



HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

CUANDO APARECE LA ANSIEDAD: ENTENDER LO QUE SIENTES

COMPRENDER SUS SEÑALES, POR QUÉ APARECE Y QUÉ ESTRATEGIAS PUEDEN AYUDARTE A MANEJARLA DE FORMA SALUDABLE



Con el apoyo de:



www.avifes.org

Notar el corazón acelerado. Darle vueltas a algo una y otra vez. Sentir que no puedes desconectar, aunque "no esté pasando nada". Muchas personas piensan que eso significa que algo va mal. Pero la ansiedad, en realidad, no es el enemigo. Es una alarma. El problema aparece cuando esa alarma no se apaga.



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una **emoción** que aparece como una **respuesta natural ante situaciones** que percibimos como amenazantes o estresantes. Digamos que se podría tratar de una alarma interna, y cuando la alarma suena, ésta nos prepara para “luchar o huir”.

La ansiedad es una emoción normal y habitual; es decir, todos y todas sentimos ansiedad alguna vez. Aunque es innegable que es una emoción desagradable, lo cierto es que nos va a ayudar a estar alerta y preparamos para afrontar cuestiones importantes. Por ejemplo: antes de un examen, de una presentación, una entrevista de trabajo, etc, la ansiedad va a jugar a nuestro favor, nos va a activar y nos va a poner en marcha para la acción.

El problema viene cuando la alarma se desajusta. Es decir, si la alarma suena de manera muy frecuente, muy intensamente todo el rato, o dura más tiempo del que debería... puede que se convierta en un problema y comience a afectar a tu rutina diaria. Por ejemplo, diríamos que esa alarma se ha desajustado cuando alguien se preocupa por las cosas de manera excesiva, haciendo que todo el día esté pensando en esas preocupaciones sin poder controlarlo. Además, esa preocupación o miedo suele ser desproporcionada con respecto al peligro real.



Recuerda

La ansiedad es una emoción necesaria para vivir. No podemos ni tenemos que deshacernos de ella. Por ello, el objetivo de este manual es aprender a gestionar esa ansiedad y las emociones que a menudo vienen asociadas, no eliminarla completamente de nuestra vida.



¿Cómo diferenciar la ansiedad que nos ayuda de aquella que puede necesitar atención?

Ansiedad adaptativa (la alarma que nos ayuda y nos pone en marcha)	Ansiedad que necesita atención (la alarma que suena de manera descontrolada)
<ul style="list-style-type: none">- Aparece en momentos concretos y habitualmente con una causa identificable- Desaparece cuando la situación pasa.- Te ayuda a enfocar en la situación o en la solución.- No interfiere en tu vida ni en tu día a día.	<ul style="list-style-type: none">- Aparece de manera habitual y muy intensa, casi todos los días y por algo difuso o incluso inexistente.- No desaparece una vez que esa posible causa ha pasado.- Te bloquea o hace evitar situaciones.- Interfiere en tu rutina, estudios o relaciones con los demás.

Por ejemplo: Cuando se acerca la fecha de entrega de un proyecto y no hemos avanzado lo suficiente o nos damos cuenta de que aún nos queda mucho por hacer, lo normal será sentir ansiedad. Si esta ansiedad no se gestiona adecuadamente, sus síntomas pueden derivar en bloqueos, dificultades de concentración, incapacidad para realizar esta tarea que nos preocupa y desbordamiento emocional. Pero si, en su lugar, aprovechamos la activación que genera en nosotros para impulsarnos a trabajar con más ahínco en este proyecto, se podrá convertir en una fuerza motivadora que nos ayude a terminarlo a tiempo.

Ahora imagina: Te has esforzado mucho para hacer frente a los exámenes del curso. Durante este tiempo, has estado nerviosa, te ha costado dormir, has tenido el apetito un poco descontrolado y has dejado de hacer planes sociales porque necesitabas centrarte en aquello que te preocupaba. Es decir, durante ese tiempo has sentido ansiedad. Ayer terminaste en el último examen, y si darte cuenta, recuperaste tu ritmo habitual. Fuiste a tomar algo con tus amigos/as, cenaste a gusto y dormiste sin problema. Es decir, la ansiedad hizo su función mientras era necesaria.

Si ese estado de activación, de preocupación, de no dormir, de no tener hambre o necesitar comer de forma continua, o de no poder recuperar tus actividades con normalidad se hubiese mantenido en el tiempo, estaríamos ante un posible problema de ansiedad.



