

Anunciando:

**6 métodos (no comunes), para
librarte de la ansiedad, olvidar
las preocupaciones y vivir
feliz...y en el momento**

Escrito por Rita Polo, PhD

“Sufrir de ansiedad es como tener un trabajo 24-7-365, donde no te pagan ni un centavo...”

Talvez no es así para todos. Pero siempre estoy metida en mi cabeza, planeando, pensando, buscando soluciones y por supuesto preocupándome. Nunca estoy presente en el momento. Estoy siempre pensando en el futuro.

Solo quiero poder salir de mi cabeza...parar de preocuparme...de frustrarme...de darle vueltas a las cosas mil veces para poder realmente vivir mi vida y disfrutarla.”

Talvez puedes entender este sentimiento.

Hay una chica.

Suele tener dificultad en concentrarse, se siente cansada todo el tiempo, inquieta, a veces contenta pero de la nada molesta y hasta enojada. Por momentos siente mareos, náuseas, preocupación y miedo.

Desde hace años sufre de ansiedad. El tipo de ansiedad que afecta su desempeño en los estudios, en su trabajo y en sus relaciones personales.

Ya se acostumbró, pero no está contenta.

Ha probado de todo. Hace yoga, medita, utiliza técnicas de relajación. Hace ejercicio, come bien, duerme las 8 horas recomendadas a diario. Tiene una vida social activa y buenos amigos.

También se enfoca en respirar profundamente. Cuando se agita, cuenta hasta 10 lentamente, busca el humor en las situaciones, se distrae, mantiene una actitud positiva.

Y todavía tiene ansiedad. ¿Por qué?

Verás, como cualquier “problema”, hay soluciones, pero a veces lo que hacemos es tomar atajos rápidos, para arreglarlo. Y sucede así con todo. Como la pastilla que nos tomamos para el dolor de cabeza que nos da, casi a diario.

Todas estas técnicas que utiliza la chica en nuestra historia, son superficiales. Y pueden ayudar a reducir la intensidad previo a que ocurra o durante.

Quando te sientes ansiosa te enfocas en tu respiración. Talvez haces yoga como parte de tu rutina diaria o meditas y ayuda, hasta cierto punto. *Pero hasta que no encuentres la razón... la causa que está en el corazón de tu ansiedad, es difícil que encuentres una solución a largo plazo.*

Y sin eso es complicado que puedas de una vez por todas vivir sin esa nube gris que puede aparecer en cualquier momento.

¿Qué tienes que hacer para descubrir lo que realmente te causa ansiedad?

Eso es lo que te voy a mostrar en esta guía.

Puedes seguir haciendo lo viejo conocido o puedes tomar la decisión de frenar la chispa de la ansiedad de una vez por todas.

Si utilizas los siguientes métodos, vas a ver un cambio. No ocurrirá de la noche a la mañana, pero vendrá.

****Para poner estos métodos en práctica vas a necesitar un cuaderno en donde escribir. Es para tu uso personal. Solo para ti.*

Método 1 - Dos preguntas que liberan: “Por qué” y “Que”

Cada vez que sientas ansiedad, en vez de tratar de distraer tu mente, enfrenta el sentimiento. Saca tu cuaderno y hazte esta pregunta:

¿Por qué siento ansiedad?

Vuelve a preguntar por qué. Hazlo 5 veces. Lo que pasa es que los seres humanos somos misteriosos y buscamos cualquier razón para apaciguar la mente y cambiar el tema, pero si sigues preguntando y escarbando, vas a empezar a descubrir cosas que nunca habías realizado. Después de hacerlo 5 veces es más probable que llegues a la verdadera causa de tu ansiedad.

Después de preguntar por qué, vas a continuar con la segunda pregunta.

¿Qué tendría que creer para que esto sea cierto?

Para que sea más fácil entender te voy a dar un ejemplo.

Digamos que empiezas a sentir ansiedad porque tienes que dar una presentación en frente de un grupo de colegas.

- ¿Por qué? Me da miedo pararme y hablar en frente de los demás.
- ¿Por qué me da miedo? Porque me siento vulnerable.
- ¿Por qué me siento vulnerable? Porque siento que se van a burlar de mí o se darán cuenta de que no soy quien digo.

- ¿Por qué se burlarán de ti? Porque no me siento preparada para debatir o responder preguntas difíciles.
- ¿Por qué?

Sigue preguntando “¿por qué?” si piensas que hay algo más escondido detrás del telón.

