

ENFOQUE A FAMILIA®

¿CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD?

RECUPERANDO SU ENERGÍA EMOCIONAL



ANSIEDAD & TRASTORNOS DE ANSIEDAD



Todos nos hemos sentido preocupados o ansiosos en un momento u otro. Hacer un examen en la escuela, tener una entrevista de trabajo, someterse a una auditoría fiscal, enfrentar una crisis de salud inesperada: estos son algunos tipos de situaciones que muchas personas encuentran estresantes, y que pueden provocar intensos sentimientos de intranquilidad.

Como psiquiatra, he llevado a muchas personas a reflexionar sobre el hecho de que gran parte de los problemas que nos preocupan en realidad nunca ocurren. Además, cuando nos tomamos el tiempo para considerar de manera realista los peores escenarios y trabajar en ellos, podemos disfrutar de una cierta lucidez y calma al considerar los problemas potenciales.

Entonces, *aunque la preocupación y la ansiedad son desagradables, estos sentimientos pueden ser bastante útiles si nos impulsan a planificar y tomar medidas.* Por ejemplo, teniendo en cuenta las situaciones anteriores, si la preocupación nos obliga a estudiar más, prepararnos para la entrevista de trabajo, mantener nuestros registros de impuestos y documentación financiera en orden, o atender las necesidades de nuestro cuerpo físico, estos sentimientos de ansiedad habrán servido de mucho.

Todos en alguna medida nos preocupamos de vez en cuando, pero la mayoría de las personas siguen su vida sin ser debilitadas por el miedo a las dificultades de la vida y sus incógnitas. Sin embargo, *algunos de nosotros, encontramos nuestras vidas perturbadas por el miedo y la ansiedad.*

La Ansiedad Como un Problema de Salud Mental

Dios nos dio la capacidad de sentir miedo para protegernos.

El miedo no solo nos motiva a evitar situaciones peligrosas, sino que también ayuda a nuestros cuerpos a prepararse para luchar o huir cuando estemos en peligro.

Desafortunadamente, nuestros cerebros y cuerpos pueden actuar como si estuviéramos enfrentando una amenaza inminente incluso cuando realmente no lo estamos, y los sentimientos de miedo pueden explotar en un terror y pánico incontrolables.

Estos sentimientos pueden surgir repentinamente incluso sin un desencadenante o motivo que

podamos identificar. Uno puede experimentar una preocupación o temor tan abrumadores por las incertidumbres futuras, que nuestro funcionamiento normal del día a día puede verse afectado. Estos son solo algunos de los signos de una clase de enfermedades conocidas generalmente como trastornos de ansiedad.

Como es común con otros problemas de salud mental, las personas con trastornos de ansiedad pueden sentirse muy solas, como si estuvieran lidiando con algo que nadie más está enfrentando. Pero el hecho es que los trastornos de ansiedad no son poco comunes. Se estima que cada año alrededor del 18% de los adultos en los EE. UU. lidian con un trastorno de ansiedad.

Echemos un vistazo a algunos de estos trastornos:

4



Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

Las personas que padecen este trastorno experimentan ansiedad o preocupación excesiva por las cosas cotidianas de la vida, a tal punto que experimentan angustia o deterioro significativo en el funcionamiento normal del día a día. Para que se haga un diagnóstico de TAG, los sentimientos de ansiedad deben ocurrir la mayoría de los días durante seis meses. Las personas que sufren de TAG pueden tener sentimientos de inquietud o nerviosismo, se fatigan con facilidad, tienen dificultad para concentrarse o experimentan que su mente se queda en blanco y experimentan irritabilidad, tensión muscular o trastornos del sueño.



Los tratamientos para el TAG incluyen psicoterapia, como la terapia cognitiva conductual, para abordar los patrones de pensamiento que conducen a la ansiedad. Ciertos medicamentos también pueden ser de ayuda.

Trastorno de Pánico

El sello distintivo de este trastorno son los ataques de pánico repentinos, aterradores y a menudo inesperados. Hay una serie de síntomas que pueden acompañar a estos ataques: una frecuencia cardíaca elevada o latidos cardíacos fuertes, sudoración, temblores o sacudidas, la sensación de falta de aliento o de no poder respirar, una sensación de ahogo, dolor o molestias en el pecho, náuseas o malestar abdominal, mareos, vértigo o sensación de desmayo, sentimientos de no estar experimentando la realidad o de estar separado de uno mismo, miedo a perder el control o volverse loco, una sensación de fatalidad o muerte inminente, sensación de entumecimiento u hormigueo, y escalofríos o sofocos.

Una persona que tiene un ataque de pánico puede creer que está teniendo un ataque al corazón. La intensidad de estos ataques de pánico puede ser tan grande que las personas pueden vivir con el miedo constante al próximo ataque.

La psicoterapia puede ser útil en el tratamiento del trastorno de pánico, al igual que el uso de ciertos medicamentos. Muchas personas responden mejor con una combinación de psicoterapia y medicamentos.

Agorafobia

Este trastorno se caracteriza por un temor asociado a ciertos lugares, generalmente públicos. Los lugares que provocan incomodidad suelen ser espacios muy abiertos o llenos de gente, y las personas que los padecen pueden temer no poder escapar. Pueden sentirse indefensos o avergonzados ante la idea de tener sentimientos de ansiedad en lugares públicos.

En consecuencia, algunas personas con agorafobia pueden negarse a salir de su casa, o salir de su casa con sentimientos de gran angustia. La agorafobia puede tratarse con psicoterapia o medicación, o una combinación de ambas.



Trastorno de Ansiedad Social

Si bien muchas personas consideran que las nuevas situaciones sociales (como ir a una fiesta en la que no conocen a nadie o ir a una cita a ciegas) son un poco incómodas o estresantes, las personas con trastornos de ansiedad social -a veces llamadas fobias sociales- tienen un temor intenso, excesivo o persistente a ser juzgadas o evaluadas por los demás o a ser humilladas en situaciones sociales. Las personas con Trastorno de Ansiedad Social pueden aparentemente superar bien un evento social, pero la ansiedad que sienten antes y durante la situación puede ser

insopportable, y la persona puede preocuparse durante horas después sobre cómo fue percibida.

La ansiedad puede ser tal que incluso puede provocar un ataque de pánico cuando se acercan o se contemplan situaciones sociales.

Los criterios de diagnóstico incluyen evitar situaciones sociales, junto con angustia que interfiere con una rutina normal o un funcionamiento normal en el trabajo o la escuela. Para los adultos, esto persiste durante al menos seis meses.

Ciertos medicamentos pueden ser útiles en el tratamiento del trastorno de ansiedad social, al igual que la psicoterapia.



