

**Cómo Curar La Ansiedad**

Psicologo Experto Te Explica Los Secretos Para Curar La Ansiedad  
[Magalian.com](http://Magalian.com)

**Psicólogos Valencia**

Tratamiento psicológico de adultos  
Solicita aquí tu consulta  
[www.miconsulta.es](http://www.miconsulta.es)

**Estres**

Diviértete con el curso de Terapias Naturales. ¡Sorpréndete Aprendiendo!  
[www.conocio.com/Estres](http://www.conocio.com/Estres)

**Aaron Beck Psicólogos**

Atención psicológica en Granada  
Cita Previa: 958 27 08 73  
[www.cpaaronbeck.com](http://www.cpaaronbeck.com)

Anuncios Google

## Una Explicación Sencilla de la Respuesta de Ansiedad.

Juan Antonio Becerra García.

Psicólogo. Centro Médico Castellar Salud (Jaén).

### ¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es un fenómeno que experimentamos todas las personas, que en condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio. El objetivo de la ansiedad es movilizar al cuerpo ante situaciones amenazantes o preocupantes, con el fin de que pongamos en marcha las estrategias necesarias para evitar este riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo de manera adecuada.

Podríamos decir que la ansiedad es una respuesta al peligro o amenaza, con el propósito de proteger al organismo, pero siempre que esta respuesta de ansiedad sea proporcionada al estímulo que la desencadena. Así, la ansiedad inmediata o a corto plazo (llamada respuesta de lucha-huida) se dirige a combatir el peligro o escapar del mismo con el propósito de protegernos, cuando nuestros antepasados vivían en cuevas, era vital que cuando se enfrentaban con algún peligro, ocurriera una respuesta automática (aumentar el latido cardíaco, aumentar la respiración, la tensión en los músculos, etc) que les hiciera realizar una acción inmediata (atacar o huir).

Hoy en día la ansiedad también es un mecanismo necesario, lo que se llama ansiedad adaptativa (la que permite adaptarnos a nuestro medio), esta ansiedad nos sirve desde acordarnos de mirar a un lado y a otro antes de cruzar la calle, así si al cruzar la calle un coche acelera hacia usted tocando la bocina, si no experimentara ansiedad (aumento del latido cardíaco, de la respiración, etc.) que le hiciera reaccionar o huir del peligro podría resultar muerto, otro ejemplo es coger un paño antes de tocar la cacerola que están en un fuego, etc. estos son ejemplos de como la ansiedad influye sobre nuestra conducta de forma positiva.

La ansiedad se manifestaría de tres formas, o en tres tipos de sistemas de respuestas: Cognitiva, Fisiológicas y Conductuales:

En primer lugar (respuesta cognitiva) se percibiría una situación como peligrosa o amenazante, se activarían los diferentes sistemas corporales (corazón, respiración, tensión muscular, etc., la respuesta fisiológica) que inducirían la lucha o evitación de la amenaza (respuesta conductual).

Así, tomando el ejemplo anterior, el coche acercándose hacia nosotros (se percibe, se evalúa como una amenaza para nuestra integridad física, se activa la respuesta cognitiva), esta evaluación moviliza al cuerpo (activa su respiración, el corazón late más deprisa, los músculos se preparan para el ejercicio, se dilatan las pupilas para ver mejor lo que sucede, etc. se activa la respuesta fisiológica) para inducir un movimiento, el salir corriendo para huir de ese peligro (respuesta conductual) y ponernos a salvo.

En conclusión, la ansiedad es una respuesta que siempre se va a producir en las personas, ya que desde nuestros antepasados es una respuesta que ha permitido al hombre adaptarse a su medio, lo que viene a decirnos estos ejemplos es que para un determinado problema o situación estresante (presentarse a un examen, ante amenaza como la del coche, etc.) la ansiedad aumenta, pero también la eficacia, atención y rendimiento en la respuesta ante situaciones amenazantes o peligrosas, siempre que no se pase de unos límites de la ansiedad, que no harán sino bajar nuestra atención y bloquearnos.

