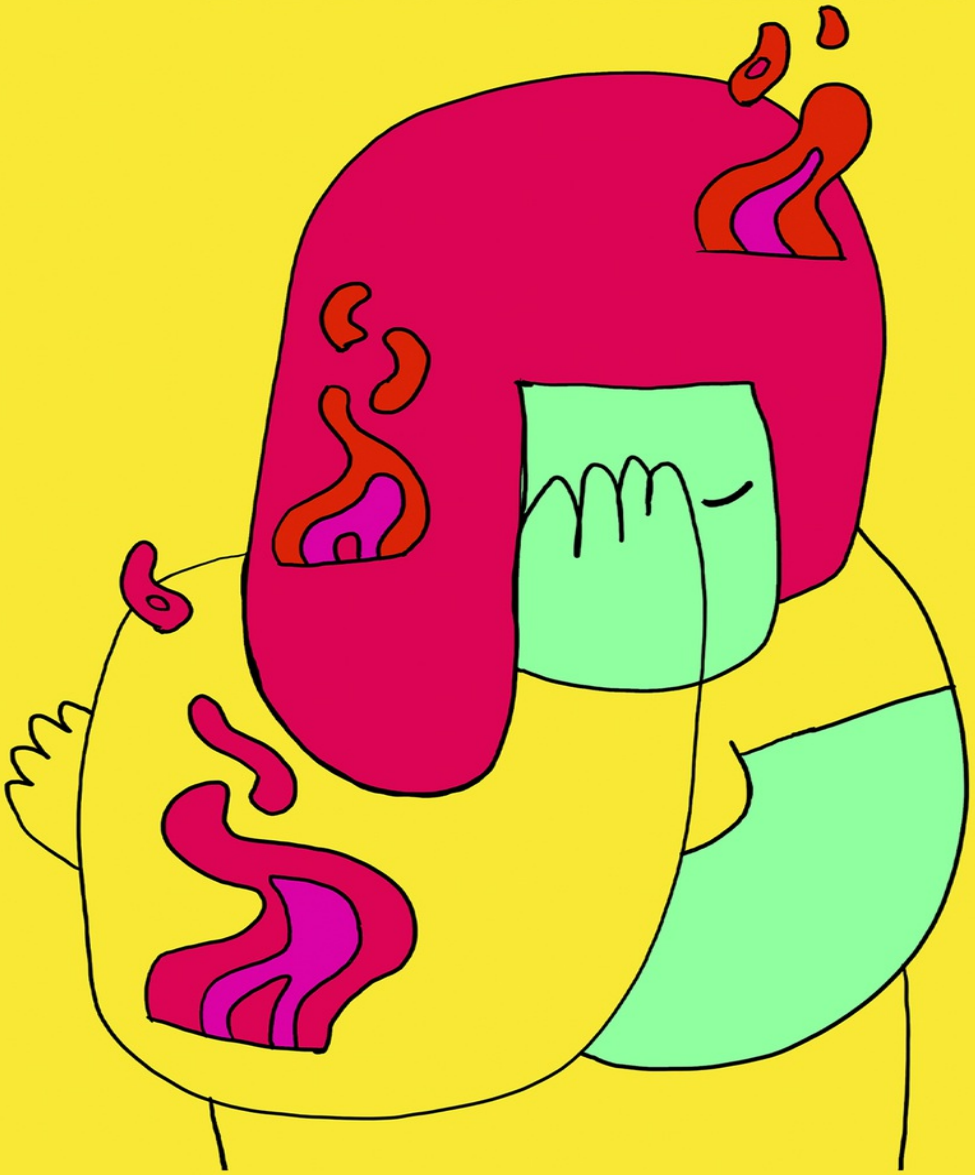
AMANDA JOHNS

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD



HACERSE MENTALMENTE FUERTES Y CONFIDENTE. ALIVIAR ANSIEDAD, DEPRESIÓN, IRA Y ATAQUES DE PÁNICO. HÁBITOS PARA MEJORAR LA FUERZA DE VOLUNTAD, LA AUTOESTIMA Y EL PENSAMIENTO POSITIVO

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Hacerse mentalmente fuertes y confidente.
Aliviar ansiedad, depresión, ira y
ataques de pánico.
Hábitos para mejorar la fuerza de voluntad, la
autoestima y el pensamiento positivo

Amanda Johns

Copyright © 2020 por Amanda Johns.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de breves citas incorporadas en reseñas críticas y algunos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. Para solicitar el permiso, escriba al editor a: permissions@johns.com

Tabla De Contenido

PART ONE

INTRODUCCIÓN

1. ¿ENTONCES NO ES "MALO" SENTIRSE ENOJADO?

2. ¿QUÉ ES LO QUE HACE QUE LA GENTE SE ENOJE?

3. ¿POR QUÉ SIEMPRE ESTOY ENOJADO

4. ME SIENTO TAN ENOJADA POR DENTRO

5. TIPOS DE IRA

6. AUTODISCIPLINA PARA CONTROLAR LA IRA

7. CONSIGUE LA LIBERTAD Y EVITA ENFADARTE SIN MOTIVO.

8. ENOJADO CON EL MUNDO

9. LUCHANDO CONTRA LA IRA CON ATENCIÓN

10. CÓMO CONTROLAR LA IRA

11. APRENDA A MANEJAR EL ESTRÉS

12. ¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE MANEJAR LA IRA?

13. TÉCNICAS DE PAZ INTERIOR PARA CONTROLAR LA IRA

14. PLAN DE TRABAJO PRÁCTICO GRACIAS A LA MEDITACIÓN PARA COMBATIR LA IRA

15. CONSEJOS PARA SER FELIZ Y PACÍFICO

16. DOMINA TUS EMOCIONES Y APRENDE A CONTROLARTE DEFINITIVAMENTE.

17. LA IRA EN LOS ADOLESCENTES

18. ENTENDIENDO LA IRA Y LA SALUD MENTAL

19. VIVIR CON LA IRA

CONCLUSIÓN

PART TWO

INTRODUCCIÓN

1. ENTENDIENDO LA ANSIEDAD

2. ¿QUÉ TIPO DE ANSIEDAD ESTOY TRATANDO?

3. IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

4. CAMBIE SU MENTALIDAD DESAFIANDO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

5. SALIR CON ALGUIEN CON ANSIEDAD

6. CALMAR LA MENTE

7. ELIMINAR EL ESTRÉS

8. TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

9. REMEDIOS NATURALES PARA LA ANSIEDAD CRÓNICA

10. CONFIANZA EN SÍ MISMO

11. CÓMO SOBREVIVIR A SITUACIONES DE LA VIDA REAL

12. CÓMO ROMPER EL CICLO DE LA ANSIEDAD

CONCLUSIÓN

PART ONE

Introducción

La ira es un sentimiento poderoso y complejo. Como las raíces de un árbol, las raíces de la ira pueden sumergirse profundamente y extenderse de varias maneras distintas. Esta parte aclarará una parte de las razones de la ira y la hostilidad y le solicitará que explore las raíces de su propia ira. Los individuos no suelen tener problemas con lo que sientes, sino con lo que haces. Un número tan significativo de procedimientos de ira-los ejecutivos se esfuman ya que toda la consideración está en hacerte cambiar lo que haces: contención, lucha, prácticas salvajes.

¿Cuál es tu estilo de enfado?

No todas las personas encajan en un estilo de ira, sin embargo, averiguar sobre los diversos estilos puede ayudarte a comprender mejor tu interesante patrón para cuidar de la ira. Averiguar sobre el estilo de ira del que se depende puede ser simplemente el paso inicial para entender y cambiar.

Sentirse seguro

¿Por qué razón la ira y el miedo se sienten más arraigados en nuestros cuerpos que los sentimientos amorosos como la alegría o la suavidad? Esto se debe a que inspiran un marco de alerta de crisis conocido como reacción de lucha o huida, una naturaleza de resistencia que compartimos con la mayoría de los animales vivos. En el momento en que percibimos el peligro, nuestros cuerpos intentan asegurarnos descargando hormonas que dan una erupción de vitalidad. Nos volvemos profundamente delicados con nuestro entorno. Nuestros cuerpos se preparan para la actividad, y nuestras perspectivas más desarrolladas se desconectan. Esta reacción es significativa cuando hay una verdadera amenaza a nuestra resistencia. En esas ocasiones, tenemos que responder rápidamente. Sea como fuere, imagínese un escenario en el que no haya una amenaza inmediata. En el caso de que estemos en modo de lucha o huida, terminamos respondiendo antes de que hayamos considerado realmente el enfoque más ideal para hacer frente a una situación. El temor es regularmente el sentimiento que se esconde bajo nuestra ira. Hay una amplia gama de miedos que puedes intentar evitar o cubrir con tu ira. Sus aprehensiones internas pueden desencadenar su precaución de pelear o escapar, en cualquier caso, cuando no son amenazas para su bienestar físico.

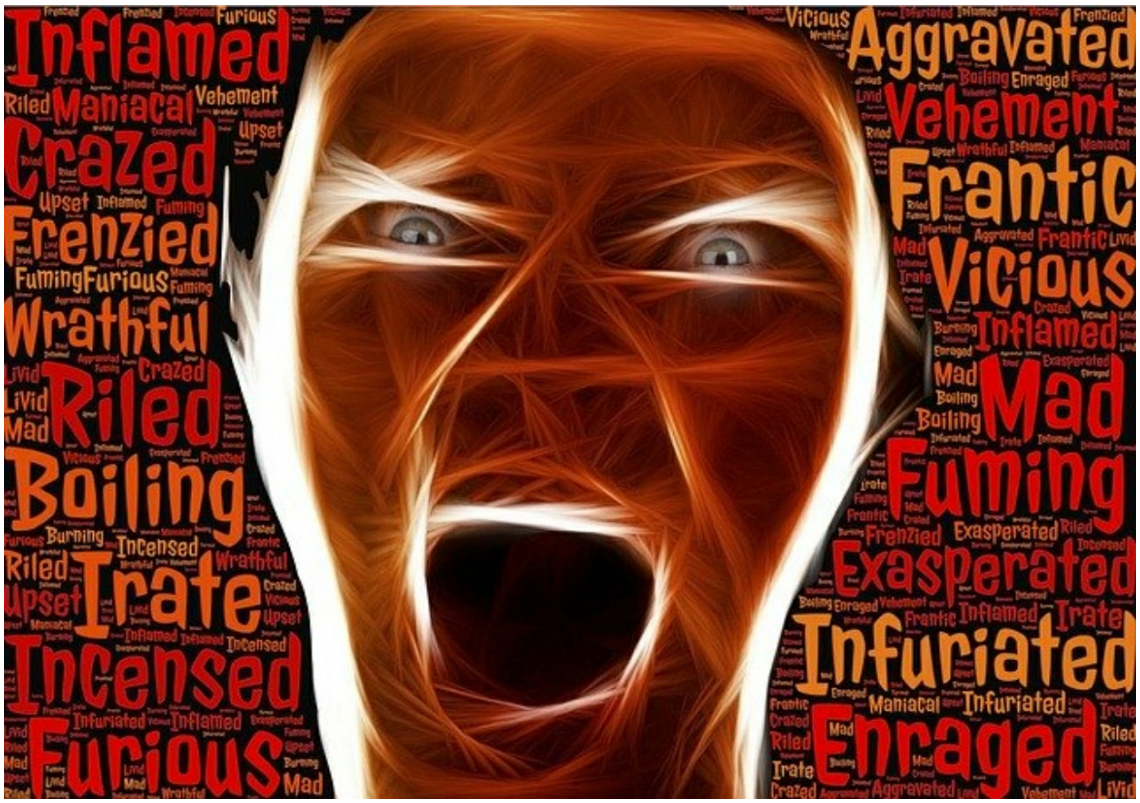
La mayoría de las peleas no comienzan en vista de amenazas genuinas.

El ciclo de la ira: Podemos empezar a ver amenazas y peligros por todas partes. La ira y el desprecio pueden convertirse en los sentimientos que gobiernan nuestros sentimientos, alimentando un ciclo de ira, un patrón que es difícil de escapar. Este patrón también provoca lo que se conoce como un resultado inevitable, que implica que terminamos haciendo una realidad negativa que apoya la forma negativa en que nos vemos a nosotros mismos y a otras personas. Si estás centrado en la ira, harás una vida salvaje a tu alrededor.

Luchas por el poder: ¿Con qué regularidad se siente que todo el mundo está en tu contra? La lucha por el control es tal vez la mayor razón de la ira y la conducta forzosa, y las luchas de poder son probablemente la mayor fuente de contención entre los jóvenes y los padres. El poder juega con los problemas de ira de varias maneras. Por ejemplo, cuando después de no tener control sobre una situación, te sientes impotente. La impotencia es el azote de ser un joven, que necesita decidir sobre sus propias opciones, pero que al adherirse a todas estas decisiones de adultos parece ser una idiotez. Sentirse impotente durante mucho tiempo puede ser un caldo de cultivo para la ira. El maltrato del poder, la utilización del poder para controlar a otros, es otro modelo. Puedes sentirte impotente en una parte de tu vida, así que haces mal uso del poder en otra. Es un método para devolverle a otra persona lo que te ha hecho sentir. La propensión a la ira se crea regularmente a partir de luchas indeseables por el poder. Puede que hayas aprendido, en casa o entre amigos, que amenazar a los demás te permite conseguir lo que necesitas. Puede que tengas la opción de controlar a tus padres con la amenaza de una conducta fuera de control, similar a la de los vicios o las emergencias. Sea como fuere, ¿es éste realmente el tipo de relación que necesitas? Es posible que los educadores, los amigos y otras personas no se rindan tan eficazmente.

De hecho, lo más probable es que te eviten. A corto plazo, el abuso de poder puede darte el control sobre los demás. A largo plazo, te desatenderá sin esperanza y. El poder es la sensación razonable de poder que se origina desde el interior. No te sientes impotente, y no estás abusando del poder sobre otros. Más bien tienes una sólida seguridad en ti mismo que te da poder para lograr lo que quieres lograr, y no en detrimento de otros. El empoderamiento es el principal tipo de poder que realmente se siente muy bien para ti y para los demás.

1. ¿Entonces no es "malo" sentirse enojado?



"La ira es un ácido que puede hacer más daño al recipiente en el que se almacena que a cualquier cosa sobre la que se vierta"
Mark Twain

La ira, como todos los otros sentimientos que encontramos, tiene efectos positivos y negativos. No es malo sentirse enojado porque la mayoría de sus efectos son motivacionales.

1. Liberar la ira nos ayuda a calmarnos, refrescando nuestras mentes lo suficiente para poder mirar la situación con perspectivas renovadas.
2. El enojo nos empuja a hacerlo mejor: por ejemplo, estar enojado por haber sido menospreciado nos inspirará aún más para lograr nuestros objetivos y obtener el reconocimiento que merecemos. Además, ser capaz de reflexionar sobre la propia ira es una forma segura de darse cuenta de si se está produciendo una

injusticia.

3. La ira se usa a menudo como una distracción temporal, manteniéndonos en tierra cuando estamos en lo peor.

Sin embargo, no debemos olvidar que todos estos beneficios no pueden cosecharse si lo que tenemos es una ira descontrolada. Cuando no se controla, la ira sólo puede conducir a un aumento de la ansiedad y a un mayor riesgo de depresión. También rompe las buenas relaciones anteriores debido a los sentimientos heridos y a las decisiones precipitadas. Por último, la ira afecta a nuestra salud - ¡nuestro corazón, pulmones, e incluso el ciclo de sueño son dañados sin saberlo!

Las personas con problemas de control de la ira a menudo no se toman el tiempo para reflexionar. Para determinar el problema, alguien tiene que hablar con ellos O deben reflexionar sobre los momentos en que se sienten mejor. Sea cual sea el caso, responder a las siguientes preguntas ayudará a determinar si tiene problemas de ira:

1. ¿Con qué frecuencia te enfadas?

Si responde diariamente, pase a la siguiente pregunta porque puede haber una ligera posibilidad de que su ira esté justificada. Si dices varias veces en un día, ¡eso ya es una bandera roja! ¡La gente no se enfada tan a menudo! Además, pregunte: ¿cuánto tiempo dura mi enojo?

2. . ¿Por qué te enfadas?

Reflexiona sobre las razones por las que te enfadas. Si te enfadas por cosas pequeñas y accidentales, puedes tener problemas de ira. Sin embargo, si la naturaleza de tu trabajo implica supervisar a la gente, con algunos de ellos siendo constantes dolores de cabeza, tu ira puede estar justificada. La conclusión es pensar: ¿Mi ira es proporcional a la situación actual?

3. ¿Cómo son tus relaciones con otras personas?

Fíjese en cómo actúa la gente cuando está a su alrededor: ¿se sienten cómodos al acercarse a usted o lo evitan a propósito? Piensa en tus amigos:

¿todavía te invitan a tu cena semanal o ya estás excluido?

4. ¿Cuándo fue la última vez que rompiste algo por culpa de la ira?

La ira a menudo nos lleva a tirar o romper algo. Si experimentas esto a menudo, puede haber problemas de ira involucrados.

5. ¿Cuándo fue la última vez que dijiste e hiciste cosas hirientes?

La ira incontrolada a menudo hace que la persona diga y haga cosas hirientes; a veces, incluso se vuelve abusiva. ¿Cuál fue la última cosa cruel que le dijo a alguien? ¿Ha lastimado físicamente a alguien recientemente? ¿O hubo un momento en el que estuviste tan cerca de herir a alguien? Si puedes afirmar estas situaciones, necesitas empezar a controlar tu ira; de lo contrario, tú y las personas que te rodean seguirán sufriendo.

Para ser justos, responder afirmativamente a estas preguntas no significa necesariamente que no tengas esperanzas. De hecho, si todavía estás en un punto de tu vida en el que puedes identificar la necesidad de mejorar, la mitad de la batalla ya está ganada. Algunas personas que tienen problemas de control de la ira necesitan atención médica, pero otras simplemente necesitan tomar un descanso, reflexionar y probar cosas para aliviar el problema.

Una vez que has comprobado que tienes problemas de ira, necesitas reconocer las razones por las que necesitas controlarlos. En general, el control de la ira y el dominio de las emociones será bueno para su salud en general, pero para ser específicos, aquí están los beneficios que cambian la vida:

1. Abre mejores líneas de comunicación. Cuando no gritas a la gente o lanzas objetos al azar, mantienes una línea de comunicación abierta. Esto te hará entender mejor la situación y apreciarás por qué la persona está tratando de hacer lo que está haciendo.

2. Podrás tomar mejores decisiones. Si no puedes pensar con claridad a partir de la ira, te arrepentirás de cualquier decisión que tomes. Decidir estando enfadado suele resultar en acciones precipitadas, como herir físicamente a alguien o agredir verbalmente a una persona.

3. Con líneas de comunicación abiertas y una mejor capacidad de decisión, sus relaciones serán más estrechas y saludables. Esto se debe a que sus seres queridos no tendrán miedo de acercarse a usted.

4. Reducir significativamente tu estrés. La ira constante y descontrolada es a menudo una carga pesada que causa estrés; al ser capaz de dominar sus emociones y saber cómo acabar con la ansiedad, vive una vida diaria menos estresada. Y esto no sólo será bueno para su bienestar emocional sino también para su salud física.

5. Conviértete en una persona más agradable. Una persona que siempre está enojada no es agradable y probablemente no ganará ningún favor, grande o pequeño. En cualquier profesión, la autoridad es necesaria pero la simpatía también es esencial. Esto es bueno para una relación armoniosa con sus colegas.

Alcanzar estos beneficios mejorará totalmente su vida no sólo en casa, sino también en el trabajo. El esfuerzo que pondrás en dominar tus emociones valdrá la pena si consigues estos tesoros.

2. ¿Qué es lo que hace que la gente se enoje?



"Hay dos cosas por las que una persona nunca debe enojarse, lo que puede ayudar y lo que no puede" Platón

Debido a su espontaneidad, suele ser difícil identificar el desencadenante o la causa de la ira. Incluso puede parecerte que tu ira sale de la nada. Esto se debe al nivel de intensidad con el que la ira siempre sale a la superficie; esto erradica la causa o el desencadenante y te deja perplejo.

Típicamente, a menudo te quedas con la consecuencia de tu ira o el daño que se ha hecho sin ningún conocimiento de lo que llevó a la ira en primer lugar. Este tipo de problema se convierte en un patrón recurrente, especialmente con las personas que tienen un problema de Gestión de la ira.

He visto casos en los que una persona tiene un episodio de ira explosiva, y al instante siguiente, ni siquiera puede recordar por qué explotó en primer lugar.

A veces, reconocen la causa sólo después de que la explosión ya ocurrió, y luego sienten remordimiento por el resultado.

Es bastante fácil que esto se convierta en un ciclo o patrón. La mayoría de las veces, cuando algo sucede te enfadas; reaccionas de forma explosiva, te calmas después de un tiempo, te arrepientes de tu reacción de enfado ante la situación, y luego lo repites todo en otra situación. Lo que empeora es que no haces ningún esfuerzo por aprender la causa de tu ira, así que simplemente permaneces en ese patrón perturbador.

Para aprender a controlar la ira con éxito, es absolutamente importante conocer los factores que podrían estar causando su ira. Es imposible manejar algo si ni siquiera sabes la fuente de esa cosa.

No puedes aprender a controlar tu ira si no identificas y abordas la causa de la misma. Por ejemplo, si su ira es inducida por el estrés, pero no logra abordar los factores estresantes de su vida, le será muy difícil controlar la ira, incluso si se decide por el control de la ira. Mientras existan los factores estresantes, seguirás enfadándote por las razones más absurdas.

Típicamente, la ira es causada por personas, situaciones y circunstancias que se encuentran, ya sea intencionalmente o no. De estas tres, la causa más frecuente de la ira son las personas (especialmente aquellas con las que compartes relaciones personales). Sus parejas, hijos, amigos y familiares son algunas de esas personas que pueden molestarle o enfadarle constantemente.

Esto es comprensible porque su familia, amigos y niños son generalmente los que tienen una relación más estrecha con usted.

A continuación, hay varios factores que podrían ser el desencadenante o la causa de su ira, aparte de las personas o las situaciones. Si eres una persona que se enfada constantemente, sin importar lo trivial que sea la situación, puede que no se deba a que alguien siempre esté haciendo algo para molestarte o a que la situación sea habitualmente provocadora.

En muchos casos, el motivo de su ira puede ser algo completamente diferente de lo que usted piensa. Estas razones suelen ser algo que ni siquiera crees capaz de irritarte.

Por ejemplo, si llegas a casa del trabajo en un día agotador y sientes que algo te golpea justo cuando entras en la casa. Al entrar en la habitación, te das cuenta de que es tu hijo de 10 años quien lanzó la cosa que te golpeó. Si le

gritas al niño porque te golpeó, ¿dirías que es realmente porque tu hijo te lanzó algo?

Por supuesto, puede parecer que la causa de su ira es que fue golpeado por algo que su hijo tiró. Después de todo, ¿cómo te habrías enfadado y gritado al niño si eso no hubiera pasado? Sin embargo, la verdadera razón de su enojo es el hecho de que tuvo un día agotador en el trabajo.

El estrés que sientes en el trabajo es lo que necesitabas para desahogarte, y elegiste hacer de eso una oportunidad para desahogarte. Si volvieras a casa, con espíritu libre, enérgico y feliz, obviamente no te importaría que te tiraran algo. De hecho, puede que incluso tomes al niño en tus brazos y juegues un poco antes de entrar.

Así que, a veces hay ciertos factores que desencadenan su ira por debajo sin su conocimiento. A continuación, identificaré y hablaré de algunos de los factores que podrían estar causando o desencadenando su ira.

Infancia y educación

La forma en que una persona reacciona a la ira o se enfrenta a los sentimientos de ira está influenciada en gran medida por el tipo de infancia y la educación que tuvo. Hay casos en los que la razón detrás de la ira de una persona mientras crece es que la aprendió mientras crecía.

Al crecer, muchas personas aprenden sobre la ira de una manera que hace difícil y a veces imposible de manejar como adulto. De niño, puede que hayas crecido en un entorno en el que la ira se suele manifestar de forma violenta o agresiva. Por lo tanto, creces con la idea de que esta es la forma correcta de mostrar tu ira.

Con una mentalidad como esta, puede que te encuentres incapaz de entender y manejar tu ira. Por lo tanto, te enfadas con las cosas más insignificantes. Puedes enojarte porque alguien hizo algo que no te gusta, aunque podrías haberte acercado a ellos y hablar de lo que hicieron. También puede tener un episodio de arrebatos de ira cuando se encuentre en una situación que no le guste.

Otra forma en que tu infancia o educación puede estar influyendo en tu respuesta a la ira es si creciste con la creencia de que reprimir la ira es la forma correcta de "expresarla". Muchas personas fueron criadas para creer que nunca deben quejarse cuando se sienten agraviadas o tratadas

injustamente. También se les castigaba cuando expresaban su ira cuando eran niños.

Si te criaron así, el resultado es que acabas aprendiendo a reprimir tu ira, que luego se convierte en un gran problema en la edad adulta, haciéndote reaccionar a situaciones incómodas de manera inapropiada. También puede volver su ira hacia adentro si siente que no debe liberarla hacia afuera.

De niño, puede que hayas crecido viendo a tus padres y a otros adultos relevantes en tu vida actuar fuera de control cuando están enfadados. Esto puede haberte enseñado a ver la ira como algo que es bastante aterrador y destructivo.

Cualquiera de las dos cosas puede suceder; puede que te aterrorices de la ira como una emoción y tengas miedo de expresar tu ira. Esto significa que incluso cuando algo verdaderamente provocativo sucede, usted reprime la ira sin expresar cómo se siente.

Por otro lado, puedes aprender este comportamiento y también empezar a actuar como los adultos que viste crecer. En la eventualidad de que tengas miedo de enojarte, es posible que los sentimientos de enojo resurjan en situaciones que no tienen nada que ver.

Por ejemplo, si creces en una familia en la que tus padres siempre están peleando y reconciliándose, es posible que crezcas pensando que este es un comportamiento normal y empieces a exhibir comportamientos similares en tus relaciones, ya sea consciente o inconscientemente. Es posible que te sientas incómodo si tú y tu pareja no se pelean en el espacio de una semana con la creencia de que algo anda mal.

Experiencias pasadas

A veces, la razón por la que estás tan enfadado puede ser por ciertas cosas que has experimentado en el pasado. Si ha estado en situaciones que le han hecho enfadar en el pasado, pero ha tenido que reprimir esa ira porque no había manera de expresarla con seguridad, puede que siga alimentando esos sentimientos de ira sin que usted lo sepa.

El trauma, el abuso y la intimidación son algunas de las horribles experiencias que pueden poner a una persona en un estado perpetuo de ira. Las investigaciones han demostrado que las personas que intimidan a otros suelen ser las que también fueron intimidadas por otros.

Si eres un empleador y eres agresivo con tus trabajadores, es decir, los acosas, puede ser porque fuiste acosado por personas en la universidad o en la escuela secundaria mientras crecías. La mayoría de las personas que intimidan a otros en los medios sociales son los que realmente están siendo intimidados por otros en la realidad.

Las personas que han sufrido abusos físicos, verbales, emocionales o sexuales en el pasado pueden estar enfadadas debido al dolor que sienten al ser abusadas. Si una persona fue abusada sexualmente por alguien del sexo opuesto, esta persona puede ser inusualmente agresiva y estar enojada con cada uno de los sexos opuestos.

El trauma es también otra experiencia que puede ser la causa de la ira. Las experiencias traumáticas suelen tener efectos duraderos en una persona, incluso cuando ésta cree que ha superado la experiencia. Los recuerdos del trauma pasado pueden provocar sentimientos de ansiedad, frustración y desesperanza, que pueden desencadenar episodios de ira.

Las experiencias pasadas te ponen en una situación en la que encuentras ciertas situaciones inusualmente desafiantes, y esto te deja propenso a enfadarte. A veces, tus sentimientos actuales de ira no son producto de la situación en la que te encuentras. Más bien, están vinculados a experiencias pasadas. Lo que esto significa es que la situación en la que te encuentras actualmente refleja algo de tu pasado.

Para hacer frente a la ira, primero hay que tomar conciencia de la experiencia particular del pasado, que sirve como el desencadenante subyacente de la ira.

Circunstancias actuales

También hay ocasiones en las que el factor que desencadena tu ira es la circunstancia actual en la que te encuentras. Si tienes muchas cosas que hacer en tu vida actual, puedes encontrarte más propenso a la ira de lo que nunca estuviste. También puede que te enfades por cosas totalmente desconectadas.

Muchas personas se enfadan fácilmente porque están en una situación que les hace enfadar, pero no se sienten lo suficientemente valientes para abordar la situación o resolverla directamente.

Veamos un ejemplo. Si tu jefe en el trabajo es inusualmente difícil y agresivo contigo, esto seguramente te hará enojar. Pero, ya que es tu jefe, puede que no seas lo suficientemente valiente para abordar el tema con él.

Esto significa que tienes que reprimir la ira. Pero lo que pasa con la ira es que no puede ser reprimida por mucho tiempo. Así que, puedes dirigir la ira hacia tus colegas en el trabajo o hacia tus hijos en casa. Algo tan trivial como que su hijo derrame agua en el suelo puede desencadenar sentimientos de ira.

En este caso, la situación en el trabajo es lo que te hace enfadar, pero no sientes que puedas afrontarlo porque no quieres perder tu trabajo. Esto te hace redirigir la ira a tus colegas o a los pobres niños de tu casa.

La impotencia o la falta de poder

Este es un desencadenante común de la ira, especialmente entre los hombres. Es posible que te enfades más de lo normal porque estás en una situación que te sientes completamente fuera de control, y te sientes impotente. Ese ejemplo de tu jefe en el trabajo me viene a la mente en esta situación.

La impotencia se asocia a menudo con sentimientos de impotencia y una pérdida de control sobre los acontecimientos de la vida. A la gente le gusta sentirse en control, por lo que se enfada cuando se presenta una situación que no está dentro de su control.

Si tiene problemas de salud o está en una relación abusiva de la que siente que no puede salir, es posible que se sienta intensamente enfadada por lo indefensa que está en esa situación.

La clave aquí es siempre recordarse a sí mismo que algunas cosas estarán dentro o fuera de su control. Pero hay situaciones en las que usted tiene el control total; simplemente se deja que usted ejerza ese control.

El estrés y la ansiedad

La Asociación de Ansiedad y Depresión publicó datos que muestran que más de 40 millones de adultos estadounidenses sufren de ansiedad, y esto es casi un enorme 18 por ciento de la población total de los Estados Unidos.

Como ya he explicado, la ira, el estrés y la ansiedad son tres condiciones estrechamente relacionadas. Las personas que sufren de condiciones relacionadas con la ansiedad a menudo experimentan reacciones abrumadoras y fuera de control. Por lo general, terminan expresando su estrés y frustración en forma de ira.

A menudo, las situaciones de tensión e incertidumbre pueden hacer que una

persona se enoje debido a la presión que dejan en el hombro y el cerebro.

Pena

La última causa común de la ira, que deberías saber, es la pena. Normalmente, una emoción abrumadora, la pena a menudo viene de situaciones dolorosas. También se asocia con las dificultades y la pérdida.

Los sentimientos de dolor pueden surgir de la muerte de un ser querido, una mascota o un amigo. También puede ser inducido por situaciones profesionales y relacionadas con la carrera, como la pérdida de su trabajo.

Cuando la pena te abruma, puede transformarse rápidamente en ira. Esta ira a menudo surge como resultado de la frustración y la injusticia que siente la persona en duelo. Por ejemplo, si pierde a su cónyuge, el solo hecho de pensar en el futuro que ambos imaginaron puede hacer que se sienta frustrado, agraviado y enojado por la crueldad e injusticia de su situación.

Su enojo puede estar dirigido especialmente a las personas por no poder entender cómo se siente realmente o simpatizar con su situación y el sufrimiento.

Aparte de las que acabamos de comprobar juntos, hay otras cosas que pueden desencadenar tu ira al ignorarlas.

3. ¿Por qué siempre estoy enojado



"Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón caliente con la intención de arrojarlo a alguien ms; tú eres el que se quema" Buda

¿Alguna vez te resulta difícil entender por qué estás enojado o de dónde vino? Hace unos minutos pensabas que estabas bien y luego algo te provoca y tal vez te arrepientas, devuelves el ataque, te pones sarcástico o sarcástico, le das un sermón a alguien, lo insultas, refunfuñas y chismorreas, tramas una venganza o incluso fumas o haces pucheros en silencio. La ira tiene muchos matices y parece que sí, ¿no? ¿Cómo te identificas cuando estás enfadado? Pregunto porque las causas y los significados de nuestra ira son bastante difíciles de resolver si no somos capaces de ser conscientes de cuando la experimentamos.

Paso uno: Identificar la ira

Tal vez tengo problemas para identificar la ira porque no quiero creer que me enfado, o no quiero ver con qué frecuencia me enfado. Tal vez pienso que la ira está mal o no está bien. Algunas personas lo hacen. ¿Quizás estoy negando mi ira porque tengo miedo de mi ira o de lo que puedo hacer o de lo que la gente va a pensar de mí? También es común. ¿Quizás pienso que es vergonzoso o que estoy perdiendo el control de mí mismo? ¿Quizás he experimentado estar en el extremo receptor de la ira y me dije a mí mismo que nunca me enojaría así? Entonces, ¿qué voy a hacer? Lo justificaré o lo re-etiquetaré. En otras palabras, o me concentro en la causa externa y la culpo por mi mala reacción, o encuentro la manera de hacerla algo más, algo más aceptable. Puedo alterar mi ira en hostilidad flácida, queja y represalia, o tal vez transformar la ira en lágrimas con las mujeres en particular. Otra forma de transformar nuestra ira es somatizando nuestros sentimientos, lo que significa alterarlos en síntomas físicos como tensión muscular, problemas digestivos, alta presión sanguínea o agotamiento.

Pero re-etiquetar o transformar mi ira en otra cosa y evitarla sólo exacerba el problema y no me ayuda a aprender sobre la fuente de mi ira y cómo tratarla y manejar mis emociones de manera saludable. El primer paso significa que sólo tengo que buscar en mis métodos de evasión y estar dispuesto a decir-" Estoy enfadado. A veces, estar menos enfadado implica un proceso en el que primero te enfadas más. No te enfadas más, pero a medida que te das cuenta de la ira que ya tienes, parece que es así. La idea es que esto se puede hacer sin recriminaciones. Podría sentirme culpable por cómo reaccioné, y si tirara a alguien debajo del autobús y fuera injusto, sería apropiado. Pero el objetivo aquí es la realidad de sentirme enojado y poseerlo.

Segundo paso: mi ira

La ira se considera una emoción secundaria para llegar a la parte inferior. Lo que esto significa es que la ira suele representar otra emoción detrás y debajo de ella. Quiero seguir el rastro hasta la fuente, la raíz, ahora que he identificado que estoy enfadado. Recuerdo que mi ira me dice algo emocionalmente sobre lo que está pasando dentro de mí. Mi actitud es de detective jugando. ¿Por qué? ¿Por qué esta emoción no deseada no se aplasta? En pocas palabras, en la medida en que no entiendo las raíces o el significado de mi ira, es la medida en que seré infeliz y estaré descontento

toda mi vida. Me doy cuenta de que puede ser un trabajo duro, pero va a valer la pena para ti.

¿Cómo voy a hacer esto?

1. Hazte buenas preguntas sobre el significado de tu ira. ¿Qué dice o hizo esta persona? Para analizar sus sentimientos, busque palabras descriptivas o metáforas.
2. Piensa en el evento a través de tus pensamientos o percepciones. ¿Cómo comprendí la situación? ¿He notado un ataque o uno leve? ¿He sido despedido o malinterpretado? ¿He empezado a pasar por mis peores escenarios?
3. Intenta recordar los momentos en los que te sentiste igual para ayudarte a entender el significado.
4. Busca un amigo seguro y de confianza si te quedas atascado o te quedas en blanco para ayudarte a hablar y hacerte preguntas.

El dolor y la decepción son dos vínculos comunes de la ira. Pero como estos sentimientos se perciben como vulnerables o débiles, estamos condicionados a ocultar tales sentimientos en nuestra sociedad. Una forma de ocultarlos es convertirlos en ira.

Paso tres: Vivir auténticamente

La ira se siente más segura que sentir mi vulnerabilidad y menos dolorosa. Pero el gato está fuera de la bolsa ahora oficialmente. Puedes avanzar o abordar las cosas de abajo, o puedes volver atrás y seguir usando la ira para cubrir esas cosas. Un camino lleva a menos ira, irritabilidad, resentimiento y a un mejor tú. Ya sabes lo que es uno.

Es curioso, pero realmente ayuda a reconocer tus cosas subyacentes. La única manera de curarlas es siendo honesto contigo mismo sobre tus heridas. Se trata de la honestidad. Significa que mi corazón es valorado. Luego viene el coraje de apreciar y honrar mi corazón a los demás. Sí, es peligroso. Pero aprender que no todos respetan tu vulnerabilidad también, creo que significa descubrir que algunas personas lo harán. Y vivir con aquellos que te respetan auténticamente, eso trae la curación de nuestras heridas y pérdidas.

Ninguno de los pasos es fácil de terminar. Si lo fueran, no seríamos una cultura tan enfadada y descontenta. Esa cultura presenta un desafío contra el cual tendrás que nadar contra la corriente. Hay mucha gente a la que no le gusta ser vulnerable a alguien. Y voy a decirles por qué. No es porque la gente vulnerable sea débil, así que miran hacia abajo y merecen ser pisoteados por los poderosos. No, no. Desafortunadamente, la realidad es todo lo contrario. Porque los expone y muestra lo que es la verdadera fuerza y el coraje, es la verdadera fuerza de ser vulnerable y los que no lo son le temen. Así es como se burlan y se llama debilidad. Es como un dictador que teme que la gente descubra que tiene más poder que él si se levantan. El mundo en general no eleva la madurez personal, la salud emocional y la madurez espiritual. Dios nos dice que no nos sorprenda esto en el libro bíblico de I Pedro. Las masas no respetaron al propio Jesús. Pero apreciará a aquellos que eligieron conocerlo. Y serás más libre, más paciente y más pacífico. Y al final del día puede que descubras que el hecho de estar menos enfadado puede hacerte menos popular (sólo para algunos, claro está), y más feliz y contento.

4. Me siento tan enojada por dentro



"El enojo y los celos no pueden soportar más la pérdida de sus objetos que el amor" George Eliot

Volver tu ira y tu frustración hacia adentro, seas consciente de ello o no, es una de las cosas más autodestructivas que puedes hacerte a ti mismo.

Si estás enfadada contigo misma por no ser más atractiva, más exitosa o felizmente casada, empieza preguntándote qué es lo que te impide conseguir lo que quieres. Si te quedas con esta pregunta por un tiempo, te darás cuenta de que o bien no quieres realmente estas cosas o que el esfuerzo de conseguirlas superaría cualquier beneficio que vieras.

Desafortunadamente, no tener lo que te gustaría o crees que mereces es a

menudo el resultado de las elecciones que hiciste en el pasado y que ahora estás pagando.

No tener lo que quieres es un tema complicado, especialmente si la razón por la que no puedes conseguir algo está fuera de tu control, como suele ocurrir. Aunque tener ensueños puede ser una poderosa energía inspiradora que puede ayudarte a superar los problemas, tener sueños impracticables o no hacer lo suficiente para que ocurran sólo te hará sentir triste, indignado y - lo peor de todo - enojado contigo mismo por no haberte esforzado más.

Usualmente dirigimos la ira hacia afuera, hacia otras personas como el gobierno, una persona en particular, o incluso la vida en general. Así que, como en las grandes situaciones, la ira puede llevar al asesinato, el auto-engaño puede llevar al suicidio.

La ira viene en muchos frentes: como antipatía, lívida y desenfrenada, o denuncia. Pero también puede ser enmascarada por sentimientos como la molestia, la envidia, la responsabilidad o la baja autoestima.

Entonces, ¿qué hacer si estás abiertamente o en secreto enojado contigo mismo? Además de aprender a controlar la ira, puedes hacer una de dos cosas.

2 cosas que hacer cuando te sientes enfadado contigo mismo:

● Perdónate a ti mismo

El hecho de que no seas lo que crees que deberías ser o tengas lo que crees que mereces podría deberse a elecciones de vida equivocadas, o simplemente a expectativas poco realistas. Sin embargo, aunque es necesario reconocer tus errores antes de poder avanzar, golpearte por algo que hiciste o dejaste de hacer no te llevará a ninguna parte. En lugar de revolcarse en la culpa o el odio a sí mismo, aprenda de sus errores, enfrente sus demonios (pensamientos culpables, sentimientos heridos, decepción) y deje de repetir una y otra vez en su cabeza que es un fracaso. Si puedes perdonar a los demás, ¿por qué no puedes perdonarte a ti mismo?

● Averigua por qué estás enfadado

Si la razón de tu ira está justificada, haz algo al respecto. Si no lo está, no te estreses pensando constantemente en lo injusta que es la vida, en lo ingratos que pueden ser los niños, en lo egoístas, groseros o arrogantes que son las personas.

Si crees que te mereces algo mejor y crees que puedes usar tu ira para hacer que otros se den cuenta de la injusticia que se te hace, haciendo lo que crees que puede mejorar la situación.

Sin embargo, no olvides que la ira a menudo engendra más ira, así como resentimiento y miedo. Para evitar los comportamientos y pensamientos autodestructivos, deje de pensar en el pasado (y en sus fracasos) y concéntrese en el presente (y en las nuevas oportunidades).

Aprende a entender tu enojo

Antes de intentar controlar tu ira, tienes que asegurarte de que entiendes qué la está causando, qué la está causando REALMENTE.

La próxima vez que te sientas enfadado, intenta calmarte para que puedas pensar claramente en lo que te hace enfadar. Esto no es fácil y probablemente tendrás que intentarlo más de una vez, porque a menudo nos convertimos en maestros en engañarnos a nosotros mismos.

4 pasos para entender tu ira:

1. Reconozca su ira

Deja de decirte a ti mismo (y a los demás) "Estoy bien". No puedes estar bien si en el fondo estás hirviendo de rabia. A menos que reconozcas que tienes un problema, no podrás empezar a buscar una solución.

Identifica el sentimiento clave detrás de tu ira

Esto puede ser difícil, pero si estás acostumbrado a sintonizar con tus emociones, no será demasiado difícil. La inteligencia emocional es una herramienta que puede ayudarle a comprender sus emociones, y por qué su ira suele enmascarar emociones más intensas como la decepción, la soledad o el abandono.

Pregúntate a ti mismo por qué

Una vez que descubras lo que realmente alimenta tu ira, sé brutalmente honesto contigo mismo y admite por qué el miedo, la tristeza, la envidia o cualquier otra emoción secundaria te está haciendo sentir tan mal. Por ejemplo, puedes temer al futuro (si crees que pronto te despedirán), puedes temer a la soledad (si sospechas que tu pareja está contemplando dejarte), puedes temer a la muerte (si sabes que tienes un grave problema de salud), puedes sentirte triste (porque has decepcionado a alguien), puedes sentirte resentido (por las oportunidades perdidas), puedes sentir envidia (porque entre todos tus amigos, eres el único que sigue viviendo con tus padres).

4. Lidiar con la emoción secundaria

Hay asuntos que pueden ser resueltos, y aquellos que están más allá de su control. Si tu ira proviene de algo que puede ser cambiado o mejorado, trabaja en ello para poder cerrar ese capítulo de tu vida y seguir adelante.

Si su ira es causada por una emoción secundaria, como el miedo, la culpa o la ansiedad, debe encontrar una manera de expresar este sentimiento de forma saludable.

Cuando entiendas de qué se trata tu ira, será mucho más fácil encontrar una manera de lidiar con ella. Aunque averiguar qué es lo que te hace enojar no hará que la ira desaparezca, al menos te ayudará a mantenerla bajo control.

La ira es una emoción muy poderosa. El truco es usar su energía como combustible para motivarse a mejorar su vida y llegar a donde quiere estar.

Alimento para el pensamiento:

Piensa en un momento en el que estabas muy enfadado. Intenta recordar cómo te sentiste, cómo te viste y cómo te comportaste en ese momento. ¿Crees que tu reacción fue justificada? ¿Cómo reaccionarías en la misma situación hoy?

Enumera tres cosas que te hacen enfadar más. ¿Por qué?

¿Cómo reaccionas cuando presencias un arrebato de ira en público? ¿Finge no ver ni oír nada? ¿Intenta alejarse lo más rápido posible? ¿O intentas averiguar qué está pasando?

5. Tipos de ira



"No me gusta que nadie se enfade conmigo. Prefiero tener amigos" B. B. King

1. Enojo por comportamiento

La ira de comportamiento es lo opuesto al primer tipo de ira mencionado (ira asertiva). Se expresa físicamente y suele ser agresiva, lo que a la larga puede registrar violencia y destrucción a diferencia de la "ira asertiva". Si has experimentado este tipo, hay más posibilidades de que te sientas tan abrumado por tus emociones hasta el punto de arremeter contra el objeto de tu ira. Esto puede implicar la posibilidad de atacar físicamente o causar lesiones a alguien o de romper o tirar cosas.

Para superar, o mejor dicho, ser capaz de manejar una ira de comportamiento, debe aprender a retrasar sus reacciones ante cualquier sentimiento de agitación. Un filósofo dijo una vez, "El mayor remedio para la ira es el

retraso" - Thomas Paine. Una vez que puedas aprender a retrasar tus reacciones durante los momentos de ira, registrarás una gran diferencia. Además, auto-calmarse también le ayudará a recuperar su emoción, por ejemplo, "James, tómalo con calma. No tienes por qué estar enfadado".

2. Enojo crónico

Se dice que la ira crónica es una muestra continua de hostilidad hacia uno mismo o hacia otras personas o que se enfrenta a la frustración en determinadas circunstancias. En otras palabras, la ira también se convierte en crónica cuando se mantiene durante un largo período y es difícil llegar a la raíz de la misma. Los síntomas de una ira crónica son los siguientes: irritación habitual u odio prolongado, que dura más de un mes o así: siempre buscando por qué enfadarse: siempre sintiéndose agotado después de un ataque de ira. Cuando la ira crónica es prolongada puede tener efectos adversos en la salud y el bienestar.

Para alguien con ira severa, aprenda a abordar los pensamientos que conducen a la emoción de la ira y encuentre un medio para frenar las acciones físicas que vienen a través de los pensamientos. Esto puede suceder poniendo pensamientos más positivos y útiles en lugar de los negativos. También puedes ser capaz de resolver el conflicto interno que estás experimentando perdonándote a ti mismo y a los demás por las transgresiones del pasado.

3. Enojo de juicio

Se dice que las personas con el tipo de ira crítica son celosas, o mejor aún, aquellos que tienen la sensación de baja autoestima tratan de apagar el fuego de su ira haciendo caer a los demás. Mientras lo hacen, se sienten mejor, aliviados o felices porque han logrado degradar a la persona y llevarla a una posición más baja que la suya, por lo que se sienten mejor. Por ejemplo, un hombre pobre puede desarrollar una ira crítica hacia su vecino rico y empezar a decirle a la gente que su vecino rico no sólo era normalmente rico por su diligencia en el trabajo, sino, como resultado de medios fraudulentos. Una cosa acerca de la ira crítica es que, el relato que ellos hacen puede ser inválido o no tener una base veraz.

Para llegar a la posible solución de la ira de juicio es para que usted obtenga valiosos conocimientos de las perspectivas de otras personas entonces, trate de aplicarla a su propia vida personal.

