

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD Y CÓMO SE MANIFIESTA?

La RAE define la ansiedad como: "El estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo". La ansiedad es una emoción normal, una respuesta adaptativa ante una situación catastrófica, o ante una potencial situación de emergencia, preparando al cuerpo para reaccionar adecuadamente. Por lo general se activa ante situaciones simples, tales como una entrevista de trabajo, o la exposición de algún tema frente a una audiencia, razón por la cual es esperable que surja frente a la situación que nos encontramos viviendo en la actualidad (emergencia sanitaria), considerando la importante incertidumbre que ha impuesto en nuestras vidas, debido a lo cual es importante aceptarla, sin juzgarnos por ello. Sin embargo, si esta es constante, muy intensa y no nos permite mantener un funcionamiento medianamente efectivo y se prolonga en el tiempo en estas condiciones, se recomienda consultar un especialista.

"En la distancia seguimos siendo, más familia, más comunidad"

FORMAS EN QUE SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD:

INSOMNIO

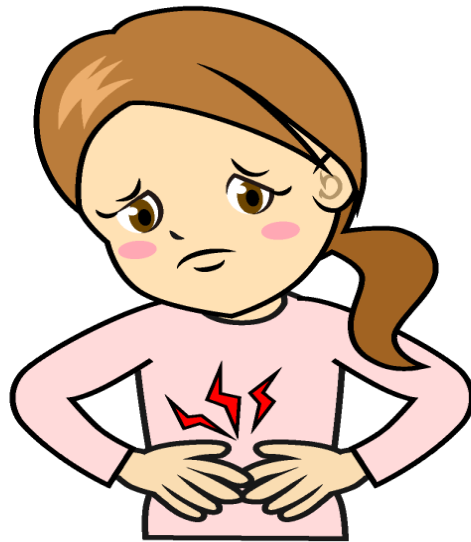


IDEAS O SITUACIONES SOBRE LAS QUE SE PIENSA DEMASIADO



FORMAS EN QUE SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD:

MOLESTIAS ESTOMACALES



©DESIGNALIKIE

PREOCUPACIÓN CONSTANTE



FORMAS EN QUE SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD:

CORAZÓN ACELERADO



RESPIRACIÓN ACELERADA O SENSACIÓN DE AHOGO



FORMAS EN QUE SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD:

IMPACIENCIA



DOLOR DE CABEZA



SUDORACIÓN O ESCALOFRÍOS



SEQUEDAD DE BOCA



TENSIÓN MUSCULAR



TEMBLORES



¿COMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

- 1 Realice ejercicios de relajación, tensando y soltando el cuerpo, para luego de unos minutos, soltarlo hasta sentir todo su cuerpo relajado. Procure estar consciente de las sensaciones que emite su cuerpo, desde la cabeza a los pies. Ayúdese con ejercicios de respiración.
- 2 Respiración consciente: concéntrese solo en su respiración y que esta sea lenta y profunda.
- 3 Realice ejercicio físico: la liberación de endorfinas le ayudará a sentirse mejor.
- 4 Duerma bien. En caso que le cueste quedarse dormido, lea algo que le parezca aburrido y pronto sentirá sueño. Existen otras estrategias, tales como contar hacia atrás desde el número cien, o cerrar los ojos, en una postura relajada, siguiendo aquello que "vea" con sus ojos cerrados, por lo general es un punto luminoso o más de uno, sin intentar controlarlo.
- 5 Comparta experiencias: converse con alguien que haya sentido mucha ansiedad y que lo haya resuelto, o que lo sobrelleve de mejor modo, esto le ayudará a creer en la posibilidad real de manejarlo mejor.

- 6 Use el sentido de humor: siempre hay algo porqué reír. Ríase de usted mismo, luego que se haya sobrepuesto a un monto importante de ansiedad y poco a poco, comenzará a percibirlo como algo menos grave.
- 7 Frene los pensamientos que le generan ansiedad, e intente pensar en otras cosas.
- 8 No se preocupe, ocúpese. Use su tiempo en algo productivo o positivo para usted y quienes le rodean, esto le ayudará a centrarse en otra situación.
- 9 Escuche su música preferida.
- 10 Baile al ritmo de música de su agrado.
- 11 Mantenga contacto regular, por medio de redes sociales, con personas con las que tiene un vínculo afectivo estrecho y que le ayudan a sentirse bien.

Fabiola Rojas M.

Psicóloga Formación, "Colegio de la Santísima Trinidad".