



MANEJA TU ANSIEDAD (I): LOS SÍNTOMAS

La ansiedad es un conjunto de síntomas con el que se expresa el miedo. Es compleja y, aunque tenga componentes comunes, cada individuo la vive de una manera personal e única.

Entre los síntomas los hay, por ejemplo:

✓ **Físicos:**

- Respiración superficial y entrecortada
- Sudoración
- Ritmo cardíaco acelerado
- Temblores
- Rigidez muscular
- ...

✓ **Psicológicos:**

- Pérdida de confianza
- Irritabilidad
- Pesadillas
- Dificultades de concentración
- Tristeza, depresión
- ...

✓ **Conductuales:**

- Dificultades para dormir
- Comer y beber en exceso
- Llanto fácil
- Fumar
- Cambios de humor
- ...

Pero las razones que provocan la ansiedad son distintas de los síntomas. Para no vernos desbordados por la ansiedad hay que poder responder a ambas realidades: hacer desaparecer los síntomas, a la vez que elaboramos las causas.

Los síntomas

Es difícil controlar los síntomas. Sin reducir su influencia nos será muy difícil poder elaborar otras cuestiones. Por eso es importante comenzar por lo más superficial sin olvidar que tarde o temprano hay que elaborar lo más profundo.

Para atenuar los síntomas existen muchas estrategias que funcionan:

1. Aprender a **respirar mejor**. Concéntrate en tu respiración cuando tengas una crisis de ansiedad. Una buena respiración abdominal permite relajarnos y disminuir la intensidad de los síntomas físicos. Tienes en esta web materiales para comprender mejor este tipo de ventilación y algunos ejercicios para practicarla.
2. Situarnos en nuestro **espacio de seguridad** (cfr. www.atmansyc.com/descargas); de esta manera nos movemos de sitio, salimos de lo que nos vuelve ansiosos y cambiamos nuestra percepción mental.
3. **Movernos más lentamente**. La ansiedad nos acelera. Si nos damos cuenta de que vamos muy rápido... respira y comienza conscientemente a moverte con lentitud, como si fueras un astronauta o te movieras en el fondo del mar.
4. Practicar las **afirmaciones positivas**; al cambiar nuestro monólogo interior disminuimos la ansiedad. Puedes ver en el material *Qué me digo* recomendaciones para aprender este cambio de mentalidad.
5. **Conocer mejor** mi ansiedad, mi manera particular de reflejar mis medos. Para ello es clave poder distinguir la naturaleza de cada síntoma. Este pequeño cuadro de ejemplo te puede ayudar:

Síntomas físicos	Emociones	Pensamiento	Conductas
- Taquicardia	- Tristeza	- Estoy enfermo	- Comer a deshoras
-	-	-	-
-	-	-	-