

# ANSIEDAD



Qué es y cómo manejarla

Elaborado por Psicóloga  
Andrea Romero Reyes

# ANSIEDAD

Es una respuesta emocional y física frente a situaciones que se consideran peligrosas.

Variará según el estímulo que la produzca,  
y suele venir acompañada de sentimientos de inquietud, recelo, miedo y nerviosismo.

**La ansiedad nos sirve para poder reaccionar en momentos difíciles.**

Nos puede servir como ayuda para escapar de un peligro o como energía para completar tareas pendientes.

En su justa medida es útil y necesaria, es un mecanismo de defensa y por tanto no es negativa necesariamente.

Por tanto, **no hay que suprimirla, sino aprender a controlarla.**

La ansiedad puede ser problemática cuando los síntomas son:

- Graves y desagradables
- Duran mucho tiempo
- Ocurren con mucha frecuencia
- Ocurren en situaciones que no debiesen ser estresantes
- Impidan hacer cosas que se quieren realizar

## ¿Cómo se puede manejar?

Lo primero es impedir que siga aumentando. Para eso se puede:

- Hacer algo de ejercicio.
- Encuentre tiempo para usted mismo y haga algo placentero.
- Ponerse objetivos realistas, que pueda seguir.
- Note cuando empiece a sentir ansiedad y distraiga su atención: respire profundamente y pausado, mire detalles del entorno, etc.