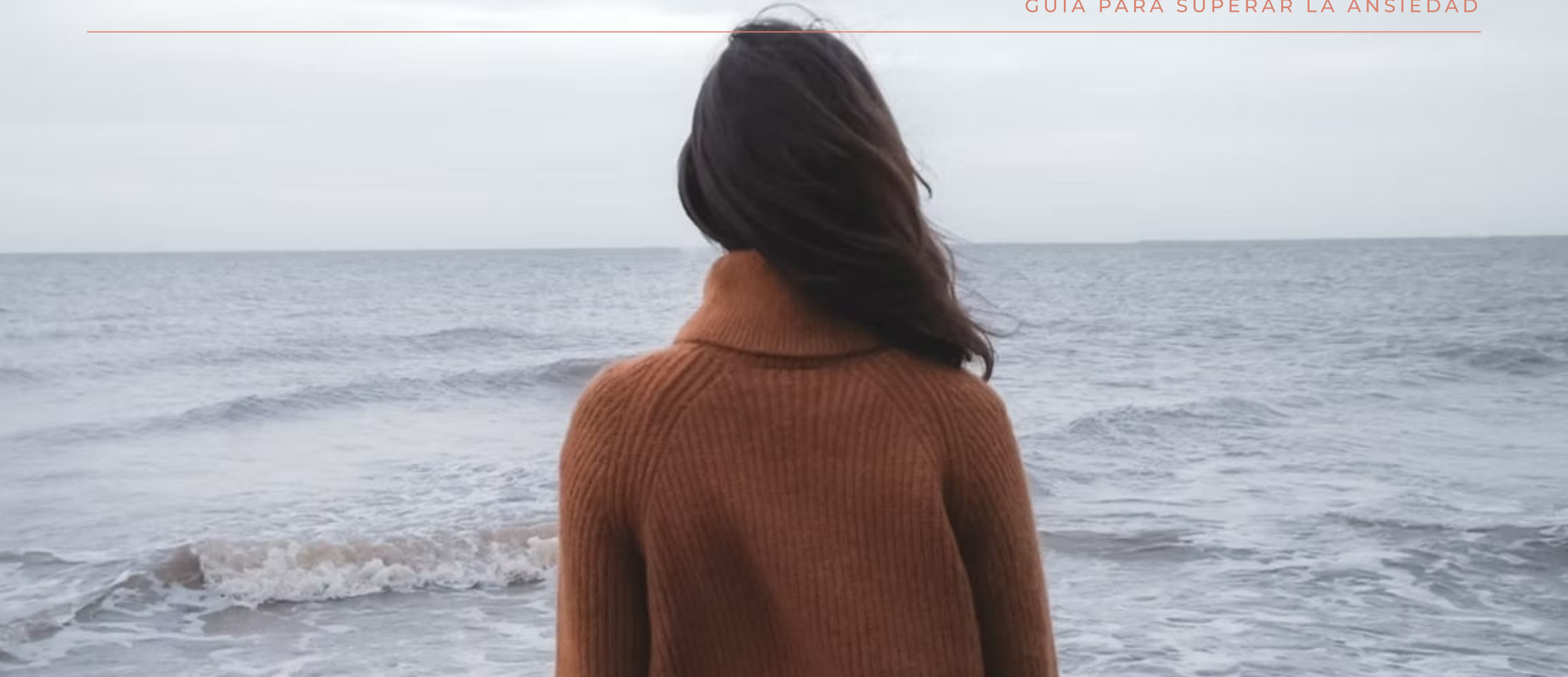




GUÍA PARA  
superar la ansiedad

*Jacqueline Lapidus*  
LIFE COACHING





Todos sentimos ansiedad de alguna u otra manera, todos vivimos en un mundo incierto en donde estamos invadidos por noticias terribles en los medios de comunicaciones y en las redes sociales. Nos damos cuenta de que existen algunos riesgos a nuestro alrededor que, aunque sean improbables, allí están; por eso, nos guste o no, debemos aprender a convivir de la mejor manera posible con muchos de ellos. Lamentablemente todos experimentamos o experimentaremos en algún momento de nuestras vidas algún evento desafortunado de mayor o menor severidad. Estos riesgos incontrolables nos hacen dudar de nuestra propia seguridad, ya que somos conscientes de que no podemos prevenir o controlar todos los peligros y que en algún punto estamos inmersos en un mundo de incertidumbres.

