

Resolviendo la Ansiedad



Quizá una de las sensaciones menos agradables e incluso, menos fáciles de definir, PERO, también con muchas formas de resolverla, así como de prevenirla. *Encontremos algunas sugerencias para resolverla y así, poder vivir y sentirte, justo como quieres sentirte.*



A principios del Siglo XX se definió científicamente la angustia o ansiedad, describiendo una situación de aprehensión, anticipación o temor al peligro posible, ya que generalmente, está

asociada a los probables hechos futuros, *transformando* esto en un *estado fisiológico* de excitación vegetativa, alerta y tensión motora.

Se estima que la angustia y la depresión, *se han convertido* en los trastornos emocionales más frecuentes *en* el siglo XXI. Existen muchas explicaciones para esto, y la mayoría de ellas, tiene que ver con el *estilo de vida* que elegimos, donde las necesidades físicas y psicológicas son pospuestas ante el trabajo y el tiempo.



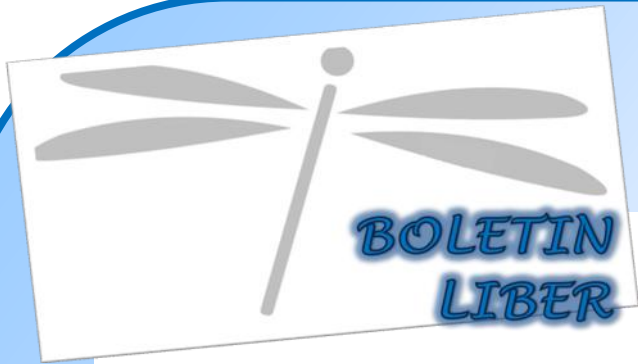
www.centroliber.com

El ritmo *que* tenemos para nuestras actividades, *nos permite*

poco tiempo para *relajarnos e ir haciendo frente a cada una de las emociones que transcurre de forma natural en el día*, por lo tanto, desde una visión Ericksoniana, se dice que la angustia, son todas esas *emociones no procesadas* o indigestas que se acumulan y nos provocan esa sensación indescriptible. Imagina esto, una hora pico en el metro, toda la gente queriendo salir al mismo tiempo del vagón y nadie puede lograrlo. *Exactamente* lo mismo ocurre con las emociones, todas quieren salir y ninguna lo logra. Se convierte en un conjunto de emociones reprimidas, no *elaboradas*, ni siquiera *diferenciadas*, que la persona va tragando, mientras permanece en situaciones de vida que son dolorosas para ella o que simplemente no desea. Sigue en esa situación porque es lo que “debe ser” y no porque quiera.



Desafortunadamente, muchos de nosotros hemos tenido que lidiar con esta sensación, quizá mas de una vez, pero ¿qué te parece si ponemos manos a la obra y juntos *vamos dándole solución?*



www.centroliber.com

Me gustaría sugerirte 9 puntos que yo considero que son indispensables para liberar esta situación, sin embargo quiero **recordarte** que si esto no es suficiente, lo mejor es **asistir con un profesional de la salud** que pueda ayudarte a resolverlo, teniendo en cuenta que un tratamiento psicológico y en algunos casos, medico, son la mejor opción para comenzar a sentirte bien:



- *Escuchar las necesidades de tu cuerpo*
 - *Reconociendo tus emociones y expresándolas adecuadamente*
 - *Disolviendo sugerencias negativas recibidas en tus primeros años*
 - *Queriéndote en lugar de esperar que otros te quieran*
 - *Reconociendo la normalidad de lo que sucede*
 - *Ver las equivocaciones como una oportunidad de aprender*
 - *Identificar el lado bueno de la vida, disfrutándola.*
- *Evitar competir y buscar superarnos*
 - *Reconociendo tus deseos*

Tu puedes decidir la forma en que implementar estos aspectos, pero me gustaría darte un ejercicio para que comiences fácilmente a escucharte, reconocerte e identificarte.

Este ejercicio es una verbalización que nos ayuda a expresar lo que ocurre dentro de nosotros, *solo ponte cómodo/a* y en un espacio libre de



www.centroliber.com

interrupciones, *protegidamente*, vas a decir en voz alta:

Yo soy nombre y siento emoción así: describirla

Por ejemplo: Yo soy Eveline y siento Enojo así: un nudo en el estomago y la sangre subiendo a mi cabeza, a veces con la necesidad de gritar o salir del lugar donde estoy.

Puedes repetir este enunciado con cada una de las emociones o guiándote por las 5 básicas (Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo, Amor). Una vez hecho esto, puedes pasar al siguiente ejercicio:

Emoción me enseña: _____

Por ejemplo:

La Tristeza me enseña: que debo bajar el ritmo de mi vida para recuperarme, a saber que algo o alguien era importante para mí y que puede ser necesario reestructurar mi vida en algún sentido.

Te recuerdo que en **Centro Líber A.C.** tenemos **especialistas** que pueden **ayudarte a trabajar** estas **emociones en un espacio protegido**, pero sobretodo, **acompañado/a**.

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline ha sentido angustia varias veces, pero a través del trabajo con sus emociones, aprendió a manejarlo adecuadamente, ahora, aunque puede llegar a sentirla, se siente mas segura sabiendo que ya tiene alguna forma de afrontarla.

PROXIMO BOLETIN: “¿QUÉ ES UNA PERDIDA?”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o **escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com



Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagrosaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698