

Técnicas sencillas para combatir el miedo y la ansiedad

Fuente: <http://motivacion.about.com/b/2012/01/17/tecnicas-sencillas-para-combatir-el-miedo-y-la-ansiedad.htm>

Todos sentimos miedo o ansiedad en algún momento, sin que necesariamente se trate de un trastorno psicológico, pero aún así son sentimientos desagradables que nos pueden jugar una mala pasada, como impedirnos rendir bien en un examen o entrevista de trabajo, o tener problemas al relacionarnos con otra persona.

Estas son algunas técnicas sencillas y fáciles de utilizar en cualquier momento en que sientas miedo, ansiedad o cualquier otra emoción desagradable.

1. Conviértete en el observador. Consiste en observar desde fuera tu miedo o ansiedad, como si fueras un observador externo. Observa el efecto que produce en ti, tu corazón latiendo, tus palmas sudorosas, tus pensamientos surgiendo en tu mente, y todo lo que haya en ese momento en tu mente o en tu cuerpo, pero siempre situándote desde fuera, como si observaras la lluvia desde tu ventana. Sigue el enlace para saber más sobre esa técnica.

2. Piensa correctamente. Pregúntate si estás siendo realista, si es tan malo como imaginas, si estás exagerando, si es cierto que no podrás hacer lo que tienes que hacer. Pregúntate qué puedes hacer para afrontarlo, o a quién puedes pedir ayuda. Trata de usar un pensamiento realista y no cometer [errores de pensamiento](#).

3. La metáfora de las hojas en el río. Sigue este enlace para conocer esta técnica e imagina cómo colocas tu miedo o ansiedad en una hoja y lo sueltas en el río para ver enseguida como el agua se lo lleva alejándolo cada vez más de ti hasta desaparecer de tu vista por completo.

4. Cosificación. Consiste en dotar de propiedades físicas a tu miedo o ansiedad. Es decir, lo observas y lo describes con una forma determinada, tamaño, color, textura, olor, etc. Esto te servirá para tomar distancia. Al hacerlo, procura imaginarlo de la manera más vívida posible, describiéndolo con todo detalle. Por ejemplo, alguien describió su miedo y angustia del siguiente modo: "Era como una masa grande, de un par de metros, de forma irregular, blanda, quizás gelatinosa, de un color verde fosforescente y olor desagradable que flotaba sobre mí y amenazaba con caer encima de mí y aplástame en cualquier momento".

5. Imagina que hay algo o alguien que te protege y te da seguridad. Por ejemplo, puedes pensar en una persona conocida o imaginaria que está a tu lado y te inspira confianza y calma. O puedes imaginar que te rodea una burbuja protectora o halo de luz que te aporta energía, vitalidad y fuerza.