Es ahí cuando comienza una carrera por aprender a lidiar y gestionar la incertidumbre. En esa carrera comienzan a vislumbrarse algunas piedras en el camino y todas esas dificultades están allí para mostrarnos lo que aun debemos trabajar, avanzar, mejorar y crecer. Porque la vida es así: un constante aprendizaje. Lo que nos resistimos a aprender es lo que se repetirá en nuestras vidas

una y otra vez, ya que esa repetición sólo nos está mostrando que existe un camino mejor.

Las dificultades sólo nos iluminan. Cuando logramos mirar más allá de lo que está a nuestro alrededor, cuando nos salimos de la rigidez de nuestros pensamientos, cuando aceptamos la realidad como es, tomamos decisiones o ponemos límites en base a lo que existe y dejamos de pelearnos para que todo encaje con lo que nosotros esperamos, es cuando la ansiedad empieza a difuminarse.

La ansiedad, el miedo, las preocupaciones excesivas, el estrés, las fobias y obsesiones recurrentes nos vienen a mostrar que hay algo con lo cual debemos trabajar internamente, algo que debemos cambiar en nuestra forma de pensar y comportarnos, en nuestra manera de afrontar las dificultades y frustraciones.

**Hay algo que ya no está funcionando más y en vez de dejarlo pasar, la vida decidió mostrártelo para que puedes reinventarte, renacer y evolucionar.**



“

Así es la ansiedad.

Podemos verla como una piedra en el camino que limita nuestras vidas o una luz que viene a alumbrar nuestro destino.

Si sabemos escuchar que hay detrás de ella saldremos fortalecid@s, empoderad@s y nos encontraremos con la mayor de las felicidades que viene siempre acompañada por el crecimiento personal.



## ¿Cuáles son esos aspectos que viene a iluminar la ansiedad? ¿Qué es lo que la ansiedad quiere mostrarnos?

Tal vez la ansiedad viene a mostrarnos nuestra propia intolerancia frente a la realidad, viene a decirnos que necesitamos aceptar lo que no podemos controlar, viene a liberarnos de la presión y exigencias que experimentamos todos los días por mantener lo que nos rodea de acuerdo con nuestras expectativas.

### La ansiedad ilumina nuestra mente y le expresa:

*“Claro que puedes ser feliz aun con incertidumbre, inclusive, aunque las cosas no salgan como lo esperabas, más allá de las dificultades, los errores, las vulnerabilidades y limitaciones”*

*“Lo que deseas no es una necesidad, por ende, aunque por momentos duela, puedes seguir disfrutando de la vida y seguir adelante con o sin ello”*

*“Si aumentas tu tolerancia mejorarán tus emociones, si te mantienes intolerante seguiré aquí para mostrarte que la rigidez no es el camino de desarrollo personal”.*





**ALGUNAS DE LAS INTOLERANCIAS MÁS COMUNES EN LA ANSIEDAD SON FRENTE A:****INCERTIDUMBRE O DUDA**

(salud, eventos desafortunados, decisiones, etc.)

**MALESTAR O INCOMODIDAD**

(física, mental, emocional)

**DIFICULTADES O ERRORES****RECHAZO EXTERNO****SUFRIMIENTO O EMOCIONES DISPLACENTERAS**

¿Observas alguna de estas intolerancias en ti? ¿Cuál/es son las que más aparecen en tu día a día?



Quizás la ansiedad viene a señalarnos que nuestras preocupaciones excesivas están basadas en la necesidad de control, garantías y seguridades absolutas. La ansiedad está tratando de explicarnos que ya no podemos seguir así, que la seguridad absoluta es una ilusión, que no existe, que nunca la alcanzaremos, que tenemos que comenzar a vivir en un mundo de probabilidades, aceptar los riesgos que no están en nuestras manos y aprender a disfrutar aun sin saber que sucederá mañana.

**Algunos de los aspectos característicos en la ansiedad son:**

- Necesidad de control.
- Necesidad de garantías y seguridades absolutas.
- Pensamientos negativos anticipatorios, repetitivos, intrusivos, adherentes e improductivos como mecanismo de afrontamiento frente a nuestras inquietudes.

¿Puedes percibir alguna de estas características?  
¿Con cuál/es te identificas?



Por último, es posible que la ansiedad sea el resultado final de nuestra manera de pensar a través de los años, de las creencias que fuimos construyendo a partir de las experiencias, de las propias interpretaciones que hemos realizado sobre los demás, la vida y particularmente sobre nosotros mismos. La ansiedad viene advertirnos que hemos mantenido algunos pensamientos irracionales, distorsionados y exagerados durante mucho tiempo y ahora es el momento perfecto para trabajar en ellos y comenzar a estimular nuestro bienestar emocional.



