

PREVÉN LA ANSIEDAD



TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

Orden ante todo

Aunque muchas veces no es evitable, sí que existen estrategias para minimizar la probabilidad de padecer ansiedad.

La más importante es tratar de **reducir el margen de improvisación**: el orden y la planificación facilitan la visualización de los acontecimientos y favorecen el control sobre estos. Incluye en tu plan tiempo de sueño suficiente y una alimentación ordenada y libre de estimulantes.

Dedicar parte de nuestro tiempo al **ocio**, dentro de rutinas cada vez más exigentes, es otra técnica que permite desconectar, relajar, reiniciar: estar en contacto con nosotros mismos, a veces nuestro mayor olvidado.



TRABAJA TU MENTE

Controla para no ceder el control

Tener metas y recordarlas, reflexionar sobre las diferentes opciones que se plantean en un problema concreto o trabajar la positividad nos ayudan a conectar con el presente y a evitar la ansiedad. Desafía a la ansiedad: ser lo más pragmático posible y buscar el (real) peor de los escenarios nos hacen ver que, seguramente, ni es tan grave ni tan probable. La PNL es otra gran aliada: ¿sabías que un pensamiento negativo sostenido tan solo un minuto puede afectar tu humor y tu sistema inmunitario hasta seis horas?

Evita actitudes perjudiciales: atribuciones erróneas (por ejemplo: suponer que un compañero que no te saluda está enfadado), pensamientos de "todo o nada", generalización, exigencias desmedidas o dar vueltas en círculo sobre información potencialmente dañina para ti. Repetir frecuentemente sentencias estructuradas en positivo, como **yo puedo controlar esto**, y convertir frases negativas en positivas (de "no puedo soportarlo" a "se me pasará") nos ayuda a mantener una actitud auténticamente optimista, sin caer en la sobrepositividad tóxica, punto clave para vencer la ansiedad, mejorar la autoestima y la creatividad. ¡Lo dice la Ciencia!



RESPIRA

Para, inspira y exhala

Oblígate a relajarse. Música alta, aficiones, o las diversas técnicas de relajación dedicadas te ayudarán a identificar, controlar y reducir tus pensamientos ansiosos. Una de las técnicas más efectivas es el control de la respiración. El mejor tipo es la diafragmática: su práctica continuada reduce la fatiga y los síntomas de ansiedad. **Meditar** solo 10 minutos al día en cualquiera de sus formas (Budista, Vipassana, Zen, Mantra, Kabbalah ...) nos hace menos vulnerables al estrés, mejora la atención y la memoria y nos ayuda a controlar nuestras emociones.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

Diferenciarlos para combatirlos

Aunque suelen confundirse habitualmente y tienen mucho en común, son diferentes. El estrés es la respuesta del cuerpo ante estímulos no controlables y remite cuando lo hace el propio estímulo.

La ansiedad no es tan específica y en muchas ocasiones se produce de forma anticipada al hecho, incluso sin tener la certeza de que se producirá, o cuando éste ya ha ocurrido. Su versión más grave es el trastorno de ansiedad generalizada.

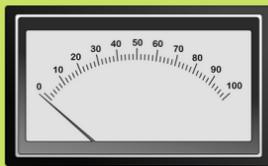
Estrés y ansiedad son reacciones perfectamente naturales y benignas, ya que constituyen una defensa del cuerpo contra posibles peligros. Debemos eliminar cualquier viso de estigma y ser comprensivos con quienes se ven negativamente afectados por ellas. No lo han elegido ni les ha ocurrido por ser "débiles". Aceptémoslos.



¡PONTE EN MARCHA!

El ejercicio como remedio rápido

La práctica de ejercicio segrega endorfinas, hormonas que regulan el estado de ánimo y funcionan incluso como analgésico. En invierno, intenta que sea al aire libre y aprovechando horas de sol para huir del *Winter Blues*, un trastorno afectivo estacional que puede paliarse manteniendo los niveles de vitamina D en sus valores correctos. El déficit de esta vitamina, para cuya síntesis se necesita la luz solar, puede provocar cansancio, apatía, ansiedad y tristeza.



MIDE LAS PREOCUPACIONES

Tácticas para relativizar

- **Regla de los 5 años.** Pregúntate si dentro de cinco años seguirás con esta preocupación. Es una forma de plantearla a largo plazo. Quizá no era para tanto.
- **Varilla de medición.** En una escala de malas experiencias, ¿dónde se encuentra lo que te preocupa?
- **Calculadora.** Mide: ¿te preocupas mucho? ¿Más de lo que el asunto merece, o por cuestiones que no puedes controlar?
- **Tasa de probabilidad.** ¿Qué probabilidad hay de que la hecatombe que imaginas llegue a producirse?



NO ESTÁS SOLO

Busca ayuda

Nadie espera que seas Superman. Habla con alguien de tu confianza y busca ayuda profesional que te ayude a salir de la situación. Todos estarán encantados de poder echarte una mano.