



# Sobre la ansiedad

Equipo de Padmasana Center

La ansiedad es una emoción caracterizada por un alto componente de anticipación cognitiva, de tensión y activación física y marcada por una serie de conductas (como deambular o rascarse) escasamente adaptativas.

Esta respuesta de ansiedad puede venir dada tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes... etc., que son percibidos por el sujeto como peligrosos o amenazantes en mayor o menor medida.

### SISTEMAS DE RESPUESTA A LA ANSIEDAD

La ansiedad se manifiesta a través de tres sistemas de respuesta que están relacionados entre sí:

1. Cognitivo: Intranquilidad, desazón, pensamientos negativos (inseguridad, pérdida confianza en uno mismo...), dificultad en tomar decisiones, falta de concentración, sensación de pérdida de control, olvidos frecuentes..)
2. Fisiológico: Aumento frecuencia cardiaca: pulso rápido, palpitaciones, dificultad para respirar, aumento niveles de azúcar y colesterol, mareos, sudoración excesiva, sequedad de boca, sensación de frío-calor, tensión muscular, molestias gástricas, hormigueos.
3. Motor: Tics, temblores, hiperactividad, movimientos repetitivos, paralización, gestos o risas nerviosas, riesgo en el consumo de drogas, riesgo de beber o fumar en exceso, pérdida de deseo sexual...

Ejemplo de ansiedad:

Llevamos un año preparando de oposición y después de la última clase, nos dice el profesor que dentro de dos meses es el examen. En ese momento me imagino la situación de examen, sentado en la silla y con el papel delante, un sudor frío comienza aparecer en mi frente, el corazón comienza a latir más rápidamente, y numerosos pensamientos se agolpan en mi mente sobre si no seré capaz, si todavía no tengo suficientes conocimientos, etc. Bruscamente comienzo a rascarme la cabeza. Estoy ante una reacción de ansiedad.

## ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN

No podemos catalogar la ansiedad como una emoción negativa en sí misma. La ansiedad es adaptativa, es decir, el organismo, ante la percepción de una amenaza, se activa alterando los tres sistemas de respuestas comentados anteriormente para hacer frente al estímulo. Si la respuesta de ansiedad es muy duradera puede llegar a provocar trastornos en el organismo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Miguel Tobal, J.J. (1996): La Ansiedad. Ed. Aguilar. Madrid
- SELYE, H. (1946), 6, 117-230.: "The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation", Journal of Clinical Endocrinology.