

# Menos ansiedad

Hay claves para que la inquietud no se dispare tan fácilmente ante situaciones difíciles



**S**i sufre palpitaciones, sudoraciones, ganas de huir, dificultad para tomar decisiones y para estar quieto, le cuesta concentrarse, se despista, está irritable y ensimismado, seguramente sufre ansiedad. De alguna manera puede ser normal porque los mecanismos de defensa y alerta pueden dispararse ante situaciones que nos superan, sea una entrevista de trabajo, el sufrimiento de un ser querido o cualquier otra circunstancia. Esta ansiedad es proporcional a la circunstancia. En este caso, sería mejor no eliminar los síntomas porque se trata de un mecanismo funcional y adaptativo, y sí aprender a convivir con la ansiedad sin perder la operatividad. El problema es cuando esta sintomatología se perpetúa e intensifica de tal manera que nos recluye e inhabilita. Hay miedos, falta de confianza, y la incertidumbre de lo que va a suceder se instala generando más temor. Hay múltiples

maneras de abordarlo sin necesidad de medicamentos. Primero es necesario probar cuál se adapta mejor a su idiosincrasia. Desde entrenar al individuo para interpretar situaciones de una manera menos amenazante hasta identificar pensamientos negativos, errores en la interpretación de la realidad. Desde las técnicas de relajación como soltar los músculos o respirar profundamente, hasta las técnicas centradas en la conducta que resaltan la necesidad de exponerse a las situaciones temidas acercándose a los estímulos que provocan la ansiedad. También está la meditación. En este sentido, existe un reconocimiento de que los individuos desempeñan un importante papel en su proceso, y la literatura médica que se ocupa de la ansiedad está empezando a reflejar esta tendencia. Los pensamientos son poderosos. Ejercen un efecto beneficioso o perjudicial. Mejor concentrarse en el presente y no creer en todo lo que pasa por la cabeza. ○

- **Pienso, luego sufro**  
Giulio De Santis (Paidós). Demasiadas vueltas a la cabeza alimentan la obsesión. Este psicólogo da pistas para utilizar el raciocinio para desactivar la ansiedad.
- **La sanación del alma**  
Bruce Goldberg

- (Luciernaga). Breve compendio del proceso de once mil pacientes tratados por el autor y que han tomado las riendas de la mente.
- **La búsqueda**  
Pedro Riba (Planeta). Relatos, metáforas y parábolas para ilustrar

- el camino que permite transformar las ansiedades ante situaciones vitales como el desamor, el paro o un futuro incierto.
- **La confianza**  
Albert J. Jovell (Plataforma). Un ensayo de este médico

- y sociólogo sobre las consecuencias de la falta de confianza y qué implica recuperarla.
- **La mente como medicina**  
Lissa Rankin (Urano). Una perspectiva científica para dejar atrás la ansiedad

- producida por las enfermedades.
- **Los miedos y el aprendizaje de la valentía**  
José Antonio Marina (Ariel). La clave reside en el aprendizaje de la valentía para sobrellevar los miedos, según el

- popular filósofo y pedagogo
- **El método**  
Ramiro Calle (Martínez Roca). Uno de los maestros de yoga más reconocidos sistematiza las distintas técnicas que pueden servir para diluir la ansiedad.