

¿SOCIEDAD ANSIOSA o SOCIEDAD ANGUSTIADA?

Solamente haciendo el bien se puede ser realmente feliz.

(Aristóteles).

Entre los 2 tipos que reconoce la Terapia Racional Emotivo-Conductual, quizá cobra importancia la que tiene relación con la Ansiedad Situacional.

Suele asociarse a situaciones de “incomodidad” o de “peligro” (las fobias, por ejemplo) y se asocian a sentimientos como la incomodidad, la propia ansiedad, la depresión, la vergüenza, propios del momento que se vive.

El miedo a las alturas a subir en un elevador, pudiera ser un síntoma primario.

Y estar dentro de un ascensor pudiera desencadenar la ansiedad, propiamente dicha.

El concepto de ansiedad situacional, ayuda a explicar algunos de los fenómenos relacionados con la perturbación emocional más clara.

Veamos ahora la diferencia entre Ansiedad y Angustia.

En el estudio de la **Psicología**, las diferencias se ven así:

ANGUSTIA:

Se siente pero no duele, ahoga.

Se tiene sensación de espera incierta. Inmoviliza.

Opresión pre-cordial.

Temor a volverse loco o a morir de repente.

Inhibición y encogimiento: Sobrecogimiento.

Lentificación y hasta detención.

-02-

Reducción.

(Más visceral y física).

ANSIEDAD:

(Es el término más utilizado hoy)

Sensación de inquietud.

Sensación de falta de aire.

inquietud y desasosiego: sobresalto.

Aceleración.

Exaltación.

Puede bloquear una conducta.

(Más psíquica).

Estos 2 conceptos tienen que ver con lo que se denominan **TRASTORNOS AFECTIVOS**.

Y mucho que ver con el ESTADO DE ÁNIMO, que – en la mayor parte de los casos - se relacionan con circunstancias poco apropiadas.

Lo más habitual es que la persona muestre un estado triste y que con el tiempo vaya remitiendo.

LAS FOBIAS.

Paralelamente a los 2 trastornos ya mencionados, se encuentran:

LAS FOBIAS.

¿Qué son?

Son miedos irracionales o inhabituales que NO tienen una base real.

Son intensas e implican temor hacia una situación específica. También hacia un objeto.

¿Qué implican?

Un intenso y apremiante temor a una situación.

Y son de variados tipos: Agorafobia (miedo a lugares públicos), fobia social (miedo a las situaciones sociales), acrofobia (lugares altos), algofobia (miedo al dolor), etc.

¿Cómo define la Psicología el Trastorno de Ansiedad?

La ansiedad está relacionada con el miedo y los síntomas pueden ser de naturaleza física (palpitaciones, temblores, sudor, dolor de cabeza...) o de naturaleza psicológica (sentimiento de culpa, pánico...).

La ansiedad aguda se experimenta durante un largo período de tiempo. Los síntomas pueden ser activados por un estímulo específico o por una serie de estímulos o se producen espontáneamente y ser: moderados o profundos.

DINÁMICA DE EVOLUCIÓN DEL SER HUMANO.

¿Por qué somos nosotros los que engendramos el **contenido de nuestra vida**?

Es muy importante (a la vez que posible), comprender al menos parcialmente, lo que supone el proceso de responsabilidad (atracción-creación). Es decir “El poder de elegir nuestra respuesta”.

No es lo que sucede lo que determina nuestra vida, sino más bien la forma que elegimos de reaccionar interiormente frente a lo que nos sucede.

¿Qué es la victimitis?

Sucede cuando pensamos que nuestros estados emocionales son debidos a los comportamientos de los demás o a las circunstancias.

Es decir, **elegimos** tomar la responsabilidad completa de lo que pasa en nuestro cuerpo emocional.

EL LENGUAJE.

El lenguaje es uno de los sistemas transversales que sirven para unificar los módulos de nuestra inteligencia.

Es la gran herramienta de la inteligencia ejecutiva.

El habla interior constituye el material del que está hecha nuestra voluntad.