Fobias Específicas

Las fobias específicas están marcadas por un miedo persistente, poderoso e irracional a algo. El objeto del miedo puede ser algo que la mayoría de las personas encontrarían con cierta sensación de incomodidad (**como las serpientes**), pero el miedo también puede centrarse en cosas aparentemente inofensivas (**payasos, gatitos**). A veces, incluso solo pensar en el objeto de la fobia puede provocar

una ansiedad intensa, y encontrar el objeto o la situación temida puede provocar un ataque de pánico. Muchas fobias pueden interferir con la capacidad de funcionamiento de un individuo. Una persona con fobia a volar, por ejemplo, podría rechazar ofertas de trabajo o elegir otras carreras profesionales por temor a que los viajes aéreos pudieran estar involucrados.

El tratamiento efectivo de fobias específicas implica psicoterapia. Una forma particular de terapia que puede ser útil se llama desensibilización. En la terapia de desensibilización se pide al paciente que experimente o piense en el objeto de la fobia mientras que al mismo tiempo el paciente emplea técnicas de relajación. Al confrontar los pensamientos que provocan ansiedad mientras se relaja, el paciente descubre que los pensamientos





o experiencias específicas no tienen por qué estar vinculados al miedo y la ansiedad.

Otra forma de terapia llamada Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (sus siglas en inglés , EMDR, Eye Movement Desensibilization and Reprocessing) ha ganado popularidad en los últimos años. EMDR involucra al paciente siguiendo visualmente los movimientos de la mano del terapeuta mientras que este le pide al paciente que piense en el objeto de la fobia. Si bien varias personas han afirmado tener éxito con este modo de terapia, la investigación sobre EMDR está en curso.

La lista anterior de trastornos de ansiedad no es exhaustiva, y el DSM-5, la última versión del manual utilizado por profesionales de la salud mental para diagnosticar afecciones de salud mental, menciona varias otras afecciones que se incluyen en la clasificación del trastorno de ansiedad.

En años anteriores, la categoría de trastornos de ansiedad había incluido otras dos condiciones: trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Si bien ambos se caracterizan en parte por sentimientos de ansiedad e incomodidad, el DSM-5 distingue el TOC y el TEPT de los trastornos de ansiedad.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

Casi todos han salido de su casa y un tiempo más tarde se preguntan si han apagado la estufa o bloqueado la puerta. Sin embargo, una persona que padece TOC puede tener pensamientos preocupantes (obsesiones) como estos de forma persistente, recurrente y angustiante. Las obsesiones con las que un paciente con TOC puede luchar son variadas.

Algunas personas están preocupadas por la disposición simétrica u ordenada de los objetos y pueden sentirse preocupados si los objetos están desarreglados. Otros pueden obsesionarse por el temor de cometer un acto de violencia repugnante contra un ser querido. El miedo a realizar actos o albergar pensamientos prohibidos por las creencias religiosas es una obsesión común. Muchos cristianos creyentes en la Biblia con TOC experimentan un sufrimiento emocional increíble por la preocupación de haber cometido el pecado imperdonable (Mateo 12:31; Marcos 3: 28-29; Lucas 12:10).

A menudo, las personas con TOC participarán en rituales o comportamientos repetitivos (compulsiones) en un intento de reducir la ansiedad producida por sus obsesiones. Por ejemplo, una persona puede tener una obsesión con los gérmenes, y su compulsión puede manifestarse como lavarse las manos repetidamente. El temor de que se haya dejado encendido un horno podría llevar a una persona a revisar el horno para asegurarse de que esté apagado no una o dos veces, sino muchas veces. Las compulsiones comunes también incluyen contar cosas o colocar elementos en un orden preciso. Estas compulsiones no solo son angustiantes, sino que toman tanto tiempo y energía que interfieren con el curso de la vida normal.

Ciertos medicamentos antidepresivos han demostrado ser útiles en el tratamiento de algunas personas con TOC. Además, la psicoterapia diseñada para desensibilizar a los pacientes a situaciones que provocan ansiedad o comportamiento compulsivo pueden ser útiles.



Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Este trastorno particular ha ganado mayor atención en la última década a medida que hombres y mujeres militares regresan de sus misiones en donde enfrentaron circunstancias horribles y traumáticas. También se reconoce con mayor frecuencia como un resultado psicológico común de delitos violentos, agresiones sexuales, abuso doméstico e incluso accidentes automovilísticos.

El trastorno de estrés postraumático puede ocurrir cuando una persona está involucrada o es testigo de un evento que pone en peligro su vida o que amenaza con causar un daño personal grave en sí mismo o a otros. La angustia intensa puede ser causada por cosas que le recuerdan a la persona el evento (como ruidos fuertes o ser sorprendido por otra persona).



Pueden experimentar una sensación de que el incidente se está repitiendo de alguna manera (como los flashbacks), o tener sueños inquietantes sobre el acontecimiento. Pueden evitar cualquier conversación sobre el trauma o hacer esfuerzos especiales para evitar actividades o lugares que les recuerden el trauma. Por el contrario, una persona con TEPT puede ser incapaz de recordar aspectos significativos del trauma.

Puede que se distancie de los demás y le resulte difícil mostrar afecto. Pueden descubrir que ya no disfrutan de las cosas o actividades que antes les interesaban.

