



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



SATI
PSICOLOGÍA

Ahora que hemos aprendido a gestionar emociones, podemos iniciar el trabajo con la ansiedad, puesto que es una emoción más, aunque quizás algo más compleja.

Hoy en día “todo es Ansiedad”

Nos encontramos en la consulta que los pacientes utilizan ya esta palabra para definir muchas de las cosas que les pasan y lo primero que tenemos que hacer es un trabajo previo para diferenciar lo que es ansiedad de lo que no lo es dentro de sus dificultades.

Cuando somos pequeños, si tenemos suerte, nos enseñan un mayor abanico de posibilidades para definir cómo nos sentimos, pero con el paso de los años, vamos dejando de expresar lo que sentimos o bien, dejamos de utilizar un vocabulario emocional que nos puede ayudar a definir de forma más concreta cómo estamos, qué sentimos, y como consecuencia, vamos a entender mucho mejor lo que necesitamos y cómo proporcionárnoslo.



No es lo mismo sentir inseguridad, que prudencia o miedo ante la idea de hacer algo. Tienen notas distintas y seguramente tengan intensidades distintas. A su vez, si llego a detectar por ejemplo que lo que tengo es inseguridad, muchas veces ni me paro a pensar a qué. Puede ser que me genere inseguridad lo que piensen de mi, puede ser que esa inseguridad tenga que ver con que pienso, que si lo hago ya va a cambiar algo o ya voy a tener que comprometerme con otra cosa, y cada uno de esos aspectos tengo que resolverlo. Muchas veces esto lleva su trabajo y suele requerir de la ayuda de un especialista para “afinar”. Porque muchas veces tomamos lo que nos pasa como algo muy simplificado y claro, desde ahí no encontramos soluciones.

Sin dar mucho más rodeo a esto, vamos a tratar de determinar de forma clara qué es la ansiedad, porque perfectamente a un ejemplo como el anterior le podríamos haber puesto esa etiqueta.



SATI
PSICOLOGÍA

La ansiedad es una emoción natural que nos pone en alerta ante un posible resultado negativo. Por tanto, tiene valor adaptativo. Nos prepara para cambiar ese posible resultado negativo.

Esta reacción en principio sería buena, puesto que nos ayuda a prepararnos, a poner en marcha los recursos, la energía suficiente para actuar, para obtener un resultado positivo, como por ejemplo dar una buena imagen o superar algún tipo de prueba.

Pero puede llegar a hacerse desagradable si se eleva mucho su intensidad o si se prolonga mucho en el tiempo.

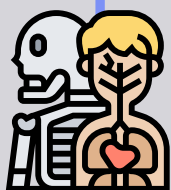
El temor a la ansiedad (al malestar que produce) lleva a algunas personas a evitar las situaciones que suelen provocarla y esto hace que el problema aumente o incluso se generalice y empecemos a sentir ansiedad ante otras situaciones. Algunas personas evitan la situación, sintiendo sensaciones físicas muy desagradables si intentan abordarla. Si esto nos ocurre, aún siendo insistente con este tema, necesitamos la ayuda de un profesional que nos guíe en cómo dar los pasos oportunos.

¿Y cómo diferenciamos la ansiedad?

Recordar entonces que no toda emoción desagradable o intensa es ansiedad y tras esto evaluar varios síntomas (pueden variar en cada persona) acorde a 3 componentes:



Componente cognitivo: aparecen preocupaciones, pensamientos automáticos negativos, anticipación de amenaza, dificultad para concentrarse, para tomar decisiones, sensación general de desorganización o pérdida de control.



Componente fisiológico: síntomas físicos como palpitaciones, accesos de calor, sensación de sofoco, ahogo, respiración superficial y rápida, opresión en el pecho, nauseas, vómitos, diarrea o molestias digestivas, tensión muscular, temblores, hormigueo, dolor de cabeza, fatiga excesiva, mareo.



Componente motor: movimientos repetitivos, hiperactividad, paralización o movimientos torpes o desorganizados, morderse las uñas, comer, beber o fumar en exceso, así como conductas de escape o evitación.



