

Domina tu ANSIEDAD

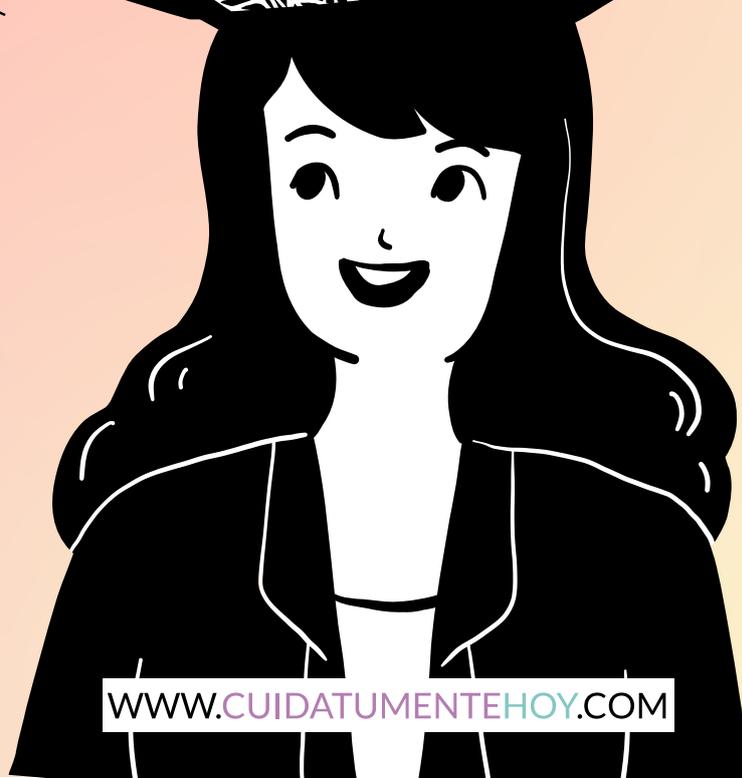
Guía rápida de primeros auxilios mentales

UN E-BOOK DE LA PSIQUIATRA MÓNICA MOSQUERA



 CUIDATUMENTE

 CUIDA TU MENTE



WWW.CUIDATUMENTEHOY.COM



Domina tu ANSIEDAD

Guía rápida de primeros auxilios mentales

UN E-BOOK DE LA PSIQUIATRA MÓNICA MOSQUERA

| | | |
|----|---|----|
| 1. | ¿Qué me está pasando? | 3 |
| 2. | Ansiedad y Trastorno de Ansiedad | 7 |
| 3. | Tu cuerpo habla. Manifestaciones físicas y emocionales de la ansiedad | 10 |
| 4. | No creas todo lo que te dices | 12 |
| 5. | Primeros auxilios para tu mente | 18 |

1. ¿Qué me está pasando?

Son las tres de la mañana. Es miércoles. Estás durmiendo en un día común y corriente. Nada extraordinario. De pronto, te despiertas sudando. Asustada. Tu cabeza llena de preocupaciones o ideas pesimistas que te desvelan.

Tú intentas calmarte, quieres dormir, porque sabes que en unas horas deberás estar activa... Pero es imposible. Tu mente lanza cientos de pensamientos fatídicos. Sentimientos de miedo, agitación y preocupación. Hay una lucha entre tu mente y tu cuerpo.



Tu mente no deja de pensar. Y tampoco te deja dormir. Es una cascada de ideas negativas, mezcladas con preocupaciones, tareas pendientes, situaciones incómodas y la anticipación de lo que dirás o escucharás en una próxima reunión con tu jefe, tus compañeros de trabajo o tu pareja.

Quieres dormir. Sabes que debes hacerlo, porque si no estarás todo el día sin energía. Te estresas más. Te angustias más. Porque sabes que necesitas tener la mente activa y enfocada, pero sin dormir bien es difícil.

Te levantas con muy baja energía y peor humor.

Tu pecho está agitado. Tu respiración se hace pesada, sientes que te falta el aire. Sientes que el corazón se te va a salir. Tienes palpitaciones en la boca del estómago...sudas, aunque no haya calor. Te sientes amenazad@, como si algo malo fuera a ocurrir. Y así sales a la calle, con ese peso en la cabeza, como si llevaras un enjambre de abejas revoloteando dentro de tu mente. Y así pasas el día...luego vuelves a tu "normalidad", pasas algunos días buenos y vuelve el ciclo de las madrugadas, las angustias, el estrés, los gritos, las rabias y las tristezas. Ya no hay café, trago de licor o serie de Netflix que te calme. Hasta el próximo episodio, hasta la próxima madrugada sin dormir.

Permanecer en un estado de ansiedad o angustia sostenida, con episodios intensos que aparecen y desaparecen con frecuencia, significa que estás bajo los efectos destructivos de un **trastorno de ansiedad**.

Tu cuerpo está siendo intoxicado y envenenado por tu propia mente. Si no actúas a tiempo, tu mente, esa joya de la evolución biológica, esa supercomputadora que tienes entre las dos orejas, se convertirá en tu peor enemiga.

Una mente desequilibrada, generando tormentas emocionales, es fuente de conflictos sociales, familiares, laborales y hasta fisiológicos, porque puedes llegar a enfermarte físicamente, gracias a la toxicidad de tus propios pensamientos...

¿Cómo la ves?

La ansiedad sostenida acelera, por el efecto del cortisol y la adrenalina constante, el envejecimiento de tus células, el agotamiento de tu capacidad de concentración y genera desequilibrio emocional.

