

CLAUDIO QUINN

CONQUISTANDO LA ANSIEDAD

RECUPERA TU VIDA Y VIVE SIN ANSIEDAD



GUÍA PRÁCTICA QUE LE AYUDARÁ A DEJAR
ATRÁS LA ANSIEDAD Y A MEJORAR SU CALIDAD
DE VIDA

— CLAUDIO QUINN —

CONQUISTANDO LA ANSIEDAD

RECUPERA TU VIDA Y VIVE SIN ANSIEDAD



GUÍA PRÁCTICA QUE LE AYUDARÁ A DEJAR
ATRÁS LA ANSIEDAD Y A MEJORAR SU CALIDAD
DE VIDA

 iLatinMedia
PUBLICACIONES

Conquistando la Ansiedad

Recupera tu vida y vive sin ansiedad

Copyright © 2013 iLatinMedia Publicaciones

Índice de contenido

[Conquistando la Ansiedad](#)

[CAPITULO 1](#)

[¡Bienvenido A Nuestro Club!](#)

[¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?](#)

[CAPITULO 2](#)

[¿Por qué me siento así?](#)

[¿Cuáles son los síntomas de un trastorno de ansiedad?](#)

[CAPITULO 3](#)

[Mi enemigo interno](#)

[¿Y ahora qué?](#)

[Pulsos Binaurales](#)

[CAPITULO 4](#)

[NO dejes para mañana lo que puedes hacer hoy!](#)

[Superando la procrastinación](#)

[CAPITULO 5](#)

[Deja tu trabajo en la oficina!](#)

[Divide tu día en cuatro cuadrículas](#)

[Reserve una hora para los correos electrónicos](#)

[Delegar tareas es necesario](#)

[Planifique una revisión semanal](#)

[Reduzca los plazos](#)

[Establezca límites a la tecnología](#)

[Siete Máximas sobre el Trabajo](#)

[CAPITULO 6](#)

[El estrés: el mejor amigo de la ansiedad](#)

[¿Cuál es la relación entre el estrés y la ansiedad?](#)

[Causas del Estrés](#)

[Las causas del estrés no organizacionales son:](#)

[Técnicas efectivas de control del estrés](#)

[CAPITULO 7](#)

[Aprende a decir No](#)

[¿Qué son los límites?](#)

[¿Necesito poner límites en mi vida?](#)

A continuación algunas ideas que pueden ayudarle:

CAPITULO 8

Sobrepeso y Ansiedad

¿Cómo la ansiedad provoca aumento de peso?

Cierre las Ventanas

El Cambio es Posible

CAPITULO 9

El Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad con Terapia

La Terapia Cognitiva Conductual para la Ansiedad

El Pensamiento Desafiante en la TCC

CAPITULO 10

La Terapia Espiritual

La Incredulidad Como Raíz de la Ansiedad

La Fe Exige Nuestra Respuesta

Disciplinas Para Conquistar la Ansiedad

© 2013 Claudio Quinn

Claudio Quinn tiene el derecho a ser identificado como el autor de este trabajo. Este derecho debe ser reconocido en todo el mundo. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluyendo el formato electrónico, mecánico o cualquier otro, sin el previo consentimiento por escrito del autor o la editorial iLatinMedia Publicaciones.

El autor, los editores y sus representantes no se hacen responsables por cualquier error de precisión o de juicio alguno. Conquistando la Ansiedad se vende bajo estas condiciones.

Acerca del Autor

Claudio Quinn

M. Div. from Denver Seminary. Coach, conferencista, autor y especialista en crecimiento personal y motivación. Ha dado seminarios y ponencias en inglés y español en USA, México, España, Bolivia, entre otros. Actualmente reside en Argentina con su esposa e hija. *Conquistando la Ansiedad* es su obra prima para la comunidad hispanohablante.

Nota al Lector

Tenga en cuenta que la presente obra tiene la finalidad de ayudar a una multitud de problemas generados por la ansiedad. Sin embargo, la misma no está destinada, ni pretende ser utilizada como reemplazo del diagnóstico o del tratamiento médico, pero por lo general puede ser utilizada en conjunción con ellos.

Todos los asuntos relacionados con su salud requieren supervisión médica. Se recomienda encarecidamente no realizar ningún cambio o tomar cualquier acción, como resultado de la lectura de este libro, sin el asesoramiento específico de su profesional de la salud.

Palabras del Autor

Hola! Gracias por adquirir este libro, al hacerlo usted ha dado el primer paso para gozar de una vida libre de ansiedad. Lo que quiero compartir con ustedes es la capacidad de reconocer y superar los síntomas de ansiedad en su vida.

Conquistando la Ansiedad le ayudará a reconocer lo que está provocando su ansiedad y le mostrará cómo se puede aprender a enfrentarse y deshacerse de ella por completo. En este libro usted encontrará diversos consejos y herramientas que podrá elegir de acuerdo a lo que mejor funcione para usted para ponerlas en práctica. Así usted comprobará que vivir una vida libre de ansiedad es posible y que este material puede ayudarle en ese esfuerzo.

Si usted todavía no está seguro, pues por qué no darle una oportunidad de todos modos, ¿Qué tiene que perder?

Puedes visitar la web del autor para descargar materiales complementarios de este libro. Tus sugerencias o comentarios son bienvenidos por el autor.

WEB: www.conquistandolaansiedad.com

E-MAIL: info@conquistandolaansiedad.com

Entonces, ¿Qué estamos esperando?, vamos a comenzar este viaje juntos.

Sinopsis

¿Sus preocupaciones le mantienen despierto toda la noche? ¿Se preocupa constantemente? ¿Es usted una persona que por lo general piensa que algo grave acontecerá en su salud, su trabajo, o su familia?

La preocupación en sí no es algo malo si nos motiva a tomar acciones y resolver problemas. Pero cuando uno comienza a preocuparse demasiado, a sumergirse constantemente en miedos imaginarios y dudas, la preocupación puede convertirse en algo dañino y contraproducente.

La preocupación crónica provoca tensión, insomnio, estrés, y es a menudo el preludio de ataques de ansiedad.

Casi todo el mundo experimenta ansiedad en algún grado. Su aparición es preocupante y debilitante. Su persistencia es paralizante. Un escritor la describe de esta manera: “La ansiedad acompaña al individuo desde la más tierna infancia hasta la vejez, amarga su vida a un grado notable, lo aísla de todo contacto humano, y destruye la esperanza de construir una vida en paz”.

La Organización Mundial de la Salud calcula que para el año 2020 los trastornos de ansiedad junto con la depresión serán los trastornos mentales que causarán el mayor número de incapacidades laborales, físicas y sociales en el mundo. La ansiedad ya es un problema global.

En *Conquistando la Ansiedad* encontrará diversos consejos y herramientas que le ayudarán a reconocer lo que está provocando su ansiedad y le guiará a vivir una vida libre de ansiedad para siempre.

CAPITULO 1

¡Bienvenido A Nuestro Club!

Casi todos hemos experimentado alguna vez algún trastorno de ansiedad o hemos sufrido un ataque de pánico ante un peligro inmediato o ante una amenaza. Los temores son, en gran medida, parte de nuestra vida ya que ellos aseguran nuestra condición física y, a veces, incluso protegen nuestra vida.

Por ejemplo, si vamos caminando por una calle y todo está tranquilo, probablemente nos sentiremos tranquilos con el entorno. Sin embargo, si mientras vamos caminando un perro grande aparece y empieza a ladrarnos, probablemente comenzaremos a experimentar algunos de los síntomas de ansiedad. Esto se debe a que nuestro cuerpo está reaccionando para protegernos. Nos está diciendo que nos quedemos y ‘peleemos’ o bien que empecemos a correr y ‘huyamos’. Sin importar cual sea nuestra elección, nuestro cuerpo producirá adrenalina y otras sustancias químicas para facilitar el proceso de temor que deviene en ansiedad.

Cuando una persona sufre de un trastorno de ansiedad generalizada tiene frecuentes, o hasta constantes, sentimientos de preocupación o ansiedad. Estos sentimientos pueden ser intensos o fuera de proporción en relación con los problemas o peligros reales de la vida cotidiana.

Tanto la ansiedad como su prima hermana, la depresión, ya son un problema global. Una de cada seis personas en el mundo sufrirá de una importante depresión en algún momento de su vida, calculándose de que para el año 2020 la depresión será la mayor discapacidad del mundo.

La ansiedad y la depresión son trastornos mentales que impiden que desarrollemos una vida de forma normal, altera nuestras costumbres, hábitos y comportamientos, y va ramificándose al punto de afectar nuestras relaciones en general, ya sea con la familia, en el trabajo, en la iglesia, etc. En

la medida que sintamos más o menos ansiedad ante los temores cotidianos, afectará nuestra calidad de vida y nos llevará a aislarnos socialmente, hasta el punto de enfermarnos.

A menudo, no tenemos ni la menor sospecha de que sufrimos de ansiedad hasta que la experimentamos. A modo de estímulo, quisiera que entendamos que la ansiedad no es una enfermedad que afecta a los más débiles, frágiles o delicados. Se trata de un trastorno que lo padecen los presidentes, los políticos, los gerentes, los corredores de bolsa, los bancarios, los telemarketers, las amas de casa, las cajeras, etc. Sin embargo, este trastorno se acentúa más en aquellas personas que están en posiciones de liderazgo. Aquellos que trabajan bajo presión, que están atrapados en la búsqueda de excelencia o de posiciones de poder. ¿La razón? Es porque la ansiedad es un trastorno que va de la mano con la enfermedad de estrés, y las personas que viven bajo presión son particularmente más vulnerables debido a que no pueden ver las señales de alerta que nuestro cuerpo envía a tiempo.

La ansiedad se manifiesta a través de síntomas como respuesta a largos periodos de estrés o angustia o situaciones de peligro que sólo existen en nuestra mente. Nuestro cuerpo comenzará a sentir taquicardias, mareos, temblores musculares, dificultad para respirar, sudoración, dolor abdominal, cansancio. Nuestra mente sentirá angustia, miedo, falta de concentración, inseguridad, obsesión, irritabilidad, tristeza, falta de gozo, etc.

¿Cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad?

Responder esta pregunta no es fácil. Uno no puede simplemente despertar con un trastorno de ansiedad porque se olvidó de lavarse las manos antes de comer. La causa exacta de los trastornos de ansiedad es desconocida, pero no son el resultado de una personalidad débil, de algún defecto de carácter o de una inteligencia pobre. Mientras los científicos continúan su investigación sobre la ansiedad, cada vez es más claro que estos trastornos son causados por una combinación de factores, incluyendo componentes genéticos, de formación, y ambientales. Sin embargo, la mayoría de los autores están de acuerdo en que los trastornos de ansiedad tienen por lo general dos causas principales: las biológicas y las del medio ambiente.

La genética y la biología pueden desempeñar un rol importante en la creación de los trastornos de ansiedad. Esto no implica que la ansiedad se dé en todos los miembros de una familia. Se puede tomar a dos miembros de ella y quizás uno puede tener un trastorno de ansiedad, y otro no. Sin embargo, hay estudios que demuestran que algunas personas son genéticamente más propensas a los trastornos de ansiedad que otros. Los trastornos de ansiedad pueden ser transmitidos de padres y familiares más cercanos a los niños, especialmente aquellos trastornos que se relacionan con el pánico. Si bien es cierto que no está del todo claro como se transmite la ansiedad, sí está demostrado que los niños que ven y experimentan la ansiedad en sus padres, son más propensos a sufrir la ansiedad en sí mismos.

Por otra parte, hay estudios que muestran que existen desequilibrios químicos en el cerebro que son una causa muy probable de trastornos de ansiedad. Estas investigaciones han demostrado que las personas que sufren de ansiedad a menudo tienen problemas con varios neurotransmisores (químicos cerebrales), incluyendo la serotonina y la norepinefrina.

Además de los desequilibrios químicos, estudios de imágenes cerebrales indican que algunas personas con trastornos de ansiedad tienen anomalías en el flujo sanguíneo y en el metabolismo del cerebro, así como

anormalidades estructurales en diferentes partes del cerebro. Sin embargo estos estudios también han demostrado que estos cambios son sólo temporales. Incluso pueden ser un resultado de la ansiedad, más que una causa de la ansiedad, lo que indica que desaparecen cuando la ansiedad se trata.

Por otro lado, muchos investigadores creen que, incluso en los casos que tienen un componente genético, el medio ambiente juega un papel desencadenante en los trastornos de ansiedad. En estos casos, el medio ambiente incluye todo lo que no es genético –cada experiencia que uno tiene, cada lugar al que uno va, todo lo que se nos ha enseñado, etc.– contribuye a que padezcamos un trastorno de ansiedad. Las investigaciones apuntan a demostrar que nuestra salud mental se forja por las experiencias de vida.

Es bien sabido que nuestra vida se forma con millones de experiencias, y cada una de estas experiencias pueden promover o impedir el desarrollo de un trastorno de ansiedad. Podemos formarnos sobre la ansiedad a través de nuestros padres con sólo observar la forma en que ellos reaccionan frente a los temores. Podemos también aprender de sus enseñanzas sobre lo que es un trastorno de ansiedad. Podemos desarrollar fobia social debido a la inexperiencia con la que reaccionamos socialmente durante nuestra juventud. Podemos tener trastornos de ansiedad como resultado de las intimidaciones que recibíamos de nuestros compañeros en la escuela. En fin, las experiencias de vida que tuvimos durante nuestra niñez o juventud, generan trastornos de ansiedad que van impidiendo que disfrutemos de la vida que tenemos, a veces en menor medida, a veces de manera mucho más grande.

Es importante destacar, asimismo, que existen algunas causas graves de los trastornos de ansiedad, entre ellas, el estrés. El estrés que sufrimos durante mucho tiempo, en especial el asociado con un trabajo que no nos gusta, o el que surge de una relación que es emocionalmente perjudicial, puede crear trastornos de ansiedad. Como reaccionemos y como enfrentemos el estrés, va a jugar un rol preponderante a la hora de prevenir un trastorno de ansiedad.

Igualmente, podemos haber sufrido ciertos traumas que condujeron al desarrollo de trastornos de ansiedad. Esto se da especialmente en personas

que sufren de trastorno de estrés postraumático. La existencia de un trauma temprano en la vida, tiene el potencial para generar consecuencias graves, que a largo plazo pueden desembocar en un trastorno de ansiedad. Por lo general, puede afectar a las personas generando trastornos de ansiedad generalizada, trastornos de pánico, fobia social, y mucho más.

Los cambios, de igual manera, pueden conducir a que experimentemos trastornos de ansiedad. Algunas personas se adaptan rápidamente a los cambios, pero muchos otros no lo hacen. Esto incluye cambios menores, como un nuevo trabajo o una nueva casa, o grandes cambios, como la pérdida de un ser querido, un divorcio o un cambio significativo. Cambiar nos saca de nuestro lugar de confort emocional y nos pone en un lugar en el que no nos sentimos familiarizados. El desconocimiento puede llevar a un estrés significativo y la dificultad para adaptarnos a los cambios en nuestra vida personal o profesional, finalmente nos llevará a combatir con trastornos de ansiedad.

El abuso y la negligencia juegan un papel importante en la vida de una persona. Algunos psicólogos sostienen que cuando este tipo de situaciones se da en la infancia de un sujeto, conduce de manera inequívoca a la creación de trastorno de ansiedad. Pero, en realidad, existen ciertas formas de abuso o negligencia que pueden ocurrir en cualquier momento de la vida. Los que están en relaciones emocionalmente dañinas, por ejemplo, a menudo se dan cuenta que la inestabilidad emocional que dichas relaciones generan, terminan llevándolos a la ansiedad. Tanto el abuso y la negligencia pueden crear respuestas muy poderosas en las personas, y la ansiedad es una de estas respuestas.

Resumiendo, la ansiedad pudo haber sido creada en nuestra infancia, como resultado de la forma en que nuestros padres nos criaron. Pero también pueden haber sido generada por las pequeñas interacciones que hemos tenido a lo largo de nuestra vida. Aún así, la cosa más importante a recordar con todas estas causas biológicas y ambientales que se enumeraron, es que en algunos casos, nunca se podrá saber exactamente cuáles fueron las causas que llevaron a alguien a sufrir de ansiedad.