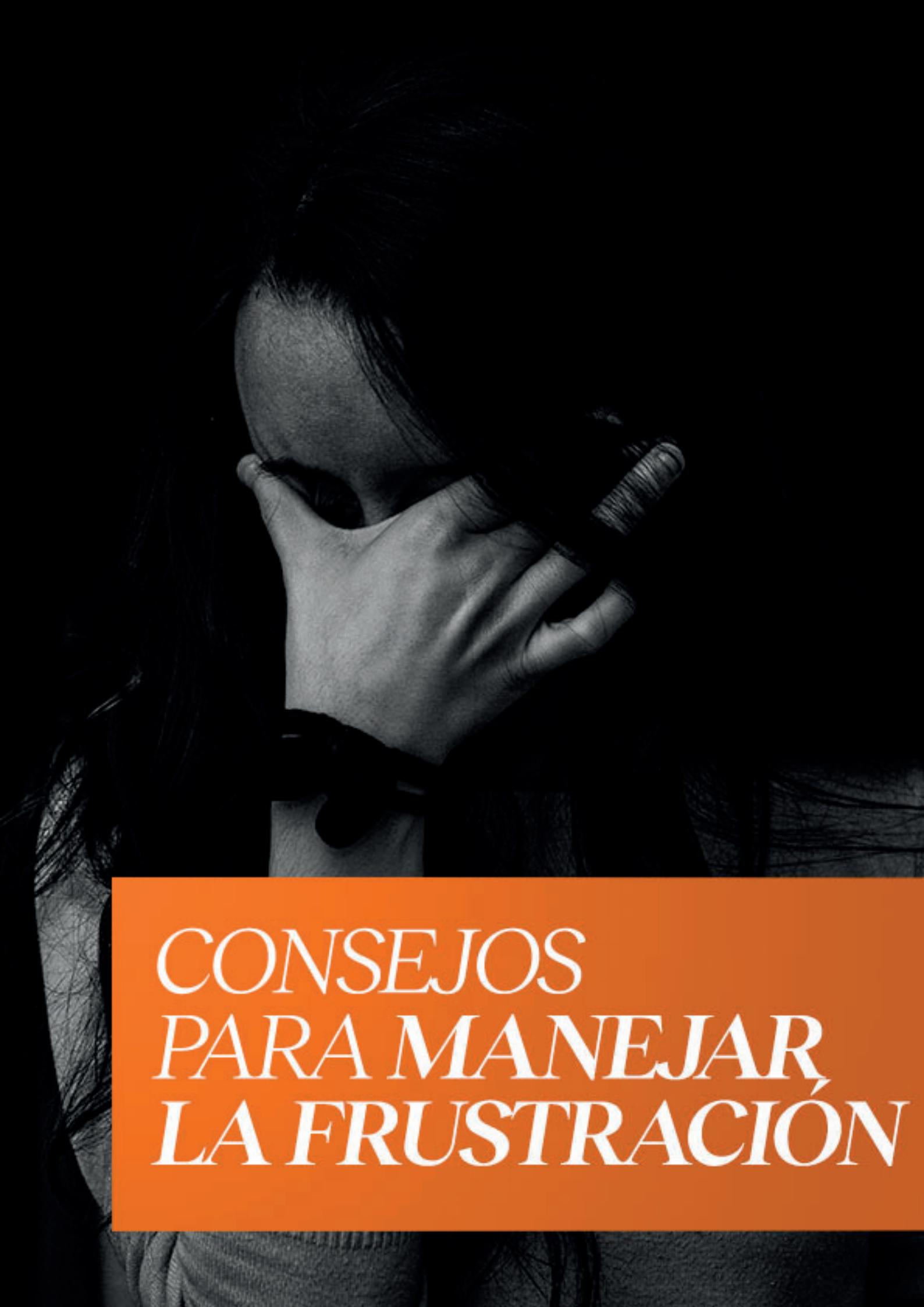
Las personas que sufren de trastorno de estrés postraumático también pueden tener dificultades para dormirse o permanecer dormidas, o tener dificultades para concentrarse. Pueden volverse hipervigilantes o asustarse fácilmente.

Pueden volverse irritables o propensos a arrebatos de ira. Los síntomas del trastorno de estrés postraumático son tan angustiantes que pueden afectar las funciones normales, lo que incluye causar importantes dificultades sociales o laborales.

Varios medicamentos han sido útiles en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático, y ciertos tipos de psicoterapia, como la terapia de desensibilización y la EMDR, también pueden ser útiles.

Si usted necesita el acompañamiento profesional de un psicólogo sobre este tema, conozca nuestro equipo de psicólogos.





CONSEJOS PARA MANEJAR LA FRUSTRACIÓN



El ambiente de cercanía e intimidad que vivimos en la familia puede hacernos bajar la guardia del respeto. La confianza, hace que muchas personas tengan actitudes con sus seres queridos que en el trabajo o con los amigos jamás tendrían.

En casa el dominio propio debe prevalecer, si no lo hacemos, puede llevarnos a expresar frustración de una forma equivocada. Podríamos llegar a acostumbrarnos a comportamientos tóxicos dentro de la casa. Por ejemplo, no es correcto que al sentirnos frustrados gritemos, reaccionemos diciendo palabras hirientes, lastimando, humillando, denigrando o generando culpa en los demás. Principalmente si son las personas más cercanas y las que más amamos. No podemos olvidar que vivimos juntos. **Por esto, le doy algunos consejos prácticos:**

1. Reconozca los momentos y situaciones que le producen frustración

Debemos aprender a reconocer cuando estamos llegando a niveles de frustración que sacan lo peor de nosotros, en otras palabras, procuremos reconocer los momentos en los que debemos esforzarnos para dominar la tensión.

Cuando estamos bajo altos niveles de estrés, se tiende a levantar la voz y sentirnos irritables. Cuando tenemos mucho trabajo pendiente, nos angustiamos y esto podría llevarnos a la frustración, asumimos un comportamiento irritable y, con mucha facilidad, podemos perder la paciencia.

Estas situaciones nos hacen estar tan sensibles que casi buscamos excusas para sacar toda esa ansiedad interna que causa presión. Es decir, se hace tan difícil manejar los altos grados de tensión, que solo esperamos un pequeño detonante que active la bomba de tiempo.

Hay que anticipar los momentos difíciles para prevenir los efectos negativos del cansancio físico y mental que nos lleva a la irritabilidad. Para ello, debemos diseñar una estrategia que nos permita canalizar correctamente el cansancio, el estrés, la frustración y la angustia.

Síguenos en nuestro canal de



¿Se siente agotada emocionalmente? Sixto Porras le anima y le da un mensaje de esperanza en este video.



Disfrute de forma gratuita donde sea que estés

2. Establezcan un pacto de respeto mutuo

El respeto debe ser la regla principal, tenemos que decidir no irrespetarnos. Genere el espacio necesario para que la persona que está experimentando frustración pueda descansar, reflexionar y ordenar sus ideas y emociones.

El secreto para mantener la armonía familiar, es recordar que seguimos juntos, que nos amamos y esto implica cuidar la línea del respeto. Expresar lo que siento es importante, pero más importante aún es reconocer que nos amamos y seguiremos juntos.

3. Verbalice lo que siente

Es necesario decir: “*Estoy cansado*”, “*estoy frustrado*”, “*estoy viviendo un momento difícil, no es un tiempo para hablar de este tema*”, “*no hablemos en este momento*”. Verbalizar lo que se siente y cómo se siente, ayuda a ordenar las emociones.

Para la persona que asume el rol de escuchar los sentimientos, es necesario que lo haga sin juzgar, ni criticar. No menosprecie las causas por las que la otra persona está experimentando frustración. No podemos minimizar los sentimientos de la otra persona. Lo que los demás sienten es importante, por eso merecen ser escuchados y respetados.

Hay que llegar a un acuerdo en el que se dé la oportunidad de reconocer que se necesita de espacio personal para enfriar las emociones y donde se pueda canalizar la frustración sin lastimar.