Un efecto colateral del trastorno de ansiedad es la adquisición de adicciones y malos hábitos alimenticios, como excesos de comida nocturnos, compulsiones, adicción a dulces y carbohidratos o peor, el consumo muy frecuente de alcohol, café, bebidas energizantes y en algunos casos más extremos, hasta de pastillas para dormir.



Perder el equilibrio emocional, bajo situaciones de estrés y ansiedad sostenidas en el tiempo, es una señal que debes atender. No la subestimes. Esta situación, sostenida en el tiempo, causa la aparición de enfermedades. Que primero serán psicósomáticas, pero que luego, tendrán manifestación orgánica real.

Como psiquiatra y directora de un centro de salud mental veo con mucha preocupación como el trastorno de ansiedad se ha vuelto una pandemia silenciosa.

Hay millones de personas sufriendola. Y las alarmas no estallan, porque hay empresas de alimentos, licores y entretenimiento, que están ganando miles de millones de dólares vendiendo baratijas y falsas soluciones para la ansiedad.

Como médico psiquiatra con más de treinta años de experiencia, te digo, que el **trastorno de ansiedad se ha convertido en una verdadera pandemia silenciosa.**

Y el aislamiento y el miedo que ha generado la pandemia del Covid 19 solo ha potenciado, multiplicando por diez, los índices de ansiedad en todos los grupos etarios Con efectos mucho más peligrosos, a mediano y largo plazo, que el mismo coronavirus.

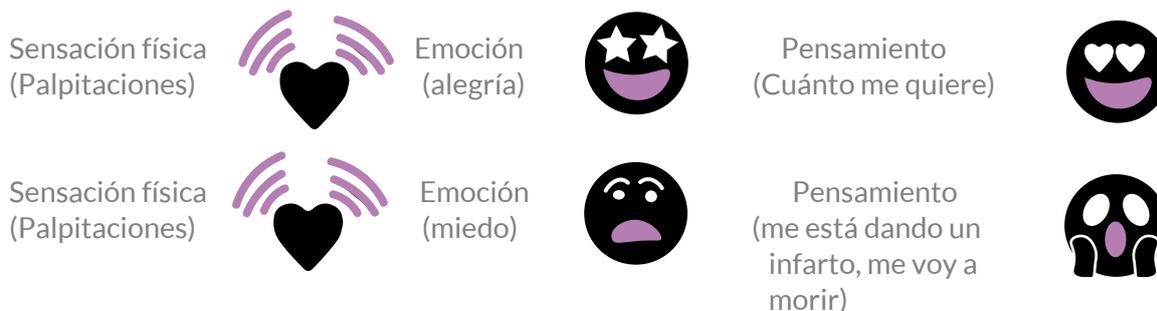


Este libro lo escribí para ayudarte. A ti y a miles de personas como tú que están luchando y cayendo bajo el peso abrumador de un estilo de vida tóxico. Sobresaturado de exigencias laborales, sociales y familiares.

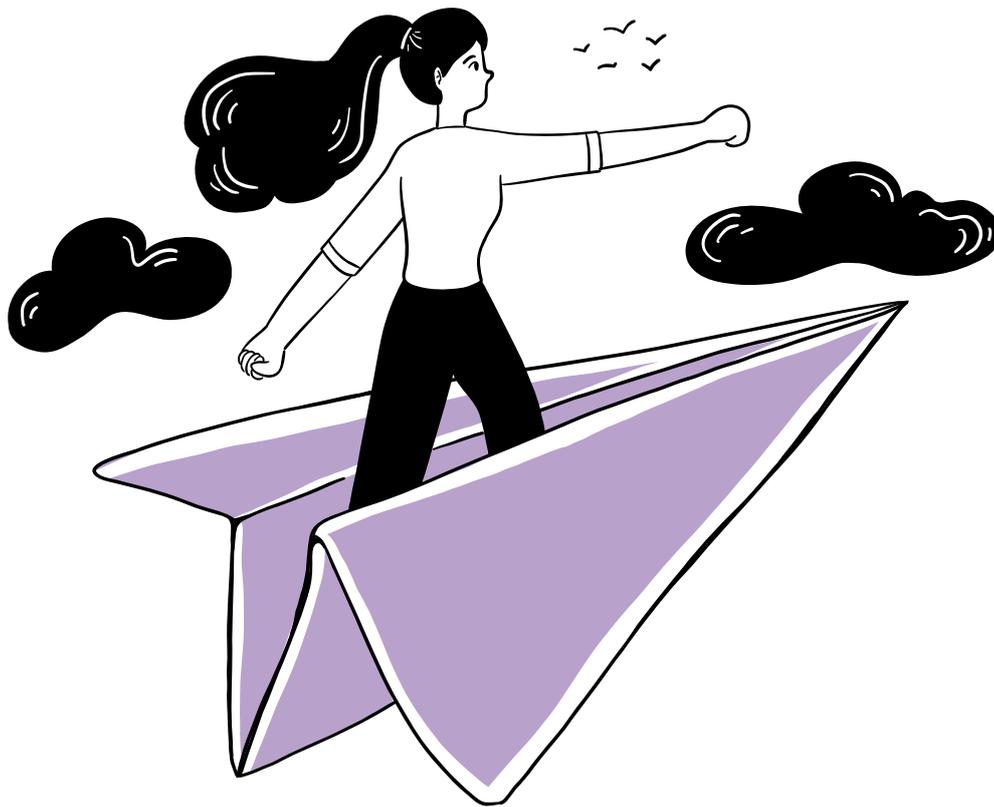
Estamos en un ambiente contaminado de información inútil y negativa. Desde las redes sociales hasta los medios de comunicación. Todos criticando, vendiendo, predicando, exigiendo.