4. Cólera abrumadora

Se dice que esta forma de ira es un tipo descontrolado que surge del sentimiento de desesperanza y frustración, teniendo la sensación de que una situación o circunstancia está fuera de su control o más allá de su capacidad. Las víctimas de la ira abrumada se sienten desesperadas o frustradas cuando tienen demasiadas responsabilidades que las agobian. Si se enfrentan a alguna dificultad en dicha responsabilidad, concluyen que no son capaces de asumir el reto y, como resultado, tiran la toalla. La mayoría de las personas descargan su ira en cualquiera que se les cruce al asumir la tarea. Muchas familias se han roto hoy en día como resultado del hecho de que, ya sea la esposa o el esposo no pueden controlar o manejar su ira abrumada. Laurence J. Peter dijo, y cito, "habla cuando estés enfadado - y harás el mejor discurso del que te puedas arrepentir". Un ejemplo es el estudio de un caso de una mujer que estaba agobiada por un montón de trabajo de oficina porque antes se había tomado un tiempo libre para visitar a su madre que estaba enferma, al llegar al trabajo, reanudó con toneladas de deberes que atender como secretaria. El marido, que acostumbraba a llamar a su mujer para preguntarle cómo iba el trabajo cada día, llamó a su mujer, pero ésta sólo le dijo con dureza que estaba ocupada, y en poco tiempo colgó la llamada. El marido se sorprendió y se quedó atónito. "Esto nunca había sucedido antes, a pesar de que no es su primera vez ocupada en el trabajo", pensó dentro de sí mismo. El marido llegó a casa antes que la esposa. Esto también era inusual. Sólo se sorprendió y entendió lo ocupada que estaba su esposa, entonces, fue a la cocina y preparó lo que su esposa comería cuando regresara. Creció más de lo que el marido esperaba y aún así, no había recibido ninguna llamada de su esposa, y pensó en llamarla de nuevo. La mujer cogió la llamada y sin saludar, respondió frustrada, "Le dije que estaba ocupada, ¿podría dejar de molestarme?" Ella estaba haciendo que se colgara la llamada de nuevo cuando el marido, aunque sorprendido y desconcertado se encargó de calmarla, "¿Sabes siquiera qué hora es? Son las ocho y cuarenta minutos. Lo que sea que tengas que hacer, tráelo a casa y podrás hacer lo que quieras, no fuera de tu propia casa". Fue esto lo que la esposa escuchó que la hizo darse cuenta y se apresuró a suplicarle a su marido.

En este caso, si la esposa hubiera informado antes a su marido, él le habría aconsejado que se tomara las cosas con calma y que completara su tarea en casa, ya que él era un marido comprensivo. Esto demuestra, por tanto, lo importante y crucial que es para cualquiera que esté experimentando una ira abrumadora buscar ayuda o consejo o, mejor aún, hacer saber a su familia,

amigos o colegas profesionales que necesita su ayuda y apoyo. Esta es una de las razones por las que los tienes a tu alrededor. No se sobrepase con las responsabilidades y al final, descargue su ira en aquellos que no la merecen. Cuando consiga aliviar las fuentes de estrés, tendrá el control sobre su comportamiento y sus emociones.

5. Pasivo-Agresivo

Las personas con ira pasivo-agresiva tienden a mostrar su ira mediante el uso del sarcasmo o la burla, y al hacerlo, evitan el conflicto y las confrontaciones con la persona con la que están enojados. Este tipo de ira se denota cuando alguien está enfadado con otra persona, pero no quiere decir que lo está o hablar de ello. Cuando la víctima u otra persona pregunta después de notar las actitudes pasivo-agresivas u hostiles sobre lo que sucede o sobre el asunto, la persona enojada sólo concluye ocultando la verdad para evitar conversaciones sobre el tema. Sólo dicen: "No pasa nada". El que adopta la ira pasiva tiene la sensación de victoria por el hecho de que, la otra persona no sabe cuál es la causa de tal reacción. La agresión pasiva se ha vuelto más común en los últimos años, a veces en las relaciones.

Es aconsejable que las personas pasivo-agresivas aprendan técnicas de comunicación asertiva (La ira asertiva es un tipo de ira constructiva y un motivador efectivo que te motiva a hacer lo correcto). Por lo tanto, es digno de admonición utilizar la ira asertiva para superar su miedo, abordar la injusticia y lograr los resultados deseados en la vida. Si desarrollan su capacidad de articular sus frustraciones, exploran sus confrontaciones a través de los escenarios del "¿y sí?" y se enfrentan con confianza a una serie de miedos, es más probable que consigan que se satisfagan sus necesidades tanto en las relaciones personales como en las profesionales.

6. Ira de represalia.

Se dice que la ira de represalia es un tipo de ira motivada por la venganza por un error percibido. Se produce por la sensación de no querer buscar una solución, pero, que la otra persona sufra la misma sensación que tú tienes, cuando fuiste agraviado. Por lo tanto, tienes la intención de pagar a la persona con la misma gravedad del mal o menos, sólo para asegurarte de que la persona sepa cómo te sentiste cuando fuiste agraviado. Normalmente es una respuesta a ser confrontado o atacado por alguien. Un tipo de ira de represalia es también uno de los tipos comunes de ira que refleja la emoción de un

individuo hacia un mal. La ira de represalia puede ser deliberada y en la mayoría de los casos intimida a otras personas demostrando dominio sobre una situación, sin embargo, puede servir sólo para intensificar las tensiones.

No importa la gravedad del error cometido por la otra parte en su contra, aprenda a detenerse y a pensar en ello antes de actuar. Si lo haces, te ayudará a calmarte. Además, tomar represalias no significa realmente que la persona que te ha hecho daño se corrija, ni que tu venganza mejore la situación, sino que puede empeorar las relaciones. Hay ciertas consecuencias de la venganza, cualquiera que sea, elegir difundir el conflicto inmediatamente evitaría cualquier consecuencia.

7. Enojo auto-abusivo

Este tipo de ira se conoce también como "ira auto infligida", porque las personas utilizan este tipo de ira para castigarse por cualquier mal que sienten que han cometido. Además, puede que no hayan hecho nada malo, pero normalmente tienen la sensación de que lo han hecho, por lo que expresan su ira sobre sí mismos. Para expresar una ira auto-abusiva, pueden hacerlo cortándose con cualquier cosa afilada, matándose de hambre, negándose a sí mismos con el sueño y muchos otros medios auto-abusivos. En la mayoría de los casos, o más bien, por desgracia, quien experimenta una ira auto abusiva puede llegar a castigarse a sí mismo y aún así no tener la sensación de haberse castigado lo suficiente; no se satisface. Esto es el resultado de arrepentimientos dolorosos. Un amigo mío de la escuela es un vívido ejemplo de personas con "ira auto-abusiva". Había una vez durante nuestro penúltimo examen en la escuela cuando nos preparábamos para uno de nuestros exámenes, "Eng. 326 - Fonología del Inglés" precisamente, como estudiantes de lengua inglesa y estudios literarios. Sucedió que, un material para el curso fue dado a la clase para facilitar nuestra lectura en preparación para el examen. Ambos recibimos nuestras copias del material. Yo leí el mío dos semanas antes del examen sólo para obtener la comprensión básica de lo que se trata el material, y descubrí que, hay algunos sonidos que se necesitan para ser dominados y entendidos por el bien de la aplicación durante el examen. Pero mi amigo, por otro lado, concluyó que no le será difícil entender ni siquiera a dos días del examen. Me preguntaba si yo era un tonto por no haber concluido como él. He aquí que faltaban dos días para el examen. Habíamos tenido un examen por la mañana y todos estaban cansados, así que no nos pareció fácil leer el "todopoderoso examen de fonología". Descansamos lo suficiente y nos despertamos a medianoche para leer. No me llevó mucho tiempo dominar los sonidos, como ya lo había entendido desde mi primera lectura. Pero mi amigo, por otro lado, no entendió nada. Me sorprendió oírle llover insultos sobre sí mismo que, es un aburrido. Entonces le pregunté cuál era la razón. Entonces dijo que no le resultaba fácil comprender el material que había dicho antes que sería fácil. Se lamentó y lamentó su anterior demora, diciendo, "si lo hubiera sabido, habría leído el material el día que me lo dijo, entonces, podría haber sabido que era difícil de comprender y como resultado, dedicar más tiempo a estudiarlo". Entonces le dije que se calmara y que no se preocupara, que le explicaría. Al principio parecía aliviado. Le expliqué, pero por el hecho de que, había alimentado un

poco de miedo en él, no lo entendía. Fue entonces cuando se pinchó en la mano con su bolígrafo hasta que le salió sangre. Tuve que arrebatarle el bolígrafo y le rogué que se calmara. Le expliqué de una manera más sencilla, y él suspiró profundamente y me dio las gracias. Me pregunté qué daño se habría hecho a sí mismo más allá de pincharse con la pluma si yo no estuviera allí.

Para manejar la ira auto-abusiva, aprende a hacer lo correcto en el momento justo. Creo que el "arrepentimiento" es la razón por la que la gente se auto abusa más. Si mi amigo hubiera hecho lo correcto en el momento adecuado, se habría ahorrado pincharse. Apuesto a que puedo señalarle la cicatriz cuando nos veamos, y no lo hará, pero me agradece que estuviera allí esa noche. Además, es mejor aprender sobre las técnicas de re encuadre cognitivo y usarlas cuando llegue el momento de desafiar cualquier pensamiento o sentimiento autodestructivo que pueda llevarte a una ira auto-abusiva.

8. Enojo verbal

Se dice que la ira verbal es una reacción que tiene que ver con el uso de abuso verbal que viene en forma de insultos, ridículo, amenazas, críticas, gritos furiosos, culpas, u otras formas de abuso verbal que tiene como objetivo herir o hacer que el objetivo de la ira de uno baje emocional y psicológicamente. Quien expresa una ira verbal lo hace con la intención de hacer que el objetivo se arrepienta, y también para bajar la autoestima o la fuerza de voluntad del objetivo, porque la elección de las palabras empleadas en cualquier ira verbal es siempre emotiva. La ira verbal puede resultar en muchas cosas; peleas, una relación rota, arrepentimientos y muchos más resultados.

Para reprimir o controlar la ira verbal, aprenda a respirar profundamente cuando esté enfadado y tenga la sensación de que, para superar su ira, necesita hablar. Cuando haces el ejercicio de respiración, te habrías calmado y retrasado el impulso de enojo que te habría hecho arremeter contra tu objetivo. Aunque digas algo, te dolerá menos, y te ahorrará las consecuencias de la ira verbal. Tenga en cuenta que, para superar la ira verbal, debe practicar constantemente el calmarse a sí mismo antes de soltar la primera respuesta de enojo cada vez que sienta el impulso.

9. Cólera volátil

La ira volátil, como su nombre indica, significa "ser potencialmente violento

o enojarse rápidamente", según el diccionario. Las personas con ira volátil son de temperamento corto, ya que su ira parece salir de la nada; se enojan con cualquier cosa o persona por poca o ninguna razón. Curiosamente, la mayoría de las personas con ira volátil a menudo se calman tan rápido como han expresado su ira. Predecir la ira de las personas con ira volátil es difícil, y como las personas saben esto, tratan de desviar el camino de una persona volátil para no desencadenar su ira.

Para manejar una ira volátil debes estudiarte a ti mismo, anotar los signos y síntomas que preceden a tu arrebato de ira, hacer una lista de ellos y clasificarlos en consecuencia. Clasifique los que podrían ser resueltos personalmente, y los que podrían ser resueltos por aquellos cercanos a usted, o aquellos que usted sabe específicamente que son los que causan su enojo. Para los que puedas resolver por ti mismo, haz lo necesario. Aquí, la estrategia de Gestión de la ira verbal podría hacerte mucho bien. Aprende a hacer ejercicios de respiración, te ayudará a frenar tu ira fuera de control. Si es posible, también puede ayudarse a sí mismo a manejar su ira alejándose del lugar de la ira, justo antes de su arrebato. Hay un dicho que dice, "lo que se advierte es lo que se prepara"; puedes controlar tu ira volátil advirtiendo a aquellos que sabes que pueden hacerte enojar fácilmente.

6. Autodisciplina para controlar la ira



"Respeta tus esfuerzos, respétate a ti mismo. El respeto a sí mismo lleva a la autodisciplina. Cuando tienes ambos firmemente bajo tu cinturón, eso es el verdadero poder. " Clint Eastwood

La autodisciplina es la capacidad de un individuo de controlar sus emociones, sentimientos y cualquier cosa que pueda afectarle emocionalmente. En otras palabras, un hombre puede controlar su afecto. Obtener una habilidad es la puerta al éxito porque sin dominar este principio, la gente no puede dominar al resto, y él o ella no puede progresar en ninguna área de la vida luchando por el éxito.

Así como es una necesidad para un individuo que quiere alcanzar la grandeza en la vida, también lo es para una nación. Ninguna nación puede llegar a ser grande con una dura disciplina. Algunas de las ramas de la disciplina son la corrupción y la decadencia. Un caballo que no se domestica tampoco es decorado y adecuado para ser montado por reyes y príncipes. La

autodisciplina no puede ser impuesta por un cuerpo externo, sino por ti. En general, no es un principio natural para dominar, ya que los humanos se resisten naturalmente a cualquier forma de cambio. También son productos naturales de sus hábitos. Nadie puede normalmente continuar con lo que ha hecho en el pasado y luego esperar que ocurran diferentes cambios en su vida porque es el pensamiento y el discurso habitual de un hombre lo que determina lo que se manifiesta en su vida. Por ejemplo, un estudiante que ha fracasado en el trabajo académico debido a los malos hábitos de aprendizaje debe cambiar ese hábito si quiere tener éxito.

Como su nombre indica, la autodisciplina significa decir no a los hábitos que sinceramente quieres cambiar en tu vida. La mente es superior a la materia, por lo que necesitas poder mental para desarrollar una voluntad lo suficientemente fuerte para suprimir y resistir el poder de las tendencias negativas en ti. Cada acción comienza como una semilla de pensamiento en tu mente, por lo que nadie puede disciplinarse con éxito sin ser capaz de cortar o detener cualquier pensamiento sobre acciones no deseadas una vez que surgen en la mente.

La mayoría de las personas que han tenido éxito en los primeros años de vida son personas que han sido guiadas por mentores para dominar este principio de autodisciplina o, por supuesto, han tenido esta habilidad. Cabe señalar en este punto que las personas que logran llegar a la cima de sus carreras sin tener en cuenta el desarrollo de este rasgo generalmente caen de un alto nivel profesional porque actúan de manera irresponsable. No son independientes de la disciplina. No es demasiado tarde para decirle a su cuerpo que es responsable. Simplemente escribe una lista de los hábitos que quieres cambiar en tu vida y di un NO definitivo cada vez que tu mente te sugiera hacer estas cosas. De esta manera, comienzas un nuevo hábito. Esto eventualmente reemplazará a los viejos de los que quieres deshacerte. ¡El momento de empezar es ahora!

Imagine que va al escenario y hace las cosas difíciles de la vida con el piloto automático. ¿Qué tan bueno sería eso? Se necesita perseverancia para llegar a esta etapa. La mente hace algunas cosas extrañas que afectan a nuestro proceso de toma de decisiones. El sistema de ventas de Sandler llama a todas estas cosas negativas que flotan en nuestras cabezas, "Basura de la cabeza". ¿Qué tan cierto es eso? La industria de la auto-mejora está llena de archivos, CDs y sitios web de apoyo en línea para algunos de los nombres más

prestigiosos de la industria. Todo este apoyo tiene como objetivo proporcionar un suministro infinito de personas que quieren mejorar sus vidas. Diablos, he apoyado el negocio por décadas. Me encanta hasta el punto de que ahora estoy escribiendo sobre mis experiencias y las cosas que aprendí en el camino. A pesar del éxito que he tenido, sigo buscando formas de mejorar. ¿Qué tiene que ver todo esto con la autodisciplina? Todo.

La autodisciplina no significa que seas una persona molesta. No significa que hayas planeado tu vida minuto a minuto. Si tienes autodisciplina, tiendes a hacer cosas difíciles primero. Esto te da tiempo para ser espontáneo. Más importante aún, basado en tus objetivos generales, decide qué hacer en tu tiempo libre. Creo que es verdad.

¿Cómo alcanzamos o mejoramos nuestra autodisciplina? Aquí hay algunos consejos que me han funcionado.

El primer paso es escribir algunas metas que te carguen emocionalmente. Creo que si tienes metas que te hacen sentir bien, el apego emocional te llevará al éxito. El éxito es inminente si te apasiona lo que quieres.

El segundo paso es escribir en tu diario si quieres trabajar hacia estas metas. Sí. Haga una cita con usted mismo. Esto te da una razón para decir que no si se añade algo más. Simplemente dicen que estoy trabajando en un proyecto que necesita mi atención. Imagina lo liberador que es cuando tienes un compromiso tan fuerte. El éxito está ahora en tus manos.

El tercer paso es encontrar un compañero responsable. Esto requerirá un esfuerzo de su parte pero reforzará los pasos uno y dos. Un compañero responsable es alguien con quien compartes tus objetivos. Yo personalmente tengo uno. Tenemos una cita a la misma hora cada semana y discutimos nuestro progreso hacia nuestros objetivos. ¿Cómo se siente al decirle a su pareja responsable que no ha trabajado para lograr su objetivo esta semana? Exactamente. Se siente horrible. He aprendido por experiencia que es crucial tener a la persona adecuada como socio responsable. Alguien que sólo es una animadora no lo hará. Tu pareja responsable también debe tener objetivos realistas. Ustedes dos tienen cosas importantes en juego. Trabaja

La autodisciplina da control a su proceso de toma de decisiones. La autodisciplina eliminará algunas de las segundas suposiciones de que todos somos culpables. La autodisciplina te ayuda a concentrarte en lo que quieres lograr. Tener control sobre nuestras emociones y trabajar hacia lo que nos

hace felices es algo bueno para todos nosotros. El trabajo también puede ser divertido si el resultado final te trae tanta felicidad y alegría.

Para desarrollar la autodisciplina, debes enfrentar tus miedos y tratar de evitarlos. Todos tenemos un tipo de miedo que nos impide hacer lo que realmente queremos. Por ejemplo, el miedo al fracaso, realmente quieres hacer algo, pero tienes miedo al fracaso y a ser humillado. Así que, al final, no lo haces. La verdad es que tu yo negativo asume que vas a fracasar. En lugar de dejar que tu yo negativo tome el control de tu vida, escucha a tu yo positivo que dice, "¡Oye! Ni siquiera lo he intentado. Tal vez tenga éxito si realmente hago lo mejor que puedo".

Mi mantra en la vida es: sólo vivirás este momento una vez, ¿por qué lo desperdicias pensando negativamente y temiendo cosas que no existen? En vez de eso, haz lo que realmente quieres y haz lo mejor que puedas sin preocuparte por lo que pasará y lo que pensarán los demás. Es tu vida; tus propias opiniones deben preceder a las de los demás.

No hay una forma completa de desarrollar la autodisciplina, sino creer en uno mismo y ser positivo. Diga esto todas las mañanas. "Pase lo que pase, pensaré positivamente, y seré feliz y viviré mi vida al máximo."

Las oportunidades de aprendizaje de la autodisciplina tienen muchas ventajas. Puede ayudarte a tener éxito en el trabajo, alcanzar metas personales, e influir en la forma en que vives tu vida en general. Muchas personas tienen cosas que les gustaría lograr, pero no son lo suficientemente disciplinados para hacerlas. Varias técnicas pueden ayudarte a lograr la máxima autodisciplina.

Puede sonar extraño, pero empezar un nuevo programa como el karate o tomar una clase de yoga puede ayudar a mejorar la autodisciplina. La paciencia y el tiempo que se necesita para hacer yoga y aprender las posturas aumentan las habilidades de autodisciplina que pueden ser transferidas a otros aspectos de la vida. Y las habilidades disciplinarias que aprendiste en las lecciones de karate también pueden afectar tu pensamiento.

La autodisciplina también incluye la creación de planes de trabajo. Por ejemplo, si te fijas algunas metas a corto y largo plazo, puedes mantenerte concentrado y alcanzar tus objetivos porque los fijas visualmente. Los planes también deben incluir pasos para lograrlos. Tome nota de las fuentes externas que pueden ser útiles si es necesario. Por ejemplo, si decide perder peso, puede escribir los pasos que incluyen las fuentes a las que puede acceder,

como B. un grupo de apoyo o un entrenador físico.

Mantenerse lo suficientemente disciplinado para lograr los objetivos también puede requerir algunas recompensas. Las recompensas funcionan para los niños, ¡así que no hay razón para no funcionar para los adultos también! No hay nada malo en recompensarnos por las cosas que hacemos. Por ejemplo, si dejas de limpiar tu casa, haz un pacto contigo mismo para consentirte con un helado o una nueva prenda después de que el proceso se haya completado. Puede sonar tonto, pero a veces recompensa el trabajo y puede ayudarte a conseguir algo o comprar algo nuevo. ¡Puedes decirte a ti mismo que no compraría este abrigo de cuero si no hubiera pintado finalmente la cubierta! Golpear la parte de atrás es excelente para mantener la disciplina en futuros proyectos.

Mantenerse organizado y aprender a organizarse son elementos vitales para mantenerse disciplinado. En el trabajo, no es beneficioso ser desorganizado. Las personas organizadas son más propensas a recibir ascensos y a mantenerse al día con sus colegas y superiores. Si es necesario, compre una buena agenda, nuevos calendarios, blocs de papel y nuevos bolígrafos. Para organizarse, hay que tomar muchas notas, escribir todo, enviar las cosas rápidamente, y mantenerse al día en los proyectos. Mantener los registros, los papeles y el escritorio limpios te ayuda a mantenerte organizado.

Las habilidades de Gestión del tiempo son importantes para mantener la disciplina. Lo peor que puedes hacer es prepararte para el fracaso. No te digas a ti mismo que puedes completar un proyecto en una hora si no puedes, o no digas que puedes pintar tu casa en un fin de semana si no puedes. Porque si no se cumplen los plazos, puedes sentir que te estás abandonando. Y eso podría obstaculizar tus planes futuros porque no tienes la confianza para implementarlos. En su lugar, planifica realmente tus proyectos y proporciona programas cortos y paso a paso. Por ejemplo, podría decir que quieres pintar la cocina en un día y luego dos días en la sala de estar. Si eliminas tus proyectos de pintura, lograrás tus objetivos y te adherirás a una tarea que es una forma segura de mantenerte motivado y disciplinado para completar el proyecto.

La autodisciplina parece ser lo que todos los demás tienen. Pocos tienen la suerte de estar tan motivados que la autodisciplina no es necesaria. La autodisciplina es la capacidad de hacer algo que no se siente como hacer.

Todos tenemos un suministro limitado, pero con el tiempo podemos expandir nuestra autodisciplina. Se ha descubierto que las personas con un alto nivel de autodisciplina se sienten mejor que las personas con un bajo nivel de autodisciplina. Se cree que esto se debe a la disminución de los conflictos internos. Los que tienen menos autodisciplina siempre tienen dificultad para tomar decisiones entre objetivos en conflicto. Los que tienen más autodisciplina toman decisiones más racionalmente y mucho más rápido. Aumenta su capacidad de disciplinarse a sí mismo:

1. El éxito sin disciplina es un mito. Las personas exitosas parecen tener diez veces más habilidades que otros, pero las personas exitosas trabajan muy duro para tener éxito. La capacidad de manejar sus pensamientos y acciones desarrolla el éxito. El trabajo duro requiere disciplina porque generalmente no es divertido.

2. No esperes hasta que te sientas motivado para actuar. Con todo el tipo de entretenimiento y perturbación en casa que tenemos disponible, es razonable asumir que debemos estar inspirados para hacer las cosas que deben ser logradas.

La calidad de vida y la comodidad a menudo entran en conflicto. La autodisciplina puede utilizarse para participar en actividades que no son agradables. Entonces, ¿disfrutaría de una alta calidad de vida?

3. Aprende a hacer los deberes. Deja que el final se convierta en tu código. Conviértete en un finalizador. Persevera hasta el final, sin importar la tarea. La cesta de la vajilla está llena, ¿pero hay más platos que lavar? Haz espacio y hazlo. Cuando empiezas algo, lo terminas.

4. Haz lo más difícil primero. Tu autodisciplina está en pleno apogeo al comienzo del día. Elimina este complicado asunto de tu lista de tareas tan pronto como sea posible.

5. Aprende a lidiar con el dolor. ¿Sientes la necesidad de ir a la cocina para darte un gusto? Deja que espere otros 30 minutos. Si se siente incómodo, quédese con él un poco más. Enséñese a sí mismo que su angustia es sólo un sentimiento basado en cosas con las que no se siente cómodo. No tienes que rendirte.

6. Tómese un tiempo para divertirse. Esta es la mejor manera de llenar tu autodisciplina. El estrés, el apetito y la fatiga afectan su capacidad de ejercer

la autodisciplina. Por lo tanto, coma bien y duerma toda la noche. Participe en actividades agradables.

7. Conozca su resultado. Ya sea que el resultado sea una entrada con pala, un nuevo bote de pesca o una novela terminada, usted sabe el resultado preferido. La autodisciplina se hace más fácil si puedes mantener una perspectiva a largo plazo.

8. Desarrollar hábitos. Al desarrollar una práctica de aspirar la sala de estar cada miércoles, se elimina la necesidad de disciplina. Los métodos son poderosos. Siéntese en el piloto automático y utilice la potencia de los ejercicios a su favor.

9. Medita. Los estudios han demostrado que la mediación ayuda a la parte del cerebro responsable de la autodisciplina.

10. Utilice las afirmaciones. Cuando sienta que su fuerza de voluntad se está debilitando, recite afirmaciones positivas. Concéntrese en algo barato mientras hace su trabajo.

11. Tome descansos regulares. Si establece un horario demasiado agresivo, su autodisciplina se verá rápidamente comprometida. Ofrezca descansos frecuentes para mantenerse alerta y fresco.

7. Consigue la libertad y evita enfadarte sin motivo.



"La única manera de lidiar con un mundo no libre es volverse tan absolutamente libre que tu misma existencia sea un acto de rebelión. "Albert Camus

Para lograr su libertad debe saber que el proceso de salir de su cabeza y mantenerse alejado de la preocupación y la ira puede ser una tarea estresante y difícil, pero es seguro decir que no es imposible. Para alguien que quiere una vida lejos de los arrepentimientos y la depresión, una de las mejores cosas que puede hacer es encontrar una solución duradera a sus problemas preocupantes.

A continuación se presentan los consejos que puedes empezar a usar de inmediato para ayudar a mantenerte alejado de la ira.

1. Crear un plan

Como alguien que quiere hacer algo significativo de su vida, una cosa es segura, y es el hecho de que cuando uno se llena con el pensamiento de los fracasos y desafíos del pasado, lo único que puede hacer es encontrar una solución a menos que se quede en el mismo lugar pensando en el problema. Ya que quieres una solución, ya que no quieres que estos problemas se repitan, lo único lógico es encontrar una solución y cómo encontrar una solución, creando un plan. Consigue un bolígrafo y un papel y crea pasos prácticos y lógicos para encontrar una solución a tus problemas.

Haciendo esto, se habría logrado desviar parte del tiempo que se habría utilizado inicialmente para preocuparse por encontrar una solución al problema. Este plan debe ser un plan práctico, sobre el que se puedan tomar medidas lo antes posible.

2. Lleve a cabo su plan inmediatamente

Lo que pasa con la creación de planes, no importa lo realistas que sean, es que si no los sigues inmediatamente, descubres que los olvidas casi inmediatamente. Tienes que tomar una acción inmediata en lugar de posponerla hasta que se convierta más en un deseo que en un plan. El éxito que viene de esta acción liberaría tu mente de todos los pensamientos negativos que tienes desde que ya has tomado medidas correctivas.

3. Abrazar las distracciones

Para lograr su libertad uno requiere concentrarse en sus problemas, y para salir realmente del desafío, es necesario abrazar las distracciones en algún momento. Una vez que te distraes, te resulta difícil concentrarte. Es muy fácil distraerse en estos días, ya que hay muchos lugares a los que puedes ir si quieres despejar tu mente. Una vez que te dedicas a estas actividades, te encuentras pensando más en la diversión del día y menos en tus problemas.

4. Examine sus objetivos

Cuando tienes metas y aspiraciones, la mayoría de las veces, cuando no se cumplen, tiendes a preocuparte por ellas. Por si sirve de algo, muchas veces pensamos en cómo se sentiría tener una relación perfecta, un buen coche, una esposa, hijos, e incluso el trabajo de tus sueños. Cuando es difícil cumplir muchos de estos sueños, en algún momento empiezas a preguntarte por qué las cosas son difíciles de lograr, por qué las cosas no han salido como querías incluso con toda la diligencia que has mostrado, créeme, es natural.

Una cosa que tienes que hacer es examinar tus objetivos y empezar a reflexionar si son realistas o no. Asegúrate de etiquetar tus objetivos y comprueba los que sabes que son posibles de alcanzar. Esto te ahorrará el estrés de pensar en cosas que no son realistas, dándote la oportunidad de reflexionar sobre las cosas que son alcanzables.

5. Examina tus pensamientos:

Nos enojamos cuando pensamos en ciertos fracasos, y al hacerlo, tendemos a sentirnos responsables de los fracasos y a cuestionar algunos de los pasos que hemos dado. Tus pensamientos te hacen cuestionar por qué has dado ciertos pasos, por qué has tomado algunas decisiones que han causado fracasos, y te encuentras dudando de ti mismo todos los días.

Tienes que asegurarte de desafiar esos pensamientos, no dando excusas por tus inacciones o fracasos, sino diciéndote a ti mismo por qué esto es un paso para sacar el máximo provecho de tu vida. Cada vez que sondeas o cuestionas tus pensamientos, te liberas de las cadenas de la rumia continua.

6. Mejora tu autoestima

Uno de los principales factores de preocupación es la baja autoestima. El sentimiento de baja autoestima siempre nos deja con la idea de por qué la gente no nos quiere tanto como debería. La baja autoestima nos hace preguntarnos si valemos algo para alguien, y la idea de esto a veces es poco saludable y a menudo lleva a una preocupación aguda.

Cuando piensas menos en ti mismo y crees que los demás piensan lo mismo de ti, tiendes a preocuparte por ese factor. Puedes aumentar o mejorar tu autoestima simplemente entendiendo que tienes dones y fortalezas, y una vez

que puedas dominar esos dones y fortalezas, comenzarás a pensar más en ti mismo y te preocuparás menos por lo que la gente piense de ti. De esta manera, has aumentado y mejorado tu autoestima, y también te encuentras preocupándote y obteniendo menos porque tu mente ha cambiado de algunos de esos pensamientos innecesarios.

7. Identifica tus desencadenantes

Una de las cosas más importantes cuando te encuentras enojado es identificar lo que podría estar causando que te sientas así. Tu enojo puede ser provocado por un sinfín de cosas, incluyendo tu ubicación, tus amigos, tu situación financiera, e incluso tu relación. Encárgate de identificar los desencadenantes negativos que podrían desencadenar fácilmente algunas de tus experiencias negativas y utiliza algunas de las otras tácticas, como aceptar las distracciones para que sean menos problemáticas.

8. Tómese un tiempo para meditar

El arte de la meditación requiere que despejes tu mente, y en esta etapa, despejas tus emociones así como todos los factores de estrés mental que llevan al disgusto y al descontento. Siempre que meditas, descubres que limpias tu mente de pensamientos innecesarios que no ayudan a tu causa. La meditación puede ser una buena herramienta para ayudar a combatir las recaídas mientras estás sentado en un lugar tranquilo, sin pensar en nada más que en tu respiración.

9. Busca compañía

La preocupación y la ira suelen producirse en una posición de aislamiento y soledad, y si se encuentra preocupado o enfadado la mayor parte del tiempo cuando está solo, una buena solución es reducir la cantidad de tiempo que está solo, lo suficiente para ayudarle a combatir su problema con la preocupación. Incluso puedes contarles a tus amigos el problema, y los encontrarás ayudándote a combatirlo, especialmente cuando intentes volver al círculo vicioso de la ira por asuntos que te preocupan y que nunca te ayudarían a resolver.

10. Busca la ayuda de un profesional

Por si sirve de algo, esto es como la última cosa que cualquiera puede hacer,

especialmente si encuentras que nada parece sacarte de la situación en la que estás enfadado a menudo. Busca la ayuda de un terapeuta profesional que te dé una opinión profesional sobre lo que ellos creen que debería ser el mejor paso a seguir.

8. Enojado con el mundo



"Si te bajas y peleas todos los días, le dices oraciones al diablo, yo digo "Bob Marley

La forma en que usted reacciona a la ira depende de muchas cosas, incluyendo su edad, sexo y circunstancias. Sin embargo, la definición de la ira, y especialmente de lo que justifica el comportamiento enojado, se basa en gran medida en la cultura de la que uno proviene. En algunas culturas, expresar sus emociones -en particular la ira- puede considerarse muy maleducado, otras culturas alientan a las personas a demostrar abiertamente cómo se sienten con respecto a algo. Así, mientras que muchos pueden considerar a los orientales como pétreos y sin emociones, para los asiáticos, los occidentales probablemente parecen muy groseros.

Normas nacionales y emociones de las diferentes culturas del mundo.

La ira tiene muchas definiciones, causas y posibles salidas. A menudo se

asocia con sentimientos heridos, frustración y un deseo de justicia o venganza. Sin embargo, como las culturas tienen diferentes actitudes hacia la ira, las normas locales alentarán o frenarán las manifestaciones de ira en público.

Estudios comparativos sobre la forma de criar a los niños muestran que en China (así como en todo el Lejano Oriente) la demostración de emociones se frena en los niños desde una edad temprana. Los berrinches son generalmente ignorados, y los niños son dejados para que lloren hasta que se hayan calmado. Considerando sus valores culturales, esto es necesario para que un niño desarrolle un comportamiento socialmente aceptable.

En muchas culturas orientales, como la china, la japonesa y la tailandesa, el tema del peligro es algo que no suele discutirse, especialmente en público. Los niños son desalentados a mencionarlo, por ejemplo, se quejan de algo, o son castigados si lo hacen.

En la nación occidental, sin embargo, los padres suelen preocuparse por sus hijos, especialmente durante sus ataques de ira.

Las normas nacionales también influyen en la cantidad de ira que se considera normal para un hombre y en la cantidad que se considera normal para una mujer. En la mayoría de las sociedades patriarcales, las niñas son criadas para no mostrar abiertamente sus emociones, especialmente las negativas como la ira. Aunque las cosas han cambiado mucho en los últimos 200 años, en Occidente, la exhibición pública de la ira es desalentada en las niñas incluso hoy en día.

Por otro lado, se esperaba que los chicos, de alguna manera, mostraran un cierto grado de asertividad (a menudo manifestado como un comportamiento enojado o agresivo). Si no lo hacían, se creía que no tenían la confianza necesaria para tener éxito en la vida.

Sin embargo, en la mayoría de las culturas, la ira de los chicos se tolera mucho más que la de las chicas, incluso cuando conduce a un comportamiento agresivo - se cree que el odio es lo que los distingue de las características femeninas de ser amables, callados y perdonadores.

A pesar de que en Occidente se desalienta y se sanciona la ira, especialmente si conduce a la agresión, todavía hay un nivel desproporcionadamente alto de

ira entre los niños. Muchos creen que es la televisión y los juegos de Internet los que están detrás de la mayoría de las conductas malsanas.

Pero incluso los niños muy pequeños parecen mostrar signos de ira y agresividad hacia los demás, como podemos ver con el acoso escolar. Por esta razón, en Occidente, se anima a todo el mundo a hablar de sus problemas de ira para que puedan ser abordados y canalizados a tiempo, especialmente los niños.

Hasta hace relativamente poco tiempo, el estatus social jugaba un papel importante en cuánto se permitía a alguien expresar su ira. En Occidente, se creía en general que las clases bajas mostraban más ira, probablemente porque, debido a su condición socioeconómica, tenían más motivos para estar enojados.

En Japón, sin embargo, eran los de un estatus social más alto los que mostraban más ira, como símbolo de su autoridad. Así pues, aunque la muestra de ira se consideraba en general muy grosera y se sancionaba, sólo se concedía a aquellos que se sentían con derecho a casi todo debido a su estatus social.

Mientras que la mayoría de los ciudadanos estadounidenses no se abstienen de expresar su ira en público, incluso de hacer una escena importante si están enfadados, la gente del Lejano Oriente tiende a evitar el conflicto a toda costa. Independientemente de cómo se sientan realmente, enojados, avergonzados o tristes, sonreirán. Sin embargo, esta "cara feliz" es el resultado de un condicionamiento social de toda la vida y no significa que realmente se sientan felices o relajados.

Las normas culturales dictan lo que está y lo que no está permitido, y sirven como guía para un comportamiento socialmente aceptable. Las culturas occidentales y orientales abordan los problemas de la ira de maneras completamente diferentes. En la cultura occidental, se alienta a las personas a mostrar abiertamente emociones positivas y a manejar el despliegue de las negativas, pero aún así se les permite expresarlas. En las culturas orientales, la gente opta por el "camino del medio" (es decir, el Tao), buscando constantemente un equilibrio entre las emociones positivas y negativas.

Comienzan a inculcar estos valores a sus hijos desde el preescolar, lo que

significa que los niños americanos y asiáticos tienen reacciones diferentes a los estímulos visuales. Mientras que en Europa y América los niños prefieren actividades emocionantes, dibujos animados o historietas, en el Lejano Oriente prefieren las emociones tranquilas: sonrisas en lugar de risas, juegos no demasiado competitivos o historias poco emocionantes.

Además, mientras que los padres estadounidenses aprovecharán todas las oportunidades disponibles para aumentar la confianza de sus hijos, los padres chinos son más propensos a restar importancia a los buenos resultados de sus hijos para no inflar su ego.

Por último, los bestsellers de América contienen un contenido mucho más excitante y excitante en comparación con los bestsellers de Asia. Así que, aunque muchos creen que ahora vivimos en una aldea global y que nuestras culturas se están fusionando en una sola, cuando se profundiza un poco más, se hace evidente que las diferencias culturales siguen estando muy presentes, aunque a menudo hábilmente disfrazadas.

9. Luchando contra la ira con atención



"La atención te ayuda a volver a casa al presente. Y cada vez que vas allí y reconoces una condición de felicidad que tienes, la felicidad llega" Thich Nhat Hanh

La atención es el estado en el que prestas toda tu atención al tema actual. Implica un análisis cuidadoso de la conducta y las emociones sin separarlas en buenas o malas. Tu vida puede pasarte de largo cuando no te concentras en las cosas que importan y sólo te concentras en las cosas generales. Los humanos tienen la tendencia a adelantar lo negativo más que lo positivo. Pero cuando estás atento, puede ayudar a cambiar esta perspectiva para mejor.

Ser consciente es igualmente una gran manera de identificar y controlar las emociones, especialmente las ocultas. Algunas de estas emociones pueden ser un problema fundamental en nuestra carrera y/o vida personal. Estar atento es

más bien tratar con las cosas que están en el momento y dejar de lado las que están en el pasado o en el futuro. Por eso es una virtud común en las sesiones de terapia como la meditación. Implica pensar en tu vida actual y encontrar la mejor manera de lidiar con los problemas.

Estar atento tiene varios beneficios, los siguientes son algunos de los más comunes:

- Reduce la rumia dañina.
- Reduce los niveles de estrés.
- Mejora la salud general de la persona.
- Previene la ansiedad.
- Previene la depresión.
- Te ayuda a sobrellevar el rechazo y el aislamiento social.

La conciencia le ayudará a ser consciente de sus condiciones, ya sean físicas o emocionales, sin juzgarse o criticar sus acciones. Puede ayudarte a controlar tus sentimientos negativos cuando se usa apropiadamente. También puede ayudar a obtener recuerdos positivos cuando sientes que no los hay.

Se necesita una práctica constante para estar totalmente consciente. Sin embargo, esta es una virtud típica de todos los seres humanos y, por lo tanto, es fácil de aprovechar. Las investigaciones también han demostrado que entrenar constantemente el cerebro para estar atento tiene resultados positivos en términos de ajuste de su estructura física.

La atención es innata, pero aún puede ser cultivada a través de varios métodos. A veces puede que no te des cuenta, pero esta virtud ocurre en tu vida. Cuando te alejas y vuelves rápidamente a la realidad que es ahora la consciencia trabajando a tu favor. Aquí hay algunas cosas que debes saber sobre la atención:

- Conduce a la innovación. La atención puede hacerte más efectivo de lo que eres, especialmente con la forma en que el mundo se está volviendo lentamente complejo e incierto.
- Es real. No necesitas una prueba de conejillo de indias o un paso de fe para probar la existencia de esta virtud. Las experiencias personales y la ciencia apoyan la existencia de la

conciencia en la vida. Y también, sus beneficios son claramente visibles para que todos los vean.

- Es un arte de vivir. No podemos prescindir de la atención, ya que es una forma de vida. No es sólo una práctica, ya que trae cuidado y conciencia en cada acción humana. También elimina muchas de las preocupaciones y el estrés que pueden surgir de la vida. Todos, por lo tanto, necesitan esta virtud, aunque sea en presencia limitada.
- Es simple y así, cualquiera puede hacerlo. Esta es una práctica que puede pasar fácilmente como universal debido a la simplicidad que tiene. Cualquiera puede ser consciente, sin importar su raza, religión o cualquier otra afiliación. Además, es fácil y sencillo de aprender para cualquiera que esté dispuesto.
- No requiere cambios. A diferencia de otros rasgos y virtudes que necesitan un cambio de carácter o personalidad, la atención no. Puedes ser quien quieras ser y aún así, ser consciente. Los psicólogos argumentan que cualquier solución que imponga un cambio de carácter y personalidad no es una solución, sino un problema. Es por eso que la atención se promueve como una de las mejores virtudes humanas. Cultiva lo mejor de quiénes son las personas sin requerir ningún cambio.
- No es algo extraño. No se sorprenderá al oír que alguien está atento. Es natural y todo el mundo tiene ese rasgo. Sólo te lleva a descubrirlo y desenterrarlo. Por lo tanto, es algo familiar para todos los individuos.

Beneficios de la atención

La conciencia ha sido utilizada durante mucho tiempo por muchos humanos, pero sin mucha atención y énfasis. Aunque es algo innato, la mayoría de la gente no reconoce su presencia en sus vidas. He aquí algunos beneficios de esta virtud en un individuo:

- Mejora la salud. Además de mejorar la salud mental, es una práctica que también puede ayudar en la salud general de una persona. Los psicoterapeutas han resultado ser un refugio para

diferentes problemas, la mayoría de los cuales involucran a la mente. Algunos ejemplos de estas afecciones son los trastornos alimentarios, los trastornos de ansiedad, la depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo, entre otros. Los científicos, mediante una profunda investigación, han descubierto que la atención plena puede mejorar igualmente la salud física de una persona. Mediante el tratamiento de las enfermedades cardíacas, el estrés, la disminución del dolor crónico y la presión arterial, la atención plena ayuda a la persona a mantenerse en buen estado. También se asocia con el tratamiento de las dificultades gastrointestinales y el insomnio.

- Aumenta el bienestar. El bienestar es una parte crucial de la vida humana. Es más probable que estés satisfecho en la vida si usas la atención. Te ayuda a apoyar diferentes actitudes que mejoran el arte de vivir bien. Cuando estás atento, estás más involucrado en las actividades que haces, lo que te hace mejor. También estarás en mejor posición para lidiar con las eventualidades extremas. Además, será menos probable que tengas arrepentimientos ya que eres consciente de tus acciones actuales.
- Aumenta tu autoestima. La atención te ayudará a tener mejores sentimientos sobre ti mismo y a evitar la autocompasión o incluso la desesperación. Esto se debe al conocimiento que tienes sobre tu estado actual de sentimientos y emociones. Esto puede ayudarte a controlar lo que piensas de ti mismo y cómo ves tu vida en general.

Los expertos que han estudiado la atención, y tienen conocimientos de primera mano sobre el tema, sostienen que puede ayudar a aceptar y tratar sus experiencias. Y estas experiencias incluyen emociones y situaciones hirientes. Te ayudará a reaccionar con un razonamiento agudo en lugar de evitar o evitar el tema. Hay varias maneras de lograr la atención, pero el motivo principal es estar alerta, evitando los pensamientos juiciosos y una mentalidad autodestructiva. Esto se consigue volviendo a centrar la atención en el presente si se ha concentrado en el pasado. Los científicos también dicen que todas las técnicas utilizadas en la atención plena están relacionadas con la meditación de una manera u otra. Esto implica que para que estés

atento, necesitas usar la meditación.

La atención se crea a través de la meditación. Este es un proceso en el que enfocas tu atención. La meditación no es un proceso difícil ya que puedes aprenderlo por tu cuenta, con la ayuda de videos de instrucción. Sin embargo, también puedes usar un instructor que te ayudará a hacer las cosas fácilmente. Para obtener más información sobre éste y otros métodos para obtener la atención, lee el texto.

La relación entre la ira y la atención

La ira tiene una estrecha relación con la atención, aunque también pueden tener algunas diferencias. La ira es vista como primitiva por algunos individuos, pero es una emoción importante que está entre las más tempranas del mundo. En la mayoría de los casos, los humanos son más propensos a identificar la ira en los demás que en ellos mismos. Aquí es donde la ira ayuda a la gente a preservarse contra el peligro. Y el peligro puede ser cualquier cosa, incluyendo las palabras de otros. En tal escenario, la ira carga a una persona para ponerse a la defensiva e incluso al 'atacante'.’

Como ya se ha dicho, la ira puede ser útil y perjudicial. Todo depende de tu perspectiva y de cómo la apliques. Si se utiliza correctamente, puede ayudarnos a salir de una situación difícil y arriesgada. Pero por otro lado, cuando la usas de manera incorrecta, lo más probable es que te alejes del momento presente. Puedes destruir fácilmente tu relación cuando te enfadas frecuentemente con tu pareja. Sobre todo, puede llevarte a conflictos con otros y a veces, contigo mismo.

Es típico de los humanos tomar represalias cuando son agraviados. Cuando a alguien se le dice algo que le hace sentir agitado y desarrollar sentimientos de ira, es vulnerable a devolverlo. Y esto es lo que lleva a las discusiones y a la necesidad de hacer sufrir a la otra persona por hacerte sufrir. Tener conciencia puede ayudarte a evitar tales casos de rencor y rabia. La ira no sólo trae conflictos, sino que también crea una vía para alejar tu mente del presente. Y aquí es donde la atención viene al rescate.

Si dejas que la ira se lleve la mejor parte de ti, entonces puede consumirte por completo. Usar ejercicios de atención puede ayudar a calmar la ira y devolver a un individuo al momento actual. Además, la ira tiene una relación directa con la atención porque esta última ayuda a entender la primera. Cuando eres consciente, estás mejor situado para manejar las emociones profundas de la

ira y emplear el autocontrol. Siendo consciente, descubrirás los siguientes patrones de pensamiento que pueden aumentar tu ira:

- Generalizando la gente y las cosas. Cuando generalizas constantemente a la gente y a ciertas cosas como los comportamientos, sólo estás alimentando tu ira. Esto se debe a que es probable que saques conclusiones sobre cosas que aún no han sucedido. Por ejemplo, cuando su mente está siempre fija en que su cónyuge siempre le responderá de manera grosera, entonces usted se enojará cuando no lo haga. Sentirá que están reteniendo sus palabras sólo para irritarle aún más mientras que realmente están impidiendo que se produzca una discusión. Estar atento le ayudará a reconocer su cambio de carácter en ese momento y le ayudará a disminuir su ira.
- Culpar a la otra persona por su comportamiento. Es una tendencia común en la que alguien se enfada y actúa mal, y luego culpa a la otra persona. Por mucho que alguien te haya hecho enojar de una forma u otra, eso no es justificación para la ira violenta, por ejemplo. Empleando la atención, fácilmente utilizarás la situación actual para entender que no hay necesidad de tener un arrebato emocional con la persona que te ha ofendido.
- Haciendo suposiciones y usando la lectura de mentes sin fundamento. Cuando usas tu percepción para asumir lo que alguien más está pensando, entonces puedes fácilmente desencadenar tu ira. Por ejemplo, cuando estás discutiendo con una persona y sale de la habitación sin decir una palabra, puedes pensar que es una falta de respeto. Puede que empieces a cuestionar su razón para alejarse de la discusión, incluso si es lo correcto. Un ejemplo de este tipo de pensamiento es pensar que alguien sale de la habitación porque te ve como irrazonable y estúpido. Sin embargo, puede ser que se haya ido para evitar más discusiones e incluso la distracción. Estar atento te ayudará a aprender que la lectura de la mente debe basarse en hechos.

