

# Ansiedad

APRENDE A GESTIONARLA

Una de cada cinco personas padece algún trastorno de ansiedad. Sin embargo, hay una buena noticia: puedes aprender a manejarla. La clave está en darte cuenta de qué es lo que se esconde tras ella. Te ayudamos a descubrirlo.

Cada vez que tenía una reunión importante en su trabajo, Alicia, una economista de 35 años, no dormía. Se despertaba como a las 3 de la madrugada y ya no pegaba ojo en toda la noche. Llegaba antes que nadie a la oficina y se ponía a preparar la reunión, lo que parecía tranquilizarla. Pero luego no entendía por qué, periódicamente y sin motivos, sufría crisis en las que su corazón se aceleraba y no podía respirar, ni hablar con nadie, solo llorar desconsoladamente.

“La ansiedad –nos cuenta Sara Mariner, coach personal y ejecutivo– es una respuesta emocional de nuestro organismo que se produce sin una causa aparente”. Sus síntomas van desde la apatía y el insomnio, hasta las pesadillas, la fatiga, sensación de ahogo, sequedad bucal, nerviosismo, dificultades respiratorias, taquicardias, baja autoestima, inapetencia sexual... Todo esto afecta a la persona que la padece en su vida cotidiana desde un punto de vista personal, familiar, afectivo, social o laboral. Sin embargo, no toda la ansiedad es nociva. De hecho, todos padecemos una ansiedad leve,

que se podría considerar normal por el ritmo de vida que llevamos. Además, como apunta la kinesióloga Ana Belén Rivera, “un cierto grado de ansiedad nos proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones peligrosas y nos ayuda a mantenernos concentrados y a afrontar los retos que tenemos por delante”. El problema viene cuando ese miedo se desborda y nos paraliza. Ahí es donde debemos buscar la ayuda de los expertos.

## ¿Por qué aparece?

La ansiedad se ha convertido en uno de los peores males de la sociedad moderna, ya que afecta a buena parte de la población. Las estadísticas apuntan que el 50% de las bajas laborales de este año son debidas a la ansiedad y al estrés. Ambas enfermedades pueden derivar a su vez en otra aún más terrible: la depresión.

Las causas que pueden provocar la aparición de la ansiedad son muchas y variadas. Las hay químicas (por ingerir sustancias como la cafeína, drogas, alcohol, nicotina, o por falta de ciertos nutrientes o vitaminas), orgánicas (ciertas enfermedades),

## Flores de Bach, una gran ayuda

Estas esencias florales pueden ayudarte a gestionar la ansiedad

### ● *Álamo temblón:*

En caso de temor y ansiedad permanentes sin saber por qué.

### ● *Castaño dulce:*

Si estás desesperada y te sientes al límite.

### ● *Scleranthus:*

Si nunca cuentas tus problemas y te retuerces en la indecisión.

### ● *Ceratostigma:*

Si tu autoestima está por los suelos y te falta confianza.

### ● *Centaurea:*

Si tu problema es que no sabes decir que no.

### ● *Cerasifera:*

Cuando te sientes agotada física y psicológicamente.

### ● *Agua de roca:*

Si eres demasiado rígida y no te permites disfrutar.

### ● *Sauce:*

Si te sientes víctima y solo te quejas sin actuar.

### ● *Alerce:*

Si tienes miedo al fracaso y no te esfuerzas.

### ● *Pino:*

Cuando te sientes permanentemente insatisfecha con lo que haces y te juzgas negativamente.

### ● *Brezo:*

Si tienes miedo a la soledad y necesitas com-pañía siempre.

## el consejo de Clara

Busca un equilibrio entre tus obligaciones y las actividades reconfortantes. ¡Date premios!



## BUSCA EL EQUILIBRIO

- **Atrévete a decir “no”** a lo que te roba energía y “sí” a lo que sientes que te aporta riqueza y bienestar interior. Rodéate de gente positiva, ábrete a la experimentación de nuevas cosas, gentes y lugares.
- **Encuentra un equilibrio entre tus responsabilidades y lo reconfortante.** Date premios y ábrete al disfrute.
- **Enfréntate a tus miedos.** Acepta que eso que tanto temes que pase, puede ocurrir, pero al mismo tiempo convéncete de que si ocurre, podrás salir adelante y visualízalo. Por ejemplo, si temes que te despidan, imagínate en el instante en el que te lo dicen y cómo te vas a casa contenta porque sabes que la vida tiene algo mejor para ti. Luego visualízate en el futuro, feliz en otro trabajo.

¿Sabías que el 50% de las bajas laborales por enfermedad que se han producido este año se han debido a episodios de ansiedad o estrés?

psicológicas, etc. El psicólogo Eduardo Roselló apunta que “su generalización en nuestra sociedad puede deberse al alto nivel de exigencias que experimentamos hoy. A veces esas exigencias son reales (hipotecas, colegios, trabajos), pero otras veces son producto de nuestros pensamientos irracionales, de las creencias individuales o colectivas sobre cómo debemos comportarnos en el mundo”. En esas creencias influyen las expectativas que tenemos sobre nuestro futuro así como la publicidad. Sara Mariner afirma que “es uno de los mayores desencadenantes de la ansiedad, ya que nos incita constantemente a alcanzar determinados cánones de belleza, eficacia y de éxito, y

si no los cumplimos, sentimos que no estamos a la altura”. En el caso de las mujeres, Ana Belén Rivera, opina que “las causas más frecuentes apuntan a un exceso de responsabilidades. Compaginar la vida laboral y la familiar, encontrando momentos para una misma y queriendo llegar a todo, puede constituir un problema”.