Este libro está hecho para que tú puedas comprender lo que te pasa, conocerte más y sobre todo aprender a manejar tus situaciones de ansiedad cotidiana. En estas páginas encontrarás una guía de “primeros auxilios mentales” para enfrentar y neutralizar ataques de ansiedad y estados emocionales desequilibrados.

Como psiquiatra, hija, madre, abuela, trabajadora y esposa, sé que **todo lo bueno y lo malo de tu vida, comienza con una emoción**, un sentimiento y un pensamiento que termina en una acción.



Ves como tu PENSAMIENTO “califica e interpreta”.



Ese pensamiento, a su vez, genera conductas: reacciones verbales o físicas. Si la conducta que hiciste te refuerza la alegría o el miedo, quedará fijada en tu mente como un hábito. Que repetirás consciente e inconscientemente. Terminando por moldear tus conductas.

Por eso, te repito, todo comienza en tu mente. Allí tienes que estar consciente. Evitando que esa pequeña chispa, ese fósforo encendido, llegue a incendiar tu habitación emocional.

Una mente descontrolada, generando tormentas emocionales, es como perder el control de un vehículo a alta velocidad en una calle transitada...es cuestión de tiempo para que termines atropellando a un inocente o estrellando tu auto contra otro vehículo o una pared.

Por favor lee y aplica en tu vida las preguntas y técnicas que te propongo. Actúa. Aprender a manejar tus emociones, pedir ayuda profesional y cuidar tu salud mental es fundamental para tener una vida sexual, económica, emocional y familiar agradable.

Recuerda que viniste a este mundo a ser útil, amado y feliz. No dejes que tu mente, arruine tu misión. Controlar tu mente, manejar tus emociones y tu ansiedad, son el primer paso para una vida sana y feliz.

Comienza ya.

2. Ansiedad y Trastorno

Si hasta este momento te has identificado con todo lo que has leído, déjame decirte que **es muy probable que estés sufriendo de episodios de ansiedad**. Si te sucede una vez, en una circunstancia que represente un peligro real e inminente, no tienes nada de malo.



La ansiedad es un mecanismo psicológico normal, natural, de defensa ante una amenaza real y creíble.

Por ejemplo, si ves que viene caminando hacia ti una persona sospechosa o agresiva. En esos segundos o minutos previos se dispararán en tu cuerpo los mecanismos naturales de la defensa: adrenalina y cortisol, preparándote mental y físicamente para la pelea. Como “animal mamífero” de la especie “homo sapiens” tu código genético te hará huir o pelear para defenderte.

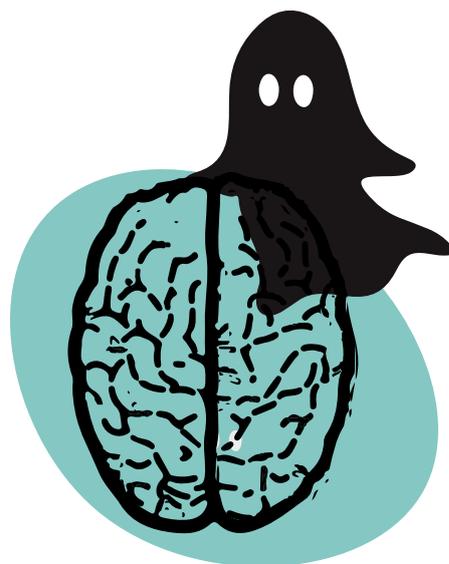
Ahora, si estás reacciones y episodios de ansiedad suceden en tu cama, dormida y segura, sin ninguna amenaza real e inmediata, el problema está en tu mente. Tu inteligencia se ha puesto contra ti. Creando películas de terror que solo tú estás viviendo y sufriendo.

Y si se repiten, frecuentemente y con manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales notorias, más el miedo a revivir esas experiencias, es posible que estés desarrollando o padeciendo un **Trastorno de Ansiedad**.

¿Qué es un Trastorno de Ansiedad?

Es la alteración mental más **frecuente de los actuales momentos**, caracterizada por una preocupación excesiva o expectativa temerosa, de que algo malo va a pasar, casi todos los días, por un lapso mínimo de 6 meses y que se vuelve muy difícil de controlar.

Se presenta acompañada de manifestaciones físicas, que ocasionan alteraciones en el funcionamiento familiar, social y laboral de la persona que lo padece.



¿Por qué se produce?

Existen 4 pilares en el origen del Trastorno por Ansiedad:

- » **Genética:** Existen estudios que demuestran la predisposición genética de padecer el trastorno o ser más susceptible a la ansiedad.
- » **Modelamiento:** Aprendes de lo que ves. Es decir, en tu entorno existieron o existen figuras representativas (padres, madres, familiares queridos) que presentaron conductas ansiosas y te modelaron desde la infancia o adolescencia.
- » **Neuroquímico:** Desequilibrio en la producción o transporte de los neuro transmisores (serotonina, noradrenalina, norepinefrina)
- » **Ambiente o entorno:** Todos aquellos eventos externos del medio ambiente que interfieren en la aparición de la ansiedad. Vivimos en un mundo amenazante.

¿Por qué te sucede a ti?