Sin embargo, la comprensión de las posibles causas de la ansiedad es importante, y quizás aún más importante es entender que no importa la causa

de nuestra ansiedad, siempre se puede tratar. No importa si la causa de la ansiedad es biológica o ambiental, la ansiedad es una condición tratable, y si cada uno toma decisiones inteligentes, incluso podremos curar la ansiedad por completo.

CAPITULO 2

¿Por qué me siento así?

Los trastornos de ansiedad generan emociones de temor e incertidumbre que todo el mundo experimenta a veces. Muchas personas se sienten ansiosas o nerviosas, cuando se enfrentan a un problema en el trabajo, antes de rendir un examen, o a la hora de tomar una decisión importante. Los trastornos de ansiedad, sin embargo, son diferentes. Pueden causar angustia a tal punto que puede interferir con nuestros deseos de llevar una vida normal.

Como se trata de una respuesta natural que ayuda a predecir y afrontar las situaciones que representan algún peligro, ninguna persona está exenta de padecerlos. De hecho, recientemente vi la película “Iron Man 3” y en ella, el personaje principal Tony Stark, tiene una batalla muy grande, no sólo contra sus enemigos que buscan aniquilarlo, sino también contra la ansiedad que padece fruto de un trastorno post traumático.

Recientemente, en la sección espectáculos de un conocido periódico, se publicó un artículo titulado “Las fobias de los famosos.” En él se describían los miedos y fobias de algunas celebridades que inexorablemente los destina a limitarlos socialmente. Se mencionaba a Woody Allen y sus temores a los insectos, a las alturas, y a las multitudes. A los actores Johnny Depp y Daniel Radcliffe, quienes les tienen fobia a los payasos. La actriz australiana Nicole Kidman se suma a las filas de quienes padecen algún miedo feroz, en este caso, a las mariposas. Ella misma cuenta que cuando era chica las mariposas la paralizaban, y al día de hoy le provocan mucho miedo. Christina Ricci, tiene botanofobia, que es el miedo a las flores, plantas y árboles. El futbolista inglés David Beckham, capitán del seleccionado de su país durante años, sufre de ataxofobia, que es el miedo al desorden en un nivel muy elevado. Otro padecimiento que puede encontrarse en el mundo del espectáculo es la agorafobia, que es el miedo a los espacios abiertos. La actriz Kim Bassinger sufre ese miedo, y pasa, en algunas ocasiones, mucho tiempo sin salir de su casa. Otra celebridad, Madonna, la reina del Pop, tiene

astrafobia que es el miedo irracional a los relámpagos, truenos y tormentas. Esta fobia suele darse durante la niñez pero puede extenderse más allá como en este caso.

Hay varios tipos reconocidos de los trastornos de ansiedad, incluyendo:

a) Pánico: Las personas con esta afección tienen sentimientos de terror que golpean de repente y repetidamente sin previo aviso. Los síntomas de un ataque de pánico incluyen sudoración, dolor de pecho, palpitaciones (latidos cardíacos irregulares), y una sensación de asfixia, que puede hacer que la persona se sienta como si estuviera teniendo un ataque al corazón.

b) El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): Las personas con TOC se ven afectadas por los pensamientos o temores constantes que hacen que realicen ciertos rituales o rutinas. Los pensamientos preocupantes se llaman obsesiones y los rituales se llaman compulsiones. Las compulsiones son las conductas que una persona siente que son absolutamente necesarias realizar con el fin de reducir la ansiedad. Los típicos pensamientos obsesivos incluyen tener miedo de los gérmenes y la contaminación, tener miedo de recibir daño o causar daño, el fanatismo religioso, el miedo a perder cosas, la obsesión por el orden y la simetría, y ser extremadamente supersticioso.

c) Trastorno de estrés postraumático (TEPT): es un trastorno que puede desarrollarse después de un evento traumático o aterrador, como un asalto sexual o físico, la muerte inesperada de un ser querido, o un desastre natural. Aquellos que experimentan trastorno de estrés postraumático a menudo experimentan pensamientos aterradores, recuerdos y flashbacks a la fuente del trauma. Ellas además, tienen frecuentes pesadillas, sentimientos de angustia intensa, y tienden a evitar cualquier situación que pueda asociarse al evento traumático. En algunos casos, puede conducir a una parálisis emocional ya que la persona pierde interés en su futuro y en el presente.

d) Trastorno de ansiedad inducido por sustancias: algunos medicamentos (tanto prescripciones como ilegales) puede causar ansiedad. Esto ocurre debido a que la persona se encuentra intoxicada por la sustancia, o bien cuando se le retira el suministro del fármaco. Asimismo, algunos trastornos de ansiedad son exacerbados por el uso de drogas.

e) Fobia social: La fobia social es algo más que un temor a situaciones sociales. Es un trastorno de ansiedad social que involucra una preocupación abrumadora con respecto a situaciones sociales cotidianas. También puede incluir extrema timidez, temor a ser observado o juzgado en situaciones aparentemente triviales, que llevan a comportarse de una forma para poder evitar vergüenza o hacer el ridículo. Por lo general, cuando la fobia social se combina con baja autoestima, nos genera cero confianza en nuestra propia capacidad para llevar a cabo una vida social normal.

f) Las fobias específicas: Una fobia específica es un miedo intenso a un objeto o situación específica, como las serpientes, las alturas, o volar. El nivel de temor es generalmente inapropiado para la situación y hace que la persona evite situaciones que son comunes en la vida.

¿Cuáles son los síntomas de un trastorno de ansiedad?

La ansiedad tiene decenas, posiblemente cientos de síntomas, pero estos síntomas pueden variar según el tipo de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son un término genérico para un grupo de trastornos de ansiedad, cada uno de los cuales tiene sus propios signos y síntomas únicos. Los síntomas varían dependiendo del tipo de trastorno de ansiedad, pero en la sintomatología general se incluyen:

a) Síntomas fisiológicos: debilidad, problemas para dormir; manos frías o sudorosas; dificultad para respirar; palpitaciones; incapacidad para estar quieto y tranquilo; sequedad en la boca; entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies; náuseas; tensión muscular; mareos; fatiga crónica; etc.

b) Síntomas cognitivos: deseos de salir corriendo; asfixia; sofocación en lugares abiertos; sentirse observado todo el tiempo; miedo a volverse loco; desánimo; confusión, distracción y pérdida de la memoria, etc.

c) Síntomas emocionales: sentimientos de pánico, miedo e inquietud; pensamientos obsesivos incontrolables; estados de aprensión; irritabilidad y nerviosismo; pensamientos o recuerdos repetidos de experiencias traumáticas; pesadillas; conductas ritualistas, tales como lavarse las manos repetidas; etc.

Es importante aprender sobre los síntomas de la ansiedad, ya que cada trastorno de ansiedad puede conducir a síntomas diferentes y tener diferentes criterios de diagnóstico. El mejor lugar para comenzar a comprender sobre los síntomas de la ansiedad es conocer los síntomas más comunes enumerados arriba. Estos son los síntomas que afectan a casi todos los que viven con ansiedad.

Muchos de estos síntomas son los mismos que podríamos experimentar si sufrimos de un problema de salud. Por ejemplo, la ansiedad

puede causar dolores en el pecho, pero también esto es un síntoma de las enfermedades del corazón. Es por eso que es importante visitar a un médico y asegurarse de que gozamos de buena salud. La ansiedad es muy común, y es muy probable que podamos sufrir de ansiedad, pero realizarse un chequeo médico completo es necesario para poder descartar cualquier otra condición, antes de comenzar un tratamiento para la ansiedad.

Sufrir algún trastorno de ansiedad es algo completamente natural, y no tenemos nada de que avergonzarnos. Lo más importante, uno puede curarse completamente. Para ello, se necesita dedicación y voluntad de comprometerse a llevar una vida mejor. No hay una solución inmediata, o de un día para otro, pero sí hay tratamientos adecuados que a lo largo del tiempo nos llevará a curarnos y vivir libres de ansiedad.

CAPITULO 3

Mi enemigo interno

Se ha mencionado anteriormente que los trastornos en nuestro estado de ánimo, como la ansiedad, a menudo ocurren cuando experimentamos eventos estresantes en nuestra vida, como ser la muerte de un ser querido, la pérdida del empleo, un divorcio, etc. Cuando desaparecen las situaciones de estrés o de peligro, el nivel de ansiedad baja. Pero si la depresión, el desánimo, y el insomnio persisten, estamos frente a un trastorno de ansiedad, y esto puede atribuirse a factores genéticos.

Existen investigaciones que demuestran que algunas personas sufren de ansiedad ya que tienen una tendencia genética a desarrollar este trastorno. Según los investigadores, hay en nuestro cerebro sustancias químicas llamadas neurotransmisores que son responsables de controlar nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento. La serotonina es una de esos neurotransmisores que los expertos han vinculado específicamente al control del estado de ánimo. Así, cuando más serotonina se haya presente en el cerebro, una persona tendrá sus funciones neurológicas equilibradas y será capaz de controlar su estado de ánimo. Cuando bajan los niveles de serotonina, el funcionamiento de nuestro sistema nervioso puede verse afectado, llevándonos a padecer depresión, insomnio y ansiedad.

Hay varios factores que juegan un rol importante en el desarrollo de un trastorno de ansiedad. Si en nuestro cerebro existe algún desequilibrio químico, es muy probable que suframos de ansiedad. Las neuronas que se localizan en los núcleos del raquí cerebral son la fuente principal de producción de serotonina en el cerebro. En el sistema nervioso central, la serotonina, llamada también “la hormona del humor” tiene un papel preponderante como neurotransmisor. Cuando existe algún desequilibrio, el sistema serotoninérgico se verá implicado en las alteraciones del apetito, la energía, el sueño, el estado de ánimo, la lívido, y los trastornos de ansiedad.

Los bajos niveles de serotonina en las personas se han asociado también a estados agresivos, de depresión, de insomnio y ansiedad. Cuando la actividad de la serotonina es baja, permite la desregulación de otros neurotransmisores, incluyendo la norepinefrina. Estos dos están vinculados tan estrechamente que los cambios notables en uno se refleja en el otro. En la norepinefrina subyace la respuesta al dilema “luchar o huir” ante una amenaza, incrementa la frecuencia cardiaca, y el flujo sanguíneo. Como sucede con la serotonina, un desequilibrio en el funcionamiento de la norepinefrina se refleja en trastornos depresivos. Por ello los especialistas médicos recurren a inhibidores de recaptación de serotonina y norepinefrina, medicamentos antidepresivos que evitan que el cerebro reabsorba la serotonina química y busca incrementar la cantidad de ella y de la norepinefrina en el cerebro para tratar la depresión.

¿Y ahora qué?

Ante un trastorno de ansiedad generado por un desequilibrio en los neurotransmisores del cerebro, uno se pregunta ¿Qué tipo de tratamiento debo seguir? El tratamiento a elegir depende por lo general del problema y de la preferencia del individuo.

Si la ansiedad es diagnosticada por un profesional de la salud, por lo general se nos va a aconsejar tratar la misma con una combinación de medicamentos y psicoterapia. La utilización de ambas puede tener un efecto positivo más duradero que si se utiliza solamente un tratamiento con antidepresivos, como se hizo durante muchos años. Los principales medicamentos usados para tratar un trastorno de ansiedad son antidepresivos o bien ansiolíticos. Éstos pueden empeorar la ansiedad y por ende conducirnos a una vida dependiente de los fármacos. Una persona que se vuelve dependiente del suministro de antidepresivos, puede llegar a intoxicarse. Los síntomas de una intoxicación incluyen náuseas y vómitos, taquicardia, fiebre, convulsiones y coma.

Durante los últimos años, los profesionales de la medicina cada vez prescriben menos antidepresivos, que fueron reemplazados progresivamente por los llamados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS). Este tipo de medicamentos modifican los niveles de serotonina en el cerebro, los cuales, contribuyen para que las células del cerebro vuelvan a comunicarse entre sí de manera correcta.

En lo que respecta a la psicoterapia, existen estudios comparativos entre diversas formas de abordaje psicoterapéutico que revelan que la terapia cognitiva del comportamiento es una de las más útiles para los trastornos de ansiedad. Esta terapia consiste en ayudar a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento. Ayuda a comprender las causas que se encuentran detrás de los síntomas, y además coopera para identificar los conflictos que provocan la ansiedad y cómo resolverlos de manera más efectiva.

Asimismo hay técnicas de relajación aplicada que ayudan a quienes padecen de trastornos de ansiedad a controlar los síntomas por medio del manejo de la imaginación y el control muscular. Entre estas técnicas se mencionan la respiración diafragmática, la meditación y la visualización, que contribuyen a aliviar algunos de los síntomas físicos causados por la ansiedad.

Existe un tratamiento natural aconsejado por un grupo de investigadores de la Universidad de Bristol, que recomiendan a quienes sufren de ansiedad, realizar ejercicios con frecuencia y tener una dieta acorde que contribuya a incrementar los niveles de serotonina progresivamente. Ellos descubrieron que las dietas ricas en ácidos grasos con omega 3 ayudan a aumentar y regular los niveles de serotonina, lo cual, a su vez, reduce la ansiedad. Hay muchos alimentos que son excelentes fuentes naturales de ácidos grasos omega 3, entre ellos podemos mencionar las semillas de lino, coliflor y coles de bruselas, salmón, trucha, bacalao, sardinas y otros pescados grasos, nueces, albahaca fresca, orégano, y otras hierbas aromáticas deshidratadas, espinaca, aceite canola, entre otros.

Pulsos Binaurales

La tecnología que usa los pulsos binaurales fue descubierta a principios de 1800 y descrito por primera vez en la literatura popular en la década de 1970. En las últimas cuatro décadas, los programas de audio de pulsos binaurales han sido promocionados como herramientas para reducir el estrés, mejorar el sueño, mejorar la concentración, e incluso el fomento de los estados alterados de conciencia.

El término “pulso binaural” se refiere a la tendencia del cerebro a escuchar la diferencia que existe entre dos sonidos similares que se escuchan en oídos opuestos, como un nuevo tono. Nuestros oídos oyen tonos en términos de hercios (Hz) o ciclos (el número de veces que una onda se repite) por segundo. Por ejemplo, si el oído izquierdo recibe sonidos con una frecuencia de 500 Hz y el oído derecho de 510 Hz, el pulso binaural resultante será de 10 Hz. ritmos ejecutados en las frecuencias que son características de las frecuencias de ondas cerebrales son audibles y pensado para facilitar alteraciones en nuestro predominante de las ondas cerebrales del estado. Cuando los pulsos son ejecutados en frecuencias que son características de las frecuencias de las ondas cerebrales, nuestro cerebro las escucha y se creen que facilitan a alterar nuestras ondas cerebrales.

En 2008 se realizaron una serie de estudios con personas que debido a ciertos desequilibrios en los neurotransmisores, sufrían de estrés crónico; migrañas; insomnio; y trastornos de ansiedad. A mitad de los participantes no se les dio ningún tratamiento y a la otra mitad se les pidió escuchar cinco veces por semana durante un mes, cintas de música que contenían tonos que producían pulsos binaurales en el rango de frecuencia de un electroencefalograma. Al final del estudio, se comprobó que en aquellas personas que escucharon las cintas con pulsos binaurales, hubo una reducción significativa en sus estados de estrés, de insomnio y de ansiedad, en comparación con el otro grupo testigo.

Los investigadores concluyeron que escuchar cintas con pulsos binaurales, puede ser beneficioso en la reducción de la ansiedad leve. Los

estudios futuros deberán dar cuenta la incidencia de este tratamiento en participantes de diferente edad, y proveer de datos fisiológicos de la reducción de ansiedad. Por lo pronto, a modo de ensayo controlado, el uso de pulsos binaurales puede complementarse a la terapia convencional para la ansiedad leve.

CAPITULO 4

NO dejes para mañana lo que puedes hacer hoy!

