26/02/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Siete pautas para reducir la ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de **miedo e inquietud**. Es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que la persona se siente amenazada por un mal interno o externo determinado.

Un cierto grado de ansiedad proporciona el componente de alerta necesario para hacer frente a situaciones peligrosas o problemáticas. Los nervios de la tarde previa a un examen nos ayudan a estar más concentrados. Ahora, en plena pandemia, el miedo al contagio es lo que nos ha hecho ser precavidos.

La ansiedad se convierte en algo **preocupante** cuando se prolonga por periodos largos de tiempo y resulta desproporcionada en relación con el estímulo desencadenante o, más aún, cuando no existe ningún peligro ostensible que la justifique. Cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa que interfiere con la vida normal de una persona, hablamos entonces de un **trastorno de ansiedad generalizada**. Si es este su caso, debería ponerse en manos de un profesional. Cada persona es diferente,

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |