

TIPS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

Todos hemos sentido ansiedad o preocupación de vez en cuando, especialmente cuando una persona tiene que enfrentar situaciones que pueden resultar estresantes como hablar en público o ir a una entrevista de trabajo, muchas veces también experimentamos la ansiedad como sociedad, al enfrentarnos a catástrofes naturales, guerras o situaciones de crisis.

Esto ocurre porque la ansiedad es una emoción normal en las personas frente a situaciones estresantes y de incertidumbre, y cumple una función útil que permite adaptarnos a la vida. Este tipo de ansiedad puede hacerte estar alerta, ayudándote a ser más productivo y a realizar el trabajo de manera más eficiente, pero hay momentos en los que se convierte en un obstáculo para llevar una vida normal, esto ocurre cuando aparecen síntomas de ansiedad sin motivos aparentes, o bien, que el nivel de ansiedad ante un acontecimiento es totalmente desproporcionado respecto al peligro real que supone, produciendo problemas de salud y, en lugar de ayudarnos, nos incapacita.

Para prevenir la ansiedad, es importante adoptar un estilo de vida saludable, puede ayudarte practicar ejercicio físico de forma regular, en especial al aire libre y recurrir a técnicas de relajación y ejercicios de respiración. Pero también estas cinco pautas pueden serte de ayuda a la hora de mitigar sus efectos adversos y entender su naturaleza.

1. Toma el control y mantente positivo.

Hay que ponerles alto a los patrones estereotipados o repetitivos de comportamiento a los que recurrimos de manera errónea cuando queremos evitar esa sensación desagradable que produce la ansiedad, llámese comer de más, tener tics nerviosos, etc.

2. Divide tu día a día en trozos pequeños

Para mantener la atención lejos de aquello que produce tensión, empezar una actividad es mucho más eficaz que pensar en iniciar esa misma actividad. Si quieres asegurarte de que se haga lo que debe ser hecho sin que la ansiedad actúe como freno, nada como partir en secuencias cortas las tareas más complejas.

3. Tómate tu tiempo

Vale la pena tomar tiempos de descanso adecuados sin que estos estén llenos de pensamientos en los que se incluyan tus pendientes. Destina tiempos para descansar correctamente y tiempos para ocuparte de tus actividades sin mezclar uno con otro.

4. Combatir la ansiedad es combatir el "ya lo haré mañana"

No aplaces tus tareas, el miedo a qué pasará desencadena la ansiedad, comienza a realizar tus tareas relacionadas con el trabajo, tarea y decisiones día a día.

Reto: Realiza algo artístico.

El arteterapia se basa en utilizar las artes plásticas para desestresar y desconectar de todo y, al mismo tiempo, entrar en contacto con uno mismo. En los últimos meses, se han hecho muy populares por ejemplo los libros de colorear para adultos, ¿cómo funcionan? Solo tienes que sacar punta a unos lápices de colores, abrir tu libro y sumergirte en un mundo de figuras geométricas, animales, plantas y muchas cosas más.

Uno de los precursores de esta técnica fue el médico Carl Gustave Jung que a principios del siglo XX ya recomendaba a algunos de sus pacientes que pintaran como técnica de relajación contra el estrés, ansiedad y depresión. Después, el arteterapia se ha desarrollado mucho más, y se expande a cualquier tipo de actividad artística, puedes empezar una cadena de garabatos, realizar un collage, escribir un poema o canción, aprender a tocar un instrumento, hacer una máscara o decorar un objeto de tu casa. Te ayudará a relajarte, desestresarte y, además, te ayudará a estimular tu creatividad.

Reto: Sonríe frente al espejo.

Las emociones no son negras ni blancas, y es importante sentir todas y cada una para saber como comportarnos cuando nos sentimos ante una situación que no nos produce exactamente la emoción que quisiéramos. Para esto te retamos a pararte por lo menos 2 veces al día frente a un espejo y pensar en algo bonito y sonreír, esto es para recordar que nosotros tenemos siempre el poder de controlar nuestras emociones para sentirnos mejor aún en los momentos más difíciles.