

## ***Diez claves para un afrontamiento exitoso***



### ***El arte de domar dragones invisibles***

**El miedo:** Ese maestro cruel que nos susurra al oído que huyamos, que evitemos, que nos rindamos. Pero aquí no hay lugar para cobardes. Si ha decidido enfrentarlo, prepárese, porque esto no es un paseo por el parque. Esto es una guerra, y cada paso cuenta. Vamos a ver estos 10 pasos a dar para llevar a cabo una exposición gradual con éxito:

**1. Diseñe su campo de batalla:** Confeccione una lista jerárquica de situaciones temidas.

Antes de lanzarse al combate, haga una lista de sus temores, ordenándolos del más leve al más aterrador. Comience por el más manejable, porque una victoria pequeña es la primera piedra de una fortaleza impenetrable.

**2. Repita hasta el hartazgo:** Cada situación debe afrontarse de manera repetida, hasta que ya no genere temor.

Un miedo no se desmorona con un solo enfrentamiento. Hay que desafiarlo tantas veces como sea necesario hasta que se desinfle y se rinda ante usted. Solo entonces podrá avanzar al siguiente.

**3. La disciplina es su aliada:** (por ejemplo todos los días o varias veces el mismo día).

Enfrentar el miedo un día sí y tres no es como entrenar para una maratón corriendo solo los domingos. Hágalo cada día, varias veces si es posible. La constancia es la llave que abre todas las puertas.

#### **4. Ataque en múltiples frentes**

Si varios temores se encuentran en el mismo nivel de dificultad, puede abordarlos al mismo tiempo (es decir, que se encuentren en un mismo nivel de la lista jerárquica). Así, el enemigo se dispersa y pierde fuerza.

#### **5. Prepárese como un estratega**

No deje nada al azar. Sepa qué enfrentará mañana, planifique su aproximación y esté listo. La improvisación es el refugio de los desprevenidos.

**6. No espere estar de humor:** No es de utilidad realizarlos "solo si estoy en un buen día".

Si sólo se enfrentara al miedo en sus mejores días, jamás avanzaría. La verdadera fortaleza se forja en los momentos en que todo en usted grita que no lo haga. Y sin embargo, lo hace.

**7. Arme su arsenal contra la ansiedad:** Planifique qué recursos va a utilizar cuando se presente la ansiedad. Más abajo le dejo unos recursos prácticos.

No entre a la batalla con las manos vacías. Prepare sus herramientas: respiración, relajación, distracción, autocharla. La ansiedad llegará, y su misión es no sólo esperarla, sino demostrarle que no tiene poder sobre usted.

**8. No juegue a la lotería del "ojalá no tenga ansiedad":** En eso consiste la tarea, en afrontar la ansiedad.

Encarar un afrontamiento con la esperanza de que la ansiedad no aparezca es como esperar que un dragón no escupa fuego. Lo hará, porque es su naturaleza. Pero aquí está la verdad incómoda: si no hay ansiedad, no hay afrontamiento, y si no hay afrontamiento, no hay aprendizaje.

**9. No huya en mitad del combate:** Ponga en juego los recursos aprendidos (respiración, relajación, distracción, autocharla).

Si se retira antes de tiempo, lo único que logrará será reforzar el miedo. Aguante, use sus recursos, permanezca en la situación hasta que la ansiedad empiece a ceder. Porque cederá. Siempre lo hace.

#### **10. Celebre su victoria**

Cuando termine el afrontamiento, permítase un respiro. Disfrute su éxito. No subestime el poder de reconocer sus logros, porque cada batalla ganada es un paso más hacia la libertad.

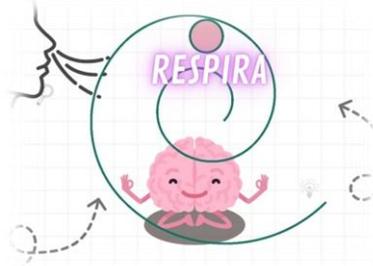
¿Qué pasa cuando por fin aprendo que las sensaciones de ansiedad no son peligrosas?

#### ***¿Y al final del camino?***

Cuando por fin entienda que las sensaciones de ansiedad no son peligrosas, el miedo perderá su filo. No desaparecerá de inmediato, pero cada vez será más débil, más distante, hasta desvanecerse por completo. No es un proceso fácil. Los viejos demonios tardan en morir. Pero cuando lo hacen, dejan espacio para algo más grande: la certeza de que usted era fuerte desde el principio, solo que aún no lo sabía.

## Recursos durante la exposición

### 1. Respiración



**La hiperventilación:** el fuego que aviva el pánico esa traicionera reacción del cuerpo que, lejos de ayudarnos, nos arrastra aún más hondo en el abismo del pánico. Es el equivalente fisiológico de echarle gasolina a un incendio y luego preguntarse por qué arde con más fuerza. Pero no tema, hay una forma de sofocar las llamas: la respiración profunda.

