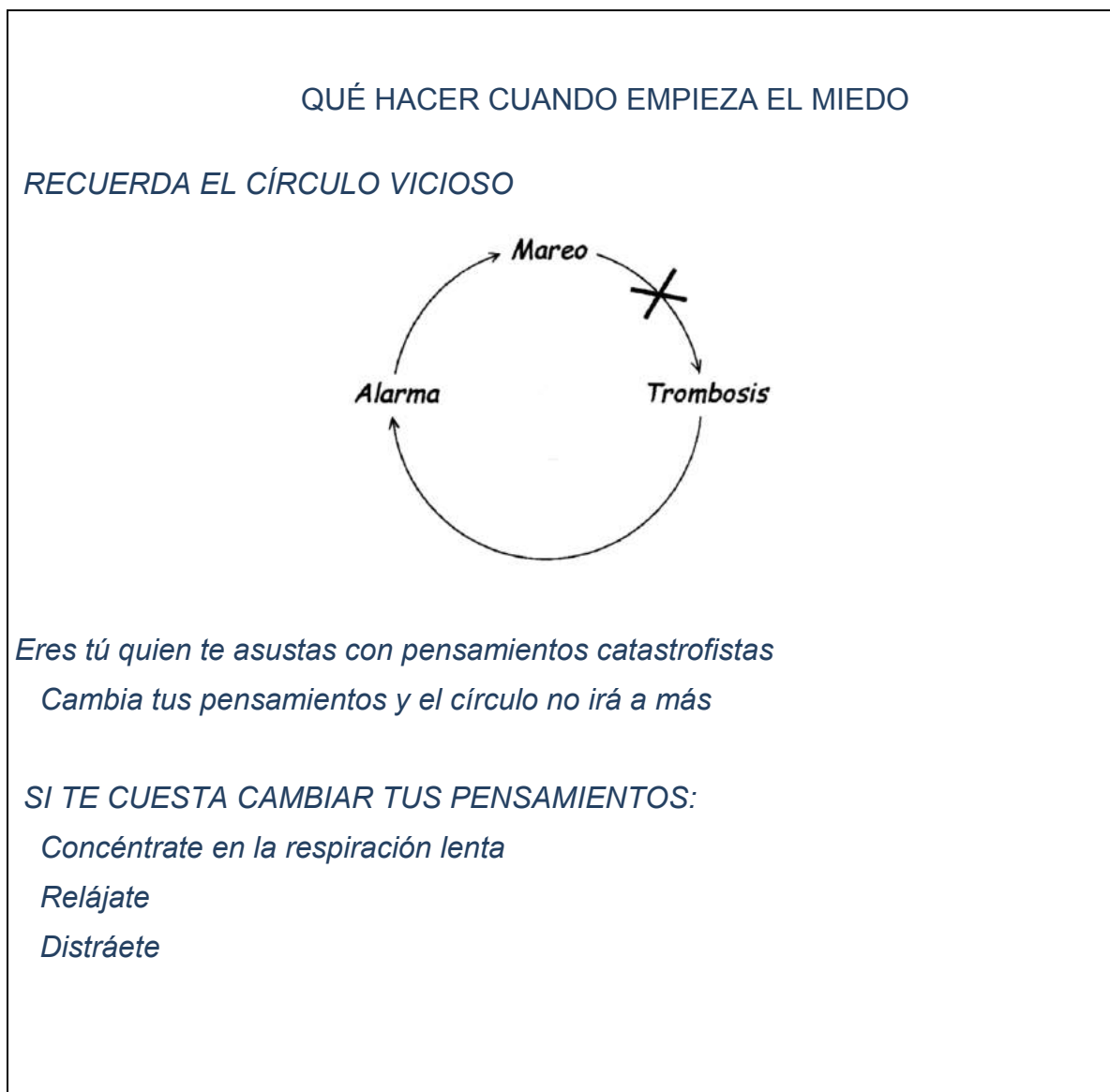
Algunos ejemplos de autoinstrucciones podrían ser:

- Recuerda que tus sensaciones son sólo una exageración de las sensaciones normales en la ansiedad, que aumentan porque piensas que estás en peligro.
- Estas sensaciones no pueden producirte ningún daño.
- Deja de aumentar tu miedo con pensamientos catastróficos que no tienen ninguna base real.
- No luches contra tus sensaciones ni trates de evitarlas. Acéptalas como algo normal. Ya se pasarán.
- Recuerda que cuando dejas de alimentar tu miedo y tus sensaciones con pensamientos catastrofistas, el miedo y las sensaciones van disminuyendo hasta desaparecer.
- Piensa en lo contento que vas a estar por haber controlado el pánico por ti mismo.
- Cuando empieces a notar las sensaciones, es el momento de trabajar en romper el círculo vicioso.
- Cuando se activa el pánico, es el mejor momento para trabajar en cambiarlo.
- Puedo elegir lo que pienso y si pienso en forma positiva me sentiré bien.

