

## Factores que te deprimen, estresan y causan ansiedad



El otro día escribí un artículo que fue muy bien recibido sobre formas en las que podemos escapar del hoyo negro de una depresión, puedes verlo aquí [5 tips para vencer la depresión \[haz click\]](#). Uno de los consejos más importantes era el primero sobre cómo una depresión es el resultado de muchas situaciones adversas sucediendo al mismo tiempo.

Después de pensarlo un poco más y algunos de los comentarios que he recibido en el blog y en mi canal de [YouTube videos \[haz click\]](#), decidí extender un poco más este punto. Muchas veces sentimos el peso y las consecuencias de varios factores afectando nuestras vidas; sin embargo diseccionar estos factores separadamente para poder reducirlos o eliminarlos de nuestras vidas puede ser una tarea difícil.

En las siguientes secciones te daré listas de diversos factores que afectan e influyen el estrés, ansiedad y hasta la depresión. Mi intención es que trates de reconocer cuáles de estos factores están influenciando tu vida y que una vez reconocidos puedas enfrentar cada uno.

Enfrentar un problema en tu vida significa disminuir el impacto que tiene en tu estado mental. Sea eliminándolo de tu vida o encontrando formas de reducir la cantidad de energía emocional que toma de ti cada día o cada vez que tienes que enfrentar ese factor. Por ejemplo, la guía para superar la ansiedad generalizada te sugiere una serie de valiosos tips que te permite tomar el control de las situaciones que usualmente disparan los síntomas de la ansiedad, echa un vistazo a la descripción de [la guía que ha cambiado la vida de miles de personas que sufrían de ansiedad \[haz click aquí\]](#).

## Trabajo



Empiezo con este factor pues es uno de los aspectos que toma más de nuestras vidas y en muchos casos está afectándonos negativamente sin que veamos los beneficios más allá que una ocupación que nos da los recursos para sobrevivir. Otros factores que veremos más abajo te afectan pero usualmente tienen un factor de retribución, cómo por ejemplo la familia, tu pareja o el sexo; pero ya los veremos en poco, primero cubramos el trabajo.

Puedes ver un video que hice hace algún tiempo acerca de como el trabajo te consume un poco cada día: [5 formas en que el trabajo te está matando \[haz click\]](#).

Nuestros trabajos son una fuerte constante de estrés en muchos casos pues nos llenan de responsabilidades y nos fuerzan a una interacción constante con una variedad de personas. Adicional a todo esto, si lo calculas, un trabajo normal toma una gran parte de tu tiempo diario y de tus semanas. En muchos casos pasas más tiempo con tus compañeros de trabajo que con tus seres queridos.

Este último hecho puede llevar a altos niveles de presión que se manifiestan en posibles depresiones cuando el trabajo no te da los resultados que esperas o deseas. Considerando esto y considerando que nuestro trabajo como cualquier otro aspecto de nuestras vidas tiene momentos positivos y momentos negativos, podrás imaginar que el número de depresiones debidas al trabajo son usuales.

Un tip que te daré para tratar de enfrentar este factor es: no dejes que tu trabajo te defina, es sólo un aspecto de tu vida y tú no eres tu trabajo. Puedes obtener grandes satisfacciones de tu labor, pero de la misma forma si inviertes tu vida únicamente en tu labor, entonces recibirás consecuencias negativas cuando tu oficio pase sus momentos negativos.

## Familia

Podemos escoger nuestras amistades y en la mayoría de los casos podemos escoger hasta donde vivimos; pero no podemos escoger a los miembros de nuestra familia. Y sobre familias hay una variedad tan grande como la cantidad de personas que han existido. Podríamos decir que cada

persona tiene una familia diferente, pues aún los miembros de una misma familia tienen diferentes papeles e interacciones con los otros miembros.



Las familias son los primeros grupos sociales con los que nos vemos forzados a interactuar, seamos felices o no con esa familia, el día a día se ve rodeado de constantes interacciones que moldean gran parte de nuestra personalidad. Si viste el video de la guía de la doctora Ester, sabes que estas interacciones pueden ser la raíz de serios problemas de ansiedad.