10. Cómo controlar la ira



“Practicas la atención, por un lado, para estar tranquilo y en paz. Por otro lado, al practicar la atención y vivir una vida de paz, inspiras esperanza para un futuro de paz" Thich Nhat Hanh

Ganar el control de su ira ayuda a una mejor regulación emocional. Algunas personas se sienten incapaces de expresar otras emociones y pueden utilizar la ira como mecanismo de afrontamiento, ya que son incapaces de hacer frente a las emociones "reales" de una forma sana. Utilizar la ira como mecanismo de afrontamiento no es una forma saludable de abordar ningún tipo de problema y puede llevar a que se convierta en algo demasiado difícil de manejar. Cuando la ira se descontrola, puede tener un efecto perjudicial para la persona que la siente, además de las otras personas que interactúan con ella. El efecto que tiene sobre la salud mental puede llevar a problemas más problemáticos como relaciones románticas o

familiares tensas, amistades tensas, bajo rendimiento laboral, bajo rendimiento académico, etc. En algunos extremos, puede incluso conducir a problemas o acciones más graves como el abuso físico, el abuso emocional, el abuso de sustancias y otras actividades delictivas debido a la falta de control de los impulsos y a la agresión que pueden resultar de problemas de ira no tratados. La agresión es la sensación de querer realmente causar daño a alguien física o mentalmente, por lo que cuando la ira de una persona se acumula en su interior, puede empezar a actuar agresivamente hacia otros y a herir a alguien más o a sí mismo. Esa es la razón principal por la que la ira debe estar bajo control, para evitar que alguien salga lastimado.

La cólera puede parecer efectiva desde un punto de vista a corto plazo en este momento, pero en última instancia es ineficaz a largo plazo. Por ejemplo, si una mujer se enfada porque su marido y sus hijos dejaron sus platos en la mesa después de que ella les preparó la cena, puede enfadarse y recurrir a gritarles. Esto parece efectivo en ese momento debido a que hace que el marido y los hijos vuelvan a la cocina y laven los platos. Desafortunadamente, la reacción de la mujer podría causar consecuencias negativas en lo que se refiere a los sentimientos de su marido y sus hijos. Podrían sentirse resentidos de que ella sintiera la necesidad de gritar en lugar de preguntarles con calma. Podrían sentirse culpables y pensar negativamente de sí mismos por dejar los platos inicialmente. El marido y los hijos podían enfadarse a su vez y arremeter contra la mujer verbalmente, o de otras formas pasivo-agresivas más tarde. La ira de la mujer probablemente tendrá efectos negativos en ella misma más tarde también. Puede que se sienta culpable más tarde o que se enfade de nuevo porque el marido y los hijos se comportan con más frialdad con ella, lo que podría provocar sentimientos de ansiedad o depresión. La ira no sólo es hiriente para el que la siente, sino para los que la experimentan con esa persona. Si se maneja adecuadamente, puede ayudar a aliviar el estrés convirtiéndose en una motivación para resolver un problema en lugar de sufrirlo. Cuando no se maneja, se centra más en el momento emocional y en el problema percibido que en encontrar una solución. Esta es otra razón por la que es importante manejarlo, ya que a la larga puede sentirse menos estresado y tener mejores habilidades para resolver problemas. La ira también está relacionada con el concepto de los instintos de lucha, huida y congelación. La ira es una de las fuerzas motrices del instinto de "lucha", lo que significa que la ira permite a tu cerebro y a tu cuerpo elegir la lucha como una opción cuando es necesaria en tiempos de auto preservación. Esta es una

razón importante por la que la ira debe ser regulada dentro de cada persona para que sus cerebros y cuerpos permanezcan alerta y sean capaces de ser estimulados cuando sea necesario, en lugar de en momentos en los que se carece de control sobre sí mismo.

Si bien la ira tiene un efecto grave en la salud mental, también puede afectar negativamente a la salud física de una persona. La ira crónica y no controlada se ha relacionado con muchas complicaciones de salud diferentes;

- La presión arterial alta
- Aumento de peso
- Problemas digestivos
- Problemas de la piel
- Dolor en las articulaciones
- Insomnio
- Mareos y vértigo
- Ulceras
- Golpes
- Desequilibrios hormonales
- Dolores de cabeza crónicos
- Problemas de corazón

Incluso se ha demostrado que los problemas de ira incontrolada pueden llevar a desarrollar problemas de salud comunes como el resfriado común o la gripe con mayor frecuencia debido a que debilita el sistema inmunológico.

La razón que conduce a estos graves problemas físicos son los síntomas inmediatos que puede causar la ira; una sensación de opresión en el pecho, ligeros temblores o sacudidas, la tensión de los músculos, un aumento de la frecuencia cardíaca, sentirse sudoroso o caliente, sentirse repentinamente fatigado... la lista continúa. La ira incontrolada puede incluso provocar problemas dentales si su ira le hace rechinar los dientes o morderse las uñas.

Cuando todas estas diferentes reacciones físicas se producen a un ritmo frecuente, es posible que se produzcan problemas físicos permanentes cuando

se dejan sin mantener. Cuando alguien está teniendo algunas, o incluso todas, estas dolencias físicas y mentales debido a la ira, eso significa que ha comenzado a dominar su vida y necesita ser abordado.

11. Aprenda a manejar el estrés



"Cuando no hay estrés relacionado con el trabajo, eres más consciente de tu pareja e hijos, si eres padre. " Zig Ziglar

El estrés es una de las principales razones por las que va a experimentar la ira en nuestro mundo moderno. No es probable que sientas ira para protegerte, pero el cuerpo experimenta algunos cambios interesantes cuando estás bajo estrés y lidias con este problema por mucho tiempo. A menudo, la razón por la que te estás quebrando tanto y no eres capaz de manejar los pequeños contratiempos es porque estás bajo estrés. Tomémonos un tiempo para ver qué es el estrés y por qué le causa tanta rabia.

¿Qué es el estrés?

El estrés es un visitante no deseado en la vida de todos. Puede haber momentos del año o momentos en su vida en los que las tensiones crecen. Es

cuando necesitamos tener un cuidado extra y ser más conscientes de nuestro bienestar. Afortunadamente, hay formas efectivas de manejar el estrés para que puedas superar algunos de esos momentos difíciles.

El estrés puede afectar no sólo a tu mente sino también a tu cuerpo. Tu salud se convierte eventualmente en lo más importante de tu vida, y aprender a manejar el estrés se convierte en una parte esencial de la vida para todos nosotros. El estrés es un asesino y por lo tanto, ponerse en contacto y aprender a vivir con el estrés, puede ser literalmente un salvavidas.

Aunque la mayoría de la gente ha sentido estrés, muy pocos son capaces de definir de qué se trata este fenómeno. El estrés es básicamente la forma en que tu cuerpo responde a cualquier amenaza o demanda que sufre. Cuando sientes esta amenaza, el sistema nervioso va a responder liberando algunas hormonas del estrés, incluyendo el cortisol y la adrenalina, que te harán entrar en acción. Esto significa que el corazón golpeará más rápido, los músculos se tensarán, la presión sanguínea subirá, y mucho más.

El punto del estrés es ayudarte a prepararte para huir de la situación o luchar contra ella. El cuerpo está tratando de protegerte. Pero cuando el estrés se mantiene durante mucho tiempo, todos estos síntomas pueden causar daños al cuerpo. Y como lo más probable es que estés lidiando con el estrés del trabajo o la escuela en lugar de que un león trate de comerte, estos síntomas no te protegen tanto.

Cuando se usa adecuadamente, y se mantiene bajo control, el estrés puede ser útil. Algunas personas han aprendido a usar el estrés como una forma de ayudarles a afrontar los retos. Puede ayudarles a concentrarse en la tarea que tienen entre manos, a hacer bien una presentación o a estudiar para un examen. Pero como el estrés es tan frecuente a nuestro alrededor, a menudo va a causar cambios permanentes en el cuerpo y, con el tiempo, puedes empezar a quebrarte o a sentirte enfadado por pequeñas cosas.

¿Qué puede causar estrés?

Hay muchas cosas que pueden causar estrés. Cualquier situación que vaya a causar presión sobre ti puede causar estrés. Aunque la mayoría de la gente sabe que los factores de estrés, o los factores que te hacen sentir estrés, a menudo se consideran negativos. Pero hay momentos en los que los factores estresantes son más positivos. Por ejemplo, eventos como ir a la universidad,

comprar tu primera casa y casarte se consideran eventos felices, pero aún así van a causar estrés en tu vida.

Hay causas externas e internas de estrés que pueden afectar a tu vida, incluyendo:

Pensamiento rígido

Perfeccionismo

Autocomplacencia negativa

Pesimismo

Preocupación crónica

Los niños y otros miembros de la familia

Estar ocupado todo el tiempo

Problemas financieros

Dificultades en las relaciones

La escuela y el trabajo

Los principales cambios en la vida

Cada persona va a reaccionar al estrés de forma ligeramente diferente. Algunas personas pueden tener mucho estrés y apenas mostrarlo, mientras que otras pueden tener muy poco estrés y actuar como si fuera el fin del mundo. Tienes que averiguar los niveles de estrés en los que te encuentras y algunas formas efectivas de lidiar con él para que el estrés no se apodere de tu vida.

Aprender maneras de reducir el estrés

La mejor manera de reducir sus niveles de ira es aprender a reducir su estrés. Cada persona va a tener un método diferente para reducir el estrés, pero encontrar un método que funcione para usted es fundamental para recuperar su salud. A continuación, le presentamos un método que puede utilizar para reducir el estrés en su vida y ayudarle a controlar su ira.

Aprende a decir que no

A veces sientes estrés porque hay mucho que hacer. Te enfrentas a un montón de proyectos en el trabajo, salidas familiares, mantenerte al día con

los niños, y mucho más. Y en lugar de darse cuenta de que ya está en un aprieto, probablemente siga adelante si alguien le pide que se ocupe de otra tarea.

Si quieres reducir tus niveles de estrés, tienes que aprender a decir no. No necesitas tomar cada proyecto y correr todo el día tratando de mantener el ritmo. Asume sólo lo que puedas manejar y nada más. Se sorprenderá de cuánto tiempo más tiene libre ya que no se siente tan estresado.

Tómese un descanso de la situación

Cuando el trabajo se está volviendo estresante o simplemente no eres capaz de mantenerte al día con todo, puede ser el momento de tomar un descanso de la situación que te está estresando. Tal vez sólo salga de la habitación durante diez minutos y dé la vuelta a la manzana. Si está en una actividad que lo estresa y no le permite divertirse, tal vez necesite retirarse por completo e intentar otra cosa. Una situación que lo estrese no vale la pena, y reorganizar su agenda para tener actividades que disfrute puede ayudarle a sentirse más feliz.

Se organizan más...

La organización es clave si quieres deshacerte del estrés. Si tus trabajos y proyectos están por todas partes y no puedes encontrar lo que necesitas, lleva más tiempo realizar un proyecto y puede que tengas que trabajar más horas. También puedes olvidarte de un proyecto y no ser capaz de trabajar en él hasta el último minuto. Invierte en un planificador y algunas carpetas y mantén todo en orden. Esto puede ahorrarte tiempo y te permite trabajar en los proyectos más importantes primero y terminar los menos importantes después. Cuando los proyectos se terminen a tiempo, no tendrás que preocuparte tanto por el estrés.

Apaga el trabajo cuando vayas a casa.

Cuando llegues a casa, estate en casa. No necesitas trabajar todo el tiempo. El hogar es el tiempo que pasas haciendo cosas que te gustan, pasando el rato con la familia y descansando del trabajo. Si traes constantemente el trabajo a casa, puede que sea el momento de cambiar algunas cosas y aprender cómo puedes ser más eficiente. Es difícil no estar estresado por el trabajo si siempre tiene que traerlo a casa y siempre se está preocupando por él.

Aprende técnicas de relajación

Cuando el estrés está a punto de apoderarse de su vida y siente que la presión sanguínea empieza a subir, puede ser el momento de encontrar algunas técnicas de relajación que le ayuden a sentirse increíble. Algunas opciones pueden incluir el ejercicio, la meditación y el yoga, o simplemente hacer algo que te guste. Intente dedicar al menos quince minutos o más a esta actividad cada día para darle a su cuerpo un descanso y aliviar su estrés.

12. ¿Cuál es la mejor manera de manejar la ira?



"La vida de paz interior, siendo armoniosa y sin estrés, es el tipo de existencia más fácil" Norman Vincent Peale

Cambio de imagen mental

Las técnicas de cambio de imagen mental consisten en superar con éxito los desafíos, tomar el control de las emociones y mantenerse sano y feliz. Giran en torno a una alta autoestima y una actitud positiva.

Consejos sobre el cambio de imagen mental:

1. Conócete a ti mismo

Cuando te conoces, comprendes qué situaciones te hacen sentir incómodo y las evitas cuando puedes, o se te ocurren formas de lidiar con ellas de una manera emocionalmente inteligente. No hay una receta para la felicidad y la satisfacción, es bueno entender lo que te hace feliz para que puedas hacer

más.

2. Toma el control de tus emociones

Para una buena salud mental, es muy importante no guardar rencor o mantener las emociones reprimidas. Aunque la mejor manera de dejar ir las emociones no expresadas es hablar de ellas, si hay temas que no te apetece discutir o si no tienes a nadie con quien hablar, puedes elegir una forma no verbal de comunicación: escribir, escribir un diario, pintar, cantar o bailar. El truco es aprender a expresar tus emociones de una manera que no sea ofensiva para los demás o dañina para ti.

3. Mantén tu cerebro en forma...

La razón por la que la mente se deteriora tan rápidamente una vez que la gente se retira es que ya no está estimulada. Mientras trabajas, estás constantemente bajo algún tipo de estrés y presión, y aunque esto puede ser malo para tu salud, mantiene tu mente alerta.

Para prevenir, o al menos retardar, el deterioro mental, piensa en juegos o actividades que mantengan tu cerebro ocupado. Si no tienes compañía, consigue una mascota. Si te gusta la lectura, únete a una biblioteca. Ve a conferencias, haz crucigramas, practica deportes, únete a un club, aprende un nuevo idioma o habilidad. Cuando cultivas nuevos intereses, abres la puerta a nuevas personas y nuevas experiencias en tu vida.

4. Aprende a disfrutar de la vida

¿Por qué es tan difícil? Algunas personas se sienten incómodas, incluso culpables cuando están disfrutando. Otros no saben cómo hacerlo. Algunos sienten que es un lujo que no pueden permitirse. Disfrutar de la vida se trata de encontrar placer en lo que haces, y no es un lujo porque no tiene que costarte nada.

Dependiendo de tu situación financiera, puede ser algo tan extravagante como unas vacaciones exóticas o tan simple como quedar con un amigo para tomar un café, plantar algunas flores en tu jardín o participar en una exposición canina. Aprender a disfrutar de la vida es encontrar una manera de sentirse feliz, sin importar lo que hagas o dónde estés. Disfrutar de la vida es ser feliz por estar vivo.

5. Medita

La meditación es una gran manera de calmar tu mente y detener la charla interna para que puedas "oír" las cosas importantes. La meditación diaria a largo plazo mejora tu salud, y de hecho recarga tu cerebro para que estés más tranquilo y puedas manejar mejor las situaciones difíciles. También te vuelves más abierto y capaz de ver las cosas desde el punto de vista de los demás. En otras palabras, te vuelves más inteligente emocionalmente. Puede sonar como un cliché, pero la meditación cambia a la gente.

6. Cultivar la atención

Si aceptas la atención como una forma de vida, eliges ser plenamente consciente de tus pensamientos y emociones. La razón por la que la atención plena es tan importante para tu salud mental es que te hace sentir "centrado" y te ayuda a hacer frente a cualquier cosa que la vida te arroje. También mejora tu salud física al aliviar el estrés, e incluso puede reducir el dolor crónico. Cuando vives de forma consciente, estás totalmente presente en cualquier situación en la que te encuentres.

7. Concéntrate en lo que quieres, no en lo que no quieres.

Una de las mejores maneras de desarrollar una mentalidad positiva es cambiar tu mente de lo que NO QUIERES y NO TIENES, y de lo que NO PUEDES HACER, a lo que sí quieres, tienes y sabes. Sin embargo, tienes que abordar esto con cuidado, porque el enfoque sin intención te da lo que no quieres.

8. Dieta saludable.

La comida tiene un efecto muy real en nuestro rendimiento físico (al proporcionarnos energía), en la actividad mental (al proporcionarnos claridad mental a través de alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes) y en las emociones (al calmarnos o alertarnos, como el chocolate, el azúcar, la cafeína y el té). Para un bienestar a largo plazo, elige una dieta que te apoye en todos los niveles de tu ser.

9. Aumenta la imagen que tienes de ti mismo

Un verdadero cambio de mentalidad es imposible si luchas con la baja autoestima. Se trata de cómo piensas en ti mismo, lo que tu apariencia dice de ti, y lo accesible que eres. Sin una imagen positiva de ti mismo, te será difícil llegar lejos en la vida. Tal vez la forma más fácil de mejorar tu autoestima es pensar en ti mismo como te gustaría ser. Como señaló Napoleón Hill, "Lo

que la mente puede concebir y creer, puede lograrlo.”

10. Desarrollar la inteligencia emocional

Si su vida no está demasiado desequilibrada, la mayoría de sus bloqueos mentales pueden superarse mediante el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional, que puede aprender de libros de autoayuda como este o de asistir a un curso de inteligencia emocional. Como persona emocionalmente inteligente, siempre estarás en contacto con tu mundo interior y confiarás en tu autoconciencia para que te guíe a la hora de tomar una decisión.

Tal vez, el éxito del cambio de imagen mental depende de cuánto creas en ti mismo.

13. Técnicas de paz interior para controlar la ira



"Lo desconecto todo porque si dejo que el estrés de los demás me afecte, me estreso más de lo necesario" Simone Biles

Ninguno de nosotros pasa por la vida ileso y, con el tiempo, todos ideamos varias estrategias de afrontamiento para ayudarnos a lidiar con el estrés, los problemas, la ira y las decepciones. Sin embargo, no todas las estrategias de afrontamiento son saludables.

Las estrategias de afrontamiento poco saludables son las que la mayoría de la gente suele utilizar, principalmente porque requieren el menor esfuerzo y ofrecen una gratificación instantánea. Desafortunadamente, a menudo tienen efectos negativos a largo plazo en nuestra salud. Estas estrategias incluyen el alcohol, las drogas, los antidepresivos, el tabaco y la alimentación

reconfortante.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento saludables, que ofrecen una mejor solución a largo plazo, no siempre son fáciles de implementar y puede llevar bastante tiempo que las primeras mejoras se vean.

Las estrategias saludables de control de la ira se basan en técnicas que ayudan a tomar el control de las emociones y a minimizar los efectos de los arrebatos de ira. Las filosofías orientales, como el budismo, el taoísmo y el yoga, recomiendan formas suaves, pero poderosas y efectivas, de manejar la ira que se centran en la paz interior y la autodisciplina.

El Tao de la paz interior

El taoísmo es un sistema de creencias que promueve la auto-aceptación, la paz interior y la flexibilidad. La razón por la que el Taoísmo y otras filosofías orientales se han hecho tan populares en Occidente es que, a medida que la vida se vuelve más compleja y las personas se encuentran enfrentando desafíos abrumadores en todos los niveles, tratan de encontrar una forma alternativa de lidiar con el estrés y restaurar el equilibrio interior.

El Taoísmo enseña muchas cosas, la más importante de las cuales es que el pasado está detrás de ti y el futuro no está aquí todavía - debes centrarte en el momento presente. Y es por eso que estas ideas son tan difíciles de comprender para muchos. En Occidente, la gente pasa toda su vida rumiando sobre sus errores del pasado y preocupándose por cómo se las arreglará en el futuro. El estar abrumado por la incertidumbre (porque se preocupan constantemente por el futuro) y el agotamiento mental (por pensar constantemente en lo que pasó en el pasado) son las principales razones por las que la ansiedad, la depresión y los trastornos mentales están alcanzando proporciones epidémicas en el mundo desarrollado.

El Tao es grande en el perdón, por lo que su enfoque en el Gestión de la ira es perdonar. Sin embargo, el hecho de perdonar o no, no importa realmente, ya que no cambiará lo que sucedió en el pasado. Lo que nos lleva a la clave del Taoísmo en la aceptación de la vida. Aceptar el pasado por lo que es, porque ha sido y se ha ido. Concéntrese en el aquí y ahora.

El Taoísmo no es una religión, sino un sistema de creencias cuya doctrina principal es que sólo la armonía dentro de las personas puede crear armonía en el entorno. Trata la ira cultivando la empatía, incluso para aquellos que

hacen enojar a los practicantes. A través de la búsqueda constante de la paz interior, los taoístas desarrollan la habilidad de entender el sufrimiento de los demás, incluso de sus enemigos, sin juzgarlos.

4 consejos taoístas para lograr la paz interior:

Encuentra tu propia felicidad

La gente necesita cosas diferentes para sentirse satisfecha. No hay una receta para encontrar la felicidad, porque la felicidad significa cosas diferentes para cada persona. Sólo cuando encuentres tu propio sentido de la vida habrás encontrado la verdadera felicidad.

La paz no está a tu alrededor, está dentro de ti.

Para llegar a una etapa en la que puedas encontrar paz entre las multitudes, el ruido y el caos, tienes que ser capaz de apagarte, sin importar lo que esté pasando a tu alrededor o dentro de ti. Esto se logra a través de la meditación, que es una gran herramienta para desarrollar la autodisciplina.

Bajar las expectativas

Las expectativas son una causa importante de ira, porque te hacen demasiado ambicioso, competitivo y frustrado. La gente rara vez está satisfecha con lo que tiene y siempre quiere más. Según el Taoísmo, cuanto más esperas, menos te conviertes: la clave de la felicidad es vivir en el presente y practicar la gratitud.

Simplifica tu vida

Cuando desatasca tu vida y tu mente de todas las cosas, pensamientos e información innecesarios, creas espacio para las personas y experiencias que realmente importan.

Yoga

A pesar de la forma en que muchas personas se acercan al yoga, es mucho más que un entrenamiento. Es una tradición espiritual que reúne el cuerpo, la mente y el espíritu, y las asanas son sólo una pequeña parte de ella. Según la filosofía del yoga, el propósito principal de los ejercicios físicos es preparar el cuerpo para largos períodos de meditación, porque es necesario ser mentalmente fuerte y físicamente flexible para poder sentarse quieto durante largos períodos de tiempo.

equilibrio interior. Sus tres elementos principales son el pranayama (ejercicios de respiración), la meditación y las asanas (ejercicios físicos). Y aquí es donde mucha gente que hace yoga se equivoca.

Para la mayoría de la gente (en Occidente, por lo menos), el yoga es simplemente una forma de ejercitar sus cuerpos. Sin embargo, aunque estos ejercicios han demostrado tener beneficios para la salud, no es eso lo que el yoga es en realidad. Sin el pranayama, las prácticas éticas y la meditación, no se está practicando realmente el yoga.

Esto significa que si sólo puedes hacer poses simples pero entiendes y sigues la filosofía del yoga, estás en un nivel mucho más alto de práctica del yoga que alguien que puede hacer incluso los ejercicios más exigentes sin entender por qué lo están haciendo.

Hay muchas escuelas de yoga diferentes, pero todas giran en torno al equilibrio de la mente y el cuerpo. Y, al igual que otras tradiciones espirituales, el yoga puede enseñarnos cómo reaccionar ante la ira sin reprimirla ni actuar agresivamente.

Según la filosofía del yoga, la ira debe evitarse a toda costa porque socava la esencia misma del yoga-lograr la felicidad y la libertad.

Los antiguos yoguis creían firmemente y practicaban el enfoque mente-cuerpo de la vida. Para ellos, la ira era una especie de bloqueo a nivel mental, físico o espiritual. Para liberar la energía bloqueada, usaban una combinación de asanas, pranayama y técnicas de meditación como principales herramientas de control de la ira con las que distraer la mente enojada de los pensamientos negativos. El modelo básico de yoga para controlar la ira es detener la charla interna (con la meditación) y cambiar el enfoque del disparador de la ira al ejercicio y la respiración (con asanas y pranayama).

Estas prácticas ayudan a controlar la ira al ponerte en un estado mental que promueve la tranquilidad y aumenta la autoestima mientras mejora tu salud física al equilibrar la producción de hormonas.

3 maneras en que el yoga ayuda a controlar tu ira:

1. El yoga te calma

La meditación y las técnicas de respiración son la esencia del yoga. Te ayudan a detener la charla interna y una vez que eso sucede, es más fácil

sentirse relajado y libre de estrés. Cualquiera que haya asistido a una clase de yoga sabe lo ligero y tranquilo que se siente después. Esto se debe a que la práctica del yoga reduce las hormonas del estrés (cortisol y adrenalina) e induce la respuesta de relajación (elevando los niveles de oxitocina, una hormona que reduce la presión arterial y mejora los niveles de ciertos neurotransmisores que suelen ser bajos en quienes están abrumados por la negatividad). Y sólo en este estado mental relajado podemos "ver" claramente la verdadera razón de nuestra ira o ansiedad y aceptarla. Por lo tanto, hay evidencia basada en la ciencia de que la práctica del yoga inicia una serie de cambios químicos positivos dentro de tu cuerpo.

2. El yoga aumenta tu confianza

Hacer yoga ayuda a construir tu fuerza física y mental, lo que a su vez aumenta la forma en que te sientes sobre ti mismo y tu cuerpo. A medida que tu cuerpo se vuelve más flexible, tu piel más radiante y comienzas a caminar con más gracia, no puedes sino sentirte orgulloso de ti mismo. Otra razón por la que su confianza se dispara es que el yoga mejora su salud tanto a nivel físico como mental, lo que afecta indirectamente a cómo se siente sobre sí mismo y su vida.

3. El yoga desbloquea tu energía

El yoga se trata del equilibrio del cuerpo, la mente y el alma. Para que esto suceda, la energía dentro de tu cuerpo tiene que fluir libremente. Desafortunadamente, a menudo se bloquea debido al estrés prolongado, la fatiga crónica, las emociones reprimidas, el miedo o la depresión. Como resultado, las emociones pueden desequilibrarse, y usted puede fácilmente abrumarse con la negatividad. Cuando la energía "fluye" libremente, también lo hacen sus emociones, y las emociones saludables producen pensamientos saludables.

14. Plan de trabajo práctico Gracias a la meditación para combatir la ira



"La meditación es la disolución de los pensamientos en la conciencia Eterna o Conciencia pura sin objetivación, conociendo sin pensar, fusionando la finitud en el infinito" Swami Sivananda

Hay varias maneras de meditar usando la Meditación De consciencia, recuerda que la mejor hora para meditar es a primera hora de la mañana, así que si eso significa poner tu despertador una hora antes, realmente te beneficiarás de esta práctica y no alterarás el orden de tu día. Si lo prefieres, puedes meditar por la noche antes de la cena, aunque puede ser una hora más caótica para ti, ya que inevitablemente habrá mucho ruido del mundo que te rodea. Las mañanas siempre serán la opción número uno para la meditación.

Necesitarás hacerte un diario para que al final de tu meditación, puedas tomar notas de cualquier cosa que sientas que puedes mejorar respecto a la vez anterior que meditas. Es útil tener el diario en tu espacio de meditación al alcance de la mano, para que no tengas que levantarte para usarlo, sino que

puedas acceder a él al final de la meditación y durante el período de tiempo en que los latidos de tu corazón y la presión sanguínea vuelven a la normalidad después del acto de la meditación.

Ropa

Siempre debes elegir algo cómodo para llevar, para que una cintura o mangas ajustadas no te molesten indebidamente mientras meditas. Intenta llevar cosas de algodón, para no tener que preocuparte por el sudor. De hecho, si quieres estar descalzo, también está bien, especialmente si usas una silla para tu meditación. Sentir el suelo bajo tus pies te ayudará a aterrizar y te hará sentir cómodo. Nunca uses nada que sea restrictivo o que te distraiga. La ropa no debe impedir el flujo natural de energía a través del cuerpo. Es por eso que cuando ves a los Gurús, generalmente están vestidos con ropa holgada. El flujo de energía a través de los chakras del cuerpo es muy importante mientras estás meditando y te ayudará en la experiencia en lugar de obstaculizarte.

Elegir la posición de sentado

La posición de los asientos depende de ti. Si elige sentarse en una silla, por ejemplo, tiene que asegurarse de que su espalda esté recta y poner sus manos en su regazo con su mano más fuerte apoyando su mano más débil, con las palmas hacia arriba, con los pulgares tocándose. La mano más débil para una mano derecha es la mano izquierda, etc.) Los pies deben estar planos en el suelo, la cabeza ligeramente inclinada.

Para sentarse en un cojín de meditación, mueva su trasero en el cojín hasta que se sienta completamente apoyado. Las piernas deben estar dobladas en las rodillas y los tobillos cruzados. No intentes hacer la posición de loto completa porque es demasiado compleja para un principiante, y puede que no tengas la flexibilidad para mantener esa posición durante mucho tiempo. Las manos deben colocarse en el regazo con las palmas hacia arriba, como se describe en el párrafo anterior para la posición que se utiliza cuando se usa una silla. En un cojín, puede que te encuentres con que tienes que balancearte de un lado a otro para asegurarte de que la posición es perfectamente cómoda antes de empezar el proceso de meditación.

Lo que puedes experimentar es una incomodidad a mitad de una sesión de meditación, y si puedes disciplinarte para soportarla y aprender para la siguiente vez, entonces encontrarás que tus apuntes serán una ventaja valiosa

y te recordarán que sentarse en una posición ligeramente diferente puede ser más adecuado. No es natural que un ser humano permanezca sentado en la misma posición durante media hora cada vez. Estamos acostumbrados a mover nuestros cuerpos. La razón por la que se hace hincapié en la postura es doble. Una es para que la energía pueda fluir a través de tu cuerpo, y la otra es para que puedas quedarte quieto en el momento y no sientas la necesidad de moverte.

Ser consciente de su entorno

Cierra los ojos por un momento para experimentar lo que te rodea. Esto te da la oportunidad de corregir cualquier cosa, que puede ser una distracción. Por ejemplo, si tienes una corriente de aire de una puerta, muévete y ciérrala. Si encuentra que el ruido de la habitación está perturbando su concentración potencial, intente encontrar un lugar más tranquilo. Al ser consciente de lo que le rodea antes de meditar, es menos probable que se distraiga con los sonidos o la atmósfera mientras medita, así que si cree que algo le va a distraer en absoluto, tiene esta oportunidad de moverlo o de acostumbrarse a lo que le rodea. Esta es una de las razones por las que sugiero a las personas que creen un espacio para la meditación porque es probable que presten más atención a lo que puede distraer y a lo que puede inspirar.

Iniciando el movimiento respiratorio

La idea de este tipo de meditación es siempre ser consciente de este momento y desistir de pensar en otro momento. ¿Cómo se hace eso? La idea es que te concentras en la respiración y sólo eso. Así que, para empezar, inspira por las fosas nasales hasta la cuenta de ocho y luego exhala hasta la cuenta de diez. Sigue respirando de esta manera hasta que te sientas cómodo porque cuando empieces a meditar, necesitarás contar la duración de la respiración y también el número de veces que logras inhalar y exhalar sin que los pensamientos te atraviesen y te distraigan.

Ahora, entienda que si un pensamiento viene, no es algo malo. El hecho es que nunca has meditado antes, así que como los pensamientos son parte de tu vida cotidiana, sería raro que no tuvieras pensamientos, y que nunca te castigaran por tenerlos. Sólo tienes que aprender qué hacer con esos pensamientos cuando suceden.

- Inspira por las fosas nasales hasta la cuenta de 8.

- Aguanta la respiración por un momento y luego exhala a la cuenta de 10.

- Esto cuenta como una

La idea es llegar a 1o, lo que significa diez inhalaciones y diez exhalaciones sin permitir que los pensamientos arruinen el flujo de este momento. Puede que no te sientas diferente durante este proceso, y es sólo con la práctica que empiezas a notar cambios en tu vida cotidiana y en tu actitud hacia ella y hacia otras personas. También encontrarás que te vuelves más amable contigo mismo y con los demás y tendrás una sensación general de bienestar.

Desterrando los pensamientos

Al principio te resultará difícil, así que no te castigues si no puedes hacerlo enseguida. ¿Recuerdas cómo te sientes en tu mente cuando haces algo en modo automático? Tal vez te limpias los dientes por la mañana sin pensarlo realmente, o te levantas y tomas el desayuno sin estar realmente pensando. Bueno, esa es la sensación que tratas de lograr cuando meditas, y no vendrá de inmediato. Los pensamientos se deslizarán en tu mente, y necesitas aprender a volver a pensar en tu respiración, dando a esos pensamientos muy poco crédito mientras estás meditando. Eso no significa que debas evitar los problemas. Sólo significa que ahora no es el momento de que te molesten. Por lo tanto, si un pensamiento viene a tu mente, trata de desterrarlos. Lleva tu mente de vuelta a la respiración, y este momento y esos pensamientos desaparecerán porque la mente no puede pensar muy bien en dos cosas a la vez. Se acostumbrará a ello. Imagina el pensamiento como un globo que se desvanece en el aire. Un minuto está ahí, y luego se va y vuelve a pensar en su respiración. No es una pena que vuelvas al principio cuando un pensamiento te interrumpe. Simplemente te ayuda a practicar lo suficiente para que tu meditación sea más consciente y esté menos llena de pensamientos.

Meditación guiada

Llegarán momentos en tu vida en los que te golpeará la montaña rusa de la vida. A menudo, nos sorprendemos de las cosas que suceden en el curso de nuestras vidas, y a veces son problemas que nos hacen preguntarnos acerca de las soluciones o tal vez preguntarnos cómo debemos reaccionar ante ellas. A veces se trata de problemas que están fuera de nuestro control, como la muerte o los acontecimientos de la vida que no podemos predecir. Usar la

meditación en un momento como este te ayudará de muchas maneras:

- Le ayudará a controlar su respiración
- Ayudará a liberar tu mente para que puedas pensar con claridad
- Ayudará a sus niveles de aceptación
- Te ayudará a mantenerte fuerte para los demás y para ti mismo.

Recuerda que la razón por la que meditas no es por una causa específica. Por ejemplo, no meditas para poder olvidarte de las cosas. No es una forma de eliminar los problemas. Es una forma de ayudarte a lidiar con la vida y los problemas que te presenta de una manera más manejable que deprimirse y ansiar. Ya has aprendido a hacer un escáner corporal, y esto te ayudará a la hora de acostarte, pero si quieres ayuda para pasar el día, entonces la meditación puede ayudarte, y la meditación guiada es aún más útil en una situación como esta porque tienes algo concreto en lo que concentrarte para no sentirte solo y abrumado por lo que ha pasado.

Para la meditación guiada, puedes usar una fotografía o una vela encendida, siempre que tengas algo que tus ojos puedan ver mientras meditas. Como esto es para personas que están acostumbradas a la meditación de consciencia en su forma normal, no lo intentes hasta que tengas más experiencia, porque necesitas ser capaz de aclarar tus pensamientos y te será difícil hacerlo con los ojos abiertos al mundo.

La posición de los asientos

La única diferencia es que en esa posición sentada, deberías poder mirar lo que sea que estés usando para mirar dentro de una altura que sea cómoda de ver. Por ejemplo, un cuadro colocado a la altura de los ojos sería perfecto, aunque un poco alejado de ti. Si estás usando una vela encendida, entonces asegúrate de tener una visión clara de la llama cuando la vela esté encendida.

Intentarás limitar lo que miras al objeto que has elegido, por lo que la colocación de ese objeto es muy importante. No debe ser colocado cerca de algo que distraiga tu mente porque eso estropearía la experiencia en general. Cualquiera que sea la religión que seas, debes entender que los símbolos que usas para tu área de meditación no están destinados a la adoración. Simplemente están ahí para inspirarte. Cuando miras dentro de la belleza de un templo budista, ves colores pastel y objetos que son hermosos, pero nadie los adora. Simplemente los usan como inspiración. No tienes que entender

algo para ser inspirado por ello. Puede que veas una mariposa que cobra vida sobre el parterre y te sorprenda su belleza, pero no necesitas saber cómo se produjo esa mariposa. La aceptación de tu mente para ser inspirada sigue ahí. Por lo tanto, cualquier cosa que elijas para inspirarte es muy personal y sólo se utiliza para ayudarte a centrarte en ese momento.

La práctica de la meditación

Estar en el momento. Estar a la luz de la vela o en presencia de la foto y respirar mientras se respira para meditar. Inspira por las fosas nasales hasta la cuenta de ocho y sal a la cuenta de diez. Sigue respirando de esta manera hasta que el ritmo respiratorio sea cómodo. Ahora pongan sus ojos en el objeto que han elegido y no miren hacia otro lado. No importa si parpadeas. No importa si los pensamientos vienen a tu mente, pero si lo hacen, destiérralos y vuelve a pensar en la respiración. Mira la foto si estás usando una fotografía y observa cada elemento de la foto sin crear una cadena de pensamiento en tu mente. Mira la llama de la vela - si estás usando una vela - y observa cómo cambia con cada momento que pasa. El parpadeo de la llama puede ser muy inspirador.

Este tipo de meditación puede durar hasta 20 minutos, y luego hay que esperar un momento antes de levantarse, para que los latidos del corazón y la presión sanguínea vuelvan a la normalidad. Diga una pequeña oración de agradecimiento por el momento de la meditación y termine escribiendo lo que siente en su diario. Aunque esto puede tener muy poco significado en el momento de escribir su diario, podrá volver a él en una etapa avanzada y usarlo para recordar cómo se sintió y si este sistema de meditación le funcionó o qué necesita hacer para que funcione mejor. Por ejemplo, si no tiraste de las cortinas también, entonces quizás esto te ayude a concentrarte mejor después. Tal vez la fotografía trajo recuerdos. No te pongas demasiado auto-indulgente, pero simplemente anota las emociones. No se trata de revivir algo. Se trata de vivir con ello en el ahora, y el parpadeo de la llama de la vela te ayuda a apreciar que cada momento trae un cambio en tu vida. La meditación te ayuda a encontrar la paz interior en un momento en el que tus pensamientos están tomando el control y te da un respiro para que puedas enfrentarte cómodamente a lo que sea que estés pasando.

Puedes hacer este tipo de meditación en conjunto con tu meditación diaria normal. Por ejemplo, haz tu meditación normal por la mañana y trata de hacer

una meditación guiada bien a lo largo del día cuando los pensamientos han tenido la oportunidad de penetrar en tu conciencia y hacerte sentir negativo sobre la vida. Esto te ayudará a sentirte más capaz de hacer frente a lo que sea que hayas tenido que pasar. Si sientes que te ayudará, entonces hacer una meditación guiada con la ayuda de un maestro de meditación será un movimiento sabio ya que esto te ayudará a obtener la postura correcta y hacer las cosas en el orden correcto entre otros o simplemente en forma individual con tu maestro.

Este es también un tipo de meditación que puedes hacer cuando te inspiras en las cosas que te rodean. Por ejemplo, no hay nada de malo en inspirarse en un entorno natural, y puedes simplemente sentarte y respirar y observar ese entorno natural durante el día y al mismo tiempo, construir tu fuerza interior. Cuando la mente está llena de pensamientos, se le apoda "mente de mono" y estos momentos tranquilos de calma pueden ayudar a domar la mente de mono de modo que los únicos pensamientos que están en tu mente en cualquier momento son los que son relevantes para ese momento en el tiempo. Eso es extremadamente útil para los momentos estresantes de tu vida y no es evasivo. Es simplemente un reconocimiento de que tu mente necesita estar clara para que puedas realizar esas tareas que tienes por delante con claridad. Una mente tranquila es el mejor regalo que puedes darte a ti mismo, y la conciencia de tus pensamientos te ayuda a programar tu mente para poder reconocer la belleza del mundo en el que vives y lo que tiene para ofrecerte en ese momento particular en el que meditas. Cuando termines la meditación, encontrarás que la claridad continúa, y tus patrones de pensamiento cambian para que seas capaz de ponerlos en orden y ver las cosas de una manera mucho más clara.

15. Consejos para ser feliz y pacífico



"La meditación es difícil para muchas personas porque sus pensamientos están siempre en algún objeto o lugar distante. Una forma de meditación es etiquetar el pensamiento como aparece y luego elegir dejarlo ir" Wayne Dyer

La felicidad se atribuye a una mayor duración de la vida y a los matrimonios sostenidos. Por el contrario, cuando uno es infeliz, es más probable que se enfrente a la depresión, el estrés y la soledad. Todo ello contribuye a la mala salud de las personas. Algunas de las enfermedades que se basan en los constantes sentimientos de infelicidad incluyen la inflamación, la disminución de la esperanza de vida y la debilidad del sistema inmunológico.

Este es un estado mental que todo el mundo disfruta teniendo. Es un estado mental deseado o agradable que se caracteriza por la alegría, la gratificación, la satisfacción y el contento. En la década de 1960, una rama de la psicología conocida como psicología positiva, fue creada para manejar la investigación

sobre la felicidad.

Las personas expresan su felicidad de diferentes formas, y algunas incluyen tonos alegres al hablar, un lenguaje corporal relajado o saltarín y expresiones faciales como sonrisas entre muchas otras. De todas las demás emociones, la felicidad se considera la más fácil de conseguir en los seres humanos. Esto se debe a que lo que pensamos puede llevarnos a la felicidad. También es un estado mental que se afirma que está afectado por la cultura. Por ejemplo, algunas culturas dictan la felicidad en términos de conseguir un trabajo bien pagado, comprar ropa, coches y casas caras. Sin embargo, la felicidad es más un asunto personal que un factor social. Lo que te hace feliz puede no hacer feliz a la otra persona, y viceversa.

En la antigüedad, la felicidad estaba estrechamente ligada a la buena salud. Cuando una persona está sana, es feliz. Esto no está lejos de la realidad, según las investigaciones, ya que la felicidad está estrechamente ligada a la salud. Los estudios han demostrado que cuanto más feliz es un individuo, menores son las posibilidades de sufrir enfermedades físicas y mentales. La felicidad también se atribuye a una mayor duración de la vida y a los matrimonios sostenidos.

Por el contrario, cuando uno es infeliz, es más probable que se enfrente a la depresión, el estrés y la soledad. Todo eso contribuye a la mala salud de los individuos. Algunas de las enfermedades que se basan en sentimientos constantes de infelicidad incluyen inflamación, disminución de la esperanza de vida y sistemas inmunológicos débiles.

1. **Sé optimista y sonríe.**

Esta es una forma científicamente probada de elevar tu estado de ánimo, incluso si te sientes deprimido. Así que si te enfrentas a un desafío difícil que te estresa, intenta fingir una sonrisa. Esto engañará a tu cerebro para que se sienta bien; por lo tanto, te sentirás mejor como resultado.

2. **Deja de preocuparte.**

Esto no es fácil de hacer. Lo que puede ayudarte a reducir la ansiedad de la incertidumbre en el futuro es tener en cuenta que la preocupación no logra nada. Si lo que te preocupa está fuera de tu control, entonces puedes disfrutar del día anterior ya que va a suceder de todos modos.

Por otro lado, si es algo que puedes controlar, entonces canaliza esa preocupación y ansiedad en una energía más productiva que te ayude a desempeñarte mejor al enfrentarte a ese desafío en el futuro.

3. **Declare su espacio vital.**

Mucha gente tiende a aferrarse a los recuerdos que tienen un valor sentimental para ellos y que a menudo les recuerdan el pasado. Si sólo tiene recuerdos cariñosos y felices sobre una cierta cosa, entonces, por supuesto, es posible que quiera mantenerlos. Pero si esas cosas te recuerdan a un pasado de angustia o arrepentimiento, tal vez quieras tirarlas a la basura. Cuanto menos tengas en tu posesión, más simple será tu vida y más atención podrás darle al presente.

4. **Saborea cada momento.**

Sea cual sea la situación en la que te encuentres ahora mismo, intenta apreciar las cosas buenas de ella. Realmente toma todos los detalles que hacen que cada momento sea especial. Cuando estés comiendo, saborea el gusto de tu comida en vez de devorarla tan rápido como puedas sólo porque tu mente ya está en eso que tienes que hacer después de comer. Piensa en los sabores de tu boca, el aroma, los colores, y aprecia todo. No pienses en nada más, sólo concéntrate en lo que tienes ahora mismo.

5. **No pienses demasiado en tus logros.**

Sí, puede que te traiga algo de felicidad pensar en cómo conseguiste una presentación ayer, o en un examen de la semana pasada, o en una medalla o un premio el año pasado. Pero pensar demasiado en los logros del pasado te impedirá concentrarte en el presente. Te distraerá de hacer tus tareas ahora mismo, y por lo tanto, limitará tus posibilidades de lograr algo hoy.

6. **No te sientas culpable por ser feliz.**

Si comer un helado, jugar a videojuegos durante horas, o darse un atracón viendo una serie de televisión te hace feliz, deja de sentirte culpable por hacerlo. Mientras seas feliz, no es una pérdida de tiempo. Sólo asegúrate de que estás haciendo estas cosas a un nivel saludable y que no estás comprometiendo tu salud o la seguridad de los demás. Está bien darse un capricho; lo que no está bien es que te excedas, y estas actividades se

conviertan en una adicción que te impida vivir tu vida diaria.

Si te sientes culpable mientras disfrutas de lo que se supone que es una actividad agradable para ti, no lo apreciarás del todo. Como resultado, se sentirá menos satisfecho o saciado en comparación con simplemente hacer las actividades sin la culpa.

7. Me encanta lo que haces.

Si estás trabajando a tiempo completo o haciendo un negocio, básicamente pasas tres cuartos de tu vida haciendo eso. Si tu trabajo es algo que no disfrutas, entonces, ¿realmente vale la pena todo ese tiempo, esfuerzo y ansiedad? También puedes encontrar un trabajo que te guste. O, si no tienes que darte el lujo de cambiar de trabajo, trata de ver tu trabajo actual desde una perspectiva más positiva, en lugar de temerlo todos los días.

Recuerda, alcanzar la felicidad no es difícil si aprendes a vivir en el presente. Puede llevar algún tiempo convertirlo en un hábito, pero si lo intentas cada día y si sigues recordándote a ti mismo estar en el "ahora", con el tiempo se convertirá en parte de tu sistema.

Vivir en el ahora requiere dedicación y paciencia, pero con suficiente práctica, puede que te encuentres preocupándote menos por el futuro y estresándote menos por el pasado, sintiéndote más feliz por el presente.

8. El perdón

El perdón actúa como un bálsamo calmante en las heridas abiertas y emocionales; esto es verdad para perdonarse a uno mismo y a los demás. Si guardas rencor contra alguien, sólo te quemarás a ti mismo en el proceso.

Cada vez que pienses en cómo alguien te ha hecho daño, te sentirás más herido. Del mismo modo, si piensas constantemente en tus errores y fracasos que te causaron dolor, sólo te molestarás más contigo mismo. Esta frustración se convierte gradualmente en ira. Para mejorar eso, perdónese a sí mismo y a los demás. Olvida las malas experiencias, aprende de ellas y sigue adelante.

