

Newton Compton Editores

Título original: *Don't Feed the Monkey Mind*

© 2017, Jennifer Shannon. Esta edición se ha publicado gracias al acuerdo con New Harbinger Publications, Inc., a través de International Editors & Yáñez Co' S.L.

© 2026, de la traducción por Beatriz Jara Ruiz

© 2026, de esta edición por Antonio Vallardi Editore S.u.r.l., Milán

Todos los derechos reservados

Primera edición: febrero de 2026

Newton Compton Editores es un sello de Antonio Vallardi Editore S.u.r.l.  
Pl. Urquinaona, 11, 3.º 1.ª izq. Barcelona, 08010 (España)  
[www.newtoncomptoneditores.com](http://www.newtoncomptoneditores.com)

Gruppo editoriale Mauri Spagnol S.p.A.  
[www.maurispagnol.it](http://www.maurispagnol.it)

ISBN: 979-13-87575-90-8

Código IBIC: VS

DL: B 16.719-2025

Diseño de interiores:  
David Pablo

Composición:  
Sergi Godia

Impreso en febrero de 2026 en Puntoweb s.r.l., Ariccia (Roma), en Italia.

*Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico, telemático o electrónico –incluyendo las fotocopias y la difusión a través de Internet– y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.*

Jennifer Shannon

# Calma el mono que tienes en la cabeza

Ilustraciones de Doug Shannon

Traducción de Beatriz Jara Ruiz



Newton Compton Editores  
Barcelona, 2026



# PRÓLOGO

¿Qué es lo que hace genial a un libro de autoayuda? Llevo muchos años buscando la respuesta y ahora la he encontrado en este libro. La fórmula se reduce a tres elementos: conocimientos experimentados, una perspectiva única sobre el tema y, lo más importante, una profunda comprensión, más allá de lo profesional, de la cuestión, en este caso, la ansiedad y cómo combatirla.

Jennifer Shannon, según admite ella misma, conoce bien el tema. A través de su propia lucha personal contra la ansiedad y sus años de práctica profesional, ha aprendido unas cuantas cosas que está impaciente por transmitir a sus lectores. Su mensaje se adapta oportuna y perfectamente a la sociedad saturada de ansiedad en la que vivimos.

En este, su tercer libro, Jennifer presenta su enfoque y su propia y singular perspectiva sobre el problema, con un lenguaje directo y estimulante. Su metáfora central para la fuente de la ansiedad, la mente de mono, es ancestral, pero en sus manos suena tan original como fresca. En el primer capítulo nos explica cuáles son las tres malas pasadas que nos juega la mente de mono, y el libro parte de

ahí para describir un montón de estrategias que puedes aplicar para romper el ciclo de la ansiedad y calmar a la criatura inquieta que llevas dentro.

Por otro lado, el hecho de que Jennifer presente estas estrategias de gestión de la ansiedad de forma divertida y accesible no las hace menos poderosas. Treinta años de investigación corroboran que estas técnicas no son un simple juego de manos. Son reales. Este libro transfiere un mensaje claro y coherente que te ayudará a superar cualquier clase de ansiedad. Si estás sufriendo, te llegará. He aquí otra autora que dominó su propia mente de mono y que ahora quiere colaborar con quienes buscan dominar la suya.

DR. MICHAEL TOMPKINS

# INTRODUCCIÓN

Este libro te mostrará, de forma clara y fácil de recordar, todo lo que necesitas saber para aliviar la ansiedad, la preocupación y el estrés. Se trata de una promesa audaz, y no me la tomo a la ligera. Una razón por la que me siento cualificada para hacerla es que soy una terapeuta que lleva veinte años especializada en tratar trastornos de ansiedad. Mi segunda cualificación es que no fui dotada de un sistema nervioso relajado y con el que sea fácil lidiar. Como tú, yo también estoy programada para la ansiedad y la preocupación.

