

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 7 DE JUNIO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

## **REPERCUSIONES DE LA ANSIEDAD EN NUESTRO CUERPO.**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

Todos los sentimientos y emociones se reflejan de un modo u otro, en la expresión y la postura de cada persona. Por eso se habla de un lenguaje corporal de la ansiedad, así como también hay un lenguaje corporal de la depresión, de la alegría, del miedo, etc.

Esa comunicación a través del cuerpo afecta nuestra interacción con los demás. Lo que se expresa a través de las palabras es solo una parte de la comunicación. Lo demás, y más profundo, corre por cuenta del lenguaje del cuerpo.

En el lenguaje corporal de la ansiedad hay varios elementos que revelan el estado de nerviosismo o inquietud. Tienen que ver con la expresión del rostro, el movimiento de las extremidades y la postura general del cuerpo como lo son:

**Las manos** son uno de los elementos más importantes en el lenguaje de la ansiedad. Uno de los gestos que delatan la inquietud es el de esconderlas. De forma inconsciente las personas dejamos las manos a la vista de los demás cuando estamos tranquilas. En cambio, cuando sentimos miedo, desconfiamos de la situación o queremos expresar nuestras reservas, hacemos lo contrario. Ocultamos las manos

**La mirada** es otro de esos elementos que siempre revelan el estado de ánimo. Cuando una persona está ansiosa, todo su rostro y su cuerpo en general denotan cierta rigidez. Lo usual es que tengan el entrecejo fruncido, por lo cual es muy habitual que a una persona en ese estado le pregunten si está de mal humor o si le preocupa algo. También es común que esta manifestación pueda hacer que los demás nos vean como personas serias.

**El gesto de morder** es uno de los más típicos en los estados de ansiedad. Es más evidente cuando, se muerden las uñas.

Sin embargo, no todo el mundo tiene ese hábito, sí podría tener la costumbre de morder otros objetos como lápices, borradores o cualquier objeto que tengan a la mano. También es muy frecuente cuando alguien está nervioso, se muerda los labios. Es un gesto de contención que denota inquietud.

**Movimientos continuos** y compulsivos. A veces se trata de la famosa pierna cruzada que se mece y no se deja quieta ni un instante. En otras ocasiones es un objeto con el que se juega en las manos sin parar.

También puede tratarse de algún tic, dar golpecitos al piso con los pies, tamborilear los dedos, o algo por el estilo.

Hay que recordar que en la ansiedad existe un sentimiento de preocupación que es constante, pero a la vez indefinido. Esto también incluye cierta irritación e intolerancia generalizada con el entorno.

Por ello si tú tienes ansiedad incontrolable acude a terapia psicológica para poder comprender la causa de tu ansiedad y poder disminuirla para no ser controlado/a por ella.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a  
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al  
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

## **Sabías Que... Existen relaciones adictivas.**

Por todas partes nos llegan modelos de lo que debe ser una relación de pareja, a partir de los cuales nos hacemos una idea propia de lo que es el amor. Estas ideas, lamentablemente, no siempre son las más sanas. Por eso, las creencias equivocadas pueden convertir a la pareja en una peligrosa droga, sin la cual la vida parece perder sentido. Si las relaciones en el hogar fueron una mezcla de amor y dolor porque había maltrato, indiferencia o manipulación, es probable que se repitan los mismos patrones disfuncionales o que se generen otros diferentes, igualmente perjudiciales.

Esto ocurre porque automáticamente tendemos a buscar lo que nos resulta familiar, pues los modelos con los que crecemos dejan una huella profunda en nosotros. Desafortunadamente, en infinidad de casos el amor se confunde con dependencia, y las relaciones se tornan tóxicas. Esto ocurre cuando hay una autoestima baja y se cree que hay que buscar el amor fuera de uno mismo y conseguirlo a costa de la propia dignidad. Ese es uno de los problemas de las relaciones adictivas.

Hay una clave para protagonizar una divertida comedia romántica en vez de una dolorosa tragedia, y es saber que la fuente de amor está dentro de nosotros mismos, no fuera. Cuando tenemos esta certeza, comprendemos que, independientemente de las personas que pasen por nuestra vida, vamos a estar bien porque somos capaces de darnos a nosotros mismos el cariño, el cuidado y la aceptación que necesitamos.

En cambio, si ponemos la fuente de estima en otra persona, la sola idea de perderla es devastadora y hacemos cualquier cosa por recibir esa engañosa dosis de afecto, llegando a cualquier extremo. Exactamente igual que lo haría una persona con problemas de dependencia a una droga.

Una persona segura de sí misma irradia un encanto verdaderamente irresistible. Por lo tanto, comienza por amarte a ti mismo/a. Si crees no tener futuro sin tu pareja o no sabes qué hacer si se aleja acude a terapia psicológica para evitar esa dependencia y poder estar bien contigo mismo.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102**

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**