

su médico

La ansiedad

El estado de ansiedad es una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo. Pero no todas las respuestas de ansiedad son desadaptativas. Estas poseen la capacidad anticipatoria para señalar un peligro o amenaza y preparar al organismo para enfrentarnos de manera adaptativa y funcional ante las señales de amenaza. El problema se presenta cuando esta ansiedad anticipa un peligro irreal o desproporcionado, causándonos una fuente de malestar innecesario. En definitiva, la ansiedad patológica es una manifestación más frecuente, más intensa y más persistente que la ansiedad normal o adaptativa.



Este tipo de ansiedad persistente, no tratada, puede ocasionarnos serios problemas y una fuente de preocupación constante a la hora de enfrentarnos a situaciones cotidianas de la vida. Por ejemplo, la ansiedad ante los exámenes nos resta gran capacidad, llegando incluso al bloqueo. En el trabajo nos impide expresarnos adecuadamente, pudiendo perder oportunidades de ascenso, y en nuestro entorno puede llegar a causar aislamiento social, adicciones y otros tipos de problemas.

Estos malestares tienen gran probabilidad de ser tratados con éxito. Las técnicas empleadas son la relajación muscular y la respiración, dirigidas a eliminar los síntomas fisiológicos. También se emplean conjuntamente técnicas dirigidas al control de pensamientos que disparan la ansiedad. Por ejemplo, pensamos "Todo es blanco o todo es negro". Dentro de este continuo existen una amplia gama de grises, pero tendemos a situarnos en los extremos y esta tendencia nos puede causar gran ansiedad. En definitiva, se trata de desarrollar en la persona habilidades para afrontar con mayor éxito las situaciones ansiógenas.

José Antonio Arranz