

5 ÁREAS QUE DEBES TRABAJAR PARA ALIVIAR LA ANSIEDAD



¡Descubre 5 de las más importantes áreas que debes tener en cuenta para ser libre de la ansiedad, y obtener tranquilidad cada día de tu vida!

Por:

GUILLERMO MENDOZA VÉLEZ

Bienvenido(a) a tu minicurso “5 Áreas Que Debes Trabajar Para Aliviar La Ansiedad”, en el cual te describiré cuáles son esas áreas más relevantes en las que te debes enfocar si deseas una vida tranquila y llena de paz.

Si estás realmente interesado(a) en ser libre de la ansiedad, donde puedas controlarte a ti mismo(a) y puedas incluso decidir lo que quieres pensar y sentir, presta atención a los consejos que te serán dados en las siguientes páginas.

Mi nombre es Guillermo Mendoza Vélez, soy médico especialista en Medicina Familiar y Psiquiatría, Máster en Salud Mental, psicoterapeuta y Diplomado en Logoterapia.

Me gusta aclarar esto desde el principio, ya que por la web circula una gran cantidad de información donde mencionan numerosos consejos y recomendaciones, y muchas de estas personas no son expertas en el área, o solo leen algunas cosas por Internet y sacan un reporte hablando como expertos, pero nunca han tenido el privilegio de trabajar con personas que padezcan de ansiedad.

Es por esto por lo que te traigo este informe gratuito. Estos reportes hacen parte de una estrategia educativa y terapéutica de [Salud Mental y Emocional](#), Centro Psicoterapéutico, un

instituto especializado en el manejo de ansiedad y depresión por parte de profesionales en psicología y psiquiatría, con el [Modelo Terapéutico Trifactorial](#), que te invito a revisar..

Sin más preámbulos, te presento las 5 áreas que debes trabajar para ser libre de la ansiedad.

Tu amigo,

Guillermo Mendoza Vélez

MD.Psiquiatra

5 ÁREAS QUE DEBES TRABAJAR PARA ALIVIAR LA ANSIEDAD

Todos hemos sentido ansiedad. Es una de las emociones primarias, y en muchas ocasiones tiene funciones adaptativas. La ansiedad es un estado de aprensión y de anticipación ante eventos que pueden ser amenazantes o peligrosos.

Por supuesto, es necesario tener una ansiedad básica para poder funcionar. Si no existiera, no podríamos ser conscientes de los peligros y de los eventos adversos. Con la ansiedad, podemos tomar las medidas necesarias para salir de una dificultad o resolver un problema.

Como todo tipo de emoción, la ansiedad tiene sus funciones adaptativas. Sin embargo, cuando esta ansiedad va más allá, y hace que uno no pueda funcionar bien, sino que vivimos pensando lo peor, o con nerviosismo constante, y pierde uno la paz y la estabilidad, es cuando se debe intervenir.

Cuando esto es así, la ansiedad puede manifestarse en 4 grandes grupos:

1. **Ansiedad cognitiva:** se refiere a los pensamientos

ansiosos, como ideas trágicas, que van a pasar cosas malas, imaginarse el peor escenario. También hay pensadera todo el tiempo y preocupaciones incluso por eventos poco relevantes.

2. **Ansiedad emocional:** se refiere a la angustia, el nerviosismo, el desasosiego, las ganas de salir corriendo, el sentirse aprisionado(a).
3. **Ansiedad somática:** la ansiedad también puede manifestarse en el cuerpo, con múltiples dolores, cefalea, neuralgias, problemas gastrointestinales, dificultades en el sueño, cansancio, ahogo, sudoración, opresión en el pecho, taquicardia, entre muchas otras cosas.
4. **Ansiedad conductual:** también la ansiedad puede manifestarse visiblemente a través de conductas, como inquietud motora, caminar excesivamente, movimientos repetitivos de manos y pies, irritabilidad, ataques de ira, comportamientos agresivos hacia otros, etc.

A continuación, te mencionaré 5 de las áreas que trabajamos comúnmente en terapia para manejar los síntomas de ansiedad en sus 4 variantes. Por supuesto, hay más áreas, pero estas 5 se mencionan por su alta relevancia.

Área No. 1

Control de los Pensamientos



Nos basamos en la idea de que toda emoción negativa suele iniciar con algunos pensamientos y un sistema de creencias.

Por ejemplo, hay algunas cosas que te dan alegría, pero a otros les da rabia, angustia o hasta tristeza, y es porque para ti, para tu sistema de creencias y pensamientos, eso que pasó te genera mucha alegría; pero para el otro, eso es algo malo. Un ejemplo claro de esto es cuando se diagnostica un embarazo; dependiendo de tu situación de vida y de lo que pienses al respecto, puede ser la mejor noticia de tu vida, o puede ser la peor tragedia.

