



ANSIEDAD - la ansiedad es miedo sostenido en el tiempo, aprende a entender la información que nos aporta y sácale el máximo partido

La ansiedad es, en sí misma, algo positivo. En origen no es más que un aviso de que estamos en peligro, de esta manera nos conduce a la acción ante situaciones de amenaza. Nos ayuda a evitar el dolor y buscar el placer.

El problema aparece cuando la ansiedad se convierte en obsesión, entonces se hace intolerable. La solución está en aprender a aceptar y manejar las emociones que nos provocan, o sea, aprender a responder ante ella con la acción o con el olvido.

Como todo conflicto psicológico, el inicio es una incorrecta asociación a partir de una percepción errónea de los estímulos. Por tanto lo que tenemos que trabajar desde el principio son las creencias nucleares que hacen que la ansiedad persista mucho más de lo necesario, e incluso cuando los hechos han concluido y no podemos hacer nada para cambiarlos.

Para superar la ansiedad debemos aprender a modificar nuestros hábitos de pensamiento, porque el cerebro recibe órdenes y ante ellas busca hábitos de comportamiento asociados, lo malo es que no siempre la interpretación de la amenaza es la correcta, o la forma de

resolverla es la más apropiada, o el recurso es el más adaptativo. Cuando las situaciones nos desbordan, tenemos que intentar ser más creativos, buscar nuevas opciones, nuevas formas de actuación y aprender a mirar las situaciones con otras perspectivas.

Para anular la ansiedad y tener un pensamiento activo en acción y no en obsesiones inútiles, debemos trabajar con serenidad la sensación de autocontrol sobre nuestra vida y rutinas diarias, debemos fomentar la sensación de eficacia y de autoestima, ampliar nuestras posibles soluciones, fomentar la amistad y la familia, tener hábitos de vida saludables y saber disfrutar de placeres serenos y cotidianos.