Hay 2 funciones lingüísticas esenciales: transmitir información e **influir en la conducta.**

Al parecer también nuestra conciencia se teje con palabras.

¿CÓMO FUE EL ROL DE LA PANDEMIA?

LA FATIGA.

La fatiga es una de las consecuencias más incómodas e inesperadas que nos ha traído la pandemia. Estamos agotados.

Como comprobó una investigación realizada en Irlanda durante el verano, la mitad de las personas que habían contraído el virus-19 presentaban síntomas de fatiga física severa hasta 10 semanas después de haber recibido el alta médica.

¿QUÉ DICE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD?

La OMS ha denominado fatiga pandémica al cansancio derivado del agotamiento que está creando la hipervigilancia (1) y las consecuencias ante un virus que nadie ve.

La Oficina del Censo de Estados Unidos (USA) realiza encuestas semanales sobre la salud mental de sus ciudadanos.

A finales de noviembre el 69% de los encuestados afirmaron sufrir frecuentemente **síntomas de nerviosismo, ansiedad** o la sensación de **encontrarse al límite**.

(1) Evitar caer enfermos, lo que fuerza nuestro sistema hormonal y endocrino de manera constante.

¿NUESTRO BIENESTAR DEBE SER UNA PRIORIDAD?

No conocemos el mañana, así que pensemos cada día en aquello que podemos hacer para sentirnos bien y de los recursos que están a nuestro alcance.

¿AUTO-CUIDADO FÍSICO Y/O MENTAL?

El físico es más importante que nunca.

En los meses de invierno, cuando las horas de luz solar son más reducidas tenemos que cuidar de nuestro sistema inmunitario:

Rutinas de ejercicios sencillas.

Una buena alimentación.

Pasear diariamente.

Tomar algo de sol: Fuente de Vitamina D.

El descanso psicológico:

Dieta con los informativos.

Evitar el “doomscrolling” (tendencia a consumir historias negativas).

Descanso de nuestras relaciones.

Evitar conversaciones en torno al Covid.

EL PAPEL DE LA INTELIGENCIA.

“La inteligencia fracasada” (José Antonio Marina).

...”Llamo inteligencia a la capacidad de un sujeto para dirigir su comportamiento, utilizando la información captada, aprendida, elaborada y producida por él mismo”.

En los 2 últimos siglos, la inteligencia se ha evaluado por sus capacidades **COGNITIVAS** básicas (percibir, relacionar, aprender, argumentar).

La culminación de la inteligencia, su éxito, está en dirigir bien la conducta.

EL PAPEL DEL “ESTRÉS”

La **ansiedad** o excitación provocada por una descarga de adrenalina mayor de la habitual es la que nos permite hacer frente a un riesgo inesperado o concluir de una tirada un trabajo con fecha fija de entrega.

Pero no todos reaccionamos de idéntica manera ante una exigencia. Hay personas a quienes una mínima forma de presión **desbarata el equilibrio emocional** y otras que se crecen ante las dificultades y dan lo mejor de sí mismas, incluso en situaciones límite.

1 Regla que funciona:

No comience el día con prisas. Haga un esfuerzo y levántese con tiempo suficiente para organizar su día (actividades de casa y de fuera), **CON CALMA**. Las prisas son el mejor método de empezar a obsesionarse desde temprano.

.....

MIEDO FRENTE A LA ANSIEDAD.

El miedo puede provocar que las funciones superiores de la mente recuerden acontecimientos **angustiosos** del pasado y que los proyecten hacia el futuro, estimulando con ello una reacción de miedo genuina en los ámbitos fisiológico y emocional, que no está fundamentada en un peligro real del **momento presente. Esto se denomina ANSIEDAD.**

Gran parte de la experiencia negativa que nos causa la **ANSIEDAD** se debe a que generamos una gran carga energética para disponernos hormonal y muscularmente a la acción física que, no obstante, jamás liberamos a través del movimiento.

LA ANSIEDAD EN EL MIEDO A VOLAR.