Desde que tengo uso de razón, recuerdo haber sido una niña ansiosa; me ahorraré los detalles escabrosos sobre las pesadillas crónicas, los misteriosos dolores de barriga y las inquietudes infinitas. Cuando mi ansiedad persistía siendo ya una joven adulta, recurrí a la terapia en busca de ayuda. Mi analista tenía una orientación psicodinámica, más conocida como «terapia y conversación», que se basa en la premisa de que nuestros problemas se originan en la infancia y que, al tomar conciencia, progresamos de forma natural hacia un estado más saludable. Tras una serie de sesiones, mi terapeuta y yo concluimos

que mi ansiedad tenía origen en mi relación con un padre distante y crítico, y que había desarrollado un temor a ser juzgada y criticada. Esta y otras perspectivas similares me aportaron consuelo. Le daban sentido a mi estado de ansiedad y me permitían pensar que no era culpa mía. Sin embargo, la ansiedad persistió.

Al cabo de unos años, poco después del nacimiento de mi primer hijo, Max, empecé a sufrir ataques de pánico. Si alguna vez has tenido un ataque de pánico –casi el 50 % de la población adulta lo ha padecido al menos en una ocasión–, sabrás a qué me refiero cuando digo que es algo verdaderamente horrible. Todo mi cuerpo quedaba preso de un miedo incapacitante, el corazón me aporreaba el pecho y me sobrevinía una diarrea casi instantánea. Se me nublaba la visión, se me alteraba el oído; todo parecía irreal.

Muy pronto empecé a sufrir ataques de pánico en cualquier momento del día. Algunas veces me despertaban en mitad de la noche. Pensaba que me iba a volver loca. Tenía un hijo al que cuidar y estaba iniciando mi carrera profesional como terapeuta. Me aterraba que los ataques de pánico pudieran interferir en aquello que para mí era lo más importante: formar una familia y trabajar. Sabía que necesitaba ayuda.

Mi nuevo terapeuta y yo asumimos que el desencadenante de mi ansiedad era probablemente la responsabilidad de un recién nacido. Exploramos el modo en que mi pasado me hacía vulnerable a desarrollar ansiedad. Una vez más, asimilé toda clase de ideas. Pero los ataques de pánico no cesaban.

Mi terapeuta y yo pensamos que la relajación podría ser de ayuda, así que la practiqué a diario. Probé una cinta de relajación tras otra, creyendo que la siguiente podía ser la definitiva. Con todo, no había nada que me aliviara. Encontré a alguien que hacía *biofeedback* o retroalimentación biológica, una clase de entrenamiento de relajación en el que te enganchas a una máquina que hace una lectura inmediata de cuán relajado está tu cuerpo. Fui una participante muy motivada, pero aun así seguí teniendo ataques de pánico.

Estaba desesperada. Nada de lo que hacía para averiguar por qué me sucedía todo aquello y para evitar que siguiera sucediendo me funcionaba. Empecé a tener serias dudas sobre mi elección profesional. ¿Cómo iba a ayudar a los demás si no era capaz de ayudarme a mí misma? Entonces, un día vi un título en una librería de mi localidad que llamó de inmediato mi atención: *No al pánico*, de Reid Wilson. Empecé a leerlo allí mismo y, en pocos minutos, estaba en el mismo pasillo intentando contener las lágrimas de alivio. Por fin había encontrado a alguien que entendía lo que me pasaba.

Lo que descubrí con la lectura del libro de Wilson fue que la razón por la que sufría ataques de pánico no era ni la mitad de importante que el modo en que reaccionaba ante ellos. Mis intentos por solucionar el problema –analizándolo, descifrándolo, tratando de deshacerme de él con prácticas de relajación– en realidad lo empeoraban. Tenía que responder de un modo distinto. En cuanto aprendí a adoptar una actitud diferente hacia el pánico, logré curarme de él.

*No al pánico* fue mi primera aproximación a la terapia cognitivo conductual. La TCC no pone el foco en el modo en que se desarrollan tus problemas, sino en aquello que los ocasiona en ese momento. Inspirándome en mi experiencia personal, me volví a formar con libros y talleres, y consulté a algunos de los mejores terapeutas de TCC en este campo. Cambiar mi orientación profesional hacia la TCC ha transformado mi eficacia y satisfacción laboral de forma notable.