Tener ansiedad no es un castigo divino. Ni es algo que te sucede por ser negligente, por no esforzarte, por malcriadez, o por llamar la atención.

Definitivamente NO estás ni loca, ni paranoica, ni desequilibrada. Es solo que tu mente te está jugando en contra. Y tus sistemas de alarma naturales, están siendo alterados.



Quiero que recuerdes muy bien que no existe una única razón. Por el contrario, te invito a que te preguntes,

“¿Qué debo aprender de lo que me está pasando?”

La ansiedad llega a tu vida como resultado de tu vulnerabilidad (**genética y sucesos previos**), de tu percepción (**aprendizaje**) y de tus recursos internos (**capacidad para afrontar situaciones emocionales difíciles**).

Eres producto de una historia de vida. Fuiste educada por unos padres con una personalidad específica. ¿Cuál de los dos era más asustadizo o nervioso o irritable? ¿Cómo reaccionaban ante un peligro o problema? ¿Qué aprendiste en el colegio? ¿Llorabas sin que nadie te consolara cuando eras niña? **Tus vivencias pasadas determinan de buena manera tu conducta actual.**

Revisa cuál es tu historia de aprendizajes. Si quieres buscar las raíces de tus problemas actuales adéntrate en tu ser, en tu estructura emocional, veras que es el mejor regalo que puedes darte.

3. Tu cuerpo HABLA

Manifestaciones físicas y emocionales de la Ansiedad

En mis consultas hay una pregunta que se repite constantemente: **“Mónica, por qué si tengo un problema emocional, siento tantas cosas dolorosas o feas en mi cuerpo”**.

Y es cierto, la ansiedad se expresa con una gran cantidad de síntomas físicos, cognitivos y conductuales, que replican las respuestas naturales que tendríamos, como seres humanos, homo sapiens mamíferos, frente a una agresión real (por ejemplo, un perro agresivo).

Cuando hay un estímulo real o imaginario que nos produce miedo, se prende el sistema de alarma del cuerpo “algo malo va a pasar”. Ese sistema activa la producción de hormonas, como el cortisol o la adrenalina, que preparan al cuerpo para una lucha real, física. O corres, o peleas por tu vida.

La activación del Sistema Nervioso Simpático envía señales a tus glándulas suprarrenales quienes liberan cortisol (hormona de estrés) contribuyendo a incrementar lo que sientes y piensas.

Ahora, el gran problema del trastorno de ansiedad es que es una especie de “corto circuito” en el sistema defensivo. Porque se activa cuando no hay una situación realmente amenazante. Ya que, objetivamente, no existe un peligro real e inminente que lo desencadene. Como por ejemplo un perro bravo a punto de morder o un delincuente amenazante.

El trastorno de ansiedad se dispara frente “a la nada”, es decir, es una respuesta a un pensamiento. Que funciona como detonante para qué se active el sistema nervioso simpático, encargado de la gran mayoría de los síntomas físicos.



Las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad extrema son:

- o Tensión crónica, aun cuando nada parece provocarla.
- o Palpitaciones.
- o Dolores de cabeza.
- o Dolores musculares.
- o Malestares digestivos o molestias inexplicables.
- o Necesitas ir al baño a menudo.
- o Tienes dificultad para tragar.
- o Temblores o tics.
- o Sensación de frío u oleadas de calor.
- o Mareos.
- o Falta el aire.
- o Sudoración.

Tu cuerpo está listo para pelear por su vida. Sería lindo y heroico frente a un enemigo real. Pero la verdad, es que no hay amenazas, estas sola en tu cama y no corres ningún peligro. Todo es producto de un pensamiento distorsionado.



4. No creas todo lo que te dices

Ya sabes que la ansiedad surge de una percepción de peligro. Te sientes amenazada. También sabes que tu mente crea situaciones amenazantes al interpretar negativa o exageradamente la gravedad de una situación.

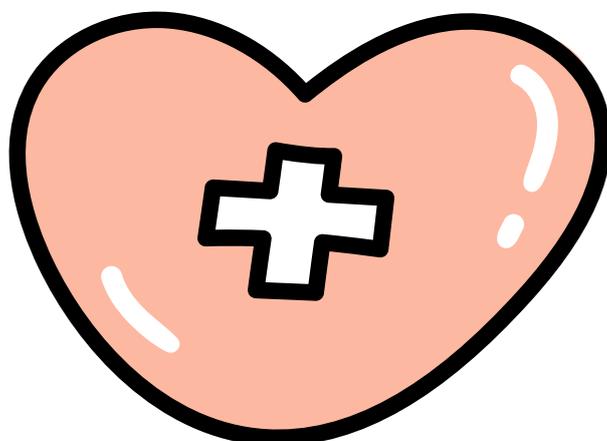
Son tus pensamientos quienes amplifican la situación mental y el sufrimiento. Esas proyecciones alteran tus hormonas, disparan el cortisol y la adrenalina y suceden las reacciones fisiológicas y emocionales que conocemos como **Trastorno de Ansiedad**.

Una vez que lo experimentas, eso que algunas personas llaman “ataque de pánico”, empiezas a tenerle miedo al miedo, haciéndote dependiente de personas, lugares o pastillas. Y lo peor, es que a veces empiezan a retraerse social y laboralmente. Negándose a ir a situaciones en las cuales sientan que puedan causarle mucha ansiedad o una manifestación más aguda del trastorno.

¡Te tengo dos buenas noticias!

