

## La Ansiedad

### Introducción:

Nuestra era está denominada como la era de la ansiedad. Esta es una emoción no placentera.

### La ansiedad: Una definición

“Una emoción subjetiva de tensión, aprensión, preocupación, acompañada por características emotivas, cognitivas, fisiológicas y de conducta”.

### Clasificación de la ansiedad:

1. Ansiedad racional
  - a. Una amenaza percibida.
  - b. Un malestar intenso.
  - c. Es una sensación pasajera y condicional.
  - d. Una reacción positiva o un mecanismo de protección y conservación.
2. Ansiedad irracional (estereotipada)
  - a. La ansiedad es un estilo de vida.
  - b. La persona “aprende” a relacionarse con el diario vivir a base del temor y la preocupación excesiva.
  - c. La ansiedad descompensa a la persona integralmente y la persona no vive su realidad.
  - d. Personas así tienden a desarrollar enfermedades sicosomáticas.

### Características de la ansiedad:

1. Aceleración de los latidos del corazón (taquicardia).
2. Sudoración anormal de los pies y manos.
3. Incremento en la presión sanguínea (hipertensión).
4. Descenso de la temperatura corporal (hipotermia).
5. Tensión muscular progresiva (cuello, hombros, espalda).
6. Problemas del sistema digestivo (diarrea y/o estreñimiento).
7. Cansancio y/o fatiga constante.
8. Pensamientos confusos y difusos.
9. Agitación constante y jadeante.

### Causas de la ansiedad:

1. Presencia de amenaza. \*La amenaza es el disparador a la ansiedad.
2. Presencia de un conflicto mal manejado.
3. Presencia de temor.
  - a. Temor a las amenazas.
  - b. Temor al éxito.

### Cómo manejar la ansiedad:

1. Reconocer que estas ansioso.
2. Buscar la raíz y no sólo tratar con los síntomas.
3. Identificar qué tipo de ansiedad es (racional o irracional).  
*\* ¿El evento que precipita tu ansiedad es verdadero o es una exageración?*
4. Una vez descubierto el evento precipitador, es necesario confrontarlo y buscar alternativas de solución.
5. Analizar tu mundo, expectativas, metas y decidir en relación con su ansiedad. Planear realísticamente.
6. Poner atención a tu salud, dieta, ejercicio físico, descanso.
7. Desarrollar un ambiente saludable de relación con Dios, con la familia y con los amigos.
8. Tomar la vida en serio, pero no tan en serio.
9. Buscar un tiempo de intimidad espiritual diaria con Dios: Oración, meditación, lectura bíblica.
10. Recordar pedirle a Dios:  
*“Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar, y la sabiduría para saber la diferencia.”*