Por eso, la primera área de trabajo cuando se quiere aliviar la

ansiedad son los pensamientos. Típicamente, en la ansiedad, la persona piensa lo peor, que cosas malas van a pasar, hay pesimismo, no se ve la solución, y todo lo que sucede alrededor confirma lo terrible de la situación.

En general, hay tres formas de manejar los pensamientos negativos y trágicos. La primera es a través de la distracción. Cuando llega un pensamiento ansioso, inmediatamente hacer algo diferente, que orienten tu mente hacia otra cosa que no sea la idea negativa.

La segunda forma, es el reemplazo del pensamiento. Por definición, uno solo puede pensar en una cosa a la vez. Cuando llega el pensamiento negativo, de inmediato cambiar el pensamiento por otra cosa diferente, sea un pensamiento contrario o positivo, o sobre otro tema que tienes que resolver, pero que no te genera tanta ansiedad.

La tercera forma es la confrontación. A través de ella, das argumentos lógicos y realistas acerca de por qué el pensamiento trágico no es lo más probable que pase, aunque sea posible. La inmensa mayoría de cosas por las cuales nos preocupamos nunca pasan. Y es con estos argumentos, con evidencia, que confrontas las ideas negativas.

Área No. 2

Conductas que Favorecen el Bienestar



Se dice que las conductas son las que definen los sentimientos y emociones. Es decir, que si actúas como una persona feliz, inevitablemente vendrá la felicidad. En realidad, esto es mucho más complejo, y depende de muchas otras cosas, pero hay algo de cierto en esto.

Cuando estás angustiado(a), llegan a ti no solo pensamientos negativos, sino una serie de estados emocionales muy molestos que afectan tu calidad de vida, incluyendo los síntomas corporales que mencionamos.

Muchas veces no es posible, usando el ‘poder de la mente’, ser libre de estos síntomas. Tan solo llegan, y causan estragos.

Por eso, una de las áreas que hay que trabajar para aliviar la ansiedad son las conductas. Se refiere a que hagas cosas que sean incompatibles con un estado de angustia, que favorezcan el bienestar y la calma, que no den piso a las preocupaciones.

Así, por ejemplo, si estás muy angustiado(a), algunas actividades que puedes hacer para tranquilizarte son:

1. Actividades de relajación, respiración o meditación.
2. Dar un paseo por el parque o por un sitio muy tranquilo, que evoque paz.
3. Escuchar música relajante o ver videos tranquilizadores.
4. Hablar con una persona, sea un familiar o un(a) amigo(a).
5. Hacer algo de ejercicio o actividad física.

Por supuesto, hay muchas actividades que puedes hacer para aliviar la ansiedad y tranquilizarte. Algunas de ellas son desfavorables y hacen daño, como consumir alcohol o drogas, o pegarle a la pared; pero hay otras, como las que mencionamos, que son muy benéficas para ti, e incluso algunas te traen algunos beneficios extra.

Área No. 3

El Proyecto y Plan de Vida



Esta es una de las áreas más importantes ya que una de las principales ideas negativas que tienen las personas es acerca de su futuro. La incertidumbre causa más preocupaciones que muchas otras cosas, y es causa importante de sufrimiento.

Cuando la persona no tiene un proyecto y un plan de vida claro, su vida es un sinnúmero de posibilidades, muchas de ellas negativas, y se ve a sí misma como fuera de foco. Esto quita la paz y el sosiego.

Es por esto por lo que la elaboración de un proyecto de vida y un plan de acción es algo tan importante para las personas. A todos les gusta sentir que son importantes, que valen para la

sociedad, que su vida es útil para otros.

Un proyecto de vida da un sentido de propósito y un plan para ejecutar. Cuando hay un proyecto, todo lo que haces tiene una razón de ser, todo lo que alcanzas es relevante, y poco a poco te vas dando cuenta de qué es lo realmente importante en la vida.

Cuando vas llegando a este estado de trascendencia, muy pronto dejas de preocuparte tanto por las cosas banales, te das cuenta de que tanta pensadera es solo una pérdida de tiempo y de energía mental, pues tu corazón y todo tu ser están enfocados en cosas más grandes, en propósitos más sublimes, y no tienes tiempo para pensar en pequeñas cosas.

