

Taller de

Manejo de Ansiedad

Por: Kellin Borges

www.integralispy.com

¿Qué es la Ansiedad?

El primer aspecto que se debe comprender, es que la ansiedad no es negativa en sí misma, al contrario, es primordial para la supervivencia de la especie. Por lo tanto es una respuesta normal y adaptativa que puede salvar la vida y que advierte de amenazas de daño corporal, dolor, indefensión, posible maltrato o la frustración de necesidades corporales o sociales; de separación de los seres queridos; de una amenaza contra el propio bienestar o éxito y, por último, de amenazas a la unidad o integridad. Impulsa al individuo a adoptar las medidas necesarias para evitar la amenaza o reducir sus consecuencias. No obstante, cuando sale de los niveles funcionales, la ansiedad se transforma en un problema.

Es por ello que el punto de partida para comprender la ansiedad, es la diferenciación entre una ansiedad normal y una ansiedad disfuncional.

La ansiedad puede ser definida como un sentimiento. Sentimiento es distinto de emoción y en esta tabla vemos la diferencia:

Sentimiento

- Es mental
- Proviene de la experiencia y conexiones internas
- Nace del subconsciente
- Es más duradero

Emoción

- Es físico
- Proviene de un estímulo externo
- Nace del instinto
- Es breve

Por lo tanto, el miedo es una emoción, y proviene de la percepción de peligro y amenaza real, presente e inmediata, y la reacción no depende de la volición, es decir, el cuerpo reacciona mucho antes de nuestro intelecto comprender el peligro en el cual estamos expuestos. Ni siempre esta reacción será inmediata, el miedo también puede pasar por un análisis intelectual, y es cuando podemos afirmar verbalmente: "siento miedo".

La ansiedad es un sentimiento de miedo frente a una situación hipotética de amenaza, en otras palabras, es temer un evento futuro que no se sabe si habrá posibilidades reales de que suceda. Esta es la principal diferencia entre ambas, sin embargo, a nivel físico, las reacciones son similares, pues tanto miedo como ansiedad, desencadena una serie de funciones fisiológicas en donde existe la necesidad de una respuesta de

LUCHA O FUGA

Estas reacciones fisiológicas son constantes en nuestro cuerpo y son producidas gracias al trabajo del Sistema Nervioso Simpático, responsable de hacer con que nuestro corazón siga latiendo y acelere su ritmo cuando el cuerpo necesite más flujo sanguíneo, que el estómago haga la digestión después de las comidas, incluso, que nuestros brazos y manos se muevan para recoger a un niño que se está por caer.

En la ansiedad, las respuestas fisiológicas comunes se muestran como

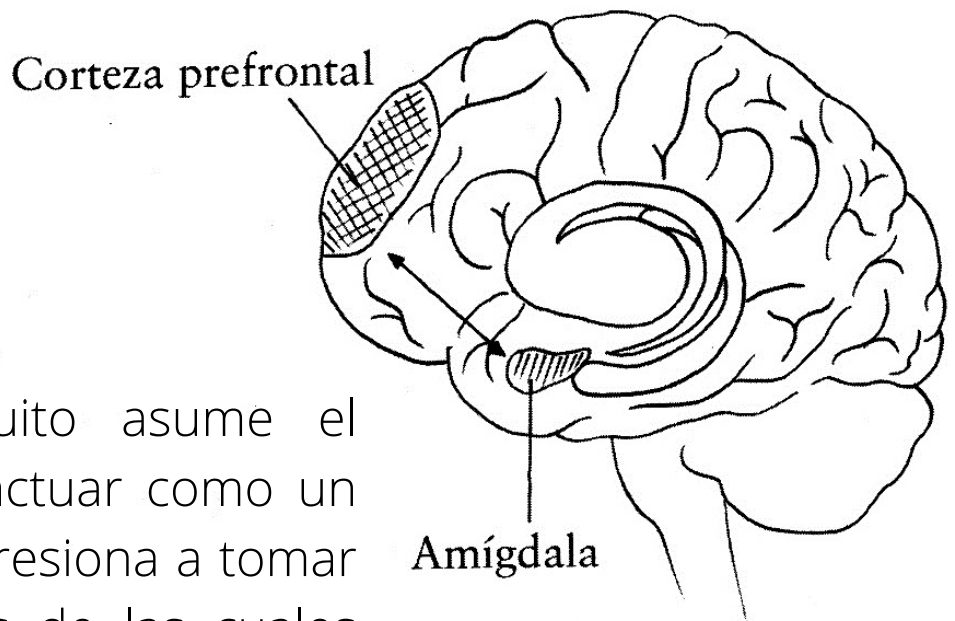
- tensión muscular,
- palpitaciones,
- taquicardia,
- elevada tasa de respiración,
- mareos,
- náuseas,
- sequedad de boca,
- sudor,
- temblores,
- enrojecimiento en la cara,
- calor,
- dificultad para dormir,
- dolores de cabeza, cuello o espalda,
- fatiga,
- diarrea...