Una vez a la semana, saca de 10 a 20 minutos para reflexionar sobre todo acerca de ti mismo, los fracasos, errores y malas experiencias en la vida que te han herido hasta la fecha. Escriba sobre la experiencia, regístrese o simplemente piense en ella y rebobine un mal recuerdo a la vez que le haga

infeliz consigo mismo y desencadene su ira. Puede ser como cuando tuviste un accidente de coche hace unos años porque estabas borracho, o como sigues incurriendo en pérdidas en tu negocio. Cualquiera que sea tu razón, piensa y crea una imagen mental de ella.

Imagina que la imagen se agranda a medida que te sientes más enojado contigo mismo y cuando sientas que tu enojo llega a su punto máximo, imagina usar una aguja punzante para reventar la gran burbuja. A medida que estalla, imagina que toda tu ira sale de tu cuerpo. Respire profundamente y exhale más mientras lo hace. Al mismo tiempo, cante repetidamente, "Me perdono y estoy listo para seguir adelante" en su mente o en voz alta. Haz esto al menos una vez a la semana y empezarás a sentirte más tranquilo.

Trate de no pensar en su pasado o en cualquier recuerdo hiriente con frecuencia, ya sea que se relacione con usted o con alguien más. Cada vez que tu mente se aleje en el pensamiento y recuerdes una mala experiencia que desencadene tu rabia, hazte presente involucrándote más en la tarea presente. Si estás cocinando una comida, presta atención a los ingredientes que pones en el wok. Si estás viendo una película, observa atentamente lo que sucede en la escena. Cada vez que recuerde una experiencia dolorosa, sacuda la cabeza y diga, "Estoy concentrado en el presente" en voz alta.

También tienes que perdonar a todos los que te han hecho daño intencionadamente o no, y hacer las paces con la mala experiencia en general. Necesitas entender dos cosas importantes. Primero, acepta que aunque lo que haya hecho la otra persona te haya dejado dolorido y molesto, tal vez él o ella tenga una razón lógica para comportarse de esa manera. La persona tiene derecho a hacer lo que le parezca correcto, lo cual es algo sobre lo que no tienes control.

En segundo lugar, acepta el hecho de que todo lo que ha pasado ha sucedido y no puedes retroceder en el tiempo para cambiarlo por mucho que desees. En lugar de aferrarse a los rencores y a la ira por ello, perdona y sigue adelante. Puedes hacer esto de dos maneras: puedes perdonar a alguien en pensamiento, o puedes enfrentar a la persona sobre la experiencia, hacerle saber que estás listo para seguir adelante e incluso abrazarlo si es posible. Sin embargo, si esa persona ya no forma parte de tu vida, es mejor dejar ir ese dolor.

Pruebe la misma técnica que aplicó cuando se perdonó a sí mismo por lo

menos durante 5 minutos diarios; es probable que se sienta menos mal por la experiencia y la persona en general. En cuanto a perdonar a alguien en persona, trate de acercarse a la persona; planee una reunión y hable con la persona sobre la experiencia. Si es así, acepta los errores que has cometido, pero no obligues a la persona a hacer lo mismo. Hágale saber a la persona que usted está listo para cambiar y que si desea formar parte de su vida, estará feliz de darle la bienvenida. Diga esto último sólo si realmente desea permanecer en contacto con esa persona.

Haz del perdón una constante en tu vida rutinaria para que puedas empezar a perdonarte a ti mismo y a los demás en el instante en que te sientas herido. Al mismo tiempo, asegúrate de identificar tus puntos clave y las lecciones de una mala experiencia para que no cometas los mismos errores. Esto te ayuda a mejorar; la auto-mejora es una buena manera de reducir tu ira. Incrustado en la naturaleza de la ira y especialmente del resentimiento está el dilema del perdón. Muchas personas luchan con el perdón porque creen que es un evento, un binario de "te perdono" o "no te perdono". "Muchos maestros espirituales antiguos y modernos, incluyendo los maestros de la conciencia, han promovido la importancia del perdón en la curación de la ira, tanto a largo como a corto plazo. La atención nos ayuda a ver el perdón en un continuo, como un proceso más que como un evento. El perdón puede ser algo que necesitamos tener para nosotros mismos, para los demás o para ambos. A menudo el ciclo de la ira implica que la tomemos con otros, resultando en ira hacia nosotros mismos por hacer eso, seguido de tomarla con otros por el dolor seguido de... otra vez, te das cuenta. El perdón puede aplicarse en cualquier momento de este ciclo. Por lo tanto, el punto de partida no es importante, ya sea el perdón de uno mismo o del otro. Lo importante es que desarrollemos la voluntad de considerar la posibilidad del perdón. No tenemos que perdonar lo peor de lo peor de una manera superficial para hacer el trabajo. Sólo tenemos que entender que incluso los pequeños pensamientos y actos de perdón cambian la dirección de nuestros pensamientos e intenciones en el futuro. Si soy capaz de perdonarme a mí mismo o a otro, me comprometo ahora, al menos por el momento, a pensar y actuar de forma diferente en relación con el dolor. Puedo usar todo lo que sé sobre mi propio dolor para quizás entender el dolor de la persona que actuó de una manera que me hizo sentir enojado. Y puedo inclinarme hacia esa misma comprensión de nuestra humanidad común para perdonarme a mí mismo por actuar con ira hacia los demás. Es humano. Estoy en un proceso. Y puedo

perdonarme a mí mismo y a los demás, poco a poco, momento a momento. Con el tiempo, el perdón se construye y puede irradiar hacia otras situaciones, otras personas y otros aspectos de mí mismo.

16. Domina tus emociones y aprende a controlarte definitivamente.



"El signo de un pueblo inteligente es su capacidad de controlar sus emociones por la aplicación de la razón" Marya Mannes

¿Suele sufrir un colapso nervioso cuando se expone a un estrés extremo? ¿Tiene sentimientos persistentes de culpa? ¿Tiene temores irrazonables? ¿Le cuesta controlar su ira? Si le cuesta controlar las emociones negativas como la culpa, el estrés, el miedo y la ira, definitivamente tiene un bajo coeficiente intelectual.

Siguiendo los pasos que se indican a continuación, habrás ganado maestría y podrás estar a cargo de tus emociones. Esto incluye...:

Paso 1. Reconocer

Tienes que reconocer e identificar lo que estás sintiendo. Cada vez que experimentes una emoción negativa o una señal de acción, pregúntate, "¿qué estoy sintiendo ahora mismo?" Debes ser capaz de obtener claridad sobre esa emoción, por ejemplo: si te sientes deprimido por algo o una situación, debes ser capaz de distinguir y reconocer que te sientes deprimido o al menos que el acto de una situación o algo te ha causado una emoción de algún tipo.

Paso 2. Nombrar y reconocer su emoción

Después de reconocer o identificar que ha sentido o experimentado una determinada emoción o señal de acción, el siguiente paso es nombrar y reconocer la emoción. Como en el ejemplo anterior, si te sientes deprimido por una situación, debes nombrar esa emoción en particular como tristeza, si es posible, etiquétala tan pronto como puedas para que puedas empezar a analizarla. Además, si un amigo te hace enojar o molestar, identifica esa emoción o señal de acción como ira, para que sepas cómo abordarla y resolverla de la mejor manera posible.

Paso 3. Aceptar la responsabilidad

Acepta la responsabilidad de cada emoción. Este es uno de los pasos más difíciles para tener control sobre tus emociones porque es fácil culpar a las personas y las circunstancias con el fin de justificar la razón detrás de tu acción y tu elección de emociones. Está bien enfadarse, pero no está bien seguir enfadado.

Así que tienes que responsabilizarte de todas tus emociones y ser responsable de tus emociones. Una vez hecho esto, tus emociones comenzarán a cambiar porque te haces responsable de ellas.

Paso 4. Siente curiosidad y reemplaza tus pensamientos

"La curiosidad mata al gato", lo sé, pero no en todas las situaciones. No en esta situación. La curiosidad es un rasgo esencial para los agentes del FBI que trabajan en investigaciones y para cualquiera que quiera tener confianza y éxito.

La curiosidad es la base de todo el crecimiento de toda la vida. Como humanos, estamos conectados para ser curiosos por naturaleza, y es algo bueno si me preguntas. Si queremos seguir siendo enseñables, entonces debemos seguir siendo curiosos. Es a través de la curiosidad que nuestras mentes y corazones se expanden día a día, imaginan grandes cosas, buscan el conocimiento, y una solución incluso para las cosas imposibles. Apuesto a que aunque Einstein, Michael Faraday y todos los demás grandes inventores eran curiosos, si no lo fueran, probablemente seguiríamos en la oscuridad hasta que alguien más se vuelva lo suficientemente curioso para buscar soluciones. Conseguimos retener nuestra mente de principiante cuando siempre esperamos experimentar cosas nuevas y descubrir nueva información. Y también se necesita valor, el valor de dejar su zona de confort, pero este valor es necesario si queremos crecer y convertirnos en mejores versiones de nosotros mismos.

Este es otro excelente paso para dominar tus emociones. Siente curiosidad por el mensaje que te ofrece la emoción. Esto te ayuda a aprender tus emociones, a resolver el desafío, y a prevenir que el mismo problema ocurra en el futuro.

Algunas preguntas podrían ayudar a llamar nuestra conciencia y atención sobre por qué no deberíamos haber cedido a la señal de acción o a la emoción negativa. Llamamos a estas preguntas empodera doras. Estas preguntas son:

- ¿Qué más podría significar esto?
- ¿Qué puedo aprender de esto?
- ¿Cómo quiero sentirme?
- ¿Qué tendría que creer para sentirme así ahora mismo?
- ¿Qué estoy dispuesto a hacer al respecto ahora mismo?
- ¿Cómo se siente el resentimiento en mi cuerpo?
- ¿Esto es un "problema" o sólo una "situación"?

- ¿Qué tan importante es esto?
- ¿Esta voz interior es realmente "yo" o sólo mi ego hablando?
- ¿Estoy enfocado en el futuro o en el pasado en lugar del momento presente?
- ¿Cómo puedo sacar lo positivo de cada situación? Etc...

Estas son preguntas entre muchas otras que podrían ayudar a alejarte de esa emoción negativa en particular. No todas las preguntas funcionan para cada emoción, como se dijo antes, hay varias preguntas que uno podría hacer. A veces, los sentimientos que dejamos salir no son los que sentimos en el fondo; por ejemplo, podrías sentirte frustrado por dentro y dejar salir tu ira. La verdadera señal de acción es la depresión y la frustración, no la ira como se percibe. Así que estas preguntas de empoderamiento ayudan a encontrar el significado de empoderamiento en cualquier emoción o situación negativa.

Paso 5. Tengan confianza

La idea de la confianza en uno mismo se utiliza comúnmente para asegurarse de nuestra capacidad para juzgar con justicia, en nuestra capacidad para cumplir con las metas y tareas y también en la propiedad y tantas otras facetas de la vida. La confianza en sí mismo de un individuo aumenta a partir de las experiencias de haber dominado determinadas actividades. Cuanto más se experimentan las cosas y los acontecimientos, más confianza se tiene cuando se enfrenta al mismo reto o tarea ya que no es algo nuevo para usted; por lo tanto, está seguro de producir mejores resultados.

La manera más rápida, fácil y poderosa de manejar cualquier emoción es recordar un momento en el que se sintió una emoción similar y darse cuenta de que ya se ha enfrentado con éxito a esta emoción antes. Si lo has hecho en el pasado, puedes hacerlo de nuevo. Asegúrense de que pueden manejar estas emociones no sólo hoy, sino también en el futuro. Estos pasos pueden guiarte para que te sientas seguro:

- Empujar a través de creencias auto-limitantes; encontrar tus límites exponiéndote a diferentes situaciones.
- No confundas los recuerdos con los hechos: Visite siempre los hechos de un recuerdo cargado de creencias auto limitantes o desalentadoras e intente obtener una perspectiva más precisa del

acontecimiento. Comuníquese con otros que puedan tener una perspectiva diferente.

- Ten una conversación contigo mismo: parece una locura, pero es un método muy eficiente. Tener conversaciones positivas dentro y sobre ti mismo. Recita algunas afirmaciones motivadoras.
- Empieza a pensar en positivo para borrar los pensamientos negativos: cuando haya un solo pensamiento o emoción negativa, reconócelo y presenta 4-5 emociones o pensamientos positivos que puedan anular ese pensamiento negativo, deja que estos pensamientos positivos se queden durante unos minutos.

Paso 6. Emociónese y tome la acción correcta

Emociónese por haber sido capaz de identificar, reconocer y manejar la emoción. La emoción es un mensaje de tu mente a tu cuerpo, o espíritu, diciéndote que prestes atención a algo. Tienes que ventilar la forma en que estás haciendo las cosas, ya que la ira es la respuesta a las experiencias pasadas, que pueden ser inspeccionadas y alteradas si es necesario. En otras palabras, tenemos que ser intencionales con nuestras acciones y decisiones. ¿Cuándo es el mejor momento para manejar una emoción? ¡Cuando empiezas a sentirla! Es mejor matar a un monstruo cuando aún es pequeño. No necesitamos reprimir las emociones porque, eventualmente, estallarán.

Dominar la ira en sus relaciones

La ira puede surgir incluso en la más amorosa de las relaciones. Sin embargo, en la mayoría de los casos se contiene y se disipa en minutos. En las relaciones cercanas y amorosas, la ira puede ser suavemente burlada o discutida abiertamente. Sin embargo, algunas relaciones se vuelven tóxicas porque una u otra de las parejas no puede contener su ira. Las relaciones románticas son especialmente vulnerables a los arrebatos de ira, porque las emociones son altas. Los celos y los sentimientos de inseguridad suelen estar presentes en las nuevas relaciones, pero eso no significa que la ira deba manifestarse en violencia o en un arrebato de ira incontrolado. Si eres propenso a los arrebatos de ira, entonces necesitas adoptar estrategias para dominarlos. Muchas relaciones amorosas muerden el polvo debido a la ira o al estrés si no se controlan.

A menudo, las nuevas relaciones terminan cuando los ánimos se caldean porque una u otra persona se siente decepcionada por las acciones de la otra. Por ejemplo, descubrir que su pareja tiene poca empatía puede ser molesto en una nueva relación. O tal vez la emoción se apaga en la relación demasiado rápido. Todas estas son respuestas humanas cuando se busca a alguien con quien compartir la vida. Sin embargo, algunas relaciones sobreviven, pero con la ira como parte de la relación. Si cree que su ira se interpone en la relación con su pareja, entonces es hora de dominar su ira.

Habla: La gente puede desarrollar muchas estrategias para mostrar su ira en las relaciones íntimas que tal vez no harían con sus colegas o amigos, por ejemplo, darle la espalda a su pareja: no hablar con ellos. Por supuesto, es humano cuando nos sentimos agraviados por alguien que no tenemos ganas de hablar con él. Además, probablemente es mejor no hablar en absoluto después de una discusión, ya que a veces esto empeora las cosas. Sin embargo, darle a su pareja el tratamiento de silencio por largos períodos de tiempo no resuelve nada. Tampoco lo hace el salir de la casa. Dígale a su pareja qué le ha hecho enfadar y por qué siente esa rabia. Sentarte y hablar de tu ira con tu pareja a menudo disuelve la ira para que puedas considerar formas de resolver las cosas.

Relaciones de control: Una relación no se construye por una persona tratando de controlar lo que otra persona quiere hacer. La forma en que una persona se comporta es generalmente un desencadenante de reacciones de enojo si esa persona no se ajusta a lo que otra espera de ella. Forzar a alguien a comportarse de manera diferente mediante el uso de la ira está mal. Nunca funciona, ni tampoco la humillación, o peor aún, el ataque físico. Si siente que su ira raya en este tipo de comportamiento, entonces debe buscar ayuda de un terapeuta de control de la ira. Para dominar su sentimiento de ira ante lo que usted percibe como un comportamiento inaceptable de su pareja, debe dar un paso atrás y discutir lo que le está molestando. Podría estar en peligro de asustar a su pareja, lo cual no es la respuesta que desea. Las estrategias que lo calman, como caminar, o expresar su preocupación de manera madura son estrategias aceptables. El control por el miedo nunca es una buena relación y a menudo resulta en acusaciones de violencia doméstica.

El compromiso no es una palabra sucia: Cuando una relación está llena de problemas, tu mecha puede ser corta. Explotas con la ira, y tus niveles de estrés aumentan, haciéndote sentir físicamente enfermo. Si la relación

realmente no funciona, entonces necesitas sentarte y discutir esto con tu pareja. Podría ser que se separen. Por otro lado, hablando honestamente y desde el corazón, puedes sentir que la comprensión puede difuminar el conflicto. Sin embargo, para mucha gente, la palabra compromiso huele a derrota: ceder, someterse. Este no es necesariamente el caso. Una estrategia útil cuando se domina la ira en una relación es considerar los beneficios del compromiso. El compromiso, cuando se maneja con madurez, puede mejorar una relación y nivelar lo que podría haber sido una asociación desigual. En otras palabras, hacer un compromiso sólo para terminar una discusión no resuelve tu problema. Seguirá sintiendo ira y resentimiento que puede desaparecer hasta que explote en un comportamiento descontrolado.

Cuando el compromiso funciona: La comunicación es la clave para que el compromiso funcione. Si usted es capaz de discutir con su pareja su comprensión del compromiso, es más probable que funcione a favor de ambos. Para dominar su ira en esta situación, debe estar preparado para discutir sus sentimientos y lo fuertes que son. Puede ser que en esta ocasión en particular, usted sea incapaz de hacer un compromiso, especialmente si esto significa que tiene que hacer algo que no puede hacer sin resentimiento o ansiedad. Por la misma razón, usted debe escuchar lo que su pareja está diciendo también. Tal vez ellos sean incapaces de comprometerse en esta ocasión mientras usted pueda. Sean abiertos el uno con el otro. El compromiso debe ser igual y correcto para cada pareja. Discutir el compromiso puede ser edificante. La distracción también puede disipar la ira que puede volverse inmanejable.

Asesoramiento sobre relaciones: Si tu relación te hace sentir que tu ira se está cocinando a fuego lento dentro de ti, entonces tal vez una estrategia útil es buscar asesoramiento de relaciones. Este es un gran paso para dominar tu ira. Ser proactivo en lugar de reactivo le ayudará a sentirse más en control. Si estás luchando con las deudas, entonces podría ser que no sea apropiado a menos que encuentres un terapeuta que puedas pagar. Tal vez sea tu ansiedad por el dinero lo que te hace enojar con tu pareja. Sin embargo, debes hablar de esta opción con tu pareja porque ellos también sentirán estrés y enojo. Puede ser una buena inversión. Además, a menudo se ofrecen consultas gratuitas, así que vale la pena considerarlo.

Sopesar los beneficios: La terapia de relaciones es una estrategia probada para dominar la ira y el estrés en las relaciones. Sentimientos de frustración

con su pareja pueden resultar en el cierre de la discusión. Nada se resuelve. Encontrar un espacio neutral para discutir las relaciones maritales o de pareja con una persona imparcial, que no juzgue o que probablemente haya escuchado todo antes puede ayudar a abrir sus sentimientos. Tal vez su enojo se basa en la falta de empatía de su pareja con respecto a su trabajo, o tal vez piensa que hay infidelidad en la relación de pareja. Sólo usted puede saber qué es lo que desencadena su ira. Si ambos están de acuerdo con la terapia de pareja, entonces deben aprovechar la oportunidad. Es una estrategia más para dominar su ira.

El resentimiento latente puede explotar en violentos arrebatos de ira. La comunicación es crucial para disipar la ira y el resentimiento. Puede ser que su pareja no se dé cuenta de su estrés en el trabajo, por lo que sin darse cuenta exaspera su ansiedad con la palabra o la acción equivocada, como invitar a sus compañeros de trabajo a cenar. Al mantener su ansiedad y estrés ocultos a sus seres queridos, está agravando sus problemas. No se sugiere que usted explote de rabia para comunicar su ansiedad. La ira y la furia no resolverán sus problemas. Discutir sus problemas abiertamente y sin malicia e incriminación será un gran paso para dominar su ira.

17. La ira en los adolescentes



"Sólo puedo notar que el pasado es hermoso porque uno nunca se da cuenta de una emoción en ese momento. Se expande más tarde, y por lo tanto no tenemos emociones completas sobre el presente, sólo sobre el pasado"
Virginia Woolf

Ser adolescente es el período más difícil de la vida. Cuando tu cuerpo se está desarrollando desde el de un niño al de un adulto y tus hormonas están causando estragos en tu mente, no es de extrañar que a menudo parezcas tenso y enfadado.

Un adolescente no es más que un niño en el cuerpo de un adulto que se enfrenta a las necesidades físicas y emocionales de un adulto, pero que no se ha desarrollado completamente ni física ni emocionalmente ni es económicamente independiente para poder satisfacer esas necesidades. Como resultado, no es sorprendente que a menudo se enfaden con aquellos que sienten que son responsables de sus necesidades insatisfechas: sus padres.

¿Por qué los adolescentes están enojados?

Todos hemos sido adolescentes antes, así que todos sabemos lo difícil que puede ser crecer. En el pasado, y en algunas culturas incluso hoy en día, los adolescentes eran considerados más como niños que como adultos. Hoy en día, se espera que los adolescentes -quizás injustamente- se comporten y sean responsables de cosas que normalmente sólo los adultos deberían tratar.

Manejar a un niño que hace un berrinche puede ser difícil, pero no es nada comparado con manejar a un adolescente enojado y gritón que puede ser considerablemente más alto y fuerte que tú.

Los adolescentes pueden estar enojados con o sin razón, y depende de sus padres frenar o alimentar esa ira. En lugar de gritar y pelear, lo que puede ser muy tentador pero que sólo intensificaría la discusión, un padre debe tratar de calmarlos.

Si responde a la ira de su adolescente gritando o amenazando, se pone al mismo nivel que su hijo. De alguna manera, se vuelve igual, lo que significa que pierde algo de "peso" en la mesa de negociaciones. Si esto sucede, puede ser aún más difícil seguir negociando. Así que, hagas lo que hagas, no pierdas el control.

Para lidiar con la ira de los adolescentes, tienes que entender lo que los hace enojar. Como padre, sabes que aunque intenten actuar como adultos, el cerebro de los adolescentes aún está en desarrollo. La forma en que un adolescente percibe y experimenta el mundo es muy diferente de cómo lo ve un adulto, y esto no debe usarse en su contra.

El problema de los adolescentes enojados no es que a menudo se enojen sin una razón en particular, sino que pueden no estar expresando esa ira de manera efectiva, ya sea porque no saben cómo hacerlo o porque no se les permite hacerlo. La ira sin tratar hace que las personas se sientan impotentes e indefensas y a veces puede llevar a la depresión o a la violencia - a menudo se vuelve contra aquellos que no tienen nada que ver con su sentimiento de impotencia, pero que resultan ser un blanco fácil, como las mascotas, los hermanos o los amigos.

La causa principal de la ira de un adolescente suele deberse a los cambios fisiológicos y emocionales que se producen en sus cuerpos, mientras intentan encontrarle sentido. Sus antecedentes sociales, así como el apoyo que reciben

de sus familias, pueden facilitar o dificultar este proceso.

Cosas que hacer cuando se enfrenta a un adolescente enfadado:

No uses malas palabras o insultos, ya que esto sólo empeorará las cosas.

Nunca tomes decisiones importantes, promesas o amenazas, si ambos están en un estado. Esperen a que las cosas se calmen, primero. De hecho, si tanto usted como su adolescente están muy enojados, es mejor no decir mucho. Cuando ambos se hayan calmado, pueden abordar el problema de una manera más constructiva.

Nunca te pongas físico, porque esto puede fácilmente escalar a la violencia.

Intente escuchar atentamente lo que dicen, sus comentarios o exigencias pueden estar justificados. Aunque no hagas nada al respecto, demuestra que los respetas lo suficiente como para escuchar lo que tienen que decir. Los adolescentes a menudo se sienten ignorados o menospreciados, y esto puede ser un gran desencadenante de la ira.

Los adolescentes suelen ser malhumorados y tienen sentimientos fuertes, lo que significa que a menudo no pueden pensar con claridad ni escuchar razones. No hay que echarle en cara esto: todos los cambios fisiológicos y emocionales por los que están pasando les hacen sentirse confusos y enfadados.

La ira de un adolescente suele dirigirse a aquellos que identifican como un obstáculo para sus deseos, que suelen ser sus padres. Otras veces, puede que no estén enfadados contigo, sino por algo que ocurrió en la escuela o por una discusión con un amigo.

Gestión de la ira de los adolescentes

Aunque la ira no es mala en sí misma, para ser usada positivamente, necesita ser manejada. Hay diferentes maneras de expresar la ira, y el truco es expresarla eficazmente sin herir a los demás, ya sea verbal o físicamente, o crear una atmósfera de incomodidad y miedo.

Los adolescentes pueden parecer enfadados, pero no siempre están seguros de qué o con quién están enfadados. Como resultado, pueden ser propensos a los chasquidos o a los enfados. Sin embargo, si un adolescente permanece en este modo de enfado durante meses, sin ninguna razón en particular, podría ser un signo de que su ira se ha vuelto hacia dentro. Aquellos que se enfadan

durante largos períodos de tiempo pueden fácilmente hundirse en la depresión, o volverse violentos y comenzar a intimidar a los demás. Los adolescentes enfadados a menudo pueden volverse groseros, pidiendo problemas y comportándose como si quisieran convertir cada situación en una discusión. Con tales individuos, discutir cualquier cosa con calma es imposible, y casi cualquier conversación se sale fácilmente de control. Si tal comportamiento se hace frecuente, podría ser un síntoma de un trastorno basado en la ira. Lamentablemente, estos trastornos son particularmente comunes en los adolescentes que fueron sometidos a abuso físico o mental, o que a través de la televisión y los videojuegos suelen estar expuestos a imágenes de violencia, o aquellos que fueron castigados por estar enojados. Los adolescentes que recibieron poco o ningún apoyo durante su crecimiento tienen muchas más probabilidades de desarrollar algún tipo de trastorno basado en la ira más adelante en la vida, simplemente porque nunca aprendieron ni se les permitió expresar sus emociones adecuadamente.

Entonces, ¿cómo lidias con un adolescente enojado? Suponiendo que entiendas de dónde viene su ira, les ayudarás más si creas un entorno en el que se sientan seguros para expresar sus sentimientos, independientemente de lo que sean.

Otra cosa importante que hay que hacer es tratar de establecer una relación estrecha con su adolescente y animarle a que hable con usted, para que sea más consciente de las personas con las que se relaciona. Cuanto mayor sea el adolescente, más probable es que su comportamiento y sus valores se vean influenciados por sus pares, y la presión de los pares puede conducir a comportamientos inapropiados y destructivos.

Formas de ayudar a los adolescentes a manejar su ira:

Conviértase en un modelo a seguir sobre cómo manejar sus emociones.

Permítales expresar su ira.

Nunca los castigues humillándolos.

Estén atentos a quién, fuera de la casa, puede estar influyendo en su comportamiento.

Establezca las reglas, pero no olvide las recompensas.

Estén abiertos a las negociaciones, pero digan no a las amenazas, chantajes y

berrinches.

Fomentar la intimidad y la unión, para que sepas lo que está pasando en su vida.

Nunca estés demasiado ocupado para escucharlos.

Permíteles ser abiertos sobre sus sentimientos.

Cultivar la confianza y el respeto mutuos.

18. Entendiendo la ira y la salud mental



"La salud mental y la sobriedad no es una línea recta, y 'Drag Race' es una familia, y apoyamos a los miembros de nuestra familia a través de cualquier cosa" Trixie Mattel

A pesar de que no existe una definición sucinta, la salud mental es esencialmente su estado de ánimo y su forma de afrontar la vida. Las variables mentales, ambientales, hereditarias o fisiológicas afectan profundamente por un gran avance mental.

¿Qué es una enfermedad mental?

La enfermedad mental debilita la capacidad de realizar tareas rutinarias, cultivar conexiones sanas o adaptarse a la ira o al estrés. Puede ser arreglado en base a episodios emocionales escandalosos, diseños de ideas tontas o destructivas, y problemas sociales.

¿Qué importancia tiene la salud mental?

Tu salud mental afecta cada parte de tu vida.

o Educación

Los estudiantes con problemas mentales se recluyen socialmente y crean problemas de ansiedad y de fijación.

o Relaciones

La salud mental se suma en gran medida al funcionamiento de las conexiones humanas. La enfermedad mental puede obstaculizar incluso las conexiones fundamentales con la familia, compañeros y asociados. Muchas personas que sufren enfermedades mentales piensan que es difícil apoyar las conexiones, tienen problemas con la responsabilidad o la cercanía, y la mayoría de las veces experimentan problemas de salud sexual.

o Comer

Las personas con problemas mentales se inclinan cada vez más a disfrutar de comidas de consuelo o de barrancos emocionales. Descubrir el consuelo en la alimentación es algo que hacemos de vez en cuando. Sea como fuere, con una enfermedad mental, se hace difícil controlarse. Complacerse puede llevar a la robustez, lo que le pone en peligro de enfermedades coronarias y diabetes, a pesar de hacer una imagen corporal poco saludable.

o Salud física

Su estado mental influye directamente en su cuerpo. Las personas que están mentalmente sanas corren menos riesgo de tener problemas de salud.

La ira y la salud mental

La ira está más estrechamente relacionada con la ansiedad. Las personas que tienen problemas de control de la ira suelen estar profundamente estresadas y al límite. Son regularmente personas excepcionalmente trabajadoras que esperan mucho de sí mismas y mucho de aquellos con los que se rodean. Los problemas de Gestión de la ira son un efecto secundario característico de su vida. Muchas de estas personas tienen niveles excepcionalmente significativos de ansiedad generalizada o ansiedad social. Estos dos tipos de ansiedad se suman a sus problemas de Gestión de la ira.

Es mucho más simple para estas personas, típicamente hombres, declarar que,

"Tengo problemas de Gestión de la ira", que declarar que, "Experimento los efectos nocivos de la ansiedad social o generalizada". Las personas con ansiedad social piensan que es difícil estar en lugares abiertos, por ejemplo, centros comerciales, donde habrá muchos otros alrededor y donde una simple salida no está constantemente presente. Por ejemplo, en un tren cuando se conduce entre la casa y el trabajo, cuando el tren se está moviendo, no están listos para salir del tren hasta la siguiente parada. Las personas con ansiedad generalizada tienen poca fuerza para las situaciones estresantes de su vida. Una parte de su respuesta a estas situaciones es explotar.

Otra condición mental relacionada con la ira es la depresión. Unos pocos especialistas aceptan que la depresión influirá en 1 de cada 5 personas, en cualquier momento. El 80% de las personas soportarán la depresión en 1 momento de su vida. Así que es una condición de salud mental extremadamente normal. La depresión puede ser una condición muy desconcertante de tener, a la luz del hecho de que no hay una solución obvia para ella. Esto es particularmente decepcionante para los personajes de tipo A, impulsados por la objetividad, que frecuentemente experimentan los efectos nocivos de los problemas de ira en cualquier caso.

No hay ninguna solución. No hay una solución obvia. No pueden ir a correr, o beber algo de cerveza, beber algo de alcohol, o comer algún alimento o conversar con alguien sobre ello. La depresión es mucho más desconcertante que eso. Una respuesta típica a la depresión y la ira es desilusionar a los demás. Una vez más, es importante que la gente vea la verdad sobre la depresión, y que la analicen y la traten.

El control de la ira es una incapacidad para manejar las emociones negativas

Recuerda tu vida ahora. ¿Qué haces en cualquier momento que tengas una emoción negativa? Por ejemplo, cuando estás deprimido, nervioso o estresado, ¿qué haces? ¿Te sientas solo sin llamar la atención y lo manejas si el tiempo lo permite? O entonces, ¿intentas deshacerte de ella a través del alcohol, el ejercicio, Facebook, MySpace, Twitter, las drogas, el tabaco, conversando con tus compañeros o familia?

La gran mayoría hará lo último mencionado, a la luz del hecho de que nunca se nos ha instruido cómo tratar nuestras emociones negativas. Lamentablemente para mucha gente, nuestras emociones se parecen a un

viaje emocionante. Sube cuando tenemos emociones fuertes y positivas. Se nivela cuando tenemos emociones imparciales. Se hunde cuando tenemos emociones negativas durante un tiempo específico, y después el ciclo continúa.

Consejos para mejorar su salud emocional y mental

Su actual estilo de vida puede no ser ventajoso para mantener su salud emocional y mental. Nuestro público en general está sobrecargado de trabajo, estresado y excesivamente centrado en cosas que no fomentan una gran prosperidad psicológica.

Ser proactivo y hacer cosas que cultiven una gran salud mental puede ser un enfoque innovador para mejorar la naturaleza de su vida cotidiana.

Aplique estos consejos regularmente:

Cooperar con los demás. Tener asociaciones positivas y saludables con otros tiene un impacto importante en la salud psicológica. Cooperar y asociarse con otros evitará que se sienta desamparado.

Si te desconectas, no sales de casa más que para trabajar y hacer tareas, rápidamente puedes resultar desolado y empezar a sentirte desanimado. Más bien encuentra algo que hacer que te lleve fuera de la casa y alrededor de la gente.

Mantén tu cuerpo sano. La mala salud física puede dar lugar a dificultades con la salud mental. Cuanto mejor te sientas físicamente, mejor te sentirás psicológicamente también.

Hazlo una propensión a practicar constantemente y no es necesario que sea en un centro de recreación, puedes correr o pasear a tu perro. La natación es además una técnica de ejercicio decente. Sea lo que sea lo que hace que tu cuerpo funcione y te suba el pulso. Practicar descargas de endorfinas y endorfinas te hace sentir genial, suelto y tranquilo.

Desafíese constantemente. Aunque tener mucho estrés en tu vida es negativo, tener muy poco puede ser igual de terrible. En conjunto necesitamos una medida específica de desafíos, que es un tipo de estrés saludable, para florecer y mantenerse en forma. En el caso de que tu vida se quede corta ante cualquier desafío, haz unos cuantos. Cuando hayas superado ciertos desafíos o hayas llegado a una meta, te dará esa oleada de fervor y una sensación de

logro.

Construye una meta y esfuérzate por alcanzarla. Sin duda habrá algo de estrés y desafíos a lo largo del camino, pero estará bien justificado, a pesar de todos los problemas una vez que se logren esos

Aprende a lidiar con el estrés de manera viable. Una gran parte de nosotros los hace calmar las propensiones que pueden parecer viables, pero por regla general no se abordan las razones del estrés. Unos pocos de nosotros tratamos el estrés de manera que hace la situación más horrible. En caso de que estés estresado monetariamente, comer una tina de yogur congelado te dejará sin blanca, pero también acabarás engordando. Busca soluciones positivas.

Los ejercicios, por ejemplo, hacer ejercicio, invertir energía con un amigo o leer un libro pueden ser alternativas saludables para reducir el estrés.

Hazte tiempo para ti mismo donde puedas relajarte y descansar. El estrés por algo sobre lo que no tienes control no es saludable y además no ayuda a resolver el problema o la cuestión. Por ejemplo, en el caso de que tengas problemas de dinero y te estreses y te estreses por ello, no se ocupará del problema, sólo te motivará a estresarte considerablemente más. Más bien tome un respiro completo y piense en un arreglo para disminuir sus costos en zonas específicas para tener dinero en efectivo para cosas progresivamente importantes.

Invierte energía todos los días en una acción agradable. Puede ser sacar a su perro a pasear, ir a correr, salir a ver las películas, recibir un masaje en la espalda, o en cualquier caso, jugar con sus hijos. No importa lo que hagas, siempre y cuando aprecies hacerlo y te concentres en otras cosas que no sean el trabajo o las cosas que tienes que completar o cuidar. Haz espacio para un poco de "tiempo personal".

Practica la especialidad del perdón. La ira y los resentimientos no logran casi nada. Te ponen en un ciclo mental horrendo que corrompe tu sentido de prosperidad. Constantemente estás enojado o alterado es un segundo en el que te preocupas. Acepta las cosas como ejercicio aprendido y sigue adelante en vez de insistir en las cosas que ocurrieron antes.

Dales tu tiempo a otras personas. Ayudar a alguien necesitado es un gran método para apoyar la manera en que te sientes acerca de ti mismo. Además es un gran método para conocer a otros que también se preocupan y dan.

Considere una reunión de personas a las que prefiere ayudar y encuentre una asociación que las administre. Podría ser un amigo, compañero de trabajo o alguien que acabas de conocer, si están en necesidad urgente, échales una mano e independientemente de si se trata simplemente de tener una discusión con ellos, algunos simplemente necesitan alguien que se sintonice y se preocupe.

Aprende a tranquilizar tu mente. Tu mente rara vez descansa, ni siquiera mientras lo haces. A lo largo de la noche es probable que estés lanzando, girando y soñando. Hay muchas maneras de descansar la mente: preguntar, contemplar y ensayar la atención son sólo una pareja.

Nuestros cerebros están inquietos. Están continuamente pensando, previendo y recordando. Independientemente de si no ven que están contemplando algo, su mente subliminal piensa constantemente. Aprende a controlar la tuya. La contemplación puede ayudarte a aprender a calmar tu mente. Puede tomar un par de intentos a la luz del hecho de que nuestras mentes continúan desviándose y no tienen ningún deseo de estar tranquilas, sin embargo con la práctica llegarás.

Solicite ayuda. Si te rompes el brazo, busca ayuda médica. En caso de que tengas un problema psico-inteligente, no hay explicación para no hacer lo mismo. Independientemente de cuál sea tu desafío, hay alguien accesible con la habilidad de ayudar. No es necesario que veas a un abogado o asesor si no tienes ningún deseo de hacerlo; esencialmente podrías ir a tu familia o amigos, incluso a un ministro o a cualquiera que esté ansioso por sintonizarte y darte algo de ayuda. A veces no podemos hacerlo todo solos. Pedir ayuda no es un defecto, sino que muestra calidad, ya que reconoces que no puedes hacerlo todo solo y demuestras solidaridad para conectarte con alguien que pueda apoyarte. Lleva un diario. Escribir tus consideraciones en un papel después de un largo y duro día es restaurador. Descarga la presión, y puede darte un punto de vista alternativo. Cuando escribes en un diario puedes ser tan obtuso y legítimo como necesites sin estresarte por molestar a nadie con lo que declaras ya que es para tus ojos por así decirlo. Se parece a un paquete de puñetazos, en días terribles puedes dejar salir toda tu ira e insatisfacción, y en los grandes días puedes compartir tus fervores y cosas divertidas que serán grandes recuerdos y grandes sacudidas de energía cuando tengas un día horrible.

La salud emocional y mental, son ambas básicas para su prosperidad general. En el momento en que cualquier segmento de tu salud es perdurable, resulta ser sustancialmente más difícil ser un padre, compañero de vida, amigo o representante viable. Todas las partes de tu vida, particularmente tu salud física, pueden perdurar. Utilice estos consejos para tratar su salud psicológica. En caso de que no te sientas mejor, es hora de buscar ayuda.

19. Vivir con la ira



"Cuando te ofendas por la culpa de algún hombre, vuelve a ti mismo y estudia tus propios fallos. Entonces olvidarás tu ira" Epicteto

Ahora que has aprendido el núcleo de los sistemas fisiológicos y cognitivos de la ira, estás equipado para lidiar con tu ira en el mundo real. Estás listo para responder en lugar de reaccionar. Puedes responder en lugar de reaccionar. Aprenderás prácticas que puedes hacer cada día para construir sobre lo que has aprendido y crear el hábito de trabajar a través de los desafíos de la vida en lugar de ser arrollado por ellos o atrapado por ellos. Repasaremos los diferentes ámbitos de la vida: el trabajo, el amor, la familia y los amigos, y aprenderemos habilidades para cada uno.

Sentir la ira

Desde el momento en que nos levantamos por la mañana, la ira está

disponible. El sonido de una alarma a las 6:10 a.m. es demasiado temprano. ¿Quién hizo que el sol brillara tanto? ¿Por qué tengo que ir a trabajar hoy? ¿Por qué mi hijo aún no ha aprendido a dormir hasta tarde? ¡Oh hombre, olvidé ir de compras ayer, y no hay huevos en la casa! Argh, ¿y tampoco hay más café? ¿Por qué no compraste ningún *$#*@& café? Son las 6:15 de la mañana, y ya me estoy acercando a un estado de rabia.

A través de nuestro uso de la escala de control de la ira, hemos visto que no se trata de la eliminación completa de la ira. No te estamos convirtiendo en una especie de imposible ser espiritual libre de ira, levitando sobre los problemas del mundo con una sonrisa. No se trata de cirugía; se trata de enfrentar las situaciones de una manera diferente con una actitud diferente nacida del conocimiento del funcionamiento de nuestra mente y nuestro cuerpo. Parafraseando al Buda histórico, cuando me enfado, sé que me estoy enfadando. Cuando me enfado, sé que estoy enfadado. Cuando la ira pasa, sé que la ira pasa. Todavía vas a experimentar la ira en tu vida. Pero estarás un paso adelante de ella. Sabrás que estás experimentando la ira. Sólo este grado de atención te salvará de convertirte en tu ira.

Integrando el cuerpo y la mente

Nos hemos reunido y hemos empezado a utilizar una gran base de sabiduría sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. Sabemos ahora que mucho de lo que se manifiesta como ira viene de las partes de nuestro cerebro que operan por debajo del nivel de nuestras capacidades más humanas. Esta actividad cerebral está diseñada para mantenernos a salvo, alimentados y vestidos, conectados a figuras de apego, y fuera de las garras de los depredadores. Esta energía no escucha a la mente racional para buscar pistas. Cuando estas partes del cerebro envían un mensaje, el cuerpo hará lo que estas partes de supervivencia del cerebro le digan, sin importar lo que el pensamiento racional pueda decir. Esta energía mental y física envía información a la mente racional, y entonces la mente racional responde si es posible.

A veces la mente racional puede darle sentido y tener una respuesta razonable. Cuando la información y los recuerdos se procesan correctamente, la mente racional puede identificar la diferencia entre el dilema de este momento y los estados de cuerpo y mente del pasado. Cuando no tenemos el hábito de asentar el cuerpo y la mente para poder atender las emociones difíciles con un sentido de equilibrio, se produce un efecto de bola de nieve

en el que la ira actual se encierra en los sentimientos, sensaciones y pensamientos equivocados de los estados de ira experimentados anteriormente, y cada uno refuerza al otro. Nuestro pasado se concreta más, y a su vez hace que las manifestaciones de la ira actual sean peores de lo que eran cuando comenzaron, y así sucesivamente.

Uno de los mayores descubrimientos y contribuciones que Buda hizo al mundo del Gestión de la ira es la idea de que el pensamiento precede a la acción. Él dijo claramente que antes de hacer cualquier cosa en la vida, establecemos una intención. El problema es que a veces esa intención se establece por debajo del nivel de pensamiento racional por el sistema de lucha o huida, y entonces me miras de lado y te doy un puñetazo en la cara una fracción de segundo después de que mi cerebro de lagarto establece la intención de hacerlo. Buda recomendó la práctica de la atención como el antídoto para la configuración de la intención sin mente y para ayudar a integrar completamente el cuerpo y la mente.

La conciencia de nuestros cuerpos nos ayuda a asentarlos y sacarlos de las continuas reacciones de lucha o huida que impulsan y alimentan nuestra ira. Entonces también podemos traer la atención a nuestros pensamientos para ver los pensamientos que son hábiles y útiles y los que no lo son. Y ahora tenemos la capacidad de tener una conversación con nuestro cuerpo y mente enfadados y encontrar nuevas soluciones. Así es como se ve la integración del cuerpo y la mente: comunicación consciente dentro de nosotros mismos para permitir el establecimiento de nuevas intenciones.

Responder de forma diferente

Ahora que hemos establecido el nuevo centro de control terrestre para manejar nuestra ira, podemos salir al mundo y hablar y actuar dondequiera que vayamos con menos temor a convertirnos en una máquina de ira accidental. Hemos reiniciado el sistema corporal a través de la conciencia consciente. Hemos reentrenado el sistema de pensamiento para que tenga más agencia y habilidad para elegir pensamientos y vincular pensamientos y sentimientos. Hemos establecido un sistema de comunicación interna basado en la conciencia consciente donde fijamos y reajustamos la intención de mantener nuestra atención en nuestros estados corporales y pensamientos. Ahora notamos que los estados de nuestro cuerpo y mente llegan, los notamos cambiar, y los notamos irse.

¿Cómo se manifiesta todo esto como una respuesta diferente?

Se reduce a dos palabras que ya hemos aprendido: la pausa. Todo lo que hemos aprendido nos ha llevado a esto. Cuando no tenemos la pausa, entonces por definición estamos simplemente reaccionando. La pausa es donde residen todas las cosas buenas. Es en la pausa donde podemos detenernos para tomar una acción exigida por el cerebro del reptil de la que más tarde nos arrepentiremos. Es en la pausa que podemos desarrollar una comprensión que puede alimentar una respuesta más racional. Es en la pausa que podemos formular una nueva forma de responder, una forma totalmente nueva de hablar y actuar.

La ira: Está con nosotros todos los días

La ira es una emoción humana normal. Mucha gente ha desarrollado la noción de que la ira es sinónimo sólo de furia. De hecho, la ira es sólo uno de los muchos sinónimos de ira. En nuestra escala de 0 a 10, la ira vive en los extremos superiores de ese continuo. Y me arriesgaré a decir que la ira en sí misma es una emoción humana normal. Cada uno de nosotros tiene esos problemas o eventos o injusticias que producen un sentimiento que se inclina directamente en ese extremo superior de la escala de la ira. Es normal, y es humano.

Otras tres cosas que son exclusivamente humanas son la capacidad de tener una visión, la capacidad de tomar decisiones y elecciones racionales, y la capacidad de aplicar la atención a nuestras sensaciones corporales, nuestras emociones y nuestros procesos de pensamiento. A medida que nos enfrentamos a la realidad de nuestra ira cada día, necesitamos honrarla y hacer saber a esa parte de nosotros que somos conscientes de ella y capaces de manejar estas fuertes emociones. Si podemos llevar la atención a la más poderosa de nuestras cóleras, nuestra ira, entonces podemos trabajar nuestro camino hacia abajo y desarrollar la atención a las formas menores de nuestra ira. Y si estamos en contacto de esta manera con la variedad de manifestaciones y niveles de ira, podemos abordar todas y cada una de ellas en cualquier momento.

Si sabemos que la ira será parte de nuestras vidas todos los días, entonces podemos hacer un trabajo a corto y largo plazo para apoyar nuestros esfuerzos. A corto plazo, queremos tener estrategias inmediatas como las que hemos desarrollado con nuestros consejos de emergencia y el uso de la escala

de ira para crear una pausa entre los sentimientos, pensamientos y acciones. También queremos hacer el trabajo a largo plazo de continuar disminuyendo nuestra tasa de ira en reposo. Ya que sabemos que la ira estará con nosotros cada día, ¿por qué no intentar que empecemos en un número más bajo de la escala? De esa manera estaremos menos en peligro de viajar hacia arriba de la escala en un territorio peligroso, donde podemos tener menos control sobre nuestras acciones.

Utilizando una combinación de habilidades de atención que abordan nuestras luchas en el momento y un programa continuo de enseñanza a nuestro cuerpo, mente y espíritu para reducir nuestro ritmo respiratorio, nuestro ritmo cardíaco y nuestra presión arterial, nos encontraremos en condiciones de vivir con nuestras parejas, nuestras familias, nuestros lugares de trabajo, nuestros viajes a la tienda de comestibles, nuestros paseos en coche por la autopista - todas nuestras relaciones y nuestras interacciones diarias-, mientras que también nos sentimos en paz con nosotros mismos y con los demás.

