

¿Qué es la angustia?

La angustia es una respuesta emocional que ejecuta nuestro cerebro cuando percibe alguna amenaza o peligro.

La finalidad de esta respuesta emocional es alertar nuestro sistema para protegernos.

El problema es que nuestro cerebro puede interpretar una situación inofensiva como peligrosa, reaccionando con ansiedad.

La mayoría de situaciones de peligro solo existen en nuestra mente.



Un poco acerca de nuestro cerebro

Imagínate

Imagina que cortas un limón, lo hueles y lo lames.

¿Aumento la cantidad de saliva en tu boca?

Si tu respuesta es sí, es porque tu cerebro reaccionó ante tu imaginación.

Con este ejercicio podemos concluir:

- 1.** El cerebro no distingue entre la información real e imaginaria.
- 2.** Muchas veces no nos damos cuenta del momento en el que el cerebro responde.

La mayoría de situaciones de peligro solo existen en nuestra mente



¿Por qué nos angustiamos?



Por nuestra idea de amenaza o peligro en situaciones:

Personales:

Conflictos internos, personales y emocionales; algunos están relacionados con temas espirituales, religiosos y/o existenciales.

Familiares:

Conflictos en las relaciones con nuestros padres, hermanos, amigos o pareja.

Físicas:

Dolores internos o externos en nuestro cuerpo, ocasionados por accidentes, enfermedades, falta de sueño, problemas sexuales, cansancio, etc.

Muchos de ellos son causados por el alcohol, el tabaco, las drogas y mala alimentación.

Emocionales:

Problemas con la gestión de las emociones (alegría, ira, miedo, asco, tristeza).

Prácticos:

Conflictos en temas relacionados con el estudio, el trabajo y la situación económica.

El error que cometemos

Creer que solo somos uno. Somos dos personalidades distintas. Lo que pensamos y sentimos cuando estamos ansiosos, enfadados y tristes, busca ser un referente, un personaje (yo) que no se conforma con ser una parte.

La ansiedad puede llevar a la depresión. Ambas son trastornos mentales que impiden desarrollar nuestra vida de forma normal; estos dos estados alteran nuestros hábitos y comportamientos, afectando nuestras relaciones.



Tomar la decisión

Si ante un problema pensamos:



Problema



“Ni modo, las cosas están complicadas, pero sé que las puedo resolver”



La ansiedad disminuye y desaparece

¿Ahora qué voy hacer?, estoy perdido.



La ansiedad aumenta, puede ser perjudicial

Soluciones

- Música
- Escucha música que te alegre y te motive.
- Medicamentos

Los medicamentos no eliminan la ansiedad, solo la disminuye momentáneamente, es la opción menos recomendable.

Para eliminar la ansiedad necesitamos cambiar la forma de interpretar la realidad.

Contáctanos:

Permanencia y Graduación

psicologia@sanmateo.edu.co

3309999 **Ext.** 121 - 402