El sistema simpático está funcionando en todos los momentos, y a veces, está trabajando en exceso. Para controlar su trabajo, existe el Sistema Nervioso Parasimpático, que es el que frenará las funciones corporales cuando sus funciones ya han sido cumplidas.

A nivel clínico, la ansiedad también está relacionada con las alteraciones por sobreactividad de los sistemas adrenérgicos o de los sistemas serotoninérgicos en el Sistema Nervioso Central o una leve atenuación en la producción de GABA, que, a su vez, tienen relación con las funciones de la amígdala cortical.

La amígdala es el punto de disparo de la angustia, de la rabia, el impulso, del miedo, entre otras cosas.

Cuando este circuito asume el comando, pasa a actuar como un mal jefe, que nos presiona a tomar acciones impulsivas de las cuales nos arrepentimos después.



La amígdala es el radar del cerebro para las amenazas y que permite la supervivencia. Ella detecta una amenaza en milésimos de segundos y puede dominar el cerebro con una reacción específica acorde a la situación. En este momento ocurre un "secuestro de la amígdala".

El secuestro capta nuestra atención y la proyecta sobre la amenaza presente. Si estás trabajando, durante el secuestro no podrás concentrarse en lo que tienes que hacer, solamente en lo que te perturba. Nuestra memoria también se esquivo, de modo que nos acordamos más prontamente de lo que es relevante a la amenaza y no logramos procesar datos de otro origen.

Cuando este sistema de alarma entra en juego, obtendremos la clásica reacción "lucha o huida, o parálisis", lo que significa que la amígdala activó el eje HPA (o eje hipotálamo-pituitaria-adrenal), y el cuerpo recibe un flujo de hormonas del estrés, principalmente cortisol y adrenalina.

El gran problema en todo ello es que la amígdala, muchas veces, se equivoca. Esto se explica debido a que la amígdala reacciona de manera muy rápida con el mínimo indicio de señales que los sentidos perciben, y eso corresponde a solamente una pequeña fracción de la realidad. Las demás fracciones se dirigen a otras partes del cerebro que tardan más en analizar estos datos de entrada. Frente a eso, la amígdala ya ha secuestrado la capacidad de análisis haciendo que reaccionemos exageradamente frente a peligros simbólicos, de los cuales nos arrepentimos posteriormente.

Por un lado, esta es la forma como funciona la dimensión fisiológica de todas las personas. Por otro lado, existe el estudio de la personalidad que surge con el término “rasgo” que son tendencias de actuación relativamente estables y permanentes a lo largo de la vida.

