

## "STOP & RELAX"

### 3 ESTRATEGIAS BREVES PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

Como dijo el escritor Norman Mailer: “El papel natural del hombre del siglo XX es la ansiedad”. Ya adelantado a su tiempo, podríamos pensar que vaticinaba lo que algunos psicólogos y psiquiatras han llamado la “epidemia silenciosa del siglo XXI”.

**Los trastornos de ansiedad son un mal que afecta a toda la población.** Según los estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), **una de cada 3 personas sufre de ansiedad, depresión o trastornos somáticos**, lo que afecta principalmente a mujeres.

El estrés del trabajo, los problemas y exigencias familiares, dificultades económicas, o experiencias vitales negativas son algunas de las causas que desencadenan estos trastornos.

**La ansiedad es una *reacción emocional***, que puede ser definida como un **subtipo de miedo que aparece ante una situación** que, aunque percibimos como amenazante, no es **objetivamente peligrosa**.

Como toda emoción, la ansiedad **se manifiesta a través de tres componentes** o sistemas de respuesta principales: 1) ***Cognitivo*: qué pensamos ante una situación** (preocupación); 2) ***Fisiológico*: qué sentimos o cómo reacciona nuestro organismo** (cambios en la respiración, palpitaciones, sudoración, elevación de la tasa cardíaca...); 3) ***Motor*: cómo actuamos ante dicha situación** o estímulo/objeto percibido como amenazante (inquietud, evitación, irritabilidad...).

Los cambios que se manifiestan en la mente, el cuerpo y la conducta varían de acuerdo a la persona y están estrechamente interrelacionados.

El nuestro día a día, **las relaciones familiares, de trabajo y sociales pueden ser fuentes de ansiedad**. El papel de nuestros pensamientos en estas situaciones resulta fundamental. En gran parte, estos **pensamientos anticipatorios** (“y si...”, “tengo que...”) **generan por sí solos el sentimiento de ansiedad y hacen que actuemos en consecuencia perpetuando un círculo difícil de romper**.

Los estudios demuestran que a la hora de poner en marcha estrategias **para combatir la ansiedad es importante tener en cuenta “la regla del semáforo”**: ROJO (parar), ÁMBAR (pensar) y VERDE (actuar).

A. **PARAR**. En aquellos momentos en los que aparece la ansiedad es importante detenerse. Cuando estamos en ROJO la ansiedad nos desborda, no pensamos con claridad, nos movemos ciegamente por la emoción que sentimos. Por tanto, es momento de detener el tráfico de nuestros pensamientos y conectar con nuestro cuerpo. **En primer lugar, hemos de parar y marcar un punto de inflexión.** Esto lo podemos lograr poniendo en marcha las siguientes estrategias:

1.) **Parada de Pensamiento: ¡STOP!** En el momento en el que comenzamos a pensar que “no puedo”, “esto es muy difícil”, “no soy capaz”, es importante parar. Este tipo de pensamientos dirigen nuestra atención hacia nosotros mismos, dejando de lado la situación y favoreciendo el aumento de la ansiedad.

**La parada de pensamiento está ideada para eliminar estos pensamientos repetitivos, intrusivos y negativos** -habitualmente irreales (ya que no existe un peligro objetivable)- que aparecen ante las distintas situaciones que aumentan nuestro nivel de ansiedad.

Además, no se orientan hacia la solución del problema. El empleo de esta técnica requiere la **sustitución de esos pensamientos negativos por otros adaptativos que faciliten la resolución de la situación.** El proceso consta de dos partes:

- **Decirnos a nosotros mismos “basta” o “stop”** cada vez que detectamos la presencia de los pensamientos negativos.
- **Cambio del pensamiento negativo por uno positivo alternativo.** En lugar de pensar “esto es muy difícil” o “no puedo”, nos diremos “es una situación desagradable, voy a hacer todo lo que esté en mi mano para superarlo”.

2.) **Tiempo Fuera.** Detenerse y serenarse. Esto supone **tomarse un tiempo fuera de juego, salir de la situación y caminar, cambiar de ambiente o permanecer en silencio unos minutos.**

3.) **Autoinstrucciones positivas.** Consiste en darnos mensajes a nosotros mismos que tienen la finalidad de calmarnos y tranquilizarnos (“puedo hacerlo”, “voy a contar hasta diez y voy a respirar con calma”, etc.).

B. **PENSAR.** Cuando estamos en ÁMBAR, somos capaces de controlarnos y regular nuestras emociones. Las estrategias que nos pueden ayudar en este caso son:

1.) **Objetivar la situación.** Examinar de manera objetiva la situación. Una persona cercana puede ayudarnos a **definir lo que ocurre y valorar de manera realista nuestras capacidades.**

2.) **Normalizar la situación.** “Estas cosas pasan”. Podemos pensar que es normal estar preocupados ante una determinada situación y eso no necesariamente conlleva que seamos incapaces de afrontarla.