SATI

PSICOLOGÍA

La Ansiedad puede ser definida como:

- 1** Una respuesta emocional que engloba aspectos cognitivos displacenteros de tensión y aprensión
- 2** Aspectos fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso
- 3** Aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

La respuesta de Ansiedad puede aparecer:

Por estímulos externos o situaciones (me persiguen, presencio un accidente, tengo un examen)



Por estímulos internos (como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos como peligrosos o amenazantes)

Esta emoción afecta a nuestras actividades cotidianas en nuestro día a día.



La ansiedad además suele ir acompañada de lo que los psicólogos llamamos “sesgos”:



SESGO ATENCIONAL: cuando aparece la ansiedad es porque una parte de nuestro cerebro está activando una señal de ALARMA (esto forma parte de nuestra evolución para defendernos de peligros, pero como hemos visto, a veces interpretamos información de manera alarmante y muchas veces no es así). Este sesgo hace que amplíemos nuestra atención hacia las cosas que nos preocupan y no veamos otras y en ocasiones puede hasta amplificar nuestras sensaciones corporales. Por ejemplo, cuando hemos sufrido alguna crisis de ansiedad, con esos síntomas físicos tan molestos, en cuanto noto alguna pequeña señal de mi cuerpo, llevo allí toda mi atención, por ejemplo al ritmo cardíaco, y me quedo observando con toda mi atención, lo que hace que tenga una "visión de túnel" y ya no vea nada más. Esta hiperatención, a su vez puede hacer que aumente mi ritmo cardíaco ya que se suma la preocupación. Y al final puedo estar me generando más ansiedad.



SESGO DE CONFIRMACIÓN: nuestro cerebro tiende a focalizarse más en la información que reconfirma mis creencias, descartando otra información. Por ejemplo, si tengo la creencia de que puedo enfermarme porque hoy en día todo el mundo enferma, cada vez que vea alguien enfermo, una noticia en la televisión o alguien me cuente que alguien conocido ha enfermado, toda mi atención se quedará con esa información, descartando la información sobre toda la gente que está sana.



Esta es una información general sobre la Ansiedad, su funcionamiento y sus componentes. Si te sientes identificado con alguno de los apartados es importante que busques ayuda profesional para entender cómo se aplica todo esto en tu caso, y personalizada para su tratamiento.

No obstante, te dejamos algunas actividades para que puedas ir definiendo y conociendo tu ansiedad:

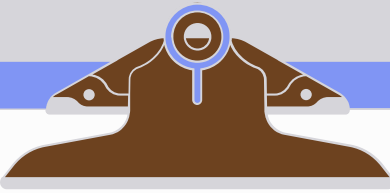


SATI

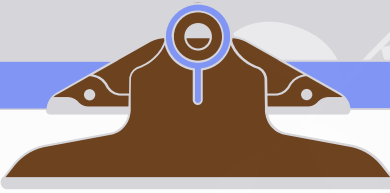
PSICOLOGÍA

Actividad: Define tu ansiedad

Para poder trabajar en tu ansiedad primero debemos comprenderla, concretarla y especificarla. Completa estas frases para facilitar este proceso:



Mi ansiedad en este momento es un miedo irracional a:



Mi ansiedad en este momento es una sensación generalizada de:



Actividad: Qué provoca tu ansiedad

Se trata de definir cómo afecta tu ansiedad en los 3 niveles fundamentales:

Nivel cognitivo
(pensamientos y preocupaciones)

Nivel fisiológico
(sensaciones físicas)

Nivel motor (conducta)



Actividad: Mira a tu alrededor

Sigamos definiendo como es tu ansiedad. Para ello, además de mirar hacia nuestro interior, también debemos mirar fuera. Completa estas frases para comprobar como el entorno te afecta en la ansiedad.



