

9 estrategias para evitar que la ansiedad nos paralice

(<https://www.actualidadenpsicologia.com/9-estrategias-evitar-ansiedad-paralice/>)

La ansiedad nos puede abrumar, dificultando la toma de decisiones y enfrentar los problemas cotidianos, el pensamiento ansioso es una anticipación de un daño o desgracia futura la cual se acompaña de un sentimiento desagradable y por lo general también de sensaciones corporales de tensión.

La ansiedad es un mecanismo defensivo que nos permite estar alerta ante situaciones que potencialmente pueden implicar una amenaza, como tal es un sentimiento universal que todos los seres humanos experimentamos, adaptativo en tanto nos permite mejorar nuestra capacidad de respuesta anticipada para movilizar al organismo ante los riesgos y amenazas y así evitar o reducir posibles daños que nos perjudiquen.

La ansiedad por tanto nos puede empujar a reaccionar de forma adecuada ya sea huyendo, atacando, neutralizando, afrontando o adaptándonos según sea el riesgo o peligro. Como mecanismo adaptativo la ansiedad es buena y no representa riesgo para nuestra salud mental o física, sin embargo, en algunos casos, dicho mecanismo deja de ser funcional.

El pensamiento ansioso por otra parte puede dificultar la toma de decisiones y acciones necesarias para enfrentar cualquier dificultad que se nos presente en la vida, nos puede paralizar. Podemos caer en un círculo vicioso, la ansiedad puede ponernos a pensar demasiado sobre algo, lo cual genera más ansiedad, la cual aumenta el número de ideación ansiosa, lo que crea más ansiedad y así sucesivamente. Pero, ¿cómo podemos romper con este círculo vicioso de la ideación ansiosa?

La represión de pensamientos, si lo has intentado es algo que no funciona, por lo general lo único que se logra es que persistan, es como cuando te dicen, no pienses en un elefante azul, ¿y en que estás pensando a continuación? Entonces cuales son las estrategias que realmente nos pueden ayudar a gestionar nuestros pensamientos y a continuar adelante con nuestra vida.

Los siguientes son 9 estrategias que han demostrado ser eficaces para ayudar reducir los pensamientos no deseados y reducir la ansiedad:

1. Distanciamiento Cognitivo - Esta técnica se remonta al inicio de la terapia cognitiva y consiste en tratar a los pensamientos ansiosos como si fueran solo conjeturas y no hechos. Tu mente está tratando de protegerte y predecir qué sucederá, pero que algo pueda suceder no significa que en verdad lo hará. Puedes realizar una lista para evaluar la objetividad de tus ideas, ¿Qué probabilidades existen de que el resultado negativo realmente ocurra?, ¿existe la posibilidad de que suceda algo positivo en lugar de lo que esperamos?, ¿Cuál de los dos sucesos es más probable que ocurra, teniendo en cuenta la experiencia pasada y la información objetiva que tenga de la situación?
2. Defusión Cognitiva - Es dejar de comportarnos de manera literal con lo que pensamos. Visualice sus ideas como si fueran datos que pasan por su mente, las cuales no necesariamente tienen relación con la realidad objetiva de la situación. Nuestros cerebros son hipersensibles a la amenaza y el peligro porque este mecanismo les servía a nuestros antepasados para mantenerse vivos en medio de la naturaleza inhóspita. Algunos de nuestros pensamientos pueden ser simplemente reacciones automáticas condicionadas por la evolución de nuestro cerebro orientado hacia la supervivencia. Usted tiene el poder de elegir creer en esos pensamientos o tan solo aceptarlos.
3. Practicar Mindfulness o la atención plena - La práctica de la meditación resulta útil ya que fomenta la autoobservación de los pensamientos, en lugar de reaccionar automáticamente a ellos. Un ejemplo, piense en sus ideas como si fueran nubes que flotan alrededor. ¿Qué figuras observas y sientes el deseo de salir huyendo de ellas?, ¿existe alguna manera en que puedes desenredarte y simplemente observar tus pensamientos, en lugar de reaccionar?
4. Centrarse en la experiencia directa - Nuestra mente tiende a inventar historias acerca de quiénes somos, por tanto en pro del bienestar mental, tenga en cuenta que no todas esas historias son exactas, en ocasiones nuestra mente está sesgada por las experiencias negativas del pasado. Pregúntese cuando tenga pensamientos ansiosos, ¿Cuál es su experiencia en el momento presente? ¿Es realmente algo que está sucediendo o algo que podría pasar? Tenga en cuenta que no es lo mismo lo que podría ser y lo que realmente sucede, a pesar de que su mente pueda asimilarlas ambas situaciones como similares.
5. Etiquetar ideas - Clasifique los pensamientos que está teniendo, en lugar de prestar atención a su contenido. Tenga cuidado con lo que piensa, cuando note que se trata de un juicio, ya sea bueno o malo acerca de la situación que le preocupa, etiquételo como "enjuiciando". Si observa un desasosiego como por ejemplo que va a fallar o experimentar una pérdida, etiquete esa idea como "preocupación". Si en su interior comienza a criticar, etiquete esos pensamientos como "criticando". Esta técnica permite ir más allá

del contenido literal de sus pensamientos y le brinda más conciencia acerca de sus procesos mentales. ¿Quiere desperdiciar su tiempo juzgando y preocupándose? ¿Existen otras formas de pensar libres de juicio y preocupación que sirvan para ver la situación?

6. Vivir el Presente - ¿Está su mente constantemente escarbando en el pasado? Si algo negativo ocurrió anteriormente no significa que vaya a suceder actualmente también. Cuestiónese acerca de las circunstancias presentes, de sus conocimientos y habilidades de afrontamiento los cuales han cambiado o mejorado desde la última vez. Como adultos tenemos más posibilidades de elección para buscar ayuda, más capacidad de identificar, anticipar o descartar una mala situación que cuando éramos niños o adolescentes.

7. Ampliar la perspectiva - ¿Se está centrado demasiado en los detalles amenazantes de una situación, en lugar de ver el cuadro completo? Una de las características de la ansiedad es estrechar nuestra mente y hacer que nos enfoquemos en la amenaza inmediata sin tener en cuenta el contexto más amplio. Incrementé su visión y pregúntese: ¿Es realmente esta situación tan importante como la ansiedad hace verla? ¿En 5 o 10 años será un problema del cual todavía me preocupare? Si no es así, por qué preocuparse.

8. Levantarse y ponerse en marcha - Preocuparse por algo sin buscar una solución no ayudará a resolver el problema. Al contrario, la ansiedad dificulta que actuemos cuando nuestra mente nos ha dejado atados a una pre-ocupación, en estos momentos debemos interrumpir el flujo de ideación, levantarnos y movernos hacia una tarea o actividad diferente. Igualmente, en el momento en que te sientas decaído, debes elevarte y continuar adelante con una perspectiva diferente.

9. Decidir si un pensamiento es útil - Incluso cuando un pensamiento es cierto, no implica que sea útil para ayudarnos a enfocarnos en todo momento. Por ejemplo, si sabes que una de cada diez personas obtendrá el trabajo que busca, si te dejas guiar por esta probabilidad, puedes sentirte desmotivado y ni siquiera molestarte por aplicar para las ofertas existentes. Este es un pensamiento que es cierto pero que no útil. Enfoca tu atención en aquello que es útil y dejar pasar el resto!

Actualización: 7/10/16