

Manejo de la ansiedad

Seguramente si te encuentras leyendo este documento ya sabrás qué es la ansiedad, aunque si tienes dudas, te invitamos a que leas nuestra entrada en el blog de tadi:

<https://centrotadi.com/ansiedad-3/>

La ansiedad es una respuesta fisiológica, cognitiva y emocional que nos produce mucha incomodidad y angustia. Debemos entender la ansiedad es una respuesta adaptativa ya que nos avisa de que algo va mal y, por tanto, nos invita a cambiar las cosas que nos preocupan. Sin embargo, la ansiedad también puede ser desadaptativa, provocando mucho malestar e interfiriendo en muchas áreas de nuestra vida llegando a invalidarnos. Por tanto, ¿qué podemos hacer para manejarla?

En primer lugar, es muy importante que uno entienda que la ansiedad tiene su función, es una señal que nos avisa de que hay algo que no va bien en nuestra vida y que debemos cambiarlo. Por ende, pueda ser entendida como una herramienta innata que nos ayuda a darnos cuenta de que algo no funciona como debería. Muchas veces en consulta hablamos de la ansiedad como si fuera la fiebre, algo que en realidad no mejora la enfermedad, pero es necesario para darnos cuenta de que estamos enfermos.

En segundo lugar, uno debe entender que la ansiedad no va a desaparecer por querer que lo haga, cuanto uno más se pelee con ella, más presente estará. Si no, prueba a no pensar en un elefante rosa... Entender que está y que el juicio de la misma solo ayuda a que se haga más y más grande es muy importante. Podemos entender que la ansiedad es como un “traje a medida”: cada uno lo sufre de una manera diferente, escondiendo un origen y motivos diferentes, variando mucho en intensidad y en lo que perdura en el tiempo. Por tanto, lo que para algunas personas puede funcionar, puede que en tu caso no funcione o viceversa. Es muy importante que no te compares y, sobre todo, no juzgues el por qué.

Por ello, para poder manejar la ansiedad te recomendamos que trates de distraerte y no tengas puesto el foco de tu atención constantemente en ella. A veces aparecerá, inevitablemente, no te juzgues por ello y trata de volver a poner tu atención en otra cosa que te divierta. Puede que te funcione ver la televisión, dar un paseo, hacer deporte, quedar con algún amigo... Todo es bienvenido, ya que cuando quitamos la atención de la ansiedad que estamos sintiendo, disminuye el juicio y disminuye la intensidad de la emoción.

Desde Tadi te recomendamos que para enfrentarte a la ansiedad acudas a las técnicas de relajación o mindfulness. Las técnicas de relajación son herramientas que nos ayudan a gestionar mejor nuestros sentimientos, a no juzgar y a estar en el momento presente. Uno debe entrenar diariamente estas técnicas para que resulte útil. Este entrenamiento puede realizarse poco a poco, aumentando paulatinamente la dificultad: al principio tumbado, con luz tenue y en un lugar tranquilo; más tarde, sentado en un lugar más concurrido, y por último en situaciones angustiantes. Uno debe entender, que es de vital importancia entrenar esta habilidad y aumentar su dificultad, de lo contrario no nos servirá en los momentos que se nos dispara la ansiedad. Existen otras técnicas que nos pueden ayudar a lidiar con la ansiedad, como las técnicas de respiración.

Te dejamos nuestro link del espacio bienestar en el que puedes encontrar relajaciones y meditaciones guiadas, que te ayudarán a desarrollar esta valiosa habilidad.

<https://centrotadi.com/espacio-bienestar/>