Es un hecho simple de la vida que en la mayoría de nosotros hay una tendencia a procrastinar. Si podemos dejar algo para hacerlo mañana, por lo general lo haremos. Procrastinación deriva del latín pro: adelante, y crastinus, referente al futuro. Usualmente se utilizan sinónimos como dilación, postergación o posposición, y puede definirse como la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, suplantándolas por otras menos prioritarias.

Durante años se han llevado a cabo estudios sobre personas que tienen tendencia a postergar las tareas importantes en sus vidas. Los resultados de las investigaciones concluyen en que hay personas que usan la procrastinación como un mecanismo de defensa para combatir la ansiedad, iniciando repetidamente nuevas tareas, mientras van dejando de lado aquellas que son importantes. Algunos estudios van más allá y llegan a relacionar la postergación o dilación con el miedo innato que posee una persona de tener éxito.

Cuando un procrastinador se enfrenta a una tarea difícil, lo que primero que hará será analizar las habilidades que posee, su confianza en esas habilidades, y las probabilidades de éxito que tiene enfrente. Cuando cree que tiene poca o ninguna chance de tener éxito en la realización de la tarea en cuestión, procede a postergar ese asunto durante varios días, meses, e incluso años. Un buen ejemplo de esto son las llamadas “Resoluciones de Año Nuevo”. Cada primero de enero, millones de personas se proponen metas para el año que comienza, en un intento de mejorar la calidad de sus vidas. Muchas veces, estas personas no se dan cuenta que los objetivos que se propusieron son difíciles de alcanzar, y comienzan a dejar de lado y abandonar las metas propuestas porque se dan cuenta que no pueden

completar esas tareas.

Esto sucede muchas veces porque tales personas simplemente toman decisiones sin pensar en el futuro. Los procrastinadores no tienen miedo alguno de involucrarse, ellos quieren ser parte de múltiples proyectos, tratando de demostrarse a sí mismos y a su entorno que puedan tener éxito en todos sus cometidos. Sin embargo, este impulso de estar constantemente involucrado en muchas tareas, no sólo empeora las cosas, sino que contribuye a que se comience a dejar de lado aquellas cosas que son importantes.

Cuando esto sucede, la persona comienza a sentir temores y dudas acerca de su capacidad para completar una tarea, perdiendo así la confianza en uno mismo. Al llegar a este punto, el sujeto se pone ansioso. La ansiedad va en aumento y es entonces cuando aparece la respuesta innata de un procrastinador: buscar la forma de evitar concluir su tarea buscando cualquier excusa para posponer la misma, en la mayoría de los casos, convencido de que ese no es el momento de terminarla.

Con toda la autocrítica negativa que se va generando, el miedo al fracaso, y la desconfianza hacia uno mismo, muchas personas pierden la inspiración y motivación para hacer algo. Tienen la esperanza de que el día siguiente será un día mejor y que van a poder tener éxito. Esta sensación se repite día tras día, llevando a la persona a experimentar una escalada de ansiedad, por la imposibilidad de cumplir con sus responsabilidades.

La pregunta que naturalmente nos puede surgir es ¿Se nace con el gen de la procrastinación o la dilación es un comportamiento que se aprende? Existen múltiples teorías acerca de por qué tanta gente tiende a postergar sus responsabilidades de forma crónica. Algunos estudios dicen que tales personas tienen una influencia genética; otros, que las personas tienen una tendencia a procrastinar debido a que el ambiente en donde se desarrollaron, se los controlaban constantemente y no se les permitió desarrollar las destrezas necesarias para la vida, convirtiéndolas en personas inseguras. Ya sea, que el origen sea genético o ambiental, lo importante es entender que debemos aprender a superar la dilación.

Si usted ha vivido con un trastorno de ansiedad durante un lapso significativo de tiempo, necesita saber que existen algunas estrategias para

combatir con la procrastinación ante que ella nos lleve a la autodestrucción. Buscar una solución al trastorno de ansiedad implica hacer más que esperar; actuar en lugar de analizar; y poner manos a la obra en lugar de simplemente seguir mirando. Lamentablemente, posponer las tareas y responsabilidades que nos corresponden es básicamente sólo una solución a corto plazo para enfrentar las cosas que nos asustan.

Superando la procrastinación

Hay que entender que es muy difícil hacer todo lo que necesitamos hacer en forma simultánea. Teniendo esto en mente, debemos proponernos a desarrollar algunas estrategias para poder combatir el hábito de postergar nuestras actividades. A modo de sugerencia se mencionan las siguientes:

a) Hacer una lista: Teniendo esto en mente, debemos proponernos a confeccionar una lista de cosas que debemos realizar y que la hemos estado posponiendo. En ella debemos escribir todos los desafíos y tareas que hemos estado posponiendo. Esta puede incluir todo, desde proyectos en el trabajo, en la casa, compromisos asumidos con la familia, plan para perder peso, salir con amigos, etc.

Ahora hay que crear un plan que funcione. A continuación hay que dividir todas las tareas en partes pequeñas de manera tal que se puedan realizar. Las tareas deben estar divididas de manera tal que nos permita ver la “luz al final del túnel” en cada una de ellas. Por ello, se recomienda que a cada tarea, le pongamos una fecha de inicio y una de finalización. Dividir una tarea en etapas, nos ayudará a poder concluir las más fácilmente, generando así la cuota de confianza en nuestra capacidad de ejecución. Debemos aprender a pensar positivamente de nosotros y hacer caso omiso al dialogo negativo de nuestro interior. Al finalizar el día, marquemos en la lista aquella tarea que hemos completado, y algo muy importante, seamos tolerantes con nosotros mismos.

b) Establecer prioridades: La organización es sólo el primer paso. Es necesario también que sepamos priorizar nuestras tareas para así, poder organizar mejor el tiempo. Para ello habrá que tener en cuenta la complejidad del proyecto. Una vez concluido un proyecto, se debe atender el próximo lo más pronto posible hasta que generemos el hábito de organizarnos.

Uno de los obstáculos comunes no es tener demasiadas prioridades, sino saber organizarse cuando uno se siente abrumado por las exigencias de su vida. Para poder saber cuáles son las importantes, uno debe considerar

cuales son aquellas cosas que estimamos valiosas para nuestra la vida. Por ejemplo, nuestra lista de prioridades podría ser algo como esto:

- Pasar tiempo de calidad con mis hijos
- Mejorar mi salud y estado físico
- Tener una buena relación con mi pareja
- Desarrollar mi carrera/negocio
- Cultivar mis amistades
- Contribuir con alguna causa humanitaria.

Una vez que hemos listado nuestras prioridades, es hora de analizarlas a través del filtro “contribuye o no” a las mismas. Para ello echaremos un vistazo a nuestro calendario y a la lista de tareas que tenemos enfrente. Una vez que cada tarea que tenemos por delante pase por el filtro, nos será más fácil saber si ellas contribuyen o no a nuestras prioridades. Por ejemplo, comprar comida todas las noches no contribuye tanto como las comidas elaboradas para mi salud. Asistir a eventos de negocios que no tiene nada que ver con nuestra profesión o carrera, debe dejarse de lado. Ir de compras por nada en particular, debe evitarse. Suscribirnos a revistas sobre temas en los que no estamos interesados, debe considerarse una pérdida de dinero. Pasar tiempo de calidad con mis hijos, interactuando y conversando con ellos, es algo no negociable.

Priorizando de esta manera, nos ayudará a decidir cuándo decir sí y, quizás más importante, cuándo decir no, al enfrentarnos a una nueva tarea. También nos ayudará a reducir cosas de nuestra lista de tareas, a finalizar tareas pendientes, a evitar renovar compromisos actuales que no contribuyen a nuestras prioridades, y a ser más conscientes a la hora de aceptar nuevas solicitudes.

CAPITULO 5

Deja tu trabajo en la oficina!

Muchos de nosotros somos esclavos de nuestro trabajo, prisioneros de nuestra agenda y nos sentimos cautivos en nuestras propias oficinas. Las mañanas de cada lunes generan una sensación de opresión la cual no podemos manejar, generando estrés y ansiedad.

Un estudio de la Escuela de Negocios de Harvard concluyó que quedarse hasta tarde en la oficina no siempre mejora la eficiencia. Aún más, los empleados que dejan la oficina a tiempo son más productivos, mejores comunicadores, y más eficaces a la hora de planear con anticipación y racionalizar sus tareas laborales. ¿Cuál es la lección? Trabajar menos, conlleva a lograr más.

Sin embargo, muchas veces es tentador para los empleados permanecer en el trabajo hasta tarde tratando de ponerse al día, intentando avanzar con alguna tarea, o simplemente, tratando de complacer a nuestros jefes demostrando que somos responsables y que amamos lo que hacemos.

La tendencia a quedarnos en el trabajo más de lo debido, está ligada también a nuestra percepción sobre la economía actual, en la cual muchos empleadores buscan con más frecuencia reducir el número de empleados. Esto significa que el personal que sobrevive en su puesto laboral, tienen que asumir obligaciones adicionales. El empleador espera que ellos hagan más, con menos recursos y con igual paga.

No obstante, debemos ser conscientes de que si no podemos poner límites a esta propensión de no dejar la oficina a tiempo, nuestro trabajo se tornará bastante estresante, generándonos trastornos de ansiedad. Un innovador estudio de Nueva Zelanda encontró que 1 de cada 7 mujeres, y 1 de cada 10 hombres, en puestos de trabajo de alta presión, reportaron niveles clínicos de ansiedad a pesar de que nunca había experimentado una dificultad

en su salud mental.

Las largas horas en la oficina, las presiones de supervisores exigentes, las cargas laborales elevadas, la falta de dirección clara, la búsqueda de una mejor recompensa económica, los anhelos de superación profesional, las percepciones de falta de equidad, entre otras, aumentan el estrés y por ende son claramente culpables de nuestra ansiedad.

Tener un trastorno de ansiedad puede tener un impacto negativo en el lugar de trabajo. Puede llevarnos a no asistir a eventos o reuniones con compañeros de trabajo, a tener dificultades para trabajar con colegas y clientes, dificultad para concentrarse en el trabajo, a rechazar ascensos por miedo al fracaso, a poner excusas para no ser trasladados, miedo a volar, a ir en el ascensor, o hablar en público.

Comprometernos en exceso con nuestro trabajo es estresante y poco satisfactorio. Esto ocurre cuando no sabemos escoger entre las distintas opciones que compiten por nuestra atención. La elección entre los posibles compromisos es difícil, pero hace la vida más fácil, menos estresante y más significativa.

Dejar de lado parte del trabajo no significa darse por vencido. Significa aprender lo que es importante para nosotros, reconocer que tenemos límites, y que somos cuidadosos a la hora de decidir cómo deseo usar mi tiempo y energía.

Para modificar esto, es necesario realizar cambios en nuestras vidas y hábitos laborales. Los lunes, en vez de pensar en todo lo que tenemos que hacer, debemos enfocarnos en trazar metas para la semana, y en lo posible distribuirlas de acuerdo a la disponibilidad diaria que tendremos.

A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a los empleados que están asumiendo estos "otros deberes según lo asignado," con salir de la oficina a tiempo. Toma el control. No dejes que tu jornada laboral sea manejada por los demás.

Divide tu día en cuatro cuadrículas

Consiste en tomar las horas de su jornada laboral y dividirla en cuatro bloques. El primer bloque debe ser asignado para las tareas importantes y urgentes. El segundo para las que son urgentes pero no importantes. El tercer bloque para aquellas tareas importantes pero no urgentes. Y el último para los trabajos no urgentes y no importantes. La idea es que recién comencemos a trabajar con las tareas del segundo bloque, una vez que hayamos realizado todas aquellas del bloque uno; y así sucesivamente con las otras.

Reserve una hora para los correos electrónicos

Manejar los mensajes del correo electrónico no es algo muy agradable; muchos de ellos requieren tiempo y a veces pensar demasiado. Por ello David Allen, autor del libro *Getting Things Done*, recomienda revisar y responder todos los correos electrónicos durante un periodo de una hora, y si es posible, a las 2 o 3 PM. ¿Porqué a esa hora? Porque nuestra energía alcanza niveles más altos al comenzar a pensar en que en un par de horas vamos a salir por la puerta. Debemos usar esa hora, pura y exclusivamente para enfocarnos en revisar y responder aquellos e-mails que son importantes y así tener nuestra bandeja de correos totalmente actualizado. Por ello se recomienda obviar aquellas llamadas entrantes, o evitar planear alguna otra cosa durante ese tiempo. Cabe aclarar, que al comenzar con este habito, debemos comunicar a nuestros jefes o colegas acerca del horario en que revisamos el correo a diario. Así se evitará problemas de comunicación y falsas expectativas de aquellos que desean que respondamos sus correos de forma inmediata.

Delegar tareas es necesario

Delegar no es simplemente la asignación de tareas a personas al azar. Debemos buscar las personas adecuadas para las tareas que se necesitan, con el fin de obtengamos los resultados que buscamos y además, aprendamos a confiar en los demás. Si la delegación nos pone nerviosos, tratemos de delegar trabajos pequeños y fáciles primero. Es importante recordar que

debemos dar instrucciones claras y concisas de lo que esperamos al delegar una tarea. Sin embargo, es necesario ser realistas y considerados. Cada uno de nosotros cometemos un desliz de vez en cuando al realizar alguna tarea.

Aprender el arte de la delegación efectiva logra dos cosas. En primer lugar, ayudará a la persona que delega a lograr una gestión eficaz, optimizando el tiempo. En segundo lugar, la delegación puede ser una herramienta de desarrollo para el empleado que está asumiendo las funciones delegadas.

Planifique una revisión semanal

Es aconsejable tomarnos un par de horas para realizar una revisión semanal. Consiste en ir revisando el calendario y las lista de tareas, idealmente los viernes de 2 a 4 PM, los que nos asegurará que podremos salir a tiempo tanto ese viernes como la semana siguiente. Durante este par de horas, debemos hacer una lista de cosas debemos realizar la próxima semana, compromisos asumidos, reuniones, nuevos proyectos y tomar decisiones sobre los próximos pasos a tomar. Además, debemos usar ese tiempo para ver lo que salió mal durante esa semana y evitar que sucedan nuevamente la próxima semana. Este tipo de revisión de dos horas nos ahorrará hasta una hora al día, durante la semana siguiente.

Reduzca los plazos

La Ley de Parkinson afirma que “el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para su realización” Esta declaración se puede aplicar a nuestra propia vida de trabajo. Por ello es importante que nos fijemos plazos más cortos a nosotros mismos. Si nosotros nos damos sólo un cierto número de horas para hacer alguna tarea, automáticamente vamos a ser más estratégicos en la realización de ella. Podemos fijarnos plazos más cortos para completar un trabajo, dividiendo el mismo en fases o etapas claramente definidas. Sin embargo, a modo de reflexión, debemos asegurarnos de que la calidad de nuestro trabajo no disminuya sólo porque queremos hacer las cosas más rápidamente.

Establezca límites a la tecnología

Los avances tecnológicos de hoy en día hacen que, como empleados, seamos más accesibles que nunca. Los teléfonos inteligentes nos permiten consultar el correo electrónico, revisar y responder documentos que necesitamos completar, programar citas y mantenernos al día con los eventos de la oficina sin estar presente. Esto hace que sea importante establecer límites claros en cuanto a nuestra accesibilidad cuando salimos del trabajo.

Un estudio reciente sobre la ansiedad publicado en Reino Unido, afirma que más de la mitad de los encuestados siguen conectados con el trabajo por medio de la tecnología, aún cuando salieron de sus oficinas. Muchos de ellos siguen “trabajando” con sus dispositivos, sábados y domingos.

Asimismo, aquellos que usan redes sociales, tales como Facebook o Twitter, dijeron que ellas habían cambiado sus vidas. El 51% de las personas dijeron que el cambio no ha sido para mejor. Es más, un 60% afirmó que “sintieron la necesidad de apagar” sus teléfonos y computadoras para obtener un descanso de la tecnología.

Además, El 45% de los encuestados dijeron sentirse preocupados o incómodos cuando el teléfono, el correo electrónico, o las redes sociales son inaccesibles. Estos hallazgos sugieren que algunos de nosotros necesitamos restablecer el control sobre la tecnología que utilizamos, en lugar de ser controlados por ella. En otras palabras, estar dependiendo de nuestro trabajo no nos hace ansiosos, sino estar lejos de él.