La meta es encontrar de nuevo el equilibrio emocional.

4. Tome el tiempo necesario para tranquilizarse

Tome tiempo para enfriar su enojo, descanse, pida un espacio para reflexionar, absténgase de hablar bajo los efectos del enojo; camine, respire profundo, hable con Dios. Esto ayuda a poner en orden lo que se piensa y lo que se siente. Este espacio da la oportunidad de ver todo de una mejor forma, de expresar lo que se siente sin herir, de hablar con uno mismo y de buscar formas de liberar tensión de manera saludable.

Recuerde, es un momento emocional que pasará, pronto los pensamientos y los sentimientos volverán a su normalidad. En esos momentos se puede querer abandonar a quienes ama, y sentir frustración, pero recuerde, simplemente son pensamientos y sentimientos distorsionados alterados por las circunstancias. Lo que sentimos y pensamos en esos momentos de frustración es pasajero, no es real.

El cansancio y el estrés generan pensamientos distorsionados, por eso es fundamental darse el tiempo necesario para volver a tomar el control.

Descanse, dialogue, no exprese acaloradamente lo que siente, pronto pasará y se sentirá mejor.

Darse un espacio ayuda a acomodar las emociones y a bajar la tormenta de pensamientos y sentimientos que podrían conducir a acciones inadecuadas como gritar a los demás, o lastimar.

Los daños que provoca una explosión emocional pueden ser irreversibles, tirando por la borda lo que le ha costado construir durante mucho tiempo. Por lo tanto, es indispensable reflexionar sobre las consecuencias y tomar el tiempo necesario para procesar lo que siente.



5. Tenga un grupo de amigos con los cuales dialogar

Los buenos amigos pueden ayudar a interpretar lo que se está sintiendo y pueden enriquecer su criterio. Aléjese de quienes le hacen daño alimentando el enojo o la frustración. Tenga amigos que le escuchen, con los cuales pueda dialogar francamente. Converse con quienes le ayuden a crecer como persona y le estimulen a convertirse en un pacificador.

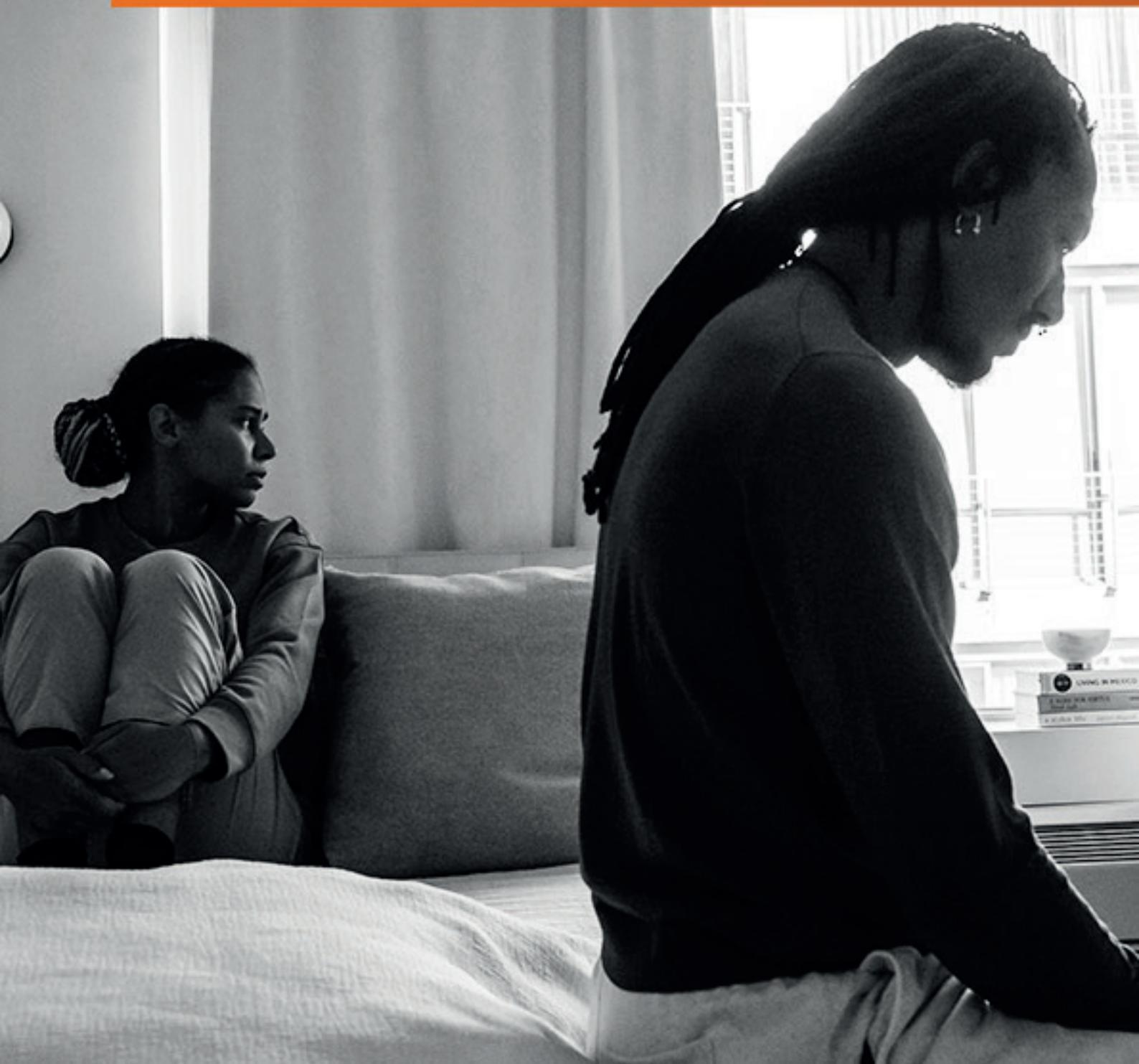
6. Si no puede lidiar correctamente con la frustración, busque ayuda profesional

Si termina descontrolado y lastima a otros, es indispensable buscar ayuda. Por amor a los que ama debe buscar ayuda para interpretar correctamente lo que está ocurriendo, y procurar mejorar para nuestro propio bien y el de la familia.

A pesar de las circunstancias difíciles, la familia continúa su camino. Si no se canaliza adecuadamente la frustración, se va a lastimar y a generar recuerdos negativos que serán guardados en la memoria de nuestros seres queridos por muchos años, a causa de una situación que se puede manejar diferente.

La familia, es el grupo de personas más cercanas y son ellas las que más amamos, por lo tanto, debemos proteger su integridad y su bienestar. Son las personas que están ahí, en las buenas y en las malas, no son enemigos, por el contrario, son los más cercanos; los que quedan cuando todos se han ido.

LIDIANDO CON LA PREOCUPACIÓN Y EL ESTRÉS JUNTO A MI CÓNYUGE



A mi esposo y a mí nos tomó aproximadamente 47 minutos conectarnos cuando llegó a casa de trabajar. En su lugar de trabajo habían tomado la decisión de hacer que el personal trabajara de forma remota para apoyar un esfuerzo nacional para frenar la propagación del coronavirus.

Pronto recordé que las personas responden a las preocupaciones y al estrés de manera diferente. Con preguntas espeluznantes girando en mi mente, me enfoqué en sentarme y examinar la situación, antes de trazar un curso de acción. El enfoque de mi esposo, sin embargo, fue bastante diferente. Se sintió obligado a aceptar nuestra nueva normalidad. A los pocos minutos de estar en casa, comenzó a hacer planes para convertir nuestra habitación en su oficina.

Entendí de dónde venía. La perspectiva de una videoconferencia desde un hogar donde residen cuatro niños pequeños sería desalentador para cualquiera. Y la cerradura de la puerta de nuestra habitación hizo de ese espacio una opción atractiva. Pero mis propias preocupaciones sobre cómo se desarrollarían los próximos días y semanas me hicieron reaccionar con ira y acusaciones.

Cuando la preocupación y el estrés se dividen

Al día siguiente, después de que el polvo se había asentado y habíamos ideado un plan aceptable para ambos (al que en realidad no fue tan difícil llegar), me pregunté qué tan rápido nos habíamos vuelto el uno contra el otro. El combustible, como la gasolina en el fuego, era la ansiedad que ambos estábamos sintiendo y tratando de procesar a nuestra manera. Me di cuenta de que teníamos que estar en la misma página procesando nuestras preocupaciones juntos.

La Biblia tiene mucho que decir sobre la ansiedad, pero aquí hay cuatro pautas bíblicas para resolver las preocupaciones con su cónyuge:

Operar como equipo

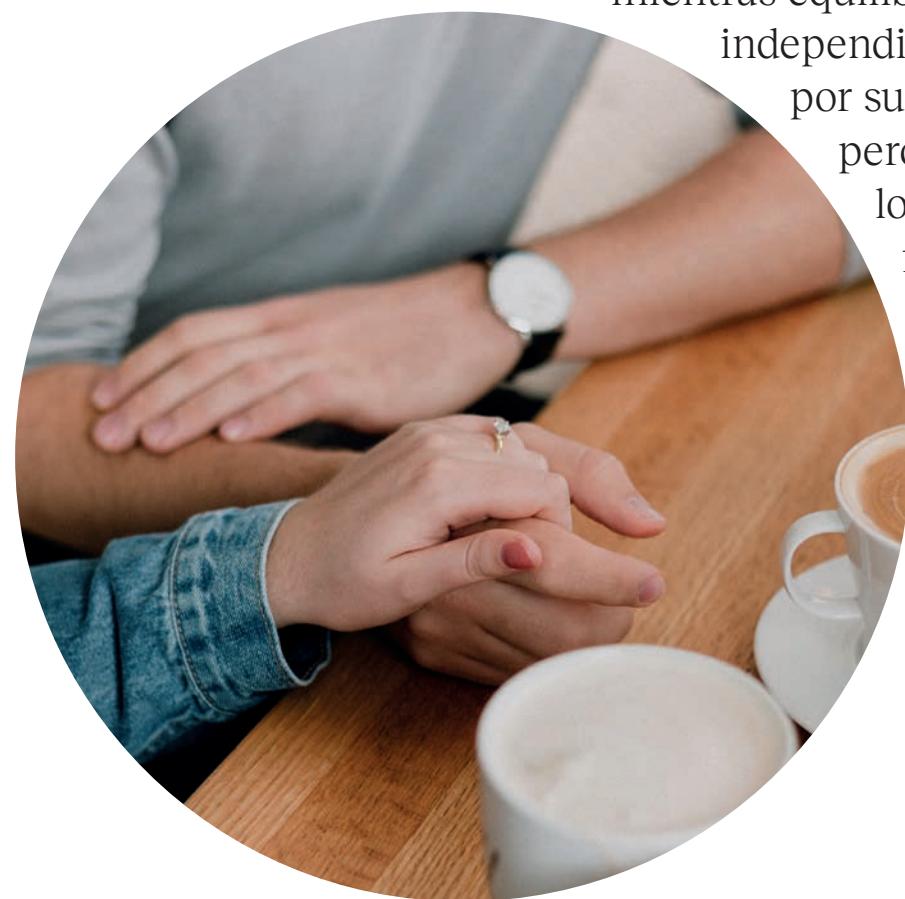
He oído decir muchas veces que su cónyuge no es su enemigo. ¡Esto no solo es cierto, sino que la Escritura es clara en cuanto a que su cónyuge es una pieza valiosa! Eclesiastés 4: 9-10 lo expresa de esta manera: “Dos son mejores que uno, porque tienen una buena recompensa por su trabajo. Porque si caen, uno levantará al otro. ¡Pero ay del que está solo cuando cae y no tiene a otro para levantarle!”

Cuando las preocupaciones atacan, las parejas casadas tienen un aliado incorporado. En lugar de permitir que la ansiedad le divida, únase para hablar sobre cómo se siente y creen un plan para seguir adelante.

Cuando Kevin y yo nos sentamos y tuvimos una conversación tranquila sobre lo que cada uno de nosotros estaba sintiendo, pudimos decidir los siguientes pasos como equipo. A mí me preocupaba el nuevo horario de atención a tiempo completo de nuestros niños pequeños mientras equilibraba mi trabajo

independiente. Él estaba ansioso por supervisar los equipos, pero también por lograr los objetivos del entorno familiar, algo que nunca había hecho antes.

Mientras hablábamos al respecto, pudimos hacer una lluvia de ideas sobre los pasos de acción que podrían ayudarnos a los dos.



Dele su preocupación y estrés al Señor

En tiempos de preocupación y estrés, a veces espero que Kevin sea mi salvador. Y aunque hace muchas cosas para servirme a mí y a nuestra familia, él no es quien debe absorber y resolver mi preocupación. 1 Pedro 5:7 nos dice que debemos poner nuestra ansiedad en Dios porque Él se preocupa por nosotros.



La llegada del coronavirus ha suscitado grandes temores con respecto a la salud, las finanzas y la adaptación a una nueva forma de vida. La mayoría de nosotros, sin importar quiénes somos, estamos experimentando mucha incertidumbre en este momento.