### Lo que la ansiedad esconde

A pesar de todas estas causas, la ansiedad muchas veces es un mecanismo emocional que, de forma inconsciente, lo que busca es que prestemos atención a algún asunto emocional que tenemos sin resolver y que nada tiene que ver con lo que los síntomas nos muestran.

Retomando el caso de Alicia, ella se planteaba por qué sufría esos ataques cuando tenía una vida perfecta: pareja, dos niños maravillosos, un puesto de trabajo brillante... Lo tenía todo y, sin embargo, ante esas crisis, muchas veces deseaba morir. Después de unos meses de psicoterapia en los que buceó en su inconsciente, comprobó que su ansiedad no procedía del trabajo como ella creía. En realidad, estaba provocada por las repetidas llamadas de un antiguo novio que habían despertado en ella una duda que se había convertido con el paso de los meses en obsesión: “¿Sería más feliz con él que con mi pareja?”. Cuando entendió lo que le pasaba y se permitió sentir lo que sentía, →

*\* A veces la ansiedad es un mecanismo que esconde algún asunto emocional sin resolver*



Tómate con una sonrisa todo la que la vida te depare, ya sea maravilloso o terrible, porque todo te hace aprender y crecer

tomando la determinación de verle, se pasó su ansiedad y se acabaron las crisis.

Otro caso significativo es el de Luis, un periodista de 40 años con una actividad desbordante y una alta responsabilidad que empezó a sufrir crisis de ansiedad justo después de que le ascendieran en su empresa. Pero tampoco en esta ocasión era el trabajo lo que le provocaba esa inquietud. Su inconsciente le reveló que la causa estaba en su vida personal. Era homosexual, salía desde hacía tres años con otro hombre, del que estaba muy enamorado y había llegado la hora de formalizar esta relación; pero nadie sabía que era homosexual: ni sus padres, ni sus compañeros, ni siquiera muchos de sus amigos. Afrontar esta situación le producía miedo, angustia y una terrible presión. Cuando entendió que actuaba en contra de cómo sentía y puso una fecha para empezar a convivir con su pareja y otra para decirse a sus padres, su ansiedad se eliminó.

### Llegar al fondo

Para descubrir qué esconde nuestra ansiedad, lo primero que debemos hacer es dejar de verla como una enfermedad o un problema y empezar a contemplarla como una oportunidad: nos brinda la posibilidad de cambiar algo dentro de nosotros y saltar a otra etapa de nuestra vida en la que podemos ser más felices.

Asimismo, aquellas disciplinas que nos permitan profundizar en nuestro inconsciente pueden ayudarnos como ocurre con la psicoterapia o la kinesiología. Esta última se basa en que nuestros músculos reflejan cómo nos estresan las cosas. Así a través de un test muscular se puede conocer cuál es el estado de nuestro organismo y de nuestras emociones y, a partir de él, trabajar en el inconsciente.

La ayuda de un coach o asesor personal también puede ser de gran utilidad, sobre todo porque contribuye a que la persona logre claridad y orden dentro de ella misma. ❖

Por M<sup>o</sup> José Álvarez, psicoterapeuta

## Bajo control

Toma nota de estas claves prácticas que puedes seguir para tratar tu ansiedad:

● **Dieta:** utilizar la comida como ansiolítico a lo único que ayuda es a aumentar la ansiedad. La alimentación debe ser equilibrada y sana, evitando los azúcares refinados, la cafeína y el alcohol.

● **Ejercicio físico:** el deporte libera tensiones y hace que elimines toxinas. Caminar, correr, nadar y realizar cualquier otra actividad aeróbica regular hará que te sientas cada vez mejor.

● **Ejercicio energético:** aprender a respirar, vaciar tu mente y encontrar tu equilibrio interior hará que, pase lo que pase fuera, tú siempre estés serena. Yoga, tai-chi, chi-kung, meditación, reiki... pueden ayudarte.

● **Engánchate al presente:** la tensión se produce casi siempre porque nuestra mente está preocupada por lo que hemos hecho y por lo que va a venir. Si vives concentrada en el presente, con una actitud positiva, te sentirás más tranquila.

● **Reconoce quién eres y qué quieres,** con independencia de si la sociedad lo considera correcto o no. Para lograrlo, toma decisiones, dales fecha, y pon los medios necesarios para que se hagan realidad.



■ **“Ser feliz y vencer las preocupaciones”,** de Albert Ellis. Ed. Obelisco (12 €).

Consejos prácticos para vivir una vida más plena.



■ **“99 maneras de ser feliz”,** Gottfried Kerstin. Ed. Océano (8,85 €).