No permitamos que nuestro descanso sea vulnerado por llamados telefónicos, e-mails, o “cuestiones de último momento” cuando podemos encargarnos de ellos en otro momento.

En nuestros trabajos podemos tener metas, pero éstas no son tan importantes como nuestra salud. Los objetivos laborales no son prioritarios si ellos nos conducen a descuidar cosas que son importantes para la vida. Debemos aceptar que la vida es un “trabajo en progreso”. No tenemos (y probablemente no debemos) terminar cada proyecto o cumplir con todas las

metas en nuestra vida en un futuro próximo. Si alguno de nuestro objetivo es menos prioritario que otro, entonces debemos entender que se puede trabajar en esa meta más adelante en nuestra vida.

Siete Máximas sobre el Trabajo

1. El trabajo es un proceso de nunca acabar, nunca se puede terminar el trabajo.
2. Los intereses de su cliente no son más importante que los de su familia.
3. Si fallas en la vida, su jefe o su cliente no serán los primeros en darle una mano, pero su familia o sus amigos si lo van a hacer.
4. La vida no significa ir a la oficina, volver a casa y dormir. La vida es más que eso, se necesita tiempo para socializar, para entretenerse, para hacer ejercicio y para relajarse. No haga que su vida carezca de sentido.
5. Una persona que se queda en la oficina hasta tarde, no es una persona muy trabajadora, sino alguien que no sabe que tiene una vida personal o social.
6. Usted no estudió duro y luchó en la vida para convertirse en una máquina y vivir una vida con menos significado.
7. Si su jefe le obliga a trabajar hasta tarde, entonces reenvíe estas máximas a él también. Así, él tratará de hacer que su vida tenga sentido también.

CAPITULO 6

El estrés: el mejor amigo de la ansiedad

Estrés deriva del vocablo inglés stress, que significa ‘tensión’. En los ámbitos académicos, el estrés es definido como una reacción fisiológica del organismo frente a las exigencias o presiones que enfrenta. La Organización Mundial de la Salud, define el estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción.”

El estrés nos advierte cuando nos encontramos ante situaciones problemáticas, y está diseñado como un mecanismo de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. Existen neurotransmisores en nuestro cerebro que produce hormonas que aceleran el corazón, nos hace respirar más rápido, y nos da una ráfaga de energía. Esto se conoce como la respuesta “la lucha o huida” del estrés.

Como se aprecia, un poco de estrés es algo normal e incluso útil. Él puede ayudarnos si necesitamos reaccionar rápidamente o si debemos terminar un trabajo importante a tiempo. Pero cuando el estrés comienza a ser poco razonable, si ocurre con demasiada frecuencia o dura demasiado tiempo; cuando causa que nos enfermemos; entonces puede tener efectos negativos.

Muchas de las demandas de la vida pueden causar estrés, particularmente el trabajo, las relaciones y los problemas de dinero. Y, cuando nos sentimos estresados, cuando sentimos que somos incapaces de hacer frente las presiones que enfrentamos, va a afectar negativamente todo lo que hacemos. El estrés va a afectar como nos sentimos, pensamos, nuestro comportamiento, el funcionamiento de nuestro organismo. Comenzaremos a sentir dolores de cabeza, malestar estomacal, dolor de espalda, dificultad para dormir, sudoración, pérdida de apetito, dificultad para concentrarnos, entre otros síntomas. Asimismo el estrés va a debilitar nuestro sistema inmune, haciendo más difícil combatir las enfermedades.

Asimismo, el estrés a largo plazo es uno de los factores clave que contribuyen en el desarrollo de numerosos tipos de trastornos de salud mental, tales como la ansiedad y la depresión. Estas condiciones, a la vez, llevarán a que nuestras relaciones personales y nuestro desempeño en el hogar, trabajo o escuela se vean perjudicadas. Comenzaremos a sentirnos ansiosos, irritables o con baja autoestima. Las preocupaciones se adueñan de nuestros pensamientos y constantemente estarán captando nuestra atención.

¿Cuál es la relación entre el estrés y la ansiedad?

El estrés y la ansiedad no son condiciones totalmente diferentes. En muchos sentidos, la ansiedad puede ser considerada como un estrés a largo plazo, y el estrés a largo plazo puede ser un componente esencial de un trastorno de ansiedad. No está claro por qué la ansiedad y el estrés parecen contribuirse la una a la otra, pero hay varias posibilidades entre las propuestas por los investigadores. Entre ellas se incluyen:

Respuesta Deficiente a la Hora de Enfrentar las Dificultades: Tanto la ansiedad como el estrés, surgen a menudo porque a la hora de enfrentar alguna presión que tenemos, lo hacemos de forma incorrecta. Las personas tienen diferentes maneras de reaccionar al estrés producido por alguna presión. Por lo general, una vez que la presión ha pasado, los niveles de hormonas de estrés suele volver a la normalidad. Pero si una persona percibe que las demandas de su entorno o de las personas exceden su capacidad de respuesta o amenazan su bienestar, aparece el estrés. Si esta sensación se mantiene por un periodo prolongado de tiempo, da origen a un trastorno de ansiedad y puede dañar nuestra capacidad para hacer frente a los otros problemas que surjan en el futuro.

Fallos Hormonales o en los Neurotransmisores: Otra causa probable de porqué el estrés deviene en ansiedad puede deberse a algún desequilibrio en las hormonas que generan la respuesta “lucha o huida” ante un posible peligro. Existen ensayos que muestran que a veces algunos neurotransmisores disparan cantidades incorrectas de adrenalina y cortisol (químicos cerebrales), que nuestro cuerpo no puede regular.

Pensamiento Negativo: Tanto el estrés como la ansiedad crean pensamientos negativos y los pensamientos negativos están estrechamente relacionados con hacer frente a estas dos cuestiones. Por ejemplo, si estamos experimentando ciertas presiones, vamos a pensar que en el futuro vamos a tener que enfrentar algunos problemas, que quizás no podremos solucionarlos, que habrá consecuencias negativas, etc. Esto nos generará

estrés y nos llevará a que nos pongamos ansiosos sobre lo que podrá suceder, así comienza un círculo que se torna vicioso.

Es muy probable que el estrés en verdad afecte la química del cerebro, la salud física, y la capacidad para enfrentar las presiones, lo que conduce al desarrollo de un trastorno de ansiedad. Lo interesante es que cuando esto ocurre, la ansiedad y el estrés se asocian contribuyéndose mutuamente.

Uno de los mejores ejemplos de esto se da en personas que sufren de trastorno de estrés postraumático (TEPT). El TEPT es una crisis que se produce después de un evento extremadamente difícil. La tensión es tan fuerte y tan poderosa, que los niveles de ansiedad de la persona cambian a partir de ese momento generando un trastorno en ella, que de no ser tratado, puede tener consecuencias graves.

Causas del Estrés

Los factores que provocan el estrés pueden clasificarse, según sus fuentes, en estrés organizacional y no organizacional.

Las principales fuentes del estrés organizacional son:

Superación profesional: Si un empleado siente que está muy atrás en la escala corporativa, o si percibe que no hay oportunidades de crecimiento, entonces puede experimentar estrés. Por tanto, las expectativas no cumplidas de una profesión son una fuente importante de estrés.

Ambigüedad de rol: Se produce cuando la persona no sabe lo que tiene que hacer en el trabajo. Sus tareas y responsabilidades no son claras. El empleado no está seguro de lo que se espera de ellos. Esto crea confusión en las mentes de los trabajadores y resulta en estrés.

Turnos rotativos: El estrés puede aparecer en aquellos individuos que trabajan en turnos rotativos. Los empleados que trabajan algunos días durante el día y luego otros durante las noches, experimentan estrés. Esto síntomas aparecen debido a que su metabolismo tiene problemas para adaptarse a los cambios de horario. Cuando el estrés aparece, va a afectar no sólo la vida laboral, sino también la vida familiar del empleado.

Demandas laborales: Algunos trabajos son más estresantes que otros. Los trabajos que implican riesgos y peligros son más estresantes. Pero asimismo, hay tareas que demandan mucha energía por parte de los empleados. Investigaciones realizadas indican que los empleos que son más estresantes, por lo general, requieren de un seguimiento constante por parte de equipos interdisciplinarios que verifiquen tanto las condiciones físicas como psíquicas de los trabajadores.

Falta de participación en la toma de decisiones: Muchos empleados experimentados sienten que la dirección debería consultarles sobre cuestiones que afectan a sus puestos de trabajo. En la realidad, los superiores no consultan a los trabajadores que serán afectados, antes de tomar una decisión.

Esto desarrolla un sentimiento de abandonado, que puede llevar al estrés.

Sobrecarga de trabajo: la carga excesiva de trabajo provoca estrés ya que pone a la persona bajo una enorme presión. La sobrecarga de trabajo puede adoptar dos formas diferentes. La sobrecarga cualitativa, que implica la realización de una tarea que es complicada, y que está más allá de la capacidad del empleado. La sobrecarga cuantitativa, surge cuando el número de actividades a realizar son demasiadas para el plazo establecido.

Condiciones de trabajo: Los empleados pueden estar sujetos a malas condiciones de trabajo. Esto incluye escasa iluminación y ventilación, falta de instalaciones higiénicas, ruido excesivo, presencia de gases tóxicos y humos, medidas de seguridad inadecuadas, etc. Todas estas condiciones desagradables crean un desequilibrio fisiológico y psicológico en las personas causando con ellas tensiones que devienen en estrés.

Conflictos interpersonales: los conflictos surgen debido a las diferentes percepciones, actitudes, valores y creencias entre dos o más individuos y grupos. Cuando no hay unidad entre los miembros del grupo de trabajo, cuando surgen desconfianzas, celos, peleas frecuentes, etc., lleva a que los miembros del grupo comiencen a sentirse estresados.

Cambios Organizacionales: Cuando se producen cambios, la gente tiene que adaptarse a esos cambios y esto puede causar estrés. El estrés es mayor cuando los cambios son importantes o inusuales como transferencias o adaptación de nuevas tecnologías.

Las causas del estrés no organizacionales son:

Servicios públicos inadecuados: habitar en zonas donde no existen servicios públicos, o si los que existen no funcionan adecuadamente, puede causar estrés. La falta en el abastecimiento de agua potable o electricidad, el excesivo ruido en el vecindario, la contaminación del aire, la falta transporte adecuado, la falta de seguridad, puede impactar negativamente en la persona y conducirlo al estrés.

Cambios en la vida: los cambios de la vida pueden generar estrés en una persona. Los cambios pueden progresivos, como vejez, jubilación; y repentinos, como los accidentes, la muerte de un ser querido, etc. Los cambios bruscos de vida son altamente estresantes y muy difíciles de hacerle frente.

Frustraciones: La frustración es otra causa de estrés que surge cuando las metas que nos proponemos son bloqueadas. Cuando nuestros deseos no pueden ser satisfechos, aparece la frustración, manifestándose como un vacío o una ambición que no puede ser saciada y por ende nos conduce al estrés.

Personalidad: hay personas que tienen una tendencia a sentirse culpable si se relaja, que se irrita por pequeños errores propios y ajenos, que es impaciente y no le gusta esperar, que le gusta hacer varias cosas a la vez. Este tipo de personas son más propensas a estresarse debido a factores anteriormente mencionados.

Cambios de carrera: Cuando una persona cambia de repente de trabajo, va a estar sujeta al estrés hasta que pueda asumir las nuevas responsabilidades adecuadamente. Las promociones, los descensos de categorías laborales y las transferencias también pueden causar estrés.

El estrés no es una enfermedad en sí misma, pero puede causar una enfermedad grave si no se la trata. Es importante reconocer los síntomas de

estrés en forma temprana. Reconocerlo nos ayudará a encontrar la forma de hacerle frente y así evitar adoptar vías de escape que son poco saludables, tales como beber o fumar.

Percibir las primeras señales de estrés también nos ayudará a evitar que empeore y causar complicaciones potencialmente graves, como los trastornos de ansiedad o la depresión.

Técnicas efectivas de control del estrés

Con el fin de reducir su ansiedad, usted va a tener que aprender a manejar el estrés de una manera mejor. Empiece por eliminar de su mente la idea de que va a conseguir “soluciones rápidas”. Cuando se habla de afrontar del estrés, estamos hablando acerca de la capacidad de su propia mente para superar las tensiones. No podemos hacer esto si estamos dependiendo del alcohol, las drogas, o incluso de los juegos de azar para intentar controlar el estrés. Debemos estar dispuestos a reconocer que estamos estresados para aprender a superarlo.

Asimismo, debemos aprender a alejarnos de situaciones que nos generan estrés. Pero obviamente vamos a necesitar poner límites. Tendremos que tomar algunas decisiones difíciles, quizás debamos encontrar un nuevo trabajo, terminar una relación, conseguir nuevos amigos, etc. Aunque la decisión sea difícil, si es la mejor opción, entonces tendremos que tomarla.

Los recientes avances en la comprensión de las muchas conexiones complejas entre el estrés y el trastorno de ansiedad han producido una variedad de enfoques a la hora de tratar las enfermedades relacionadas con el estrés. Los regímenes actuales de tratamiento pueden incluir uno o más de los siguientes:

Medicamentos: Estos pueden incluir medicamentos para controlar la presión sanguínea u otros síntomas físicos de estrés, así como medicamentos que regulan la función de los neurotransmisores cerebrales.

Programas para manejar el estrés: Estos pueden ser tratamientos individuales o nivel grupal. Por lo general implican el análisis de los factores o de las presiones estresantes en la vida de una persona, y se trabaja en el manejo de las mismas.

Los enfoques conductuales: Estas estrategias incluyen técnicas de relajación, ejercicios de respiración y ejercicios físicos tales como el senderismo, campamentismo, etc.

Masajes: El masaje terapéutico alivia el estrés mediante la relajación de los músculos de la espalda, el cuello, los brazos y las piernas.

La terapia cognitiva: Estos tratamientos enseñan a los pacientes a reformular o reinterpretar los factores de estrés mental en su vida con el fin de modificar las reacciones físicas del cuerpo.

La meditación y las prácticas espirituales: Estudios recientes han encontrado el efecto positivo que tienen estas prácticas en las personas que desean salir de su estado de estrés.

No obstante, podemos y debemos integrar también lo siguiente a nuestras vidas:

Ejercicio: Necesitamos mantenernos activos. La gente piensa que el ejercicio es una técnica de acondicionamiento físico. Pero el ejercicio es mucho más que eso. Desempeña un papel clave en la reducción del estrés, ya que se quema muchas de las hormonas del estrés. Los que no hacen ejercicio son más propensos al estrés, por lo que es crucial que salgamos al aire libre y hagamos todo lo posible para mantenernos en movimiento.

Hacer Cosas Nuevas: Mantenerse ocupado es también importante. El estrés tiene una tendencia a hacer que nos sintamos que necesita tiempo a solas, en silencio. Aunque suene como una buena idea, no es ventajoso si lo que queremos es reducir del estrés. La creación de recuerdos felices, y acumular experiencias positivas nos ayudarán a mirar el futuro con más optimismo y confianza.

Fijarse Metas: Debemos establecer nuevas metas para nosotros mismos. Ellas deben ser realistas, que se pueden alcanzar, y más importante aún, que nos tome tiempo poder llevarlas a cabo. No busquemos resultados inmediatos, sino generará en nosotros más ansiedad. Debemos asegurarnos de enfocarnos en el futuro, ya que el estrés genera en nosotros una tendencia sobreenfocarnos en el presente, y el presente es estresante.

Existen otras ideas alternativas que podemos usar tales como practicar artes marciales, aprender a bailar salsa u otro ritmo, estudiar un idioma e irnos de vacaciones al país en donde se habla esa lengua, aprender a tocar

algún instrumento musical, hacer jardinería, tener nuestra propia huerta orgánica, estudiar fotografía, armar rompecabezas, o tener algún hobby, etc.

No es poco lo que se puede hacer para prevenir el estrés, pero hay muchas cosas que podemos hacer para manejar el estrés con mayor eficacia. Está en nosotros darnos la oportunidad y creer que es posible.

