

El siglo XXI es el siglo de las prisas, de las demandas excesivas y de la hiperestimulación. En nuestra sociedad actual vivimos con una serie de exigencias relativas a nuestro éxito académico, laboral, social, etc, además de con un conjunto de hábitos poco saludables: prisas, conductas adictivas, posibles relaciones personales no saludables...

Ello provoca el que en numerosas ocasiones nos encontremos poco relajados y con niveles altos de estrés. Estamos más ansiosos que un pulpo en un garaje.

Sin embargo, estar estresado o estar relajado es algo que podemos controlar. De la misma manera en que hemos aprendido a tener ansiedad, podemos aprender a no tenerla. Es cuestión de hábitos, de ver qué nos la produce y de empezar a hacer cosas que nos hacen desarrollar lo contrario, en este caso estar relajados.

En este artículo quiero proponerte un planteamiento para que sepas **cómo controlar la ansiedad de manera eficaz**.

Cómo Controlar la Ansiedad

Creo que lo primero es decirte que, tras muchos años dedicándome a trabajar con personas que padecen de ansiedad, puedo ponerme en tu piel. No sólo te hablo desde lo profesional; me identifico también contigo desde lo personal. La ansiedad me acompañó en un periodo de mi vida. Yo recuerdo esa sensación que iba más allá del mero estrés, hasta que me puse manos a la obra. Es un proceso este de superar la ansiedad y comienza por una mirada sincera y compasiva hacia uno mismo. No estás solo y se puede superar.

Cito una parte del artículo que escribió Pedro Gayá en mi [blog](#), donde habla de la experiencia **que es tener ansiedad**, partiendo de la incompreensión resultante por parte de aquellos que no la han vivido:

“Las personas que padecemos ansiedad nos sentimos incomprendidos. A diferencia de las enfermedades físicas no siempre es sencillo de explicar como nos sentimos... En Internet encontramos los principales síntomas de esta patología: Nerviosismo, temor, sensación de peligro inminente, tensión muscular... Lo que no pone es como realmente se encuentra uno cuando padece ansiedad. Y la respuesta es mal, muy mal.

Vamos a hablar claro para todas aquellas personas que jamás hayan padecido este trastorno. Vendría a ser como ese dolor de muela que no cesa durante horas o esa piedra en el zapato que sentimos a cada paso. Un dolor tanto físico como mental que nos acompaña cada segundo, es tener la sensación que en cualquier momento algo malo va a suceder y, por si no fuera poco, tienes todo tipo de molestias físicas que se encargan de hacerte más pesada la carga “emocional”. Para entender la ansiedad hay que sentirla. Solo así uno puede ser consciente de, hasta que punto, puede llegar a limitar tu vida”.

Más o menos la mitad de las personas tienden a desarrollar ansiedad, mientras que la otra mitad no. Si estás leyendo este artículo imagino que serás de los que sí. Quise citarte ese fragmento de texto para que te des cuenta de que no todo el mundo entenderá cómo te sientes; por ello el poder consultar con un profesional o compartir tu experiencia con otras personas que sí han sentido parecido te ayudará mucho. A partir de aquí, toca entender y empezar a gestionar, es decir, ponerse manos a la obra.

Por qué experimentamos ansiedad.

Antes de seguir, un pequeño añadido al artículo. En nuestro canal de youtube tienes diferentes listas de reproducción, entre otras esta titulada [Relajación y calma](#), que puedes escuchar tranquilamente mientras lees este artículo.

Hay dos palabras de significado parecido pero no idéntico que explican estos síntomas. Una es el **miedo**, otra es la **ansiedad**. El miedo nos sobreviene cuando hay un peligro real, es decir, cuando hay riesgo de que resultemos heridos, dañados o hay algo que amenaza nuestra integridad física o psicológica. Este recurso lo tenemos como animales que debían de tener salidas ante amenazas. Animales racionales pero en todo caso animales que buscan su supervivencia.

Hoy día seguimos experimentando miedo pero a ello le hemos agregado a la ansiedad. La ansiedad vendría a ser lo mismo que el miedo pero sin esa amenaza real. Sí ha de haber algo que nos provoque esa sensación; quizás sea en forma de charla delante de un auditorio, de una cucaracha como animal al que algunas personas desarrollan una fobia... o simplemente un pensamiento.

Los pensamientos pueden ser causa también de experimentar ansiedad, en esto profundizaremos más adelante en el artículo.

En todo caso, para la mayoría de causas que nos producen ansiedad, el proceso de solución es parecido, como también veremos ahora.

Primeros pasos para controlar la ansiedad.

Cada vez vamos haciendo mejor las cosas a la hora de afrontar aquellas cosas que nos causan dificultades. La ansiedad no es una excepción y ahora quiero compartir contigo un esquema típico que he observado en bastantes ocasiones.

