



## MANEJA TU ANSIEDAD (II): LAS CAUSAS

El miedo es el principal responsable de la ansiedad. Como emoción básica, el miedo es la respuesta emocional al peligro. En sí el miedo es sano, porque nos permite ponernos a salvo cuando el peligro es real. Pero, a veces, nos sentimos en peligro cuando pensamos o creemos que estamos ante una amenaza que no podemos controlar, que es superior a nuestras fuerzas, aunque nuestra percepción no se corresponda con la realidad.

Cuando el miedo se desborda, la cabeza no puede parar de darle vueltas al daño que nos pueden hacer o del sufrimiento que vamos a pasar. Este pensamiento es recurrente y suele tener como efecto colateral que da fuerza a lo que tememos y que, probablemente, terminará haciéndose realidad. Si pienso que el perro me va a morder, seguramente lo hará.

El miedo intentará controlar la amenaza. Las personas que viven con miedo son muy controladoras. El control da la sensación de seguridad. Pero el sobreesfuerzo que supone controlar todas las circunstancias produce estrés y, al vernos desbordados, caemos en la ansiedad que estábamos intentando evitar.

### **¿Qué podemos hacer para elaborar estas causas?**

El miedo, en principio, sólo se supera atravesándolo, es decir, comprobando que lo que me temía tan malo, no lo es tanto, o que la amenaza no es real o racional. Así volvemos a conectar con la realidad. Tenemos que saber que, cuando me siento amenazado, también se resiente mi autoestima porque muy desarrollar estrategias en este sentido:

*Para crecer nuestra autoimagen podemos practicar:*

- **El pensamiento positivo**, tal y como lo hemos planteado antes.

- **La realización de pequeñas metas**, fáciles, asequibles, que me ayuden a comprobar que puedo afrontar dichas tareas (y otras mayores).

*Para disminuir el peso de lo que afrontamos tenemos que aprender a:*

#### **a) Decir NO**

Si siempre dices SÍ y te cargas con todo, pensando que controlas y puedes, asumirás más tareas de las que realmente puedes acometer con responsabilidad. Te verás desbordado y caerás en la ansiedad. Al decir NO queremos aprender a parar a tiempo para no hacernos daño.

#### **b) Delegar**

Pensamos que como nosotros nadie hace tan bien las cosas y, para que todo salga como queremos, no dejamos que los demás hagan lo que pueden llegar a hacer. La consecuencia en nuestra vida es evidente: la sobrecarga y la rabia. En los demás: no crecer, porque es muy fácil dejar que los demás lo hagan todo. Pero si aprendemos a delegar y asumimos que lo que hacemos en grupo, aunque sea más imperfecto, es más sólido, todos saldremos beneficiados.

#### **c) Dividir las tareas**

Queremos hacerlo todo a la vez. Pensamos que si falta algo, todo está mal. Dividir nos facilita acometer los trabajos por partes y a reconocer los logros parciales como los pequeños éxitos que preparan la culminación de la tarea. Al dividir las tareas puedo programarme mejor y limitar el esfuerzo.

#### **d) Aceptar los fracasos**

Nadie puede asegurarse el éxito. Somos limitados y la vida tiene también sus límites. Por eso hay cosas que sé hacer bien y otras que no. Hay cosas que me saldrán bien y otras, en cambio, mal. Aceptar los límites propios y ajenos es aceptar la realidad tal como es. Aprender a fracasar es una destreza necesaria para la vida. De lo contrario, añadimos sufrimiento innecesario al dolor cotidiano. Fracasar no es malo; la crisis que nos provoca nos invita a reajustar nuestra imagen a la realidad y a aprender nuevas conductas más saludables.