³ Las hojas o tarjetas con autoinstrucciones que te recuerden cómo afrontar el pánico, son muy útiles porque durante una crisis de pánico (o en cualquier alteración emocional), es muy difícil pensar racionalmente.

- Puedo utilizar respiración, distracción, relajación o autoinstrucciones; pero lo mejor es que no haga nada por evitar las sensaciones y que me limite a pensar en forma razonable.
- Mi miedo trata de advertirme de un supuesto peligro. Pero yo sé que ese peligro no existe. Por tanto, no le haré ningún caso.
- Si no hago interpretaciones catastrofistas, el círculo vicioso no irá a más.
- Pensar, actuar y sentir, del modo más sano y feliz.

A continuación puedes ver el ejemplo de la tarjeta de autoinstrucciones elaborada por un paciente, cuya interpretación catastrofista se centraba en el temor a sufrir una trombosis.



En el Anexo II del Manual, titulado "Técnicas complementarias para cambiar pensamientos", te ofrecemos más consejos acerca de cómo utilizar las autoinstrucciones.

TÉCNICA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD 5: IMAGINACIÓN POSITIVA

Imagina que la experiencia de la crisis que has evocado en el ejercicio anterior ocurrió en una película y que tú la observas como si fueses un espectador ajeno a ella.

Después, imagina que vuelves a experimentar aquella escena como protagonista, pero que ahora afrontas la crisis con las técnicas que conoces: cambiando tus pensamientos para que no llegue a producirse el círculo vicioso que la provocó. Visualiza lo que ves, lo que sientes, lo que te dicen los demás y lo que te dices a ti mismo al afrontarla; sintiéndote bien y orgulloso de ti mismo por haber superado tu miedo; cambiando tus pensamientos y rompiendo así el círculo vicioso.

Si te cuesta imaginarlo, ayúdate escribiendo un relato que empiece tal como empezó aquella crisis, pero que continúe con su protagonista (tú) afrontándola con las técnicas que ahora conoces y reduciendo la ansiedad hasta eliminar cualquier temor. Después, imagina esa situación como si la estuvieses viviendo de nuevo, ahora con un desenlace satisfactorio.

En adelante, cuando te venga a la mente el recuerdo de esa crisis o de alguna otra, piensa en cómo se produjo mediante el círculo vicioso, y convéncete de que sólo fue una especie de pesadilla, sin ningún peligro real.

A continuación, para ilustrar el papel de la imaginación en nuestras emociones e incluso a nivel físico, puedes llevar a cabo otro experimento: visualiza un limón, notando su olor, textura, color y sabor, imaginando que cortas un trozo, que lo muerdes, etc.

Si lo imaginas bien, con todas las modalidades sensoriales (visión, tacto, sabor, aroma, etc.) notarás que empiezas a segregar saliva. Esto sirve para demostrarte que sólo con imaginar algo, vívidamente, nuestro organismo puede experimentar cambios físicos reales, como la salivación. Así te resultará más fácil comprender cómo tus pensamientos catastrofistas pueden producir o aumentar las sensaciones que temes.

Si piensas un poco en tus experiencias con la ansiedad y el pánico, seguramente encontrarás ejemplos de situaciones o momentos en que **tu ansiedad y tus sensaciones temidas han aumentado o disminuido según lo que imaginabas**. Por ejemplo, si tienes que afrontar una situación que te da miedo y empiezas a pensar e imaginar que lo pasarás fatal, que te dará una crisis, etc., empezarás a sentirte mal. En cambio, cuando consigues pensar e imaginar que todo irá bien, te sientes mucho mejor.

Esto es lógico, ya que tu problema de pánico consiste, precisamente, en que tienes el hábito de pensar e imaginar, erróneamente, (en forma más o menos consciente), que las sensaciones que temes son algo peligroso e incontrolable. Y si tus pensamientos e imágenes mentales son la causa de tu problema, es lógico que si aprendes a modificarlos estés aprendiendo a manejar tu problema hasta hacerlo desaparecer.

Por tanto, a partir de ahora, puedes añadir la imaginación o visualización positiva a las técnicas que utilizas para manejar la ansiedad.

Para ello, puedes utilizar la grabación "Imaginación positiva" (anexo V), que contiene sugerencias para visualizar cómo afrontas en forma positiva las sensaciones y situaciones que antes te daban miedo, con serenidad y confianza en ti mismo, y sintiéndote muy bien.

