

ANSIEDAD

¿Qué es?

Se trata de una respuesta natural e inevitable ante la presencia o anticipación de una situación interpretada como peligrosa/desagradable o potencialmente peligrosa/desagradable. Es decir, ante todo la ansiedad es un sofisticado sistema de supervivencia orientado al afrontamiento eficaz de los peligros que nos depara el mundo. Podemos decir que hoy estamos aquí porque la ansiedad hizo que nuestros antepasados reaccionaran más hábilmente ante los peligros y las situaciones complicadas.

Sin embargo, a veces esta ansiedad se vuelve contraproducente. Cuando se vuelve demasiado intensa y frecuente, comienza a funcionar en nuestra contra: nos impide resolver con éxito situaciones, nos origina un malestar tan intenso como innecesario, etc.

Es frecuente también encontrarnos con ansiedad difusa, es decir nos encontramos nerviosos, alterados, irritables, inquietos, nos cuesta conciliar el sueño, con la sensación de que “algo” va pasar, y no sabemos localizar el porqué, no conocemos la razón de dicha inquietud.

Existen respuestas para estas situaciones y sensaciones, debemos aprender a enfrentarnos a esas situaciones que nos provocan ansiedad, conocer técnicas de relajación, analizar nuestra realidad de forma ajustada...