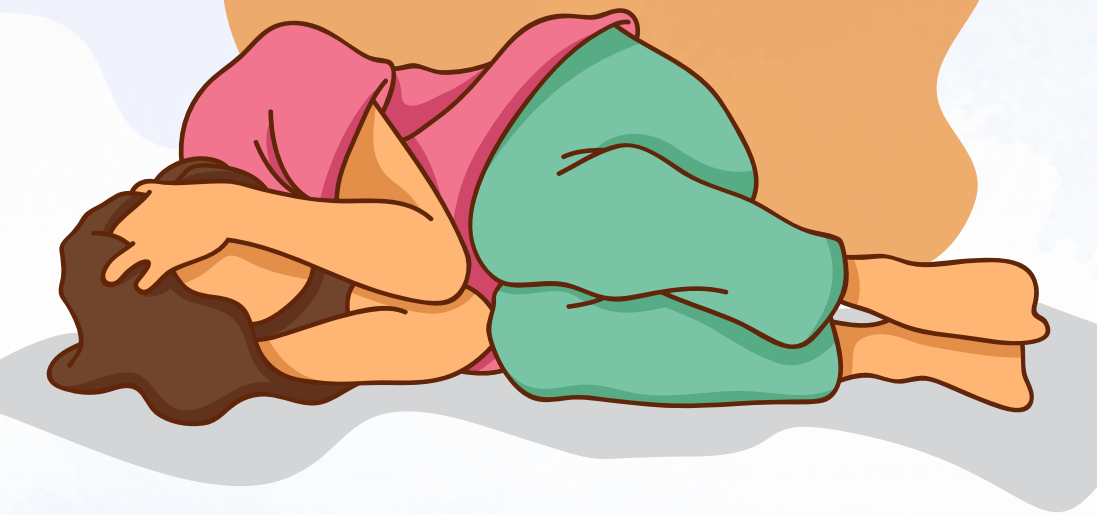
LA ANSIEDAD



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA

BIENESTAR UNIVERSITARIO
ÁREA DE DESARROLLO HUMANO

Porque tú cuentas… marca la diferencia

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una reacción normal que provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo, las cuales nos preparan para actuar y ayudan a responder de manera rápida ante una amenaza o situación.

Se puede desencadenar debido a un estímulo externo o interno, tales como pensamientos, sensaciones o imágenes.

Dependiendo del estímulo, se genera respuesta de ansiedad, esta última determinada por la circunstancia o características de la persona.

Ejemplo: Miedos o fobias, temor a la altura, miedo a la oscuridad, la presentación de un examen, una entrevista, sucesos traumáticos, preocupaciones, situaciones sociales, entre otras.

Cuando la ansiedad se mantiene por un tiempo prolongado, marca el comienzo de un trastorno de ansiedad.

"No tienes que controlar tus pensamientos; solo tienes que dejar de permitirles que te controlen a ti".

Dan Millman.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

A nivel fisiológico: Aceleración del corazón, sudoración, tensión muscular, temblores, presión en el pecho, molestias digestivas, dolor de cabeza, náuseas.