No fue hasta que hube desarrollado algo más mi carrera que me di cuenta de que centrar la atención en lo que daba sustento a los problemas no solo era eficaz para tratar todo tipo de ansiedad y depresión, sino para disfrutar de una vida más plena y realizada. Tanto si lo que quieres es liberarte de un problema específico –como yo con mis ataques de pánico– como si aspiras simplemente a tener una vida más feliz, más pacífica y con más éxitos, las herramientas son las mismas.

A menudo les digo a mis pacientes que sufren trastornos de ansiedad que los afortunados son ellos. Son afortunados en el sentido de que, a diferencia de la mayoría de la gente cuya ansiedad puede ser tolerable, la suya es demasiado grave para ignorarla. Tienen un motivo de peso para buscar ayuda. Lo que tengo que enseñarles no solo les va a servir con la ansiedad, sino también con cualquier problema que se les presente en el futuro.

¿Tienes una motivación para cambiar? Si es así, ¡sigue leyendo! Todo lo que necesitas saber está justo aquí, en este libro.

# UNO

## PERCEPCIÓN DE AMENAZA

¿Alguna vez te has sentido como si vivieras enganchado a un gotero de miedo? 6:00 horas: «Anoche no pude conciliar el sueño. Ahora estoy demasiado grogui para ser productivo». 6:01 horas: «¿Me he asegurado de que los niños hayan hecho los deberes?». 6:02 horas: «¡Dios, espero que el mercado aguante!». Y así todo el día.

La cuestión es que vives enganchado a un gotero virtual de miedo, a una dosis regular de hormonas del estrés que experimentas en forma de ansiedad y preocupación. Esto ha sido recetado para ti por tu propio cerebro. Y al intentar hacer algo al respecto, lo único que has conseguido es empeorarlo.

Este libro te va a demostrar por qué no puedes controlar la ansiedad que sientes. De hecho, te demostrará que todas esas cosas que has hecho para tratar de controlar la ansiedad en realidad no hacen más que darle sustento. Resistirse, eludir y distraerse de la ansiedad son conductas que envían a tu cerebro el mensaje equivocado. Estas conductas alimentan un ciclo de ansiedad que siempre te lleva a recibir una dosis mayor. Es lo que yo llamo «alimentar al mono». Con el mono me refiero a la «mente

de mono», una metáfora tan antigua como la propia conducta. Deja que te lo explique.

Durante miles de años, los sabios han equiparado la mente humana con un mono: salta repentinamente de una rama de pensamiento a otra, sin estar nunca satisfecha, sin descansar jamás. Las preocupaciones resuenan en nuestra cabeza igual que la cháchara de un mono. Las emociones poderosas nos hacen saltar ante cualquier cosa que prometa un mínimo respiro. Sin embargo, de alguna forma, el alivio siempre queda fuera de nuestro alcance.

Ya sea debido a algún rasgo genético o acontecimiento traumático en nuestra vida, millones de nosotros sufrimos de un exceso de ansiedad. Pero, a pesar de la variedad o la intensidad que esta manifieste, hay una cosa que es cierta para todos. No podemos relajarnos ni estar en paz a no ser que nos sintamos seguros. Los seres humanos y todas las demás criaturas de la especie que sea somos, ante todo y principalmente, máquinas de supervivencia. Está en juego mantener la seguridad, todo lo demás –apreciar la belleza y el milagro de la vida, perseguir nuestros deseos más profundos o simplemente estar «presente en el momento»– pasa a ser prescindible.

Tanto si crees que tu seguridad personal está en riesgo como si no, has estado viviendo como si así fuera. Por el modo en que estamos programados los que somos ansiosos, no nos parece que tengamos alternativa. Para entender cómo hemos llegado a esta situación, hagamos un pequeño viaje a lo que en ocasiones se denomina «centro del miedo» del cerebro.

En el centro profundo de tu cráneo, en la parte superior de la espina dorsal, hay un par de núcleos del tamaño de una almendra llamados «amígdalas». Toda experiencia –todo lo que ves, hueles, oyes, tocas, sientes o piensas– pasa por las amígdalas como viajeros por el control de seguridad de un aeropuerto. Allí, en las amígdalas, cada experiencia es analizada instantánea y automáticamente en busca de una amenaza.

