



Controla tu mente para evitar el estrés y la ansiedad

Descripción

El estrés puede ser provocado por diferentes situaciones o pensamientos que desencadenen sentirnos frustrados, furiosos o ansiosos. En lo que respecta a la ansiedad, es un sentimiento que genera preocupación y miedo.

Dani Arancibia Meléndez
darancibia@todomujeres.cl
[Follow @dani_arancibia](#)

SANTIAGO.- El estrés es un estado físico y psicológico normal y propio del organismo que se hace presente ante algunos eventos que nos ocurren en la vida, ya que es una respuesta o mecanismo de preparación para afrontar ciertos eventos, es decir, es una forma en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil. El estrés en pocas cantidades es necesario, pero como todo en exceso, causa estragos a la salud.

Tipos de estrés que perjudican tu salud:



Puedes manejar tus emociones si tienes la capacidad de controlar tu mente.

1) Estrés agudo: Es el más común, ya que surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y de hechos anticipados del futuro cercano. Además, puede presentarse en la vida de cualquier persona pero por suerte es muy tratable y manejable. Este tipo de estrés puede resultar emocionante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta muy agotador. La mayoría de las personas reconocen los síntomas, estos pueden ser:

– **Agonía emocional:** una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión (las tres emociones del estrés).

– **Problemas musculares:** dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula, tensiones musculares (desgarros, problemas en los tendones y ligamentos).

– **Problemas estomacales e intestinales:** acidez, diarrea, flatulencia, estreñimiento y colon irritable.

– **Otros:** elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

2) Estrés agudo episódico: Es común en personas que asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias auto-impuestas ni las presiones que reclaman su atención. Generalmente, son personas demasiado agitadas, siempre están apuradas, tienen mal carácter, son irritables, ansiosas y tensas. Los síntomas son:

– **Agitación prolongada:** dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Se recomienda ayuda profesional.

3) Estrés crónico: Surge cuando las personas no ven salidas ante situaciones deprimentes, es el estrés de las exigencias y presiones durante un largo periodo de tiempo, muchas veces las personas que lo padecen abandonan la búsqueda de soluciones ante los problemas cotidianos. Los síntomas provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se quedan y mantienen presentes constantemente. Las consecuencias de este tipo de estrés pueden llegar a una crisis nerviosa que puede terminar en un hecho fatal, por lo que los síntomas son difíciles de tratar y pueden requerir de tratamientos médicos, de conducta y auto manejo.

¿Cómo saber si sufres de ansiedad?



Las constantes ganas de comer también son un síntoma de la ansiedad.

- Inusualmente te sientes en un estado de pánico, asustado e inquieto.
- Tienes a descontrolarte.
- Tienes pensamientos obsesivos respecto de experiencias traumáticas.
- Te despiertas con pesadillas frecuentes.
- Tienes a lavarte repetidamente las manos.
- Tienes problemas para dormir.
- Tus manos y pies transpiran más de lo normal.
- Tienes muchas palpitaciones.
- Físicamente sudas más.
- Puedes tener mareos.
- Disminución del deseo sexual.
- Irritabilidad.
- Aumento de la tensión muscular.
- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Aumento de la presión arterial.

– Náuseas o diarrea.

Consejos para evitar la ansiedad:

1. Tómate tu tiempo para emprender las tareas cotidianas.

Muchas de las personas ansiosas se mueven continuamente de un lugar a otro, comen sin sentarse a la mesa, hacen dos o tres cosas a la misma vez. El problema de asumir el día con este estilo apresurado estriba en que nuestro cerebro se está retroalimentando constantemente de las señales que le envía nuestro cuerpo; de esta forma, la agitación psicomotora a la cual nos sometemos, le indica al cerebro que estamos apresurados y ansiosos, lo cual hace que el mismo responda aumentando los niveles de ansiedad. Cuando enfrentamos el día con ansiedad y prisas, estamos creando un círculo vicioso que genera más ansiedad. Por ello el primer paso para combatir la ansiedad se centra en disminuir nuestro ritmo cotidiano.

2. Controla los movimientos repetitivos propios de la ansiedad.

Cuando nos sentimos ansiosos tendemos a jugar nerviosamente con los objetos que están a nuestro alrededor, movemos incesantemente el pie, caminamos de un lado al otro... Estas conductas son percibidas por nuestro cerebro y sólo contribuyen a aumentar la ansiedad. Por ello, es importante estar atentos a la aparición de las mismas y aprender a controlarlas de manera consciente. De esta forma me atrevería a decir que se puede reducir la ansiedad en un 20%.

3. No dejes tareas pendientes.

Una de las cosas que aumenta nuestro estado de ansiedad es saber que tenemos tareas pendientes. En muchas ocasiones simplemente postergamos las tareas porque no tenemos ganas de enfrentarlas pero al final resulta que éstas se van acumulando y se convierten en una fuente innecesaria de tensión. Cuando enfrentas las tareas en la misma medida en que éstas se te van presentando, estaremos eliminando de nuestra vida una fuente ansiógena.

4. Aprende a decir “no”.

En muchas ocasiones la ansiedad aparece porque no sabemos decir “no” y terminamos llenándonos de tareas que no nos permiten disfrutar ni siquiera de una hora libre al día. La persona con tendencia a la ansiedad debe aprender a jerarquizar, determinar cuáles son las tareas más importantes y cuáles, definitivamente, no merecen la pena el esfuerzo. Debemos recordar que las relaciones interpersonales y ayudar a los amigos es importante de la misma forma que es ideal ser un trabajador eficiente, pero para lograr esto necesitamos de la salud psicológica.

5. Reserva una hora diaria para dedicarla a las actividades que más te gusten. Con mucha frecuencia las personas ansiosas no se dedican tiempo a sí mismas y esto les genera cierta frustración ya que la inmensa mayoría de las actividades cotidianas que realizan no son de su agrado. Cuando realizamos una tarea que realmente nos gusta nuestro cerebro libera sustancias que no sólo nos hacen sentir bien sino que también nos relajan.

6. Cambia tu forma de pensar.

En muchas ocasiones la persona ansiosa también es muy rígida en sus ideas, es perfeccionista y se preocupa demasiado por los acontecimientos venideros. Lo cierto es que usualmente la preocupación por lo que vendrá genera una gran cantidad de ansiedad y desasosiego, temores que finalmente no tienen ningún fundamento. Para controlar la ansiedad no basta con regular los movimientos del cuerpo o con emprender las tareas de una forma más pausada; es importante lograr un cambio interior donde aceptemos que la vida es cambiante y que podemos errar pero lo importante es el camino, no la meta.

7. Aprende técnicas de relajación o apúntate a ejercicios de Yoga o Tai Chi.

En ciertas ocasiones las estrategias anteriormente descritas no bastan para combatir la ansiedad porque ésta se ha instaurado muy profundamente en nuestra personalidad, entonces podemos conjugarlas con la práctica de ejercicios físicos como el Yoga o el Tai Chi, que benefician a nuestro organismo y a la misma vez nos permiten reencontrar la paz interior o por técnicas como la relajación muscular progresiva o la respiración diafragmática.

Fuente: La Bioguía.

Fecha de creación

agosto 2014