He aquí otro extremo de como la ANSIEDAD, puede alterar la vida de una persona.

¿Por qué nos causa más ANSIEDAD imaginar que sucede algo terrible? Es ésta una pregunta clave, que requiere seguir ahondando en nuestros conocimientos sobre la ANSIEDAD.

Cuando a las personas les preocupa que pueda suceder algo terrible, sea a otras personas o a ellas mismas, los estudios demuestran que nunca llegan a imaginar el desenlace de la catástrofe. En lugar de ello, su imaginación siempre se detiene en la mitad o en las tres cuartas partes del camino y, con ello, el miedo las paraliza.

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES.

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. En la danza entre el sentir y el pensar. La emoción guía nuestras decisiones instantane

tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. Y del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación.

¿Qué aporta el Sr. José Antonio Marina en su libro **“Las arquitecturas del deseo?”**.

....”Los estados de conflicto se asocian con la ANSIEDAD. Y a veces con el desarrollo de la neurosis, que representa una señal de que existe peligro y que puede haber perjuicio o daño.

Para enfrentarse con el doloroso estado de ANSIEDAD, la persona puede emplear el mecanismo de defensa, que es un intento de salir indemne del enfrentamiento con las pulsiones”.

,

¿Qué aporta, sobre la ANGUSTIA, la psicóloga, Sra. Susana Méndez Gago en su libro **“La bondad de los malos sentimientos?”**

...”Según la Real Academia de la Lengua (RAE), el término ANGUSTIA, tiene distintas acepciones: Aflicción, Congoja, Ansiedad....etc.

Se trata, pues, de un sentimiento que inunda nuestro ser y nuestro cuerpo de forma desagradable. Debido a ello nos cuesta tomar pequeñas decisiones, nos asustamos por cuestiones que en cualquier otro momento nos parecerían nimiedades y, sobre todo, introduce una niebla en nuestro interior.

Para expulsarla de nuestros pensamientos solemos luchar contra ella, utilizamos la razón, buscamos la distracción, a veces nos ayudamos con drogas o medicamentos, pero iniciada esta estrategia bélica, la única

victoria que logramos en esta batalla es la del sosiego momentáneo en medio de un creciente desgaste.

Las personas que han padecido este grado de angustia en algún momento de su vida quedan marcadas por el miedo a volver a padecerla y suelen desarrollar actitudes evitativas hacía aquellos lugares o situaciones en la que ésta les sobrevino, con la esperanza de que así no vuelva a sucederse.

La ANGUSTIA, es un mal que afecta a personas de cualquier edad y de toda condición social y, aunque siempre ha acompañado al ser humano, en las sociedades desarrolladas del siglo XX, se ha convertido en una de las principales dolencias psicológicas.

A MODO DE REFLEXIÓN.

Del Libro “**Inteligencia Emocional**”, Autor: Daniel Goleman.

*...”El conjunto de datos más inquietantes tal vez sea el que nos habla de la investigación llevada a cabo entre padres y profesores y que demuestra el **aumento de la tendencia en la presente generación infantil** al:*

Aislamiento. La Depresión.

La Ira.

La falta de Disciplina.

El Nerviosismo.

*La **Ansiedad**.*

La Impulsividad.

La Agresividad.

Un aumento, en suma, de los problemas emocionales”.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

La Inteligencia fracasada.

José Antonio Marina.

El poder de elegir.

Annie Marquier.

Reducir la fatiga pandémica.

**Pilar Jericó
(Confidencias de Psicología) EPS**

Teoría y práctica de la Terapia racional emotivo-conductual.

**Leonor I. Lega.
Vicente E. Caballo.
Albert Ellis.**

La felicidad está en ti.

Octavio Aceves.

Una mente serena.

John Selby.

Inteligencia emocional.

Daniel Goleman.

Las arquitecturas del deseo.

José Antonio Marina.

La bondad de los malos sentimientos.

Susana Méndez Gago.

Carlos LLoréns Fernández.

Programa de Mayores

Universidade de Vigo

Abril 3032

