

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 22 DE MARZO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **VIVIR PREOCUPADOS.**

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

¿Por qué estoy siempre preocupado? Es como estar esperando a que suceda algo, como si en breve fuera a acontecer un evento ante el que debo estar preparado. Pocos estados mentales pueden ser más agotadores que estar suspendido en ese estado de alerta permanente, desconfiando, fabricando pensamientos catastróficos e imaginando qué podemos hacer ante tales escenarios.

Más allá de lo que podamos creer, este hecho está convirtiéndose en una constante en muchas personas. Se suele acompañar a su vez de hipervigilancia, irritabilidad, mal humor y de esa mayor sensibilidad sensorial en la que cualquier estímulo nos asusta y nos convertimos en una especie de radar detectando posibles amenazas.

Hay quien vive eternamente preocupado por un hecho evidente: la incapacidad de aceptar la incertidumbre. El no saber qué puede suceder mañana genera inquietud, molestia y hasta ansiedad. El exceso de preocupación es algo muy común en los perfiles perfeccionistas, en quienes desean tenerlo todo bajo control y no dejar nada al azar.

#### **¿Por qué estoy siempre preocupado? La mente hiperactiva.**

A menudo, y desde un punto de vista neuropsicológico, se suele decir que la mente hiperactiva es como una droga. Uno no puede parar de pensar en mil cosas a la vez, en imaginar futuros y preocuparse por infinitas cosas.

Lo más complejo de esta hiperactividad mental es que acaba pasándonos factura: insomnio, problemas de concentración, fallos de memoria etc.

La preocupación constante suele ser la clara manifestación de un estado de ansiedad y, concretamente, del trastorno de ansiedad generalizada. Es un estado patológico en el que suelen aparecer amenazas en nuestras vidas sin que aun estén pasando. Cuando ese tipo de preocupación se vincula a

este trastorno psicológico suelen aparecer distintos tipos de manifestaciones.

- Problemas para controlar las preocupaciones o sentimientos de nerviosismo.
- Dificultad para relajarse.
- La persona es consciente de que se preocupa en exceso, no puede controlarlo.
- Problemas para concentrarse.
- Alteraciones del sueño.
- Cansancio físico frecuente.
- Tener dolores de cabeza, musculares o del estómago o molestias inexplicables
- Mareos, falta de aire.

Lo más aconsejable, en caso de que llevemos semanas o meses en este estado de preocupación constante, es consultar a un profesional especializado en terapia psicológica nos ayuda a asimilar lo que está pasando a nuestro alrededor y encontrar un equilibrio en nuestras emociones.

**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.**

## **Sabías Que...La influencia de tu pareja te aleja de algunas cosas que te gustan.**

Cuando la pareja nos separa de amigos y familiares pone sobre nosotros una cárcel de barrotes invisibles y dolorosos. Es un aislamiento sutil, pero progresivo. Puede que nos digamos a nosotros mismos que eso es amor, que nada es tan romántico como vivir el uno para el otro. Los patrones de violencia en la pareja no siempre son tan claros como pensamos.

El maltrato, no se limita solo a un golpe, insulto, a una agresión que uno puede identificar al instante por el daño que genera.

Hay dinámicas pasivas igual de preocupantes que, a menudo, se confunden con amor. Son tácticas sutiles ejercidas por un control excesivo, por esa supervisión de los celulares, de estar siempre al pendiente de a quién vemos, con quién hablamos y durante cuánto tiempo.

Cuando una persona aísla a su pareja de su entorno, lo suele hacer de manera gradual. Así, cuando la pareja nos separa de familiares y amigos lo consigue mediante un arsenal de técnicas y herramientas de las que al principio no seremos conscientes: Al principio les daremos otras interpretaciones para su manera de actuar y las tomaremos como buenas.

Una de las formas más comunes a la hora de dar forma al aislamiento es el chantaje emocional. El amor se vuelve condicional y se requiere de una serie de pruebas que deben ser cumplidas y demostradas. Como por ejemplo “Prefieres estar con tus amigos que conmigo” o “Te la pasas con tus amigas y no me haces caso”

### **La culpa como herramienta**

El uso de la culpa se vincula de forma directa con la manipulación emocional. Sin embargo, cabe señalar que este tipo de estrategia es de lo más común que puedan usar las parejas. La carga emocional de que el ser amado nos culpabilice por descuidarlo, por no tenerlo en cuenta, por menospreciarlo, por no dedicarle tiempo, etc., acaba generando un impacto evidente y nos hace ceder ante sus peticiones.

Poco a poco, se va creando esa disonancia cognitiva donde asumimos esas ideas para dejar de sufrir, para no experimentar contradicción. Cedemos y paulatinamente vamos viendo mucho menos a nuestros amigos para dejar de sentir el peso de la culpa.

Cuando la pareja nos separa de amigos y familiares perdemos una parte de nuestra identidad a la que le dan forma las personas que queremos.

Se pierde nuestro soporte, se restringen las fuentes de apoyo, de escucha, de ocio, de compañía, de contacto emocional... Todo ello es devastador y es común que aparezca un trastorno de ansiedad o una depresión.

No obstante, lo más llamativo es el agotamiento. La persona está en continua lucha y contradicción. Debe cuidar cada aspecto de su vida para no contradecir ni dañar a la pareja controladora, se pierde la identidad, la autoestima y hasta la dignidad. Son estados de gran desgaste de los que uno tarda mucho tiempo en reponerse.

Cuando se decide terminar con una relación tan esclavizadora, el proceso para recuperarse y “reconstruirse” emocional y psicológicamente es lento y delicado. Se requiere de cierto tiempo para reconstruir cada vínculo perdido, cada manipulación sufrida. No hay que dejarse engañar, porque el amor auténtico no causa ese dolor, no pone condiciones y deja espacios para crecer como persona y seguir cultivando lazos con aquellos que son significativos y amados para nosotros.

Si te sientes aislado y crees que tu pareja poco a poco te va alejando de esas personas que tanto gusto te da verlas, acude a terapia psicológica para que puedas frenar ese maltrato psicológico que estas recibiendo.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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