Conviene practicar la visualización positiva después de la relajación (y también antes de conciliar el sueño y al despertar) porque así es más eficaz. Por tanto, para empezar, puedes grabarla a continuación de la grabación que utilizas para la relajación⁴. Así podrás practicar una tras otra, diariamente, durante un tiempo (hasta que te habitúes a llevarla a cabo sin ayuda de la grabación).

Si lo deseas, puedes anotar los resultados de cada práctica en el registro de relajación-visualización positiva de la página siguiente.

⁴ Si prefieres utilizar otra grabación de relajación puedes grabar tú mismo las pautas de imaginación positiva a continuación.

TÉCNICA DE CONTROL DE LA ANSIEDAD 6: AFRONTAR LAS SENSACIONES SIN TRATAR DE EVITARLAS

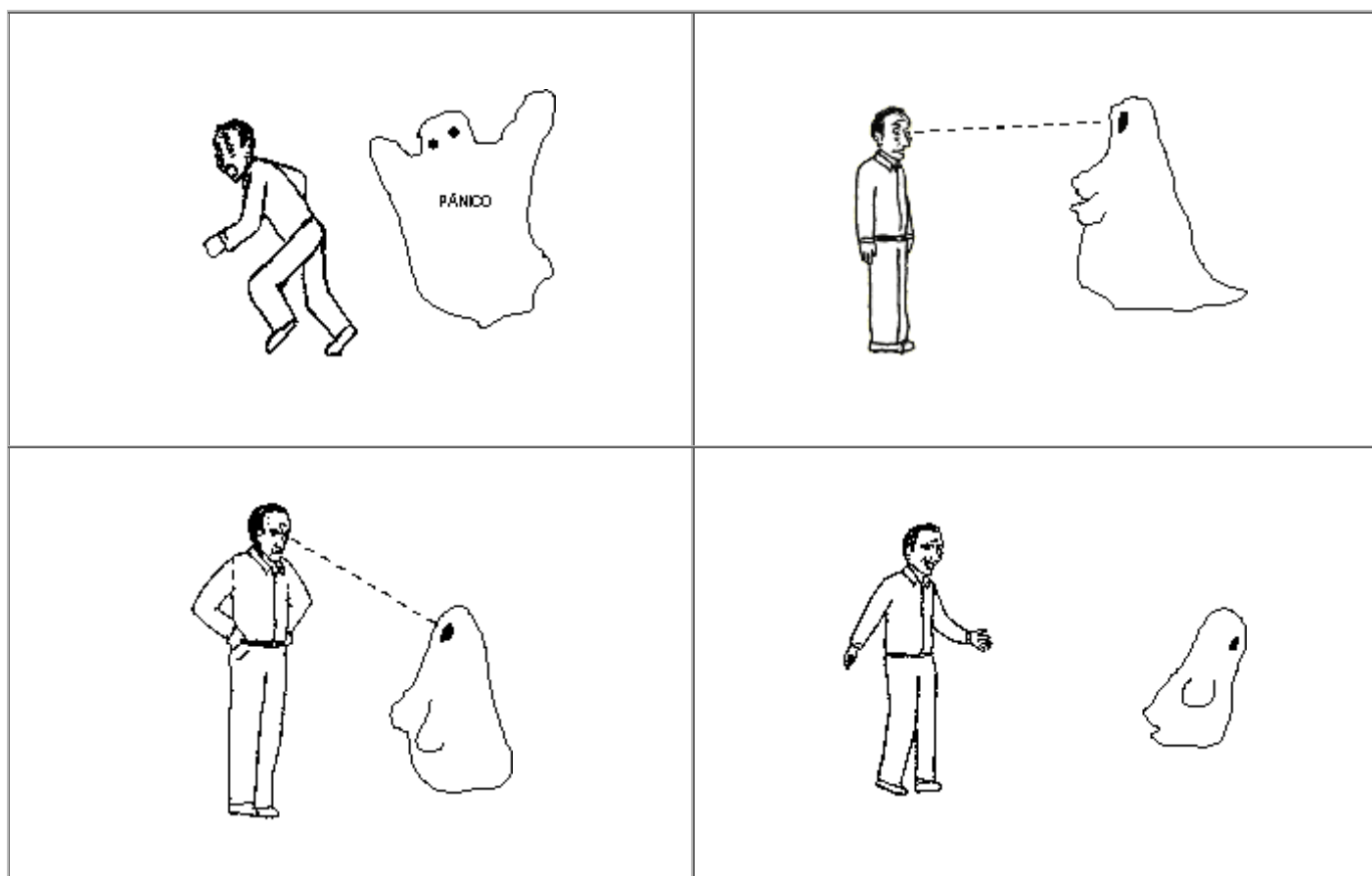
Como probablemente habrás comprobado en el ejercicio anterior, si te esfuerzas por apartar de tu mente una imagen o pensamiento, este puede volverse más fuerte y persistente.