Cuando sientas que llegaste a la raíz del asunto pregunta:

“¿Qué tendría que creer para que esto sea cierto?”

Siguiendo con el mismo ejemplo:

- *Tendría que creer que mis colegas no tienen empatía y que me van a atacar cuando esté enfrente de todos.*
- *Tendría que creer que soy inepta, que no conozco el material de la presentación y que soy mala para mi trabajo.*
- *Tendría que pensar que todo el tiempo que utilice para la presentación y las semanas que vengo preparando fueron un desperdicio.*

¿Ves como funciona?

Otra pregunta adicional que puede ayudar: ***¿Alguno de esos pensamientos es cierto?***

Lo dudo.

Muchas veces vas a encontrar que los sentimientos (la preocupación, el pánico, el miedo, la ansiedad), son resultados de creencias falsas.

Método 2 - Lo que se observa, recibe atención

Cada vez que te sientas ansiosa sugiero que saques tu cuaderno. Apunta lo siguiente:

- El día y la hora
- La situación: ¿Qué estabas haciendo cuando surgió la ansiedad, pánico, miedo?
- ¿Qué pensamientos estás teniendo?
- ¿Qué emociones estás sintiendo?
- ¿El pensamiento es cierto o hay otra explicación? ¿Qué otras explicaciones pueden existir?
- ¿Qué puedes hacer en este momento para sentirte mejor o para cambiar la situación?

La ventaja de hacer esto es que puedes empezar a monitorear tus sentimientos diarios y encontrar patrones. Tal vez las mañanas suelen ser cuando más ansiedad tienes. O en la noche antes de dormirte. O tal vez es justo después de hablar con ciertas personas.

La única manera de ir entendiendo la ansiedad es tomando nota y observando. Como si fueses un científico.

Método 3 - Imagina lo peor que puede pasar...

En el peor de los casos esto pasaría. Ahora describe todo. Escríbelo en tu cuaderno. Imagina que ocurre justamente lo que querías evitar.

Siguiendo el ejemplo del #1, tu jefe te hace una pregunta mientras estás dando la presentación. No estás segura de cómo responder, pero lo intentas de todas formas.

Tu jefe se queda inquieto, no 100% convencido de la respuesta. Le aseguras que buscaras la información necesaria para darle una respuesta más concreta.

En ese momento tus colegas empiezan a secretar algo entre ellos y ves en la periferia de tu campo visual alguien sonriendo. Piensas que se están riendo de ti.

¿Ahora que va a pasar?

Todo va a depender de ti.

Si te imaginas distintos escenarios y tienes un plan para ellos, estarás preparada. Y eso es algo que da mucha tranquilidad y te brinda control, no importando la situación.

Método 4 - ¿A qué consecuencia le tengo miedo?

Muchas veces nuestro miedo, pánico o ansiedad es porque tememos a las consecuencias. Este método es parecido al primero, pero concluye de una forma distinta.

Por ejemplo, si tienes miedo de hablar con tu pareja sobre algo serio, pregúntate a ti misma:

¿A qué consecuencia le tengo miedo?

A como reaccione. Se puede enojar.

¿Cuál sería la consecuencia de eso?

Que no me hable por un par de días.

¿Cuál sería la consecuencia de eso?

Que nuestra relación se dañe.

¿Cuál sería la consecuencia de eso?

Que talvez ya no quiera estar conmigo.

Y así puedes seguir hasta que sientas que cubriste todas las bases.

Pero todavía no has terminado.

Ahora la pregunta es: **¿Qué haré si esto ocurre?**

La respuesta podría ser, por ejemplo:

- *Voy a pasar tiempo con amistades que me respetan, me quieren y no me paran de hablar por que pienso de distinta manera.*
- *Voy a recordar todo lo bueno que tengo en mi vida y las personas que me quieren.*
- *Voy a utilizar el tiempo para dedicarle a pasatiempos como mi música y el baile.*

Método 5 - Opinión o Hecho...¿Sabes la diferencia?

Tienes que darte cuenta de que no todo lo que piensas es un hecho. Talvez piensas que no eres muy divertida o que no eres social. Pero esas son solo opiniones.

Ciertos pensamientos están basados en hechos. Por ejemplo: *"Perdí mi examen de conducir."*

Pero *"no soy divertida"* no es un hecho. Es una opinión.

La siguiente lista va a poner a prueba tu habilidad de diferenciar entre una opinión y un hecho. Escribe si es opinión o hecho.