La primera es que estos episodios siempre se superan. Con tiempo, un buen terapeuta y terapia.

La segunda buena noticia es que no siempre necesitarás químicos para lograrlo. Aprendiendo técnicas de relajación y control emocional, aprenderás a reflexionar sobre tus pensamientos. Cambiando tus hábitos de vida y tus patrones de pensamiento podrás ir domesticando los ataques de ansiedad, mientras vas empoderándote y retomando el control de tus emociones.





Sabes que tu pensamiento te pone trampas y magnifica tus temores. Entonces, es hora de ir a evaluar tus creencias, analizar tus pensamientos y establecer una visión serena de tu propia vida.



Es hora de trabajar tus creencias limitantes. Y los razonamientos distorsionados por tus recuerdos y aprendizajes anteriores. Vamos a revisar tus creencias.



Solo TÚ tienes el poder de vencerlas. Porque todas surgen de tu mente. Eres tú quien ha creado una película de terror a partir de las interpretaciones que le das a los problemas que tienes que enfrentar.

Recuerda, los problemas están afuera. Y suceden. Son parte de la vida. No es algo extraordinario que solo te sucede a ti. Hay cinco mil millones de personas, idénticas a ti, enfrentándose a los problemas de la existencia: la enfermedad, la vejez, la muerte, la soledad, la crisis económica, la búsqueda de trabajo, la búsqueda del amor, el divorcio, la crianza y los conflictos laborales.

No eres única...

Tampoco eres víctima de una conspiración global o un castigo divino. Tus problemas solo crecen en tu mente. Y por eso es allí donde debemos trabajarlos.

Aprendiendo a ponerlos en escala, en su justa medida y perspectiva. También es bueno manejar las emociones. Y para eso, es importante que sepas “leer y escuchar” tus propios pensamientos. Porque ellos marcan tu forma de interpretar los acontecimientos y reaccionar, física y emocionalmente, frente a los mismos.

Controlar la ansiedad y evitar caer en trastorno de pánico es posible.

Todo comienza en la introspección, en tu propia capacidad de detectar a tiempo las alteraciones emocionales, las sensaciones físicas desagradables y los pensamientos asociados a la situación.

Te pido, por favor, que aprendas a mirar tus propios pensamientos.

Como si no fueran tuyos. Evaluándolos lo más racionalmente posible. Para lograrlo, te invito a que adquieras y practiques dos hábitos importantes:

1. **La meditación contemplando tu respiración y tus pensamientos.** Sentándote con calma, con respiraciones profundas y lentas, podrás aquietar tu cuerpo y tu mente. Haciendo que ambos frenen su actividad. Solo así, podrás “observar” detenidamente, tus pensamientos.
2. **Interpelar lo que piensas.** Cuestionarte. Examinar cada idea pesimista o amenazante que tengas. No creas todo lo que te dices. Ni aceptes como verdad absoluta, los pensamientos del pasado o presente.

Cuando tengas pensamientos que te generen ansiedad, haz lo siguiente:

1. Cuestionate lo que piensas.

Dudar de tus propias ideas es una señal de sabiduría y madurez. Cuando tengas pensamientos negativos, te pido que aprendas a someterlo a un análisis adulto y racional.

Es decir, eso que piensas... ¿Qué tan probable es que suceda? ¿Qué harás para que no suceda? ¿Qué harás si sucede?

Y esos pensamientos empiezan a ocupar una gran energía, desencadenando miedos, iras, angustias que no son más que reacciones desproporcionadas frente a algo que no existe o que no está sucediendo aún.



2.- Aprende a soltar lo que no te pertenece.

Una de las causas más comunes de las crisis de ansiedad y los trastornos de ansiedad radica en el tener una personalidad controladora, dominante y al mismo tiempo insegura.

Es la típica mujer que siempre se siente cuestionada, juzgada, exigida y criticada, pero que, al mismo tiempo, es obsesiva con el perfeccionismo, el control de las situaciones y los estándares de calidad autoimpuestos. Esa es la fórmula perfecta para el estrés y la ansiedad explosiva.

Tu mayor reto es aprender a delegar. Comprendiendo que no eres única, ni imprescindible, ni tienes que ser perfecta.

3.- Evita anticiparte a las situaciones.

El Sesgo Anticipatorio Es un patrón de pensamiento que se anticipa a lo que puede suceder. Es decir, te va preparando negativamente ante lo que pudiera ser la reacción de una persona o el desenlace de una situación. Y lo peor es que vives anticipadamente un momento negativo que quizás nunca suceda.

Es lo que se denomina **ANSIEDAD ANTICIPATORIA**, y sucede al saber que debes enfrentar una situación temida, percibes la amenaza y de manera reactiva aparecen **pensamientos catastróficos e irracionales** (“me voy a morir”, “tengo cáncer” “no seré capaz de superarlo”, “qué será de mis hijos”, etc.)

Así mismo, y como si se tratara de una reacción en cadena, se activan los **síntomas físicos de la ansiedad** (palpitaciones, mareos, temblor, opresión en el estómago, náuseas, vómitos, diarrea, etc.)

Tanto los síntomas físicos como los pensamientos son señal de que **estás anticipando** y todo esto ocurre por tu forma de percibir las situaciones o eventos, por esas creencias a las que fuiste sometida. A la ansiedad anticipatoria suele llamarse: **LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO**.



4.- Aprende a distinguir los hechos de las interpretaciones

Debes diferenciarlos bien, pues de ellos dependen en gran parte tu sufrimiento ansioso.