Allí donde se percibe una amenaza, las amígdalas disparan un sistema de alarma que alerta a su vecinos, los hipotálamos y las glándulas adrenales, que a su vez envían señales hormonales y neurológicas al sistema nervioso simpático, dándole instrucciones para que acelere el ritmo cardíaco y la respiración, y de este modo te inunde de hormonas del estrés y cierre tu función digestiva así como todas las que son innecesarias; en resumen, para ponerte en modo supervivencia.

La forma en que experimentamos el modo supervivencia –lo que sentimos– es crucial no solo para nuestra seguridad, sino para nuestra sensación de bienestar. Según la percepción de amenaza, podemos experimentar estas alertas como sensaciones físicas incómodas, tales como palpitaciones y sudoración, y como emociones negativas, tales como miedo, ira y vergüenza. Estas sensaciones no inducen la paz mental.

Si no consigues disfrutar de las funciones más elevadas que eres capaz de experimentar –la habilidad de relajarte, de sentir alegría, de actuar para cumplir tus sueños–, es que ese sistema de alarma se está usando en exceso. Vives enganchado a un gotero de emociones negativas de bajo

nivel, también conocido como «ansiedad». Sobrevives, pero sin prosperar. Tu objetivo en la Tierra es el de verte sobrepasado por las falsas percepciones de amenaza y las falsas alarmas que emiten las amígdalas o, por seguir la metáfora del sabio, por la mente de mono.

¿Por qué un mono? ¿No es la fuente de nuestro miedo y ansiedad más parecida a un monstruo al que derrotar, un demonio al que exorcizar? Ni por asomo. Esta parte del cerebro es un componente leal y trabajador, entregado a tu seguridad. Es solo que a veces se desmanda un poco y reacciona de forma exagerada, como un mono.

## **UNA LLAMADA A LA ACCIÓN**

Imagina que estás cruzando por la mañana una calle muy transitada de camino al trabajo, cuando un camión se salta un semáforo en rojo y se precipita directamente hacia ti. Instintivamente, en una fracción de segundo, das un salto hacia la acera para apartarte de la trayectoria del camión. El corazón te late muy fuerte y la mano te tiembla tanto que el café que llevas se te vierte sobre la manga. Es la respuesta de lucha o huida y, aunque no sea una sensación agradable, nos ha mantenido con vida durante miles de años.

Este sistema de advertencia precoz es tan rápido y poderoso que anula el resto de tu cerebro. Cualquier cosa en la que estuvieras fijando la atención –el semáforo, la reunión hacia la que te dirigías– se disipa, de tal forma que la amenaza ocupa el lugar preponderante. Así es como

debería ser, y es que, al fin y al cabo, el principal cometido del cerebro es mantenerte vivo. La respuesta de lucha o huida es la llamada a la acción de la mente de mono. Sin ella, estaríamos todos tirándonos por acantilados o lidiando con serpientes.

Por si no fuera suficiente responsabilidad el mantenernos a salvo, la mente de mono es además el instrumento con el que llevar a cabo el segundo cometido del cerebro, esto es, permanecer conectados los unos con los otros. Además de amenazas tales como embestidas de jabalíes salvajes, contrincantes blandiendo mazas y camiones desbocados, la mente de mono identifica amenazas sociales para nuestra supervivencia. Está programada para hacerlo. Incluso en la infancia, podemos percibir la seguridad o el peligro en las expresiones faciales de nuestros padres. ¿Por qué es necesario? Los seres humanos tenemos la piel fina, carecemos de dientes afilados y de garras, y no somos muy fuertes; somos lo que otros animales depredadores llamarían «una presa fácil». Siempre hemos cazado y vivido en comunidades, para así poder cuidarnos mutuamente. La posición social de nuestros antepasados en el seno de sus familias y tribus era esencial para su supervivencia.

Con el ánimo de proteger tu posición social, tu mente de mono está siempre vigilante y al acecho de lo que sucede a tu alrededor, buscando señales que le digan si te respetan, si te aman, si encajas. Si estás distanciándote de tus vecinos, irritando a tus amigos y a tu familia o si eres objeto de las burlas de la comunidad, aunque no seas consciente de ello, el mono lee las señales y hace

sonar las alarmas. Una ración de miedo, con guarnición de vergüenza, llamará tu atención y te recordará que tienes que llevarte bien con los demás.