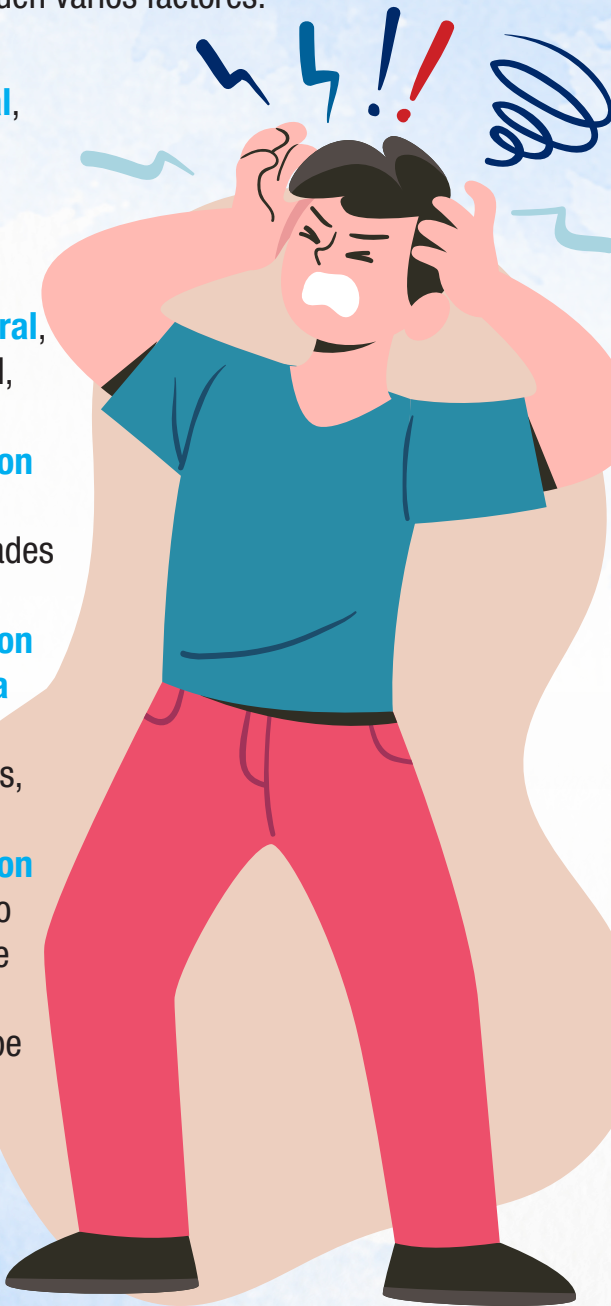
A nivel cognitivo e individual: Nerviosismo o angustia, dificultades para concentrarse y tomar decisiones, irritabilidad, pensamientos negativos (es lo peor, no voy a poder, entre otros), comportamiento defensivo.

A nivel conductual: Bloqueos, evitación de situaciones, alejamiento de relaciones sociales, falta de control en reacciones e impulsividad, alteraciones de sueño y alimentación, abandono de metas.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ANSIEDAD?

Se distinguen varios factores:

- **Factores de índole social**, las cuales se deben a deficientes relaciones sociales, dificultades familiares o de pareja.
- **Factores de índole cultural**, por creencias, religiosidad, ideales.
- **Factores relacionados con patologías** de naturaleza orgánica como enfermedades físicas.
- **Factores relacionados con patologías de naturaleza psicológica**, originadas por trastornos psicológicos, situaciones traumáticas.
- **Factores relacionados con el entorno**, coyunturales o estructurales, como puede ser una pandemia, una catástrofe natural, un golpe de estado o una guerra.



¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE ANSIEDAD?

Existen diferentes trastornos de ansiedad, tienen en común el miedo y la preocupación.

- **Trastorno de pánico:** Se caracteriza por la aparición súbita de miedo intenso, recurrente, de corta duración, genera elevada preocupación y temor a que se repita.

- **Agorafobia:** Miedo o ansiedad ante un número elevado de situaciones en las que la persona teme, de las cuales es difícil escapar, o no dispone de ayuda si aparecieran síntomas de ataque de pánico.

- **Fobia social:** Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que la persona está expuesta a los demás, miedo a valoración negativa, humillación o rechazo de otras personas.

- **Fobias específicas:** Miedo o ansiedad causado por cosas concretas, generalmente causadas por volar, las alturas, animales, inyecciones, ver sangre, espacios pequeños, etc. Si no se puede evitar, la persona vive con un miedo intenso a dicha situación.

- **Trastorno de ansiedad generalizado:** Se caracteriza por una ansiedad poco intensa pero continua, la cual genera preocupación excesiva por múltiples situaciones, afectando el sueño, la capacidad de concentración, y generando irritabilidad, entre otras.

- **Trastorno obsesivo compulsivo:** Experimenta pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes que aparecen de forma intrusiva y no deseada, conocidas como obsesiones, causando una elevada ansiedad, puede involucrar miedo a perder algo, miedo a la contaminación, pensamientos prohibidos, pensamientos agresivos, etc. La persona intenta suprimir estos pensamientos o neutralizarlos con otros pensamientos o actos, conocidos como compulsiones, en los que suele invertir un tiempo prolongado y que suele interferir en las actividades cotidianas, tales como organizar de forma precisa, contar, limpieza excesiva, etc.

- **Trastorno de estrés postraumático:** Se caracteriza por recuerdos angustiosos, recurrentes, involuntarios e intrusivos de sucesos traumáticos, los cuales suponen una amenaza vital grave y un riesgo objetivo para la integridad física, tales como: agresiones físicas, sexuales y violaciones; malos tratos; robos; torturas; atracos; secuestros; combates; desastres naturales y accidentes. Estos generan un estado emocional negativo persistente como miedo, terror, enfado, culpa o vergüenza, los cuales llevan a la persona a una importante disminución del interés o participación en actividades significativas y a un desapego con los demás.

¿QUÉ HACER ANTE UN EPISODIO DE ANSIEDAD?

No es fácil controlar una crisis, pero hay que intentar no pensar en que va a suceder algo malo, porque cuanto más centre en ello sus pensamientos, más síntomas va a tener.

Si es la primera vez que sucede, **mantenga la calma**, no se deje llevar por el miedo, trate de regular la respiración y poco a poco la sensación de malestar desaparecerá.

Visualice un lugar que le haga sentirse bien: la playa, el campo o el cielo suelen dar sensación de paz. Recuerde la visita a algún paisaje que le haya encantado y trate de recordar los sonidos y las sensaciones que allí sentía.

Siéntese en un lugar tranquilo y cierre los ojos, entre menos estímulos ambientales perciba, antes acabará la crisis, respire pausadamente, contando hasta tres en cada inhalación y en cada exhalación.

Si es una situación que le ha pasado varias veces, es muy importante la evaluación de un profesional. **Solicite ayuda.**

¿CÓMO PREVENIR LA APARICIÓN DE EPISODIOS DE ANSIEDAD?

Es importante tener en cuenta:

- La ansiedad generalmente se detona por el estrés, por ello es fundamental planificar tiempos para actividades y para descansar.
- Dedicar tiempo para lo que le gusta hacer, con o sin compañía, permite desconectarse y relajarse de las rutinas. La práctica deportiva, por ejemplo, aporta energía y motivación.
- Técnicas de relajación como la respiración diafragmática, la meditación y el yoga permiten canalizar mejor los pensamientos.
- La comunicación asertiva y las redes de apoyo como la familia, amigos, docentes, psicólogo(a), pueden brindarle ayuda para superar esta situación, le escucharán y no juzgarán.

- Cuide sus hábitos alimenticios, reduzca el consumo de bebidas oscuras y la cafeína, son estimulantes del sistema nervioso central.
- Evite pensar en problemas menores, pues se convertirán en problemas graves que afectan su salud y aumentan su ansiedad.
- Finalmente, la ansiedad también puede ser provocada por diversas enfermedades médicas, por intoxicación de sustancias y la abstinencia de otras, o por factores psicológicos. Por lo tanto, siempre debe ser evaluada por un especialista para ser manejada oportunamente.

“Tus emociones no deben ser paralizadoras. No deberían defenderse. No deberían impedirte ser todo lo que puedes ser”.

Wayne W. Dyer

Tomado de: https://www.psicoglobal.com/ansiedad/, https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803, https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/causas-consecuencias-ansiedad-estres/, https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/, https://www.menteamente.com/ansiedad , https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/como-actuar-frente-ataque-ansiedad_987 y aporte profesionales del Área de Desarrollo Humano de Bienestar Universitario.

Sus aportes y sugerencias son importantes

Mayor información:

Área de Desarrollo Humano de Bienestar Universitario