Los hechos: Son ventos objetivos, fácilmente verificables en la realidad, tangibles, contables, pueden ser constatados a simple vista.

Son los elementos de una situación que son total y absolutamente comprobables en la realidad, es decir, no son cuestionables porque son reales y concretos.

Las Interpretaciones: Son juicios de valor, lecturas, sesgos, análisis y razonamientos sobre una situación que son total y absolutamente cuestionables, subjetivos y discutibles. Puede haber desacuerdos.

Las interpretaciones son lecturas, valoraciones y apreciaciones, producidas por tus pensamientos o prejuicios, sobre una situación o evento, que pueden ser verdaderos o falsos.

Es muy importante que diferencies un hecho de una interpretación, ya que en la mayoría de las ocasiones te quedas solo con la interpretación, la cual ronda incesablemente en tu cabeza. Y puedes llegar a convertirla en esa canción que no te gusta, pero no sabes cómo quitarla, se convierte en tu pensamiento automático.

Las interpretaciones están relacionadas con 2 aspectos fundamentales:

» **Tu emocionalidad:** ¿Qué tan voluble eres ante una emoción fuerte? ¿Te descontrolas y explotas en ira o llanto? ¿O eres capaz de mantenerte medianamente ecuánime, serena, conteniendo tus emociones profundas? Las interpretaciones que hagas de los hechos agitarán e incrementarán tu estado emocional.

» **Tu sistema de creencia, tu historia de vida, cómo aprendiste a interpretar las pérdidas:** duelos, desde la tragedia, el abandono, la desdicha o desde el aprendizaje, oportunidad, o desafío. Básicamente tiene que ver con tu capacidad de aguante, resiliencia, optimismo o pesimismo. Hay gente que encaja mejor que otros la adversidad. Y muchas veces tiene que ver con la personalidad, la educación y los ejemplos recibidos. ¿Cuáles eran los mensajes que alrededor de esta situación se manejaban en tu familia?

5.- Asume el control de tu vida, controlando tus emociones y reacciones:

Sentir emoción es inevitable. Habrá situaciones que te causarán dolor, miedo e indignación. Y está bien. Lo importante es vivir la emoción razonablemente. Permitiéndote expresarla de forma asertiva, sin causarte daño a ti misma o a los demás.

Tu reto es ser capaz de entender, aceptar y procesar lo que sientes, para que seas TÚ quien maneje las emociones, los pensamientos asociados y las respuestas en palabras y conductas correspondientes.

Existen varias estrategias que puedes utilizar para **gestionar, manejar o canalizar tus emociones.**

¿Qué puedes hacer para manejar y canalizar saludablemente las emociones?



Entrénate en sentir tus emociones. Escucha tu cuerpo y tu mente. Aprende a “oírte y verte”. Identifícalas (con tu conducta o en tu cuerpo) y ponle nombre a cada emoción o sentimiento.



No te juzgues por sentirla, esa emoción es simplemente un mensajero y trae algo que decirte, descúbrela. **No te sientas culpable**, pero tampoco te justifiques. **Intenta comprenderte y comprender la emoción** frente a los hechos, no sus interpretaciones. **Entiende y reflexiona**, analiza su significado.



Aprende de la situación para el futuro y no las repitas.



Cultiva la ecuanimidad y el control emocional. Aprende a no reaccionar. O al menos a **retrasar al máximo la reacción.**

La ecuanimidad es tu arma secreta... ver la emoción, respirar hondo y tratar de no reaccionar impulsivamente.



Aprende técnicas de gestión emocional. Te ayudarán a solucionar conflictos poniendo las emociones a tu servicio.



5 Primeros Auxilios para tu Mente

Cuando estés enfrentando un episodio de ansiedad es bueno que te pongas a salvo. Y para eso te comparto estas técnicas rápidas y fáciles de aplicar que te permitirán cuidarte, retomar el control emocional y establecer un plan de acción que te ayude a salir bien de la situación.

Primero lo primero...

- Identifica la situación. ¿Es real o imaginaria?

Si la amenaza es real, tu cuerpo sabrá cómo responder. No te preocupes. La inteligencia que tienes en tus genes alberga más de 10 mil años de evolución biológica. Sabrás responder, te lo aseguro.

En estos casos, cuando estés enfrentando un peligro real e inminente, no estamos hablando de psicología o psiquiatría. No habrá tiempo para eso.

Tu sistema simpático activará los mecanismos de defensa del cuerpo. Y sacarás una fuerza descomunal, un carácter desconocido o una velocidad que nunca habías imaginado. Y así enfrentarás al peligro. La Inteligencia Cósmica y la Inteligencia celular, harán su trabajo.

Ahora si la amenaza no es real, ni cercana, ni presente, se trata de una elaboración de tu mente. Ya sabes, es una especie de cortocircuito mental, en el cual tus pensamientos y emociones no corresponden a la situación presente.

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES:

1. Aprende a manejar tu respiración

Respira. Respira hondo y lento. Lleva todo el aire que puedas a tu abdomen. Reténlo unos segundos y empieza a exhalar suavemente. Intenta crear un patrón de inhalación larga y profunda, contando hasta cuatro o seis. Luego mantén el aire en tu diafragma contando hasta tres y luego ve exhalando lentamente...como si te desinflarás...contando hasta cuatro o seis. Hazlo varias veces.