- Soy fea
- Soy inteligente
- Estoy soltera
- No soy buena para socializar
- Soy aburrida
- Fracase mi examen
- Voy a conseguir esa promoción
- Soy un desastre
- Soy muy buena en mi trabajo
- Mi jefe me odia
- Mis amigos me quieren

Ahora puedes hacer algo más con esas declaraciones. O con las que tienes en tu cuaderno si has estado haciendo los ejercicios.

1. Escribe el pensamiento.
2. Ahora divide la página en dos columnas. En la primera columna escribe los hechos que demuestran que el pensamiento es cierto. En la segunda columna escribe los hechos que muestran que el pensamiento es falso.
3. *¿Cuál de las columnas tiene más evidencia basada en hechos?*

Este es un buen ejercicio para usar con todos tus pensamientos. Así puedes ir viendo la validez de todo lo que está pasando por tu cabeza.

Muchas veces las cosas que tememos...las que nos preocupan, no nos dejan dormir y nos causan ansiedad, son infundadas. Y lo interesante es que rara vez, ocurren.

Método 6 - Buscar apoyo de una profesional

La realidad es que si puedes vencer tu ansiedad, puedes sentirte mejor, dejar al pánico y el miedo a un lado.

Pero no sería atinado de mi parte que te diga que tú misma debes hacerlo sola.

Siempre es bueno tener alguien que tenga experiencia y sepa cómo apoyarte en cada paso.

Antes, quiero discutir unos pensamientos equivocados que puedes tener.

1. Soy rara. Solo yo tengo ansiedad.

No estás sola. Estudios muestran que entre 3-5% de la población mundial sufre de ansiedad en alguna etapa de su vida. Ansiedad y pánico son dos veces más común en las mujeres.

2. Si voy con la psicóloga quiere decir que estoy mal de la cabeza.

La razón por la que se busca ayuda de una profesional es porque quieres salir adelante, crecer como persona y estar feliz. Cuando trabajo con alguien no doy respuestas o soluciones. Doy herramientas que puedes usar (de por vida) para solucionar problemas personales. También te ofrezco otra perspectiva. Muchas veces por estar cerca del problema, no logramos ver todo lo que está alrededor.

3. Si necesito ayuda puedo hablar con amigas o algún familiar. Ellos sabrán qué hacer.

Una amiga o familiar te puede escuchar y dar consejos, pero es raro que sea imparcial, ya que tienen una relación cercana contigo. Y eso también los puede llevar a no decirte la verdad o darte consejos equivocados. La psicóloga no te conoce y eso ayuda a que sea imparcial. Las conversaciones son completamente confidenciales y puedes estar segura de que nadie se va a enterar de tus intimidades. ¿Puedes decir lo mismo si le cuentas algo a tus amigas o familiares?

Otro punto es que nos cuesta decir toda la verdad a personas que conocemos. Es más fácil contársela a alguien que no te conoce.

4. Si no han vivido la misma experiencia, no me pueden ayudar.

Se lo que es sentir ansiedad. No solo lo he vivido, si no lo he superado. También he estudiado bastante, hago investigación sobre los temas de la conducta humana, realizo lecturas constantes, y recibo capacitaciones. Todo esto me ha ayudado a tener más conocimiento.

Tengo la experiencia práctica de 15 años de trabajo, como para saber si puedo ayudar a la persona. Si no me siento capacitada para ayudarlo, se lo diré. Por eso es que ofrezco una reunión (por teléfono), sin costo, de 20 minutos, para que podamos hablar informalmente y conocernos. Así mutuamente podemos decidir si queremos (y podemos) trabajar juntas.

Los 5 métodos que presente en esta guía son un primer paso y te van a ayudar mucho.

Pero si quieres ir más profundo al tema y lo que estás buscando es poder disfrutar tu vida y estar en el momento, te invito a buscar ayuda profesional.

Verás, hay una cosa que cada método que te mencione carece. Y es la perspectiva de alguien más. El problema es que si tú eres la única persona que está trabajando en encontrar la solución, es difícil removerse del problema y ver la situación de forma objetiva.

Es un caso de no poder ver la foto porque estás en el marco. Y allí es donde yo te puedo apoyar. Al utilizar estos métodos, con mi ayuda, te es más fácil encontrar las soluciones que estás buscando.

Mi nombre es Rita Polo. Soy esposa, madre, abuela, amiga y psicóloga. Me fascinan los misterios de la conducta humana y por eso estudié una licenciatura en Ciencias de la familia y Orientación Familiar, una maestría en Asesoramiento Educativo Familiar y un Doctorado en Psicología Clínica y Salud Mental.

