



# EL MUNDO DE LAS EMOCIONES, LA ANSIEDAD

POR: *ELIZABETH MÁRQUEZ*

**A**lgunas veces las emociones nos rebasan y nos sentimos inquietos y preocupados, con molestias corporales como dolor de estómago o de cabeza, hormigueros, tics, temblores, taquicardia, sudoración, respiración agitada, espasmos respiratorios, etc.

Bien sea que detectes que te está inquietando o no, la ansiedad se hace presente y es más común de lo que te imaginas; la mayoría de las personas no se dan cuenta hasta que los síntomas ya son muchos, muy frecuentes e interfieren en su forma de vida.

Las respuestas fisiológicas de esta emoción conducen a la "evitación disfuncional" del peligro. Existen más de 43 síntomas distintos con las cuales se manifiesta, llegando incluso a provocar

alteraciones cardíacas. Pero ¿qué hay detrás de la ansiedad?

Todo sucede en la mente, la ansiedad es la anticipación de un peligro futuro que, produce agitación, incertidumbre y malestar. **La amenaza que promueve el estado de ansiedad es más a menudo imaginaria que real.** La mente ansiosa trata de prevenirse contra el problema; antes de enfrentarse realmente a él, persiste un estado de desasosiego sin existir un hecho específico o real que lo provoque.

Suelen ser los estándares culturales los que predisponen a la ansiedad, puede aparecer cuando nos hallamos ante retos demasiado altos, en los cuáles consideramos que nuestras habilidades no serán suficientes.

A la ansiedad le preceden los pensamientos obsesivos, teniendo su origen en la preocupación. Cuanto más a menudo se preocupe la persona, y más preocupaciones diferentes tenga, hay mayores probabilidades de experimentar estados de ansiedad crónicos instaurados en la personalidad, **reduciendo las defensas inmunológicas del cuerpo, dejando al organismo más propenso a enfermarse.**

Si no se gestiona adecuadamente la ansiedad ira complicándose; siempre es mejor atender la condición desde las primeras manifestaciones.

¡Cuidate!

*ELIZABETH MÁRQUEZ ES PSICÓLOGA  
WHATSAPP: 722 443 9233  
FACEBOOK: VIVE EN ARMONÍA*