## **AMENAZA PRIMORDIAL**

Estas dos posibilidades que están siempre presentes –la muerte y perder la posición social o ser expulsado de la tribu– son universales, lo que yo llamo «amenazas primordiales». La habilidad para identificarlas es tan importante que está integrada en nuestro cerebro, forma parte de nuestro sistema operativo. No hay que enseñarle a un bebé que gatea a no poner la mano en el fuego o a no lanzarse por un precipicio. La capacidad para identificar alturas, ruidos fuertes, serpientes, unos dientes al descubierto y otras situaciones de peligro como posibles amenazas es universal. Las lecciones aprendidas a partir de los errores de nuestros antepasados han quedado impresas en nuestro ADN, lo que influye en la capacidad de la mente de mono para percibir amenazas, permitiendo así que la humanidad sobreviva.

Por desgracia, el mono es también la fuente de todas nuestras ansiedades modernas. ¿Por qué? Pues porque cuando al mono se le presenta algo que no ha sido programado para identificar tiene que discernir si es o no una amenaza. En el caso de quienes tenemos mucha ansiedad, las suposiciones de la mente de mono yerran a favor de la seguridad. Esto genera bastantes percepciones equivocadas.

Si el día siguiente a tu susto con el camión sin frenos te descubres en la acera angustiado, aferrado con fuerza a tu café, esperando a que el semáforo cambie de color, quizá te preguntes por qué estás tan nervioso. Recuerdas la imagen de ese camión homicida acelerando, pero sabes muy bien que ese incidente fue una anomalía. Estadísticamente hay muy poco riesgo en cruzar la calle cuando el semáforo esté en verde. A pesar de todo, estás ansioso. Eso es porque la mente de mono no puede arriesgarse a hacer una valoración. A un mono auténtico, no se le dan bien las matemáticas.

Cuando el recuerdo del camión aproximándose te cruza la mente como un fogonazo, el mono se da cuenta y trata de adivinar el nivel de riesgo que corres. Sin pararse a reflexionar (porque no sabe), hace sonar la alarma. Cuando la mente de mono pulsa el botón del miedo, somos tan simples y obcecados como nuestros ancestros. La ansiedad es una llamada a la acción. El mono está gritando: «¡Ni-no, ni-no! Algo va mal. ¡Actúa!».

Tu reacción depende de cómo hayas aprendido a hacerlo en el pasado. Puede que el miedo te paralice por unos instantes, y que esperes a que los demás crucen con seguridad. Puede que en el futuro evites esa esquina, avergonzándote por el miedo que sientes, musitando: «¡Es absurdo!».

Cuando el mono usa el as que guarda en la manga, normalmente cualquier cosa que hagamos es ridícula. Una vez que se activa el reflejo de lucha o huida, las sustancias químicas, las hormonas y las emociones que están actuando en tu cuerpo secuestran el resto de tu cerebro.

Es todo un logro para un bichito tan pequeño. La corteza prefrontal, conocida como el «cerebro ejecutivo», tiene el tamaño de un elefante en comparación con la mente de mono. Es el motor cognitivo más grande de la historia: la herramienta principal que se usó para escribir *Hamlet*, para inventar el iPhone y, tal vez algún día, para curar el cáncer. Pero, con la ayuda de una pizca de ansiedad, el mono puede lograr que el elefante se alce sobre sus patas traseras y barrite con su trompa aterrizado. Por muy listo que seas, por muy clarividente que seas, todo se distorsiona cuando lo miras a través de la lente del miedo.

## SECUESTRADO

Cuando nos secuestra la mente de mono, cometemos dos simples errores. Primero, sobrevaloramos la amenaza. ¿Qué probabilidades reales hay de que hoy aparezca otro camión homicida en el momento en que pises la calzada? Las opciones son prácticamente nulas, pero tú confías en la conjetura a ojo de mono: «¡Ni-no, ni-no! ¡A mí me parece probable!».