Además, cuando tienes un norte, rápidamente desaparece la incertidumbre, que es un asesino de la paz mental. Es cierto que nadie sabe qué va a pasar en el futuro, no sabemos qué nos depara la vida, y no podemos predecir todo. Pero cuando estás enfocado(a) en un plan de vida, estructuras mejor tus pensamientos y ya no vives angustiado(a) sobre el futuro, pues lo tienes ya diseñado.

Área No. 4

La Libertad y la Responsabilidad



Un factor denominador común en las personas que sufren de ansiedad crónica y recurrente es la idea que no importa lo que hagan, sus vidas están predestinadas a sufrir ansiedad. No creen que puedan ser libres de estos estados emocionales, pues ya es una especie de condena.

Estas personas suelen culpar mucho a otros acerca de sus problemas, piensan que son así por su historia de vida, por sus padres, por los eventos estresantes o traumáticos, culpan a la situación del país, al presidente, a la conducta de la gente, o a muchas otras cosas. En psicología cognitiva, a esto se le llama el punto de control externo.

Una de las áreas más poderosas para trabajar en el tema de la ansiedad es la libertad y la responsabilidad. En otras palabras, eres libre para sentir lo que quieres sentir, y eres responsable por lo que sientes.

Esto no se refiere a que simplemente decides no angustiarte, sino que tienes la libertad de hacer algo al respecto, asumiendo la responsabilidad de que tus estados emocionales sigan iguales o cambien. Depende de ti hacer algo para mejorar, no de otros.

Si le dejas a otras personas la responsabilidad de tus emociones y sentimientos, entonces no se puede hacer nada, pues muy poco puedes hacer para cambiar las actitudes de otros o para cambiar al presidente o a la situación del país. E incluso, si dejas la responsabilidad a tu pasado, es peor, pues puede pasar un milagro que cambie a las personas o al país, pero no hay nada que pueda cambiar el pasado.

Cuando tienes claro esto, y has cambiado tu punto de control externo a uno interno, entonces no estás condenado(a), sino que puedes hacer algo para cambiar, puedes hacer cosas para aliviar la ansiedad, puedes pedir ayuda, puedes cambiar tus pensamientos, y así con todas las cosas que hemos visto.

Área No. 5

Expresión de lo que Sientes y Piensas



Desde siempre, expresarse ha sido algo muy valorado por las personas, ya que permite reorganizar los pensamientos, desahogarse, manifestar lo que está en la mente y el corazón, y encontrar respuestas a las dolencias. Es por esta razón que muchas veces los terapeutas poco hablamos, pues la persona solo quiere expresarse para organizar su mente.

Cuando te expresas, puedes sacar todo lo que te agobia, sientes que te has quitado un enorme peso de encima, puedes conocerte más a ti mismo(a), y logras encontrar soluciones que antes no habías visto. Esto incluso sin que el terapeuta hable, sino que se mantenga en una postura de escucha empática sin juicios.

Hay diversas formas de expresarse, enumeraré las más importantes:

- Escribiendo lo que piensas y sientes. En este caso, tomas un cuaderno o un documento en tu computador, y te dedicas a escribir lo que se te ocurra, te desahogas en el papel, hablas de todo lo que estás pasando.
- A través de actividades donde muestras tu sentimientos y pensamientos, como la literatura, la pintura o la música, o a través de un deporte. Esta es una forma de derivar simbólicamente lo que uno siente hacia otras actividades.
- Puedes expresarte a un amigo, familiar o consejero, el cual escuchará lo que tengas que decirle, y te dará ánimos y soporte cuando más lo necesites.
- Por medio de una terapia estructurada, en la cual ocurre una escucha empática, elaboración de la información, entendimiento de los conflictos e intervenciones psicoterapéuticas enfocadas en fortalecerte como persona, mejorar tu bienestar, conocerte más y resolver los problemas.

En realidad, el manejo de la ansiedad incluye muchas cosas más, y las áreas de trabajo dependen mucho de cada persona y del tipo de ansiedad que esté presentando. Pero teniendo claro lo que te mencioné en este informe, tendrás más ideas sobre dónde puedes tomar acción para ser libre de la ansiedad.

Y tú también puedes ser libre de la ansiedad, recuperando tu vida normal, y teniendo la tranquilidad que tanto deseas. En esto es que se especializa el [Modelo Terapéutico Trifactorial](#), en donde podrás expresarte libremente, sin juicios, resolviendo todo lo que quieras trabajar, y con intervenciones orientadas a obtener tranquilidad, paz, autocontrol, estabilidad y calidad de vida.

Por esta razón, te invito a que te informes acerca de qué trata el modelo terapéutico que te ofrecemos.

[Para más información, haz click aquí](#)