

Cómo Manejar el Estrés y la Ansiedad

Estrategias prácticas para recuperar el equilibrio emocional



Por: Juan Carlos Lorenzo



CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Vivimos en una época donde todo es urgente. Las demandas, las preocupaciones, la sobreinformación... y, muchas veces, la sensación de no llegar.

El problema no es solo el estrés en sí. El problema es cuando se vuelve constante... y empezamos a vivir en estado de alerta permanente.

La buena noticia es que **no estamos condenados a vivir así**. Existen herramientas concretas que nos permiten recuperar calma, claridad y equilibrio.

¿Qué es realmente el estrés?

El estrés no es tu enemigo. Es una respuesta natural del cuerpo ante una situación que percibe como desafiante. El problema aparece cuando:

- Se vuelve crónico
- No encontramos espacios de descarga
- Nuestra mente no “apaga” nunca

Ahí es donde aparece la ansiedad.

Ansiedad: cuando el futuro invade el presente

La ansiedad es, en gran medida, **exceso de futuro en la mente**. Pensamientos como:

- “¿Y si pasa esto?”
- “No voy a poder...”
- “Todo depende de mí...”

Generan una activación constante, aunque nada esté ocurriendo en este momento.

Clave: Tu cuerpo reacciona como si el peligro fuera real... aunque sea solo un pensamiento.

5 Estrategias prácticas para gestionar el estrés y la ansiedad

1. Volver al cuerpo (respiración consciente)

Cuando estás ansioso, tu respiración se acelera. Y cuando tu respiración se acelera... tu mente también.

Técnica simple:

- Inhalá en 4 segundos

- Sostené 2
- Exhalá en 6

Repetilo durante 2 o 3 minutos.

Resultado: Tu sistema nervioso comienza a calmarse.

2. Identificar el pensamiento automático

No es la situación la que te altera... es lo que te decís sobre esa situación.

Pregunta clave: **¿Qué me estoy diciendo en este momento?**

Una vez que lo identificás, podés cuestionarlo:

- ¿Es real?
- ¿Estoy exagerando?
- ¿Tengo pruebas de esto?

3. Técnica del corte (interrumpir el estado)

Cuando la ansiedad sube, hay que **cortar el patrón**. Podés hacerlo con:

- Movimiento físico (caminar, cambiar de lugar)
- Agua fría en la cara
- Cambiar el foco de atención

No siempre hay que “entender”... a veces hay que **interrumpir**.

4. Anclarte al presente

La ansiedad vive en el futuro. La calma vive en el presente.

Ejercicio: Nombrá mentalmente:

- 5 cosas que ves
- 4 cosas que sentís
- 3 sonidos
- 2 olores
- 1 sensación corporal

Esto te trae de vuelta al “aquí y ahora”.

5. Hablar con alguien (no aislarte)

El aislamiento potencia la ansiedad. Hablar con alguien:

- Ordena la mente
- Baja la carga emocional
- Te da perspectiva

A veces no necesitamos soluciones... necesitamos ser escuchados.

Un cambio de mirada

No se trata de eliminar el estrés... sino de aprender a gestionarlo. No se trata de controlar todo... sino de **aprender a estar mejor con lo que pasa.**

Para cerrar

El equilibrio emocional no es algo que se logra de una vez y para siempre. Es una práctica. Pequeñas acciones, sostenidas en el tiempo, generan grandes cambios.

Y lo más importante: **No estás solo en este proceso.**

¿Querés profundizar?

En nuestros espacios de formación trabajamos herramientas concretas para gestionar emociones, mejorar la claridad mental y desarrollar una mayor estabilidad interna.

Si sentís que este tema es importante para vos, podés escribirnos y te orientamos personalmente.

Juan Carlos Lorenzo

Psicólogo Social – Coach Ontológico – Mater Trainer en PNL



Si este texto resonó con vos, quizás sea momento de dar el siguiente paso.

Escaneá el código y conversemos.