

Healthy & Resilient You

Si la vida le da ansiedad, haga limonada

Cómo tener ansiedad de forma constructiva.



¿Ha estado en una fiesta en la que algún invitado está empeñado en acabar con el ambiente? Para empezar, ni siquiera tiene la seguridad de si se le invitó, pero dondequiera que mire, ahí está. Siempre con nervios y la cara de amargura. Arruinando la diversión para todos y sin querer irse.

La ansiedad se parece a ese invitado desagradable. No siempre está invitada, pero aquí está, haciéndonos la vida incómoda y desagradable a millones de personas cada año.

Se calcula que el 62 % de nosotros experimentamos ansiedad de forma regular. Si se deja sin atender, la ansiedad rutinaria puede volverse algo más serio, la Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión calcula que el 31 % de los adultos estadounidenses sufrirá un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida.

Nota: los siguientes artículos vinculados están en inglés





¿Por qué, ansiedad? ¿Por qué?

Básicamente, la ansiedad es nuestra respuesta psicológica y física a la preocupación o miedo. Al igual que otras [respuestas naturales al estrés](#),

tiene un propósito útil cuando nos motiva a evitar el peligro, al hacer planes de contingencia razonables o para realizar acciones positivas.

Sin embargo, la ansiedad se vuelve problemática cuando se centra de forma habitual en cosas que no podemos controlar.

La ansiedad constante y sin un enfoque puede:

-  Distorsionar la realidad, hacer que las cosas parezcan habitualmente peores de lo que son
-  Asustarnos al grado de evitar actividades necesarias o agradables
-  Hacer que hablemos o actuemos de forma negativa, lastimando a nuestras autoestima y relaciones
-  Hace que seamos indecisos o que actuemos en contra de nuestros propios intereses

Para evitar estas trampas problemáticas de la ansiedad, es útil reconocer que se presenta de dos maneras diferentes.

Ansiedad constructiva vs no constructiva

Ansiedad constructiva

- Enfrenta un problema que tiene solución
- Está concentrada en un solo problema a la vez
- Dura 10 minutos o menos
- Se centra en la [influencia en lugar de en el control](#)

Ansiedad no constructiva

- No tiene solución
- Se centra en problemas múltiples o en espiral al mismo tiempo
- Es persistente o constante
- Tiene fantasías sobre tener el control absoluto

Ejemplo 1: digamos que tiene una presentación importante en el trabajo mañana y se espera que caiga una gran tormenta cuando esté de camino.

La ansiedad constructiva dice: “Está bien, me levantaré temprano, revisaré mis aplicaciones de clima y tráfico y elegiré el mejor momento para salir y la mejor ruta. Listo”.

La ansiedad no constructiva dice: “¿Y si todo se inunda? Incluso si llegará a trabajar sin morir, la lluvia arruinará tanto mi laptop como mi unidad de almacenamiento de respaldo y mi cabello se arruinará y tendré lodo por todos lados, y... y. Hagamos un fuerte con mantas, comamos comida chatarra en exceso e imaginemos todas las cosas que (im)posiblemente podrían salir mal”.

Ejemplo 2: digamos que un evento político o una encuesta reciente no fueron tan buenos para el partido o candidato que eligió.

La ansiedad constructiva dice: “ESTÁ BIEN, no puedo arreglar esto por arte de magia, pero puedo confirmar que me registré para votar y puedo investigar sobre maneras de donar o hacer voluntariado para intentar hacer una diferencia. Listo”.

La ansiedad no constructiva dice: “Si mi candidato o partido pierde, todo cambiará para mal, todo lo que aprecio se esfumará, el mundo se acabará y... y. Hagamos un fuerte con mantas, comamos comida chatarra en exceso y miremos noticias por cable sin cesar mientras mantenemos debates imaginarios con el ‘otro lado’”.

Estos ejemplos pueden sonar algo irónicos, pero no están tan alejados de la realidad. El punto es que la ansiedad no constructiva a menudo es ilógica y causa los mayores problemas cuando se desata sin control.

Diga no a la ansiedad y sí a la acción

Aquí tiene algunas técnicas que pueden ayudarle a diferenciar entre los dos tipos de ansiedad y concentrarse en soluciones productivas y positivas.



Reconozca, no evite: ver a la ansiedad como algo normal o de rutina puede reducir su poder de paralizarle. Cuando sienta ansiedad, examínela con atención plena y de forma calmada, y trate de entender de dónde viene en lugar de atraparse en ella.



Cuestione lo menos probable: si su ansiedad le manda a un espiral de miedo, respire profundo y pregúntese de forma calmada si lo que se está imaginando es probable que pase o es la ansiedad haciendo que las cosas se vean peor de lo que son. Si es probable que obtenga un mal resultado, ¿cuál es el primer paso que podría tomar para seguir adelante cuando lleguen las consecuencias?



Cuide su influencia: ¿qué puede controlar (si lo hay) de esta situación? Si está fuera de su control, ¿hay algo que pueda hacer para influenciar el resultado o para realizar una acción positiva? [Concéntrese en las cosas que están en su poder](#) y utilice su atención plena para [dejar ir cualquier cosa que no lo esté](#).



Replantear y motivar: si siente ansiedad sobre alguna cosa, significa que es importante para usted. Visto de esta forma, la ansiedad no es mala, le está tratando de decir algo importante. Adopte una [mentalidad de crecimiento](#) pensando en el reto como una oportunidad en lugar de un problema y use esa perspectiva para inspirar la acción.



CONSEJO:

Visite eM Life para ver estas sesiones de atención plena guiadas por expertos: [Skills to Thrive in Anxious Times \(Habilidades para salir adelante en tiempos de ansiedad\)](#) y [Mindfully Managing Anxiety Series \(Serie sobre cómo manejar con atención plena la ansiedad\)](#). (Los visitantes nuevos se deberán registrar sin costo en eM Life a través del [Centro digital de Concern](#)).

Finalmente, recuerde que si la ansiedad es abrumadora o está afectando su calidad de vida de forma negativa, Concern está aquí las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ponerle en contacto con la ayuda adecuada.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](#) y seleccione el botón "Get Services" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.



Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com