Cuando el pánico ataca, la respiración se vuelve rápida, superficial y caótica. El oxígeno entra en exceso, el dióxido de carbono se esfuma, y el cuerpo se descontrola. Sensaciones de mareo, opresión en el pecho, hormigueo en las extremidades... toda cortesía de su propia respiración desbocada. ¿Y qué hace el miedo? Se multiplica. Porque el pánico es un maestro del engaño: le hace creer que está en peligro cuando, en realidad, su peor enemigo es usted mismo. La solución? Recuperar el control. Vamos a ello:

*INHALE* mientras cuenta hasta cuatro: **1, 2, 3, 4.**

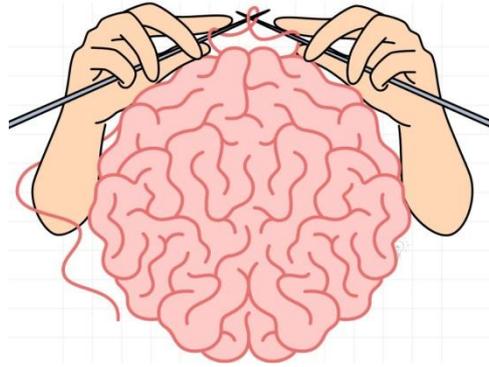
*AGUANTE* la respiración por **2-3** segundos.

*EXHALE* mientras cuenta hasta ocho: **1, 2, 3, 4, .5, 6, 7, 8.**

*NOTA:* Las exhalaciones deben ser más largas que las inhalaciones, porque aquí no solo se trata de respirar, sino de enseñarle a su cuerpo quién manda. Repita este ciclo hasta que sienta que la tormenta interna empieza a amainar.

Al recuperar el ritmo natural de su respiración, su cerebro recibe un mensaje claro: no hay peligro. Y cuando el cerebro lo entiende, el pánico pierde su razón de ser. La próxima vez que sienta que el pánico intenta tomar el control, recuerde: ya tiene el arma para desarmarlo: RESPIRE.

## 2. Autoinstrucciones



Cuando la ansiedad golpea y el pánico amenaza con tomar el control, lo que se dice a sí mismo puede marcar la diferencia entre la rendición y la victoria. No espere que la calma venga por sí sola: impóngala. Aquí tiene seis auto-instrucciones que actuarán como su escudo en la batalla.

### ***Auto-instrucciones para enfrentar la ansiedad:***

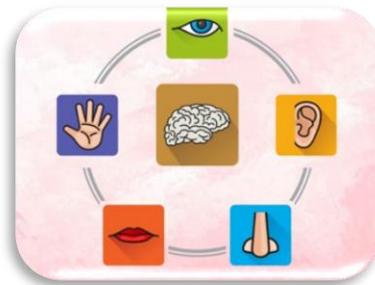
1. Esto es incómodo, pero NO peligroso.
2. No necesito sentirme bien para seguir adelante.
3. Puedo tolerar esta sensación. No me define.
4. Si me quedo, la ansiedad se debilita.
5. Ya he superado esto antes, y lo haré otra vez.
6. Voy a salir de esto más fuerte.

**Respire.** No huya. Usted tiene el control. Respire. Siga adelante. No necesita que el miedo desaparezca para actuar, sólo necesita demostrarle que no lo controla.

### **NOTA:**

Guarde estas frases en su móvil, cartera o diario. Llévelas como un ancla en la tormenta, un recordatorio de que el miedo no dicta su camino. Cuando la ansiedad intente tomar el control, léalas, repítalas y siga adelante. Puede combinarlas con la técnica de la respiración. No olvide: Usted tiene el poder.

### 3. Ejercicio de los 5 sentidos: Anclaje al presente



Cuando la ansiedad le arrastra al caos, la mejor arma es traer su mente de vuelta al aquí y ahora. Este ejercicio es un ancla que le conecta con la realidad a través de sus cinco sentidos. Hágalo despacio, sin prisas, dejando que cada sensación le devuelva el control.

#### 1. Mire: 5 cosas que pueda ver

Observe a su alrededor. Fíjese en los colores, las texturas, la luz. ¿Hay algo que nunca había notado? Un objeto, un reflejo, un patrón en el suelo.

#### 2. Toque: 4 cosas que pueda sentir

Perciba la temperatura del aire en su piel, la textura de su ropa, el peso de un objeto en sus manos. Pase los dedos por una superficie rugosa o suave.

#### 3. Escuche: 3 sonidos a su alrededor

Preste atención al sonido más cercano, luego busque uno más lejano. Puede ser su propia respiración, el murmullo de las personas, el tic-tac de un reloj,...

#### 4. Huela: 2 aromas que pueda percibir

El aroma del café, la fragancia de su ropa, el olor del ambiente. Si no hay olores perceptibles, busque uno: una crema, un perfume, una fruta,...

#### 5. Saboree: 1 cosa que pueda probar

Si tiene algo a mano, note su sabor: un caramelo, un sorbo de agua, un chicle. Si no, simplemente concéntrese en el sabor que hay en su boca en este momento.

**Respira.** Está aquí. Está a salvo. La ansiedad vive en el futuro, pero usted acaba de traer su mente al presente.