CAPITULO 7

Aprende a decir No

Algunos de nosotros tenemos límites pobres. Vamos a admitirlo. Cuando éramos niños nos sentíamos avergonzados, ridiculizados o intimidados a la hora de pedir que nuestras necesidades sean satisfechas. Podríamos haber pensado que otros podrían “sentirse mal” si hubiéramos dicho lo que queríamos. Esto nos dejó la sensación de que no somos dignos de protegernos, de que somos egoístas, o que para que otros no sean afectados debemos dejarlos que nos hieran con sus palabras o acciones. Por ello, no tenemos capacidad para decir no!

En ocasiones no poner límites puede desembocar en una crisis de ansiedad. Esto por lo general aparece cuando en nuestras relaciones, nos convertimos en complacientes o sobre comprometidos con los demás, en un intento por ganarnos su aceptación. Nosotros generalmente no establecemos nuestros límites de una forma entendible y consciente, sino que los vamos estableciendo dependiendo de la forma en que permitimos que nos traten.

¿Qué son los límites?

Las vidas de las personas que luchan con un trastorno de ansiedad y en particular, aquellos que tienen un trastorno de ansiedad social, a menudo están marcadas por el caos y la falta de cohesión. Para muchos de nosotros, es realmente difícil y requiere de mucho tiempo poder sentirnos cómodos con nuestras vidas. Entonces, cuando el trastorno de ansiedad se instala en nosotros, aumenta el miedo con que vivimos, haciendo mucho más difícil establecer límites personales.

Los límites son algo que ayudan a la gente a pensar y actuar en diversas situaciones. Los límites pueden variar mucho según las personas. Las personas necesitan establecer límites en torno a ellas y lo que sea que quieran. Tal vez algunas personas que son conscientes del medio ambiente, optan por fijarse un límite y deciden no usar bolsas de plástico del supermercado; o tal vez un padre puede establecer un límite de no permitir a su hijo a ver películas de clasificación R hasta sea un adolescente.

La razón de porque existen límites, es que ayudan a las personas a identificar con que cosas o circunstancias se sienten cómodas y con que no. Los límites ayudan a las personas a entender cómo deben comportarse. Para entender mejor esto, pensemos en alguien que vive su vida al extremo, una vida que carece de fronteras de ningún tipo. Todo el mundo conoce a alguien que tiene muy pocos o ningún límite, y puede recordar alguna cosas extraña que esa persona hizo. Quizás aquel amigo que se emborrachaba hasta caer desmayado en el bar, aquella persona que le gustaba tener relaciones sexuales con desconocidos cada vez que salía, aquel padre adicto a las drogas, al alcohol, a los juegos de azar, o que simplemente decía salir hasta la esquina y regresaba varios días o una semana después. Todo el mundo ha conocido o escuchado de alguien así!

Si bien era un artista muy talentoso, amado por millones de personas en todo el mundo, Michael Jackson es un gran ejemplo de una persona que carecía de límites. ¿Recuerda el incidente cuando estaba en un hotel y mostró a su hijo recién nacido que lo tenía de los brazos con su cuerpo colgando

sobre el balcón? ¿Recuerda cuando le dio un poco de vino a unos adolescentes, les mostró pornografía, y luego admitió que durmió en la misma cama con ellos? El punto de todo esto no es criticar a Michael Jackson, que tenía una vida personal muy trágica, sino demostrar cómo se comportaba una persona que carecía de límites.

Poner límites saludables va a contribuir a que tengamos relaciones saludables. Mediante el establecimiento de límites claros, nos definimos a nosotros mismos en relación con los demás. Para ello, sin embargo, es necesario que primero seamos capaces de identificar y respetar nuestras necesidades, sentimientos, opiniones y derechos. De lo contrario nuestros esfuerzos serán como poner una cerca alrededor de un patio sin conocer los límites de nuestra propiedad.

Aquellos de nosotros que crecimos en familias disfuncionales probablemente hemos tenido poca o ninguna, experiencia con límites saludables. Por lo tanto, aprender a establecerlos debe ser un objetivo importante en nuestro crecimiento personal. Para lograr esto, sin embargo, hay que superar la baja autoestima y la pasividad, aprender a identificar y respetar nuestros derechos y necesidades, y procurar cuidar de nosotros mismos en las relaciones con los demás. Este proceso permite que conozcamos a nuestro verdadero yo, y así los límites saludables surgirán, convirtiéndose en las vallas que nos mantendrá a salvo; algo que difícilmente pudimos experimentar en nuestra infancia.

Los límites pueden ser físicos o emocionales. Los límites físicos por lo general nos distinguen entre unos y otros. Estos son los que nos protegen de posibles invasiones o agresiones. Por ejemplo, definen como los demás deben acercarse a nosotros, quién puede tocarnos, a quien permitimos que nos acaricie, a que nos besen, o nos tome la mano.

Los límites emocionales definen donde terminan nuestros sentimientos y comienzan los de la otra persona. Por ejemplo, ¿nos hacemos responsables de nuestros sentimientos y necesidades, y permitimos que otros hagan lo mismo? O ¿Nos sentimos demasiado responsables por los sentimientos y necesidades de los demás y descuidamos los nuestros? ¿Somos capaces de decir “no”? ¿Somos personas compulsivamente complacientes con todos? ¿Tendemos a imitar las opiniones de quienes están a nuestro alrededor? Las

respuestas a estas preguntas ayudan a definir apropiadamente cuales son las cercas que demarcan nuestros límites emocionales.

Juntos, nuestros límites físicos y emocionales, definen la forma en que interactuamos con los demás, y cómo permitimos que otros interactúen con nosotros. Sin límites, otros podían tocarnos todo lo que quieran, hacer lo que quisieran con nuestras posesiones, y nos tratarán de la manera que deseen. Además, nos ayuda a entender que los problemas de los demás muchas veces no son nuestros problemas y asumir que debemos prestar atención a los nuestros. En pocas palabras, nuestra vida sería caótica y fuera de control si no pusiéramos límites.

Los límites pueden ser demasiado rígidos o demasiado flojos. Aquellos cuyos límites son demasiado rígidos, literalmente, alejan a todas las personas de sus vidas. Ellos se muestran distantes y lejanos, y no hablan de sentimientos, mucho menos, muestran sus emociones. Exhiben extrema auto-suficiencia, y jamás piden ayuda. Es como si vivieran en una casa rodeada por una inmensa pared pero sin puertas. No les permiten entrar a nadie.

Aquellos cuyos límites son demasiado sueltos, van a dejar que otras personas las toquen inapropiadamente. Pueden ser sexualmente promiscuos, confunden el sexo y el amor, son llevados con facilidad a tener relaciones sexuales con desconocidos, las cuales no duran mucho tiempo porque conocerán otro desconocido y harán lo mismo. También, cuando sus límites son débiles, asumen los sentimientos de los demás como propios, lo cual los llevan a sentirse abrumados emocionalmente. Ellos dan demasiado, mientras los otros toman todo lo que pueden de esa persona, llegando a la manipulación. Asimismo, se caracterizan por decir “sí” cuando quieren decir “no”, y se sienten responsables de cómo se sienten los demás si no pueden complacerlos. Como puede percibirse, los que tienen límites débiles a menudo llevan vidas caóticas, llenas de drama, como si vivieran en casas sin vallas, sin puertas, abiertas para cualquiera que quiera entrar.

Las personas que tienen límites saludables, son firmes pero asimismo, flexibles. Ellos son prontos para acudir y ayudar a los demás, y a la vez, aceptan la ayuda de otros. Ellos saben darle importancia a sus sentimientos, necesidades, opiniones y derechos, pero también saben respetar los de los demás, porque tienen muy en claro que debe hacerse una separación entre

ellos. Además, son responsables de su propia felicidad y permiten que otros sean responsables de la suya. Estos individuos, son capaces de negociar y comprometerse, tener empatía por los demás, cometer errores sin dañar su autoestima, y tienen un sentido interno de la identidad personal. Los que tienen límites saludables se sienten cómodos con ellos mismos, y hacen que los demás se sientan a gusto con ellos. Viven en casas con vallas y puertas que permiten el acceso sólo a aquellos que respetan sus límites.

Aprender a poner límites saludables puede ser algo incómodo, incluso podemos sentir miedo, ya que puede ir contra la corriente de las habilidades de supervivencia que aprendimos en la infancia; en particular si los que estaban a cargo de nuestra protección eran físicamente, sexualmente o emocionalmente abusivos. Por lo tanto, intentar establecer límites saludables en la edad adulta, al comienzo puede generar ansiedad, pero tenemos que aprender a trabajar sobre estos miedos que nos condicionan, de lo contrario, nunca vamos a poder tener relaciones saludables.

Nuestros límites se verán fortalecidos cuando aprendemos a decir si a algunas situaciones, o a decir no a otras. El poner límites no es sinónimo de agresividad, tampoco es un acto de violencia, sino que se fundamenta en el hecho de ser sinceros cuando pedimos que se nos respete. Para ello, debemos ser oportunos y prudentes a la hora de establecer los límites, pero asimismo, debemos ser firmes. Pero es necesario dejar en claro que éste es un proceso de crecimiento, y como tal toma tiempo, y nuestro objetivo no es lograr la perfección, sino mantenernos en el progreso hacia una vida con límites sanos.

¿Necesito poner límites en mi vida?

Contesta estas aseveraciones con un Verdadero o Falso.

- No puedo relajarme hasta que finalice todo lo que tengo que hacer
- Si tengo que hacer algún favor a otra persona no tendría tiempo para mí
- Rara vez puedo decir que No cuando algún familiar o compañero de trabajo me pide un favor
- Suelo cambiar los planes que tenía para poder arreglar mis tiempos de acuerdo a las necesidades de los demás
- Muchas veces me pienso que no tengo tiempo para mí, ni para mis necesidades
- Si me relajo me siento culpable
- Muchas veces le digo Sí a otros cuando en realidad quisiera decir No
- A menudo pienso que si no hago lo que otros me piden, ellos me querrán menos
- Me es difícil pedir a los demás que hagan algo para mí
- Primero mi familia, después yo

Haga la sumatoria. Si usted calificó estas aseveraciones con 4 o menos Verdaderos, entonces usted no tiene dificultad para decir “No” cuando es necesario. Si en cambio, ha respondido con 5 Verdaderos o más, entonces usted piensa que es más importante complacer a los demás en vez que a usted mismo. En este caso, debe tener cuidado.

A continuación algunas ideas que pueden ayudarle:

1. Haga una lista de 10 cosas a las cuales le gustaría decir No. Empiece cada una de ellas escribiendo “Ya no quiero seguir....”
2. Piense en algunas situaciones en las cuales usted tiene que decir No para poder mejorar su vida. Imagínese a usted mismo diciendo no, en cada una de esas situaciones. Practique diciéndolo frente a un espejo.
3. Cuando alguien le pida hacer algo, pregúntese a sí mismo “¿Realmente quiero hacer esto?” Si la respuesta es no, entonces deje que alguien más

lo haga.

4. Si aún le resulta difícil decir No, entonces pruebe una respuesta intermedia. Si alguien le pide que haga algo, dígame “No estoy seguro ahora, déjame pensarlo y luego te aviso”
5. Cuando tenga que establecer un límite, hágalo con claridad, sin enojo, y con el menor número de palabras posible. No se justifique, ni discuta. Sólo tiene que demarcar su límite con calma, firmeza, claridad y respeto.
6. La mayoría de la gente está dispuesta a respetar sus límites, pero algunos no lo están. Esté preparado para ser firme sobre sus límites cuando no están siendo respetados. Si es necesario, ponga fin a la relación. En casos extremos, tendrá que recurrir a la policía o al sistema judicial mediante la obtención de una orden de restricción.
7. Desarrolle un sistema de apoyo con aquellas personas que tienen límites sanos y respetan su derecho a establecer límites. Elimine las personas tóxicas de su vida, los que quieren manipularle, abusar de ti, y controlar tu vida.

Alguien dijo una vez, “No puedo darte una fórmula para ser exitoso, pero si una para fracasar, intenta complacer a todo el mundo” Poder decir No es una señal que demarca un límite. Esto permite entender que alguien es independiente y que tiene el control sobre su persona.

CAPITULO 8

Sobrepeso y Ansiedad

Temblor, respiración rápida, fatiga, todos estos son síntomas comunes de la ansiedad, una condición que afecta a millones de personas alrededor del mundo. De hecho, los especialistas están de acuerdo en que el trastorno de ansiedad se está convirtiendo en un problema global que debe ser abordado en forma urgente. Mientras que existe un gran número de factores que pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad, hay investigaciones que revelan que el exceso de peso se asocia también con este trastorno.

Investigaciones realizadas sobre la relación entre peso y ansiedad, revelan que ambos están íntimamente relacionados. Un estudio encontró que estar con sobrepeso aumenta considerablemente las chances de experimentar ansiedad. Una investigación publicada en el “International Journal of Eating Disorders” en 2003 encontró que los adolescentes obesos que comen compulsivamente, tenían niveles más altos de ansiedad y depresión que los adolescentes que no eran obesos.

El exceso de peso tiene un impacto significativo en nuestro nivel de ansiedad; y en última instancia en nuestra salud en general. La ansiedad puede provocar una serie de efectos no deseados en nuestro cuerpo, incluyendo la hipertensión, la depresión e incluso un mayor riesgo de contraer cáncer. También puede contribuir a aumentar el riesgo de tener accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, diabetes y otras condiciones.

En un estudio realizado en 2008, se comprobó que los hombres jóvenes con trastornos de ansiedad, y que también tenían sobrepeso; eran más propensos a desarrollar el llamado “síndrome metabólico”. Este trastorno es una señal que nos sirve para advertirnos que estamos desarrollando ya sea diabetes tipo 2, u otra enfermedad de tipo cardiovascular.

¿Cómo la ansiedad provoca aumento de peso?

Si bien es cierto, por un lado, el sobrepeso contribuye a desarrollar un trastorno de ansiedad, por otro lado, si somos ansiosos, esa ansiedad puede llegar a que tengamos sobrepeso.

Las formas en que la ansiedad puede conducir al aumento de peso son tanto físicas como emocionales. A veces cuando nos encontramos estresados podemos tener una tendencia a comer en exceso. En esas ocasiones, por una cuestión de comodidad, ingerimos alimentos que suelen ser altos en calorías y en grasa. Cuando uno recurre al atracón, consume demasiados carbohidratos y ellos contrarrestan temporalmente algunos de los efectos secundarios del estrés y la ansiedad. Entre los alimentos favoritos a los que recurrimos cuando nos sentimos ansiosos, está el chocolate. Éste tiene sustancias químicas que ayudan a disminuir los niveles de serotonina, sin embargo, aporta calorías, hidratos de carbono y grasa excesiva que a menudo conduce a un aumento de peso a largo plazo.

Asimismo, cuando estamos ansiosos y, dado que a veces nuestro estilo de vida es frenético, no tenemos tiempo para alimentarnos saludablemente. Corremos de una cita a otra, comemos en forma apurada, y no nos relajamos después de cada comida. Otras veces, en lugar de tomarnos el tiempo para cocinar una comida sana, concurrimos al lugar más cercano de venta de comidas para llevar. A pesar de existen establecimientos de comida rápida que ofrecen alternativas más sanas que la famosa hamburguesa con papas fritas, todavía no son la mejor opción dietética, ya que incluso las comidas rápidas más saludables, a menudo tienen un alto contenido de sodio.

Puede parecer un poco exagerado al principio, pero vivir constantemente preocupados o ansiosos, puede impedir la pérdida de peso. La preocupación, sin importar en qué estamos preocupados, es una de las fuentes del trastorno de ansiedad. Para entender este concepto, debemos entender cómo el cuerpo reacciona a las hormonas de estrés y ansiedad.

Cuando estamos preocupados por algo, nuestro cuerpo experimenta lo que se conoce más comúnmente como la respuesta “lucha o huida”. Durante esta “lucha o huida”, nuestro cuerpo libera ciertas hormonas para responder al estrés. La más notable de estas hormonas es el cortisol. El cortisol es una hormona natural que desempeña una parte importante en la regulación de los sistemas del cuerpo. Cuando uno se encuentra ansioso, el cuerpo comienza a liberar niveles más altos de cortisol, que conducen a un aumento de la grasa abdominal.