- En un primer momento el estrés que notamos es manejable. Es decir, sentimos algo que nos presiona o que nos estresa pero sin embargo podemos sobrellevarlo. Quizás acabamos dedicando más tiempo o más esfuerzos a trabajar o a estudiar y entramos en una época de sobreesfuerzo.
- Aquí ya empezamos a buscar soluciones de un tipo u otro. Prototípicamente en forma de química. En algunos casos está será en forma de benzodiazepinas (idealmente tras haber visitado a nuestro médico de cabecera) o procedente de la fitoterapia mediante remedios naturales.
- Damos un paso más y ampliamos el rango de profesionales a los que recurrir. Quizás al fisio terapeuta o similar al darnos cuenta de que tenemos contracturas. O lo dejamos en manos de profesionales de las terapias alternativas.
- Cuando nos decidimos, consultamos al psicólogo para recibir [terapia psicológica](#) y aprendemos métodos validados para controlar el estrés y a gestionar mejor nuestras emociones.

O lo que es lo mismo vamos profundizando en qué nos pasa, de soluciones que nos permiten afrontar los síntomas a otras que nos permiten conocer mejor qué nos pasa y cuál es nuestra manera particular de reaccionar ante el estrés. Si bien es cierto que determinados medicamentos pueden ayudarnos puntualmente mucho, la verdadera solución para controlar la ansiedad y el estrés vendrá de otro lado, como poder saber relajarnos por nosotros mismos.

Los cuatro pasos para controlar la ansiedad.

En mi método de 4 pasos Vence la ansiedad, explico al detalle el proceso para que esta acabé siendo un recuerdo, para que la entendamos y acabemos dominando:

Paso 1: entendemos bien qué es la ansiedad, cómo se genera y cómo podemos afrontarla.

Entender es dominar, en este caso para controlar la ansiedad. En este apartado explico al detalle,

con ejemplos y situaciones del día a día qué es la ansiedad y cómo es el proceso para gestionarla bien.

Paso 2: trabajamos cómo disminuir el nivel de estrés de tu vida.

Vamos a analizar al detalle todo aquello que te causa estrés. Bajaremos el nivel de cosas que te agobian, mediante cambios decididos y bien planificados.

Paso 3: aprendemos el saber incluir nuevos hábitos relajantes en tu día a día.

Tras bajar esa cantidad de estrés lo que haremos será meter nuevos hábitos en tu día a día. Es decir, te enseñaré técnicas de relajación, de respiración, meditaciones sencillas y más cosas para que logres bajar rápidamente tu activación.

Paso 4: cambiamos los pensamientos que te causan ansiedad por otros.

Los pensamientos son clave ya que anteceden a lo que hacemos (conductas) y a lo que sentimos (emociones). Por ello los trabajaremos por otros más adaptados y que te ayuden a conseguir tus objetivos.

En definitiva seguiremos un proceso por el que de manera lógica y secuencial podrás entender, gestionar, controlar y superar la ansiedad.

Consejo final para empezar a gestionar ahora mismo la ansiedad.

Para. Todo lo que estés haciendo. Incluso la lectura de este artículo tras leer estas instrucciones. Deja los brazos sueltos, muévelos ligeramente mientras cuelgan al lado de tu cuerpo. Apoya los pies en el suelo. Pon tu espalda recta pero no tensa. Y respira, o más bien presta atención a tu respiración. Observa como entra y sale de tus pulmones, como estos se llenan, tanto en la parte del pecho como del estómago. Permanece así durante un minuto.

Parece que hayas hecho cosas normales, fáciles de hacer. Pero de manera simplificada acabas de seguir un proceso para reducir de manera natural la ansiedad. Imagina que esto lo unes a poder conocerte mejor y seguir un procedimiento validado para sentirte mejor, basado en lo que ya tienes y que espera ser desbloqueado: tu manera de respirar, de experimentar sensaciones en tu cuerpo y de cómo gestionar todo eso.

Quizás ahora te resulte difícil el poder pensar que tu puedes superar la ansiedad. Ello es síntoma mismo de la ansiedad.

¿Te has fijado en que cuando estamos nerviosos pensamos peor y nos cuesta más tomar decisiones? Incluso parece que tengamos visión de túnel.

Al mismo tiempo, recuerda momentos en que hayas estado relajado o relajada. Estoy convencido de que podías pensar mejor, incluso te sentías fluir en las situaciones del día a día.

En definitiva, controlar la ansiedad es un proceso y tu puedes hacer cosas para ello ¡Te animo a que te pongas manos a la obra, a que en esta misma web consultes los recursos para ello y que nos cuentes en los comentarios tu experiencia!