## ¿Cuáles son algunas de las creencias irracionales que hemos construido y despiertan ansiedad?



*No podré ser feliz hasta que no... (sepa lo que pasará, supere el malestar, haga todo correctamente, me validen los demás, logre determinado objetivo, etc.)*



*Debo ser aceptado y aprobado por los demás. Si alguien no me acepta o me juzga negativamente eso significa que: nadie me va a valorar nunca, que no soy querible, soy defectuos@, insuficiente, menos que los demás, estaré sol@ para el resto de la vida y eso me hará infeliz para siempre.*



*Debo sentirme físicamente a gusto con mi cuerpo. Hasta que no desaparezcan todos los síntomas desagradables que tengo no podré disfrutar de la vida, me mantendré constantemente alerta y preocupad@ por ello, me seguiré anticipando de forma negativa frente a lo que pueda pasar y no podré estar en paz. Hasta que no se vayan las molestias corporales seguiré sintiendo ansiedad, estrés y malestar emocional.*





*Debo estar alerta frente a cualquier posible riesgo. Si algo malo o peligroso pudiera suceder en algún momento entonces debo pensar en ello constantemente para poder controlarlo, prevenirlo o estar preparad@. Si no me preocupo acerca de lo que pudiera ocurrir, sucederá una tragedia y me sentiré culpable ya que es mi responsabilidad proteger, cuidar y hacer que nada malo me suceda a mi o a mis seres queridos.*



*No debería equivocarme o fallar. No debería ser tan difícil alcanzar mis objetivos y si eso me sucede es porque soy ineficaz, no sirvo para eso, no soy suficiente y/o debo renunciar a mis deseos.*



*Debería tener siempre pensamientos agradables y positivos. Si tengo pensamientos negativos no podré ser feliz, es malo tener pensamientos intrusivos, si no los controlo es porque soy débil, la gente siempre tiene pensamientos positivos y por eso hay algo que está mal conmigo.*



*Soy mis pensamientos o haré lo que los pensamientos intrusivos me digan. Tengo que evitar cualquier pensamiento negativo para no atraerlo ya que si pienso cosas malas sucederán y será mi culpa por haberlo pensado.*



*Yo debería ser, actuar, sentir y pensar de determinada manera; De lo contrario: soy un desastre, insuficiente, incapaz, menos valios@ que el resto y por ende me enojaré conmigo, estaré a disgusto con mi ser, me hablaré de mala manera y tendré un dialogo castigador para mis adentros.*

◆◆◆  
 ¿Puedes identificarte con alguna  
 de estas creencias irracionales?  
 ¿Con cuál/es te identificas?  
 ◆◆◆





Dependiendo de nuestros pensamientos y temores será la fobia que desarrollaremos. Lo cierto es que el miedo existe sólo en nuestra mente y necesita de determinadas ideas para subsistir en nosotros. Las situaciones, los objetos o animales, la gente, la lejanía, los síntomas o la imagen mental que tengamos de posibles de eventos desafortunados que podrían suceder en el futuro no son los generadores de ansiedad en sí

mismos. Para desarrollar miedos siempre se necesita de cierta intolerancia, necesidad de control, magnificación de las consecuencias, dramatización sobre el evento, excesiva importancia y atención sobre el futuro, la construcción de exigencias, creencias irracionales y pensamientos inflexibles. La combinación entre algunos de ellos es lo que nos lleva finalmente por el camino de la ansiedad.

### ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE ANSIEDADES MÁS COMUNES?

- Fobia específica
- Ansiedad o Fobia Social
- Ansiedad generalizada o preocupación excesiva
- Pánico con o sin agorafobia
- Estrés post-traumático
- Obsesiones y compulsiones (limpieza, orden, pensamientos religiosos, de impulsión o agresividad, etc)
- Somatización o miedos hipocondríacos
- Existen otros tipos de ansiedad.

¿Sufres de alguna/s de estas ansiedades? ¿Cuál/es son las que más te limitan?



Es debido a la preocupación excesiva y el sobrepensamiento que nuestro cuerpo se mantiene en activación permanente. La preocupación es interpretada por nuestro cerebro como una señal de peligro y por eso, nuestro cuerpo cree que debe estar en alerta para poder defenderse. Al sistema nervioso le cuesta relajarse y es ahí cuando nuestro cuerpo comienza con muchos de los síntomas de ansiedad y estrés.

### ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes en la ansiedad?

**Fisiológicos:** taquicardia, dificultad para respirar, opresión en el pecho y garganta, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas digestivos, náuseas, diarrea, sudoración, boca seca, temblores, sensación de desmayo, enrojecimiento, estreñimiento, etc.

**Cognitivos:** intranquilidad, nerviosismo, dificultad para concentrarse, irritabilidad, depresión, preocupación excesiva, insomnio, dificultad para mantener el sueño o descanso poco reparador, inhabilidad para relajarse o poner la mente en blanco, fatiga o cansancio, dificultad para tomar decisiones, pesadillas, etc.

**Mentales:** miedo a desmayarse, volverse loco, perder el control, caerse, quedar en ridículo frente a otros, equivocarse, miedo al miedo, a las enfermedades, la muerte, preocupación recurrente e intrusiva acerca del futuro, etc.

¿Notas que tienes alguno de estos síntomas? ¿Cuáles son los síntomas que más temor te despiertan?







◆◆◆

Una vez que hemos podido identificar qué tipo de ansiedad estamos sufriendo, cuáles son los síntomas de estrés que sentimos, las creencias irracionales que hemos mantenido a lo largo de los años, las características de nuestras preocupaciones y los tipos de intolerancia que experimentamos podremos comenzar a cuestionar y discutir nuestros temores para ir desarmándolos uno a uno.

◆◆◆





A partir de ese momento comienza la segunda fase del entrenamiento que proponemos en **@ansiedad\_life\_coaching**. Dicho entrenamiento está basado en la modificación de nuestras conductas, ya que no sólo nuestros pensamientos sino también nuestros comportamientos son los responsables de estimular determinadas emociones. Desarrollar ejercicios y actividades que nos permitan desafiar, exponernos, practicar nuevas respuestas y afrontar nuestros miedos de manera gradual y progresiva son algunas de las estrategias que no pueden quedar afuera de nuestro entrenamiento para superar la ansiedad.



**Cuando cambiamos nuestras conductas nos damos un lugar para que surjan nuevas interpretaciones y a su vez, esos nuevos pensamientos retroalimentarán emociones diferentes.**

Las exposiciones graduales y con una aproximación respetuosa, compasiva y empática nos ayudará a bajar la credibilidad sobre nuestras ideas desproporcionadas al comprobar que no sucede lo que imaginamos, también disminuirá poco a poco nuestros niveles de catastrofismo al descubrir que si algún evento desafortunado sucediera tendríamos la capacidad de afrontarlo. Por otro lado, incrementaremos nuestra habilidad para regularnos emocionalmente al notar que con el correr del tiempo nuestras emociones se aburren de las exposiciones y la intensidad del temor va desapareciendo por sí mismo producto de la desensibilización sistemática o habituación que se desarrolla como consecuencia a los afrontamientos repetitivos. Finalmente, nuestra

tolerancia frente a lo que nos da miedo (imágenes mentales, situaciones, objetos, pensamientos, emociones, etc.) irán en aumento lo que nos permitirá poder ponerles un límite más concreto a nuestras preocupaciones compulsivas y llevar nuestra atención hacia lo que realmente nos resulte importante y valioso.

**Las exposiciones para superar la ansiedad pueden hacerse frente a:**

- Situaciones
- Lugares
- Personas
- Objetos
- Imágenes mentales
- Síntomas
- Pensamientos
- Emociones



### Los tipos de exposición pueden ser:

- **En vivo** (exponiéndonos directamente a un estímulo o evento videos, fotos, palabras, etc))
- **Imaginaria** (exponiéndonos a imágenes mentales o situaciones que no están sucediendo actualmente)

La exposición es una estrategia fundamental en todo entrenamiento de superación de la ansiedad y no debe faltar. Cuantas más alternativas de exposición planifiquemos más efectiva y rápida será nuestra recuperación.

### Algunos ejemplos de exposición son:

**Fobias simples:** mirar imágenes del objeto, situación o animal al que le tememos; observar videos sobre el tema, imaginarnos afrontando eso que nos da temor, decir la palabra varias veces, escribir sobre el tema varias veces, dibujar, etc.

**Fobia social:** entrar a un local, pedir un vaso de agua y actuar como si nos sintiéramos mal; cometer un error de manera voluntaria, mostrar desacuerdo con alguna persona de confianza, hacer algún comportamiento que nos de vergüenza en frente de la gente, realizar una conducta extraña para llamar la atención.