Pero más que nada, me gusta ayudar a las personas para que puedan enfrentar y superar los problemas y retos de la vida. Y sentir la satisfacción de ver como va mejorando cada cliente con quien trabajo.

Con más de 15 años de experiencia en la profesión, he brindado apoyo a más de 500 familias, niños, parejas y adultos. Desde febrero del 2020, me retiré de mi clínica física y trabajo 100% en línea, dando terapia a través de WhatsApp y FaceTime, con o sin video.

Por que trabajo 100% en línea...

- Es conveniente para mis clientes. No tienen que salir de su casa, lidiar con transporte, con tráfico, parqueo o con otras personas. No tienen que hablar con nadie más que conmigo.
- Es lo más confidencial y privado. Ya que no tienes que ir a una clínica, ver a otras personas en la sala de espera. Nadie tiene porque enterarse de que estás recibiendo ayuda.
- Mis clientes se sienten más cómodas, ya que pueden estar en un espacio o ambiente conocido, como su casa, un parque, donde quieran.

Si deseas más información sobre cómo te puedo ayudar, mándame un mensaje por WhatsApp al: [+502 5420-8163](tel:+50254208163). También puedes visitar mi página web para más información: www.ritapolo.com

Que dicen mis clientes de mí...

***Estas opiniones son anónimas, ya que la relación entre cliente y psicólogo es estrictamente confidencial.

- *“He ido con varios psicólogos para tratar temas de ansiedad, inseguridad, miedos... pero no fue hasta que recibí terapia con Rita por unos meses que logré comprenderme, conocerme mejor. Rita me ayudó mucho a sanar esa niña interna que de alguna forma u otra todos tenemos que trabajar si queremos tener una vida adulta plena, alegre. Trabajamos mucho el tema de la asertividad, en el estar aquí y en el ahora, ya que me mantenía con un pie en el pasado y otro en el futuro. Me ayudó a darme cuenta que soy capaz de lograr lo que me propongo si creo en mí. Me ayudó a entender mis frustraciones, mis bloqueos, ver de dónde provenían y tenerlos claros para trabajarlos y no estancarme. Sentí que con Rita sí avanzaba con cada terapia, pues comenzó a trabajarse desde la familia, el núcleo, y me gustó mucho ese abordaje pues fue más fácil ordenar mi cabeza al comprender aquello que me enojaba o molestaba, como si me ayudará a desatar varios nudos para poder seguir fluyendo. Han pasado par de años de estas terapias, pero hoy en día soy quien soy gracias a esa guía, a las varias terapias que me ayudaron a salir rápido de ese enredo mental, de esa frustración, confusión e insatisfacción que sentía y que no me permitía disfrutar del todo mi presente.”*
- *“Como seres humanos a menudo necesitamos de la guía tanto psicológica como espiritual. En la clínica de la Doctora Polo pude aprender temas como la búsqueda de la verdad y el sentido de vida. Su guía profesional fue un lugar bastante acogedor donde pude expresar libremente el pensamiento y las ideas que tenía sobre algunos aspectos de mi vida. Me siento muy agradecido por el aporte que su*

profesionalidad como su valor humano dio en el trayecto de mi juventud y la guía psicológica que proporcionó para poder yo fomentar los valores de la familia y amor propio. Hoy desde Boston he podido experimentar las ideologías liberales y conservadoras. Ha sido aquí donde he podido diferenciar y llevar conmigo los valores que la doctora me proporcionó para que saliera adelante.”

- *“Recomiendo a la Dra. Rita Polo a quien busque y necesite para terapia psicológica. Llevo casi 3 años trabajando con ella y me ha ayudado como ningún otro profesional que he consultado. La Dra. Rita nos ha guiado a mi familia y a mí a superar crisis e identificar problemas y dificultades que tengo desde mi juventud. Es muy agradable asistir a sus terapias, ya que ella siempre escucha con empatía y transmite mucha seguridad. Las sesiones son también interesantes, ya que ella propone ejercicios para analizar y discernir situaciones. Además, la doctora proporciona y sugiere literatura y material de apoyo que ayuda a comprender y a tomar decisiones. Lo más importante es que gracias a la terapia con la doctora Polo aprendí a conocerme a mi misma, (tanto cualidades como defectos), inicié un proceso de sanar mi autoestima y he logrado restablecer y mejorar mis relaciones personales. ¡ Súper recomendada!”*