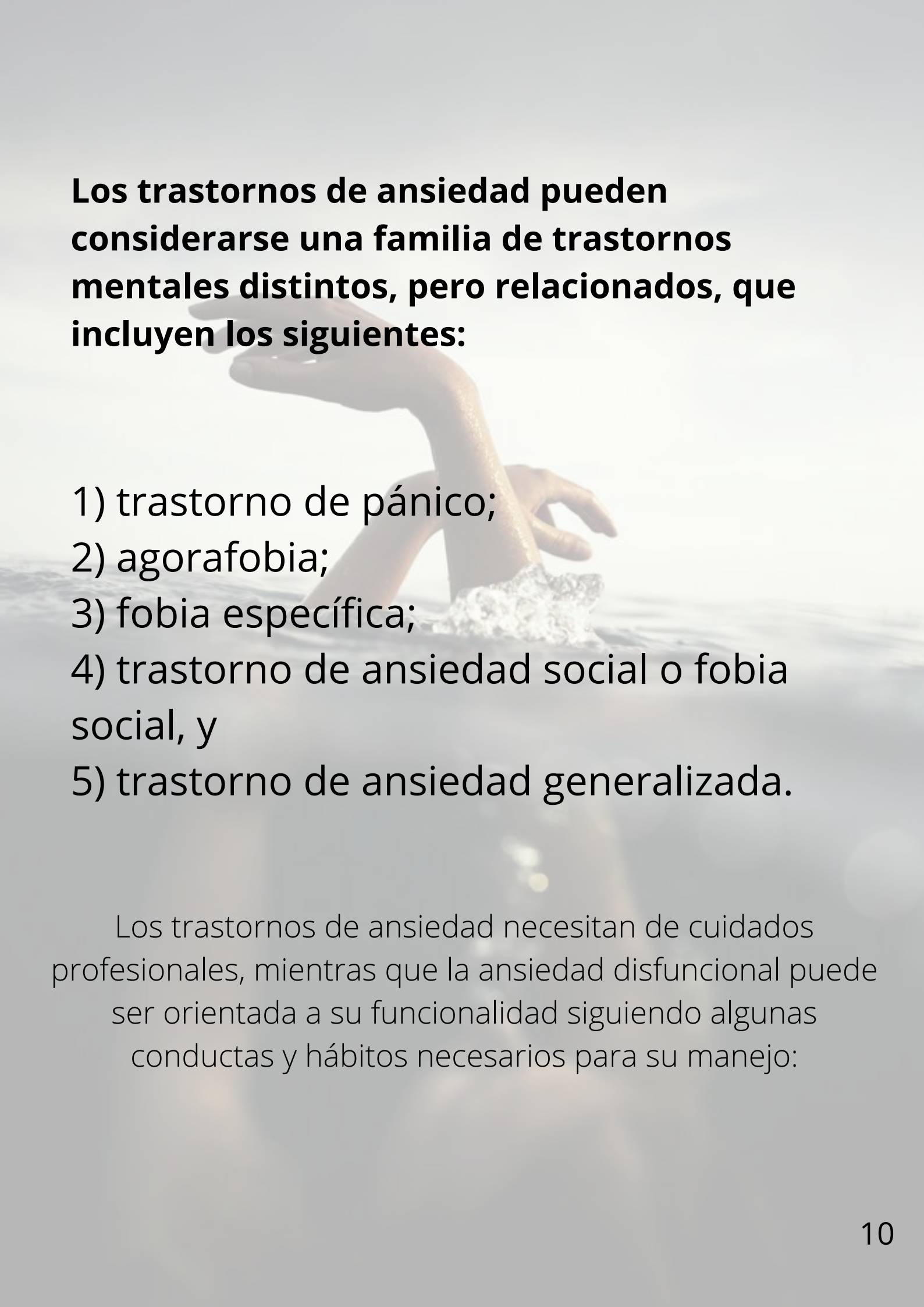
Los niveles de ansiedad pueden ser estudiados desde el enfoque del estado y del rasgo. Las personas con rasgos ansiosos presentan una tendencia a los estados de ansiedad, y pequeños estímulos son capaces de activar los mecanismos anteriormente descriptos.

Generalmente, estas personas presentan un denominador común conocido como **“necesidad de control”**. No obstante, esta necesidad de controlar cada acción es causada por el miedo a cometer errores que se esconde detrás de la calidad de **“perfeccionismo”**.