**Ataques de pánico:** atraer los síntomas de forma voluntaria en algún lugar en el que estemos relativamente cómodos y sentirlos poco a poco;

generarnos por medio de ejercicios específicos alguno de los síntomas que nos dan miedo mientras estamos con alguna persona de confianza. Si tenemos pensamientos negativos irracionales podemos atraer dichas ideas y desafiarnos a que sucedan ahora mismo; por ejemplo: desmayarse, morirse, volverse loco, perder el control, perder la memoria, etc. y ver que no sucede.

**Agorafobia:** ir alejándose progresivamente del área de confort y de seguridad mientras se intenta sentir las sensaciones físicas poco a poco sin escaparse de ellas.

**Ansiedad Generalizada:** jerarquizar las imágenes mentales que nos atemorizan de menor a mayor intensidad o dificultad (miedo a que le pase algo a un familiar, a nosotros o que suceda un evento desafortunado en el futuro). Aquí se podría incluir la hipocondría, miedo a la muerte o enfermedades. Elegir la situación que menor intensidad de ansiedad genere y tratar de sostenerla durante 10, 30 o 40 minutos en nuestra mente. Repetir el ejercicio todos los días hasta que esa imagen atemorizante pierda el poder y logremos aburrirla.

**Obsesiones:** depende de la temática de las obsesiones. Si son obsesiones de orden o limpieza debemos de a poco frenar los rituales y exponernos a dichas situaciones dejando algo desordenado o sucio. Si las obsesiones son mentales, con pensamientos intrusivos desagradables debemos exponernos a dichos pensamientos y desafiarlos (llamarlos, atraerlos, decirles que sucedan ahora) para ir perdiendo de manera gradual la credibilidad que les damos.





## ¿Qué exposiciones intentarás poner en práctica a partir de hoy? ¿Cómo podrías aplicar a tu vida cada tipo de afrontamiento?

El último paso consiste en eliminar las conductas de reaseguros y rituales, las evitaciones y comportamientos de escape que disminuyen la ansiedad a corto plazo, pero la sostienen y alimentan a largo plazo. Este objetivo no se alcanzará de un día para otro, sino que será el resultado de una práctica constante en donde irás incrementando la tolerancia y capacidad de afrontamiento. Será esencial que comiences a identificar las acciones que llevas a cabo cuando tienes miedo, reconozcas las conductas de escape y practiques día a día para postergarlas y eliminarlas.

Algunas de las conductas de reaseguro más frecuentes son: llevar objetos protectores, chequear información en internet, preguntar a nuestras personas de confianza repetidamente acerca de algún tema, consultar constantemente con los doctores, revisar incansablemente nuestras tareas laborales para corroborar que están adecuadamente, repetir mentalmente una y otra vez alguna conversación que hemos tenido o tendremos para evaluar los riesgos, etc.



¿Puedes identificar algún reaseguro?  
 ¿Utilizas muchas evitaciones?  
 ¿Cómo podrías postergar o eliminar los reaseguros y evitaciones poco a poco?



Con trabajo y dedicación puedes superar la ansiedad, porque la ansiedad sí se supera. Solo necesitas aprender cuáles son las estrategias más efectivas, cómo aplicarlas en tu día a día y ponerlas en práctica.

Así como aprendimos a pensar de una forma podemos aprender a pensar de otra, así como aprendimos una conducta podemos estimular nuevas formas de comportarnos que nos lleven a hábitos más saludables. Las emociones se pueden modificar cuando cambiamos nuestra forma de pensar y afrontar las dificultades.

Con mucho amor,

*Jacqueline Lapidus*





# GUÍA PARA superar la ansiedad

## Masterclasses online

Por otro lado, podrás **participar de las masterclasses online** que se realizan cada dos meses de forma presencial o acceder a las grabaciones que encuentras en mi web directamente:

CONOCE MÁS

## Entrenamientos

Si deseas que te acompañemos de forma personalizada puedes **acceder a nuestros entrenamientos** tomando sesiones conmigo o con alguna de las maravillosas profesionales de mi equipo.

CONOCE MÁS

## Redes sociales

Si necesitas ayuda en este proceso te invito a seguirme en las redes:



## Newsletter

También puedes **suscribirte de forma gratuita a mi newsletter** en donde te llegarán artículos con herramientas para que puedas ir poniéndolas en práctica.

SUSCRÍBETE