

*“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.” Fil. 4.6*

Todos experimentamos ansiedad, pero para algunos puede volverse algo serio. La ansiedad puede ser un **trastorno del ánimo**, o un **síntoma de otro trastorno** tales como el trastorno bipolar o la depresión. La ansiedad puede ser controlada efectivamente en un 90% de los casos con una combinación de medicamentos, terapia cognitiva conductual y técnicas de relajación. (1)

**A continuación algunas terapias cognitivas conductual (Ver también el tema #304).**

1. **Trazar y Analizar:** Registre sus pensamientos ansiosos durante 1 o 2 semanas. Note sus pensamientos ansiosos, su estado de ánimo, y qué sucedió justo antes de que usted se sintiera ansioso. Busque disparadores y/o patrones.
2. **Enfoque de Evaluar-Orar-Actuar:** Rápidamente resuma la situación, haga una oración rápida– “Señor, estoy preocupado acerca de \_\_\_\_\_”. Escuche Su guía. Actúe sobre lo que pueda. Enfóquese en el momento presente.
3. **“Salte de ahí”:** Use un hule como pulsera en su muñeca. Utilícelo como refuerzo negativo soltándolo contra su piel cada vez que se sorprenda a usted mismo permitiéndose habitar en un pensamiento ansioso que no representa ninguna amenaza inmediata
4. **Exposición Repetida:** Con un terapeuta, expóngase a sí mismo a la Fuente de la ansiedad en niveles cada vez más altos.
5. **Escriba una historia exagerada:** Escriba 3-4 líneas acerca de su temor, exagerando lo más posible. Por ejemplo: Si mi hija no contesta el celular, ella ya sea me odia o ha huido, o la han violado y abandonado para morir. Nunca superaré su muerte y me convertiré en una mujer amargada, vieja y sola en un refugio para gente sin hogar. Léalo 2 o 4 veces. ¿Esto es realista o ridículo?
6. **Distraigase a sí mismo:** Haga algo física o mentalmente retador.

**Preguntas de Discusión:**

- 1) ¿Cuál de estas técnicas le podría funcionar a usted?
- 2) ¿Qué podría pasar si usted no pone su ansiedad bajo control?
- 3) ¿Cuál es su obstáculo más grande en encontrar una solución para su ansiedad?

\*Trastornos de Ansiedad: Trastorno de ansiedad Generalizada, Trastorno de Ansiedad Social, Trastorno Obsesivo-Compulsivo, Trastorno de Estrés Post Traumático, Trastorno de Pánico

(1) Croft, Dr. Harry, *Treatment for Anxiety Disorders*, HealthyPlace.com. April, 2009. Web.

## **Ansiedad: Terapias Cognitivas Conductuales**

La Ansiedad puede ser controlada efectivamente con medicamentos, terapia cognitiva-conductual, técnicas de relajación.

- 1. Trazar y Analizar**
- 2. Enfoque de Evaluar-Orar-Actuar**
- 3. “Salte de ahí**
- 4. Exposición Repetida**
- 5. Escriba una historia exagerada**
- 6. Distraigase a sí mismo.**

### **Preguntas de Discusión:**

- 1) ¿Cuál de estas técnicas le podría funcionar a usted?**
- 2) ¿Qué podría pasar si usted no pone su ansiedad bajo control?**
- 3) ¿Cuál es su obstáculo más grande en encontrar una solución para su ansiedad?**