La bioenergética explica que la ansiedad representa una carga de energía en la que la descarga se halla bloqueada o contenida. Si la intensidad de la carga aumenta hasta el punto de llegar a amenazar la integridad del cuerpo, se experimenta el dolor. De ahí que la ansiedad es causa de malestares físicos, principalmente desencadenando reacciones gastrointestinales.

Los mecanismos de afrontamiento son las actitudes que podemos tener frente a una situación que representa una amenaza a la integridad. Cuando estos modos de actuar no son aplicados de manera inteligente, el cuerpo entrará en tensión intentando mantener el control de las propias reacciones, y con eso, aumenta el bloqueo de descarga de la ansiedad, aumentando las reacciones físicas ocurridas en las denominadas **“crisis de ansiedad”** llegando al **“síndrome del pánico”**.

También es necesario recalcar la diferencia entre la ansiedad y los trastornos de ansiedad. Como se ha mencionado anteriormente, la ansiedad es una reacción de supervivencia derivada del miedo que puede llegar a ser disfuncional. Sin embargo, los trastornos de ansiedad son un conjunto de síntomas y manifestaciones de la ansiedad que acarrea un cuadro más o menos estable generando un completo estado de malestar clínico.

A hand is shown reaching out of the water, with water splashing around the wrist. The background is a bright, hazy sky over the ocean. The text is overlaid on this image.

Los trastornos de ansiedad pueden considerarse una familia de trastornos mentales distintos, pero relacionados, que incluyen los siguientes:

- 1) trastorno de pánico;
- 2) agorafobia;
- 3) fobia específica;
- 4) trastorno de ansiedad social o fobia social, y
- 5) trastorno de ansiedad generalizada.

Los trastornos de ansiedad necesitan de cuidados profesionales, mientras que la ansiedad disfuncional puede ser orientada a su funcionalidad siguiendo algunas conductas y hábitos necesarios para su manejo:

Moduladores del sistema parasimpático:

Todas las prácticas que ayudan al sistema nervioso parasimpático en sus funciones – la de “frenar” el exceso de actividad del sistema nervioso simpático – son necesarias para el control de la ansiedad. Para ello, es necesario adquirir una serie de hábitos de mejorarán la calidad de vida en general.

1) Higiene del sueño:

en general, las personas con problemas de ansiedad no suelen tener un sueño reparador. Por eso, es necesario hacer una higiene del sueño para mejorar este aspecto.

2) Alimentación:

evitar el consumo de azúcares, industrializados en general y bebidas estimulantes. Eso hace con que se aumente el estado de alerta, aumentando la ansiedad. Una alimentación rica en proteína y fibras es necesaria para mejorar las funciones digestivas, favoreciendo la microbiota intestinal, y así hacer la correcta absorción de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento cerebral.

3) Fitoterápicos:

- Pasiflora;
- Valeriana;
- Manzanilla;
- Lavanda;
- Tilo;
- Kava...

4) Terapia de la risa:

La risa es una manifestación de alegría y bienestar y, en definitiva, una descarga emocional que podría definirse como una reacción psicofisiológica. Fisiológicamente se caracteriza por las contracciones enérgicas del diafragma y facilita la descarga de la ansiedad por medios alternativos.

5) Ejercicios de respiración:

4 minutos de respiración inhalando profundamente el aire por la nariz, atajando 2 segundos y exhalando lentamente por la boca.

6) Cambios en el estilo de vida:

- Masticar lentamente la comida;
- Tomarse los descansos necesarios después de tareas árdidas;
 - Ejercicios físicos;
- Evitar realizar más de una tarea al mismo tiempo;
 - Evitar consumir noticias catastróficas;
 - entre otros...

Otras técnicas:



- Intención paradójica;
- Derreflexión;
- Resignificación;
- Ejercicio de atención plena.

**La mejor prevención es
la adquisición de todos
los recursos necesarios
para el crecimiento de
tu ser biológico,
psíquico y espiritual.**