Sé que mientras lees esto estarás pensando que estoy describiendo una familia disfuncional y llena de problemas; sin embargo estoy haciendo una descripción general. Aún la familia más perfecta que puedas imaginar es una fuente de estrés y ansiedad, pues familias perfectas crean expectativas aún más grandes sobre ti y lo que es esperado de ti.

Similarmente, en familias muy unidas, todos tenemos que experimentar la partida de seres queridos y esto genera heridas profundas que pueden llegar a durar años en curar y a veces la cicatriz nos trae gran dolor en momentos donde otros factores nos están afectando. Puedes leer una historia ejemplificando esto en este artículo: [\*\*historia de cuando te tocan las peores cartas en la vida \[haz click\]\*\*](#).

Tal cómo lo hice con el trabajo, te doy un pequeño tip para empezar a atacar los factores de tu familia que puedan estarte afectando: tu familia es un grupo de personas, preocúpate por estar emocionalmente bien primero tú y luego ofrece ayuda a tu familia. Sé honesto contigo y con tu familia, luego de eso procede a resolver tus problemas.

A veces pensamos que nuestros padres son esos dioses infalibles y es hasta tiempo más tarde en la vida que nos damos cuenta que los padres, tío, abuelos y otras figuras que nos han marcado tanto son simples personas como nosotros haciendo lo mejor que pueden, y la mayoría de las veces están tan equivocados como nosotros mismos.

## **Pareja**



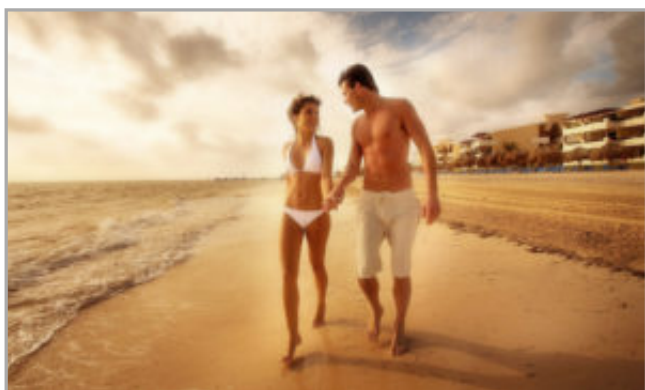
Es increíble cuánto una persona puede afectar nuestras vidas por el simple hecho de darle nuestro corazón. Algunas relaciones son complicadas y otras son simplemente enfermizas.

No invertiré mucho tiempo en este factor pues ya lo he cubierto bastante en otras entradas que te recomendaré a continuación:

- [Manejar la ansiedad en una relación \[haz click\]](#)
- [Tips para terminar una relación \[haz click\]](#)
- [Tips para superar la ansiedad de un rompimiento \[haz click\]](#)

Y si eres chica, hace poco escribí un artículo para detectar cuando tu novio está cansado de la relación y cómo manejarlo, echa [un vistazo aquí \[haz click\]](#).

## Sexo



Muchos dejan que la ansiedad, estrés y depresión arruinen su experiencia sexual con una persona que realmente aprecian y con la que han soñado ir a la cama por mucho tiempo. Sin embargo, muchos otros sufren de ansiedad, estrés y depresión de tan sólo pensar en sexo.

Las razones varían desde falta de confianza en sí mismos y lo que pueden hacer llegado el momento, hasta la imagen que tienen de su propia apariencia y cómo esto puede decepcionar a



la pareja a la hora de ejecutar el acto.

Similar al punto anterior, ya escribí un artículo que puedes encontrar interesante cubriendo la variedad de factores creando ansiedad en el sexo, [echa un vistazo y encuentra soluciones aquí \[haz click\]](#).

### **Comparte esto:**

- [Correo electrónico](#)
- [Imprimir](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google](#)
- [Tumblr](#)
- 

### **Me gusta:**

Me gusta Cargando...

### ***Relacionado***

Posted on [12 julio, 2016](#) by [estresAdmin](#) en [Ansiedad](#), [Depresión](#), [Estrés](#)