

ANSIEDAD

Cuando te sientes ansioso: cuatro tipos de cuidado personal

Si necesita un descanso por sentir ansiedad, pruebe una de estas estrategias.

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos ansiosos. Algunos de nosotros, incluyéndome a mí, somos más propensos a la ansiedad que otras personas. De hecho, la ansiedad es mi emoción en reacción al estrés, a diferencia de la ira o la tristeza. (Para obtener [más información](#), consulte esta publicación sobre cómo identificar su estilo emocional dominante y cómo interfiere en sus decisiones).



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Si eres propenso a la ansiedad, puede ser útil tener algunas estrategias específicas de cuidado personal. Aquí hay cuatro que puedes probar.

No todas estas ideas atraerán a todos; elige el que mejor se adapte a ti.

1. "No hay ninguna emergencia en este momento"

En un sentido evolutivo, la ansiedad está diseñada para apoderarse de nosotros y no permitirnos apartar la vista o la mente de la fuente de la amenaza. En los tiempos modernos, cuando estamos ansiosos, pensamos demasiado incansablemente, tratando de resolver la sensación de amenaza que sentimos.

Esto es agotador. A menudo interrumpe el sueño, las relaciones y la concentración. Y, por lo general, nubla nuestro pensamiento en lugar de hacernos sentir más claros.

La ansiedad moderna generalmente se trata de amenazas que tememos que se conviertan en catástrofes. Por ejemplo, se revela una imperfección en su desempeño y le preocupa que sea el comienzo de muchos errores y la pérdida de su estatus, carrera y cualquier otra cosa por la que haya trabajado arduamente.

Una estrategia simple pero efectiva, dígame a sí mismo: "No hay ninguna emergencia en este momento. Puedo permitirme apartar la vista de esta amenaza durante el próximo minuto". Date permiso para tomarte un solo minuto libre de estresarte por el problema. Luego, extienda esto, a cinco minutos o 10 minutos. Intente esto hasta que funcione bien para usted, luego intente 30 minutos o una hora.

Incluso si espera malas noticias en cualquier momento, en un sentido literal, por lo general no se enfrenta a una emergencia en ese momento.

2. Toma de perspectiva

¿Qué pensaría alguien que es tan inteligente o concienzudo como usted, pero que piensa diferente a usted, sobre el tema de su ansiedad? ¿Cuáles pensarían que son sus opciones para resolverlo o seguir adelante con su ansiedad? Si puede, pruebe esto preguntando a alguien que se ajuste a esta descripción.

La ansiedad suele ir acompañada de una sensación de vergüenza o de no confiar en los demás. Al exponer sus miedos a los demás, puede interrumpir esa parte de la espiral de ansiedad.

3. Comprométase con uno de sus valores fundamentales, no relacionado con el tema de su ansiedad

Este consejo es otra forma de reforzar la noción de que, en este momento, no hay emergencia. Permítete relacionarte con el mundo de otra manera que sea importante para ti. Si valoras el orden, ¿qué te haría sentir más orden? Si valoras el cuidado, ¿cómo podrías expresar eso? Si valoras la diligencia, ¿cómo podrías promulgar eso?

Esta estrategia puede sentirse como una conexión a tierra y estabilizadora porque refuerza que eres un adulto competente y multifacético, que tiene muchos valores, más allá de evitar la ansiedad.

PREÁMBULO: ¿Cómo la ansiedad se sale de control?

La habilidad requerida para usar esta estrategia es que pueda identificar una acción simple y única que exprese el valor elegido. Por ejemplo, ¿qué tan fácil es para usted pensar en algo que puede hacer en menos de 15 minutos que mejoraría su sentido del orden (si ese es su valor)?

Cuando está muy ansioso, una tarea de 15 minutos puede ser una montaña demasiado grande para escalar, así que piense también en versiones de 5 minutos. Por ejemplo, clasificar algunas prendas listas para lavar.

Manteniendo esto muy corto (limitándolo a 15 minutos como máximo), casi cualquier cosa que elija puede sentirse como cuidado personal. Puede representar su valor profundamente arraigado, sin necesidad de exagerar para demostrar su valía.

4. Tómese un descanso para tratar de evitar o escapar de sentirse ansioso

Todos hacemos cosas para escapar de los sentimientos de ansiedad.

Para la mayoría de nosotros, estos incluirán algunos que generalmente se consideran positivos (hacer ejercicio o dedicarse al trabajo) y otros que generalmente se consideran negativos (bufanda de una pinta de helado). No importa cuál sea la estrategia, tratar de evitar la ansiedad es un trabajo duro.

Tómese un descanso de intentar escapar de los sentimientos de ansiedad. En lugar de tratar de sofocar los sentimientos de ansiedad, déjalos existir durante media hora y sigue con tus asuntos. Durante ese tiempo, suponga que sus sentimientos de ansiedad no lo abrumarán ni lo dañarán.

Permita que sus sentimientos ansiosos existan y que vayan y vengan en cualquier oleada que hagan.

Cuando intentas esto, puedes sumergirte en rumiar o preocuparte. Esta es una estrategia para evitar la ansiedad porque estás tratando de encontrar una solución que haga que tu ansiedad desaparezca. Si esto sucede, puede decirse suavemente a sí mismo "pensando" para reconocer, pero no dejarse llevar por pensar en cómo salir de su ansiedad (vea 5 cosas en las que casi todos se equivocan sobre el manejo de la ansiedad).



Tenga en cuenta que mis publicaciones sobre la ansiedad son sobre la emoción de la ansiedad, no sobre los trastornos de ansiedad. Si tiene un trastorno de ansiedad, le recomiendo que tome el consejo de su propio proveedor de atención médica.

Mantenga su mente en paz, no en guerra

Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.