Consejo de emergencia

El ejercicio es una de las muchas claves a largo plazo para reducir la tasa de ira en reposo. A veces somos capaces de usar nuestras estrategias a largo plazo en el momento. Puede ayudar si tienes un espacio privado para esto, pero tal vez el verte caer y comenzar una serie de flexiones podría desactivar una situación debido a su extraña naturaleza. De cualquier manera, una rápida explosión de actividad física a un nivel que usted sea capaz de hacer, puede a menudo trabajar con alguna energía de ira rápidamente, usando la adrenalina y el cortisol que la ira produce y cambiando su perspectiva.

Trabajando con los Daily Triggers

Una de las principales enseñanzas de la conciencia es la verdad de las tres características de la existencia. Pueden ser parafraseadas así: Las cosas siempre están cambiando. La vida es a menudo insatisfactoria o difícil. Y tomar las cosas personalmente es en el fondo ilusorio, así como doloroso e innecesario. Por supuesto, a veces cuando la gente hace cosas que te molestan o te enojan, se basa en acciones o en el discurso que te afectan personalmente. Para nuestros propósitos aquí, digamos que la gran mayoría de las veces, en realidad no es personal. Uno de los mejores ejemplos de esto es una situación de ira en la carretera. Alguien te corta el paso en la autopista. Gran parte de la rabia que sientes puede provenir de tomarlo como algo

personal: la creencia de que la otra persona sabía que eras tú el que estaba en el auto, que no le gustaba la marca y el modelo de tu auto, o que en realidad era capaz de intuir algunas características de tu personalidad que no les gustaban, así que te cortan el paso. Lo más probable es que no te vieran, o que simplemente fueran malos conductores, o que quizá fueras demasiado rápido, lo que provocaría la ilusión de que te cortaran el paso.

Si puedes responder a las situaciones regularmente sin tomarlo como algo personal, te garantizo que tu tasa de ira en reposo mejorará de la noche a la mañana. Hay un dicho en Al-Anon, el programa de 12 pasos desarrollado para personas que tienen seres queridos con una adicción. En ese programa a menudo he escuchado a la gente decir: "No te lo están haciendo a ti. Simplemente lo están haciendo. "Habrá situaciones en las que los intereses profundamente personales chocarán y la ira se centrará en estas diferencias, pero si nuestra primera inclinación es que no es personal, nos ahorraremos mucho dolor y mejoraremos nuestras habilidades de Gestión de la ira de manera exponencial.

Conclusión

El control de la ira es una virtud vital que ayuda a regular los sentimientos de la gente para que no se salgan de control. Los individuos varían en la forma en que se enojan, y por lo tanto, la habilidad de manejar la ira es altamente esencial.

¿Sabías que todo el mundo se enfada en algún momento? Pero un cierto grado de ira es normal y saludable. Cada día de nuestras vidas nos trae lo que puede despertar nuestra ira, lo queramos o no. Puede ser de cualquiera: nuestra familia, nuestros colegas o socios de negocios, nuestros seres queridos, la gente que nos encontramos en el paseo, en el centro comercial, nuestros proveedores de servicios, y lo más importante, nuestro propio yo, ¡sí! Podemos ser nuestras propias razones para estar enojados. Esto puede venir a través de nuestros procesos de pensamiento, el vestido incómodo que nos ponemos, la comida menos deliciosa que cocinamos y muchas otras cosas que hacemos sin saberlo para enfadarnos, a sabiendas o no. El control de la ira no trata de evitar que la persona sienta ira o de animarla a contenerla, sino que le ayuda a controlarla de una manera más eficaz y mejor. Un profesional de la salud mental puede ayudar a determinar si usted tiene una condición de salud mental subyacente que está causando su ira y requiere tratamiento.

La ira encontrará su camino de salida sin importar lo mucho que intentes reprimirla. La cosa es que, ser capaz de expresar tu ira sin perder el control. Mantenerse atento al arte de controlar la ira toma mucho tiempo y trabajo, pero cuanto más practiques, más fácil será. Y la recompensa es enorme. Sólo aprende a manejar tu ira, y a su vez te pagará por tener una mejor relación con la gente y te será fácil lograr tus objetivos.

Espero que hayan entendido que aunque llamamos a la ira extremadamente negativa, hay momentos en los que el uso de la ira puede ser considerado como positivo, sobre todo cuando se canaliza adecuadamente. Como nunca dejaría de decir, nosotros como humanos nos enfadamos una y otra vez, y nadie en este planeta puede decir que nunca ha estado enfadado antes. Esta es una realidad de la que no podemos apartarnos, una realidad que no podemos afirmar que no existe.

Lo mejor que podemos hacer si queremos ver la ira como algo positivo es descubrir de dónde viene la ira y saber cómo canalizarla hacia resultados positivos. Si te enfadas, tu mente está tratando de protegerse del resultado de las acciones tomadas contra ti. Esta ira aumenta nuestras emociones y sólo puede ser considerada positiva cuando se canaliza adecuadamente.

Cuando la ira se utiliza de manera positiva, definitivamente no va a haber ninguna razón para suprimir ningún sentimiento, lo que a menudo llevaría a la depresión y al miedo. Si usted piensa que en algún momento de la vida no necesita enojarse, cada vez que trate de reprimir su enojo probablemente porque no quiere lastimar a la siguiente persona, se encuentra en una posición en la que canaliza estos sentimientos hacia usted mismo que lo llevan a culparse a sí mismo, a la depresión y a la tristeza. Esta no es una forma saludable de vivir, especialmente si es la forma en que haces las cosas todo el tiempo.

Deberías saber lo que te hace enojar. Reflexione sobre su responsabilidad de mantener la ira bajo control. Todo el mundo debería saber los beneficios para la salud de mantener la ira a raya.

PART TWO

Introducción

La ansiedad es una condición muy normal, con la que millones de personas en todo el mundo tienen que lidiar cada día. Algunos tratan con formas menores de ansiedad, mientras que otros experimentan el extremo más severo del espectro de la condición. Pero experimentar la ansiedad no es un signo de debilidad de ninguna manera, forma o manera. Todos tenemos nuestras preocupaciones de vez en cuando. Algunas personas son mejores que otras para afrontarlas, y no hay nada malo en necesitar ayuda.

Cuando te permitas ir por ese camino, siempre habrá muchas razones por las que debes preocuparte y sentirte ansioso. Encontrar razones para dejar de preocuparse es la parte difícil. Darles la vuelta a tus pensamientos ansiosos el tiempo suficiente para aferrarse a los hechos no es tan fácil como parece. Cuando la mente vaga por un territorio ansioso, puede vagar muy lejos; termina perdiéndose en un mar de emociones.

Eliminar la ansiedad de tu vida no va a ser fácil. De hecho, para muchas personas, va a ser un viaje que va a ser un largo camino hacia la recuperación. Las cosas buenas rara vez ocurren inmediatamente. Es un maratón, no un sprint (aunque nos gustaría que fuera una solución de la noche a la mañana si fuera posible), pero es un maratón que eres absolutamente capaz de ganar una vez que te lo propongas. Ya has hecho un gran progreso al leer este libro.

1. Entendiendo la ansiedad



"Los componentes de la ansiedad, el estrés, el miedo y la ira no existen independientemente de ti en el mundo. Simplemente no existen en el mundo físico, aunque hablemos de ellos como si lo hicieran" - Wayne Dyer

El estrés es típicamente causado por el pensamiento negativo y la forma en que el cuerpo reacciona a los procesos de pensamiento. Ocurre cuando sientes que no puedes hacer frente a la presión, lo que puede desencadenar tus respuestas fisiológicas.

La ansiedad se caracteriza por preocupaciones y miedos irracionales que a menudo son desencadenados por personas, cosas, eventos y situaciones. Si bien es normal sentirse ansioso en momentos de tristeza o angustia, la ansiedad prolongada puede ser un síntoma de un trastorno de ansiedad.

En pocas palabras, usted experimenta estrés y ansiedad cuando piensa en situaciones de manera negativa, haciendo que su cuerpo reaccione a tales procesos de pensamiento. "Pelea o huye" es la respuesta instintiva al estrés

que tienes ante eventos inesperados.
Es tu reacción natural a cualquier cosa, lo que parece amenazar tu supervivencia. Está conectado a su sistema porque lo heredó de sus antepasados del Paleolítico. Durante ese tiempo, o luchan contra la amenaza o huyen por sus vidas.
Hoy en día, ya no es común encontrar un animal salvaje que pueda amenazar tu supervivencia. Sin embargo, todavía se aplica la respuesta de lucha o huida. En momentos de pánico o peligro, automáticamente se desencadena una serie de cambios que pasan por alto su pensamiento racional.
Todas las funciones físicas que pueden darte el poder de huir o enfrentar al enemigo tienen prioridad. Para que sepas por qué el estrés tiene a menudo un efecto negativo en tu salud, necesitas aprender acerca de los cambios fisiológicos que ocurren en tu cuerpo mientras experimentas la respuesta de lucha o huida.

¿Qué es la respuesta de lucha o de vuelo?

En 1932, Walter Cannon, uno de los primeros pioneros de la investigación sobre el estrés, notó por primera vez la respuesta de lucha o huida. Según él, un organismo libera una hormona que le permite sobrevivir en caso de que se perciba una amenaza o un shock.
En los seres humanos, estas hormonas ayudan a luchar con más fuerza y a correr más rápido. Aumentan la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, haciendo que se bombee más oxígeno en la sangre y más azúcar en la sangre para potenciar los músculos. También aumentan el sudor, para que los músculos se enfríen de manera más eficaz.
Mueven la sangre desde la piel hacia el centro del cuerpo para que pueda reducir la pérdida de sangre en caso de daño. Además, estas hormonas atraen tu atención hacia la amenaza, haciéndote ignorar todo lo demás.
Su respiración se acelera para convertir más oxígeno en energía. Su corazón pasa a modo de sobre marcha para suministrar a su cuerpo más nutrientes y oxígeno. Tu sistema inmunológico se activa y se prepara para atender las heridas. Tu vista y tu atención se centran y se agudizan, y tu sentido del dolor disminuye a medida que tu cuerpo libera hormonas analgésicas.
Debido a este aspecto fisiológico, empiezas a ver el mundo de forma negativa. Lo percibes como hostil, así que te preparas para luchar o huir. Sea cual sea la opción que escojas, tu cuerpo gasta una inmensa cantidad de energía, lo que evita la acumulación de estrés asociada a esta respuesta.

La civilización moderna ha hecho menos probables los encuentros con animales salvajes. Sin embargo, su respuesta inherente de lucha o huida sigue estando ahí. Ya no es desencadenada por los depredadores, sino por otros factores amenazantes, como la preocupación por su vida cotidiana. Puede ser desencadenada por un divorcio, la pérdida de un trabajo, la muerte de un ser querido, los atascos de tráfico, etc.

¿Qué le hacen el estrés y la ansiedad a su cuerpo?

Tu cuerpo está preparado para lidiar con el estrés a corto plazo. Sin embargo, puede permanecer alerta durante más tiempo. Cuando esto sucede, usted se vuelve vulnerable a numerosos problemas de salud.

Sistema nervioso

La respuesta de lucha o huida comienza en tu sistema nervioso. Si estás estresado y ansioso, los nervios simpáticos del cerebro envían una señal a las glándulas suprarrenales para que liberen cortisol y epinefrina. Los altos niveles de estas sustancias químicas pueden perjudicar su aprendizaje y memoria, y aumentar su riesgo de depresión.
Cuando la amenaza desaparece, tu sistema nervioso ordena al resto de tu cuerpo que vuelva a la normalidad. Sin embargo, si no lo hace, tu cuerpo comienza a sufrir. Algunos de los síntomas del estrés crónico incluyen la ansiedad y la irritabilidad. También puede sufrir de insomnio y dolores de cabeza. El estrés crónico puede provocar retraimiento social, trastornos alimenticios y abuso de drogas y alcohol.

Sistema endocrino

Cuando se percibe un peligro o una amenaza, las hormonas del estrés hacen que el hígado produzca más azúcar en la sangre. Esto le da la energía adicional que necesita para luchar o huir. Sin embargo, si su amenaza está presente durante mucho tiempo, el aumento de la glucosa en su cuerpo puede aumentar su riesgo de diabetes.

Sistema respiratorio

Cuando se experimentan altos niveles de estrés, se puede notar una hiperventilación, una respiración más rápida o una sensación de falta de aliento. Si esto ocurre con frecuencia, su sistema puede sufrir tensiones y

puede ser más vulnerable a las infecciones de las vías respiratorias superiores.

Sistema cardiovascular

El estrés agudo debido a cambios importantes en la vida y otros factores pueden hacer que su presión arterial aumente y que su corazón lata más rápido. El estrés a largo plazo puede provocar niveles elevados de colesterol, estrechamiento de las arterias, derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y ataques cardíacos.

Sistema reproductivo

En las mujeres, el ciclo menstrual puede acortarse o alargarse, así como detenerse o hacerse más doloroso por el estrés. Los altos niveles de estrés pueden llevar a la vaginosis bacteriana. En las mujeres embarazadas, los altos niveles de estrés pueden aumentar las posibilidades de que el bebé desarrolle alergias o asma.

Sistema inmunológico

El estrés a corto plazo tiene en realidad efectos positivos, como el refuerzo del sistema inmunológico y la ayuda al cuerpo a luchar contra las infecciones. Sin embargo, el estrés prolongado puede retrasar la cicatrización de las heridas, hacerte más propenso a las infecciones y empeorar las condiciones de la piel como el acné, el eccema y la urticaria.

Causas de la ansiedad

Varios factores pueden desencadenar el estrés y la ansiedad. Las presiones y las situaciones que causan estrés se denominan factores estresantes que tienden a tener una connotación negativa. Sin embargo, debe tener en cuenta que los factores de estrés no siempre son negativos. Cualquier cosa que lo obligue a hacer ajustes o le ponga una gran demanda puede ser un factor estresante.

Así que, horarios agitados, relaciones tóxicas, problemas financieros y largas horas de trabajo no son los únicos estresantes que puedes tener. Incluso los acontecimientos positivos o los hitos como tener un bebé, casarse, obtener un ascenso o mudarse a una gran ciudad pueden hacer que te estreses y te pongas ansioso.

Por otra parte, los factores externos no son los únicos que causan estrés. El aislamiento y el estrés autogenerado también pueden pasar factura. El compromiso social es una defensa natural contra el estrés, por lo tanto, la falta de interacción humana constante y el aislamiento puede hacer que te estreses o empeores el estrés que ya tienes.

Del mismo modo, si te preocupas demasiado por ciertas cosas o te vuelves pesimista sobre la vida, también puedes estar estresado y ansioso. La preocupación crónica, el auto discurso negativo, el pesimismo, la actitud de todo o nada, la falta de flexibilidad, el pensamiento rígido, el perfeccionismo y las expectativas poco realistas son algunas de las causas internas más comunes de estrés.

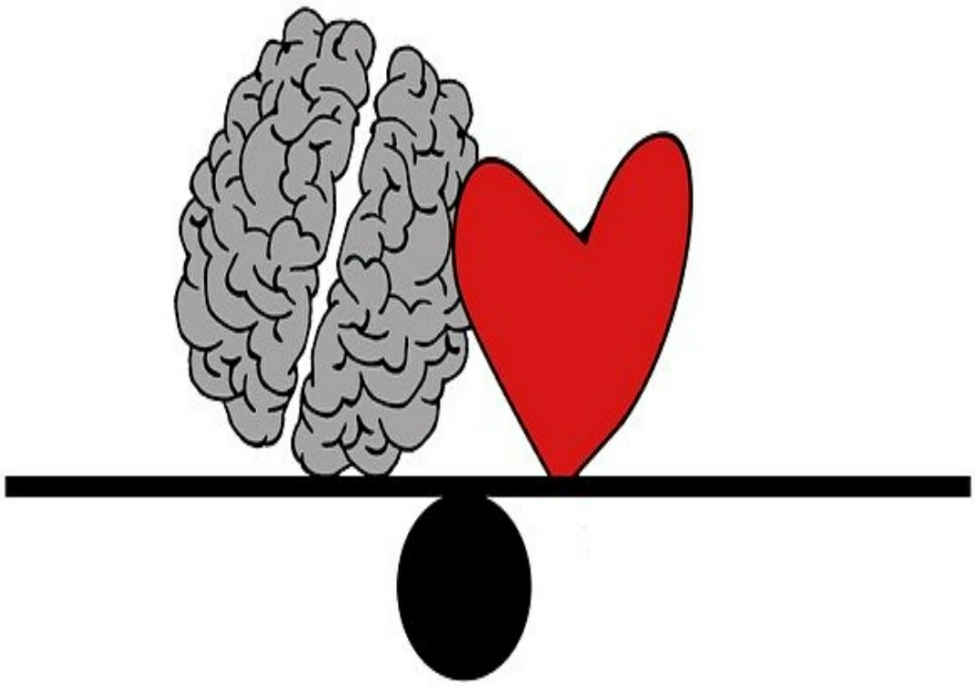
El trauma es otra causa conocida de ansiedad. Cuando experimentas un evento traumático en tu vida, puedes tener dificultades para lidiar con tus sentimientos. Cada vez que veas o te encuentres con un desencadenante, tus niveles de ansiedad pueden aumentar. Varias cosas pueden ser desencadenantes. Por ejemplo, si ha sobrevivido a un accidente de avión, el sonido de los motores del avión puede ser un factor desencadenante que le provoque ataques de ansiedad.

Las condiciones médicas y los medicamentos también pueden contribuir al estrés y la ansiedad. Por ejemplo, los inhaladores para el asma, las píldoras para adelgazar y los medicamentos para la tiroides pueden aumentar los niveles de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad también pueden ser hereditarios o genéticos. Si uno o ambos padres o abuelos tienen un historial de ansiedad, existe la posibilidad de que usted herede el trastorno. Asimismo, puede transmitirlo a sus hijos y nietos.

Además, la forma en que vives tu vida puede ser un factor de estrés y ansiedad. Aumentas el riesgo si no comes saludablemente o haces ejercicio regularmente. El consumo de cafeína en forma de café, té o refrescos, así como el alcohol en forma de vino o cerveza puede aumentar sus niveles de ansiedad.

2. ¿Qué tipo de ansiedad estoy tratando?



"Hay momentos en los que toda la ansiedad y el trabajo declarado se calman en el infinito ocio y reposo de la naturaleza" - Henry David Thoreau

Alguien que está lidiando con un desorden de ansiedad podría estar mirando cualquiera de estas variedades de ansiedad.

El trastorno de ansiedad generalizada es el tipo más común de ansiedad que se experimenta. Sus características incluyen estar en un estado de intensa y constante preocupación por las cosas que suceden en su vida diaria, las cuales son difíciles de controlar. Es cierto que la mayoría de las personas experimentan cierta cantidad de preocupación en general a lo largo del día. Se preocupan de si van a llegar al trabajo a tiempo cuando están atascados en el tráfico. Se preocupan por cómo van a pagar las cuentas este mes cuando han surgido gastos inesperados. Se preocupan por su salud o la de sus seres queridos. Se preocupan por cómo van sus hijos en la escuela. Se preocupan de si van a conseguir el ascenso para el que fueron entrevistados en el trabajo. Pequeñas preocupaciones aquí, y son típicas en un día normal.

Sin embargo, los que se ocupan del TAG, sin embargo, experimentan preocupación en cantidades excesivas. Alguien que lucha contra el TAG se preocupa más que otros por las circunstancias y la posibilidad de que ocurran cosas malas. La forma en que reaccionan a las preocupaciones que sienten sería lo que otros llaman "sacar las cosas de quicio". "Se hace cada vez más difícil razonar con ellos porque sus preocupaciones han dominado todo sentido de la lógica y la razón. Comienza con preocupaciones sobre una situación específica, pero lentamente esa preocupación se extiende y crece a medida que empiezan a hacer conexiones con otras situaciones relacionadas o similares. Estas conexiones pueden no parecer relevantes o tener sentido para la mayoría de la gente, pero para aquellos con TAG, es una verdadera causa de alarma.

Las dificultades de vivir con el TAG

A veces, dependiendo de la gravedad de la condición, el TAG podría contribuir a la discapacidad académica, personal, emocional y física. Las personas tienen un 9% de probabilidades de desarrollar TAG en alguna etapa de su vida. En un año determinado, aproximadamente el 3% de las personas tienen una probabilidad de ser diagnosticadas con TAG. En la etapa de atención primaria, esta condición es una de las más comunes. La edad de inicio cuando una persona puede ser diagnosticada con TAG es bastante variable, y va desde los 20 a los 40 años. Sin embargo, la mayoría de las personas dicen que "siempre han estado preocupadas", y esta preocupación comienza a sentirse como una desventaja. Las mujeres tienen una mayor probabilidad de desarrollar el TAG en comparación con los hombres.

El TAG se caracteriza por los siguientes rasgos:

- Ansiedad crónica
- Exagerada y excesiva preocupación
- Estrés y tensión (incluso cuando no hay una causa conocida)
- Fácilmente irritable (cualquier pequeña cosa puede hacerlos estallar)
- Aparentemente inquieto y siempre al límite
- Dificultad para concentrarse
- Dolores de cabeza y migrañas

- Una visión poco realista del mundo y los problemas que enfrentan

El TAG se desarrolla de una manera sutil, ganando impulso gradualmente con el tiempo. Fluctúa en severidad. La mayoría de las personas a las que se les diagnostica el TAG muestran los síntomas asociados con la condición la mayor parte del tiempo desde que comenzó el trastorno, pero una cuarta parte de estos individuos pueden experimentar semanas o meses en los que entran en remisión, y todo parece estar bien. Es posible que (dependiendo de la gravedad de la afección) ciertos individuos puedan pasar hasta tres meses sin experimentar ningún tipo de síntoma del TAG.

Años de investigación han documentado algunas cuestiones clave en el mantenimiento y desarrollo del TAG. La incertidumbre y la imposibilidad de predecir el futuro, por ejemplo, es una de las cuestiones fundamentales identificadas. La intolerancia hacia lo que no pueden controlar es otra. Otro problema identificable es la "preocupación por la preocupación", por la que el individuo cree que la preocupación es intrínsecamente peligrosa o incontrolable. En otras palabras, están preocupados por el hecho de que se preocupan. La preocupación excesiva que experimentan los individuos con TAG es la forma en que tratan de evitar el procesamiento emocional relacionado con el miedo. En lugar de enfrentarse a sus miedos, utilizan las preocupaciones como una forma de distracción. Prefieren evitar la experiencia con el riesgo de desregulación emocional que tratar la raíz del problema.

¿Puede alguien que está lidiando con el TAG aprender a controlar sus preocupaciones? Sí, si reciben la ayuda adecuada que necesitan. Decir cosas como "no te preocupes por eso" o "te preocupas por nada" no son términos útiles de usar. Saben que sus preocupaciones pueden no tener sentido, pero no pueden evitar sentirse así. Saben que necesitan conducir un coche, pero la preocupación por tener un accidente les impide hacerlo de todos modos. Saben lo que sus preocupaciones les están haciendo y cuánto les está afectando en su vida, pero aún no saben cómo manejar esas emociones, así que no sacan lo mejor de ellas.

Hacen buscar repetidamente la tranquilidad para consolarse, esperando que las cosas malas que prevén no se hagan realidad. Desafortunadamente, pedir consuelo repetidamente a menudo molesta a los más cercanos a ellos, especialmente a las personas que podrían no saber que están lidiando con el TAG. "¿Por qué me preguntas esto otra vez? ¡Te he dicho tantas veces que no

hay nada de qué preocuparse!”. Ellos lo saben. Saben que te han preguntado lo mismo repetidamente. Pero no pueden evitarlo. Están lidiando con el TAG. Sus preocupaciones los mantienen despiertos por la noche, y no duermen bien. No necesitan impaciencia. Necesitan que se les entienda y se les ayude hasta que puedan aprender a regular sus emociones de una manera mejor.

Vivir con un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Los rituales elaborados con la esperanza de desterrar los pensamientos no deseados o negativos son un indicio de que alguien está tratando con el TOC. Estos rituales suelen llevar mucho tiempo y pueden causar una interferencia grave en la rutina diaria. Para que las cosas sean aún más desafiantes, estos rituales deben seguir un conjunto específico de reglas rígidas y realizarse en un cierto orden para ser aceptables.

Las características que definen el TOC incluyen:

- Pensamientos obsesivos no deseados y recurrentes

- Comportamiento compulsivo y repetitivo que puede no tener sentido (repetidos lavados de manos, contar, limpiar, controles repetitivos)

- "Rituales" que deben realizarse con la esperanza de que las cosas malas que les preocupan desaparezcan. Rituales como la necesidad de lavarse las manos 10 veces antes de salir de casa pueden proporcionar un alivio temporal, y no poder realizar estos rituales puede magnificar significativamente la ansiedad que sienten.

La mayoría de las personas con TOC son muy conscientes de que los demás pueden ver sus obsesiones como algo extraño, y se sienten impulsados a mantener estos rituales para sí mismos por vergüenza. Incluso pueden intentar ocultarlo a sus familias y seres queridos, temiendo ser rechazados o que se les perciba como "raros".

Vivir con Ataques de Pánico/Trastorno

Los ataques de pánico no son divertidos de tratar. La repentina oleada de miedo y la sensación de que no tienes control sobre tu entorno o sobre ti mismo es algo que nadie quiere experimentar. La sensación de impotencia total que acompaña a los momentos de pánico sólo hace que te sientas peor, y es común que quienes tratan los ataques de pánico con regularidad se preocupen por tener más ataques.

Las características del trastorno de pánico incluyen lo siguiente:

- Episodios inesperados de miedo intenso que pueden ocurrir varias veces
- Dolores en el pecho y palpitaciones del corazón
- Dificultad para respirar y falta de aliento
- Mareo y vértigo
- Temblando y temblando visiblemente
- La sensación de estar ahogado o atrapado
- Sentir escalofríos o sensaciones de calor
- Sentirse débil

Los ataques de pánico se denominan a veces ataques de ansiedad. El miedo que se experimenta con este trastorno a menudo llega sin previo aviso, y cuando llega, es intenso y completo. A veces, puede haber un desencadenante obvio, pero en algunos casos, puede golpearte sin previo aviso. Los ataques de pánico generalmente alcanzan su pico en los primeros 10 minutos, y muy raramente duran más de 30 minutos. Sin embargo, a pesar de ese breve lapso de tiempo, pueden causar un terror y un miedo tan severos que uno se siente lisiado e incapaz de hacer nada más. A veces, tu corazón puede latir tan fuerte que casi parece que estés teniendo un ataque al corazón.

Vivir con el Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS)

El miedo a ser separado de los más cercanos a ti es normal. Los niños se preocupan por estar lejos de sus padres el primer día de escuela. Nos preocupamos cuando estamos a punto de salir de casa por primera vez para vivir en un ambiente desconocido. Nos preocupamos por estar lejos de nuestros seres queridos cuando necesitamos trasladarnos a un nuevo trabajo. Sólo cuando estas preocupaciones comienzan a intensificarse y se interponen en sus actividades se convierte en un problema. El momento en que comienza a convertirse en un obstáculo es cuando se clasifica como SAD. Estos síntomas son fáciles de detectar en niños pequeños que necesitan estar lejos de sus padres. Están inquietos y agitados, y pueden decir a sus padres que se sienten enfermos sólo para evitar ir a la escuela y así poder estar más cerca de ellos.

Las características comunes asociadas con el TAE incluyen:

- Aferrarse a los padres (niños)
- Llanto extremo cuando necesitan ser separados (niños)
- Negarse a hacer algo que requiera ser separado de un ser querido
- Los arrebatos emocionales o las rabietas violentas...
- Negarse a ir a la escuela o a ser separado
- Incapaz de interactuar con otros de manera saludable
- Incapaz de llevar a cabo las funciones normales en la escuela o en el trabajo porque están tan agobiados por la ansiedad de estar lejos de lo que es familiar
- Dolores de cabeza y malestar estomacal

Vivir con el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD)

El TEPT puede aparecer después de una terrible experiencia que ha dejado un gran impacto. Esta prueba puede implicar graves daños emocionales o físicos, como ser asaltado, ser testigo de la muerte de un ser querido, o pasar por desastres naturales como terremotos o incendios. El mayor trauma involucrado podría haber sido tan violento que continúan reviviendo el horror de lo que pasó mucho después de que haya terminado. No todo el mundo que experimenta un trauma puede desarrollar un TEPT, pero es posible.

Las características del TEPT incluyen:

- Reviviendo repetidamente su trauma en sus mentes
- Frecuentes flashbacks que podrían llevar a ataques de pánico
- Sentirse emocionalmente entumecido
- Dificultad para dormir
- Sentirse nervioso o saltar

Vivir con el Trastorno de Ansiedad Social (TAS)

¿Te preocupa lo que la gente dice de ti a tus espaldas? ¿O te preocupa que te observen? ¿Te hace sentir nervioso cuando eres el centro de atención?

Imagina sentir esas emociones nerviosas cada vez que estés en cualquier tipo de ambiente social. Ahora toma esos sentimientos y magnifícalos por diez. Así es como se siente una persona con TAE y por eso trata de evitar activamente las interacciones sociales.
El SAD se caracteriza por los siguientes rasgos:

- Sentimientos excesivos o extremos de autoconciencia en cualquier situación social.
- Ansiedad abrumadora cuando se le coloca en un ambiente social.
- Posiblemente se limita a un solo tipo de situación social, como experimentar ansiedad por hablar en público, beber o comer en público.
- Podría ser tan amplio que un individuo podría experimentar en cualquier interacción social.
- Ansioso y asustado por conocer a alguien nuevo.
- Ansioso por hablar o actuar frente a otros.

Vivir con agorafobia

Las personas con agorafobia se ponen nerviosas cuando otras personas notan su ansiedad. Por lo tanto, tratan de evitar cualquier situación en la que sientan que su ansiedad puede ser evidente. A menudo se confunde con la timidez, alguien que está lidiando con la agorafobia tiene más miedo que es tímido. Tienen miedo porque no quieren tener un ataque de pánico delante de los demás. O tienen miedo de que algo terrible les suceda, y este miedo puede ser sobre pequeñas cosas cotidianas que el resto de nosotros damos por sentado.
Algunos rasgos comunes asociados con la agorafobia incluyen:

- Temer a los espacios abiertos o públicos (parques públicos, aparcamientos, cualquier espacio de acceso abierto disponible para el público).
- Tener miedo de encontrarse en espacios cerrados (cines, ascensores, centros comerciales).

3. Identificar los pensamientos negativos



"Cuando los pensamientos negativos vienen, y vendrán, vienen a todos nosotros, no es suficiente con no pensar en ello... Tienes que reemplazarlo con un pensamiento positivo" - Joel Osteen

Casi todo el mundo ha experimentado dos tipos de pensamientos. Estas formas de pensamiento son las que ofrecen aliento y también críticas a un individuo. Estas formas de pensamiento están siempre con la gente casi en el día a día. Tienen el potencial de afectar el día que un individuo tiene, ya que moldean nuestra percepción de las cosas y las experiencias que la vida ofrece. El enfoque se dirige con vehemencia a la forma negativa de los pensamientos que también se conoce como el gremlin. El efecto que esta forma de pensamiento tiene en un individuo es perjudicial. Especialmente cuando esta forma de pensamiento se repite día tras día.

Hay varios pasos que un individuo puede utilizar para identificar esta forma de pensamiento. Los pasos se dividen en dos partes.

1. Identificación de los comentarios que corren en la cabeza

La mejor representación puede ser usada por una película. Hay ciertas películas que tienen pistas de comentarios de audio que se ejecutan en ellas. Hay situaciones en las que un individuo está inmerso en mirar lo que el director y los actores están diciendo, hay otros momentos en los que un individuo se centra sólo en lo que está pasando en las pantallas. Los pensamientos internos de un cerebro individual a veces se comportan de la misma manera. Hay varios pensamientos que cruzan la mente incluso si un individuo no presta atención. Estos pensamientos tienen una influencia muy importante en cómo un individuo percibe varias cosas. Por lo tanto, es muy crítico para un individuo hacer una pausa y sólo tener una idea del comentario en su cerebro.

2. Aceptar los pensamientos si son negativos

Los pensamientos internos de un ser humano normal no pueden ser de apoyo y positivos todo el tiempo. Varias personas que experimentan ataques de ansiedad son propensas a experimentar esta forma de pensamientos negativos. Los momentos comunes en que estas formas de pensamientos pueden ser justificados. Un buen ejemplo es un individuo que está a punto de bucear de acantilado en acantilado y se motiva a sí mismo para hacer la actividad a pesar de no saber nadar. Sin embargo, estos pensamientos se desalientan cuando un individuo está a punto de hacer una prueba fácil y piensa que no la va a pasar.

3. Usando los sentimientos individuales como la señal para examinar los pensamientos de uno...

Hay varios momentos en los que la gente no puede estar en sintonía con nuestros pensamientos. La gente puede ser oyente de sus pensamientos durante mucho tiempo y no hacer nada. Sin embargo, hay varios signos emocionales que los pensamientos negativos pueden parecer que representan. Estos sentimientos son muy importantes cuando se representan y necesitan ser examinados. Estos momentos se asocian con un individuo que está ansioso o preocupado. Una vez que estas emociones son representadas, un individuo puede comenzar el proceso de examinar sus pensamientos. A través de prestar atención, él o ella puede eventualmente examinar un curso de acción correcto.

4. Averiguar si uno está filtrando

La forma negativa de pensamiento puede derivarse de varias formas de temas en el mundo actual. Se predice que se derivará de un conjunto familiar de formas generales. Una de estas formas se describe como filtrado. La forma de filtrado entra en juego cuando un individuo separa los pensamientos positivos de los negativos en ciertas situaciones. Después de aislar estos pensamientos, un individuo elige manejar cosas con pensamientos negativos. Una elucidación puede ser usada por un individuo que ha ganado la lotería. La ideología del filtrado entra en juego cuando este individuo sólo piensa en los impuestos, la cuota a pagar a los asesores financieros y la entrega a los amigos.

5. Percibir si uno está personalizando

Hay varios casos en los que una persona puede culparse a sí misma. Un individuo puede culparse a sí mismo, por ejemplo, culpando a la lluvia porque quería salir. Una persona también puede desquitarse con los deportes diciendo que un cierto equipo siempre pierde cuando él o ella mira. Las dos representaciones son la mejor aclaración de lo que hablamos como personalización de las cosas. Es una mala forma de manejar las emociones no deseadas cuando un individuo se culpa a sí mismo. Una persona también puede culparse a sí misma en un caso de divorcio de sus padres. La forma común de pensamiento que cruza la mente de un individuo es que tal vez él o ella es la razón por la que no era feliz.

6. Atraparse a sí mismo catastróficamente

Este momento implica que una persona se anticipa a lo peor que puede pasar en la vida. Tales pensamientos incluyen a un individuo que predice que puede llover durante el día de la boda; puede anticipar que no podrá aparcar el vehículo con precisión o que morirá solo. No es malo cuando un individuo se prepara para que ocurran las peores cosas. Pero sí es malo cuando un individuo está experimentando estos pensamientos en medio de la evidencia contraria. Esta es una representación de tener pensamientos negativos.

7. Tomando el hábito de polarizar

Hay varias personas que tienen una percepción diferente de sí mismos y del mundo que les rodea. La percepción es normalmente en una forma binaria

rígida. La moda binaria incluye ver cosas buenas o malas, blancas o negras y sí o no. La gente que ejemplifica esta forma de pensamiento tiende a complicar varias cosas porque no tienen un término medio. La gente que tiene el pensamiento de polarizar el efecto sólo se agita como fracaso o éxito.

8. Juzgar si uno está sacando conclusiones precipitadas

Esta es una forma de pensamiento negativo y es similar a dibujar suposiciones en el lado negativo. La ocurrencia implica tener el peor caso de pensamientos a un evento incluso antes de que su resultado sea liberado. Estas situaciones no proporcionan ninguna razón para que un individuo tenga tales pensamientos. La gente tiende a predecir el peor caso si se equivocan durante una entrevista. Sin embargo, es aconsejable que un individuo permanezca paciente hasta que el resultado sea presenciado.

9. Observar si uno es auto limitado

Un individuo puede limitar sus posibilidades de éxito creando una profecía auto-suficiente. El proceso de la profecía auto cumplida se crea cuando un individuo ya se decide antes de completar algo. La idea de auto limitarse entra en juego a partir de pensamientos negativos que limitan artificialmente el potencial de alguien. Esto plantea una mayor amenaza para los logros personales y la felicidad de una persona.

10. En los hábitos de habla de cada uno...

Hay varios malos hábitos que son creados por el pensamiento negativo de un individuo. La gente puede no darse cuenta de lo que dice en el momento, pero llega a ser perjudicial en el futuro. Una buena representación ocurre cuando un individuo se llama a sí mismo estúpido después de cometer un error. Si esta acción se realiza varias veces, tiene que empujar la imagen de alguien internamente con el tiempo. Es porque se desarrolla como una suposición normal con el tiempo.

11. Observar cómo uno hace suyos los pensamientos de los demás

Cuando se culpa siempre a un individuo por cada error que comete, o durante las correcciones se le dice que debe hacer ciertas cosas; resulta ser un caso peor en el futuro. Esto es a pesar de que el individuo se aferre al consejo. Es

porque las palabras y los pensamientos del entorno externo afectan a una persona. Hacen que un individuo tenga pensamientos negativos de culpa.

4. Cambie su mentalidad desafiando los pensamientos negativos



"Hay veces que no somos muy amables con nosotros mismos. El problema con nuestros pensamientos negativos es que la última ciencia ha revelado que los pensamientos son muy poderosos, incluso nos impactan físicamente"
- Elizabeth Thornton

Si sufres de ansiedad constante, lo más probable es que veas el mundo que te rodea como más peligroso de lo que realmente es. Es probable que sobreestimes la posibilidad de un mal resultado, imaginando inmediatamente el peor de los casos o considerando cada pensamiento negativo como un hecho. También puedes dudar de tu capacidad para resolver los problemas que se presenten en tu camino, asumiendo que te desatas a las primeras señales de problemas. Este enfoque irracional y pesimista es conocido en psicología como una distorsión cognitiva.

Una distorsión cognitiva no se basa en la realidad, pero es difícil de eliminar. A menudo, es parte de la forma habitual de pensar, que ha llegado al automatismo, y usted dejó de notarlo. Debes "reentrenar" tu cerebro para deshacerte de la forma de pensar equivocada, y como resultado de los sentimientos de ansiedad y angustia.

Deberías empezar por detallar los pensamientos que te asustan: lo que te molesta y te molesta. Luego, piense en sus pensamientos no como hechos, sino sólo como posibles escenarios. Desarrolle el hábito de abordar sus pensamientos como hipótesis. En este caso, aprenderás a mirar de forma más realista y tranquila los acontecimientos de tu vida.

Aunque parezca que no puedes hacer nada con los síntomas de la ansiedad social, en realidad hay muchas cosas que pueden ayudar. El primer paso es desafiar tus pensamientos habituales porque el problema está principalmente en la cabeza.

Las personas que sufren de ansiedad social tienen pensamientos y creencias negativas que contribuyen al desarrollo del miedo y la ansiedad:

"Sé que si hago esto, quedaré como un tonto."

"Mi voz comenzará a temblar, y me humillaré."

"La gente pensará que soy estúpido."

"No tengo nada que decir. Todos pensarán que soy aburrido."

Combatir estos pensamientos negativos es una forma efectiva de reducir los síntomas de la ansiedad social.

Paso uno: Identificar los pensamientos negativos.

Paso dos: Analizarlos y disputarlos. Hágase preguntas sobre los pensamientos negativos: "¿Sé con seguridad que fallaré la presentación? "¿O por qué la gente pensaría que soy incompetente? "Gracias a esta evaluación lógica de los pensamientos negativos, puedes reemplazarlos gradualmente por otros más realistas y positivos.

También necesitas entender si estás usando estilos de pensamiento improductivos:

Leyendo los pensamientos: Esto sucede cuando empiezas a adivinar lo que piensan los demás. Y aunque al final te equivoques, normalmente esto no desacredita este estilo de pensamiento.

Es una predicción del futuro y, por regla general, la creencia en el peor de los casos. Simplemente "sabes" que todo será terrible, así que preocúpate ahora mismo, aunque la situación ni siquiera ha llegado y no es un hecho que lo

hará.
Personalización: Esto es cuando piensas que la gente sólo piensa en ti, y también de manera negativa.
Nuestros pensamientos forman la realidad en la que vivimos. Si podemos cambiar nuestros pensamientos, todo lo que nos rodea cambiará. Por lo tanto, es muy importante ser capaz de manejar tus pensamientos y sintonizarlos en una onda positiva. Además de algunos de los pasos que compartí anteriormente acerca de desafiar tus pensamientos negativos, los siguientes son consejos comprensivos que pueden ayudar a derrotar el pensamiento negativo.

- Mira con lo que llenas tu cerebro

Nuestros pensamientos dependen de la información que recibimos en nuestro cerebro. Naturalmente, puedes tener problemas para pensar si permites que lo negativo entre en tu cabeza todos los días. Por lo tanto, vale la pena dejar de ver los horrores en la televisión, las noticias, especialmente las criminales, y los programas que constantemente tratan algunos problemas terribles. Elija sólo información creativa que inspire, dé esperanza y le ayude a ser más feliz.

- Aprende a relajarte

Por supuesto, en nuestra vida, no podemos aislarnos completamente de la información o eventos negativos. Por lo tanto, es importante aprender a eliminar el estrés psicológico adecuadamente. Para muchas personas, el alcohol es la forma más popular de relajarse, pero de hecho, sólo exacerba la situación. El hecho es que el alcohol tiene un efecto estimulante en nuestro sistema nervioso, y debido a esto, nos volvemos aún más sensibles.
Los métodos buenos y seguros de relajación pueden ser la meditación. Hay muchas técnicas, lo principal es elegir una que sea ideal para ti.

- Lleva un diario

Para aprender a controlar tus pensamientos, puedes intentar escribirlos. Empieza a llevar un diario y pasa un poco de tiempo escribiendo notas cada día. Para entender lo que pasa en tu cabeza, necesitas verlo.
Si escribes cada día los pensamientos que más a menudo superas, puedes entender cómo lidiar con ellos.

▪ Analizar

¡Y hazlo regularmente! Analice sus pensamientos registrados en el diario, las acciones y eventos que los generaron, y preste atención a lo importante que son. A menudo, el pensamiento negativo comienza a desarrollarse en áreas que no nos importan. Analizando, puedes entender las razones por las que los malos pensamientos te conquistan y tratar de eliminarlos.

▪ Recuperar los eventos del pasado

El pensamiento negativo es a menudo una de las consecuencias del trauma psicológico. Por ejemplo, un chico que fue abandonado y engañado por una chica ahora se siente decepcionado y piensa que todas las mujeres son realmente malvadas. Recuerde en su memoria aquellos eventos cuando recibió un trauma psicológico, donde sufrió, y comience a deshacerse de la experiencia negativa en su memoria.

¿Cómo hacerlo?

Muy simple - escribir todo en un papel y quemarlo, tomando la firme decisión de dejarlo todo en el pasado y empezar a escribir una nueva historia en una hoja en blanco. Por supuesto, en algunas situaciones, esto no ayuda - necesitas visitar a un terapeuta.

▪ Usar prácticas de respiración

Las prácticas respiratorias se utilizan hoy en día en muchos cursos de psicoterapia. Pero, aunque no tengas la oportunidad de aprender a respirar bajo la supervisión de un instructor, puedes hacerlo tú mismo. Es aconsejable practicar al aire libre, o con una ventana abierta para que el cerebro y todo el cuerpo estén mejor saturados de oxígeno.
Intenta respirar el aire lentamente, reuniendo conscientemente los pulmones llenos, para que cuando respires, se levante tu estómago, no tu pecho. Además, exhale lentamente por la nariz. Concentre sus pensamientos sólo en la respiración, y sienta cómo cada célula de su cuerpo le agradece tal alimento. Después de 10-15 minutos de respiración consciente, sentirá ligereza y claridad en su cabeza, y los pensamientos innecesarios desaparecerán.

▪ Conecta un sentido del humor

Muchos psicoterapeutas recomiendan conectar el sentido del humor para combatir el pensamiento negativo. Para ello, debe estar preparado para reconocer el pensamiento o escenario negativo que está surgiendo en su cabeza y comenzar a desarrollarlo en alguna situación ridícula y ridícula. Este ejercicio ayudará a hacer frente al pensamiento negativo y también contribuirá al desarrollo de la creatividad y el sentido del humor.

▪ Comunicarse menos con gente deprimente

Hay gente que acepta su pensamiento negativo como algo natural. Les gusta quejarse de la vida, hablan cínicamente de muchas personas y cosas, y no ven ninguna perspectiva en su vida. Su pesimismo es un virus peligroso que puede ser fácilmente detectado. Y para no enfermarte de quejidos, debes alejarte de los quejidos crónicos.

▪ Deje de evaluar

Desde la primera infancia, un mecanismo para determinar el bien y el mal comienza a formarse en nuestras cabezas. Subconscientemente, valoramos todos los eventos, personas, cosas, fenómenos. Pero se puede tratar de frenar nuestro subconsciente. Intenta vivir el día, no como un juez, sino como un espectador. Deja de evaluar todo lo que ves, sientes y escuchas. ¿Qué es simplemente lo que hay? No pienses en si es bueno o malo - sólo mira.
Verás que es mucho más fácil no tener pensamientos negativos en tu cabeza, y la realidad no parece tan sombría.

▪ No te dejes fascinar

La decepción da lugar al dolor, los pensamientos negativos y destruye la esperanza. No tienes que permitirte estar fascinado, y seguramente no te decepcionarás. No esperes nada de la gente, de ti mismo, del mundo. Vive cada momento, sin expectativas, agradece lo bueno y no aceptes lo malo.

▪ Ríete más a menudo

La risa es una de las mejores curas para todos los problemas psicológicos. Por lo tanto, trate de hacer diariamente no menos de media hora de risa - esto curará su corazón y le ayudará a ver la vida desde una perspectiva completamente diferente. En casi todas las situaciones, hay algo de lo que reírse, e incluso si no, puedes reírte así como así.

Ver comedias, leer chistes y bromas, comunicarse con gente divertida, todo esto proporcionará una oleada de energía positiva en su vida. Y los escenarios sombríos no se le ocurrirán a un hombre que se ríe.

▪ Hay algo bueno en cada situación

Es importante aprender a verlo. Para ello, deberías intentar sólo hacer ejercicio. Toma una hoja en blanco y un bolígrafo, y escribe en un papel diez situaciones malas que te hayan sucedido en el pasado. Y ahora, delante de cada una, escribe lo bueno que salió de ella, o lo que fue en esas situaciones. Practica cada vez que encuentres dificultades, y no sólo te librarás del pensamiento negativo, sino que también desarrollarás resistencia al estrés.
Probablemente, de vez en cuando te encuentras con personas que se quejan constantemente de sus problemas, diciendo que no hicieron algo o, por el contrario, hicieron algo que no era necesario y no siempre existe el deseo de seguir comunicándose con esa persona.
Una cosa es cuando tienes que escuchar una queja de un colega en el trabajo, y otra muy distinta es escuchar tales angustias de alguien que no conoces en absoluto, por ejemplo, durante tus vacaciones. En el primer caso, estás obligado, pero en el segundo, toda persona cuerda que no tenga desviaciones en la psique trata de detener la comunicación lo más rápido posible.
Entonces, no pensaste, ¿por qué exactamente tienes el deseo de no escuchar las quejas de los demás?

¿Cómo dejar de pensar constantemente en lo negativo?

