

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 1

SENTIR

Sentir que es eterna la vida

Ansiedad: Aunque se trata de una respuesta natural ante situaciones de estrés o amenaza, cuando se instala puede hacer que la vida sea un calvario.

La ansiedad es una condición natural del ser humano para enfrentar



situaciones difíciles o que representan un peligro. Es una vivencia positiva que ayuda a realizar las acciones adecuadas para resolver las causas que la generan y resulta un elemento clave para la supervivencia.

En la vida diaria es un factor importante en el éxito o en el fracaso, en la felicidad o en la tristeza de los individuos. La ansiedad la sufre el joven tímido cuando al fin se decide a invitar a salir a la mujer que le gusta, el profesional que presenta por primera vez una investigación personal en un congreso, el empleado recién contratado que empieza un nuevo trabajo,

un actor en el día del debut... Es decir, que son reacciones naturales ante circunstancias que en modo lógico justifican su existencia. Sin embargo, esta característica innata e imprescindible para la adaptación se puede activar de manera anormal. Sin ninguna situación particular que la justifique, y generar así una serie de trastornos (fobias, obsesiones, conductas compulsivas, ataques de pánico). Todos, sin excepción, resultan muy desagradables para quienes los padecen, y alteran su vida diaria. Por lo tanto, la ansiedad puede ser una valiosa herramienta que tiene el cerebro humano para ponernos a salvo en situaciones de riesgo pero también se puede transformar en un tormento si el cerebro la genera sin motivo consciente alguno.

Los síntomas de ansiedad son muy diversos y cambiantes pero los más comunes son: palpitaciones, sudoración, mareos, irritabilidad, dificultad para respirar, preocupaciones, cansancio, falta de concentración, insomnio, presión en el pecho y dolores musculares.

Una característica frecuente en las personas con ansiedad es que no suelen registrarla como tal y suelen confundir sus manifestaciones con el de otras posibles enfermedades, lo cual empeora su estado. Por esta razón, la persona ansiosa suele terminar convirtiéndose en un hipocondríaco o en alguien inseguro y temeroso. La causa de la ansiedad anormal (o sus parientes cercanos, el miedo o el pánico) reside en que ciertas regiones del cerebro no funcionan bien y se activan de manera automática e incorrecta. Una de ellas, la principal, es la amígdala, una zona ubicada en la profundidad del cerebro que se activa como si estuviera reaccionando frente a un peligro verdadero. En ese momento, la amígdala interpreta los mensajes que provienen de los sentidos corporales como amenazas y eso es lo que genera la ansiedad o el miedo. Respondiendo a la pregunta de la amiga lectora, algunas recomendaciones:

- ✓ **Tratar de dormir bien, ya que quien no descansa es más propenso a los trastornos de ansiedad.**
- ✓ **No tomar grandes dosis de cafeína, ya que es un estimulante cerebral. (Café, té, refrescos)**
- ✓ **Realizar ejercicios físicos con regularidad.**
- ✓ **Comer una dieta sana, variada, y en horarios normales.**
- ✓ **Evitar el alcohol y el tabaco, ya que después de un alivio transitorio, la agravan.**
- ✓ **Aprender técnicas de respiración y relajación**
- ✓ **Hablar con otra persona de lo que se siente... Y lo más importante!**



Consultar con un especialista. A muchas personas, lamentablemente, les cuesta mucho aceptar este último consejo.

Por Norberto Abdala

