

¿QUÉ ES ANSIEDAD?



¿Por qué es importante aprender sobre la ansiedad?

La mayoría de las personas no reconocen la ansiedad por lo que es, y en su lugar piensan que hay algo “malo” con ellos. Algunas personas se preocupan por los síntomas de la ansiedad (dolor de estómago, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad para respirar, etc.). ¡Otros piensan que son extraños, débiles, o incluso locos! Desafortunadamente, estos pensamientos solo ocasionan que las personas sientan más ansiosas o inseguras

Por lo tanto, el primer paso para manejar de manera exitosa la ansiedad es aprender a entenderla y reconocerla. La autoconciencia es esencial.

Los Datos

Mito: Leer, pensar y aprender sobre ansiedad te hará aún MÁS ansioso.

Realidad: Si no sabes qué es lo que te está pasando ¿cómo vas a poder manejarlo? Contar con información exacta sobre la ansiedad puede reducir la confusión, miedo y vergüenza. La ansiedad es una experiencia común y normal, PUEDE ser manejada exitosamente

Aprendiendo sobre la Ansiedad

1. **La Ansiedad es normal:** Todos experimentan ansiedad ocasionalmente. Por ejemplo, es normal sentirse ansioso en una montaña rusa, o antes de una entrevista de trabajo.
2. **La Ansiedad es adaptativa:** Es un sistema del cuerpo que nos ayuda a enfrentar el peligro. (por ejemplo, la ansiedad nos ayuda a alejarnos de un carro a alta velocidad) o a desempeñarnos de la mejor manera (por ejemplo, nos motiva a prepararnos para una presentación importante). Cuando experimentamos ansiedad, se activa en nuestro cuerpo la respuesta de adrenalina. Esta respuesta prepara al cuerpo para defenderse.

Experimentamos Ansiedad cuando PERCIBIMOS o PENSAMOS que estamos en peligro. Esta respuesta es adecuada cuando estamos frente al peligro (como encontrarnos con un oso), pero se vuelve un problema cuando el “peligro percibido” en realidad no es un problema (como dar un discurso, ver un perro)

“Lucha—Huye—Parálizate”

Esta respuesta del cuerpo puede activarse cuando existe un peligro real, como encontrarse con un oso mientras se da un paseo por un bosque. En este caso podrías huir (por ejemplo, correr para alejarse del oso), paralizarte (quedarse inmóvil hasta que se aleje el oso), o luchar (gritar y agitar los brazos para aparentar ser grande y asustar al oso).

Pero esta respuesta puede activarse también cuando algo sencillo se percibe como peligroso, cuando en realidad no lo es, tal como una entrevista de trabajo. Por ejemplo, podrías sentirte nervioso o incómodo. Podrías estallar con las personas (luchar), o tener dificultad para pensar con claridad (paralizarte). Estos sentimientos pueden volverse tan abrumadores que podrían hacerse desear evitar la entrevista (huir). Muchas personas dejan de hacer las cosas o ir a lugares que los hacen sentirse ansiosos.

3. **La Ansiedad no es peligrosa.** Aunque la Ansiedad puede hacerte sentir incómodo, no es peligrosa ni dañina. Recuerda, todo lo que sientes cuando estás ansioso está allí para protegerte, no para dañarte.
4. **La Ansiedad no dura para siempre.** Cuando estás ansioso, podrías sentir que la Ansiedad durará para siempre. Pero la Ansiedad es temporal y eventualmente disminuirá.
5. **La Ansiedad es principalmente anónima.** La mayoría de las personas (excepto los cercanos a ti), no notarán cuando estás ansioso.

¿Qué sucede en tu cuerpo cuando estás ansioso?

La ansiedad puede ocasionar sensaciones en tu cuerpo que se prepara para el peligro. Estas sensaciones se conocen como “reacción de alarma”, que aparece cuando el sistema de alarma natural del cuerpo (la respuesta “lucha-huye-parálizate”) se ha activado.

- **Aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria.** Cuando el cuerpo se prepara para la acción, se asegura que suficiente sangre circule hacia los órganos y músculos principales, permitiéndote huir o luchar ante el peligro.
- **Sudoración.** Sudar enfría el cuerpo. Además hace la piel más resbaladiza haciendo más difícil para un animal o persona sujetarte.
- **Náusea y malestar estomacal.** Cuando enfrentamos peligro, el cuerpo apaga sistemas y procesos que no son necesarios para supervivencia; así, puede dirigir la energía a funciones críticas para la supervivencia. La digestión es uno de los procesos que no son necesarios en momentos de peligro. Por esto, la Ansiedad puede desencadenar malestar estomacal, náusea o diarrea.

- **Mareos.** Debido a que nuestra sangre y oxígeno es dirigida hacia los músculos, respiramos más rápido para hacer llegar el oxígeno a esos músculos. Sin embargo, puede causar hiperventilación (demasiado oxígeno por la rápida respiración como preparación para la acción), lo que puede hacerte sentir mareado. Además, como gran cantidad de sangre y oxígeno va a tus brazos y piernas (para “luchar o huir”), hay un pequeño descenso del oxígeno en el cerebro, lo que también puede marearte. No te preocupes, ese descenso de oxígeno para el cerebro no es peligroso.
- **Dolor de pecho.** Tus músculos se tensan mientras tu cuerpo se prepara para el peligro. Así que, tu pecho podría doler cuando haces respiraciones profundas mientras esos músculos del pecho están tensos.
- **Sensación de entumecimiento y escalofríos.** La Hiperventilación (tomar mucho oxígeno) también puede causar entumecimiento y escalofríos. Los escalofríos podrían estar relacionados al hecho que los vellos del cuerpo a menudo se “levantan” cuando enfrentamos peligro para aumentar nuestra sensibilidad al tacto o al movimiento. Finalmente, los dedos de las manos y los pies pueden sentirse entumecidos y con vibración mientras la sangre se aleja de donde no se necesita (como nuestros dedos) y se dirige a otros músculos que la necesitan (como los brazos).
- **Visión irreal o brillante.** Al responder al peligro, nuestras pupilas se dilatan para dejar entrar más luz y asegurarse que podemos ver con claridad. Esta reacción hace que nuestro entorno se vea más brillante, borroso y en algunas ocasiones menos real.
- **Piernas pesadas.** Mientras las piernas se preparan para la acción (luchar o huir), aumento en la tensión muscular así como mayor flujo sanguíneo a los músculos, pueden causar la sensación de piernas pesadas.
- **Sensación de asfixia.** El aumento de la tensión alrededor del cuello y el aumento de la frecuencia respiratoria causa resequedad en la garganta, lo que podría hacerte sentir que te asfixias.
- **Sensación de frío o calor.** Estas sensaciones pueden estar relacionadas a la sudoración y la constricción de los vasos sanguíneos en la capa superior de la piel. Esta vasoconstricción ayudan a reducir la pérdida de sangre si estuvieras herido.

Más sobre cómo funciona la Ansiedad

La Ansiedad no sólo afecta tu cuerpo, también afecta tus pensamientos y comportamiento. Por lo tanto, existen tres partes de la Ansiedad: síntomas físicos (como nuestro cuerpo responde), pensamientos (lo que nos decimos a nosotros mismos) y comportamientos (lo que hacemos, o nuestras acciones). Aprender a reconocer estas señales de ansiedad puede ayudarnos a sentir menos miedo ante ella.

Pensamientos

¿y si olvido lo que tengo que decir durante la presentación?

Comportamiento

Buscar una excusa para no hacer la presentación

Síntomas físicos

Dolor de estómago, sudor frío, aumento de la frecuencia cardíaca

¿Cuándo se convierte en un problema la Ansiedad?

1. La Ansiedad se vuelve un problema cuando tu cuerpo reacciona como si estuviera ante peligro, cuando en realidad no lo está. ¡Es como tener un sistema de alarma de incendios muy sensible!
2. **Los problemas de Ansiedad son comunes.** Uno de cada cuatro adultos padecerá un desorden de Ansiedad en algún momento de su vida.

La Ansiedad es como un sistema de alarma de incendios

Una alarma de incendios puede ayudar a protegernos si existe un incendio real, pero cuando una alarma de incendios es muy sensible y se activa cuando en realidad no hay un incendio (por ejemplo, un pan que se quema en el tostador para pan), es muy molesto.

Como una alarma de incendios, la Ansiedad es útil y adaptativa cuando funciona bien. Pero, si se activa cuando no hay un peligro real y asusta, además es muy agotador.

Sin embargo, NO queremos deshacernos de la alarma (o eliminar la Ansiedad) porque nos protege del peligro. Queremos repararla (disminuir la Ansiedad a niveles más manejables) para que funcione de la manera correcta.

Reconociendo la Ansiedad

- Reconociendo los síntomas físicos de la Ansiedad

Puedes aprender a identificar los signos físicos de la Ansiedad preguntándote: "¿Qué sucede cuando estoy ansioso? ¿En dónde siento la Ansiedad en mi cuerpo?". Por ejemplo, cuando estás ansioso, podrías sentir mariposas en el estómago, sudar mucho, respirar profundamente o sentirte mareado.

RECUERDA: Si con frecuencia experimentas síntomas físicos incómodos, pero los doctores no encuentran qué está mal en ti físicamente, podrías tener problemas de Ansiedad. Definitivamente no estás volviéndote loco. Aunque estos síntomas son incómodos, no son dañinos.

- **Reconociendo los pensamientos ansiosos**

La Ansiedad también afecta nuestra forma de pensar. Los pensamientos ansiosos generalmente incluyen un temor a que suceda algo malo en el futuro—el futuro podría ser los próximos 5 segundos, minutos o años.

- **Reconociendo el comportamiento ansioso**

La Ansiedad nos puede hacer sentir incómodos, y puede hacernos creer que estamos ante algún peligro, así que no es de extrañarse que puedas sentir un fuerte deseo de escapar o evitar situaciones/actividades/personas que te hagan sentir ansioso. Por ejemplo, si te asustan lo perros, probablemente evitarás ir a lugares en donde podrías encontrar un perro

Para ayudar a identificar situaciones que tratas de evitar, busca varias respuestas posibles a lo siguiente:

- Si te despertaras mañana y tu ansiedad hubiera desaparecido por arte de magia, ¿qué harías?
- ¿Cómo actuarías?
- ¿Cómo sabría alguien cercano a ti que no estás ansioso?

Termina las siguientes oraciones:

- Mi Ansiedad me detiene de...
- Cuando no estoy ansioso, podré...