El segundo error es que subestimamos nuestra capacidad para lidiar tanto con las emociones negativas que conllevan la alarma de mono como con la amenaza, en caso de que esta se produzca realmente. Ya sea al cruzar la calle o al subir una escalera de mano, los accidentes ocurren. Siempre que intentas llevar a cabo una tarea, cabe la opción del fracaso. Cuando abres la boca para hablar, es posible que ofendas a alguien. Pero la vida no se para

cuando las amenazas se manifiestan como una realidad. La asimilamos. Nos recuperamos. Podemos aprender de nuestros errores y pasar página. Tampoco la vida debería detenerse cuando sentimos las emociones y sensaciones negativas que conllevan las alarmas del mono.

Pero muchos de nosotros ponemos nuestra vida en pausa. El ruido de fondo de la ansiedad nos mantiene paralizados, incapaces de seguir nuestros sueños. Nos pasamos los días –y, en el caso de algunos, las noches– revisando el pasado en busca de errores y mirando al futuro para evitar cometer más. Debatimos decisiones ya tomadas, reciclamos antiguas inquietudes, nos permitimos reproches infinitos, nos obsesionamos con cosas que no podemos controlar. Todo ello respondiendo a un flujo constante de sensaciones negativas y de la cháchara del mono. «¡Ni-no, ni-no! ¡Algo va mal! ¡Actúa!».

Tratamos de gestionarlo. Consultamos el teléfono móvil o encendemos la tele. Nos servimos una copa o pillamos algo de comer, nos vamos de compras. Comprobamos el informe por tercera vez en busca de errores. Decimos que sí cuando queremos decir no. Buscamos síntomas en internet para asegurarnos de que ese lunar no es canceroso. Estas distracciones y estrategias solo nos proporcionan una tranquilidad temporal. La mente de mono siempre está activa, hipervigilante, esperando a que se abra una brecha. Si alguna vez has intentado meditar y has abandonado, presa de la frustración, sabrás exactamente de lo que estoy hablando. En cuanto la concentración vacila, el mono mete baza con algo absorbente que te genera ansiedad y ocupa tu mente.

Cuando se trata de la mente de mono, el tópico que dice «es inútil resistirse» en realidad es cierto. La mente de mono es un cerebro ancestral dentro de un cerebro: simple, concentrado y programado para ser autónomo, que escapa a nuestro control directo. El mono siempre está ahí, incluso cuando tu deseo de disfrutar del momento sin él es mayor: cuando estás solo, intentando simplemente relajarte; cuando estás entre los brazos de tu amante; cuando estás tratando de perseguir tus sueños.

Por muy desalentador que suene, en realidad es una buena noticia. Si consigues conceptualizar tu ansiedad como una falsa alarma y tus pensamientos angustiosos como la cháchara de un mono, ya has empezado a curarte. Entiendes que la mente de mono es una parte de ti que está en funcionamiento, pero tú no eres el mono.

En la terapia cognitivo conductual lo llamamos «defusión». Tomar conciencia de esta diferencia «des-funde», genera una distancia, entre la parte de ti que reacciona de forma hiperbólica a la amenaza y la parte racional de ti que puede percibir tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales, y aprender a invalidarlas cuando sea necesario. Trabajando con los pacientes, he aprendido que la defusión resulta mucho más fácil cuando conceptualizamos la fuente de ansiedad no como un monstruo interior, sino solo como un monito asustado que trata de cumplir su tarea.

Este libro te enseñará a desarrollar resiliencia ante las alarmas del mono, para que puedas pensar y actuar con claridad en situaciones en las que normalmente te ves secuestrado. Tener más resiliencia también te va a permitir

disponer de más recursos y ser más flexible cuando surjan las verdaderas amenazas. Con la práctica, acabarás por experimentar menos ansiedad, lo que imagino es la razón por la que estás leyendo este libro. Y hay un aliante añadido. Si sigues practicando, también recuperarás tus valores personales y te reorientarás hacia aquello que desea tu corazón.

Con tu nueva conciencia sobre la mente de mono has dado el primer paso en la senda de la recuperación. Ahora comprendes que la ansiedad no te define. Es una parte separada de ti que escapa a tu control directo. El segundo paso es identificar cómo afecta la ansiedad a tu pensamiento. ¿Qué le ocurre a tu punto de vista cuando se ve secuestrado por el mono?

### **LECCIÓN DEL CAPÍTULO UNO**

Nuestra ansiedad es una llamada a la acción generada por la percepción de amenaza de la mente de mono.