Los lloriqueos y los problemas de los demás no interesan a nadie, y en la mayoría de los casos, si hay algún problema, hay que resolverlo. Un hombre es el herrero de su vida, y si hay alguna pregunta, tienes que resolverla tú mismo, porque nadie ayudará a una persona mejor que él mismo.
Si se desplaza constantemente a través de sus problemas, esto lleva al hecho de que el negativo se acumula y, como resultado, sube de lado en forma de enfermedades. Si no quieres ser tratado más tarde, previene mentalmente las futuras enfermedades, es decir, deja de pensar en situaciones insolubles, y simplemente resuélvelas.
Para deshacerse de la incomodidad dentro de uno mismo, sin decidir la causa de la incomodidad en sí misma, simplemente se puede pronunciar si es importante, ya sea una novia, un extraño o simplemente las paredes. Este

método (no es efectivo) de deshacerse temporalmente de la incomodidad espiritual es beneficioso sólo para el propio individuo, pero el problema sigue siendo un problema, mientras que la persona a la que usted ha confiado sus adversidades tendrá, en cualquier caso, una opinión sobre usted que será constantemente diseñada, tanto si la quiere como si no.
La insatisfacción con uno mismo y con la vida puede convertirse en la razón por la que una persona, sin darse cuenta, comienza a arruinar la vida para sí misma y para sus asociados, y el tiempo que podría dedicarse a resolver un problema específico se pierde en hablar.
Si ves que la persona con la que decidiste hablar está tratando de alejarse de la conversación y tiene una cara de disgusto, significa que estás haciendo algo malo y ahora surge la pregunta, ¿valió la pena empezar la conversación? Por supuesto, el interlocutor puede tener muchas razones para la persona disgustada, pero no es necesario ser egoísta y hablar constantemente de sus penas, porque una persona normal que escucha constantemente la lástima comenzará a aburrirse, y en general perderá el interés y eventualmente tratará de evadir la conversación como tal por alguna razón completamente.
A la gente le gusta más escuchar información positiva, y el punto no es ni siquiera un halago, sino el hecho de que mientras se escucha la información positiva, incluso el estado de ánimo mejora, y es mucho más agradable comunicarse con una persona que es positiva, que con un llorón.
Como resultado, algunas personas tratan de calmarse mientras hablan de un problema, pero sin resolverlo, mientras que otras, por el contrario, actúan y se deshacen de él, resulta que hablar en vano no conduce a nada, sólo dan un efecto calmante por un tiempo y no hacen más, por lo tanto, "hablar el problema" no es un método para resolverlo y no es cierto.
Entonces, ¿cómo encontrar la manera de resolver los problemas de la vida? Desgraciadamente, no hay opciones universales, porque cada caso es individual, pero hay un interesante algoritmo de acciones, escuchando que puedes acercarte a la meta. Lo primero que hay que hacer es componer para uno mismo en su mente o escribir en un papel varias maneras de resolver una situación controvertida.
Si no lograste resolver el problema, trata de encontrar más formas de resolverlo, si está medio resuelto, entonces este es el resultado, lo intentaste, pero si lo descubres todo por ti mismo y obtienes una respuesta negativa o positiva, puedes estar tranquilo, porque es ahí donde está el resultado.
Así que, su problema ha permanecido en el pasado, y usted comienza a gastar

su tiempo y su salud vigorosamente en pensar de esta manera: "qué pasaría si" y así sucesivamente. Es necesario detenerse porque tal auto excavación no conducirá a nada; la historia ya está en el pasado; debemos pensar en el futuro y actuar. Realizar un trabajo físico, y te distraerá y traerá sus resultados, bueno, y en última instancia, te alegrará.

Aprende a verte a ti mismo desde fuera, desarrollando un alto nivel de autocontrol, porque sólo en este caso dejarás de escarbar en el pasado y pensarás en lo negativo. La energía vital no necesita ser desperdiciada pensando en lo que pasaría si es muy destructiva. Necesitas sintonizarte con lo positivo, incluso si lo negativo no sale de tu cabeza, encontrar algo bueno a tu alrededor y convertirlo en el centro de tus pensamientos.

Para no destruirte desde el interior, sintoniza con el pensamiento positivo, porque debes tener el instinto de auto conservación.

El estado interno de una persona depende únicamente de él, así que hay que concentrarse en lo positivo. Te las arreglaste para establecerte en lo positivo, ¿pero qué pasa si te rodean personas con lo negativo? Sí, hay situaciones en las que no puedes escapar de la negatividad, pero si aprendes a desarrollar una actitud positiva (si no la has desarrollado desde la infancia), puedes minimizar lo negativo que obtienes al hablar con él.

La gente que piensa en lo malo siempre ha sido y será, y esto es un hecho y debe ser tratado con calma (a menos, por supuesto, que tengas la fuerza para escuchar algo negativo constantemente) y dejar pasar todo esto. Para pensar positivamente, hay que trabajar mucho y duro en uno mismo, tanto en lo emocional como en lo físico, mientras que a menudo se exagera la pereza.

La información negativa es completamente inútil, es destructiva y destruye, así que tienes que asegurarte de que pasa a tu lado. Si no puedes escuchar a tu interlocutor de mente negativa, limita el tiempo y la oportunidad de comunicarte con uno e insinúale sutilmente que estás más interesado en otros temas de conversación. Lleve al interlocutor el pensamiento a un nivel abstracto de que los malos pensamientos se reflejan en la vida real y son la causa del fracaso.

Si desea ayudar a su interlocutor, ofrézcale varias opciones para resolver su situación y si ignora sus recomendaciones, simplemente transfiera la conversación a otro tema, ya que es evidente que la persona no está interesada en resolver el problema, sino que simplemente quiere quejarse y así calmarse, y sabemos que tales conversaciones no conducen a nada.

Así que sacamos conclusiones, para dejar de pensar en lo negativo que

necesitas: Trabaja regularmente en ti mismo, mientras intentas concentrarte lo menos posible en lo negativo, piensa en lo bueno. No es necesario centrar la atención en las situaciones negativas de tu vida y tratar de olvidar rápidamente todo esto, mientras se entiende claramente que pensar en lo negativo puede dañar tu cuerpo.
Una actitud positiva es un compañero esencial de un estilo de vida activo. Si ha surgido un problema, es necesario aceptarlo con claridad y rapidez tal como es y realizarlo, esbozar un plan de acción para su eliminación, proceder a su aplicación, sin olvidar pasar al menos 2 horas al día al aire libre, y también entrar en la rutina diaria, empezar a hacer gimnasia o cualquier otro ejercicio físico.

¿Ha tenido que tratar con gente negativa?

Si es así, entonces sabes que puede ser difícil. Recuerdo a mi antiguo colega, que era así. Durante nuestras conversaciones, se quejaba sin cesar de los colegas, del trabajo y de la vida.
Sin embargo, hablaba muy cínicamente de la gente en general, dudando constantemente de sus intenciones. Hablar con ella no era un placer. Por supuesto que sí. Después de nuestra primera conversación, me sentí completamente agotado. Aunque sólo hablamos durante 20-30 minutos, no tenía ni el humor ni la fuerza para hacer otra cosa.
Había una sensación de que alguien me había chupado la vida, y tomó cerca de tres horas para que este efecto pasara. Cuando hablamos más tarde, pasó lo mismo. Era tan pesimista que su energía negativa parecía pasarme después de la conversación e incluso dejó un desagradable regusto en su boca.
Y sabes, me molestó mucho. Me negaría gustosamente a comunicarme con ella si pudiera. Entonces un día, decidí que necesitaba desarrollar un plan de acción - cómo tratar con la gente negativa. Al final, ella no es la única persona que conozco en mi vida. Pensé: Por cada persona negativa que conozca ahora, habrá miles de personas que pueda conocer algún día. Si aprendo a lidiar con ello, podré lidiar con todos los demás.
Teniendo esto en cuenta, hice una lluvia de ideas sobre cómo tratar mejor a las personas negativas. Al final, encontré algunos trucos clave para hacer esto de manera efectiva. Pueden ser muy útiles para construir buenas relaciones con esas personas. Y aunque ahora trato más a menudo con personas positivas, estos pasos vienen al rescate cuando a veces me encuentro con personas negativas.

Si hay una persona tan negativa en tu vida ahora, no tienes que sufrirla. No estás solo en tu problema. A menudo me he encontrado con personas negativas y he aprendido a tratar con ellas. Deja que intenten rebajarte - puedes elegir cómo reaccionar y qué hacer.
Así que estos trucos funcionan para mí, y ciertamente, también puede funcionar para ti para ayudarte a tratar con la gente negativa.

▪ No te dejes negar

Me di cuenta de una cosa: la gente negativa tiende a centrarse en las cosas malas e ignorar las buenas. Exageran los problemas a los que se enfrentan, y por lo tanto su situación parece mucho peor de lo que realmente son. La primera vez que te comunicas con una persona negativa, escucha atentamente, y ofrece ayuda si es necesario. Ofrezca apoyo - hágale saber que no está solo.
Sin embargo, haz una marca en algún lugar. Si una persona continúa quejándose del mismo problema incluso después de varias discusiones, es una señal de que necesita liberarse. Para empezar, intente cambiar de tema. Si él (ella) se mete en un sacacorchos negativo, déjelo (ella) continuar, pero no se involucre en lo negativo.
Dar respuestas simples como "Sí, ya veo" o "Sí". Cuando él (ella) responda positivamente, responda afirmativamente y con entusiasmo. Si haces esto con suficiente frecuencia, él (ella) pronto entenderá lo que está pasando y se volverá más positivo en la comunicación.

▪ Usar grupos que hablen con una persona negativa

Cuando hablé con mi colega negativo, estuve completamente exhausto durante varias horas, aunque la conversación en sí sólo duró 20-30 minutos. Esto fue porque asumí toda su negatividad. Para resolver este problema, deja que alguien más esté contigo cuando hables con una persona negativa.
De hecho, cuanta más gente, mejor. Entonces la energía negativa será compartida entre usted y otras personas, y no tendrá que soportar su gravedad sola. Una ventaja adicional del hecho de que alguien más estará cerca - otras personas ayudan a identificar los diferentes lados del individuo.
Cuando hay otros cerca, pueden ayudar a descubrir un lado diferente y positivo de la persona negativa. Ya había experimentado esto antes, y me ayudó a ver la personalidad "negativa" de una manera más positiva.

▪ Objetivar los comentarios Las personas negativas pueden ser bastante críticas a veces

Periódicamente publican comentarios que pueden doler mucho, especialmente cuando están dirigidos a ti. Por ejemplo, yo tenía una novia que era muy poco diplomática. Le encantaba hacer varios comentarios despectivos y críticos. Al principio, me preocupaban sus palabras, preguntándome por qué era tan crítica cada vez que hablaba.
También pensé que tal vez algo anda mal conmigo, tal vez no soy lo suficientemente bueno. Sin embargo, cuando la vi comunicarse con nuestros amigos comunes, me di cuenta de que se comporta de la misma manera con ellos. Sus comentarios no eran ataques personales - este era su comportamiento habitual.
Reconocer que una persona negativa generalmente no quiere hacerte daño - él o ella está simplemente atrapado en su propia negativa. Aprende a lidiar con los comentarios negativos. Objetivarlos. En lugar de tomar sus palabras personalmente, considérelas como otro punto de vista.
Suelta la cáscara y mira si puedes beneficiarte o aprender de lo que se dice.

▪ Cambiar a temas más agradables Algunas personas negativas empiezan con ciertos temas.

Por ejemplo, un amigo se convierte en "víctima de las circunstancias" cuando se trata de trabajar. No importa lo que yo diga, él seguirá quejándose de un trabajo donde todo es horrible y no podrá parar. Si una persona está profundamente arraigada en su negatividad, en sus problemas, un cambio de tema puede ser la solución.
Empieza un nuevo tema para animarte. Cosas simples - películas, incidentes diarios, amigos mutuos, pasatiempos, noticias felices pueden facilitar mucho la conversación. Apóyalo en las áreas en las que una persona experimenta una emoción positiva.

Elija cuidadosamente con quién pasa su tiempo

Eres la típica persona del tipo de gente con la que pasas más tiempo. Estas palabras de sabiduría significan que aquellos con los que pasas tiempo tienen un gran impacto en cómo te conviertes en una persona. Creo que esto es muy cierto. Piensa en el tiempo que pasas con gente negativa, ¿te sientes bien o mal después de eso? Lo mismo con las personas positivas.

¿Cómo es esa sensación después de pasar tiempo con ellos? Siempre que paso tiempo con gente negativa, me siento pesada después de eso, y siento un mal sabor de boca. Cuando conozco a gente positiva, siento una oleada de optimismo y energía. Este efecto permanece después de la comunicación. Al pasar más tiempo con personas negativas, gradualmente te vuelves negativo también.
Al principio, puede ser temporal, pero con el tiempo, el efecto comenzará a arraigarse en ti. Si sientes que ciertas personas en tu vida son negativas, date cuenta de cuánto tiempo pasas con ellas. Le aconsejo que limite la duración - esto puede ayudar. Por ejemplo, si quieren charlar contigo, pero no te gusta su compañía, aprende a decir que no.
Si se trata de una reunión o una llamada telefónica, establezca un límite de tiempo para su duración. Cíñase al tema de discusión, y no deje que dure más de un cierto tiempo.

▪ Identificar las áreas en las que se puede hacer una diferencia positiva

Las personas negativas son negativas porque les falta amor, positivo y calor. A menudo, se comportan de tal manera que crean una barrera que los protegerá del mundo. Una de las mejores maneras de ayudarlos es traer cosas positivas a sus vidas. Piense en lo que le preocupa a la persona ahora, y piense en cómo puede ayudarla.
Esto no debería ser muy complicado, y definitivamente no deberías hacer esto si no quieres. La clave es ser sincero en el deseo de ayudar y mostrarle una visión diferente de la vida. Hace algún tiempo, tuve una novia a la que no le gustaba su trabajo. No le gustaba el medio ambiente y la cultura corporativa. Apareció una vacante en mi (ya antiguo) lugar de trabajo, así que le ofrecí esta oportunidad.
Finalmente consiguió este trabajo, lo ha estado haciendo durante 3 años, y lo está haciendo perfectamente. Hoy en día lleva una vida mucho más feliz, más activa y optimista. Ella es definitivamente más positiva que hace unos años. Aunque todavía no he apostado a que estará completamente feliz con su carrera, me siento satisfecho de haberla ayudado un poco en el momento adecuado.
Además, siempre hay algo en lo que puedes ayudar a otro, mira alrededor y ayuda con lo que puedas. Una pequeña acción por tu parte puede llevar a grandes cambios en tu relación.

▪ Deje de hablar con ellos si todo falla

Limite el contacto con estas personas o incluso retírelas completamente de su vida. En lugar de pasar su tiempo con personas negativas, enfóquese mejor en las personas positivas. Anteriormente, pasaba la mayor parte de mi tiempo con personas negativas tratando de ayudarlas. Me llevaba mucha energía y a menudo era completamente inútil. Revisé mis métodos.

Ahora prefiero trabajar con amigos positivos y socios de negocios. Resultó ser más agradable y más útil. Recuerda que estás construyendo tu vida, y decides lo que quieres que sea. Si la gente negativa te hace sentir mal, trabaja en ello usando estos pasos descritos.

Actuando correctamente, puedes cambiar notablemente tu relación. Presta atención a tu cuerpo cuando las emociones negativas te agarren. Mira tu cara: las comisuras de la boca están abajo; la frente está fruncida.

¿Cómo te aguantas la espalda? ¿Agacharse? Si tienes un hervidero de pensamientos negativos en tu cabeza, el cuerpo se comporta en consecuencia. Y cuando tales pensamientos se vuelven permanentes, se acostumbra a tal situación. Probablemente viste a la gente con una máscara de desprecio o ira en sus caras, que persiste en cualquier situación.

Esto también funciona en la dirección opuesta: la posición pellizcada del cuerpo y la cara fruncida no crean el mejor estado de ánimo. Así que, el primer paso para deshacerse de los malos pensamientos será un cambio en la postura y la expresión facial. Endereza tu espalda y endereza tus hombros.

Siente dónde se ha acumulado la tensión en el cuerpo, y relájate, sonríe. En unos momentos, sentirás que el fondo emocional está cambiando.

▪ Discuta sus sentimientos

Algunas personas le cuentan a todo el mundo en fila sus problemas e incluso lo disfrutan. Otros se guardan todo en sí mismos hasta el final, y luego tienen un ataque de nervios.

Si todavía tienes alguna emoción negativa que no desaparece, trata de decírselo a tus seres queridos. Poniendo palabras, le das forma a las emociones y las ves en la perspectiva correcta. Después de la conversación, te sorprenderá lo estúpido que fue preocuparse por el tema de la voz, y lo negativo desaparecerá.

▪ Detener el flujo de pensamientos

Si mil pensamientos pasan por tu cabeza en un minuto, es difícil decidir algo por ti mismo y al menos de alguna manera controlarlo. Si te aferras a lo negativo, intenta sólo un minuto no pensar en nada en absoluto. Prestando atención a lo que pasa en la cabeza y a los pensamientos que dominan allí, puedes cambiar la situación.

5. Salir con alguien con ansiedad



"No conozco a ninguno de nosotros que tenga una relación totalmente honesta - no existe" - Richard Gere

Los sentimientos de ansiedad pueden intensificarse en las relaciones románticas. Una persona ansiosa se enfrenta a preocupaciones y miedos persistentes. Recuerden el punto que se hizo sobre el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Aunque el Manual de Diagnóstico y Estadística ha separado este diagnóstico particular de otros trastornos de ansiedad y lo ha colocado en un espectro de trauma, el trauma que puede desencadenar el TEPT no es diferente de los desencadenantes que enfrentan las personas ansiosas.

Una persona con TEPT puede ser desencadenada por eventos en su entorno que normalmente no serían desencadenantes para otras personas. Pueden ser

desencadenados por sonidos fuertes, entornos desconocidos, multitudes, personas desconocidas y similares. Aunque un individuo con un trastorno de ansiedad, TAG, por ejemplo, es probable que tenga diferentes desencadenantes, la idea básica sigue siendo la misma. Los individuos con ansiedad suelen tener una hiperconciencia, al igual que las personas que han sufrido experiencias traumáticas.

Una persona ansiosa puede reaccionar a una interacción con mayor intensidad que alguien que no sufre de una preocupación excesiva porque puede percibir que las palabras o acciones tienen un significado que tal vez no tengan. Lo que hace que la ansiedad sea difícil para el que la sufre (y para el profesional médico) es que no siempre es sencillo determinar qué es una preocupación legítima y qué representa una preocupación excesiva o disfuncional. Piense en el caso de alguien con TEPT. Es probable que una persona que ha participado en un combate (en la guerra, por ejemplo) dé importancia a los sonidos fuertes, a la visión de las armas o al conflicto en un grado tal que alguien que no ha participado en un combate sí lo haga. Esto no significa que se equivoquen al atribuirle un significado a estas cosas, pero están más centrados en ellas de lo que lo ha hecho otra persona.

Aunque no hay una causa común de preocupación, los individuos con ansiedad pueden parecer que tienen reacciones intensas a las cosas de una manera que parece excesiva, como si hubieran experimentado un trauma en el pasado. Algunos psiquiatras creen que la ansiedad puede ser más común en las personas que han experimentado un trauma, aunque la prevalencia de la ansiedad no puede explicarse plenamente por esta suposición. Se ha comprobado que las condiciones de ansiedad son más comunes en las naciones occidentales, en las mujeres, y también se da en las familias. No es fácil explicar todo esto en el contexto de un trauma, aunque una regla sencilla para alguien que no esté familiarizado con la ansiedad puede ser acercarse a los hombres y mujeres ansiosos como si hubieran estado expuestos a un trauma.

La idea de este enfoque no es marginar a las personas ansiosas o percibirlas como anormales de alguna manera fundamental, sino que en realidad, el punto es ayudar al lector a sentir simpatía por el individuo ansioso. Simpatía significa tener un nivel de comprensión por lo que la otra persona está pasando, así como sentir un grado de compasión y tolerancia por lo que está pasando. Puede ser difícil para alguien que no esté ansioso comprender lo que se siente al tener preocupaciones persistentes, por lo que pensar en tratar la

ansiedad desde el punto de vista del trauma puede ayudar a alguien a recordar rápidamente ser un poco más comprensivo de lo que normalmente sería.
Sin embargo, pensar que los individuos ansiosos están más centrados en palabras y acciones es más que ser comprensivo. Enfocar los asuntos de esta manera también ayuda al individuo a ser consciente de las cosas que dice y hace que pueden desencadenar o intensificar la reacción del individuo ansioso. Al igual que puede evitar tocar una canción de rap ruidosa, llena de sonidos de disparos, delante de una persona con TEPT o evitar llevarla a un club lleno de gente, luces parpadeantes y sonidos chillones, también puede pensar en las cosas que puede hacer para evitar que la ansiedad de su pareja empeore.
Una persona ansiosa puede tener una tendencia a sobre analizar, dando importancia a cosas que para usted pueden parecer insignificantes. Puede sugerir hacer esto o aquello, o incluso puede proporcionar una larga lista de posibilidades. Puede que ésta no sea la mejor estrategia al interactuar con una persona ansiosa porque puede obsesionarse potencialmente con todos los aspectos de las opciones que usted le ha dado, en lugar de poder centrarse en una sola cosa.

Tener el enfoque adecuado para la ansiedad

Algunos psiquiatras creen que las connotaciones negativas que algunas personas que no tienen ansiedad pueden atribuir a la ansiedad pueden empeorar la ansiedad de la otra persona y pueden empeorar la experiencia de lidiar con la ansiedad para ambos individuos en la relación. Estos psiquiatras han escrito mucho sobre la idea de que el mejor enfoque para tratar la ansiedad en el entorno de la relación es quizás ser comprensivo y curioso al respecto. Abordar la ansiedad desde el punto de vista del miedo aumenta la probabilidad de una interacción negativa porque se proyectan las propias nociones preconcebidas en la interacción.
Tal vez ayude pensar en ello de esta manera. Vivimos en la era de la información. Esta era de la información en la que vivimos puede ser algo positivo, pero también puede ser algo negativo. Tener acceso a la información nos permite educarnos en una amplia variedad de temas con el clic de un ratón o el deslizamiento de un dedo. La información de naturaleza enciclopédica es más fácilmente accesible hoy en día que en el pasado. Pero eso es sólo un aspecto de la era de la información. Otro aspecto de este cambio social es que los individuos son ahora capaces de comunicarse entre

sí de maneras que antes no podían.
Esta es realmente una época de comunicación instantánea. Esta comunicación instantánea puede ser usada para el bien, o puede ser usada para el mal. Todo esto se aclarará en un momento. Digamos que alguien decide ir a un restaurante local en su comunidad. Por cualquier razón, esta persona (o pareja) tiene una mala experiencia. Tal vez el camarero es un poco corto con ellos, tal vez la comida está fría, o tal vez la comida no era de su agrado. Esta persona (o pareja) luego usa los medios sociales para contarle a todo el mundo su mala experiencia. Ahora los demás evitarán el restaurante por completo o tal vez se inclinen a ver su propia experiencia futura de forma negativa porque ya se han dejado llevar por la experiencia negativa de los demás.
Pero si fueras al restaurante desde el punto de vista de la curiosidad, en lugar de con tus propias nociones preconcebidas sobre el restaurante, entonces quizás tu experiencia sería diferente. Tal vez antes de la mala crítica, a menudo pasabas por delante del restaurante y veías a toda la gente satisfecha sentada dentro o fuera del restaurante. Tal vez el restaurante sirve cocina que le gusta particularmente. En lugar de ir al restaurante con la idea de confirmar las ideas negativas que ha escuchado, el mejor enfoque es tal vez comer allí con curiosidad: cumplir con un largo interés que tenía en comer en este establecimiento en particular.
Del mismo modo, es importante no abordar las interacciones con personas ansiosas (o una persona ansiosa en particular) con nociones preconcebidas basadas en historias que se han escuchado. Tal vez haya escuchado que una persona en particular es "difícil" (o cualquier otra palabra no particularmente agradable que la gente elija para referirse a otra persona que no le gusta). En lugar de suponer que lo que ha oído es cierto (y es muy posible que no lo sea) y utilizar esa información para orientar su interacción con la persona, tal vez mantenga una mente abierta. Tal vez era realmente la otra persona la que era difícil y la persona ansiosa simplemente reaccionaba a la otra persona de manera disfuncional. Nunca se sabe realmente que las historias y percepciones que se escuchan de los demás son verdaderas y cuando se trata de condiciones de salud mental siempre es una buena idea mantener una mente abierta sobre cosas como esta.
Acercarse a la ansiedad de esta manera no sólo le permite tener una mejor reacción de la que podría tener de otra manera, sino que también le permite ser el ser humano compasivo y considerado que debe ser (y que quiere ser).

Estás leyendo este libro por una razón. No estás leyendo este libro porque eres alguien que carece de empatía y tu objetivo es ser lo más desconsiderado posible con las personas ansiosas. Si estás leyendo este libro, es probablemente porque hay alguien en tu vida que sufre de preocupación y a quien te gustaría ser más comprensivo, o porque tú mismo tienes la condición y estás interesado en cómo puedes navegar por las trampas que vienen con el hecho de estar en una relación.

Todas las relaciones están llenas de escollos. Esto es tan cierto para las relaciones en las que una persona tiene un problema de salud mental como para las relaciones en las que ambos miembros de la pareja son personas aparentemente "normales". Por supuesto, se puede argumentar que nadie es realmente "normal". "La sociedad decide lo que es normal y los hombres y mujeres que son miembros de esa sociedad se esfuerzan por cumplir con esa noción social de normalidad. En todo caso, esta comprensión de la naturaleza casi arbitraria de la normalidad debería permitirle ser un poco más comprensivo con los individuos ansiosos u otros que sufren sus propias luchas con la salud mental.

Por lo tanto, lo primero que hay que recordar cuando se trata de tener una relación con alguien con ansiedad es tener una curiosidad sobre sus síntomas y un deseo de aprender más. Esto permite abordar la relación desde el punto de vista del deseo de aprender más sobre la otra persona - todas las cosas que la hacen funcionar y que presumiblemente la atrajeron hacia ti - en lugar de embarcarse en este viaje con nociones sobre la otra persona que se basan en una comprensión limitada, rumores y similares.

La segunda cosa que hay que recordar es un importante consejo que los psicoterapeutas suelen dar a sus clientes como mecanismo de afrontamiento. Hombres y mujeres de todo el mundo están lidiando con sus propios problemas. Cuando conoces a alguien, no sabes con qué puede estar lidiando en su vida que puede hacer la vida más difícil para ellos. Claro, puede ser una tarea ser comprensivo de los estados internos de otros en todo momento, especialmente cuando otros, desafortunadamente, pueden no ser comprensivos de nuestros propios estados internos. Pero al reconocer que los demás tienen sus propios estados emocionales y luchas internas y que nuestros propios estados emocionales son diferentes, somos capaces de trazar una línea entre la disfunción que experimentan los demás y la disfunción potencial que podemos infundir en nuestras propias vidas.

Esto es sólo una introducción a los consejos que dan los psicoterapeutas; no

hemos llegado a la parte importante todavía. Entonces, ¿cuál es el consejo que los psiquiatras dan a sus pacientes como mecanismo de afrontamiento? No debes permitir que el estado emocional de otra persona dicte el tuyo. Este no es un consejo que se da específicamente para tratar con individuos con ansiedad. De hecho, es un consejo general para navegar por la vida en un mundo que puede parecer cada vez más lejano. Esta es una forma de mantener la cordura.

A lo que se refiere este consejo es que no debes permitir que la ira, la tristeza, la rabia o cualquier otra emoción reaccionaria de otra persona tenga un impacto en cómo te sientes y actúas. Esto no quiere decir que los individuos ansiosos necesariamente tengan emociones negativas e inspiren emociones negativas, aunque esto puede suceder a veces. La idea aquí es que tu estado mental es distinto al de la persona con la que estás tratando, así que tienes que ser capaz de decir: "Esta persona está disgustada, no por cualquier razón, y yo estoy de acuerdo con eso". No hay razón para que me altere."

Lo que hace esto es que le permite permanecer tranquilo y libre de preocupaciones incluso en el contexto de tratar con alguien que puede estar enfadado, preocupado o molesto de alguna manera. Puede ser fácil reaccionar al estado emocional de los demás volviéndose tan emocional como ellos. Se trata de una especie de estrategia de defensa y, de hecho, este tipo de estrategia puede ser más común en individuos que tienen ansiedad, depresión, un trastorno de personalidad u otra condición que impacta en la forma en que el individuo ve el mundo e interactúa con él.

En otras palabras, los individuos ansiosos tienden a reaccionar a las cosas de manera disfuncional. Pueden interpretar las cosas que dicen y hacen como amenazantes, desafiantes, ofensivas, o de otras maneras que son interpretadas por su cerebro como no benignas. Lo último que necesitas hacer es responder a su propia reacción emocional de una manera similar. Si descubres que los has molestado por algo que has dicho o hecho, no es beneficioso para nadie que tú también te molestes. Lo mejor que se puede hacer es reconocer que la otra persona está molesta por cualquier razón y luego reconocer que usted no está molesto y que no hay razón para que usted se moleste.

Este enfoque logra varias cosas. Lo primero que hace es evitar que empeore la ansiedad o la emoción de la otra persona respondiendo de la misma manera. Si su pareja está molesta, el hecho de que usted se moleste no va a mejorar las cosas. La segunda cosa que hace este enfoque es que en realidad difunde una situación (en la mayoría de los casos). Si se mantiene la calma y

se es capaz de proyectar una imagen de serenidad y felicidad, esto puede dar una pista a la persona ansiosa de que las cosas están bien y que no hay razón para que se ponga a la defensiva.

Por supuesto, no es fácil ser siempre la persona que responde a la ira, la agresión o cualquier otra reacción emocional siendo siempre la persona que permanece en calma. Es posible que empiece a sentir que se aprovechan de usted porque es la persona de la que siempre se espera que esté calmada y sea sensata, mientras que la otra persona es un maníaco furioso. Pero es importante recordar aquí que una persona ansiosa o traumatizada tiende a responder defensivamente o emocionalmente a situaciones ambiguas o desconocidas. En otras palabras, si aplica esta estrategia de mantener la calma ante la emoción de la otra persona el tiempo suficiente, esa persona debería eventualmente ver que usted (y las pequeñas cosas que hace) no es una amenaza y que no hay necesidad de que le responda a la defensiva.

¿Vivimos en una sociedad traumatizada?

Por supuesto, este acercamiento al tema de la ansiedad abre algunas puertas interesantes. La pregunta de por qué la preocupación es más común en la sociedad occidental que en las sociedades no occidentales o más común en las mujeres que en los hombres sugiere que puede haber un papel que el trauma está jugando en la prevalencia de la ansiedad. Y no se trata de un trauma real en forma de eventos que le han sucedido a una persona u otra, sino de un trauma imaginario.

¿A dónde queremos llegar? Tal vez la ansiedad es tan frecuente porque la televisión, los medios de comunicación, los medios sociales, o incluso la mejora de la comunicación nos han convertido a todos en individuos traumatizados. Si vivieras en una granja en algún lugar donde todos fueran honestos, amables, y nada malo ocurriera nunca, serías una persona ansiosa respondiendo a cada persona que conoces como amenazante y peligrosa. Probablemente no. ¿Podría ser que la gente en Occidente tenga problemas de ansiedad porque estamos traumatizados por las cosas que vemos en las noticias de la televisión que nos hacen hipersensibles a otras personas? ¿Podría ser que todos los chismes y las historias distorsionadas que se difunden en los medios sociales han hecho que los estadounidenses y otros occidentales se traumaticen al inculcarnos el miedo?

Recordemos que la ansiedad es una emoción caracterizada por una preocupación excesiva o una sensación exagerada de miedo. Durante un

episodio de ansiedad o un ataque de pánico, se activa la respuesta de lucha o huida, lo que lleva a un estado elevado caracterizado por la tensión muscular, el aumento de la energía y otros cambios corporales. Esta respuesta de lucha o huida forma parte del sistema nervioso simpático y está diseñada para que los hombres y mujeres puedan luchar y sobrevivir si lo necesitan.

Una sociedad de gente ansiosa significa que todos estamos preparados para luchar aunque no haya nada real que desencadene nuestra emoción. La clave para entender por qué los occidentales pueden estar más ansiosos y dispuestos al conflicto requiere reconocer qué es lo que es diferente en Occidente en comparación con otros países. No es una pregunta fácil de responder ya que cada nación en Occidente es diferente, y algunas naciones claramente tienen menos problemas con la ansiedad y el estrés que otras. Por ejemplo, la nación escandinava de Dinamarca ha sido descrita como la "nación más feliz de la Tierra". "¿Qué es lo que hace a la gente de Dinamarca más feliz que los individuos de otras naciones occidentales o de otras partes del mundo?

La diferencia más obvia entre las naciones occidentales y las no occidentales es la tecnología. El avance tecnológico ha avanzado a un ritmo vertiginoso en Occidente desde los inicios de la Revolución Industrial a finales del siglo XVIII. En realidad, la Revolución Industrial fue en sí misma parte de un largo período de pequeños cambios que se habían ido acumulando durante varios siglos antes de esa época. La pregunta entonces se convierte en qué es lo que hace que la tecnología en Occidente sea un lugar más ansioso para vivir que otros lugares.

Esta, de nuevo, no es una pregunta fácil de responder, pero es una pregunta significativa en el contexto de este libro, y esto en particular. Los individuos en Occidente, y cada vez más en las naciones no occidentales, tienen formas de comunicar sus ansiedades, miedos y emociones al instante. Aunque los individuos pueden no tener la intención de comunicar lo que están pensando y cómo se sienten con fines negativos, la ambigüedad que viene con la comunicación a través de texto, correo electrónico, o incluso por teléfono, prepara el escenario para millones (o incluso miles de millones) de personas ansiosas.

Los medios de comunicación usan esto como una táctica para conseguir ratings. Se producen historias de noticias que pretenden generar miedo en el espectador, y la idea es que un espectador al que se le acaba de inculcar el miedo es más probable que lo vea que alguien que tiene una ambigüedad

emocional con el tema. ¿Por qué verías un programa que no tiene un significado directo para ti y que no te importa emocionalmente o de otra manera? Al hacer que sientas miedo, preocupación o inquietud, el programa te convence de que te importa el tema al hacerte sentir una emoción poderosa. Entonces, ¿vivimos en una sociedad que ha sido traumatizada por programas de noticias sensacionalistas y por información distorsionada o completamente falsa comunicada a través de los medios de comunicación social? Algunos argumentarían que, sí, vivimos en una sociedad así. Los días en que hombres y mujeres vivían en pequeñas comunidades donde no estaban expuestos a la información manipulada de las noticias o los medios sociales, y donde todos sabían qué era qué porque podían verlo por sí mismos: esos días ya pasaron en Occidente. Pero puede que no hayan desaparecido hace mucho en otras partes del mundo, que es quizás la razón por la que la ansiedad no es tan común en estos lugares "subdesarrollados".

Entonces, ¿qué significa eso para usted como cónyuge o pareja de alguien que puede estar ansioso? No, no significa que debas mudarte a una isla desierta en algún lugar y tratar de empezar de nuevo, por muy bonito que suene. Lo que significa es que debe ser consciente de algunas de las formas en que puede reforzar los síntomas de ansiedad de su pareja. Aunque más adelante se tratarán consejos sobre cómo evitar que empeore su ansiedad, el presente representa un lugar conveniente para discutir algunas estrategias que puede utilizar para controlar la ansiedad de una pareja.

La comunicación es importante (hablar cara a cara, no a través de un texto)

Una persona ansiosa puede dar un significado especial a las palabras o acciones, especialmente si son ambiguas. El problema de comunicarse por correo electrónico, texto o cualquier otra forma de comunicación que no sea cara a cara es que las señales que comunican la emoción o la intención a la otra persona son más mudas o están abiertas a malas interpretaciones cuando no se ven ni se oyen. ¿Cómo sabe alguien lo que quieres decir con lo que has dicho si no pueden ver tu cara o escuchar el tono de tu voz? Un emoji de cara feliz o un emoji de ojos que guiñan no es suficiente. La idea de que hay jóvenes que crecen hoy en día que sólo saben comunicarse de esta manera es francamente aterradora.

Algunos profesionales dicen que la comunicación importante con una persona ansiosa debe evitar el correo electrónico y el texto y centrarse en

otras formas de comunicación, incluido el teléfono, pero incluso el teléfono puede ser problemático. Claro que una llamada telefónica puede al menos transmitir la familiaridad de la voz de la otra persona, pero ésta sigue siendo una forma de comunicación que la tecnología no llega a todos los puntos que una conversación cara a cara. Ni siquiera Skype puede hacer eso. Cuando se trata de la comunicación con alguien que está ansioso, trata de mantener las comunicaciones importantes cara a cara si puedes.

6. Calmar la mente



"La respiración es fundamental en todos los aspectos del entrenamiento de la meditación. Es un lugar maravilloso para concentrarse en el entrenamiento de la mente para que esté tranquila y concentrada" - Jon Kabat-Zinn

En primer lugar, aumentando la conciencia de nuestros patrones de pensamiento y, por lo tanto, dándonos una comprensión más clara de quiénes somos; y en segundo lugar, calmando la mente y, en consecuencia, proporcionando ayuda adicional en la gestión de los niveles de energía.

Consciencia

Estoy seguro de que muchos de ustedes habrán oído hablar de la atención consciente antes, de hecho puede que incluso hayan puesto los ojos en blanco cuando miraron por primera vez este subtítulo, yo ciertamente lo habría

hecho hace unos años. Una de las prácticas más populares de consciencia - la meditación - se ha hecho cada vez más popular en el mundo occidental en los últimos diez años. Sus beneficios han sido defendidos en casi todas las áreas de la vida, desde los negocios y el liderazgo, hasta la educación y la salud mental. La cobertura general de la meditación y sus vínculos percibidos con la espiritualidad, la religión, y más tarde, el rendimiento empresarial, me hizo dejar de intentarlo durante mucho tiempo. Además, casi cada vez que oía una charla sobre meditación, o escuchaba una meditación guiada, casi siempre iba acompañada del sonido de zampoñas en el fondo. Simplemente sentía que no era para mí.

Sin embargo, después de años de investigar tratamientos e intervenciones de salud mental para mi clase de psicología de la salud en la universidad, finalmente me convenció la ciencia y llegué a comprender que la meditación, junto con otras prácticas de atención plena, es un método muy eficaz de entrenamiento mental.

Antes mencionamos la neuroplasticità dependiente de la experiencia, explicando que ahora vemos el cerebro como un músculo que puede ser cambiado con el ejercicio, y estamos empezando a entender que lo que hacemos con nuestra atención realmente importa. Nuestros cerebros son de plástico, lo que significa que las neuronas pueden cambiar la forma en que interactúan con la experiencia, y las vías neuronales pueden ser fortalecidas o debilitadas dependiendo de cuánto se utilicen. Así que cada vez que nos involucramos en un comportamiento repetido puede llevar a cambios en nuestra estructura cerebral. Por ejemplo, los estudios han demostrado que si practicas malabares, aumentarás la materia gris en las áreas del cerebro asociadas con el movimiento visual 23

Aunque apenas estamos comenzando a aprender sobre la neuroplasticità, hay un campo de pruebas que indican que las prácticas específicas de la atención plena pueden cambiar nuestra función y estructura cerebral de maneras muy beneficiosas. Echemos un vistazo a estos cambios un poco más de cerca.

Función del cerebro

Las investigaciones neurobiológicas sobre las prácticas de consciencia han atestiguado varios cambios en el funcionamiento del cerebro: lo bien que el cerebro realiza ciertas tareas. Algunos de los cambios más destacados se han documentado en tres áreas en particular: la atención, el declive cognitivo relacionado con la edad y el control emocional.

ATENCIÓN

El control sobre dónde dirigimos nuestra atención es clave para poder manejar nuestras emociones y comportamiento. Las investigaciones han demostrado una serie de mejoras en la función cerebral en varios tipos de atención. 24a

- **Esto incluye mejoras en la alerta** - ser consciente de un estímulo - como el toque de una bocina.

- **También se han descubierto cambios positivos en la atención sostenida** -nuestra capacidad para seguir un estímulo a lo largo del tiempo-, como el hecho de centrarnos durante un largo período de tiempo en una tarea que debe ser completada.

- **También se han encontrado mejoras en la vigilancia de los conflictos**, que se mantiene centrada a pesar de las distracciones que tratan de apartar nuestra atención, como por ejemplo seguir concentrándose en la escritura a pesar de la tentación de comprobar las notificaciones telefónicas.

Declive cognitivo relacionado con la edad

También se ha demostrado que estas prácticas evitan y ralentizan el declive cognitivo normal relacionado con la edad en las zonas del 24b:

- **Memoria a corto plazo** - nuestra capacidad de recordar información en un estado activo y fácilmente disponible durante un corto período de tiempo. Como recordar las bebidas de todos los miembros de su grupo mientras hacen un pedido en el bar.

- **La velocidad de percepción** - la capacidad de procesar información de forma rápida y precisa, especialmente bajo la presión del tiempo - incluye la rapidez y precisión con la que podemos reconocer y comparar números, letras, objetos, imágenes o patrones.

- **El funcionamiento ejecutivo** - una mezcla de muchas de nuestras habilidades cognitivas, incluyendo los procesos mentales que nos permiten planear, concentrarnos, recordar instrucciones y realizar múltiples tareas con éxito - utilizamos el funcionamiento ejecutivo para filtrar las distracciones, priorizar las tareas, establecer y alcanzar objetivos y controlar los impulsos.

Control emocional

Finalmente, la investigación ha demostrado que las prácticas meditativas pueden ayudarnos a hacernos cargo de nuestras emociones:

- Amortiguar la activación de la amígdala tanto a corto como a largo plazo, haciendo que las respuestas de ansiedad sean menos reactivas.25

- Reduciendo la respuesta de lucha, huida o congelación mediante la activación del sistema nervioso parasimpático. Esto calma el pensamiento ansioso y reduce la respuesta de ansiedad fisiológica en el cuerpo.26

Por lo tanto, la práctica puede tener un impacto inmediato, así como un efecto acumulativo a largo plazo en la ansiedad, y también aumenta la conciencia de la corteza parlanchina, lo que la convierte en un excelente ejercicio fundamental.

La estructura del cerebro

También ha habido varios estudios de investigación realizados por Sara Lazar y sus colegas de la Universidad de Harvard, en los que se ha documentado cómo las prácticas de la atención plena cambian la estructura física del cerebro 27.

- El envejecimiento está normalmente relacionado con el adelgazamiento cortical, es decir, la pérdida de materia gris en la corteza prefrontal. Por eso, cuando envejecemos, es más difícil resolver problemas complejos y recordar cosas. La pérdida de materia gris al envejecer es normal, pero en comparación con personas de la misma edad; los estudios han demostrado que las personas que meditan tienen ínsulas anteriores más gruesas, corticales sensoriales y corticales prefrontales. De hecho, se ha demostrado que los meditadores de cincuenta años tienen la misma cantidad de materia gris que los de veinticinco. También se cree que estas tres regiones están implicadas en la integración de los procesos emocionales y cognitivos, por lo que nos ayudan a gestionar y comprender nuestras emociones de forma más eficaz y a mejorar la calidad de nuestro pensamiento. El desarrollo opuesto, la disminución del volumen de materia gris, se ha asociado fuertemente con varios trastornos clínicos, incluyendo el trastorno de estrés postraumático, la ansiedad social, las fobias específicas y la esquizofrenia.

- También se han demostrado cambios en un área del cerebro llamada hipocampo, que participa en el aprendizaje, la memoria y la regulación de las emociones. Los estudios han demostrado que los participantes que completaron un curso de atención plena de ocho semanas, aumentaron la concentración de materia gris dentro del hipocampo izquierdo. Por el contrario, se reduce en las personas que sufren de depresión y ansiedad, y el estrés también parece reducirla.

- Las investigaciones han revelado cambios positivos en un área del cerebro llamada la unión temporo-parietal, que se encuentra justo encima de la oreja. Está involucrada en la toma de perspectiva, la empatía y también la compasión.

- Curiosamente, también se han encontrado cambios en, nuestro amigo, la amígdala, pero los estudios indican una disminución de la materia gris para la práctica de la atención. Durante las ocho semanas en las que se programó la práctica de la atención plena, cuanto más se redujo el estrés, más pequeña se hizo la amígdala.

Meditación

Así que cuando se hace de forma consistente, las prácticas de consciencia, y la meditación en particular, pueden ayudarnos a manejar nuestras emociones, alterar la estructura y función del cerebro, y cambiar positivamente nuestro comportamiento. A pesar de estos beneficios, muchas personas todavía se demoran en comenzar la meditación o encuentran difícil continuar con la práctica después de unos pocos intentos. Veamos algunas de las dificultades o bloqueos que las personas encuentran cuando intentan comenzar o continuar con la meditación.

- Algunas personas se sienten disuadidas por las connotaciones espirituales o religiosas de la meditación (y la atención en general), pero no es necesario que lo hagan. Mientras que algunas personas religiosas o espirituales meditan, la meditación no es una religión, muchos ateos y agnósticos también meditan. La meditación no tiene por qué ser una práctica religiosa, y las meditaciones incluidas en este libro están escritas como ejercicios de entrenamiento mental.

- Mucha gente piensa que la meditación lleva mucho tiempo, pero no es necesariamente así. Es cierto que puede haber escuchado historias de

monjes tibetanos que meditan hasta 16 horas al día, pero la investigación muestra que una práctica diaria de cualquier tiempo entre cinco y veinte minutos puede tener un impacto positivo en el bienestar mental. Hay que ser paciente y persistente para obtener los beneficios, pero también descubrirá que la práctica aporta claridad y paz que pueden ayudarle a pasar el tiempo que tiene de forma más eficaz.

- La gente a menudo comentará que no puede meditar porque su mente está demasiado ocupada, o les resulta casi imposible "no pensar". La meditación no se trata de "no pensar" o de vaciar la cabeza de los pensamientos. Esta es la idea errónea que escucho más a menudo. Se trata de entrenar a tu cerebro para que centre su atención en una cosa. La gente a menudo dice que no puede hacerlo, que lo encuentra imposible, pero viene con la práctica. Fue una revelación para mí aprender que el acto de volver a poner tu atención en la cosa en la que te estás enfocando (por ejemplo, la respiración) es la práctica de la meditación en sí misma. Al igual que levantar continuamente un peso construye un músculo en un brazo, traer la atención de forma consistente al punto de enfoque construye la habilidad de meditar.

- Algunas personas tienen miedo de que al meditar pierdan su ventaja, su impulso para tener éxito personal o profesional; estarán demasiado tranquilos, relajados y rebosantes de paz para ser eficaces en la vida. No se trata de eso en absoluto. Se trata de entender cómo funciona tu mente - los patrones de pensamiento en los que te quedas atrapado - y luego entrenar tu atención para estar más concentrado cuando sea necesario. Esto nos ayuda a ver las situaciones con más claridad y a tomar medidas más sabias.

- Finalmente, habiendo sido bombardeados por fotos de revistas y clips de YouTube de una postura de meditación arquetípica, la gente cree que para meditar correctamente, necesitan estar sentados con las piernas cruzadas en un cojín, con las palmas de las manos mirando al cielo, usando pantalones de yoga, con una pequeña columna de piedras de meditación a su lado. Es cierto que algunas personas encuentran más cómodo sentarse con las piernas cruzadas en un cojín, y si eso funciona para ti, todo bien. Sin embargo, mucha gente medita sentada en una silla, o de pie si es necesario. Puedes meditar en el transporte

público e incluso cuando caminas. Habrá más consejos sobre qué hacer con tu cuerpo cuando medites dentro de los detalles de los ejercicios específicos.

Ejercicio de Calma de la Mente 1: Meditación de atención plena

Una de las formas más efectivas de empezar a meditar es enfocarse en algo que siempre está con nosotros - nuestra respiración. Para este ejercicio sólo tienes que seguir las instrucciones de la grabación de audio usando el enlace más abajo en la página.

