



JEANNETTE RUIZ GOIKOTXETA

Monasterio de la Oliva 9-1º Of. 6 (Edif. telefónica en San Juan)
31011 Pamplona | psicologia@ederki.net | 948 27 13 80

La **ansiedad** es una reacción normal en el ser humano, siempre que ésta sea proporcionada al estímulo que la desencadena. Sentiremos **ansiedad** antes de un examen, en una entrevista de trabajo o ante una situación objetivamente tensa. Por lo general la **ansiedad** es una respuesta adaptativa. Unos niveles bajos de **ansiedad** pueden ser óptimos para nuestra vida cotidiana: desde acordarnos de mirar a un lado y a otro antes de cruzar la calle, hasta coger un paño antes de tocar la cacerola que está en el fuego, son buenos ejemplos de como la **ansiedad** influye sobre nuestra conducta de forma positiva. Ayuda incluso a aumentar el rendimiento. Ante un determinado problema o situación estresante como presentarse a un examen, la ansiedad aumenta, pero también la eficacia, atención y rendimiento en la respuesta, siempre que no se pase de unos límites, que no harán sino bajar nuestra atención y bloquear los procesos de recuperación de la información. En cambio, 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 de una **ansiedad desadaptativa**. Esta **ansiedad** desproporcionada y por lo tanto desadaptativa dará lugar a las distintas manifestaciones o cuadros de **ansiedad**.

En la actualidad el tratamiento de la ansiedad desde la **psicología cognitivo-conductual** está dando resultados muy positivos mediante la exposición progresiva al estímulo que genera la alerta y con el desarrollo de habilidades de afrontamiento y desaprendizaje de la **ansiedad**.



JEANNETTE RUIZ GOIKOTXETA

Monasterio de la Oliva 9-1º Of. 6 (Edif. telefónica en San Juan)
31011 Pamplona | psicologia@ederki.net | 948 27 13 80

➤ **AGORAFOBIA**

Se trata del miedo a espacios abiertos, a salir de casa o lugares conocidos sin estar acompañado/a. La permanencia en espacios amplios donde hay tumulto, o donde no se encuentra una salida fácil o a la vista, desencadena el miedo.

➤ **CRISIS DE PÁNICO**

Se caracteriza por la aparición de los síntomas de la **ansiedad**, en pocos segundos y sin encontrar un motivo aparente que lo justifique. La intensidad de los síntomas fisiológicos como la taquicardia, hiperventilación, sensación de ahogo, tensión muscular, sudoración, temblores, mareos, etc., es tan intensa que la persona puede llegar a pensar que está sufriendo un ataque al corazón, que corre peligro de morir, tener miedo de perder el control y/o de volverse loco.

El tratamiento de la ansiedad mediante las técnicas **cognitivo-conductuales** ha demostrado ser eficiente en la mayor parte de los casos, reduciéndose los síntomas progresivamente hasta su desaparición.