

Los 10 mandamientos para vencer la ansiedad



Una decena de pautas y claves psicológicas para gestionar la ansiedad con eficacia.

Es mucha la gente que acude a mí debido a problemas de ansiedad que sufren en el día a día, para que yo pueda ayudarles a encontrar una solución y guiarles en el proceso de recuperación. Es normal, dado que en estos casos la solución más eficaz y con garantías es ponerse en manos de psicólogos.

Sin embargo, también hay **una serie de pautas de gestión de la ansiedad** que puedes aplicar al día a día por tu cuenta.

Las 10 claves para afrontar los

problemas de ansiedad y superarlos

Siempre me gusta preparar mis consultas de la forma más objetiva y clara posible; a fin de cuentas, la persona que busca ayuda profesional está invirtiendo un dinero en algo tan básico como su salud, y para no caer en la charloterapia y demás pérdidas de tiempo, es necesario preparar bibliografía enfocada a **ejercicios prácticos que cada paciente pueda realizar de una sesión a otra**, y lo más importante aún, que den paso a aprendizajes que queden para el futuro cuando acabe la terapia.

La ansiedad y los ataques de pánico constituyen problemas que deben ser tratados por un especialista. **La salud no es un juego**, e incluso habiendo tenido antes malas experiencias con otros psicólogos, no vas a dejar de creer en la luz porque se funda una bombilla.

Yo sufrí de ataques de pánico durante mi etapa de estudiante; acudí a psicólogos que me oían durante una hora (sí, digo oían, no escuchaban) y acababan la consulta sin sacar nada en claro y sin darme ninguna herramienta o ejercicio útil. También leí libros de supuestos coachs o gurús que se creían que sin ningún tipo de formación académica ni habilitación sanitaria en la materia conocían las claves teórico-prácticas de estas alteraciones por haber sufrido ellos ansiedad, y al final me di cuenta de que un buen tratamiento ha de incluir, además de una buena formación académica y experiencia del profesional, una experiencia viviendo con ansiedad para saber cómo es el día a día de esta enfermedad. Es decir, **una combinación del aspecto académico y el aspecto experiencial**.

En esta ocasión te traigo un regalo; quiero que te pongas cómodo o cómoda y leas atentamente estos “mandamientos” para vencer la ansiedad y los ataques de pánico. Son claros y prácticos, sin rodeos, y te puedo asegurar que los he preparado a conciencia basándolos en mis experiencias como

paciente y como profesional, usando un método patentado por mí. No son la solución definitiva, por supuesto, pero te ayudarán a enfrentarte a la ansiedad de mejor forma. Te dejo con ellos.

1. El cambio nace en ti

El psicólogo no es un juez, ni mucho menos un padre que te echa broncas, es simplemente un entrenador que te da unas pautas a seguir para que tú las vayas aplicando poco a poco e ir viendo los resultados. El compromiso con el cambio es importante, y será lo que marque la terapia. ¡Tú tienes la llave!

2. Cuando sentimos algo estamos exagerando las sensaciones

Tu cabeza hace de abuela y siempre exagera los peligros. Ten claro que ella no es un médico y no tiene la capacidad de darte los diagnósticos de lo que te ocurre; **ni tienes un psicólogo dentro de la cabeza, ni un psiquiatra, ni otro tipo de médico**. Así pues, ante estas sensaciones, cautela. El cerebro nos da ese mensaje y nosotros lo depuramos.

3. Tomaremos el miedo como una oportunidad de progresar

Solo si me expongo a los miedos veré que esos síntomas son irreales. De los miedos se aprende, y por ello quiero que los vivas como una posibilidad de aprender.

4. Las sensaciones son desagradables, no peligrosas

Todo lo que sientes es temporal. Si estás más de media hora pensando que te duele la rodilla vas a sentir dolor, y esa sensación es desagradable, pero no significa que se te haya

roto la rótula. A más atención, más aumenta el síntoma. Ten claro que los pensamientos irracionales aumentan la ansiedad.

5. Flota con el miedo

Al cerebro le cuesta pensar esto, ya que quiere tener ese falso control de todo. Piensa que el propio cuerpo tiende al equilibrio, y **es imposible pasarse en alerta sostenida siempre si no se alimenta la sensación en cuestión.**

6. Observa lo que te sucede, no lo que temes que pueda pasar

Una vez, hablando con un paciente en una sesión de terapia, me contó que sufría fuertes tensiones en los brazos y que se le dormían. Creamos una serie de los que yo llamo testeos, y finalmente vio que era un fenómeno falso, y que esas tensiones se debían a los ejercicios que hacía con pesas y simplemente eran agujetas.

7. El miedo no aprende, tú sí

Él siempre se mantiene igual, pero tú **puedes aprender cómo contenerlo y tratarlo para así saber cómo superarlo.** Tú sabes cómo es tu miedo y por dónde suele aparecer, vívelo y aprende de dónde surgen esos estímulos disparadores que desencadenan esa sensación.

8. Cuando dejas de alimentarlo, el miedo deja de aparecer/comienza a desaparecer

Por esto, es normal en ese momento sentir miedo; puedes dejarlo estar, no te preocupes, se pasará.

9. Aprende las claves del ABC

Antecedent (acontecimiento activador), Believe (pensamiento), Consequences (emoción, sentimiento). **Con este simple esquema**

verás los puntos en los que se basa un pensamiento negativo o como yo digo, un disparador de emociones negativas, y así conocerás el mecanismo que sigue.

10. Reconoce el avance

Muchas veces, en terapia, nos desanimamos porque creemos que no hemos progresado lo suficiente. Este proceso que algunos pacientes realizan casi sin saberlo se llama autoboicoteo y se soluciona rápido **parándote a examinar qué podías hacer antes y después de terapia**. Viendo el avance (si ha sido positivo) te motivarás a seguir trabajando.

Concluyendo

Observa estos puntos e intenta aplicarlos en tu día a día. Son la base del cambio ante los problemas de ansiedad, y algo que tienes que tener presente. También te invito a que los tomes como inspiración y puedas crear tú alguna herramienta psicológica que te sirva.

Fuente: psicologiaymente.