La acción del cortisol en el cuerpo es el de prepararnos para enfrentarnos al peligro (lucha) o para huir del peligro (escape). El cortisol es necesario para nuestra supervivencia, sin embargo, demasiado de él (por ejemplo cuando vivimos constantemente preocupados), afecta negativamente nuestro cuerpo, pues comienza a descomponer el tejido muscular y a almacenar grasas allí.

Para descomponer aún más este concepto podemos decir que:

Ansiedad = Stress = Demasiado cortisol = Almacenamiento de grasas

Tanto la ansiedad como el estrés, estimulan la producción de la hormona del estrés. De acuerdo con un estudio realizado en la revista “Psiconeuroendocrinología,” la producción excesiva de cortisol nos lleva a comer compulsivamente, lo que conlleva al aumento de peso. Ciertos medicamentos para la ansiedad, como los antidepresivos tricíclicos y los inhibidores de la recaptación de serotonina selectiva (IRSS), también pueden causar un aumento de peso, de acuerdo con estudios realizados en el Medical Center de la Universidad de Maryland.

Ciertos tipos de alimentos también pueden ser responsables de la ansiedad y la incapacidad a largo plazo para perder peso. Según el Dr. Mark J. Ehrenreich, del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Maryland, los pacientes que tienen una dieta con un alto contenido de proteínas, y baja en hidratos de carbono, a menudo experimentan síntomas de ansiedad, incluyendo irritabilidad y problemas de sueño. Lo curioso es que si uno abandona este tipo de dieta en forma abrupta, es posible que posteriormente vaya a experimentar un aumento de peso.

Cierre las Ventanas

La ansiedad y el estrés son enemigos silenciosos, ya que en su mayor parte, no nos damos cuenta de que ellos nos están causando daño. Pensemos en ello de la siguiente manera:

Todo lo que nos puede estar causando estrés en este momento, el trabajo, una relación, hipoteca de la casa, desempeño de los niños en la escuela, autoestima, etc., equivale a un programa que está abierto en su computadora. Cuanto más cosas nos preocupan, más programas están abiertos, haciendo que nuestra computadora se vuelva más lenta. A medida que vayamos cerrando las ventanas de los programas, a medida que vayamos ocupándonos de lo que nos tiene preocupados; nuestra computadora, nuestro cuerpo, comenzará a trabajar más eficientemente.

La cuestión aquí, es hacer un inventario de nuestra vida, y encontrar los programas que se pueden cerrar (tratar) para conseguir que nuestro ordenador (el cuerpo) comience a funcionar de manera óptima. Cuantos más programas cerremos, menos estrés tendrá nuestro cuerpo, y así será capaz de bajar de peso.

El Cambio es Posible

Si bien es cierto, ningún programa de acondicionamiento físico o dieta puede curar un trastorno de ansiedad; el mantener un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir sus efectos. Cuando somos capaces de dejar de lado nuestra ansiedad, modificar nuestros hábitos alimenticios y cuidar de nuestro cuerpo, la carga del estrés comenzará a bajar naturalmente. Desde el punto de vista hormonal, esto significa que nuestro cuerpo puede comenzar a sanarse y repararse, que son componentes necesarios ya sea para evitar aumentar de peso, o para buscar la pérdida de peso en forma duradera.

El lograrlo, lo primero que debemos hacer es ser consciente de nuestros hábitos alimenticios. Si nuestra tendencia es comer compulsivamente cuando estamos bajo presión o estresados, debemos tomar medidas para reducir la cantidad de alimentos (por lo general snacks, golosinas, aperitivos) altos en calorías que se encuentren a nuestro alcance.

Pero no sólo es lo que comemos, sino cuando lo comemos. Hay investigaciones que descubrieron que cuando las personas comen fuera de los horarios habituales (en otras palabras, cada vez que quieren) consumen 120 calorías más al día que las otras que consumen sus alimentos en horas fijadas de antemano. Debemos decidir cuáles serán esos horarios de comida y adherirnos a ellos.

Asimismo, debemos hacer un esfuerzo para reducir el consumo de sal. Cuando estamos ansiosos, podemos sentirnos más atraídos a ingerir alimentos salados. Podría haber una razón fisiológica para ello. La sal aumenta la presión arterial y ésta a su vez aumenta los niveles de cortisol. Debemos quitarnos la costumbre de añadir sal a la comida (aún antes de probarla) y debemos ponernos el objetivo de consumir no más de 6 gramos de sal al día en los alimentos procesados.

Evitar el abuso de alcohol y la cafeína es recomendable ya que ambos pueden aumentar los síntomas de ansiedad. El consumo de alcohol crea más ansiedad en nuestras vidas. Nos deshidrata, y produce un desequilibrio

nutricional y hormonal, que desencadena en ataques de ansiedad.

El café es un estimulante conocido de la ansiedad. Con moderación (es decir, una vez al día por la mañana), no produce ansiedad. Pero en exceso, más se incrementa el riesgo de que nos genere ansiedad y algunas sensaciones de ataques de pánico.

Pruebe el té verde. El té verde tiene alrededor de la mitad de la cafeína que tiene el café, y un poco menos que el té negro. Entre las bondades de éste, se menciona que es saludable para el cerebro y la circulación sanguínea. Hay otra ventaja también. Un estudio recientemente realizado en Japón, encontró que las personas que beben té verde en forma asidua, perdieron 2.4 kg (5.3 lb) después de 3 meses, mientras que los que bebieron té negro perdieron sólo 1.3 kg (2.9 lb). Se piensa que ciertas sustancias químicas llamadas catequinas que se encuentran en el té verde, contribuyen a bajar de peso. El té verde se ha hecho famoso en todo el mundo, habida cuenta de que de entre sus múltiples propiedades, una de las más apreciadas, es la de ser una bebida anticancerígena y antioxidante.

Elegir alimentos que contienen triptófano pueden también ayudar a calmarla. Ellos tienen un componente de relajación natural, y puede mejorar nuestro metabolismo. Entre éstos podemos incluir la avena, nueces, leche, soja, mantequilla de maní y pollo. Comer comidas que contengan legumbres y otros alimentos saludables puede limitar los síntomas de ansiedad ya que ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre estabilizados.

A la hora de comer, es importante que aprendamos a saborear la comida. Al parecer, nuestro estómago tarda alrededor de 20 minutos para reconocer que hemos empezado a comer y disipar la sensación de hambre. Esto fue confirmado por un estudio realizado en EE. UU. en donde a un grupo de personas se les instruyó en que comieran despacio, masticando cada bocado, saboreando la comida cuidadosamente. A estas personas se les recomendó dejar de comer cuando crean que el bocado ya no es sabroso como el primero. Durante el período que duró los ensayos, este grupo perdió en promedio, 3,6 kg (8 libras). En el mismo período de tiempo, el grupo de control aumentó 1,3 kg (3 libras). De este estudio se desprende que nuestro cuerpo sabe cuando hemos tenido suficiente para alimentarnos, pero para ello, debemos tomarnos el tiempo necesario para poder escucharlo.

Realizar ejercicios en forma regular puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad, de acuerdo con una publicación del Consejo Presidencial sobre la Actividad Física en EE. UU. Las pruebas realizadas demostraron que el hacer ejercicios tiene una importancia significativa en la reducción de la ansiedad. En particular, las siguientes variables impactaron más significativamente en la disminución de la ansiedad:

Ejercicio aeróbicos (nadar, andar en bicicleta, correr) en comparación con el anaeróbico (levantamiento de pesas).

Realizar ejercicios por un período de 12-15 semanas en lugar de una rutina corta.

Aunque por lo general se recomienda realizar 30 minutos de ejercicios moderados a diario, una investigación reciente de la Universidad de Missouri concluyó que un entrenamiento de alta intensidad tiene un mayor efecto en la reducción de la ansiedad que un ejercicio moderado o con menor intensidad. Por favor, no olvide consultar con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio.

Todos los alimentos mencionados anteriormente son beneficiosos para tratar la ansiedad. Aportan vitaminas y nutrientes que ayudan a la mente y al cuerpo, a la vez que aumenta la energía y la estabilización del estado de ánimo. Combinar los alimentos con una dieta balanceada libre de ingredientes nocivos, y hacer ejercicio, redundará en una marcada diferencia en los niveles de ansiedad. Cambiar para bien, es posible.

CAPITULO 9

El Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad con Terapia

Si usted sufre de ataques de pánico, pensamientos obsesivos, preocupaciones implacables, o alguna fobia, es posible que tenga un trastorno de ansiedad. Pero usted no tiene que vivir con ansiedad y miedo por siempre. Existen tratamientos que pueden ayudar, y para muchos problemas de ansiedad, la terapia es un buen lugar para empezar. Ciertos tipos de terapia, como la terapia cognitiva conductual, son particularmente beneficiosos. Esta terapia puede enseñarle cómo controlar sus niveles de ansiedad, detener los pensamientos inquietantes, y vencer sus miedos.

Cuando hablamos de tratar la ansiedad, las investigaciones muestran que la terapia suele ser la opción más eficaz. Esto se debe a que la terapia para la ansiedad, a diferencia de la medicación, trata algo más que los síntomas del problema. La terapia puede ayudar a descubrir las causas subyacentes de las preocupaciones y temores que podemos sentir. Puede ayudar a relajarnos, a ver las situaciones de una perspectiva diferente, menos temible, y a desarrollar mejores habilidades para poder afrontar y resolver los problemas. La terapia nos da las herramientas para superar la ansiedad y nos enseña cómo usarlas.

Debido a que los trastornos de ansiedad difieren considerablemente, el tratamiento que abordemos debe adaptarse a los síntomas y preocupaciones específicas. Si por ejemplo sufrimos de un trastorno obsesivo-compulsivo, el tratamiento será diferente al de alguien que sufre de trastorno de estrés post-traumático. La duración de la terapia también dependerá del tipo y la complejidad del trastorno de ansiedad que podamos padecer. Sin embargo, muchas de las terapias para tratar la ansiedad son relativamente de corto plazo. Según la Asociación Americana de Psicología, muchas personas comienzan a mejorar significativamente de sus trastornos, en el lapso de 8 a

10 sesiones de terapia.

Muchos tipos diferentes de terapia se utilizan para tratar la ansiedad, pero una de las más efectivas es la terapia cognitiva conductual. Cada terapia para la ansiedad puede hacerse independientemente, o combinada con otros tipos de terapia. La terapia para la ansiedad puede llevarse a cabo de forma individual, o puede realizarse en grupo, con personas que padecen trastornos de ansiedad similares.

La Terapia Cognitiva Conductual para la Ansiedad

La terapia cognitiva conductual (TCC) es el tratamiento más utilizado en la actualidad para los trastornos de ansiedad. Muchas investigaciones han demostrado que es eficaz en el tratamiento del trastorno de pánico, fobias, trastorno de ansiedad social y trastorno de ansiedad generalizada, entre muchos otros padecimientos.

La terapia cognitiva conductual aborda los patrones negativos y las distorsiones que tenemos en nuestra manera de ver el mundo y a nosotros mismos. Como su nombre indica, se trata de dos componentes principales:

a) La terapia cognitiva examina cómo los pensamientos negativos, o cogniciones, contribuyen a la ansiedad.

b) La terapia conductual estudia cómo nos comportamos y reaccionamos frente a las situaciones que desencadenan la ansiedad.

La premisa básica de la TCC es que nuestros pensamientos, no los acontecimientos externos, afectan la forma en que nos sentimos. En otras palabras, no es la situación por la que estamos atravesando la que determina cómo nos sentimos, sino nuestra percepción de esa situación. Por ejemplo, imaginemos que acabamos de ser invitado a una gran fiesta. Consideremos tres maneras diferentes de pensar acerca de esa invitación, y cómo esos pensamientos afectarían nuestras emociones.

Situación: Un amigo nos invita a una gran fiesta.

Pensamiento	Emociones
Me parece que en la fiesta habrá un montón de diversión. Me encanta salir y conocer gente nueva!	Feliz, emocionado
Las fiestas no son para mí. Prefiero quedarme en casa	

y ver una película.	Neutral
Nunca sé qué decir o hacer en las fiestas. Voy a hacer el ridículo si voy.	Ansioso, triste

Como se puede ver, un mismo evento puede llevar a que diferentes personas sientan emociones completamente distintas. Todo depende de las expectativas individuales, actitudes y creencias de cada individuo. Para las personas con trastornos de ansiedad, las formas negativas de pensar son el combustible que encienden la ansiedad y el miedo. El objetivo de la terapia cognitiva conductual es identificar y corregir estos pensamientos y creencias negativas. La idea principal es: “si se cambia la forma de pensar, se puede cambiar la forma de sentir”.

El Pensamiento Desafiante en la TCC

El Pensamiento Desafiante, también conocido como Reestructuración Cognitiva, es un proceso en el que se trata los patrones de pensamiento negativo que contribuyen a la ansiedad, sustituyéndolos por pensamientos más positivos y a la vez, más realistas. Este proceso implica tres pasos:

1. **Identificando sus pensamientos negativos:** Cuando uno sufre de algún trastorno de ansiedad, las situaciones cotidianas son percibidas como más peligrosas de lo que realmente son. Si una persona tiene fobia a los gérmenes, por ejemplo, estrechar la mano de otra persona puede parecerle algo “demasiado peligroso” para su salud. Aunque uno puede ver en este ejemplo lo irracional de este miedo, para alguien que padece de esta fobia, identificar este tipo de pensamientos irracionales, puede ser algo muy difícil. Una estrategia consiste en que la persona se pregunte a sí misma, cuándo comenzó a sentirse ansioso. De ahí, el terapeuta podrá ayudarle con los siguientes pasos.
2. **Desafiando sus pensamientos negativos:** En el segundo paso, su terapeuta le enseñará cómo evaluar los pensamientos que provocan ansiedad. Se trata de cuestionar la evidencia de los pensamientos aterradores, analizar aquellas creencias inconsistentes y poner a prueba la realidad de las predicciones negativas. Algunas estrategias para desafiar estos pensamientos negativos incluyen la realización de experimentos, sopesando los pros y los contras de preocuparse o evitar las cosas que uno teme, y determinar las posibilidades reales acerca de lo que estamos ansiosos, para examinar si eso realmente sucederá.
3. **Reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos realistas:** Una vez que se han identificado las predicciones irracionales y las distorsiones negativas en nuestros pensamientos ansiosos, ahora ellos pueden ser reemplazados con nuevos pensamientos que son más correctos y positivos. El terapeuta puede también ayudarnos a construir frases o declaraciones realistas y

tranquilizadoras que podemos decirnos a nosotros mismos cuando nos enfrentamos a una situación, que normalmente, eleva nuestros niveles de ansiedad.

Para entender cómo funciona la técnica del Pensamiento Desafiante en la TCC, consideremos el siguiente ejemplo: María no toma el metro porque teme desmayarse dentro de él, y que todo el mundo piense que está loca. Su terapeuta le ha pedido que escriba sus pensamientos negativos, identifique los errores o distorsiones cognitivas, y cree una interpretación más racional. Los resultados están a continuación.

Desafiando los pensamientos negativos

Pensamiento negativo	Distorsión cognitiva	Pensamiento más realista
¿Qué pasa si me desmayo en el metro?	Predecir lo peor	Nunca me he desmayado antes, por lo que es poco probable que lo haga en el metro.
Si me desmayo, será terrible!	Llevar las consecuencias fuera de proporción	Si me desmayo, me recuperaré en un momento. Eso no es tan terrible.
La gente pensará que estoy loca.	Sacar conclusiones de antemano	Es más probable que la gente se preocupe en si estoy bien.

Reemplazar los pensamientos negativos por otros más realistas es más fácil decirlo que hacerlo. A menudo, los pensamientos negativos son parte de un patrón de pensar arraigado en nosotros. Se necesita práctica para romper este hábito. Es por eso que la terapia cognitiva conductual incluye la práctica no sólo con el terapeuta, sino también en casa cuando estamos solos.