Y la ansiedad... ¿Cómo se siente?

Podríamos decir que la ansiedad tiene sobre todo “tres caras” o tres tipos de síntomas que pueden aparecer de forma aislada o al mismo tiempo:

- **Síntomas fisiológicos**, es decir, lo que ocurre en el cuerpo: respiración y el ritmo cardíaco se aceleran, sudoración, sequedad en la boca, sensación de presión en el pecho, mareo... También pueden aparecer pérdida o aumento del apetito o las dificultades para dormir bien.
- **Síntomas emocionales**: Activación constante de emociones como el miedo intenso, la preocupación excesiva, sensación de que algo malo va a pasar.
- **Síntomas cognitivos**: Aunque no lo parezca, la ansiedad afecta muchísimo a la forma en la que pensamos y sobre todo al contenido de lo que pensamos. Son característicos los pensamientos incontrolables que están muy relacionados con el miedo y la falta de control. La ansiedad afecta también a la capacidad para atender y para concentrarse, para memorizar las cosas del día a día e incluso para entender con claridad las explicaciones que se reciben.
- **Síntomas motores**: La ansiedad se puede mostrar en la conducta, en el comportamiento: sentirse muy inquietos, con mucha impulsividad... Moverse de forma torpe o atropellada, pueden aparecer temblores que incluso dificultan las actividades de día a día, aparece la tensión mandibular.... Por otro lado, se puede manifestar también con conductas de evitar situaciones o con el aislamiento.



Manejar la ansiedad

Como has visto, la ansiedad es una emoción, y como todas las emociones, tienen que vivirse, pero de una manera adecuada. Para ello, es importante tener

estrategias para poder manejarlas. Es decir, es importante eso que tantas veces oímos: tener una buena "gestión emocional".

Sí, gestión emocional, pero... ¿qué es?

La gestión emocional es el proceso por el cual identificamos, aceptamos y regulamos las emociones que sentimos. Cuando hablamos de emociones, sobre todo las desagradables, es importante hablar de cómo **regularlas o reducir su intensidad**. Es decir, de qué hacer cuando aparecen. No significa "no sentir" emociones, sino aprender a **responder de manera saludable** a ellas.

En este caso, **hay estrategias adaptativas y desadaptativas**.

Cuando sentimos ansiedad o cualquier emoción intensa, tenemos distintas formas de responder. Estas respuestas son estrategias, y se dividen en dos tipos:

- **Estrategias desadaptativas:** cuando sentimos ansiedad solemos buscar maneras rápidas de aliviar ese malestar. Estas estrategias desadaptativas son las que pueden calmar la ansiedad temporalmente, pero a la larga perjudican nuestra salud mental o incluso, empeoran el problema. Te contamos cuáles son las más habituales:
 - **La evitación: Es la gran estrella de las estrategias desadaptativas:** A veces lo hacemos evitando situaciones, dejando tareas para después, distrayéndonos constantemente o intentando "no pensar" en lo que nos preocupa. Estas son algunas de las estrategias desadaptativas que, aunque pueden calmarnos en el momento, no resuelven lo que está ocurriendo.
El alivio inmediato hace que nuestro cerebro aprenda que evitar funciona, pero a largo plazo sucede justo lo contrario: la ansiedad no desaparece, sino que vuelve con más fuerza cada vez que nos enfrentamos a esa situación. Poco a poco, podemos empezar a sentirnos más inseguros, más pendientes del miedo y menos capaces de afrontarlo.
 - **Conductas compulsivas:** Practicar o hacer algo de manera compulsiva. Por ejemplo: comer en exceso o abusar de comida no sana.

- **Reprimir emociones:** Intentar ignorar o “esconder” emociones que sentimos.
- **Uso de alcohol o drogas:** Consumir sustancias para calmar emociones incómodas.