**Personas que me generan
seguridad**



**Personas que me generan
ansiedad**



**Situaciones que me generan
calma**



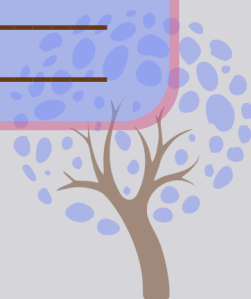
**Situaciones que me generan
ansiedad**



**Lugares que me generan
bienestar**



**Lugares donde tengo
ansiedad**



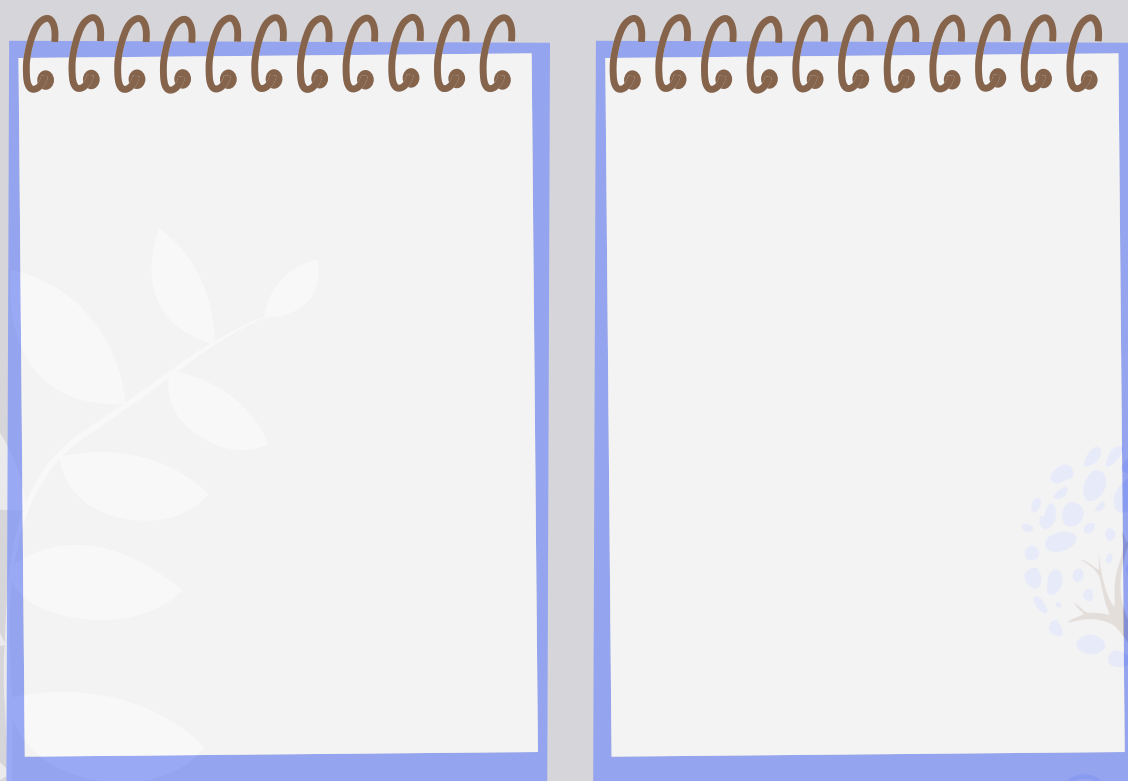
Actividad: Focalízate en tu bienestar

Una vez tengas más claro como es tu ansiedad y como te afecta, nadie mejor que tu sabrá como calmarla. Lo mas importante es detectar las señales previas para poder actuar antes de que tu ansiedad se apodere de ti.

Te invitamos a reflexionar sobre tu día a día y hagas un listado de actividades placenteras que te generen bienestar, calma y armonía, ya sea sola o en compañía, para que sepas a qué recurrir en caso de estados ansiosos.

Algunos ejemplos pueden ser: practicar ejercicio, escribir, leer, meditar, centrarte en tu respiración, pintar, escuchar música, irte a un lugar especial para ti, etc.

Lo que me genera bienestar y me calma en el día a día es:

Two blank spiral-bound notebooks with blue covers and silver spiral binding, positioned side-by-side for writing.