Le sugiero que practique esta meditación una vez al día, con la intención de hacerlo la mayoría de los días. Puedes hacerlo usando una postura que sea cómoda para ti, pero debes procurar estar alerta y no tener sueño. Siéntete libre de usar una silla o sentarte en un cojín, pero procura adoptar una postura erguida y digna si tu entorno te lo permite. Cuando empecé a meditar, a menudo me tumbaba en la cama o en el suelo, pero me encontré con que me quedaba dormido la mayoría de las veces. Puedes elegir cualquier momento del día para hacer la meditación, el que más te convenga, muchas personas encuentran que meditar a primera hora de la mañana los prepara para el resto del día, pero cualquier momento del día será beneficioso.

Puedes encontrar una grabación de audio de la meditación guiada aquí: Dr. Matt Lewis - Meditaciones

https://soundcloud.com/dr-matt-lewis

Puedes escucharlo en tu ordenador, teléfono, tableta o reproductor de MP3. Comienza con el ejercicio de 10 minutos, y luego prueba con algunas meditaciones más largas cuando te sientas listo. Es mejor empezar con las meditaciones más cortas para ayudarte a tener confianza en la práctica, y también para que sea más fácil comprometerse con ella y crear un hábito. Sin embargo, si crees que diez minutos son suficientes para ti, puedes seguir con la meditación de diez minutos.

A medida que el tiempo pasa y te acostumbras al formato de la meditación, puedes sentir que no necesitas usar la grabación. Pronto te darás cuenta de que el proceso de meditación es bastante simple y podrás encajarlo en tu vida de forma más espontánea -cuando tengas el tiempo y el espacio para hacerlo- incluso si estás en el transporte público o sentado en un banco del parque. Con un poco de experiencia puedes diseñar tus propias meditaciones para que encajen en cualquier marco de tiempo, desde tan sólo un minuto en adelante.

La estructura general de una meditación de atención plena es la siguiente:

- **Intención:** Empieza por crear una intención para tu meditación. Por el momento puede ser para reducir tu ansiedad, bajar tu estrés, o para estar más tranquilo durante el día. Cada vez que creas una intención estás formando o reforzando un hábito mental, y esta acción por sí sola puede empezar a guiar tu comportamiento e impactar positivamente en tu toma de decisiones.

- **Sigue tu respiración:** Sólo suavemente pongan su atención en su respiración. La gente hace esto de muchas maneras diferentes; enfocándose en la sensación de la respiración entrando y saliendo de las fosas nasales, o haciéndose consciente de la subida y bajada del pecho.

- **Distracción:** Puede que te encuentres en un estado en el que tu mente esté tranquila y concentrada, siguiendo suavemente la respiración, pero tarde o temprano te encontrarás cayendo en la distracción, la preocupación o la fantasía (mucho más pronto que tarde cuando empieces a meditar). Esto es normal. Después de un tiempo notarás que tu atención se ha desviado, y la mayoría de las personas, especialmente los principiantes, reaccionan a esta comprensión con autocrítica, diciéndose a sí mismos que son unos meditadores terribles. En este punto deberías:

- **Vuelve a poner tu atención en la respiración:** Recuerda, notar que tu atención ha vagado y luego traerla de vuelta a la respiración es el proceso de la meditación en sí. Esto no es un fracaso; es de lo que se trata. Así que debes tratar de hacer esto con amabilidad hacia ti mismo y con una actitud de curiosidad.

Si le gusta caminar, o como parte de su rutina diaria necesita caminar a menudo, puede que le resulte más fácil hacer una meditación caminando. Tiene el mismo enfoque y rigor que una meditación sentada, y también puede ayudar durante los momentos de ansiedad, cuando las reacciones fisiológicas que ocurren en el cuerpo dificultan el estarse quieto. No te preocupes, una meditación caminando no implica cerrar los ojos o llevar un cojín - se trata de dónde y cómo enfocas tu atención cuando estás fuera.

Ejercicio de Calma de la Mente 2: Meditación Caminante

La meditación caminando es muy simple, implica llevar la atención momento a momento a los movimientos de tu caminar, y cada vez que tu atención se aleja, la devuelves a esos movimientos. Para ayudarte a empezar, hay una meditación caminando guiada que puedes escuchar mientras caminas aquí: Dr. MattLewis - Meditación Caminante
https://soundcloud.com/dr-matt-lewis/walking-meditation
Si te resulta difícil dedicarle tiempo suficiente a los ejercicios de meditación formal sentados o caminando, puedes incorporar la atención plena en otras áreas de tu vida, al igual que en tus rutinas diarias. Incluso si eres capaz de encontrar tiempo para las prácticas formales, puedes extender sus beneficios practicando consciencia de esta manera también. Puedes entrenarte para centrar tu atención en cualquier cosa que estés haciendo, ya sea caminar, correr, dibujar, preparar una bebida caliente o sentarte.
Así que en momentos en los que normalmente alcanzarías tu móvil para perder unos momentos, como cuando estás esperando en la cola, concéntrate en tu aliento por unos momentos. Por supuesto, no sería beneficioso ni práctico que lo hicieras todo de forma consciente, pero puedes inyectar algo de atención en tu día centrándote intensamente en lo que estás haciendo y volviendo a centrar tu atención de forma consistente en la actividad siempre que tu mente divague.

Ejercicio 3 para calmar la mente: Tareas de rutina

Este ejercicio está diseñado para ayudarnos a estar despiertos unos momentos más cada día, y no estar en piloto automático cuando estamos haciendo una actividad rutinaria cada día. Elija una de las siguientes actividades, o una de su propia elección, y trate de prestar atención cuando la esté haciendo. Puedes elegir diferentes actividades en días diferentes o atenerte a una actividad si te resulta especialmente útil.
Cuando elijas una actividad, ve a tu propio ritmo; no tienes que ralentizarla, ni siquiera disfrutarla, pero mira si puedes estar completamente vivo y ser consciente de tus acciones mientras lo haces. Cuando tu atención vaga, como lo hará, simplemente vuelve suavemente a la tarea: enfocando cuidadosamente todas las acciones y sensaciones físicas de la tarea.

- Caminando de una habitación a otra

- Limpiar una superficie en la cocina

- Cepillarse los dientes
- Tomando una ducha
- Vestirse o desvestirse
- Beber té, café, agua o zumo
- Lavar los platos o llenar el lavavajillas
- Sacar la basura (trash)
- Cargando la lavadora o la secadora
- Esperando en una cola (mirar a las personas y objetos a tu alrededor, escuchar los diferentes sonidos, etc.)
- Esperando en los semáforos (mientras que todavía se es consciente del color de las luces, fíjese en las luces y los sonidos a su alrededor).

7. Eliminar el estrés



"Si me preguntas cuál es la clave más importante para la longevidad, tendría que decir que es evitar la preocupación, el estrés y la tensión. Y si no me lo preguntas, aún así tendría que decirlo" - George Burns

Cuando estamos estresados, limitamos nuestra capacidad de actuar de forma natural. El estrés pone nuestra mente en un estado de perpetua preocupación, y nos convertimos en un dolor para estar cerca. Las investigaciones muestran que tendemos a desarrollar ansiedad (junto con otras enfermedades mentales) cuando no nos deshacemos del estrés. Una de las mejores maneras de eliminar el estrés es a través de la atención, que en realidad se trata de conocerse a sí mismo, así como las cosas de la vida, a un nivel mucho más profundo. ¿Cuáles son algunas estrategias para eliminar el estrés?

Tomando nuestro tiempo a solas

A veces, para eliminar el estrés, tenemos que alejarnos. Tomarse un tiempo a solas hace que nos re-energicemos. Nuestro estrés puede haber surgido por asumir demasiado trabajo, lo que causa un tremendo ruido en nuestros cerebros. Tomar tiempo a solas también nos ayuda a criticar nuestras acciones pasadas. Nos hacemos conscientes de la causa y el efecto. Ciertamente hay una cadena de acciones detrás de cada episodio de estrés contra el que luchamos. Tomar tiempo a solas nos permite investigar nuestras acciones y desentrañar los patrones detrás de nuestras circunstancias actuales, y además tener cuidado de no repetir lo mismo.

Tomar conciencia de la verdadera naturaleza de nuestros pensamientos

Cuando estamos consumidos por las molestias del día a día, puede ser bastante difícil ponerse en contacto con nuestros pensamientos. Ni un solo pensamiento dura lo suficiente para que lo descifremos. Pero a través de la práctica de la atención, llegamos a apreciar la verdadera naturaleza de nuestros pensamientos. Si nos hemos sentido incómodos durante la mayor parte del día, podemos estar al borde de un gran trastorno depresivo, pero no será obvio hasta que prestemos atención a nuestros pensamientos.

No hay reacciones inmediatas

Las reacciones de las rodillas empeoran, en lugar de ayudar, la situación. Pero si desarrollamos el hábito de tomarnos nuestro tiempo antes de dar una respuesta a cualquier cosa, nos ponemos en una posición ventajosa. Pero se necesita una práctica tremenda para ser capaz de presenciar algo y luego retrasar su respuesta. La atención nos enseña el valor de tomarnos nuestro tiempo para responder. Esto hace que estemos seguros de lo que estamos haciendo y que entendamos los posibles resultados. Si tomamos acciones sin pensar en los resultados, nos hacemos vulnerables y corremos el riesgo de estresarnos más que antes.

Nos pone más en contacto con nuestras sensaciones corporales

Nuestro cuerpo es un organismo vivo complejo. Se comunica de numerosas maneras. Por ejemplo, cuando tu cuerpo experimenta desafíos en un área

determinada, puede enviar el dolor. Al comienzo de un problema, el dolor será pequeño, pero a medida que el problema se agranda, empeorará. Cuando nos perdemos en el mar de actividades características de nuestras vidas, puede ser bastante difícil estar vivo para este dolor de inmediato. La atención nos permite estar en contacto con nuestro cuerpo, y por lo tanto, es probable que detectemos las sensaciones lo suficientemente pronto y tomemos medidas correctivas.

Notando los vampiros de la energía

Lo que mucha gente aún no ha despertado es el hecho de que la gente con la que salimos podría ser la causa indirecta de nuestra angustia. ¿Has notado que hay algunas personas que en cuanto las conoces tus emociones se vuelven de buenas a peores? Mientras estén cerca físicamente, te dejan sintiendo agotada la energía y estresado. A estas personas se les conoce como vampiros de la energía. Debes cortar los lazos con ellos, y si es imposible, trata de distanciarte. Pero primero tienes que desarrollar tu capacidad de detectar vampiros energéticos. Puedes desarrollar esta capacidad realizando varios ejercicios de atención. Y una vez que adquieras esta habilidad, no sólo estarás en posición de luchar contra el estrés inducido por los vampiros energéticos, sino que también desarrollarás la capacidad de detectar las emociones de la gente en general.

Tender la mano

Tendrías que ser un dios para manejar tus problemas de vida por tu cuenta. El simple hecho es que necesitas a la gente. Nunca puedes salir adelante por ti mismo, y si de alguna manera te las arreglas, la realización no sería tan grande como si tuvieras gente a tu lado. A veces, puedes estar estresado por la falta de relaciones significativas. En tal caso, la única respuesta es buscar gente y hacer conexiones. Entonces, puedes estar estresado porque tus planes, uno por uno, han ido cayendo en un montón de desorden. Cuando te acercas a las personas, no sólo haces frente a tu estrés, sino que también consigues una solución a tus problemas que, en última instancia, te libera de tu estrés. La conciencia nos enseña a conectar con otras personas y a utilizar nuestras capacidades para el beneficio mutuo.

Agradecimiento

Puede que no lo admitamos fácilmente, pero la codicia está casi incrustada en el ADN humano. Vivimos para la próxima subida, la próxima matanza, la próxima revisión de grasa, y nunca nos cansamos de ello. Cuando no podemos asegurar nuestros deseos egoístas, podemos fácilmente caer en la depresión. Esta actitud de querer siempre más nos lleva a una gran decepción una vez que no cumplimos con nuestras expectativas. Pero cuando nos tomamos un momento para estar agradecidos, cancelamos nuestros pensamientos negativos, preocupaciones y estrés. La gratitud no sucede de la nada. Es una mentalidad que debe ser atendida. La atención nos pone en el espacio adecuado para practicar la gratitud.

Hacerse físico...

Los estudios científicos respaldan el hecho de que la actividad física hará que nuestro cerebro libere sustancias químicas que destierren el estrés. Hay varias formas de realizar actividades físicas. Podemos optar por ir al gimnasio, hacer ejercicio desde la comodidad de nuestros hogares, o participar en trabajos que requieren mucha energía. Cuando sudas, puedes estar seguro de que el estrés va a disminuir. Y la atención consciente promueve el hábito de hacer ejercicio.

Creciendo su círculo social

Dicen que tu red es tu patrimonio. Encontrarás que hay una correlación entre ser bueno con la gente y estar emocionalmente sano. No se puede exagerar la importancia de hacer conexiones con la mayor cantidad de gente posible. Las conexiones están en el corazón de cada fase importante de la vida humana. Nos ayudan a mejorar nuestros ingresos, a encontrar compañeros de vida, a compartir nuestra alegría y a iluminarnos mutuamente. Hay algunas personas que evitan activamente las reuniones sociales y proceden a hacerlo excepcionalmente bien, al menos en el sentido de que logran alcanzar sus importantes objetivos, pero esas personas son extremadamente raras. Para la mayoría de la gente, siempre necesitaremos la seguridad de la sociedad, y siempre se nos dará la oportunidad de expandir nuestro círculo social. Los siguientes son consejos que promueven la expansión de nuestro círculo social para protegernos de los problemas de ansiedad y rabia.

Hablar con extraños

Siempre que te encuentres en un territorio desconocido, en lugar de retirarte en tu caparazón, deberías hacer un esfuerzo para hablar con alguien. Por supuesto, acercarse a un extraño y charlar con él no es un trabajo fácil. ¿Qué es lo peor que podría pasar? Tal vez no estén interesados en charlar contigo, y te den la espalda o te pidan que los dejes en paz. Si estás acostumbrado al rechazo, y deberías estarlo, no es gran cosa. Sin embargo, piensa en lo que podría ser. Imagina que el extraño puede resultar ser una persona realmente buena, y que ambos tienen la posibilidad de establecer una relación mutuamente beneficiosa. Cuando se hace un hábito de acercarse a los extraños, no sólo se ayuda a ampliar el círculo social, sino que también se aumenta la confianza en sí mismo.

Únete a Meetups

Las reuniones se organizan con diferentes propósitos. No seas demasiado especial para no asistir. No es tan trivial como suena el tema, pero cuando te presentas en las reuniones, te permites la oportunidad de mezclarte con personas que pueden influir en tu vida de manera positiva. Algunas reuniones se organizan para la llegada de los poderes que son - y esta podría ser tu oportunidad de acceder a las personas en posiciones de poder. Obviamente, debes asistir a las reuniones con la mente puesta en que vas a conocer gente importante. Deberías asistir porque el tema en cuestión se siente importante para ti. Cuando sales a participar en actividades de las que otras personas forman parte, construyes tu capital social, y aparte de hacer conexiones reales, eleva tu estatus en la sociedad.

Interésese por la gente de su localidad

Esto no es tan difícil como acercarse a extraños, pero obviamente es una gran manera de hacer conexiones. La sociedad avanza cuando las personas están cerca unas de otras. Además, evitar a tus vecinos, y parecer que no te preocupas por sus necesidades te haría parecer como alguien que se piensa por encima de los demás. Esa no es la reputación que quieres que la gente de tu patio trasero tenga de ti. Considerando que la gente en el mismo lugar que tú es familiar, aunque sea de lejos, es menos probable que te rechacen. Nuestros intereses y necesidades como seres humanos son amplios y variados, y puedes adivinar que casi todas las personas productivas de la sociedad se dedican a alguna actividad que beneficia a todos.

Usa tu mascota

Las mascotas son uno de los mejores puntos de conversación. Hay toneladas de videos de YouTube que muestran experimentos sociales con mascotas. Y el hilo común de todos esos videos es que las personas que acompañan a un amigo animal cuando salen son tratadas mucho más amablemente. ¿Vas al centro comercial? Cuelga a tu pequeña mascota y llévala contigo. Encontrarás gente que se acerca a ti y conversaciones sorprendentes.

Asistir a eventos

En un día cualquiera, habrá acontecimientos en su ciudad. No tienes que

recibir invitaciones para ir a los eventos. Si eres una persona entusiasta, te darás cuenta de que hay muchos eventos gratuitos para todos en tu ciudad casi todos los días. Asistir a los eventos puede ser una gran pérdida de energía, y por esta razón, siempre debes prepararte, especialmente mentalmente. Y luego, después, debes descansar lo suficiente. Por el lado positivo, nada presenta a una persona más oportunidades de hacer contactos que asistir a eventos. Sabes de antemano el tipo de personas que vas a conocer, y estás armado con preguntas, y esto hace que la carrera sea suave.

Clases de gimnasia

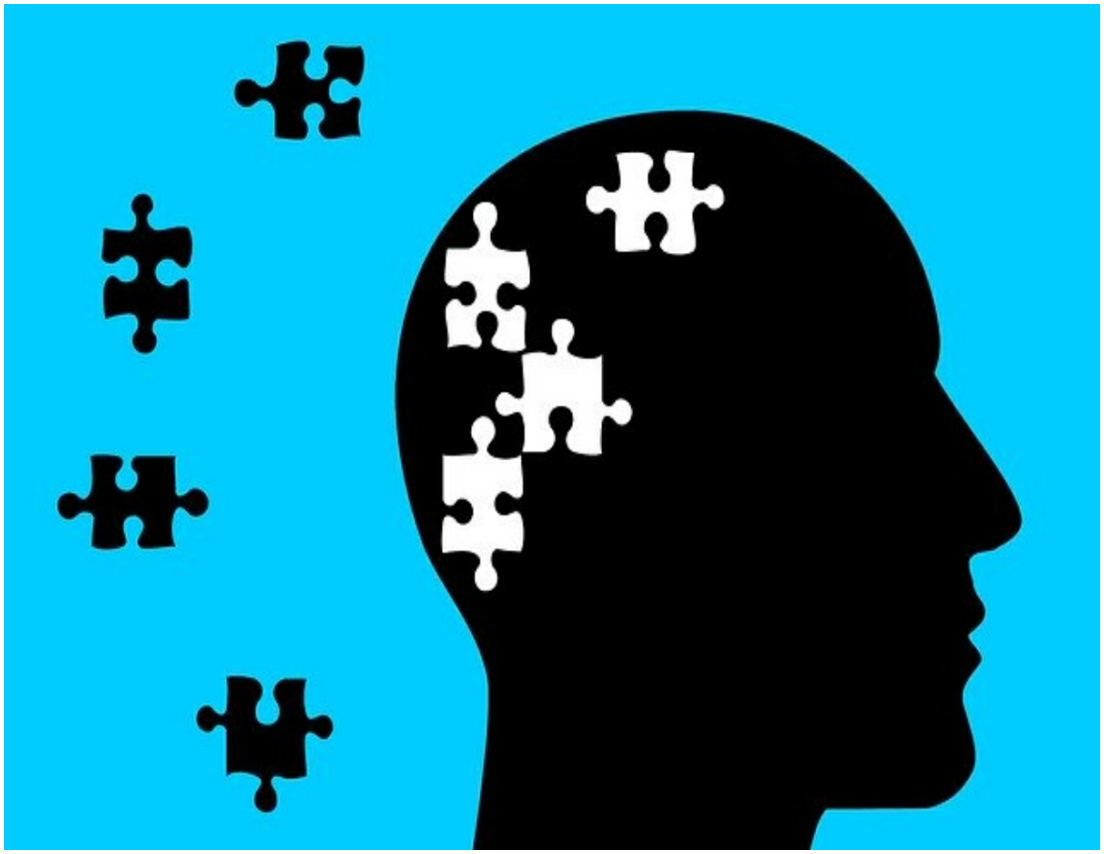
Sí, este es otro lugar para conocer gente y expandir tu círculo social, especialmente si eres nuevo en un área. Las personas que están interesadas en mejorar su salud o en mejorar su imagen probablemente sean receptivas a los avances sociales de los demás. Pero usted quiere seguir el ejemplo de las actividades en las que están involucrados. El mejor momento para charlar con una persona es cuando está descansando o cuando se turnan en el equipo. Pero hay que tener cuidado con las cosas de las que se habla, por ejemplo, no hacer un perfil de los demás miembros según el aspecto de sus cuerpos.
Pero sólo porque vayas a estos lugares a conocer gente no garantiza que hagas alguna conexión significativa. Los siguientes son algunos consejos para mejorar tus posibilidades de establecer conexiones significativas:

- **Mejora tu personalidad:** tu personalidad lo es todo. Si apesta, no se puede evitar. La gente está observando tu actitud y tus manierismos. Para que la gente quiera volver a verte, intenta proyectar una actitud cálida y agradable.

- **Apaga los aparatos: mientras interactúas** con los demás, ponles toda tu atención. Esto significa que debes dejar de lado tus teléfonos y portátiles y concentrarte en la gente. Esto hará que los demás piensen favorablemente de ti porque apagar los aparatos para darles tu tiempo es una muestra de respeto.

- **Nunca lo tomes como algo personal:** cuando te encuentres con gente desagradable, nunca asumas que están para "acabar contigo".

8. Terapia cognitivo-conductual (TCC)



"Nuestra era de la ansiedad es, en gran parte, el resultado de tratar de hacer el trabajo de hoy con las herramientas de ayer y los conceptos de ayer" - Marshall McLuhan

La TCC es una estrategia psicosocial que nos ayuda a descubrir las distorsiones cognitivas en nuestras creencias, pensamientos, emociones, comportamientos y actitudes. Con la TCC, nos enfocamos en mejorar la regulación emocional para las estrategias de afrontamiento de los problemas que son perjudiciales para nuestro bienestar mental. Esta estrategia combina los principios de la psicología cognitiva y conductual para un análisis exhaustivo de las acciones y las motivaciones subyacentes. También es una mejora en el psicoanálisis donde la percepción del paciente es el principal medio de tratamiento. La TCC es muy efectiva en el tratamiento de la ansiedad a través de estrategias y técnicas probadas, como discutiremos en

esta sección.

La creencia principal de la TCC es que las distorsiones en las vías mentales son efectivas para los comportamientos inadaptados. A su vez, las conductas de inadaptación son responsables de los trastornos psicológicos, incluida la ansiedad, que preocupan a muchas personas. Esto significa que gran parte de nuestra ansiedad puede resolverse creando nuevas vías de procesamiento de información y mecanismos para hacer frente al estrés.

Entonces, ¿cómo exactamente se puede usar la terapia cognitiva conductual para superar el estrés y la ansiedad? Bueno, lo primero que hay que hacer es averiguar qué tipo de distorsiones cognitivas se pueden tener. Las distorsiones cognitivas incluyen generalizaciones, aumento de la negatividad, catastrófica, y la minimización de los positivos. Las generalizaciones implican sacar conclusiones sobre ideas inexploradas a partir de los resultados de una pequeña parte de las mismas. Cuando uno generaliza, es propenso a un pensamiento estereotipado, es decir, a pintar grupos enteros de personas, hechos o acontecimientos con un pincel amplio. Es una de las estrategias de pensamiento más negativas que uno puede tener.

La ampliación de los negativos es otra distorsión cognitiva muy dañina. Le ciega a uno los aspectos buenos de una situación y amplifica las cosas malas. No sólo significa menos gratitud, sino que también obstaculiza los esfuerzos por mantener una perspectiva positiva de la vida en general. La ampliación de lo negativo va de la mano con la disminución de lo positivo. Esta distorsión cognitiva puede camuflarse como modestia o humildad y hace que la gente disminuya sus logros. Esta distorsión cognitiva en particular es a menudo una máscara para la baja autoestima y va de la mano con comportamientos de baja autoestima como el miedo al fracaso y al éxito.

Por último, tenemos el pensamiento catastrófico, que es una forma exagerada de magnificación de la negatividad que implica esperar desastres incluso en las situaciones más perjudiciales. Esta es una de las distorsiones más destructivas en la creación de sentimientos de ansiedad porque amplifica las pequeñas amenazas y las hace parecer mucho más grandes y serias de lo que realmente son.

El tratamiento de la TCC sigue un régimen de tratamiento de seis fases que comienza con una evaluación psicológica y termina con un seguimiento posterior al tratamiento para asegurar que se produzca un cambio completo de mentalidad.

Evaluación psicológica

Una evaluación psicológica permite al profesional que prescribe encontrar la causa subyacente de la ansiedad y el estrés. Implica la identificación de conductas críticas, la evaluación personal para establecer la gravedad de estas conductas y la evaluación de su duración, intensidad y frecuencia. Este primer paso establece el perfil psicológico de una persona en términos de sus rasgos de carácter y configuración emocional. Un perfil psicológico mapea el estado cognitivo actual de una persona e identifica el destino ideal. Esto facilita la identificación de las intervenciones necesarias y su ejecución para alcanzar el objetivo deseado. En el caso de que los comportamientos críticos sean excesivos, permitirá que se ajusten a niveles aceptables. Lo contrario es cierto para los casos en que están en deficiencia.

Re conceptualización

Los hábitos y las adaptaciones emocionales se forman a lo largo de toda una vida de experiencias. Cuando estas experiencias son negativas, producen emociones negativas y distorsionan la adaptación cognitiva del individuo. Sin embargo, las funciones cognitivas ideales y los comportamientos críticos son bien conocidos. Así que para cada distorsión cognitiva, hay un modelo específico de mentalidad a la que aspirar. El proceso de re conceptualización identifica esos casos de mala adaptación y las formas de corregirlos. Crea un nuevo marco conceptual para que el cerebro se adhiera, uno que cambia la mentalidad, el comportamiento y la actitud hacia la versión modelo de cualquiera de ellos. Así, si tu mente ha sido condicionada a esperar que todo salga mal debido a eventos específicos, la re conceptualización implica reconocer que las cosas malas pueden coexistir con las buenas. Es la forma de vida de mezclar lo bueno y lo malo y si sigues trabajando en ello el tiempo suficiente, la marea cambiará y comenzará a traer grandes cosas a tu camino.

Adquisición de habilidades

Con la base cognitiva ideal establecida y los comportamientos críticos identificados, el proceso de adquisición de habilidades le enseña a uno cómo pasar de la estación actual a la deseada. Algunas de las habilidades que uno puede usar para alterar las distorsiones cognitivas incluyen enseñanzas filosóficas como las leyes del universo, incluyendo la ley de atracción y otros conceptos como la regla de oro. Las enseñanzas religiosas de hacer buenas

obras para cosechar las recompensas también podrían ayudar. Y en cuanto a aprender a cambiar el comportamiento para mejor, puedes aprender formas específicas de lograrlo. En todo lo que necesites aprender, siempre habrá personas exitosas que se adelantaron a ti y que puedes emular.

Entrenamiento de aplicación

Aprender nuevas formas de pensar, hacer cosas y reaccionar a los acontecimientos puede llevar algo de tiempo. Después de todo, su sistema actual, aunque sea burdo o distorsionado, ha sido perfeccionado desde la infancia. Es importante consolidar las habilidades que has adquirido en tu vida entrenándote para aplicarlas en todos los escenarios relevantes. Por ejemplo, si has sido educado para creer en la venganza de todas las injusticias perpetradas contra ti, se requerirá algún esfuerzo para adoptar una naturaleza más facilitadora y perdonadora. A veces hay que aprender a recordar la aplicación de nuevas habilidades en situaciones en las que el instinto natural de actuar de forma cognitivamente distorsionada es extremadamente fuerte.

Generalización y mantenimiento

Ahora que has aprendido una nueva forma de hacer las cosas, debes aplicarla en cada área de tu vida para aumentar su nivel de penetración. También debes mantener la aplicación en todas tus acciones, pensamientos y actitudes. La TCC implica un cambio completo en los sistemas mentales en todas las áreas de la vida. Si no lo haces, es probable que te des por vencido y que los esfuerzos que has hecho en todos los niveles sean menores.

Seguimiento de la evaluación posterior al tratamiento

Después de pasar por la TCC, ayuda hacer un sondeo del individuo resultante para averiguar exactamente qué tipo de cambios en la actitud, los comportamientos y el pensamiento se produjeron. Esta sección llega mucho más tarde cuando se han adoptado nuevas mentalidades y los comportamientos críticos han cambiado y se han afianzado en todas las áreas de la vida. Se reinstala la identidad de uno como una persona cambiada, un efecto doble en el que el crecimiento y el desarrollo te hace sentir que la nueva versión de ti es completamente diferente de la antigua. Y cuando la versión antigua era propensa a la ansiedad y a los ataques de pánico, es importante que todos estos cambios echen raíces y se conviertan en parte de

tu propia identidad.
La terapia cognitiva-conductual se accede normalmente a través de:

1. **Terapeutas profesionales: la terapia cognitivo-conductual** puede hacerse como una alternativa a la terapia psicoanalítica, en la que un terapeuta y un paciente siguen los pasos mencionados anteriormente en unas doce sesiones. Se debe establecer una buena relación entre el paciente y el terapeuta para que la TCC funcione. En lugar de ser una figura de autoridad, el terapeuta escucha y sólo señala al paciente en alguna dirección.

2. **Servidores de Internet:** La TCC también puede realizarse por Internet entre un terapeuta y un paciente. Esto reemplaza la interacción física cara a cara de la terapia del terapeuta con la tecnología interactiva que incluye el cara a cara a través de videoconferencias y terapias activadas por voz.

3. **Aplicaciones para teléfonos inteligentes:** las aplicaciones para móviles suelen ocupar el lugar de los terapeutas profesionales en el proceso psicoanalítico. Suelen estar programadas para facilitar la terapia cognitiva de autoayuda y apoyan la adquisición de habilidades y los aspectos de entrenamiento de aplicaciones del tratamiento de la TCC.

4. **Materiales de autoayuda:** La TCC también funciona cuando un paciente lee las guías de autoayuda y pasa por el proceso de la terapia TCC solo. Sin embargo, todavía se necesita cierta orientación de un médico.

9. Remedios naturales para la ansiedad crónica



"La gente a menudo no puede separar, o no puede entender, que ser gracioso es ser serio; es una manera de atraer a la gente y no asustarla. Creo que muchas de las cosas divertidas, debajo de ellas, hay una profunda ansiedad"
- Nick Cave

Estos son algunos de los remedios naturales para la ansiedad crónica. No tienes que gastar una fortuna en tu tratamiento. Pero aún así, se requiere una gran disciplina para que estos remedios funcionen.

Mantente activo

El principal remedio para tratar la ansiedad es mantenerse activo. ¿A qué nos referimos cuando decimos que uno debe mantenerse activo? Literalmente significa que uno debe evitar sentarse y no hacer nada y decidir hacer algún

tipo de tarea. En la vida moderna, podemos fácilmente caer en una vida sedentaria y no realizar ningún tipo de actividad. Y esto puede tener un impacto abrumadoramente negativo en nuestra psique. Algunas personas piensan erróneamente que mantenerse activo es sinónimo de ir al gimnasio, pero aunque es cierto hasta cierto punto, en realidad se trata de crear una vida que te anime a usar tus extremidades y realizar algún tipo de trabajo físico. La importancia de esta mentalidad es que le permite fortalecer sus articulaciones y músculos y también promueve la salud del cerebro. Los estudios han demostrado que las personas que se mantienen activas tienen muchas más probabilidades de ser felices y completas que las personas que llevan un estilo de vida sedentario. Hay más oportunidades de las que usted podría pensar cuando se trata de estar activo en su vida. Sólo tienes que mirar a tu alrededor y pensar en cómo puedes aplicarte de forma física. Además de ayudarte a deshacerte de la ansiedad, mantenerte activo también puede ayudarte a parecer joven y con energía.

Detener o minimizar el consumo de alcohol

Algunas personas consumen alcohol imaginando que se librará de sus ansiedades. Pueden sentirse extasiados por un momento, pero pronto la sensación desaparece y la ansiedad original vuelve a aparecer. La mayoría de las personas consumen alcohol para calmar sus nervios y para ayudarles a pasar un rato fácil mientras interactúan con otros en un ambiente social. Estas son algunas formas de averiguar si se ha vuelto cada vez más dependiente del alcohol:

1. Todas las mañanas tienes que tomarte unas cuantas botellas antes de salir a trabajar.

2. Beber demasiado alcohol durante el día al menos cuatro veces a la semana.

3. La incapacidad de dejar de beber alcohol incluso si desea dejar de hacerlo por completo.

Si te has vuelto demasiado dependiente del alcohol, te puede resultar difícil dejar de beber. Algunos de los síntomas de la abstinencia del alcohol incluyen sudoración, temblor de manos, náuseas, alucinaciones y pesadillas.
La mejor manera de detener la indulgencia con el alcohol es ir despacio en vez de dejarlo de golpe. Tienes que desarrollar tu autocontrol y resistir el

impulso de volver a caer en el vicio. Ciertamente, no será fácil -nada que valga la pena lograr nunca lo es- pero aprenderás mucho sobre el desarrollo del control emocional.
A largo plazo, estar sobrio le ayudará a manejar su ansiedad y llevar una vida plena. Sin embargo, si vuelves a tu viejo hábito de beber cerveza, te arriesgas a desarrollar el peor tipo de ansiedad.
El alcohol no sólo empeora la ansiedad, sino que también paraliza muchas otras áreas de su vida. Tiene una forma de poner su sello en las diversas actividades que se realizan en su vida y le impide progresar en la vida.

Deje de fumar.

Un comediante americano dijo una vez: "¡Fumar es tan peligroso que puede matar a la gente que ni siquiera fuma!”
Cuando estamos estresados, puede ser muy fácil alcanzar un palo y empezar a fumar para eliminar el estrés. Pero sin saberlo, estamos desarrollando una adicción de la que será difícil escapar. Este hábito tiende a empeorar las enfermedades mentales y hace que las cosas sean peores de lo que ya son.
Si quieres deshacerte de tu ansiedad debes dejar de fumar.
Además de empeorar los síntomas de ansiedad, el fumar tiene otros efectos negativos como:

1. **Mal aliento:** no le gusta el aliento de un fumador de cigarrillos huele a rosas. 2. El mal aliento puede dificultar las conversaciones íntimas con otras personas, ya que el aliento se interpondría en el camino. Esto puede hacer que la gente lo evite, y si le falta confianza en sí mismo, puede desencadenar pensamientos negativos, añadiendo así más combustible a su ansiedad.

2. **Dientes amarillos:** otro problema es que los fumadores empedernidos desarrollan dientes amarillos. Tener dientes amarillos hace que una persona desconfíe de su imagen. Puede que desarrollen una mala imagen de sí mismos que, en última instancia, contribuiría a la acumulación de ansiedad.

3. **Riesgo de cánceres: el consumo de** cigarrillos también pone a las personas en riesgo de desarrollar ciertos cánceres y con una salud deficiente, la víctima llega a una situación aún peor que fomenta el desarrollo de trastornos de ansiedad.

4. **Baja libido: fumar** cigarrillos puede obstaculizar el flujo de sangre a los órganos sexuales y contribuir a reducir la libido. Como resultado, esto puede hacer que desconfíe de sus habilidades para complacer a los miembros opuestos del sexo, y hacer que tenga una imagen negativa de sí mismo, y luego potenciar el desarrollo de los trastornos de ansiedad.

5. **Sistema inmunológico débil:** en todo momento, hay agentes de la enfermedad tratando de arraigarse en el cuerpo. Fumar cigarrillos es un hábito que debilita la capacidad de un individuo para defenderse de los ataques de estos agentes patógenos. Y cuando las enfermedades se agravan, aumentan las posibilidades de desarrollar enfermedades mentales, entre ellas la ansiedad crónica.

Duerme bien.

No dormir adecuadamente puede contribuir a la ansiedad. La mayoría de las personas tienen vidas agitadas y se olvidan de priorizar el sueño y, como resultado, se vuelven vulnerables a enfermedades mentales como la ansiedad crónica. Lo que pasa con el sueño adecuado es que hay que desarrollar una rutina y mejorar la autodisciplina. Siempre resista la tentación de hacer algún otro trabajo cuando debería estar profundamente dormido en su cama.

Después de un día lleno de actividades, es probable que esté cansado, y que sólo haga lo necesario y se suba a su cama y duerma. Hay innumerables beneficios de un sueño de calidad que afectan a casi todos los aspectos de una vida plena.

Una vez que estés en la cama, asegúrate de no distraerte encendiendo la televisión o usando el teléfono móvil. Sólo asegúrate de que estás concentrado en alcanzar un gran estado de ánimo y que puedes enamorarte sin problemas. En realidad, ver cosas malas en la televisión antes de dormir puede tener un efecto negativo en la calidad de sus sueños. En otras palabras, puede que sólo sueñes con las cosas "malas" que acabas de ver.

Si te cuesta dormir, no te acuestes en la cama, ni te des la vuelta, sino baja y haz otras tareas. Una vez que estés lo suficientemente cansado, te irás a la cama y te dormirás.

Además, asegúrese de evitar las bebidas con cafeína y las comidas copiosas antes de acostarse. Beber bebidas con cafeína puede inducir el insomnio. Las comidas copiosas pueden alterar el sistema digestivo y dificultar el sueño.

Asegúrate de que te duermes a la misma hora para que puedas condicionar tu cuerpo a "apagarse" cuando llegue ese momento. Dormir bien no sólo ayuda a eliminar la ansiedad, sino que también ayuda a mejorar el aspecto, la salud de la piel, la salud del cerebro y la fertilidad.

Medita

Este método de curación contra la ansiedad es uno de los más populares. Las personas con ansiedad han experimentado un resultado positivo después de tomar la meditación. Esta práctica ayuda a deshacerse de sus emociones y pensamientos cargados negativamente y dar espacio a la positividad.

La belleza de la meditación es que nadie te cobrará por practicar. Todo lo que necesitas es un ambiente sereno y algo de tiempo para ti mismo. Empieza por asumir una posición cómoda, cerrar los ojos y poner una mano en el pecho. Luego puedes practicar ejercicios de respiración profunda, con tus pensamientos experimentando un renacimiento. Intensifica tu enfoque mental a lo largo del ejercicio y asegúrate de que has dejado ir cualquier energía negativa que pudieras haber tenido.

La meditación te ayudará a desarrollar tu autoconfianza, lo que significa que desarrollarás una gran percepción de ti mismo. Como resultado, no tendrás miedo de ser proactivo y de crear estrategias para hacer tus sueños realidad.

La ansiedad suele desarrollarse cuando la víctima es incapaz de hacer frente a su compleja naturaleza emocional. Pero gracias a la meditación una persona se pone en posición de controlar sus emociones y ya no es víctima de las circunstancias. Está listo para enfrentar los diversos problemas que desencadenan sus poderosas emociones y esto lo pone en posición de luchar contra un problema emocional antes de que madure en ansiedad.

Dieta equilibrada

¿Hay algo que una dieta equilibrada no pueda hacer? Los estudios muestran que hay una conexión directa entre lo que consumimos y nuestro estado mental. Si consumimos alimentos que carecen de nutrientes esenciales, vamos a tener un sistema inmunológico débil, una mala salud cerebral, malos hábitos y, en última instancia, vamos a tener una baja imagen de sí mismos. Por supuesto, cuando te mantienes con poco respeto eres susceptible de desarrollar el peor tipo de ansiedad.

La gente suele quejarse de que las dietas equilibradas son aburridas, pero se

equivocan. El problema es que la gente tiende a tener una forma muy poco inspirada de preparar las comidas, y esto resulta en comidas por debajo de la media. En la era moderna, hay recursos más que suficientes para ayudarle a preparar comidas estupendas y pasar un buen rato disfrutando de sus comidas.

La importancia de tener una dieta equilibrada es que mejora la salud de tu cerebro, tu aspecto, tu concentración, y te permite tener una gran comprensión de dónde quieres estar. Las dietas saludables ayudan a una persona a tener claridad mental y a sentirse bien consigo misma. Gracias a los beneficios para la salud física y mental de una dieta equilibrada, uno puede navegar fácilmente por el mundo emocionalmente denso que le rodea, y le ayuda a superar su trastorno de ansiedad.

Para cosechar todas las recompensas, tienes que incorporar una dieta equilibrada en tu estilo de vida. Haga un horario de las diferentes verduras, frutas, granos enteros y carnes que va a tener a lo largo de la semana. La planificación hace que sea mucho más fácil y que estés en posición de superar tu trastorno de ansiedad.

Ejercicios de relajación

Los ejercicios de relajación ayudan a una persona durante los momentos en que se siente presionada. Por ejemplo, si usted se fija expectativas demasiado altas para sí mismo y luego se queda corto o se da cuenta de que tiene cero posibilidades de alcanzarlas, está obligado a experimentar angustia emocional. Pero en la mayoría de los casos, la presión viene del mundo que nos rodea. El mundo "loco".

El mejor ejercicio de relajación se conoce como respiración profunda. La mayoría de la gente tiene la idea equivocada de que este ejercicio es bastante fácil, pero les garantizo que si lo hacen bien, no debería ser fácil. La respiración profunda es un ejercicio tan bueno considerando que no tienes que pagar para practicarlo y que puedes hacerlo casi en cualquier lugar.

La realización de ejercicios de relajación de forma regular le pondrá en un estado mental fácil y desalentará el desarrollo de trastornos de salud mental. Si ya tiene trastornos mentales, entonces este ejercicio le ayudará a bajar el tono de los síntomas y, en última instancia, a deshacerse de la enfermedad. Pero entonces tienes que mantenerte concentrado y asegurarte de que realizas estos ejercicios de relajación de forma regular.

Ejercicio

Las investigaciones demuestran que hacer ejercicios es una de las mejores formas de deshacerse de la ansiedad crónica. La razón es simple. La ansiedad crónica se marca junto con la energía negativa; esas dos van juntas. Pero luego los ejercicios elevan al individuo a un estado de felicidad mental. Los ejercicios le permiten a uno liberar las hormonas de la sensación de bienestar que elevan su estado de ánimo y desencadenan un cambio de su mentalidad negativa a una mentalidad positiva que promueve la salud mental.

Lo bueno de hacer ejercicio es que no es una reserva de los financieramente acomodados y que incluso los financieramente discapacitados tienen varias maneras de hacer ejercicio. Por supuesto, tener dinero puede permitirse ser miembro de un gimnasio de alto nivel y recibir consejos de profesionales entrenados, pero aún así, no se escapa el hecho de que el progreso se debe a su dedicación y disciplina. Para los que no tienen dinero, vivimos en una era en la que la información está fácilmente disponible, y gracias a YouTube hay más ideas de las que podrías imaginar en cuanto a los diversos ejercicios a mano alzada que puedes realizar. Pero por otra parte, no es como si los gimnasios sólo pudieran ser costeados por gente rica. Si tienes un ingreso, siempre puedes encontrar una manera de meter el "dinero del gimnasio" en tu presupuesto. Invertir en tu salud te ahorrará más dinero a largo plazo.

A medida que realice los ejercicios, asegúrese de que está llevando a cabo una investigación lateral, queriendo entender su tipo de cuerpo y buscando más formas de mejorar los resultados. Estar informado asegura que usted realiza los ejercicios de la manera correcta.

Además de liberar sustancias químicas para sentirse bien en su sistema, el ejercicio también le ayudará a desarrollar la fortaleza mental. No es un secreto que es una jungla allá afuera y que las únicas personas que son mentalmente fuertes se las arreglan para llevarse el premio.

Maneje su tiempo apropiadamente

El tiempo es el recurso más valioso que tenemos. Si hacemos un mal uso de nuestro tiempo, obviamente vamos a sufrir por ello. Este recurso debe ser utilizado adecuadamente para que podamos alcanzar nuestros importantes objetivos de vida.

Piensa en cualquiera que consideres exitoso. Ahora piensa en el campo con el que están asociados. Notarán que han hecho una gran inversión de tiempo para desarrollar su habilidad. Si no hubieran dedicado el tiempo necesario para desarrollar y mostrar su habilidad, tal vez no habrían escalado las alturas del éxito.

La forma más fácil de desarrollar trastornos de ansiedad es a través de la mala gestión del tiempo. Esto se debe en parte a que te vuelves ocioso y vulnerable a patrones de pensamiento poco saludables. La falta de gestión del tiempo también te ciega de tu verdadero potencial. Saber que tienes talento es una cosa y ejercitar el potencial que tienes es una cuestión completamente diferente.

Manejar el tiempo no es tan difícil como la gente lo hace parecer. Primero, asegúrate de que eres consciente de lo que se te da bien, o mejor dicho, de tu pasión. También, asegúrate de que eres consciente de tu potencial. No quieres ser una persona engañada porque te decepcionarás. Entonces asegúrese de conocerse lo suficiente para calcular sus horas más productivas.

Asegúrate de que tus horas productivas se dedican a perfeccionar tu habilidad dominante y a hacerte mejor persona. No seas el tipo de persona que desperdicia su día haciendo "mucho de nada" porque ese tipo de estilo de vida engendra inestabilidad emocional y trastornos mentales.

Pasar tiempo en la naturaleza

Si alguna vez has pisado el bosque en una noche fría, probablemente entiendas lo divina que es la naturaleza. Pero nadie te pide que vayas al bosque por la noche.

Cualquier área que se concentre con la vida natural es suficiente para aumentar su estabilidad emocional. Pasar tiempo en la naturaleza es una forma de descomprimir tu mente y dar paso a la energía positiva.

Considerando que los seres humanos están tan dedicados a la modernización de cada espacio, no todos tenemos acceso rápido al mundo natural. Algunos de nosotros vivimos en literales junglas de concreto. Si ese es su caso,

entonces salga al mundo natural y recoja tallos o flores y llévelos a su espacio vital; al menos hay suficiente tecnología para mantener esas plantas vivas.
Cuando te des cuenta de que te has vuelto emocionalmente volátil o de que tu ansiedad se ha desviado, deja de hacer lo que estés haciendo y dirígete a la naturaleza. La tendencia a pasar tiempo en la naturaleza promueve el autocontrol emocional que es un elemento crítico de la estabilidad mental.

Pasa tiempo con los animales

Si usted es una de esas personas que siente que comparte un vínculo con los animales, este es un momento oportuno para construir sobre esa relación. Tales personas son conocidas como empáticos de los animales y su población es mayor de lo que esperas. Los empáticos animales están más cerca de los animales que de los humanos. Por mucho que sea difícil de creer, los empáticos de los animales pueden entender las emociones que experimenta un animal, y pueden llevarlas más allá entablando una conversación con dicho animal. Cuando la ansiedad les invade, pueden recuperar su salud mental pasando tiempo con los animales.

Medicina herbaria

En los días de antaño, la medicina herbaria solía tener un amplio margen de maniobra ya que todos trataban a las personas que estaban detrás de ella como locos. Pero en el mundo moderno, la industria de las hierbas parece estar prosperando, aunque esa industria no es vista con buenos ojos por la comunidad científica. Tal vez se monta en su ola de popularidad basándose en el hecho de que proporciona resultados. Hay varias medicinas herbales que ayudan a tratar los trastornos de ansiedad. Algunos de estos suplementos herbales incluyen ashwagandha, bacopa, manzanilla, kava, lavanda, rodiola, melisa, pasiflora, valeriana y hierba de San Juan.

Apoyo social

En la medida en que la sociedad moderna prepara a las personas para ser individualistas, en el fondo somos animales sociales. En nuestros días de cazadores y recolectores, dependíamos de nuestra cooperación para conseguir comida y organizar nuestras comunidades. Incluso en la sociedad moderna, una persona que experimenta un contacto humano regular no puede compararse con una persona que rehúye a la gente. Lamentablemente, la

arquitectura de la sociedad moderna fomenta el individualismo, la soledad, y está haciendo que la gente pierda la cordura.

