

Afinemos la ANSIEDAD desde la Psicología positiva

¿Qué harían ustedes si un día paseando por la calle viesen un tigre suelto? Supongo que la respuesta más directa y universal sería, ¡salir corriendo!. Y ¿qué es lo que hace que tengamos esa capacidad tan rápida de reacción? Nuestra ANSIEDAD. Precisen bien en su mente esta respuesta, ANSIEDAD.

La ansiedad es un mecanismo defensivo, es una respuesta normal de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Es un conjunto universal que se da en todas las personas, es normal, adaptativo, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta. Su función es protegernos de dicha amenaza, haciendo que evitemos la situación, salgamos corriendo o luchemos. No creo que a nadie se le ocurra ponerse a luchar contra el tigre de la calle, ni tan siquiera acariciarlo; por ello, nos empuja a tomar medidas convenientes (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse), según el caso y la naturaleza del riesgo o del peligro. La cosa cambiaría si vemos que ese tigre se va acercando poco a poco a nuestro hijo pequeño, la respuesta de ansiedad hace que te lances a por la víctima sin ningún tipo de análisis previo sobre tu propia vida. Extraemos, entonces, que la ansiedad como mecanismo adaptativo, es buena, funcional, normal y no representa ningún problema de salud.

Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo funciona de forma alterada, es decir, puede aparecer sin que tengamos el

¿Qué hace que alguien sea feliz y lleve una vida plena y digna de ser vivida? No tenga miedo y propóngase descubrirlo.

tigre delante o ninguna otra amenaza, y entonces... aparece la ANSIEDAD NO ADAPTATIVA O PATOLÓGICA. Esta ansiedad sí que origina problemas de salud y, en lugar de ayudarnos, nos incapacita. ¿Qué factores pueden influir en que un mecanismo normal, saludable y adaptativo deje de serlo? Tenemos **factores predisposicionales**, como pueden ser las reacciones físicas desproporcionadas ante el estrés, los estilos de vida, el aprendizaje, los contextos o los apoyos sociales; **factores activadores o desencadenantes**, como son las situaciones vividas como un peligro para conseguir logros o el consumo de estimulantes. Y los **factores de mantenimiento**, ligados al manejo de la propia ansiedad, la problematización de áreas que, en un principio, no provocaban conflicto pero como consecuencia de la ansiedad ahora lo provocan, o también, el establecimiento de mecanismos fóbicos, entre otros.

Los problemas de ansiedad se producen por una combinación de alguno de estos factores con la presencia de un estresor externo (enfermedad, acontecimientos vitales). Normalmente, la presencia de uno sólo no produce o provoca un trastorno de ansiedad, pero este "mejunje" puede comprometer la capacidad de afrontamiento

del individuo y conducir al desarrollo de un problema ansiógeno.

Desde nuestros tratamientos individuales, eliminamos estas combinaciones que producen malestar en el individuo y le devolvemos el equilibrio necesario para poder vivir en paz. Trabajamos con sus pensamientos, sus emociones y sus conductas; y complementamos la labor con una rama más de conocimiento del ser humano, la psicología positiva (que nada tiene que ver con el "pensamiento positivo"). La psicología positiva viene a decirnos que la salud emocional es algo más que la ausencia de enfermedad. Por eso, también, nos centramos en el estudio de esas cualidades positivas del paciente y en cómo desarrollarlas, porque no sólo ayudan a vivir una vida más satisfactoria, sino también a prevenir patologías que se producen cuando la vida está vacía o parece no tener sentido.

¿Qué hace que alguien sea feliz y lleve una vida plena y digna de ser vivida? No tenga miedo y propóngase descubrirlo.

M^a Isabel Ortuno
Psicóloga
Máster clínica y jurídica



GABINETE PSICOLÓGICO

M^a ISABEL ORTUNO PANIAGUA

TERAPIAS

Individual, Infantil y Adolescente
Sexual y de Pareja
Familiar

Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B
Alcázar de San Juan
Tel. 605 878 109