Si estás entre personas haz silencio. Quédate callada y busca un sitio apartado en el cual sentarte, quizás tomar agua y poner distancia. Deja de moverte e intenta aquietar tu cuerpo. Si lo haces, tu mente también se aquietará. Porque hay sincronía entre ambos. Haz silencio y respira.

Si estás en un sitio público y te sientes amenazada o insegura, vete a un rincón en el cual te sientas a salvo. No te aísles. Ni en el baño, ni salgas al estacionamiento. Es mejor, quedarte sentada y tranquila a la vista de otras personas. Siempre y cuando no sean las mismas que te causaron la reacción. Espera un tiempo. Respira con calma.

Si estás en tu habitación u oficina y sientes que vas a estallar...

o que tendrás una reacción... busca drenar la tensión con alguna actividad no fundamental. Recuerda siempre respirar profundamente, trata de tomar agua e intenta hacer algo físico que te permita canalizar esa energía.

Puede ser organizar unas gavetas.

Tomar agua. Lavar platos en tu casa o hacer alguna actividad que no requiera máxima atención y puedas utilizar como mecanismo para drenar tus tensiones.

2.- Técnicas de gestión emocional

Son estrategias cognitivas, formas de pensar y razonar, que te ayudan a manejar tus emociones. Atención, estoy diciendo “manejar” no reprimir, negar o fingir.

Entre las mejores técnicas están:

- Comunicación Asertiva.
- Reestructuración Del Pensamiento.

A. Comunicación Asertiva.

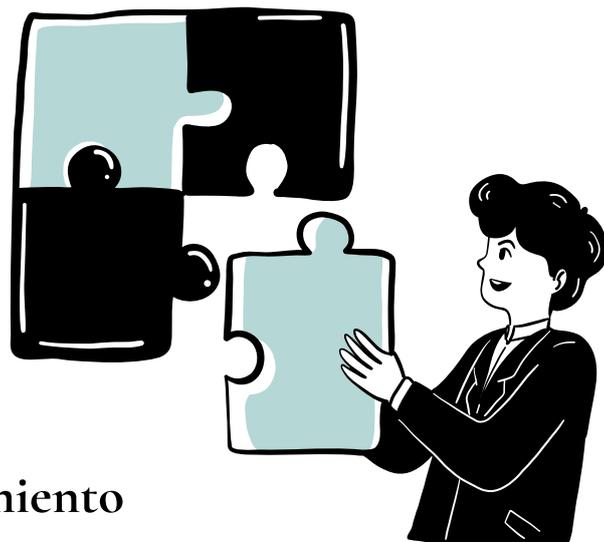
Es ser capaz de comunicar órdenes, deseos, límites, necesidades o sentimientos de forma respetuosa, prudente, calmada y empática.

Enfocándote en la defensa de tu bienestar emocional, pero al mismo tiempo priorizando las normas de conducta, respeto y empatía que se necesitan

para no agredir al Otro.

La comunicación asertiva te permite escoger las palabras adecuadas, el tono de voz, los gestos, el espacio y el momento adecuados para transmitirle al Otro tus emociones, necesidades o exigencias.

Sin hacer de las palabras un arma de ataque o defensa. Es poner límites sanos, expresando desacuerdos y buscando espacios comunes con el Otro.



B.- Reestructuración Del Pensamiento

Cuando hay un desequilibrio entre los pensamientos y las emociones, es necesario volver al centro. A equilibrar lo Racional con lo Emocional.

Para eso tenemos una técnica llamada **Reestructuración Cognitiva o del Pensamiento (RC)**.

Es una técnica básica en la **terapia cognitiva-conductual** que se utiliza principalmente para **identificar y corregir las alteraciones del pensamiento, resignificándolo, enmarcándolo, para buscar equilibrios saludables entre la razón y la emoción.**

Ya sabes que el pensamiento es causa y consecuencia de tu emoción. Son las interpretaciones que haces de los eventos que te pasan, las que avivan tus emociones (miedo, dolor, tristeza, ira).

Y tu emoción, a su vez, influye en tu forma de hablar, actuar y reaccionar. Generando nuevos ciclos de pensamiento acción y reacción con el mundo y las otras personas. Es un círculo vicioso.

Si aprendes a manejar la forma de pensar, sentir y reaccionar, puedes parar la máquina del sufrimiento.

3. Responde como corresponde.

Existen básicamente dos maneras de hacerlo: **enfrentando el problema o gestionando tus emociones.**

Lo más importante es conocer cuál técnica estas aplicando, dejándote dicho

que no hay técnicas buenas o malas. Porque todas son herramientas útiles cuando las utilizas con destreza, en la ocasión adecuada.

Dicho de forma más simple, usas una cuchara para tomar sopa y un martillo para poner un clavo en la pared. Nunca al revés. Cada instrumento o herramienta, tiene su función.

Lo mejor es que conozcas muchas técnicas mentales y aprendas a utilizar la que te convenga. De esta manera afrontarás con eficacia los eventos estresantes.



3.1. Estrategias dirigidas a enfrentar el problema:

Son todas aquéllas acciones dirigidas a manejar, alterar o eliminar el problema que está causando el malestar.

Análisis de la situación problemática o el factor amenazante:

Quiero que recuerdes que por lo general cuando tenemos un estresor, problema o dificultad, una de los primeros pensamientos es atacar al causante de la situación. Sin embargo, no siempre es la mejor opción.

Es por eso que debes analizarlo.

Ver si realmente ese problema te pertenece.