Individualmente, mi esposo y yo necesitamos llevar nuestros temores al Señor en lugar de esperar que el otro nos ayude a aliviarlos. Por supuesto, podemos servirnos unos a otros de una manera que haga que la preocupación sea más fácil de soportar, pero nuestra primera salida emocional debe ser nuestro Liberador Fuerte.



Oren juntos

Podemos dar nuestras preocupaciones al Señor como individuos y como pareja. Filipenses 4: 6-7 dice: “No te preocupes por nada, pero en todo, por medio de la oración y la súplica con acción de gracias, hagan que sus peticiones se den a conocer a Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará sus corazones y sus mentes en Cristo Jesús”.

Orar juntos por miedos específicos es una forma poderosa de aliviar la preocupación y el estrés. Escriba una lista de preocupaciones y ore por ellas diariamente con su cónyuge. Asegúrese de enumerar las cosas por las que también está agradecido. A medida que eleva sus pedidos y acción de gracias, Dios le dará Su paz y calmará sus corazones y mentes.

No se preocúpes por el futuro

Durante las últimas semanas, he sentido que cae una pesadez sobre nuestra casa mientras lidiamos constantemente con los cambios y nos preguntamos cómo manejarlos. A veces, he estado casi paralizada por los “**qué pasa si**” de mañana.

En Mateo 6: 25-26, Jesús ofrece aliento: “Por lo tanto, te digo, no te preocunes por tu vida, lo que comerás o beberás, ni sobre tu cuerpo, lo que vestirás. ¿No es la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa? Mira las aves del aire: no siembran ni cosechan ni se reúnen en graneros, y sin embargo tu Padre celestial los alimenta. ¿Acaso no tienes más valor que ellas?”

Ayer algunos amigos nos trajeron un comedero para pájaros que parece una dulce iglesia campestre. “**Queremos que recuerden que Jesús cuida a los pájaros**”, dijeron. “**Él también se preocupará por ustedes**”. Su obsequio fue un recordatorio útil de que Kevin y yo podemos elegir tener una postura de confianza y acción de gracias, en lugar de tristeza y fatalidad, ya que confiamos en que Él satisfará nuestras necesidades diarias.

Fe para el futuro

En este momento de cambios sin precedentes, Kevin y yo probablemente enfrentaremos muchas preocupaciones. La tentación será permitir que la ansiedad nos divida en lugar de unirnos. Pero Dios nos ha dado el uno al otro para un tiempo como este. Tenemos un compañero de trabajo en las trincheras, una bendición y un lujo que no todos poseen.



Mientras escribo estas palabras desde la cómoda y pequeña oficina que Kevin instaló en el armario de nuestro dormitorio (ingenio en su máxima expresión), recuerdo la oportunidad que tenemos ante nosotros: la oportunidad de unirnos más como pareja. La oportunidad de dar nuestras grandes preocupaciones a un Dios más grande. Y la oportunidad de abordar un futuro incierto de la mano, confiando en el Señor juntos.

SIENTA, PIENSE ...
LUEGO ACTÚE



Actuar apresuradamente y movernos por lo que sentimos sin tomar el tiempo suficiente para reflexionar, podría guiarnos a un viaje de angustia y ansiedad. Cuando tratamos de adelantar el tiempo y no alimentamos nuestra vida con los pensamientos correctos, podríamos perder la paz. Por esta razón, es mejor vivir intensamente el presente, aprender de las experiencias pasadas y soñar con el futuro a partir de la fe y la esperanza. Para lograrlo debemos aprender a conducir nuestros sentimientos con el pensamiento correcto y la mejor actitud.

Si aprendemos a manejar nuestras emociones y a encausarlas adecuadamente, tendremos una mejor calidad de vida, menos estrés y disfrutaremos más a quienes amamos, lo que tenemos y lo que hacemos. Por esta razón, hacer pausas para pensar, ordenar las ideas, interpretar nuestros sentimientos y definir una ruta a seguir, es la mejor forma de encarar la vida.

Actuar apresuradamente en función de lo que sentimos, no es lo más recomendable, es necesario conducir nuestros sentimientos a partir del análisis frío que nos permite tomar en cuenta las consecuencias de nuestras decisiones.

Es en medio de esta reflexión que es bueno buscar el consejo de personas sabias que puedan orientarnos a considerar otras opciones y escenarios que no habíamos contemplado anteriormente.

Las emociones nos impulsan, la reflexión nos guía. Todos quisiéramos desarrollar la intuición necesaria para actuar en función de lo que sentimos, porque nos parece que hay personas a las que les funciona, pero no siempre es así. Si deseamos tomar sabias decisiones, conducir nuestras emociones y vivir en paz, debemos vivir procesos que nos permitan añadir sabiduría a los sentimientos y hacer pausas que nos conduzcan a tener conciencia de lo que estamos experimentando.

La preocupación surge de pensamientos que alimentan imágenes negativas en nuestra mente, porque creemos no poder manejar o hacerle frente a la información que hemos recibido. El cerebro es extraordinario: tiene la capacidad de imaginar lo que nos están narrando, despertando ilusión, alegría o bien preocupación y ansiedad. Por esta razón, debemos aprender a tener pensamientos correctos y a manejar nuestros sentimientos. No trate de adelantar los acontecimientos, si lo hacemos podríamos iniciar un viaje de temor, ansiedad y angustia.

Lo que le ocurre a otras personas no necesariamente nos ocurrirá a nosotros, y lo que experimentamos en el pasado no tiene porque seguir controlando nuestro presente. Debemos aprender a canalizar la información que recibimos, de tal forma que produzca el efecto correcto en nuestras emociones, es decir, esperanza, alegría y ánimo. Tendremos tensión si dejamos que la preocupación nos conduzca, pero buen ánimo si alimentamos correctamente lo que pensamos.

Si nos informamos adecuadamente, erradicamos los pensamientos dañinos y decidimos vivir en función de nuestras convicciones, será más fácil erradicar el temor, la ansiedad y la angustia. Mantener la calma, enfriar las emociones, reflexionar antes de actuar y buscar el consejo de buenos amigos, es lo que nos guía a decisiones sabias y a vivir con paz y tranquilidad.

Si aprendemos a retener la alegría y a encontrar el lado bueno de las cosas, tendremos un mayor nivel de felicidad. Por eso, aléjese de ambientes contaminantes, de personas tóxicas, de mensajes pesimistas y de pensamientos caóticos. La vida es bella y debemos aprender a vivirla en esta dimensión, esto lo logramos cuando mantenemos intacta nuestra capacidad de soñar, somos agradecidos, apreciamos el gesto amable y nos dejamos amar.