Muchas veces ocurre algo similar con las sensaciones temidas en el pánico: cuando realizas esfuerzos titánicos para huir de ellas, aumentan⁵; mientras que *si las aceptas como algo normal o incluso las buscas, tienden a disminuir* (como se explica en el dibujo del fantasma de la página 99 y en la grabación "Relajación para superar la ansiedad por la ansiedad").

Como puedes comprobar, **las sensaciones y la ansiedad disminuyen si dejas de intentar huir de ellas y las aceptas** diciéndote a ti mismo "si noto sensaciones que las note, ya se irán cuando quieran", o "si me llegase a dar una crisis, no importa; sería como una pesadilla, y se pasaría pronto si no sigo añadiendo interpretaciones catastróficas".

Por eso, una de las técnicas más eficaces en el tratamiento del pánico es la provocación reiterada de las sensaciones temidas, que llevaremos a cabo en la etapa 3.

Recuerda que, *la asociación* entre las *sensaciones temidas* y la *evaluación de peligro*, que constituye la raíz de tu problema, se fortalece cada vez que el miedo irracional basado en las creencias catastrofistas, gobierna tu conducta. Por el contrario, esa asociación se debilita cada vez que actúas en contra de lo que te dictan dichas creencias.



⁵ Esto queda aún más claro si tenemos en cuenta lo que ocurre a medio y largo plazo: como explicamos en la etapa 1 (y como habrás comprobado en tu propia experiencia) las sensaciones temidas y la ansiedad se fortalecen cuando intentas huir de ellas con las conductas de evitación, escape y búsqueda de seguridad.

Una forma de actuar en contra de tus creencias y temores irracionales es atreverte a experimentar la ansiedad y las sensaciones temidas, *sin hacer nada para intentar reducirlas o librarte de ellas*. Para ayudarte a conseguirlo escucha con frecuencia la grabación "Relajación para superar la ansiedad por la ansiedad", y coloca en un lugar visible una copia del dibujo del fantasma del pánico para tener muy claro, en todo momento, qué hacer si aparece el miedo.

A partir de este momento, cuando aparezca la ansiedad o las sensaciones temidas, procura **afrentarlas sin hacer nada para evitarlas, sin usar siquiera la respiración diafragmática lenta, la relajación o la distracción**.

Cuando notes un incremento de ansiedad o de sensaciones debes hacer lo siguiente:

- Observa lo que piensas y sientes, mientras recuerdas el círculo vicioso del pánico y eres consciente de que la ansiedad no irá a más si no haces interpretaciones catastrofistas.
- Recuerda lo que indica el dibujo de la página 100: cuando se activa el programa del pánico es el mejor momento para trabajar en cambiarlo.
- Recuerda también lo que indica el dibujo de la página 99: si afrontas las sensaciones y los temores irracionales, sin huir de ellos, se irán reduciendo hasta desaparecer.

Adquirir el hábito de afrontar la ansiedad y las sensaciones cuando aparezcan, y comprender bien cuál es la utilidad de mantener esta actitud, te ayudará a iniciar con entusiasmo los ejercicios de la tercera etapa, que consisten en provocarte reiteradamente las sensaciones internas que antes temías, pero sin llevar a cabo la interpretación catastrofista acerca de las mismas, con lo cual no se producirá el pánico.

Intención paradójica

En este momento del tratamiento también es conveniente que pienses que sería deseable que experimentes alguna crisis o amago de crisis (que, a estas alturas, ya sabes que no suponen ningún peligro real). Esto te permitiría poder practicar el desactivar las crisis cambiando tus pensamientos. Además, el deseo de experimentar nuevas crisis actúa como "técnica paradójica", que disminuye o elimina el síntoma que quieres experimentar⁶.



⁶ Un ejemplo de cómo funciona la técnica paradójica es que si a una persona que padece insomnio le pedimos que pase una noche sin dormir, suele resultarle imposible cumplirlo, porque su deseo de permanecer despierto anula su temor y ansiedad por no poder dormir, y esto facilita que concilie el sueño. Del mismo modo, el deseo de experimentar una crisis disminuye o elimina la posibilidad de experimentarla. Otro ejemplo relacionado con esta actitud paradójica se observa en algunas personas con pánico que temen morir al experimentar las sensaciones temidas. Si en el momento de mayor ansiedad y desesperación se dicen a sí mismas: "Si me muero no importa, de algo hay que morir", curiosamente, al pensar de ese modo, la ansiedad y las sensaciones se reducen y empiezan a sentirse mucho mejor.