Si estás luchando con el trastorno de ansiedad, sería de gran ayuda tener algún tipo de apoyo social, y preferiblemente amigos. Estar rodeado de personas que realmente se preocupan por ti hace que tu cerebro segregue las hormonas de la sensación de bienestar.

Las personas con las que pasas tiempo jugarán un papel crítico en el manejo de tu ansiedad. Si pasas mucho tiempo con personas negativas, perjudicarás tus posibilidades de recuperarte de tus problemas de salud mental. Asegúrese de asociarse con personas positivas la mayor parte del tiempo. Esto le ayudará a desarrollar el control emocional.

Para beneficiar al máximo a la sociedad, asegúrate de no ser un paria y de tener habilidades sociales. Esto promoverá la construcción de grandes relaciones con otras personas.

10. Confianza en sí mismo



"Lo que destruye más confianza en sí mismo que cualquier otra cosa educativa en América es que te asignen algunas matemáticas de recuperación cuando entras en alguna universidad, y luego no se enseñan muy bien y terminas con este sentido de, 'Hey, no puedo realmente entender esas cosas'. " - Bill Gates

¿Cómo describiría a una persona segura de sí misma? ¿Alguien que está dispuesto a correr riesgos? ¿Alguien que admite cuando ha cometido un error? ¿Alguien que es optimista? ¿Alguien que puede comandar una habitación entera o una multitud con facilidad? ¿Alguien que puede aceptar un cumplido? ¿Alguien que está dispuesto a ir contra la corriente, incluso cuando sabe que está eligiendo la ruta impopular? La respuesta es todo lo anterior.

Una persona segura de sí misma es todas esas cualidades y más. Pero no nacieron con eso. Nadie nace confiado. Es una habilidad que se desarrolla con el tiempo a través de las experiencias de vida que se viven.

Aclarar sus valores personales

Una persona segura de sí misma sabe lo que más valora. Es lo que le da la confianza para hacer lo que cree que es correcto, incluso cuando se arriesga a chocar con otros al hacerlo. Los valores son la parte de nosotros que enfatiza lo que representamos. Los valores de una persona representan su personalidad individual y única. Se podría decir que los valores son casi como una brújula moral, que te guía a través de un código de conducta personal que dicta qué comportamiento es aceptable y cuál no. Cuando vivimos nuestras vidas basadas en ese código de conducta, es cuando encontramos la verdadera satisfacción. Sin un conjunto de valores, nos dejamos abiertos y vulnerables a los malos hábitos y al mal comportamiento.

Mucha gente no sabe cuáles son sus valores fundamentales porque no le han dado mucho. Hasta ahora, eso es. Puedes pensar que sabes cuáles son tus valores pero considera esto por un minuto. ¿Son estos valores lo que realmente te importa? ¿O están influenciados por lo que la sociedad, los medios de comunicación e incluso los medios sociales dicen que debes hacer? Pase un par de minutos ahora y vea si puede enumerar cuáles son sus cinco valores principales. Recuerda, estos deberían ser los valores que te importan. Algo en lo que no te comprometerías en absoluto porque no te haría feliz hacerlo. ¿Fue un ejercicio fácil? ¿O te costó llegar a los cinco? Es importante someterse a este proceso de descubrimiento. Identificar cuáles son tus valores fundamentales puede resultar más difícil de lo que crees. Especular e idealizar cuáles deberían ser tus valores centrales es fácil. Saber lo que realmente son y aceptar esos valores requiere un esfuerzo considerablemente mayor.

Los beneficios de aclarar sus valores personales incluyen:

- **Obtener un sentido renovado de propósito -** Cuando sabes cuáles son tus valores fundamentales, es menos probable que sucumbas a las presiones sociales o a las elecciones impulsivas. Sin duda, todavía quieres hacer lo que puedas para complacer a los demás, especialmente a los que más te importan. Tener un conjunto de valores fundamentales también te recuerda que debes poner tus expectativas y necesidades en primer lugar. Este renovado sentido de propósito le da a tu vida un sentido, y cuando alineas tu vida y tus decisiones basadas en estos valores, ves la dirección en la que se dirige tu vida, lo que te lleva a una mayor felicidad.

- **Tomar mejores decisiones** - Sin los valores básicos que sirven de guía, podrías terminar tomando muchas malas decisiones que causan conflictos porque van en contra de tus prioridades. Las acciones que entran en conflicto con los valores centrales conducen a la infelicidad y a una sensación de frustración.

- **Una vida más simple** - ¿La acción que estoy a punto de tomar está alineada con mis valores fundamentales? Esa es la pregunta que debes hacerte siempre para eliminar los elementos innecesarios del proceso de toma de decisiones. Si se alinea con tus valores, entonces adelante y hazlo. Si no lo hace, no lo haces. Es simple. Una vida más simple es una vida menos estresante. Una que está llena de menos complicaciones, menos preocupaciones y, en última instancia, menos ansiedades.

Los valores fundamentales deben existir. Necesitan ser distintivos, y necesitan ser significativos. Necesitan beneficiar cada faceta de tu vida, desde lo personal hasta lo profesional. Si aún no has determinado cuáles son los tuyos, está bien. Las pautas a continuación serán su hoja de ruta para comenzar:

- **Comienza como un principiante. Empieza de cero** y con la mente fresca. Como sabes, nada sobre cuáles son tus valores fundamentales, y estás aquí para aprender todo lo que puedas. Muy a menudo, comenzamos los procesos asumiendo que ya conocemos algunas (si no todas) las respuestas. Hacer esto significa que no estás completamente inmerso en el proceso de descubrimiento personal. Intenta no empezar con nociones preconcebidas y en su lugar empieza desde el principio con una mente fresca y abierta que esté dispuesta a aprender y crecer. Esto le dará el mejor acceso a las verdades internas de su mente de las que aún no es plenamente consciente. Así que, respira. Vacía tu mente y olvida todas las respuestas que crees saber. Ahora es el momento de liberar tu mente y dar paso a nuevas revelaciones.

- **Haga su lista** - Crear la lista de sus valores personales puede dejarle perplejo si nunca antes ha hecho algo así. ¿Por dónde empiezas? ¿Cómo se puede reducir la lista para hacerla más corta? Cuando cada valor parece ser importante, ¿qué puedes hacer para acortar esa lista

porque no puedes mantenerlos todos? Afrontémoslo, tener una lista de 50 valores, o 100 valores simplemente no es una opción factible. Necesitas recortar tu lista pensando primero en tus momentos más significativos. ¿Qué momentos de tu vida te destacan más? Una vez que termines con eso, el segundo paso implica hacer lo contrario. Esta vez, vas a pensar en los momentos en los que estabas más disgustado. ¿Cuáles fueron tus momentos más infelices y qué emociones y valores crees que estabas reprimiendo en ese momento? Finalmente, considera lo que quieres de tu vida. Si lo pensaras ahora mismo, ¿cuáles dirías que son las partes más importantes de tu vida? ¿Qué te hace sentirte realizado? ¿Feliz? Eso debería ayudarte a reducir tu lista y a descubrir qué valores son más importantes para ti.

- **Agrupando sus valores** - Después de preparar su lista, es hora de agruparlos en categorías similares o relacionadas. Digamos que ahora tienes 20 valores en tu lista. De esos 20 valores, combina los que son similares a grupos relacionados. Clasificarlos en base a temas es útil. Algunos ejemplos de estos temas podrían ser la salud, el desarrollo personal, las relaciones, la responsabilidad, el crecimiento y la pertenencia. Puedes nombrar tus temas como quieras, lo que mejor te convenga.

- **Elegir el tema central** - Una vez que tengas tus grupos y temas resueltos, es hora de elegir el tema central de cada grupo. Si tienes un grupo cuyos valores incluyen la transparencia, la franqueza, la honestidad, la verdad y la integridad, escoge tu tema central en base a la palabra que creas que mejor representa a ese grupo.

- **Escogiendo tus mejores opciones** - A estas alturas, probablemente has notado que todavía tienes una lista bastante grande en tus manos. Para saber cuáles son los valores fundamentales que van a ser sus valores principales, hay un par de preguntas que debe hacer para averiguarlo. ¿Cuáles crees que son los valores esenciales? ¿Cuál de estos valores representa mejor la forma principal de vivir tu vida? ¿Qué valores crees que ayudan a apoyar tu interior? Cada individuo es único, y nadie va a tener necesariamente la misma respuesta. No compares tu lista con la de otra persona. Tienes que elegir lo que funciona mejor para ti. Los valores que más te importan. Clasifica cada valor de tu lista según su

importancia. Usa palabras inspiradoras para describir tus valores y ver cuáles sobresalen más en tu mente. Ese es probablemente con el que te relacionas mejor.

La etapa final sería poner a prueba estos valores. Ahora vas a intentar vivir cada valor de tu lista y determinar su viabilidad. ¿Funciona para usted? ¿Te hace sentir bien contigo mismo? ¿Cómo te hizo sentir el vivir todo el día de acuerdo a estos valores? ¿Son consistentes con lo que quieres de la vida? ¿Se sienten afines? ¿Personal? ¿Qué inconsistencias notaste? Tu lista no tiene que ser una lista final de todo o nada. Siempre puedes hacer todos los ajustes o cambios que sean necesarios.

Autocontrol positivo

Su confianza se ve afectada por la forma en que habla de sí mismo. Practicamos el autocontrol todos los días. Excepto que la mayoría de las veces, no le prestamos atención. Lo hacemos automáticamente, y ni siquiera nos damos cuenta de la forma en que el auto habla influye y moldea la realidad en la que vivimos. Profundamente influenciado por la mente subconsciente, las cosas que dices sobre ti mismo revelan tus pensamientos, ideas, preguntas y creencias. Es esencialmente el monólogo interior, la pequeña voz en tu cabeza que continúa haciendo su comentario a medida que pasas por los movimientos de tu día. La diferencia entre el auto discurso positivo y su contraparte negativa es la forma en que te hace sentir y ver el mundo que te rodea. El auto habla positiva te mantiene optimista. La gente que siempre es capaz de ver el lado positivo de la vida tiene la capacidad de hacerlo debido a la voz interior positiva en su mente.

Siempre hago lo mejor que puedo. Puedo hacer cualquier cosa que me proponga. Esta presentación es fácil. Voy a aprobar esa reunión. Las cosas no van bien ahora mismo, pero podrían ser peores. Esos son ejemplos de monólogo interior positivo. El monólogo negativo, por otro lado, suena más como esto: Soy terrible en todo lo que hago. No le gusto a nadie. Me siento como un completo perdedor. ¿Por qué la vida siempre se siente como una mierda? Nada va a mejorar nunca.

Una forma de hablar te hace sentir bien contigo mismo. La otra te hace sentir que la vida no es más que un triste pozo de miseria. Comprensiblemente, ser positivo todo el tiempo no es la tarea más fácil de lograr. Se necesita mucho para poner una sonrisa en tu cara cuando la vida está lanzando una bola curva tras otra. No siempre va a ser fácil, pero tampoco es imposible de lograr. La clave es recordar por qué necesitas una autocomplacencia positiva en tu vida. Lo necesitas porque:

- Puede mejorar enormemente su sentido general de felicidad y bienestar.
- Fomenta el optimismo, incluso frente a situaciones infelices.
- Comienzas a vivir la vida con un propósito y una mayor sensación de satisfacción.
- Su salud mejora cuando está menos estresado.

Una vez que sepas tus razones por las que es una cuestión de práctica a partir

de ese momento. Todo lo nuevo se siente difícil al principio, y va a ser especialmente difícil entrenarse para romper con los viejos patrones de pensamiento. Practicar es la única manera de mejorar con el tiempo. Sin embargo, antes de que puedas empezar a practicar, necesitas identificar la autocomplacencia negativa de la que eres culpable. En general, la autocomplacencia negativa cae en uno de estos cuatro grupos:

- **Catastrófico** - Un tema común entre los que luchan con la ansiedad. Esperan lo peor, temen lo peor y rara vez confían en la lógica y la razón para tratar de trabajar con sus emociones porque están tan abrumados por todos los malos pensamientos que se agitan en su mente.

- **Personal** - Si te culpas por cada pequeña cosa mala que pasa, estás personalizando la negatividad. Te sientes cada vez peor a medida que sigues insistiendo en estos pensamientos.

- **Polarización** - Algunas personas ven el mundo en blanco y negro. O es bueno o es malo. No hay una zona neutral, no hay un punto intermedio, no hay una zona gris. Sólo blanco y negro, bueno y malo, y así es como procesan los eventos que suceden en su vida también.

- **Magnificado** - Tu auto habla negativa cae en la categoría de magnificada si no puedes o te niegas a ver el lado positivo de cualquier situación. Cuando algo malo sucede, tu mente inmediatamente se concentra en lo negativo y no tiene en cuenta las cosas buenas que puedan haber sucedido. Casi como si cogieras una lupa para acercar el zoom y hacer que el problema se sienta más grande de lo que es.

¿En qué categoría te encuentras?

Convertirse en confidente y competente

Un estudio pionero de 1982 investigó la conexión entre la percepción de la competencia y su vínculo con la confianza. Mark Leary y Barry Schlenker fueron los dos psicólogos involucrados en el estudio. Pidieron a 48 participantes que calificaran el nivel de confianza de 60 personas. Estos 60 individuos eran individuos imaginarios, y se enfrentaban a un examen final en clase o a un torneo de tenis. Los participantes del estudio sólo tenían dos piezas vitales de información para continuar:

- Descubrieron lo que esta "gente imaginaria" predijo sobre su desempeño (que va de pobre a muy bueno).
- Aprende cuáles fueron los resultados reales de la actuación de estas "personas imaginarias".

Los participantes tuvieron que dar a cada individuo imaginario una calificación de competencia. ¿El resultado? La predicción de la "persona imaginaria" influyó mucho en la forma en que los participantes del estudio perciben su competencia. Las "personas imaginarias" que hicieron predicciones optimistas y positivas fueron percibidas como más competentes. Esto fue independientemente de lo bien que se desempeñaron en realidad. Aunque estas "personas imaginarias" hicieron una predicción optimista pero tuvieron un rendimiento terrible en la etapa final, los participantes los percibieron como el grupo más competente en comparación con las "personas imaginarias" que predijeron con exactitud sus malos resultados.

Lo que podemos aprender de este estudio es que si alguien preguntara: ¿Cómo crees que vas a hacer? Debería responder de manera segura y positiva. Las respuestas negativas sólo contribuyen a una mala percepción de ti, y al hacerlo, no importa cómo te desempeñes, vas a seguir siendo percibido menos que favorablemente. Todo porque no diste una respuesta positiva y confiada desde el principio. Desde el primer estudio inicial, los investigadores a lo largo de las últimas décadas han estado escudriñando cuidadosamente cómo la confianza afecta a la percepción. Algunos investigadores incluso intentaron replicar el estudio original de 1982. Las conclusiones arrojaron resultados similares, subrayando aún más la importancia de la confianza. Un elemento vital del estudio fue que la confianza proyectada sólo conduce a efectos positivos cuando no es comparativa. En otras palabras, las predicciones de confianza sólo funcionan si no se hace hincapié en la incompetencia de los demás.

¿Por qué creemos las cosas que nos dicen? Eso podría explicar por qué las predicciones confiables funcionan. Creemos las cosas que nos dicen, y seleccionamos la información que necesitamos para apoyar nuestras creencias. Esto se conoce como sesgo de confirmación. La confianza, como se dijo al principio de este capítulo, no es algo con lo que se nace. Es algo en lo que trabajas. Si quieres tener confianza, tienes que decidir que tienes confianza.

Desarrollando la confianza en sí mismo

Suprimir continuamente las emociones y la negatividad que sientes no es un hábito saludable para mantener. Al suprimir tus emociones, no estás haciendo lo necesario para mejorar. Sin embargo, al aceptar estas emociones, te sientes motivado a centrarte en lo que se puede hacer para mejorar tu situación, ya que no estás contento con la forma en que están las cosas. La insatisfacción estimula la mejora y el cambio, lo que significa que para aumentar deliberadamente tu confianza, necesitas desarrollar la necesaria confianza en ti mismo. La falta de confianza no es el problema. Es la solución. La que te va a llevar a cambiar para mejor. Tratando de esconderse de lo que crees que son tus debilidades, no te estás haciendo ningún favor. No afrontar tus debilidades significa que siempre estarás atascado en esa fase en la que lo que deberías estar haciendo es volverte más fuerte y más confiado.

El desarrollo de la confianza en sí mismo

Sin duda, la confianza puede ser una de las habilidades más difíciles de mejorar. Necesitas una piel extremadamente gruesa para no ser sacudido por lo que dicen los demás o los contratiempos que te hacen dudar de tus habilidades. Necesitas una fe inquebrantable en ti mismo y en tus habilidades, y eso empieza por:

- **Hacer una cosa cada día que te asusta** - Probablemente has escuchado este consejo varias veces antes. Pero hay tanta verdad en esta declaración, y es por eso que ha prevalecido por tanto tiempo. La única solución efectiva y a largo plazo para superar el miedo es enfrentarlo. La confianza que se gana proviene de probarse a sí mismo que lo tenía en usted para superar su miedo todo el tiempo.

- **Mira todo lo que ya has hecho** - Cada uno de nosotros tiene algunos logros a nuestro nombre. Algunos hitos que superamos y que nos hicieron más fuertes y mejores que nunca en el proceso. Eso significa que puedes hacerlo. Todo lo que queda es, bueno hacer algo al respecto. Es fácil que la confianza disminuya cuando crees que sientes que no has hecho nada. Pero lo has hecho, sólo necesitas recordar. No es necesario que te cambie la vida para que sea significativo. Si te hizo una persona mejor y más fuerte, entonces felicítate porque lograste algo.

- **Concéntrese en sus fuerzas** - No hacemos esto tan a menudo como deberíamos. Probablemente por eso la confianza disminuye con el tiempo. Contrarresta esas emociones concentrándose en todas las fortalezas que tienes. ¿En qué eres bueno? ¿Qué actividad o tarea te hace sentir más seguro de ti mismo?

- **Cuestionar a su crítico negativo** - Acostúmbrese a preguntarle a su crítico interno por qué? Criticarse a sí mismo es algo que ya has hecho bastante tiempo. Esta vez, es hora de luchar contra tu crítico en forma de preguntas. Cada vez que tengas un mal pensamiento, detente y pregúntale a tu crítico por qué. ¿Qué evidencia tienes que te lleve a creer lo que tu crítico está tratando de convencerte? Intenta justificar tus sentimientos, y si no puedes, puedes necesitar ayuda profesional para tratar de deshacerte de la voz crítica dentro de tu mente.

- **El desafío de los 100 días** - Hay una hermosa cita de Eleanor Roosevelt, y dice algo así: "Nadie tiene el poder de hacerte sentir inferior sin tu permiso y consentimiento.". Qué cierto es esto. Nadie puede hacerte sentir mal contigo mismo a menos que les des permiso también. El orador principal de TED Talk, Jia Jiang, habló de su terapia especial llamada Terapia de Rechazo. En su terapia, Jia se propuso hacer peticiones locas para poder ser rechazado durante los 100 días. Su principal objetivo era insensibilizarse a lo que se sentía el rechazo. El miedo es un asesino de la confianza, y si continúas viviendo con el miedo a ser rechazado, nunca serás capaz de progresar y superar tu ansiedad de la manera que esperabas.

- **Ayudar a los demás** - Este es uno de los consejos más antiguos de hoy en día. Ayudar a alguien más a sentirse mejor. Durante esos pocos minutos y horas, piense en lo que puede hacer para alegrarles el día, tal vez incluso hacer una diferencia positiva en su vida.

- Cuidarse a sí mismo - El cuidado de sí mismo nunca es algo egoísta, y es hora de dejar este estado de ánimo. Nunca te servirá de nada compararte constantemente con los demás. La historia de ellos no es la misma que la tuya. Tienes tus ofertas únicas basadas en tus fortalezas, y ahí es donde te apoyas en tu confianza para llevarlo a cabo. Cuando necesites un descanso o un tiempo muerto, tómatelo. No dudes, no te sientas mal, no te detengas en la culpa que sientes. No hay razón para

sentirse culpable por tomarse el tiempo que necesita para cuidar su bienestar mental, físico y emocional.

- **Establezca sus límites** - La gente segura tiene un conjunto de límites. Saben lo que están dispuestos a soportar, y todo lo que no entra en esa categoría es eliminado. Eres el único que puede definirse a sí mismo y a la vida que llevas. Los demás son meros espectadores. Tú eres la estrella de tu película. Establecer límites para ti mismo te ayudará a desarrollar la confianza que necesitas para aprender a decir no a los demás. También te enseñará cómo hacerlo sin sentirte mal. Aprende a decir no porque necesitas esos límites para evitar que te aprovechen. Siendo lo suficientemente asertivo para decir no, en cierto modo estás tomando el control de tu vida una vez más. Cuanto mayor sea el control que tengas, mayor será tu nivel de confianza.

- **La mentalidad de la igualdad** - Todos somos iguales. Únicos en muchos sentidos, pero unidos y en igualdad de condiciones en otros. Tu unicidad es lo que te hace especial, y no necesitas compararte con nadie más. Una mayor confianza requiere un cambio hacia una mentalidad en la que todos somos iguales y merecemos las mismas cosas. Eres igual a todos, y nadie es mejor que tú, no importa de qué traten de convencerte. Haz el cambio de mentalidad e inmediatamente ve cómo va a mejorar tu confianza.

11. Cómo sobrevivir a situaciones de la vida real



"La ansiedad es el mayor asesino del amor. Hace que los demás se sientan como tú cuando un ahogado se aferra a ti. Quieres salvarlo, pero sabes que te estrangulará con su pánico" - Anais Nin

Aprendimos antes en este libro que la comunicación puede ser usada como una habilidad para atravesar situaciones de la vida real. Esto a menudo incluye el aprendizaje de diferentes tipos de comunicación, basados en con quién estás hablando. Por ejemplo, la forma en que te comunicas con tu jefe en el trabajo es diferente a la forma en que te comunicarías con tu pareja romántica. En este capítulo, analizaremos los diferentes métodos de comunicación que se utilizan en función de con quién se habla y cómo se pueden utilizar las habilidades de comunicación para ayudar a atravesar

situaciones de la vida real.
La comunicación es una habilidad. Esto se debe a que la buena comunicación es algo que debe ser aprendido y practicado, y es algo que no todo el mundo es capaz de hacer. Las habilidades son cosas que uno es capaz de hacer bien y con un alto nivel de habilidad. Esto no suele ser algo natural y es algo que puede ser aprendido por cualquiera.
La comunicación es una de estas cosas, y si tienes la habilidad de "buena comunicación", esto significa que eres capaz de comunicarte (tanto dando como recibiendo información) de una manera efectiva y precisa. Esta comunicación implica cosas que sientes, cosas que ves, o cosas más abstractas como conceptos e ideas.

La comunicación en el lugar de trabajo

La comunicación en el lugar de trabajo significa que te comunicas con personas con las que tienes relaciones profesionales. Una relación profesional es muy diferente a las relaciones cercanas como las amistades y las relaciones familiares. Una relación profesional es una interacción continua entre dos individuos que sigue un conjunto de límites establecidos que se consideran apropiados según sus normas de gobierno. La capacidad de establecer relaciones profesionales es la columna vertebral del desarrollo de la carrera de una persona.
Las relaciones profesionales consisten en muchos tipos diferentes. La más común en la que la gente puede pensar es la relación que tienen con su gerente o jefe. O si usted es ese gerente o jefe, entonces las relaciones profesionales son las que tiene con sus empleados. Sin embargo, las relaciones profesionales tienen muchos más tipos que eso. Piense en las relaciones de médico a paciente, de abogado a cliente, de profesor a estudiante, de proveedor de servicios al cliente, y así sucesivamente. Las relaciones profesionales funcionan de una manera muy diferente a las amistades y las relaciones familiares. Aunque la mayoría de las relaciones profesionales todavía tienen un fuerte elemento de amistad, no mucha gente consideraría a su médico como su "amigo".
Las relaciones profesionales son uno de los tipos de relaciones más comunes con los que la gente lucha. Esto se debe a lo único que es para los otros diferentes tipos de relaciones. Si pensamos en las amistades, las relaciones familiares y las relaciones románticas, el elemento común entre estas tres es un nivel de cercanía. Cuando se trata de relaciones profesionales, está casi

prohibido alimentar ese sentido de cercanía. De hecho, cuando dos personas en una relación profesional se acercan, puede evolucionar hacia una amistad que domina la relación profesional.

Muchas personas tienen que volver a aprender sus habilidades y técnicas de comunicación únicamente para las relaciones profesionales. Aunque no existe un mandato universal sobre cómo deben comunicarse las personas en los entornos profesionales, hay una estructura poco precisa sobre cómo deben actuar las personas. Entonces, ¿por qué la gente les da tanta importancia a las relaciones profesionales? ¿Por qué la gente toma cursos o lee libros sobre cómo construir mejores relaciones profesionales?

La respuesta simple es que los humanos son criaturas naturalmente sociales; anhelamos interacciones positivas y amistad tanto como anhelamos comida y agua. Así que tiene mucho sentido que cuanto mejores sean las relaciones que tenemos en el trabajo, más felices y productivos nos sentiremos. Lo que es más importante es que las buenas relaciones profesionales dan a la gente más libertad.

En lugar de gastar tiempo y energía en tratar problemas causados por relaciones negativas, podemos simplemente centrarnos en nuestro trabajo y oportunidades. Las buenas relaciones profesionales también son extremadamente necesarias si esperas desarrollar tu carrera. Si tu jefe o gerente no confía en ti o ni siquiera te quiere, entonces es muy poco probable que te considere para un ascenso. En general, la gente simplemente quiere trabajar con personas con las que se lleven bien.

Comunicación con socios/intereses románticos

Las habilidades de comunicación pueden literalmente hacer o deshacer tus relaciones románticas. Veamos cómo el hecho de tener buenas (o malas) habilidades de comunicación puede afectar tus relaciones.
Si eres un buen comunicador, esto significa que eres capaz de hacerlo;

1. Escuchar de forma efectiva y activa
2. Observa tus propios pensamientos y sentimientos
3. Saber cuándo no se necesita una respuesta
4. Observar a otras personas y practicar la empatía
5. 5. Formar respuestas reflexivas y apropiadas de acuerdo con sus observaciones de sí mismo y de los demás, a través de la empatía

Al ser capaz de hacer todas estas cosas, eres capaz de conectar con la gente a un nivel más profundo a través de la comprensión. Eres capaz de compartir información con la gente de manera efectiva y recibir información también. Estos cinco puntos son beneficiosos en todo tipo de relaciones. Las relaciones se basan en la conexión, y la conexión es difícil sin la capacidad de ser un buen comunicador.
Si usted es una persona que lucha por una buena comunicación, puede que le resulte difícil interactuar con las personas en el ámbito profesional y personal. Si no eres capaz de escuchar a las personas que te rodean y no puedes expresarte a través de la comunicación verbal, entonces alcanzar un entendimiento mutuo en tus relaciones resultará bastante difícil. Es muy importante poder observar sus propios pensamientos y sentimientos y explicárselos a otras personas por escrito o verbalmente, por ejemplo, y el hecho de no poder hacerlo o de ser ineficaz en este sentido puede dar lugar a malentendidos o malentendidos en sus relaciones.
La mala comunicación no siempre se da en forma de intercambio de palabras o de voces. En la mayoría de los casos, la mala comunicación es una falta de comunicación. Cuando ciertas cosas no se reconocen o se dicen, ambas personas comienzan a asumir cosas del otro, y se sacan conclusiones. Para evitar tener una mala comunicación en las relaciones, se debe utilizar en su lugar la sobre comunicación. Al comunicar en exceso sus intenciones y sus pensamientos, la persona que recibe comienza a comprender su estilo de

comunicación y sus procesos de pensamiento. Cuanto más aprendan sobre lo que pasa por su cabeza, menos lo malinterpretarán.
Esto es especialmente importante al principio de las relaciones, ya que ahí es donde está la mayor curva de aprendizaje. Esto es cierto no sólo para las relaciones románticas, sino también para las profesionales, personales y familiares. Al igual que probablemente tengas una fuerte comprensión de la forma en que tu mejor amigo piensa y se comunica, debes saber que tienes una débil comprensión de la forma en que tu nuevo compañero de trabajo piensa y siente y viceversa. Para evitar malentendidos y discusiones, asegúrate de comunicarte en exceso para no dejar lugar a malas interpretaciones. Una vez que usted y la otra persona han desarrollado un entendimiento, los dos pueden formar su propio estilo de comunicación que funciona para ambas partes.

Hablar en público

Hablar en público es a menudo hecho por personas que quieren influenciar y persuadir. Probablemente son líderes naturales que han dominado el arte de la comunicación. Esto no significa que no se sientan ansiosos o nerviosos ante un discurso público. Sólo significa que se sienten confiados en sus habilidades para lograrlo. Para ayudarles a hablar en público, tendremos que aumentar su confianza en torno a ello. Veamos cómo aprender a persuadir e influenciar a la gente puede ayudarte a mejorar nuestra confianza al hablar en público.
Ser un buen orador público implica cierto grado de influencia y persuasión. Cuando se trata del tipo de liderazgo en el que hay un voto que decide quién será el líder, la persuasión y la influencia se vuelven muy importantes ya que tendrás que conseguir que tanta gente como puedas confíe en ti y te seleccione a ti y a lo que representas o defiendes. La persuasión no tiene que incluir el ser falso, ya que hemos visto que hay muchas maneras de identificar si alguien es falso.
Hay otras situaciones en las que podemos querer ser influyentes que no implican una votación o que no son de naturaleza política. Puede ser un padre que necesita influenciar a su hijo para que elija algo, o puede querer persuadir a su amigo para que haga cierta elección. Estas técnicas siguen siendo relevantes para este tipo de situaciones también.
Aparentar confianza en su posición es crucial cuando se trata de ser persuasivo. Como ya se ha dicho, parecer seguro en gran parte depende de tu

comunicación no verbal. Si piensas y actúas como un líder en cualquier situación, serás más convincente y creíble para la gente sin importar si te conocen personalmente o no.

12. Cómo romper el ciclo de la ansiedad



"Todos tenemos ansiedad por las cosas. Todos tenemos pequeñas inseguridades, pero eventualmente tienes que enfrentar tus miedos si quieres tener éxito, y todos tienen algo de miedo al fracaso" - Nick Saban

La ansiedad se describe como el acto de tener una preocupación persistente y excesiva. Sin embargo, el tema de la ansiedad va mucho más allá de una sola preocupación. Si un individuo sólo se ocupara de una preocupación, entonces probablemente no parecería tan grave. Lamentablemente, las personas que padecen trastornos de ansiedad, más específicamente el trastorno de ansiedad generalizada, tienden a verse invadidas por una preocupación que luego conduce a otra preocupación, luego a otra, y así sucesivamente. Esto explica por qué la ansiedad es en realidad un ciclo.

Las preocupaciones son también lo que mantiene ese ciclo dando vueltas y

vueltas. Aunque una persona pueda estar experimentando una preocupación que en realidad podría ser resuelta, la preocupación continúa por múltiples razones. La primera razón es que hay algunas de las preocupaciones de una persona que pueden entrar en la categoría de pensamiento sesgado. Esto podría significar que un individuo está dando demasiado peso a la probabilidad de que se produzca un resultado negativo. El pensamiento sesgado también puede significar que una persona está exagerando lo malo que será el resultado negativo.

Algunos tipos de preocupaciones se ven reforzados por los pensamientos negativos que una persona tiene sobre sí misma, como si no fuera capaz de hacer frente a ningún tipo de resultado negativo que pudiera ocurrir.

La segunda razón por la que una persona puede encontrar que sus preocupaciones continúan ocupando la mayor parte de sus pensamientos se debe al hecho de que algunas preocupaciones persisten debido a cómo se procesa cierta información en un entorno. Una persona que sufre de un trastorno de ansiedad generalizada a veces elige de forma selectiva buscar la información que respalda sus preocupaciones mientras ignora cualquier información que refute sus pensamientos preocupantes.

Los recuerdos también pueden ser selectivos, al igual que las preocupaciones de una persona. En algunos casos, las personas que tienen problemas de ansiedad tienen dificultades para recordar cualquier dato que muestre una contradicción con la preocupación particular con la que están lidiando actualmente.

La tercera razón posible por la que las preocupaciones de un individuo pueden ser persistentes se basa en cómo la persona está respondiendo a esas preocupaciones. Alguien que tiene un trastorno de ansiedad no tratado puede responder a sus miedos intentando una de estas tres cosas. Puede intentar suprimir sus preocupaciones, buscar la seguridad de que no va a suceder nada negativo o puede terminar evitando una situación que desencadene su miedo.

La mayor desventaja de elegir cualquiera de esas respuestas es que cualquiera de esas estrategias hará que una persona se sienta horrible, lo que llevará a que sus preocupaciones se vean reforzadas. Todo esto termina haciendo que el ciclo de ansiedad de la persona sea extremadamente difícil de romper más tarde.

Sin embargo, con la mentalidad correcta y el uso de algunos cambios útiles en los pensamientos y comportamientos de una persona, es posible que alguien rompa su ciclo de ansiedad. Un simple ejemplo de un pensamiento

negativo puede ayudar a preparar a las personas para comenzar el proceso de romper el ciclo de la ansiedad. El pensamiento "Sé que mi novio va a romper conmigo" es en realidad un pensamiento impulsivo que es extremadamente normal para una persona cuando está en una relación con alguien. La respuesta podría pertenecer a una situación particular que sucede o podría parecer que viene 'de la nada'.

Aunque ese pensamiento puede ser normal para una persona, alguien que sufre de extrema ansiedad le daría a ese pensamiento demasiado peso y significado. Esto termina llevando a la persona a reflexionar sobre todas las posibles razones por las que su pensamiento podría convertirse en realidad, así como la persona tratará de disminuir su ansiedad a corto plazo. Desafortunadamente, cuando una persona trata de reducir su ansiedad a corto plazo, esto sólo hace que esa misma ansiedad sea más fuerte a largo plazo.

La creencia -que en este caso es que el novio de una persona va a romper con ella- se vuelve mucho más significativa y se experimenta con mucha más regularidad. La creencia también será mucho más intensa de lo que sería para alguien que no tiene un problema de ansiedad.

Los puntos anteriores son algunas de las principales razones por las que una persona debe buscar la forma de superar su ansiedad rompiendo el ciclo de la misma. La primera estrategia para hacerlo es que la persona aprenda a aceptar que no todos los pensamientos de una persona han justificado una razón real para preocuparse. Básicamente, no todos los pensamientos de una persona van a ser verdad.

Dicho esto, en lugar de tratar de luchar contra las creencias negativas de uno, deberían empezar a centrarse en técnicas basadas en la aceptación que implican que una persona identifique el pensamiento negativo que tiene y le ponga una etiqueta. La etiqueta podría ser que el pensamiento es una preocupación o un juicio. La persona también debe tratar de mostrar atención al momento en que la creencia sale por primera vez, así como en el momento particular en que la creencia comienza a desvanecerse de la conciencia de la persona.

Puede ser difícil e intimidante para una persona aprender a aceptar y alterar los pensamientos negativos de una persona para que pueda ser consciente de cuando los pensamientos surgen. Por esa razón, una persona puede considerar la posibilidad de buscar en algunos grupos de apoyo, ya sea en persona o en línea, que pueden ayudarle a trabajar en el proceso.

La siguiente estrategia para romper el ciclo de la ansiedad es empezar a

plantear las preguntas correctas. La forma en que una persona lo hace es que tiene que cortar el vínculo entre sus prejuicios creados a partir de sus pensamientos así como de la información que ha reunido. El proceso que la persona llevará a cabo se denomina reestructuración cognitiva, que es la base del enfoque de tratamiento conocido como terapia cognitivo-conductual.

La reestructuración cognitiva le da a un individuo la oportunidad de evaluar críticamente cualquier posible pensamiento distorsionado que pueda tener. El pensamiento "mi novio va a romper conmigo" se considera un tipo de pensamiento distorsionado. La reestructuración cognitiva entra en juego cuando el individuo comienza a hacerse una serie de preguntas relativas a la creencia que resultará en una visión más equilibrada de todos los hechos relevantes que una persona necesita para hacer que sus pensamientos sean más racionales.

El proceso de reestructuración cognitiva tomará un poco de tiempo, pero los resultados valdrán la pena al final. El primer paso para reestructurar los pensamientos de uno es aprender a notar cuando uno tiene sus pensamientos distorsionados. Sin embargo, es mejor centrarse sólo en un tipo de distorsión cognitiva a la vez. Algunos ejemplos de pensamientos distorsionados incluyen la lectura de la mente, la personalización, la subestimación de la capacidad de afrontamiento, la catastrofización y las creencias de derechos.

Durante una semana, un individuo debe centrarse en su pensamiento distorsionado, como sus creencias de derecho. La persona debe mirar en cualquier momento cuando se encuentra con esas creencias de derecho. Por ejemplo, pueden notar que esperan que sus amigos paguen la cena y no se ofrecen a pagar nada por ella.

Cuando la persona se da cuenta de su distorsión cognitiva, debe entonces preguntarse qué otras maneras podrían pensar sobre la situación. Con respecto al ejemplo de las creencias de derecho, la persona podría preguntarse algunas otras acciones que podría tomar en lugar de no ofrecerse a pagar la cena. Tres preguntas alternativas que podrían considerar son: ¿Qué es lo peor que podría pasar si simplemente se ofrecen a aportar algo de dinero? ¿Cuál es el mejor resultado posible que podría ocurrir si la persona pagara su comida? y ¿cuál es el resultado más realista que ocurrirá si paga su propia comida?

El segundo paso para la reestructuración cognitiva es que un individuo empiece a llevar un registro de la precisión de sus pensamientos. Por ejemplo, una persona podría tener un pensamiento sobre cómo el pensar en su problema le ayudará a encontrar una solución a dicho problema.

Por ejemplo, una persona podría anotar cada vez que se da cuenta de que está pensando demasiado en una columna y luego anotar si el pensamiento excesivo conduce a alguna solución útil de problemas en la segunda columna. Cuando llegue el final de la semana, la persona deberá determinar qué porcentaje de tiempo su exceso de pensamiento le ha llevado a realizar algunos momentos útiles para la resolución de problemas.

Una persona también podría optar por registrar el número estimado de minutos que dedicó a pensar en exceso cuando es capaz de tomar nota de cuando ocurrió. Este enfoque puede dar a una persona la oportunidad de notar cuántos minutos de sobre pensamiento hizo sucesivamente con sus útiles momentos de resolución de problemas.

El tercer paso para el proceso de reestructuración cognitiva es que una persona encuentre una manera de probar sus pensamientos. Un ejemplo de un posible aunque podría ser que la persona no tenga tiempo para tomar un descanso. Durante una semana, la persona podría seguir su rutina típica y al final de cada día, calificará su productividad en una escala de 0 a 10.

Durante la segunda semana, se le pide al individuo que tome un descanso de cinco minutos cada hora. También se les pide que hagan la misma calificación al final de cada día de esa semana. Al final de la segunda semana, la persona mirará las calificaciones de la primera y la segunda semana y comparará sus calificaciones de productividad de ambas semanas. Es probable que la persona encuentre que en realidad fue más productiva cuando tomó los pequeños descansos cada 60 minutos.

El siguiente paso en el proceso de reestructuración cognitiva es que un individuo evalúe todas las pruebas que fortalecen y debilitan un pensamiento particular que está teniendo. Por ejemplo, si una persona tiene un pensamiento como, "Nunca seré capaz de hacer esto bien", debe considerar todas las pruebas que tiene para demostrar que esa afirmación es verdadera, así como toda la información que tiene que probar que la afirmación no es verdadera.

De manera similar al seguimiento de la exactitud de los propios pensamientos, la persona puede escribir sus pruebas objetivas, que apoyan el pensamiento de que no puede hacer algo bien, en una columna y poner las pruebas objetivas que apoyan la idea de que su pensamiento no es cierto en la segunda columna.

Una vez que el individuo ha hecho esto, entonces querría escribir algunos pensamientos equilibrados que reflejen con precisión su evidencia. Un

ejemplo de tal pensamiento podría ser que la persona sea consciente de que ha tomado malas decisiones en el pasado, pero que también ha tomado muchas buenas decisiones en el pasado que le han llevado al éxito.

Está bien que una persona no crea completamente en su nuevo pensamiento que prueba que su pensamiento negativo original está equivocado. Es simplemente importante empezar a experimentar con pensamientos que hagan agujeros en su pensamiento negativo.

La meditación consciencia es el siguiente paso para la reestructuración cognitiva. Durante este proceso, una persona elige un foco de atención, por ejemplo, su respiración. Luego, durante un cierto número de minutos, la persona tendrá que poner toda su atención en las sensaciones que está experimentando mientras respira, en lugar de pensar simplemente en el hecho de que está respirando.

Cuando la persona descubre que tiene otros pensamientos además de las sensaciones que acompañan a su respiración, se le pide que, con suavidad y sin emitir un juicio propio, vuelva a centrarse en las sensaciones que experimenta mientras respira.

Si bien la meditación consciencia no es explícitamente una herramienta utilizada para la reestructuración cognitiva, es, sin embargo, una gran herramienta utilizada para entrenar a una persona a ser consciente y atenta cuando se ve demasiado envuelta en sus pensamientos. Cuando alguien es capaz de alcanzar una conciencia consciente de los pensamientos que tiene, se convierte en un punto de partida esencial en el proceso de reestructuración cognitiva.

El paso final del proceso de reestructuración cognitiva es que la persona aprenda a utilizar la autocompasión. Cuando una persona tiene autocompasión, eso significa que es capaz de hablarse a sí misma de una manera amable, incluso cuando descubre que está pasando por alguna forma de sufrimiento en ese momento.

Al igual que la meditación de la atención plena, el uso de la autocompasión no es un uso particular que se utilice claramente en la reestructuración cognitiva; sin embargo, eso no significa que la autocompasión no sea muy eficaz para la reestructuración cognitiva. Por ejemplo, digamos que una persona hace una tontería, por la que normalmente se llamaría a sí misma "idiota". En lugar de ceder a la autocrítica, la persona puede intentar adoptar el enfoque de la autocompasión. Esto significa que la persona sigue reconociendo que cometió un error y que se siente avergonzada por ese error,

pero el hecho también fue parte de la típica experiencia humana.
Como resultado, la persona se dará cuenta de que, puesto que sustituye su auto juicio a cambio del enfoque de autocompasión, sus pensamientos también comenzarán a cambiar con el tiempo. Una persona también puede notar que sus pensamientos respecto a otras personas se vuelven más empáticos y aceptados a lo largo del camino también.
El último consejo para superar el ciclo de la ansiedad es exponerse a la parte de la vida que hace que su ansiedad salga a la luz. Con el uso de la exposición, una persona puede aprender a romper con los pensamientos ansiosos una vez que sea capaz de eliminar su dependencia de las estrategias inútiles de reducción de la ansiedad.
El proceso de exposición se centra en la capacidad de un individuo de inclinarse hacia su ansiedad cuando se enfrenta a la raíz de su ansiedad, en lugar de intentar evitar lo que le produce ansiedad. Esto es importante porque cuando un individuo elige ignorar sus instancias que provocan ansiedad, es incapaz de ver lo que sus miedos pueden mostrarle. Cuando una persona se enfrenta de frente a una situación que le provoca ansiedad, es probable que llegue a la conclusión de que no va a pasar nada malo o que el mal resultado que se produce es mucho más manejable de lo que pensaba en un principio. Incluso puede haber casos en los que el resultado lleva a un lado positivo.
Una vez que una persona termina de enfrentar su miedo, mientras está en el proceso de hacerlo, debe recordar que no debe involucrarse en ningún tipo de comportamiento de seguridad que pueda terminar "deshaciendo" el aprendizaje que ha hecho. La evasión de las conductas de seguridad también se conoce como prevención de respuesta.
En lo que respecta al ejemplo de la ansiedad por la ruptura de una pareja, es probable que el ejercicio de exposición incluya a la persona que intenta diferir intencionadamente de su novio o que simplemente piensa en cómo sería si la pareja tuviera una discusión acalorada.
Dado que la repetición es un componente importante de la terapia de exposición, podría ser vital que la persona se imagine la acalorada discusión una y otra vez o que los desacuerdos ocurran regularmente. Sin embargo, es mejor para la persona estar en desacuerdo con su pareja en asuntos sobre los que realmente tiene opiniones diferentes, en lugar de simplemente estar en desacuerdo sólo por el hecho de estarlo, porque esto podría llevar a algunas discusiones innecesarias. La persona tampoco debe seguir imaginando su acalorada pelea con su pareja una vez que el pensamiento se vuelve aburrido

en lugar de provocar ansiedad.

La prevención de la respuesta que se daría en el ejemplo anterior sería imaginar la pelea en desacuerdo con su pareja, pero no preguntarle a su pareja si está enfadada en el camino. El objetivo es que la persona aprenda a vivir con la duda.

Mientras una persona pasa por el proceso de liberarse del ciclo de la ansiedad, debe tener una cosa en mente a lo largo del camino. Aunque el ciclo es, de hecho, vicioso, el simple hecho de cortar un solo eslabón puede hacer maravillas en la capacidad de una persona para disminuir sus preocupaciones y la ansiedad que siente como resultado.

Conclusión

Bueno, la información que hemos presentado aquí le ofrece una visión más profunda de lo que son los ataques de pánico y la ansiedad. Simplemente le ayuda a entender que un ataque de pánico es bastante diferente de la ansiedad aunque se utilicen indistintamente. Un ataque de pánico es más intenso que la ansiedad, aunque ambos comparten causas, factores de riesgo y síntomas similares.

Para mí, la ansiedad es más como esa sensación que tienes cuando todos a tu alrededor esperan que cometas un error para poder reírse mejor. Es esa sensación la que te pone nervioso y no estás seguro de si el siguiente paso que das es el mejor camino a seguir o no. La verdad es que la mayoría de nosotros nos sentimos ansiosos de vez en cuando. Esto es particularmente común cuando se experimenta una situación estresante o un cambio en la vida, especialmente cuando el evento o el cambio tiene un gran impacto en su vida.

Aunque la ansiedad puede ser difícil de manejar, la gente no debe sentir que tiene que luchar con ella para siempre. El primer paso para la recuperación suele ser reconocer sus muchos síntomas como sudor, temblores, aceleración del corazón y nerviosismo. Esforzarse por no dejar que los pensamientos ansiosos controlen su día y sus decisiones puede ser difícil, pero puede ayudar a evitar que tenga ataques de pánico. Aprender a sobrellevar los síntomas de la ansiedad y el pánico requiere mucha práctica y es importante no desanimarse ni empezar a evitar situaciones debidas a la ansiedad.

A veces, tratar la ansiedad puede ser demasiado para alguien que no tenga ayuda profesional. Puede ser difícil admitir lo que parece una derrota y llamar a un médico, pero puede ser la mejor manera de que las personas con síntomas graves encuentren alivio. Existe una amplia gama de opciones para elegir un médico. Si una persona está demasiado abrumada por sus opciones, siempre puede acudir a su médico de atención primaria, quien a su vez puede derivarla a un psicólogo o consejero de confianza. Después de establecer una relación con el terapeuta, se puede trabajar en el establecimiento de la confianza y en la consecución de un objetivo a largo plazo con hitos a lo largo del camino.

Los terapeutas a veces recomiendan la meditación como complemento de

otras actividades que ayudan a aliviar la ansiedad. Ejercicios como la atención y el yoga pueden ayudar a alguien a dar un paso atrás de sus pensamientos negativos y encontrar un momento para calmarse. Esto puede darles la oportunidad de trabajar racionalmente con sus pensamientos ansiosos y calmar su cuerpo antes de que cunda el pánico. La clave para cosechar los beneficios de la meditación es hacerlo regularmente y centrarse en liberar los pensamientos negativos y reemplazarlos con actitudes positivas.