Una persona alegre lo evidencia en su mirada, en el trato cálido, que tiene con los demás y en su estado de ánimo. Por eso, alimente los pensamientos que le producen alegría, paz, ánimo y esperanza. Son los pensamientos correctos los que deben conducir nuestras emociones, los que producen paz, esperanza, ánimo y nos proyectan en el tiempo.



Aunque la situación sea difícil y las noticias no sean alentadoras, podemos mantener un buen ánimo si hacemos prevalecer la fe, la esperanza y el recuerdo de las cosas que hemos superado en el pasado.

Porque el pasado es fiel testigo de que en medio de la tormenta hemos visto que la perseverancia y el espíritu de lucha nos han hecho superar la adversidad.

Son los momentos difíciles los que forman el carácter, nos acercan a Dios y nos permiten valorar a la familia.

Pensar negativamente nos seduce, porque es lo más natural, pero si luchamos por alimentar el pensamiento correcto, nos nutrimos emocionalmente con el abrazo del amigo y perseveramos en lo que nos inspira, saldremos más firmes en nuestras convicciones, porque retendremos la paz y haremos crecer la ilusión.

Nos roba la paz ser perfeccionistas, alimentar el chisme, juzgar a las personas, escuchar noticias deprimentes y quejarse constantemente. Por esta razón, debemos aprender a huir de lo que nos roba la fuerza, alimenta el temor y nos hace vivir viajes de angustia. Todo inicia con la valentía de combatir los pensamientos tóxicos, distanciarse de las personas dañinas y alejarnos de los ambientes que nos lastiman.

Debemos ser intencionales en todo lo que hacemos, escuchamos, leemos y creemos.

Es la búsqueda de la excelencia, la cual está ligada a hacer todo lo posible por mejorar nuestra calidad de vida, pensar correctamente y reaccionar sabiamente, lo que nos permite conservar la calma, reflexionar antes de hablar y disfrutar la vida. Por eso, camine despacio, observe los detalles, dé gracias a quien le sirve, aprecie el gesto amable y sea agradecido con Dios y con las personas.

Tenemos que aprender a contrarrestar los pensamientos negativos porque despiertan sentimientos confusos y podrían conducirnos a tomar decisiones erróneas. Si no intervenimos los sentimientos negativos, surgirá ansiedad y preocupación, produciendo desconsuelo y desánimo. Logramos conducir nuestros sentimientos negativos cuando aprendemos a elaborar la

estrategia correcta, la cual nos permite encarar los retos y desafíos que todos vivimos.

No nos dejemos dominar por el desánimo; lo contrarrestamos analizando las alternativas que tenemos, evaluando las consecuencias de las decisiones que debemos tomar, buscando consejo, alejándonos de ambientes tóxicos, enfriando las emociones, acercándonos a personas que nos aman y siguiendo el plan elaborado. No se trata

de tener una actitud evasiva, más bien debemos ocuparnos como corresponde, lo que nos permite estar alerta, elaborar una estrategia, aumentar nuestra fe y mantener viva la esperanza de un día mejor. Enfrentar sabiamente lo que vivimos, nos hace actuar preventivamente y tomar sabias decisiones.



Síguenos en nuestro canal de



Que el brillo de su vida no se apague, estrategias que le
pueden ayudar a recuperar las fuerzas.



Disfrute de forma gratuita donde sea que estés



Debemos aprender a ordenar y a estabilizar nuestras emociones. Esto es lo que podemos llamar guiar nuestro ser interior. Camine y haga ejercicio, es el mejor antidepresivo y nos ayuda a canalizar adecuadamente la frustración, el enojo y la tensión.

Es necesario que evaluemos lo que estamos pensando y sintiendo, planear lo que vamos hacer y cambiar lo que debe cambiar.

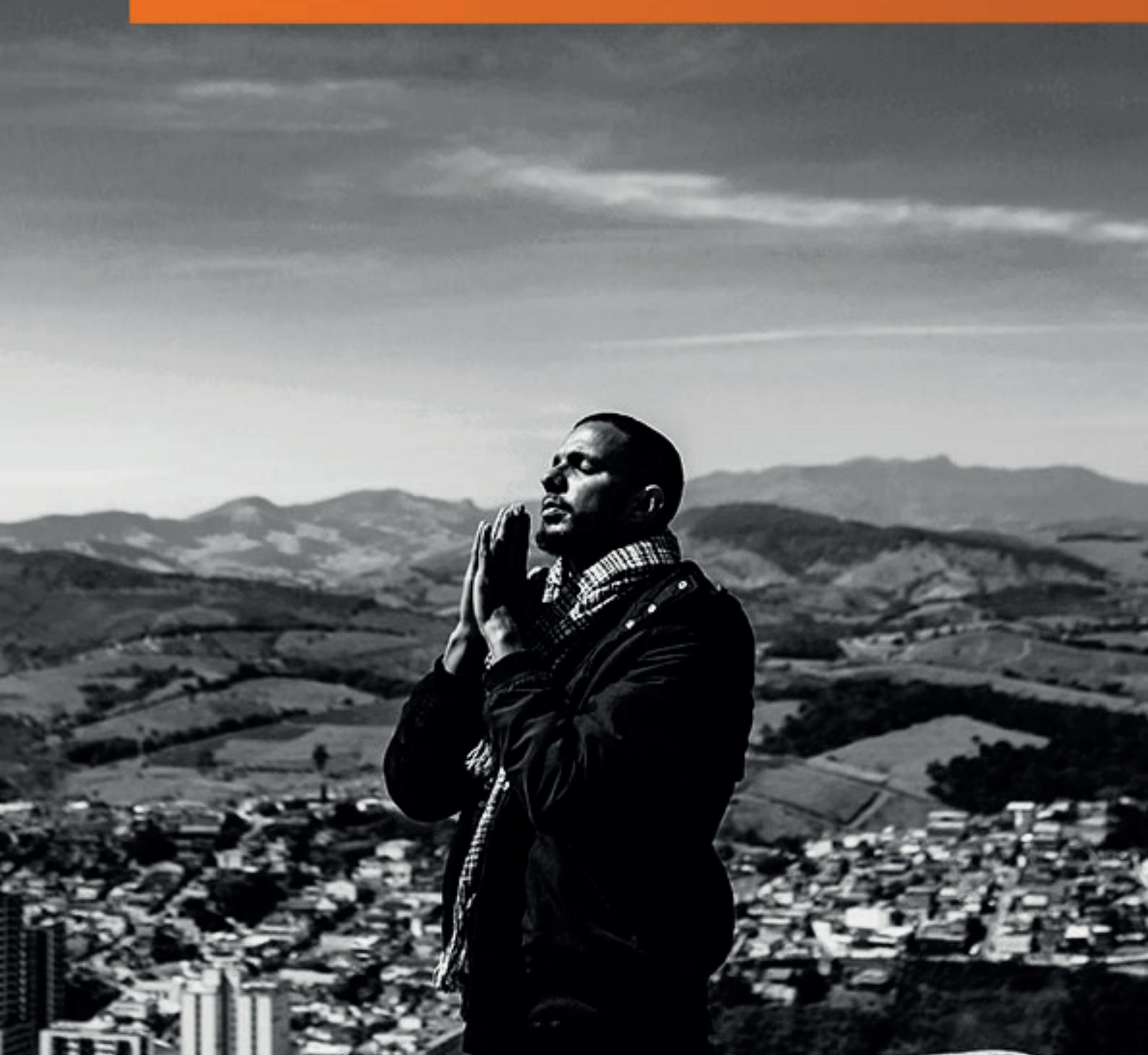
En medio del proceso, debemos aprender a combatir los pensamientos negativos y sustituirlos por información alentadora, palabras de estímulo y oraciones que eleven el ánimo. Muchas veces necesitamos tomar el tiempo necesario para que el pensamiento se aclare, no adelantemos los acontecimientos, todo ocurre a su tiempo.