No hay una solución rápida para la ansiedad. La superación de un trastorno de ansiedad toma tiempo y compromiso. La terapia consiste en enfrentar nuestros miedos en lugar de evitarlos, así que a veces nos sentiremos peor antes de que experimentemos cierta mejoría. Lo importante

es seguir con el tratamiento y seguir los consejos de su terapeuta. Si nos sentimos desanimados con el ritmo de la recuperación, debemos recordar que el tratamiento para la ansiedad es muy eficaz en el largo plazo. Cosecharemos los beneficios, si podemos pensar de esta manera.

Tal y como recogen numerosos medios en este tiempo, si tenemos en cuenta la evidencia científica, la terapia cognitiva conductual, ha demostrado ser una alternativa más eficaz y económica que los medicamentos para el tratamiento de la ansiedad y, a diferencia del tratamiento farmacológico, no supone ningún riesgo para la salud ya que no presenta ningún efecto secundario adverso.

Además de reducir los síntomas de ansiedad, el tratamiento terapéutico proporciona otros beneficios en comparación con los medicamentos, tales como una mayor adhesión al tratamiento, una disminución del riesgo de recaídas, una elevada tasa de recuperación y, debido a que a diferencia de los fármacos, no deja ninguna patología residual, evita que el trastorno se vuelva crónico disminuyendo, por consiguiente, el número de visitas al médico y los días de hospitalización.

CAPITULO 10

La Terapia Espiritual

La fe tiene mucho poder, no solo para transformar personas, sino para mantenerlas en un camino continuo de transformación y crecimiento. La fe nos invita a transformarnos.

Para este autor, como cristiano que es, esta fe de la que hablo, es una fe que nos anima a confiar que no estamos solos. Es una fe que está más allá de las denominaciones eclesíásticas. Es una fe que nos invita a cada uno a sentirnos totalmente amados y aceptados por Dios.

El cristianismo puede ser una herramienta muy poderosa para superar la ansiedad. Muchas personas acuden a Dios para obtener apoyo en su lucha para combatir los trastornos de ansiedad. Hay estudios científicos que demuestran que cuando la fe y la oración se integran en el asesoramiento, cuando se usa la sabiduría de las Escrituras y los principios que se encuentran allí, las tasas de recuperación son mayores. La Biblia actúa como una brújula que guía en la dirección correcta hacia la superación de la ansiedad.

No es mi intención imponer mis creencias sobre las tuyas. Tampoco deseo que perciba las ideas que aquí se vierten como instrucciones para que cambie de religión. Reconozco que este es un tema controversial, por ello no deseo bajo ningún punto de vista imponer mi sentir, sino compartirlo.

Siéntase libre de obviar este capítulo si lo desea. Sin embargo, le animo a que lo lea y medite en los conceptos que a continuación se desarrollarán.

Cuerpo, Mente y Espíritu. Esta es una frase con que la mayoría de las personas están familiarizadas. No deberíamos tener ningún problema para definir qué cosas son necesarias para gozar de una buena salud física y de la sensación de bienestar. Asimismo, cuando hablamos de una mente sana, a

menudo la definimos como la ausencia de problemas que afectan nuestra salud mental, aunque es sabido, esta definición no es muy precisa, ya que todo el mundo, a veces lucha con problemas emocionales.

Ahora, si deseamos hablar de un espíritu sano, se torna más difícil precisar lo que esto involucra. El ser humano es un ser espiritual. Al igual que nuestro cuerpo físico y nuestro intelecto, nuestro bienestar espiritual depende de alimentación y de ejercicio. Debemos alimentar nuestra fe, desarrollarla, y crecer dentro de nuestra comunidad de fe.

Nuestro bienestar espiritual es vulnerable, lo que lleva a que nuestro cuerpo y nuestra mente se vean afectadas por los retos personales que afrontemos. Esto puede ser especialmente difícil cuando se trata de la ansiedad y la depresión. Por ello, ejercitar nuestra fe, es el verdadero desafío que se nos presenta si vamos a recorrer el camino que tenemos por delante en el mundo en que vivimos.

La ansiedad es una parte ineludible de la condición humana que ataca nuestra vida en todos sus niveles, y en especial nuestra espiritualidad. Muchos pueden negar su angustia personal, o al menos la intensidad de la misma, debido a una variedad de razones, como por ejemplo, el deseo de evitar la vergüenza, el orgullo, el miedo al rechazo, la amenaza y la inquietud que genera ser vulnerable. No obstante, casi todo el mundo experimenta ansiedad en algún grado. Su aparición es preocupante y debilitante. Su persistencia es paralizante. Un escritor la describe de esta manera: “La ansiedad acompaña al individuo desde la más tierna infancia hasta la vejez, amarga su vida a un grado notable, lo aísla de todo contacto humano, y destruye la esperanza de construir una vida en paz”.

Como seres espirituales que somos, debemos buscar la conexión con la fuente de esa espiritualidad. Para los que creemos en Dios, buscamos establecer esa conexión con el Creador a través de una relación personal con Él. Esta relación que se basa en la fe, añade una dimensión de propósito mientras transitamos en este mundo a fin de descubrir el significado para nuestras vidas. Este viaje es dirigido y acompañado por Jesucristo a través de una relación muy personal que nos conecta con Dios.

El cristianismo enseña que la fe y la dependencia en Dios son

elementos necesarios en los cuales podemos apoyarnos para recuperar nuestra salud mental, y a la vez sobreponernos a los trastornos que afectan nuestras vidas. En varios de sus discursos, Jesús enseñó acerca de la aceptación, tanto del mundo, como de uno mismo. La aceptación comienza por la comprensión de nuestra ansiedad y realmente reconocer cuales son las causas y soluciones para sus síntomas.

En la Biblia encontramos un pasaje que dice “Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de mal, a fin de darles un futuro y una esperanza” Jeremías 29:11-12.

Una de las razones por lo que las personas encuentran en el cristianismo ayuda para superar la ansiedad, se debe a que en el núcleo de la ansiedad se encuentra el miedo. Especialmente, miedo a lo desconocido, miedo a la muerte, y miedo a equivocarse sobre cuáles son las cosas que realmente son importantes en la vida. El cristianismo enseña valores que promueven menos ansiedad, especialmente porque la fe cristiana está en contradicción directa con las cuestiones que provocan ansiedad. El núcleo de la creencia en Dios es la confianza en Él y en Sus planes para cada uno de nosotros. Tal confianza nos ayuda a sobreponernos a cualquier incertidumbre y temor que tengamos en la vida y ellos nos ayuda para que no sucumbamos a la ansiedad.

¿Qué es lo que provoca la ansiedad? Permítanme definir la ansiedad de una forma no clínica, no bíblica, no técnica: la ansiedad es anticipar el futuro de la peor manera posible y empezar a enloquecerse al pensar en ello. En otras palabras, usted piensa que es un profeta, pero un profeta de la fatalidad. “Todo va a ser malo, va a resultar catastrófico, nada va a cambiar, etc.” Y como usted está convencido de lo que anticipa, lo cree y comienza a tener pensamientos negativos: “Nadie me quiere, nadie quiere estar conmigo, todos me rechazan, nadie se enamorará de mi, todos creen que soy gordo, nadie va a estar ahí cuando lo necesite, nadie va a cuidar de mi, las personas son así y no van a cambiar”. Esta forma de pensar nos lleva a que nos sintamos mal, y comencemos a volvernos locos. Cuando llegamos a este punto de ansiedad, en el que nos sentimos tan asustados que pensamos que hemos perdido la cabeza, no sabemos qué hacer.

Hay personas que tienen los mismos síntomas que son similares a la

ansiedad, pero la diferencia radica en que se avizora no un futuro negativo, sino uno positivo. Esto se llama anticipación. La anticipación tiene que ver con los síntomas previos a algún acontecimiento futuro, pero positivo. A veces tiene los mismos síntomas. La presión arterial es alta, hay excitación, nos sentimos emocionados, no podemos dormir, etc. Pero esto se debe a que algo bueno nos depara, como las sensaciones que tenemos la noche antes de la boda, o cuando nuestro bebé está a punto de nacer. La anticipación, genera emoción. Tal vez algunos de sus síntomas son similares a la ansiedad, pero no es algo negativo. Es positivo, no hay fatalidad. Hay expectativa de algo bueno.

¿Qué causa la ansiedad? Estas son algunas de las causas de la ansiedad: el ruido constante, iPods, la densidad urbana, el tráfico, demasiada exposición en las redes sociales, mucho tiempo frente a la televisión, etc. Tráfico provoca ansiedad. ¿A cuántos de nosotros el tránsito nos provoca ansiedad? Esto, porque nadie más que nosotros sabe cómo conducir.

Otra de las razones que causan ansiedad son los sistemas familiares fracturados. Hijos que viven parte del tiempo con uno de sus padres y parte con el otro. Medio hermanos, medio abuelos, tíos. ¿Con quién pasar las fiestas de fin de año? ¿Los cumpleaños, los feriados? La sensación de que no se puede complacer a todo el mundo. La muerte de un familiar, en cuyo funeral no se le permite a ciertos familiares a asistir, etc.

Más razones. Estar desconectado de una comunidad significativa. No tener amigos, no tener una relación importante con alguien, estar solo, vivir aislado.

Los dolores financieros. Todos anhelamos tener un estilo de vida en el que podamos vivir tranquilamente. Pero muchas veces ese anhelo se convierte en algo peligroso, hasta obsesivo. Ponemos toda nuestra energía y esfuerzo en busca de la solvencia financiera. Y, cuando no podemos encontrarla, nos ponemos ansiosos, nuestra salud se debilita y nuestra esperanza se desvaneces.

El estilo de vida electrónico. Siempre trabajando, siempre saliendo, yendo de aquí para allá. Constantes interrupciones por parte de la tecnología - Blackberry, el teléfono celular, las llamadas, los mensajes de texto, los

emails, las alarmas que indican que debemos terminar esta reunión y correr a otra en otro lado de la ciudad. Esto es horrible, patético, y dañino para nuestra salud. ¿Cuántos de nosotros estamos comprobando el correo electrónico todo el tiempo, a pesar de que nadie nos envía emails? Es estresante.

Las personas trabajan demasiado. El latinoamericano promedio trabaja 50 horas a la semana. Hace 25 años era de 40 horas a la semana. La única nación del mundo que trabaja tanto como nosotros es Japón. Algunos de nosotros tenemos trabajos temporales. No se sabe cuándo va a terminar. Podemos terminar desempleados por mucho tiempo. Podemos perder nuestros beneficios. ¿Qué va a pasar con nuestra familia? Uno termina estresado porque sabe que va a haber un final, pero no sabemos cuándo será.

Además, el éxito a veces causa más ansiedad que el fracaso. Cuando uno fracasa, hay personas que vienen frotan nuestra espalda, nos cocinan algo rico y se solidariza con nosotros. Pero si uno tiene éxito, nos critican y nos atacan constantemente.

A veces el éxito es peor, ¿no? Quiero casarse. Ese deseo me hace ansioso. Me caso. Ahora estoy estresado. ¿Quiero tener un hijo? Esa idea me estresa. Mi esposa no puede quedar embarazada, me angustia más. Tengo un niño. El llanto del bebé ahora me estresa porque no me deja dormir. Ahora me pregunto “¿Por qué no me quedé solo? Me estoy volviendo loco.”

Un par más de posibles razones que causan ansiedad. Dependencia de la cafeína y de la automedicación ¿Ha notado esto en su vida? ¿Alguna vez se ha puesto a pensar cuantas tazas de café toma al día? ¿Ha visto el tamaño de las bebidas energéticas que consume? ¿ha pasado de estar ansioso a estar súper emocionado luego de consumir algunas de estas bebidas mezcladas con algún medicamento?

Si uno lee la revista Time, ella nos va a decir que para combatir la ansiedad necesitamos antidepresivos, tranquilizantes menores, ejercicio, tratamientos alternativos como yoga, aromaterapia y acupuntura. Yo no sé ustedes, pero de solo pensarlo eso me estresa. Poner el talón por detrás de la cabeza, caminar por la calle oliendo a limón y hierbas, sonreír mientras alguien me atraviesa con una aguja. Todo esto en vez de quitar mi ansiedad, la aumenta.

No estoy diciendo que el tratamiento médico esté mal y que algunas personas no tienen problemas hormonales, químicos o biológicos. Hay un montón de respuestas que ayudan a combatir la ansiedad. De hecho, en los capítulos anteriores he descrito algunas de ellas. Pero ahora quisiera puntualizar otra manera de tratar los trastornos ansiolíticos. Para ello quisiera utilizar las enseñanzas que emanan de la Biblia ¿Cómo, Dios tiene algo que decir acerca de la ansiedad? No le quepa la menor duda. Para aquellos de nosotros que buscamos alguna respuesta con respecto a la ansiedad, la Biblia tiene mucho que decir. A continuación voy a detallar algunos pasajes de la Escrituras que lidian con este asunto:

En el libro de Filipenses capítulo 4, y verso 4, el apóstol Pablo escribe “Regocíjense en el Señor siempre...” Algunos pensaremos, “no puede ser que el apóstol quiera decir eso” ¿Qué significa la palabra regocijarse en el idioma original Griego en el que fue escrita? “Regocijarse siempre me parece algo absurdo, la vida no da motivos para eso” “Estamos seguros que quiso decir eso” entonces Pablo, vuelve a repetir en el mismo pasaje “Otra vez lo diré: ¡Regocíjense!” Él sabía que íbamos a preguntarnos esto, sabía que íbamos a cuestionar su consejo, por eso lo escribe dos veces.

Además, un par de líneas más abajo, el escritor agrega: “Por nada estén ansiosos...” Algunos diremos “¿Pero eso no es posible?” “Esto fue escrito hace 2000 años cuando no existía el caos en el transito que existe ahora,” “Pablo no sabía lo que es trabajar 9 horas en un cubículo,” “Él no tenía un jefe como el que tengo, con el cual es imposible regocijarse,” “Pablo no entiende.”

Pues bien, todos estos argumentos aunque pueden ser válidos, a la vez no tienen fuerza cuando aprendemos, que el apóstol Pablo está escribiendo acerca de “regocijarse siempre,” a pesar de las circunstancias, mientras él estaba en prisión, con cadenas y grilletes en sus manos y pies. Él sabe que es difícil regocijarse en cada situación, él está esperando la muerte, él lo entiende.

Pero Pablo no se queda llorando en un rincón y culpando a Dios o a los demás por su situación, sino que en medio de la dificultad nos provee de una solución práctica “Que su amabilidad sea evidente a todos. El Señor está cerca. Por nada estén ansiosos; más bien, en toda ocasión, con oración y

ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús... por lo demás, consideren bien y mediten en todo lo que es verdadero, en todo lo que es respetable, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo sea digno de admiración, en fin, en todo lo que sea excelente o merezca elogio... y la paz de Dios estará con ustedes.” Filipenses 4:5-9

Como podemos leer, en Su Palabra, Dios nos proporciona una salida a nuestro problema con la ansiedad. La Biblia enseña, a través de los escritos del apóstol Pablo, que debemos ejercitar nuestro espíritu. Debemos cultivar un estilo de vida en donde haya disciplinas espirituales. Esto nos va a ayudar a reducir la ansiedad, y cuando llega la ansiedad, vamos a habituarnos a responder con herramientas espirituales en vez de reaccionar negativamente ante las circunstancias.

Pero es necesario que entendamos esto: Es una cuestión de estilo de vida, no de un ejercicio más que se suma a los que ya practicamos. Se trata de tener una vida que dependa de lo espiritual, de las enseñanzas de Dios. Practicar meditación, pronunciar reiteradamente “ohms,” quemar incienso, etc. no nos sacará de la ansiedad. Debemos cambiar nuestro estilo de vida, y ser consecuente con las verdades de Dios. Él nos provee herramientas a través de Su Palabra para derrotar a la ansiedad. Y cuando lo hagamos, hay una promesa: “La paz de Dios de paz estará con nosotros.” Y Dios siempre cumple cuando promete algo. Esto es algo grandioso que nos llena de paz y de esperanza.

