



**Antarayame**<sup>®</sup>

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

## DISFRUTAR DE LA VIDA SIN ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de agitación, incertidumbre, inquietud, angustia o malestar indefinido que no nos permite disfrutar de la vida. Genera confusión, indecisión neurótica, temores inexplicables, sensación de peligro y una gran agitación mental y física. Perturba las relaciones con los demás y puede somatizarse provocando síntomas orgánicos como taquicardia, náuseas, frío, dolor de estómago, sensación de ahogo, y contracturas musculares, etc.

Muchos factores pueden ser causantes de ansiedad. A continuación podemos ver algunos de ellos:

- el estrés, llevar una vida acelerada o desordenada, la persecución de metas externas a costa de la propia salud;
- los disgustos, preocupaciones, las frustraciones y conflictos;
- las emociones negativas como el odio, la envidia, la ira, el miedo, la avaricia;
- una educación represiva, miedos, temores, inseguridad, la imaginación descontrolada, la hipersensibilidad;
- las contradicciones internas, ambivalencias, ofuscación y un largo etcétera.

Toda la energía que malgastamos inútilmente con la ansiedad, se puede aprender a canalizar de manera sabia y constructiva, utilizando su poder para llegar a donde nos proponemos. Pero, ¿cómo podemos hacer esto?

- En primer lugar, hay que desarrollar la autoconciencia para identificar las causas profundas de nuestra ansiedad, para poder actuar sobre ellas y eliminar el problema de raíz.
- Tendremos que aceptar nuestras limitaciones internas y externas, superando los autoengaños y las proyecciones que falsean la realidad y sustituyéndolos por aceptación, ecuanimidad y visión clara.
- El entrenamiento psicamental y la atención consciente nos ayudan a tomar conciencia de nosotros mismos y a esclarecer cómo nos afecta el tipo de vida que llevamos, qué significado queremos darle a nuestra vida, qué es lo mejor para nuestro propio beneficio y el de los demás.
- Habrá que hacer un esfuerzo para enfrentarnos a nuestros temores, nuestros miedos y limitaciones, para resolver los conflictos internos.
- Modificar nuestras actitudes mentales: tanto las emociones como los pensamientos negativos son grandes consumidores de energía, deberemos sustituirlos por pensamientos agradables y positivos y realizar actividades que resulten agradables y relajantes.
- Podemos ayudarnos con técnicas psicofísicas como la relajación los ejercicios de respiración, el yoga o el taichi, o practicar un deporte no estresante. Todos sabemos lo importantes que son la alimentación y el tiempo que dedicamos al descanso.
- Trabajaremos activamente para mejorar las relaciones con los demás, tomando una actitud amable y desinteresada, cultivando el amor incondicional.

Podemos aprender a enfocar correctamente nuestra vida, valorando en su justa medida la ecuanimidad, la paz y el equilibrio interior y realizando el esfuerzo adecuado para conseguirlos, pues ellos son los verdaderos antídotos de la ansiedad. Disfrutar de la vida depende de nosotros mismos.