

Este tipo de reacciones fisiológicas son sufridas por muchas personas durante su divorcio. Las personas que se sienten abrumadas o confundidas tienden a caer en viejos hábitos de pensamientos y acciones que fueron causantes de los mismos problemas durante su matrimonio, en lugar de buscar una forma inteligente o las mejores opciones para su futuro y el de sus seres queridos.



Las parejas suelen confiar en los viejos hábitos para tratar con las diferencias que conducen a problemas en vez de soluciones. Si los viejos hábitos no condujeron a soluciones constructivas durante el matrimonio, seguro que no darán mejores resultados durante el divorcio, esto es lo que atemoriza a la mayoría de las personas que han reconocido que su vida marital debe terminar.



Una de las principales recomendaciones que se puede hacer en este proceso, es buscar apoyo



profesional para tratar esa ansiedad, para prevenir los daños físicos y psicológicos. Si hay hijos, es sano que ellos estén enterados del proceso y de la toma de decisiones, evidentemente es muy importante que se les comunique de una manera en la que ellos puedan reflexionar y les genere menos estrés, para esto es indispensable que los hijos vean congruencia entre lo que dicen y hacen los padres, si no la hay será inevitable que aparezca la ansiedad y los problemas psicológicos que tanto pretenden evitarles los cónyuges.



¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!

CONTROLA LA ANSIEDAD TRAS EL DIVORCIO

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales

● _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó

domiciliando el pago en el

Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a _____ de _____ de 20____

Firmado:

¿Ansiedad por su divorcio? ¡Relájese!
Lorena Ramos Hernández mar 9 abril 2013

La ansiedad es sobre todo una reacción de miedo. El miedo por sí mismo es muy útil y perfectamente natural, el problema sobreviene cuando no hay una razón objetiva para sentir esa angustia.

Los expertos mencionan que no es el problema externo lo que nos hace sentir pánico, sino el pensar que no tenemos recursos suficientes para enfrentarnos a él. En un proceso de separación (divorcio), es muy común que exista ansiedad en la pareja, sobre todo si no se sienten lo suficientemente capaces para sobrellevar el trámite o tienen miedo de afectar a los hijos.



Si usted está pasando por un proceso de divorcio, es importante que reconozca si presenta o no ansiedad y cómo esta reacción le impide seguir en el proceso y tomar decisiones racionales.

Es cierto que cuando se pasan muchos años en una relación de pareja disfuncional, se crean sentimientos de rencor, frustración y que éstos generan a su vez, una apatía que se traduce en la falta de toma de decisiones.

Sin embargo, una vez tomada la decisión, es fundamental se tengan claras las razones y las consecuencias de la separación, es decir,

se analicen objetivamente las condiciones para llevar a cabo el trámite. Un aspecto que genera mucha ansiedad es la incertidumbre relacionada con la afectación de los hijos, en ocasiones esto retarda la toma de decisiones y es utilizado como un pretexto o forma para manipular a alguno de los cónyuges.



La investigación ha demostrado que el hecho de seguir en un matrimonio disfuncional (con maltrato psicológico, económico, etc.) por no querer afectar a los hijos, hace más daño y tiene más consecuencias negativas para los hijos que el mismo proceso de divorcio.

Es importante aprender a controlar la ansiedad ya que cuando la sentimos, experimentamos conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación, esto puede generar dos tipos de respuesta: huir o luchar.

Ante una situación que genera ansiedad, el corazón se acelera y la adrenalina fluye en el torrente sanguíneo, esto hace que el corazón se contraiga con más fuerza y puede hacer que usted sienta una sensación similar a recibir fuertes golpes en la cabeza, esto, limita su capacidad para adquirir nueva información.

Cuando las personas están bajo estrés crónico y grave, pueden llegar al punto de sufrir ataques de ansiedad, su cuerpo comienza a temblar y sienten taquicardia.