Sin embargo, es necesario que entendamos algo: la ansiedad es algo que no debemos dejar que se enseñoree de nosotros. Es algo que debemos arrepentirnos. Muchas veces se nos dice que la ansiedad es una condición que debe aprender a manejarse. Pero eso no es así. Es un pecado que hay que arrepentirse. Y porque Jesús murió por todos los pecados, incluyendo la ansiedad, a través de Él logramos ponerla a muerte, y para siempre.

La Incredulidad Como Raíz de la Ansiedad

La lucha más fundamental de nuestra vida es la lucha de creer en Dios, y no dejar que nuestro corazón se convierta en un corazón lleno de incredulidad. Si la incredulidad en el Dios vivo toma la delantera en nuestra vida, el resultado puede ser un endurecimiento que nos hace apartar de Dios.

En la Biblia el escritor escribe el siguiente consejo en el libro de Hebreos 3:12: “Cúidense, hermanos, de que ninguno de ustedes tenga un corazón malo e incrédulo que los haga apartarse del Dios vivo.” Y el versículo 14 dice, “Porque hemos llegado a tener parte con Cristo, con tal que retengamos firme hasta el fin la confianza que tuvimos al principio.”

En otras palabras, la evidencia de que estamos unidos a Cristo en la fe de la salvación, es que mantenemos una confianza firme en Él desde el principio. La perseverancia en la fe es necesaria. Cuando una persona es verdaderamente convertida, el corazón es transformado para que ahora la vida se viva a través de la fe y no se convierta en un corazón malo y duro.

Ahora, es necesario entender que abrazar la fe cristiana implica enrolarse en una batalla que solo se gana con una fe perseverante. Esa batalla se libra contra un enemigo interno: la maldad en nuestro corazón que nos lleva a la incredulidad. La incredulidad es la raíz de la maldad y la esencia del mal.

Si nos detenemos un momento, veremos que muchas de nuestras acciones y actitudes malas provienen de nuestro corazón. Asimismo, esas acciones muchas veces están guiadas por la ansiedad que hay en nosotros. La ansiedad sobre las finanzas puede dar lugar a la codicia, a la avaricia y al robo. La ansiedad de sobresalir en algún trabajo puede hacernos irritables y toscos. La ansiedad de las relaciones puede llevarnos a que seamos indiferentes y desinteresados por otras personas. La ansiedad de cómo queremos que otros nos vean, puede llevarnos a que cubramos la verdad con mentiras. Sólo la verdad de Dios nos puede ayudar a conquistar la ansiedad, y así, muchos de nuestros males serán vencidos.

¿Pero cuál es la raíz de la ansiedad? ¿Y cómo puede ser destruida? Para responder estas preguntas, recurriremos a un texto que se encuentra en el Evangelio de San Mateo, capítulo 6:25-34. Allí, cuatro veces Jesús dice que no debemos tener ansiedad:

25 »Por eso les digo: No estén ansiosos por sus vidas, qué comerán o que beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa?

26 Fíjense en las aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros; sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?

27 ¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?

28 »¿Y por qué están ansiosos por la ropa? Observen cómo crecen los lirios del campo. No trabajan ni hilan;

29 sin embargo, les digo que ni siquiera Salomón, con todo su esplendor, se vestía como uno de ellos.

30 Si así viste Dios a la hierba que hoy está en el campo y mañana es arrojada al horno, ¿no hará mucho más por ustedes, gente de poca fe?

31 Así que no estén ansiosos diciendo: “¿Qué comeremos?” o “¿Qué beberemos?” o “¿Con qué nos vestiremos?”

32 Porque los necios andan tras todas estas cosas, y el Padre celestial sabe que ustedes las necesitan.

33 Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas.

34 Por lo tanto, no estén ansiosos por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas.

¿Pero El versículo que muestra la raíz de la ansiedad explícitamente es el versículo 30: “Si así viste Dios a la hierba que hoy está en el campo y mañana es arrojada al horno, ¿no hará mucho más por ustedes, gente de poca fe?” En otras palabras Jesús dice que la raíz de la ansiedad es la falta de fe en el Padre Celestial. Cuando la incredulidad toma la delantera en nuestra vida, uno de los resultados es el afán y la ansiedad.

La ansiedad es una de las condiciones malas del corazón que nacen de la incredulidad. No creer en Dios y tratar de conducir nuestras vidas por nuestras propias fuerzas, genera demasiada ansiedad. Esa ansiedad, dice Jesús, viene de que tenemos poca fe en que Dios cuida de nuestras vidas.

La Fe Exige Nuestra Respuesta

¿Pero Mientras meditamos en lo que acabamos de leer podemos estar esbozando la siguiente respuesta: “¡Éstas no son buenas noticias para nada!” “De hecho es muy decepcionante saber que lo que creíamos que era solamente una lucha contra la ansiedad es una lucha más profunda: saber si creemos en Dios o no.”

Supongamos que hemos estado teniendo dolores de estómago, hemos estado teniendo problemas con las medicinas, con las dietas y nada funciona. Después de algunos días, el doctor nos dice que tenemos cáncer en el intestino delgado. ¿Serían buenas noticias? Enfáticamente, diríamos que no lo son.

Pero voy a hacerle una pregunta: ¿Estaría contento de que el doctor descubrió el cáncer cuando es aún tratable y que hay una posibilidad alta de que funcione? Creo que responderíamos que sí, que estamos felices de que el doctor pudo encontrar el problema.

Así que las noticias de que tenemos cáncer no son buenas porque el cáncer no es bueno, sino que son buenas porque sabemos qué es lo que verdaderamente está mal y que puede ser tratado.

Así es como se siente cuando uno sabe que el problema detrás de la ansiedad es la incredulidad en las promesas de Dios. No son buenas noticias porque la incredulidad sea buena. Son buenas noticias porque sabemos lo que realmente está mal, y especialmente porque ahora sabemos que la incredulidad puede ser tratada exitosamente por el gran doctor que es Jesucristo.

Por lo tanto, quiero enfatizar que encontrar la conexión entre nuestra ansiedad y nuestra incredulidad es, de hecho, una buena noticia, porque es la única forma de luchar contra la verdadera causa de nuestros trastornos de ansiedad y obtener así la victoria que Dios nos da a través de su terapia en su Palabra y Espíritu.

Cuando la ansiedad nos golpea y turba nuestra visión de Dios y de la grandeza de sus planes futuros para nosotros, nuestra fe está siendo atacada. Por ello es que es necesario que aprendamos a luchar contra la ansiedad con las herramientas espirituales que Dios nos da.

En la Biblia, el Salmo 56:3 dice, “En el día que temo, Yo en ti confío.” No dice: “Nunca lucho con el temor.” El temor nos ataca y la lucha empieza. La Biblia no asume que si confiamos en Dios no tendremos ansiedades. Todo lo contrario, la Biblia nos dice como pelear cuando somos atacados. Por ejemplo, en 1 Pedro 5:7 dice, “Depositen en Dios toda ansiedad porque Él tiene cuidado de ustedes.” No dice, nunca tendrás ansiedades para depositarlas en Dios. Dice, cuando el lodo cae en tu parabrisas y pierdes la visibilidad temporalmente del camino, enciende tus limpiaparabrisas. Usa la oración, cultiva las disciplinas espirituales, descansa en las promesas que Dios te hizo.

Disciplinas Para Conquistar la Ansiedad

¿Pero A menudo confiamos en las personas, en las circunstancias, en el Canal del Tiempo, en cosas abstractas, etc. pero el verdadero desafío que tenemos por delante es confiar en Dios. Sí, Él es un Dios digno de confianza. Sus propósitos no pueden ser frustrados. En un pasaje de la Biblia, una persona llamada Job declara: “Yo sé que tú puedes hacer todas las cosas, y que ningún propósito tuyo puede ser estorbado” (Job 42:2). Cuando decimos que Él tiene cuidado, significa que Él no se quedará inmóvil dejando que las cosas sucedan sin su influencia. Significa que Él actuará. Él trabajará. No siempre de la forma en que nosotros lo haríamos. Él es Dios. Él ve miles de conexiones que nosotros no podemos ver.

Del pasaje que leímos anteriormente en Filipenses, capítulo 4, podemos extraer nueve disciplinas prácticas para cultivar en nuestras vidas que nos ayudaran a vencer la ansiedad.

En primer lugar, debemos practicar una vida de gozo. Pero no un gozo sin propósito, sino un gozo que surge de una vida en dependencia de Dios, no en las circunstancias. Las circunstancias cambian. Dios no lo hace. Nuestras circunstancias siempre tienen un cierto grado negativo. Dios es siempre bueno. Nuestras circunstancias, dependen de si nos sentimos felices o no. Dios tiene buenos planes para nosotros, planes para bien, no para mal. La Biblia dice: “Debemos regocijarnos en el Señor siempre.”

Si estamos enfermos, uno no se goza de la enfermedad. Pero nos regocijamos en el hecho de que Dios está con nosotros en medio de esta situación. Incluso si morimos, tenemos la seguridad de que estaremos con Él para siempre. Siempre hay una razón para alegrarse. En todas las circunstancias, siempre tendremos razones para quejarse o razones para alegrarse. Pero en Dios siempre podemos regocijarnos, porque Dios es siempre bueno.

En segundo lugar, debemos responder razonablemente. En Filipenses 4:5 el apóstol Pablo escribe “Que su amabilidad sea evidente a todos.”

Cuando estamos muy enojados, cuando sentimos que nos estamos volviendo locos, cuando estamos ansiosos, cuando estamos estresados, tenemos una tendencia a ser muy irracionales y a exigir cosas que son totalmente irracionales a las personas.

Yo no sé ustedes, pero cuando estoy estresado, mi primera reacción no es específicamente ser amable. Cuando uno se siente ansioso, por lo general no se sienta a conversar con otra persona y le dice: “Sabes, estoy ansioso pero estuve meditando sobre ello y me siento con ganas de ser amable contigo.” Pero si confiamos en Dios, podemos hallar en Su Palabra muchas promesas que nos ayudarán a entender que podemos lograrlo. Podemos derrotar la ansiedad. Podemos sentir que Dios se interpone entre nosotros y la circunstancia o el conflicto o el dolor o la pérdida o el llanto. Podemos creer que Dios nos abraza y nos dice: “Estoy contigo, no te preocupes, estamos juntos en esto.” Esto genera paz en nuestros corazones y nos ayuda a que podamos tener humildad y sensatez. Es un milagro. Esto no es algo que se tiene naturalmente en uno mismo. No, es algo que proviene de Dios.

En tercer lugar, es necesario que sepamos que Jesús está siempre con nosotros. Por ello Pablo nos dice. “El Señor está cerca.” Jesús dijo que Él nunca nos dejará ni nos abandonará. Cuando estemos estresados, asustados, ansiosos, en particular debido a conflictos personales con la familia, amigos, compañeros de trabajo, cuando nos sintamos aislados, solos, abandonados; recordemos que Jesús está con nosotros. Jesús está vivo. Jesús está sentado a la derecha de Dios y está allí para interceder por nosotros. Jesús está con nosotros. No nos olvidemos de eso.

El siguiente punto es que, como resultado de ello, nosotros debemos orar. Él dice: “en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios” Eso es hablar con Dios. La oración es algo muy informal, muy relacional, una conversación. No por ello implica que deba ser irreverente de ninguna manera, pero tampoco necesita ser impersonal.

A veces no queremos hablar con Dios acerca de las cosas que nos están perturbando porque creemos que Él se va a decepcionar. Pero esto no es así, Él sabe cómo nos sentimos. La primera persona con la que tenemos que hablar bajo una situación de la ansiedad es siempre Dios. Algunos se preguntarán “¿Cuánto tiempo tengo que hablar con Él?” Hablemos con Él

hasta que estemos mejor. No que las circunstancias sean mejores, pero que nuestro corazón esté mejor, que nuestra actitud lo esté, que nuestras emociones se encuentren mejor. Y la mejor parte es que luego que hablamos con Él, después que hemos orado, la paz de Dios viene a nosotros y hace que salgamos de ese estado de ansiedad en el cual estamos sumergidos.

Quinto, debemos meditar en todo aquello que nos ayudará a tener una mejor actitud frente a la ansiedad y frente a los demás. Filipenses 4:8 dice “mediten en todo lo que es verdadero, en todo lo que es respetable, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable” Tenemos que mantenernos en forma, tenemos que estar listos, debemos enfocarnos en Dios y en Su Palabra.

Sin embargo, cuando la ansiedad viene sobre nosotros, no es muy fácil pensar en las promesas de Dios en la Biblia. No es fácil para nada. Meditar en Dios no es precisamente adonde nuestros pensamientos nos guían. Sino que somos consumidos por el conflicto, por las personas, las circunstancias, es decir todas esas cosas que nos lleva a perder de vista lo importante.

Ante esta situación debemos preguntar: “Dios, “estoy pensando en lo que es verdad o estoy creyendo las mentiras de Satanás o de las personas que me están manipulando?” “¿Estoy actuando de una manera que es honorable?” “¿Estoy actuando de la manera que es justa o injusta?” “¿Estoy buscando la venganza o la reconciliación?” “¿Son mis motivos puros o impuros? ¿Son mis palabras y pensamientos puros? ¿Son mis acciones y reacciones puras? ¿Está mi corazón puro?”

Sexto, “en todo lo sea digno de admiración, en todo lo que sea excelente o merezca elogio” en eso debemos pensar. Aquí el escritor nos habla de una renovación en nuestros pensamientos. Debemos dejar de lado los pensamientos negativos que nos conduce solo a la amargura y a la frustración. Pensemos en Dios, pensemos en las Escrituras. Pensemos en cómo vamos a responder en lugar de reaccionar de modo que podamos regocijarnos en lugar de tener ansiedad. Muchas veces ocurre que en medio de la ansiedad, usamos esa situación como un cheque en blanco para decir y hacer lo que queramos. Empezamos a pensar en cosas que no deberíamos. Empezamos a hacer cosas que no deberíamos. Empezamos a decir cosas que no deberíamos. Luego debemos empezar a disculparnos: “Lo que sucede es que estaba enojado, eso realmente me molestó, estaba muy estresado, me

asusté mucho, me sentí ansioso, por eso dije lo que dije, o hice lo que hice. No me di cuenta, no estaba bien”. Pero la verdad es que somos responsables de lo que decimos o hacemos y no debemos buscar excusas para eludir nuestra responsabilidad. Esa es la verdad.

Séptimo, empecemos a vivir de acuerdo a las enseñanzas de Dios, no de acuerdo a nuestra ansiedad. Si creemos que Dios es bueno, debemos actuar en consonancia con lo que creemos. Si creemos que Dios está en control de todas las situaciones, que Él tiene soberanía, entonces vivamos como Él desea de nosotros. Si creemos en el medio de toda circunstancia, hay una manera para que podamos seguir caminando de la mano de Dios, más cerca de Él, entonces reflejemos eso actuando en dependencia de lo que creemos y no de acuerdo a lo que la ansiedad nos empuja, al desorden, a la falta de esperanza, al miedo, a la vergüenza, a la falta de fe.

Por último, aceptemos la paz de Dios. Por medio de Jesucristo podemos tener paz con Dios. Si cultivamos las disciplinas espirituales mencionadas, la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento vendrá a nosotros como un regalo. Dios no desea que nos sintamos estresados, asustados, ansiosos. Él tiene buenos planes para cada uno de nosotros. Tenemos la oportunidad para gozar de una nueva vida con Dios. Ella incluye una mejor salud física, una mejor salud mental, una mejor salud emocional, una mejor salud relacional, y una mejor salud espiritual. Eso es lo que Jesús llamó tener una vida y tenerla en abundancia. Eso es lo que de corazón deseo para usted amigo lector. Que la paz de Dios esté con usted.-

— CLAUDIO QUINN —

CONQUISTANDO LA ANSIEDAD

RECUPERA TU VIDA Y VIVE SIN ANSIEDAD



GUÍA PRÁCTICA QUE LE AYUDARÁ A DEJAR
ATRÁS LA ANSIEDAD Y A MEJORAR SU CALIDAD
DE VIDA

 iLatinMedia
PUBLICACIONES