## ¿Por qué interfiere en nuestra vida cotidiana?

Cuando la ansiedad supera unos límites se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere significativamente en su propio cuerpo generando malestar, en las actividades de la vida cotidiana, en sus actividades familiares, sociales, laborales o intelectuales

La ansiedad suele superar los límites saludables, cuando aparece de forma injustificada, sin razón aparente o ante estímulos o situaciones que no suponen una amenaza real, hasta el punto de interferir en nuestra vida diaria, se habla entonces de una ansiedad desadaptativa, esta aparece en situaciones cotidianas que interpretamos como amenazantes pero que realmente no lo son, siendo de importancia las situaciones que evaluamos o que creemos que son amenazantes, que van a activar nuestro cuerpo mostrando respuestas de ansiedad ante situaciones donde normalmente no se debería experimentar.

El haber experimentado esta ansiedad desadaptativa en situaciones normales no amenazantes (estando en casa sin compañía de nadie, al viajar, etc.) hace que se aprendan que esas situaciones conllevan peligro ya que van a desencadenar la respuesta ansiosa que tanto se teme (taquicardia, sensación de ahogo, dificultad para respirar, tensión muscular malestar en el estómago, etc.), haciendo además que estos síntomas se perciban como una amenaza o peligro para su salud, es decir, estar asustado por lo que podría pasarle como resultado de sus síntomas (taquicardia, nudo en la garganta, sensación de ahogo, tensión, mareos, etc.) de ansiedad, se centra en estos síntomas y los aumenta al prestarle más atención, con lo que la percepción de amenaza es mayor.

## ¿Qué síntomas tiene la ansiedad desadaptativa?

Los síntomas de la ansiedad desadaptativa son muy variados y pueden clasificarse en diferentes grupos, estos son:

1. **Grupo de Síntomas Físicos:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación física es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, de la alimentación y la respuesta sexual.
2. **Grupo de Síntomas Psicológicos:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones.
3. **Grupo de Síntomas Conductuales:** Estado de alerta y de vigilancia muy alta (la llamada hipervigilancia), bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Este grupo de síntomas se acompaña de cambios en la expresividad corporal, se produce rigidez, movimientos torpes de brazos y manos, tensión en la mandíbula, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.
4. **Grupo de Síntomas Cognitivos o Intelectuales:** Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de despistes y descuidos, preocupación excesiva, pensamientos distorsionados e inoportunos que son repetitivos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, abusar de la prevención y la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.
5. **Grupo de Síntomas Sociales:** Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, evitar situaciones sociales cotidianas, etc.

## ¿Todas las personas reaccionan igual o tienen los mismos síntomas de ansiedad?

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni con la misma intensidad, según la predisposición biológica y psicológica de la persona, es más vulnerable o susceptible a unos u otros grupos de síntomas.

Algunas personas reaccionarán con más síntomas cardiacos, otros con mayor aumento de la respiración, mostrando una alerta y vigilancia excesivas ante estos síntomas, otros muestran mayor tensión y rigidez muscular, etc.

El componente central de la reacción ansiosa desadaptativa, es las situaciones de nuestra vida o sensaciones corporales que percibimos como una amenaza o peligro, que es lo que desencadena las respuestas físicas desproporcionadas.

·Nominalia·

¡REGISTRE AHORA!



---

**CURSO ONLINE DE AUTOAYUDA**

Aprenda a superar la ansiedad y el estrés

---

**CURSO ONLINE**  
**ANSIEDAD**  
**Y ESTRÉS :**  
*Qué son y*  
*cómo puedo*  
*afrentarlos*

# Curso Ansiedad y Estrés: Qué son y cómo puedo Afrontarlos

[Adquiéralo Aquí](#)

---

>> [Psicología Online](#) > [Artículos](#) > Una Explicación Sencilla de la Respuesta de Ansiedad.