3.) **Técnicas de relajación.** La respiración es la técnica más conocida y eficaz. Constituye **la mejor forma de desbloqueo físico, mental y emocional.**

- **Atención centrada en la respiración:** Consiste en centrar toda la atención en nuestra propia respiración, permitiendo y haciéndonos conscientes del proceso natural de respiración. Es aconsejable llevar un ritmo lento y regular; unas ocho inspiraciones por minuto.
- **Respiración Profunda:** Una inspiración profunda, seguida de un periodo de retención de cinco-diez segundos, y una lenta exhalación del aire.

4.) **Técnicas de distracción.** Realizar cualquier actividad (deporte, música, sudoku...) que absorba nuestra atención, impidiendo así que nuestros pensamientos (sobre la situación que nos ha provocado la ansiedad) vayan a más y nos hagan pasar al nivel rojo.

5.) **Incrementar los pensamientos positivos.**

- **Eliminar los “tengo que”, “debo”, “siempre”, “nunca” o “no puedo” y sustituirlos por “quiero”, “me gustaría” o “puedo”. “Quiero” y “puedo”**

nos ayudan a creer en nuestras posibilidades y denotan que albergamos la fuerza para afrontar las distintas situaciones.

- **Diálogo interno** para influir en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos:
  1. Hablarnos en voz alta, **dándonos detalladas instrucciones de los pasos a seguir en la realización de la tarea.**
  2. **Ejecutar la tarea dirigidos por estas verbalizaciones**, que actúan como guía externa.
- Acompañar este proceso de **pensamientos tranquilizadores y de afrontamiento** (“tranquilo/a, vamos a pensar las cosas fríamente, tú puedes”), **autoalabanza** (“eres una persona capaz y muy inteligente”), **proyectándonos en el tiempo** (“verás como cuando esto haya pasado te sentirás mejor”) y **con sentido del humor.**

6.) **Poner en marcha estrategias de resolución de problemas.** Una vez hemos conseguido **objetivar la situación**, examinarla detenidamente y **describir nuestras metas y objetivos**, es interesante llevar a cabo una **tormenta de ideas** y anotar todas las posibles soluciones que se nos ocurran. A continuación, **examinaremos sus ventajas e inconvenientes**, descartando aquellas opciones que no consideremos lo suficientemente válidas para el momento y la situación.

C. **ACTUAR.** Una vez que hemos logrado regular la emoción de la ansiedad, es el momento de pasar a la acción:

1.) **Poner en marcha la solución elegida y revisar si ha sido efectiva a la hora de ayudarnos a solucionar el problema.**

2.) **Desarrollar una buena planificación del tiempo** (servirnos del uso de la agenda, horarios y distribución de tareas), reservando siempre un tiempo para nosotros mismos.

3.) **Comunicación efectiva.** Resulta de gran ayuda para relacionarnos con los demás y disminuir la ansiedad que pueda presentarse en situaciones laborales y/o familiares. Para ello es importante:

- **Hacer elogios:** Destacar cualidades/comportamientos agradables de otras personas.
- **La asertividad:** Expresar nuestros pensamientos y deseos de forma respetuosa con nosotros mismos y con los demás.
- **Realizar quejas de un modo adecuado:** Expresar de forma asertiva lo que nos molesta. Utilizar “mensajes yo” para realizar críticas: “Yo me siento así... cuando tú... porque...”.

El uso de estas estrategias nos puede ayudar a conducirnos de forma más adaptativa, disminuyendo en gran medida nuestro nivel de ansiedad. Como decía Louise Bourgeois, [manejar la ansiedad es posible](#): “*En un momento me sentí acosada por la ansiedad. Pero me deshice del miedo estudiando el cielo, determinando cuándo saldría la luna y dónde aparecería el sol por la mañana*”.

Recursos adicionales para conocer más sobre la técnica del semáforo y el manejo y gestión de la ansiedad:

- [Video explicativo](#) sobre cómo aplicar la técnica del semáforo para ayudar en el autocontrol de los niños.
- Podcast [“Técnica del semáforo como estrategia para utilizar con niños conflictivos desde la psicopedagogía”](#).
- [Artículo](#) sobre la técnica del semáforo, cómo utilizar la técnica con niños pequeños para gestionar la rabia y la impulsividad.
- Podcast [“Ansiedad generalizada: qué es y cómo tratarla”](#), para conocer más sobre esta patología.

Dra. Marta Rapado Castro  
Neuropsicóloga

Nuria Paniagua Aguayo  
Psicóloga

