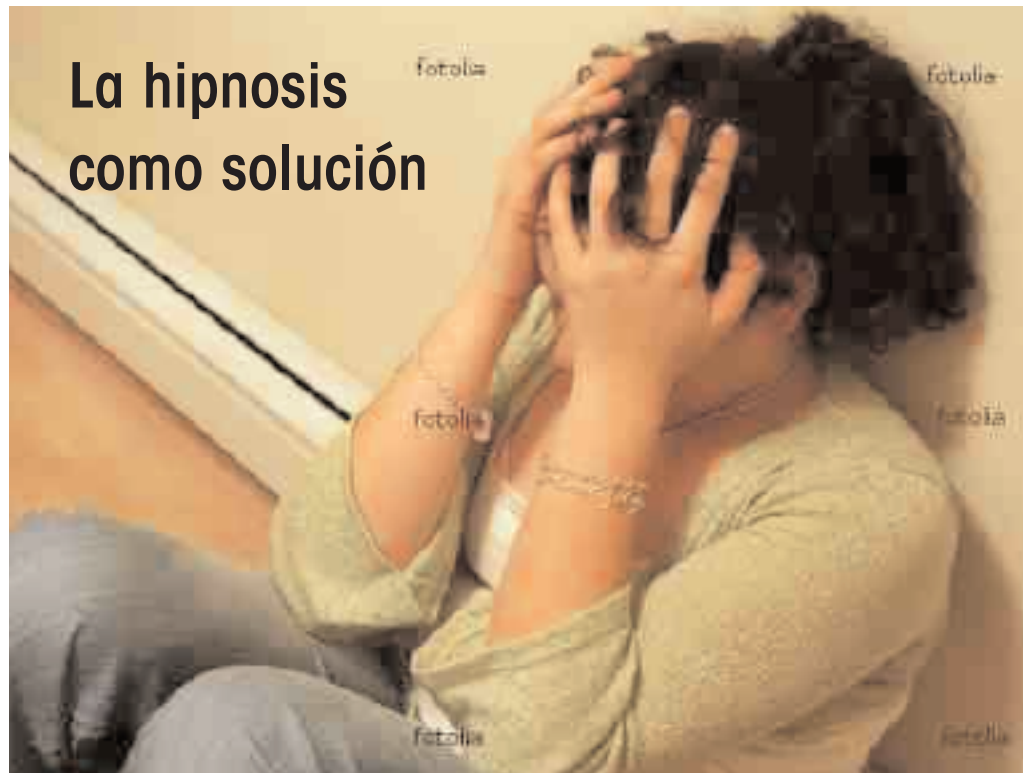


En situaciones normales, es una emoción positiva necesaria para el mantenimiento de nuestras vidas, que mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral o académico.



La hipnosis como solución

Es una emoción que nos surge en situaciones de amenaza o peligro a las que nuestro cuerpo reacciona respondiendo fisiológicamente.

Reducir la ansiedad

¿Por qué es mejor la Hipnosis Profesional para reducir la ansiedad? Porque la "instalación" de la ansiedad está en el inconsciente y es desde allí donde se debe proceder a su "desinstalación". Todos nuestros aprendizajes se "registran" allí y el único método para acceder es a través de la hipnosis. Nosotros proponemos un método muy eficaz, el cognitivo-conductual adaptado al protocolo de Hipnosis Resolutiva para así, unidos, resolver con eficacia, rapidez y de forma definitiva todos sus problemas psicológicos.

Ansiedad

■ POR ISABEL BARRADO

La ansiedad es una emoción que nos surge en situaciones de amenaza o peligro. Y nuestro cuerpo reacciona respondiendo fisiológicamente al miedo, fobia, angustia, tensión o preocupación. Pero la ansiedad es una emoción básicamente positiva, necesaria para el mantenimiento de nuestras vidas. En situaciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral o académico. No podríamos mantenernos vivos si desapareciera totalmente. Sin embargo, muchas personas la consideran la fuente de sus problemas,

el peor enemigo a vencer y, día tras día, la sufren y la padecen. Se define como "una emoción compleja, difusa y desagradable que se expresa por un sentimiento de temor y tensión emocional y que va acompañada de sintomatología somática", todo esto lleva aparejado la activación del sistema nervioso autónomo (el que controla de forma autónoma todas nuestras vísceras). Una cualidad básica de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, una vez haya aparecido la ansiedad ante una situación, la mente de la persona ya está "preparada" para reaccionar ante la misma situación o parecida e, incluso, la anticipará simplemente imaginándose esa situación negativa. Cuando se han rebasado ciertos límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide

LOS SÍNTOMAS

- **Físicos:** taquicardias, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidades. Si la alteración es considerable es muy probable que puedan aparecer alteraciones del sueño y en la respuesta sexual.
- **Psicológicos:** inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre y dificultad para tomar decisiones.
- **De conducta:** estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora y dificultad para estar quieto y en reposo. Se nota particularmente en el lenguaje corporal, posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.
- **Intelectuales:** dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas

- negativas, rumiación, pensamientos distorsionados, incremento de las dudas y sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.
- **Sociales:** irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

el bienestar e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales e intelectuales. Está presente en la mayoría de los trastornos psicológicos y psicosomáticos y, en realidad, es el primer "escalón", el "caldo de cultivo" para que crezca cualquier otro trastorno, como fobias, obsesiones, trastornos de evitación, etc. La ansiedad presenta grados de diferenciación cuantitativos, que nos llevan de lo normal a lo patológico. Pero, ¿cómo aparece? Un estímulo externo se adentra en la persona a través de diferentes vías: los sentidos, el pensamiento y los sentimientos. Esta activación requiere una respuesta que surge de la evaluación inconsciente y en décimas de segundos y que viene definida por nuestras creencias, en dos niveles: evaluamos la situación que ha aparecido y nuestra capacidad para afrontarla. De

acuerdo con esas evaluaciones nos preparamos para actuar de determinada forma y esa preparación es la que nos genera la emoción. Si la situación que percibimos la hemos valorada como muy difícil y nuestra propia valoración (autoestima) es muy baja, ya tenemos instalada una ansiedad que puede ser la causante de todos los trastornos citados en el recuadro adjunto. La mejora espontánea, es decir, sin consulta ni tratamiento, de los problemas por ansiedad es improbable. Solo se produce en muy pocos casos. En la mayoría ellos la ansiedad no solo tiende a mantenerse, más bien tiende a extenderse y generalizarse. Simplemente "querer" que desaparezcan o "creer" que, a base de fuerza de voluntad, puedan desaparecer no es efectivo. Lo más conveniente es iniciar un tratamiento para mejorar la ansiedad lo antes posible. ■



■ ISABEL BARRADO es Técnico Profesional de la Hipnosis, Master en Programación Neurolingüística, Master en Coaching Profesional y EFT (Técnica de Liberación de Emociones)



Pida su entrevista informativa, **GRATUITA**

Centro Hipnosis Profesional
Detectar Evaluar Corregir



Ansiedad, fobias, depresiones, adicciones, rupturas sentimentales, etc... todo esto **ESTÁ** en su inconsciente y se **SUPERA** desde su inconsciente.



En Gandia. ÚNICO Centro de Hipnosis Profesional. Tel. 96 070 93 93. www.hipnosisgandia.es