Muchas veces las personas, por amor o por culpa, pasan su vida en el rol de AMBULANCIA, tratando de llevarse o resolver los problemas ajenos. Y no logran resolverlos porque no son de ellos, ni tienen autoridad o gobernabilidad sobre el tema y muchas veces, ni siquiera les han pedido que asuman ese rol de salvadores.

3.2 Estrategias dirigidas al manejo de tus emociones

Cuando estas frente a una situación estresante, comienzas a sentir tu cuerpo expresándose a través de una variedad de síntomas físicos, cognitivos o conductuales. A los cuales se les suman las emociones que comienzan hacer de las tuyas.

La mezcla de sensaciones físicas desagradables, con pensamientos aprehensivos y emociones intensas (ira, miedo, desagrado) forman un coctel explosivo y tóxico.

Nadie dice que ese momento es fácil, mantener la calma y reaccionar de la manera menos dañina para ti y tu entorno y en muchas ocasiones se hace cuesta arriba.

Es allí cuando debes hacer tu mejor esfuerzo por respirar, calmarte y buscar la ecuanimidad...postergando la reacción e intentando ganar tiempo para pensar con más claridad, antes de hablar o actuar.

Compartiré contigo las estrategias de gestión emocional más utilizadas, y recuerda que no hay estrategias buenas ni malas, todas en algún momento son las indicadas.



Distanciamiento: te conectas con la situación, pero prefieres esperar qué pase el impacto del momento para tomar la decisión.

Autocontrol emocional: Ocultas tus sentimientos. Practicas el silencio y la contención.

Reevaluación positiva: Es cuando le das un nuevo significado a la situación negativa, o percibes algún aspecto positivo en la misma.

Aceptación: No es más que aprobar o asumir el estresor que genera la dificultad con las consecuencias que esta situación puede generarte.

Escape o evitación: En la intención de salir de tu elemento estresor, comienzas a emplear pensamientos irracionales o compensatorios de culpas o dificultades. Como si ese pensamiento fuera un analgésico o una evasión del problema.

Hasta aquí hemos visto estrategias y tácticas necesarias para enfrentar las situaciones generadoras de ansiedad. Pero no te engañes. Ya tú sabes que no es la situación en sí, si no tu reacción mental la que causa el problema.

Una vez más: son tus pensamientos y emociones frente a la situación que te genera ansiedad. Entonces, el trabajo profundo consiste en:



Controlar tus reacciones inmediatas (respirando, distanciándote, calmándote)



Analizar los pensamientos que tienes con respecto a ti misma en esa situación.

Todo comienza y termina en tu mente.

Porque siempre habrá personas o situaciones negativas a las cuales tendrás que enfrentarte. Eso es parte de la vida.

Lo único que realmente puedes controlar es tu mente. Preparándote para el sano manejo de tus emociones, a través del silencio, la respiración, ecuanimidad y una buena terapia.

Cuando “desactivas la bomba emocional” tienes tiempo para pensar con calma, analizar tus razonamientos, dudar de ellos y buscar explicaciones diversas. Lo importante es que seas capaz de pensar con equilibrio, buscando la opción más adecuada para ti y tus intereses. Sin novela, ni drama. Sin miedos ni juicios.

Cuida tu mente. Allí comienza y termina todo.

Ya sabes que buena parte de tus pensamientos no son más que repeticiones de ideas, creencias sembradas por tus padres, familiares, amigos, maestros y medios de comunicación.

También descubriste que la emoción surge artificialmente cuando sustituyes la realidad por el pensamiento ensimismado y obsesivo. Es como pretender vivir en un mapa, en vez de vivir en el territorio real que representa.

El parar esa máquina de sufrimiento comienza con esta y otras lecturas. **Saber es importante. Pero más importante es Hacer.** Por eso te pido que no te quedes en este libro o en algún video o post de las redes sociales **@cuidatumente** o **@dra.monicamosquera**.

Comienza hoy mismo a cultivar el arte de ver tus emociones y tus pensamientos. Analízalos. Confirma su veracidad y utilidad. Y si no puedes solo, ve a terapia. **Solo una recomendación,** busca el mejor terapeuta: psicólogo o psiquiatra. Por favor no te dejes engañar por aquellos que no estudiaron para entender la complejidad de la mente humana.

Y, sobre todo, aprende a manejar tus emociones. Exprésate. No eres una máquina. Lloras con lágrimas de verdad, solo cuando realmente valga la pena. Ríes con fuerza. Luchas con coraje. Amas con alegría. Y frente al

miedo, míralo a los ojos, reconoce que estás asustada y haz lo que tengas que hacer.

Tus emociones te hacen humana o humano.

No son tus enemigas. Son parte de ti. Tú eres el o la jardinera de tu propia mente. Cuidando que las malas hierbas no destruyan a tus mejores plantas. Cultívate con amor y respeto. Arranca la hierba negativa. Y cuídate como el jardín valioso que eres.

Aprende a dudar de tus pensamientos. Aprende a observar tus emociones y retrasa al máximo la acción. Sé equilibrada y ecuánime. Procurando respirar profundamente cuando sientas ansiedad o miedo. Esos pensamientos pasarán. Es solo cuestión de tiempo. Déjalos pasar, sin reaccionar impulsivamente. Verás que tu inteligencia te dará la mejor respuesta.

Aquí estoy para ti. Si te gustó este libro, si necesitas más información o quieres ayuda adicional, búscame en mis redes sociales:

 CUIDA TU MENTE

 @CUIDATUMENTE

Estoy contigo.

Muchas gracias.





CUIDA TU MENTE



bienestar emocional