Recuerda

Gestionar la ansiedad no consiste en huir de ella, sino en aprender estrategias adaptativas que nos permitan atravesarla, entender qué nos está señalando y comprobar que podemos manejarla sin que controle nuestra vida

- **Estrategias adaptativas (saludables):** Son las que nos ayudan a sentirnos mejor sin dañarnos y permiten regular nuestras emociones de manera sana.
 - La respiración puede ayudar a calmar la ansiedad. Toma aire por la nariz mientras cuentas hasta tres y suéltalo lentamente por la boca.
 - **Practica técnicas de relajación o meditación:** Estas técnicas implican centrar la atención en algo que te calme y aumente la conciencia de tu cuerpo. No importa qué técnica se escoja, lo que importa es que lo practiques de forma regular.
 - **Háblalo:** Compartir tus preocupaciones y emociones con otras personas puede ser de ayuda para calmarte. Hablar con tu familia, amigo/as o con un profesional puede ayudarte.
 - **Piensa en el presente:** La ansiedad es una emoción anticipatoria; es decir, se enfoca mucho en el futuro. Por ello, intenta conectarte con el presente y el aquí y ahora.
 - **Organízate:** Si la ansiedad se debe a alguna tarea, podemos intentar dividirla en tareas más pequeñas, es decir, en pequeños pasos. Para eso, podría ayudar el hecho de usar agendas o recordatorios.
 - **Actívale:** El ejercicio físico puede ayudar a liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo. Por ejemplo: caminar, correr, bailar o practicar algún deporte puede ayudarte.
 - **Anótalo en un papel:** Escribir cómo te sientes y qué haces en ese momento puede ayudarte a identificarlo mejor y desahogarte.

Además, viendo lo que escribes, puedes analizar la situación y así tener una visión más completa de lo que te va bien.

- **Utiliza una distracción:** En los momentos de mucha ansiedad, puedes intentar realizar cualquier actividad que te guste y disfrutes. Esto es una manera de ocupar tu mente e intentar que los pensamientos negativos se alejen, ya que es algo habitual que pensamientos intrusivos negativos aparezcan haciendo subir la ansiedad.



Recuerda

La ansiedad es normal, pero si sientes que dura demasiado o es muy frecuente, prueba algunas de las maneras para regular o calmar esa ansiedad. Cada persona es un mundo, y puede que le funcionen cosas diferentes.



¿Cómo elegir la estrategia correcta?

1. Pregúntate: "¿Esto me ayudará a sentirme mejor ahora y a largo plazo?"
2. Si la respuesta es que sí, esa estrategia es **adaptativa**.
3. En cambio, si esa estrategia te puede ayudar ahora, pero puede causar problemas después, es **desadaptativa**.

Vamos a ver esto con ejemplos:

Si lo que me causa ansiedad es ir a un lugar específicamente, puede que evitando ir la ansiedad del momento baje; pero ¿qué pasará en otras ocasiones? ¿tendré que evitarlo toda mi vida? Por eso mismo, esa estrategia sería **desadaptativa**, porque ayudaría en ese momento, pero no después ni un futuro.

En cambio, si se elige ir progresivamente yendo a ese lugar o, por ejemplo, pedir a alguien de confianza que te acompañe, es una manera más **adaptativa** de regular esa emoción. Y, además, a largo plazo, ayudará mucho más a que poco a poco puedas hacer frente a la situación tú solo/a.



¿Cuándo pedir ayuda profesional?

Es importante que recuerdes que la ansiedad no se cura, porque la ansiedad en sí no es una enfermedad, y no puede desaparecer de nuestro abanico de emociones. Aun así, si sientes que **la ansiedad interfiere en tu día a día, tus estudios, trabajo o relaciones** puedes pedir ayuda a psicólogos/as que puedan ayudarte y enseñarte estrategias adaptadas a ti y tus necesidades.

El tratamiento psicológico te ayudará a identificar y cambiar pensamientos que te hacen sentir mal, te enseñará a manejar conflictos y gestionar las emociones desagradables (como la ansiedad) y a generar expectativas positivas. En algunas ocasiones, y siempre bajo la valoración de un/a profesional de la salud mental, puede ser necesario utilizar algún tratamiento farmacológico, nunca como único recurso y nunca como algo que se tome de forma indefinida.



Recursos que pueden ayudarte

Si la ansiedad se mantiene en el tiempo, no consigues controlarla y acaba afectando y dominando tu día a día, te recomendamos que acudas a servicios especializados en salud mental, tanto en el ámbito médico como desde las asociaciones de tu zona.

- Servicios especializados en salud mental: Tanto en el ámbito médico, como en las Asociaciones cercanas a tu entorno.
- Orientadores/as escolares: Pueden ayudarte a cómo enfrentar la ansiedad para que ésta te afecte menos en tu día a día y en tus estudios.
- Herramientas cotidianas, como aplicaciones de respiración o mindfulness

Living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



www.avifes.org