



CHARLA: PIERDE EL MIEDO A LA ANSIEDAD

Cómo identificar la ansiedad

La ansiedad es una **reacción humana normal ante situaciones estresantes**, constituyendo un estado limitado en tiempo e intensidad que nos mantiene adaptados/as.

Cuando está presente, la ansiedad puede provocar **síntomas fisiológicos** (como alteraciones del sueño o digestivas, dolores, taquicardia, presión en el pecho...), **emocionales** (miedo, impotencia...), **cognitivos** (preocupación, peor concentración, creencias disfuncionales y catastrofistas...) y **conductuales** (evitación, escape, uso de vías de escape inadecuadas...).

Es común que sintamos miedo ante estos síntomas y deseemos que desaparezcan cuanto antes, pero partimos de la base de que no tienen por qué provocarnos ningún daño si esa reacción es temporal y podemos solucionar la causa que la provoca.

Las **señales de alarma** que nos tienen que indicar la necesidad de hacer algo con nuestra ansiedad son aquellas que se relacionan con la ansiedad patológica (que llevaría a los trastornos de ansiedad), muy diferente a la ansiedad funcional (que nos ayuda a funcionar). Para diferenciar ambos tipos de ansiedad, nos podemos fijar en su duración, su intensidad, las limitaciones vitales que provoca, su forma de aparición y el grado de malestar que provoca.

Recuerda que el punto fundamental de la ansiedad patológica es el bucle en el

que nos introduce, siendo muy complejo salir si no contamos con las estrategias apropiadas.

Hasta dónde soportar la ansiedad

De manera natural las personas tendemos a intentar actuar ante los problemas o incomodidades, aunque no siempre escogemos las soluciones adecuadas. Por eso es frecuente que tratemos de solventar la ansiedad huyendo de aquello que nos la provoca, usando vías de escape inadecuadas (medicación en exceso, uso de alcohol...) o dejando de hacer cosas o socializar. Sin embargo, existen estrategias mucho más eficaces, como la relajación, la gestión de emociones y pensamientos o la psicoeducación.

Si el estado de malestar es muy intenso, duradero, limitante o está provocando

Si el malestar es muy intenso, duradero, limitante o está provocando otros efectos secundarios en tu vida, todo indica que necesitas ayuda.





otros efectos secundarios en tu vida, todo indica que necesitas ayuda. Recuerda que una de cada cinco personas sufre ansiedad a lo largo de su vida, tú decides cuándo quieres dejar de ser una de esas personas.

Cómo manejar la ansiedad en casa

Si realmente no eres tú quien sufre ansiedad, sino una persona cercana en tu vida, puedes ayudarlo siguiendo estas pautas:

Escucha. Estar disponible para que pueda compartir lo que siente, sin presionarlo para hacerlo. Ayudarlo a identificar señales y entender lo que ocurre. Muestra comprensión. No juzgar o minimizar lo que esta persona está sintiendo o lo que hace para "solucionarlo". Evitar frases como "anímate", "no es para tanto"...

Sé el contrapeso. No apoyar el punto de vista pesimista ni sumar activación a los síntomas (físicos) de la ansiedad.

Aporta ejemplo. Ofrecer otras alternativas a su forma de pensar o intentar so-

lucionar lo que le pesa. Ser un ejemplo de cómo actuar con calma.

Anímale a pedir ayuda. Aun con las mejores intenciones, no siempre estamos preparados para ayudar a quienes queremos.

Recomendaciones finales

Valora tu propia situación: síntomas que experimentas, dónde sientes la ansiedad, en qué momentos aparece, limitación que provoca en tu día a día, actividades que has abandonado por su culpa, tiempo que llevas sufriendo, soluciones que has intentado, eficacia de tu forma de afrontarlo...

Si consideras que tu situación no puede mantenerse así más tiempo, no dudes en solicitar ayuda profesional. Estaremos encantados/as de acompañarte en el camino hacia tu bienestar.

Si aún no estás preparado/a: invierte tiempo en descansar, cuida tu estilo de vida (alimentación, sueño y ejercicio), comparte con tu red social y practica relajación o respiraciones.

ACUDIR A PSICOTERAPIA, LA MEJOR OPCIÓN PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

En cuanto al tratamiento de los trastornos de ansiedad, la **terapia** ayuda a las personas a descubrir las **causas subyacentes** de sus preocupaciones y temores; le permite aprender a relajarse y a mirar las situaciones desde una nueva óptica, y le da la posibilidad de desarrollar mejores habilidades de afrontamiento y resolución de problemas. La terapia facilita las herramientas para superar la ansiedad y enseña cómo utilizarlas.

