



ANSIEDAD

El estrés y la ansiedad son respuestas esperables y adaptativas a una situación de amenaza o peligro. Habitualmente entendemos que cuando la situación de estrés se prolonga en el tiempo puede pasar a abrumar a la persona y se transforma en ansiedad.

Existen muchas similitudes entre los síntomas típicos del estrés y en un cuadro de ansiedad: ritmo cardíaco más rápido, respiración más rápida o agitada, tensión muscular.

Ambos procesos (estrés y ansiedad) preparan la respuesta de lucha o huida. Hay una tercera opción que es la parálisis o bloqueo que puede desencadenar una crisis de ansiedad o su versión más extrema que son las conocidas como crisis de pánico. A veces, las crisis de ansiedad pueden no tener un desencadenante identificable. En una terapia además de proveer de herramientas en la gestión de la ansiedad, también ayuda a poder identificar los disparadores de estas crisis.

Otro punto muy importante, cuando hablamos de ansiedad es su componente anticipatorio.

Actualmente, las crisis de ansiedad corresponden a la mayoría de los motivos de consulta en las terapias psicológicas y es la causante de un gran número de bajas laborales.

La terapia permite conocer cómo funciona el mecanismo de la ansiedad: su sintomatología física, trabajar sobre los pensamientos negativos en bucle y las diferentes emociones que disparan las crisis, así como también aprender la autorregulación emocional.