No trate de controlar las circunstancias que no puede cambiar y permita que las personas tomen responsabilidad de sus propias decisiones. Ponga su confianza en Dios y viva un día a la vez. Concéntrese en la solución y no en el problema. Reemplace el enojo y la preocupación por la confianza y la esperanza. El tiempo no se adelanta, se vive. El futuro se sueña y lo anticipa la ilusión.

El estrés crece cuando sentimos culpa, tenemos mucho trabajo y poco tiempo para realizarlo, vivimos en un ambiente de agresión, dejamos que la preocupación supere nuestras energías o bien no descansamos lo suficiente. Lo contrarrestamos organizando nuestras tareas, definiendo prioridades, delegando lo que no podemos hacer, aprendiendo a decir «no» cuando las tareas sobrepasan nuestras capacidades o recursos, reconociendo nuestras limitaciones y enamorándonos de la vida y la familia.

Si aprendemos a canalizar el estrés, disfrutamos más lo que tenemos y vivimos, disminuimos el nivel de ira, alejamos la depresión, amamos y nos dejamos amar.

LA GRATITUD, UN ESTILO DE VIDA



¿Qué es la gratitud?

La gratitud es el sentimiento que se experimenta cuando una persona estima el favor recibido, el beneficio o el servicio que alguien le ha dado; solo surge de un corazón humilde y suele alcanzarse cuando hemos desarrollado la habilidad de observar, reconocer y apreciar

Ser agradecido es un sentimiento que se traduce en una acción; se expresa con palabras, obsequios, detalles, amabilidad, afecto y de cualquier forma que nos permita hacer sentir valorada a la otra persona. La gratitud, nos convierte en personas más compasivas y bondadosas.

Un corazón agradecido no olvida ninguno de los beneficios que Dios le ha dado; el agradecimiento brota de un ser contemplativo que sabe apreciar el gesto amable de un extraño, la llamada de un amigo y la sonrisa de un niño. Una persona agradecida normalmente es alguien positiva, experimenta una profunda paz, no tiene altas expectativas de las personas, presenta sus necesidades delante de Dios, y aprende a apreciar hasta el más pequeño detalle.

La gratitud nos permite reconocer el amor, la bondad y los favores que vienen de la mano de Dios. Ser agradecido rejuvenece, renueva las fuerzas y arranca sonrisas.

Una persona agradecida siempre está satisfecha, porque ha aprendido a vivir con alegría en cualquier circunstancia. Sin embargo, esto no significa desconocimiento o insensibilidad a los momentos difíciles, de dolor o sufrimiento que puedan experimentar las personas y familias.

Normalmente una persona agradecida ha enfrentado dificultades que le permiten ver la vida desde otra óptica y desprende de su interior la más noble de las emociones humanas. Es por eso que se debe de aprender a vivir con gratitud tanto en la abundancia como en la escasez. Es valorar cuando se tiene mucho como cuando también se tiene poco, y apreciar la generosidad de las personas. Esta virtud hace que lo pequeño sea grande, y que lo que haya sea suficiente.



Consejos que le ayudarán a ser agradecido

Hay personas que tienen una tendencia natural a ser agradecidos, pero hay momentos donde todos debemos esforzarnos para lograrlo:

1. Preste atención a las cosas que le ocurren. Baje el ritmo, esto le permite observar mejor, apreciar, y estar más consciente de lo que está experimentando.

Para ser agradecidos tenemos que detenernos para contemplar, apreciar y valorar lo que nos rodea, las personas y los detalles. Para lograrlo se requiere tener la actitud correcta. Estar consciente de lo que nos ocurre y tomar un momento para reflexionar sobre lo que estamos experimentando, es lo que nos permite ser agradecidos y sentirnos afortunados por lo que somos, vivimos y tenemos.



2. Encuentre razones para ser agradecido.

Elabore una lista de por qué ser agradecido, tome la iniciativa, lleve un diario de gratitud. Escriba diariamente por lo menos cinco cosas por las cuales se siente agradecido. Posiblemente al inicio no surjan fácilmente, pero conforme convierte la gratitud en un hábito, descubrirá mil razones por las cuales estarlo.

Se puede inspirar en la naturaleza, su familia, el trabajo, su país, lo

pequeño, lo grande, los amigos, sus características físicas, las oportunidades que tiene, su casa, el logro de sus padres, el lugar donde estudia, su edad, etcétera. Conforme pasan los días descubrirá más motivos para estar agradecido.

3. Vea oportunidades en lugar de obstáculos.

La gratitud hace que se aprenda más de cada experiencia y registremos el evento como algo positivo en lugar de que se vea como algo ordinario y común. Esta virtud nos ayuda a desarrollar una mayor capacidad de análisis y asimilamos más fácilmente la información que recibimos. Las



personas agradecidas tienden a ser más felices, experimentan menos depresión y manejan mejor el estrés.

4. Reconozca las virtudes de los demás sobre sus errores o faltas.

Lo opuesto a agradecer es reclamar, imponer, exigir y demandar; esto produce falta de aprecio por aquello que se tiene e incluso por quienes están cerca de nosotros. Si convertimos la gratitud en un hábito, dejaremos de creer que las personas están obligadas ha hacer lo que hacen, y nos daremos cuenta de que lo que recibimos de ellos es una expresión de amor y aprecio.

Cuando somos agradecidos nos convertimos en personas más amables y a la vez inspiramos esto mismo en los que nos rodean, lo que genera un ambiente más placentero para todos.



ENFOQUE
A LA FAMILIA.®

WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM