

ANSIEDAD: ¿AMIGA O ENEMIGA?

¿Alguna vez has sentido que tu corazón se acelera, que te falta el aire o que simplemente no puedes dejar de pensar en algo que te preocupa? Tranquilo, no estás solo. La ansiedad es una emoción que todos hemos experimentado en algún momento, y aunque puede ser incómoda, no es tu enemiga. Al contrario, su función es protegerte.

¿Por qué sentimos ansiedad?

La ansiedad es un sistema de alarma que viene con nosotros desde los tiempos de las cavernas. Imagínate a un cavernícola caminando por la sabana y de repente aparece un león. ¿Qué hace? No se pone a pensar si el león es amigable; su cuerpo reacciona automáticamente: corazón a mil, músculos listos para correr y sentidos súper alerta. Esto es ansiedad, y le salvó la vida.

Hoy en día no nos enfrentamos a leones, pero nuestra "alarma interna" sigue activa. Ahora, en lugar de depredadores, nuestros "peligros" son un examen, una entrevista de trabajo o incluso cruzar la calle sin mirar. El problema es que este sistema a veces se desajusta y se activa en momentos que no lo requieren, como cuando estás en una reunión o simplemente pensando en el futuro. Ahí es cuando la ansiedad deja de ser útil y se convierte en un dolor de cabeza.

¿Qué pasa en tu cuerpo?

Cuando “te da ansiedad”, tu cuerpo entra en "modo emergencia". El sistema nervioso simpático, que es como el botón de encendido de la alerta, libera hormonas como la adrenalina. Esto hace que tu corazón lata más rápido, tus músculos se tensen, sudas más y respires más rápido. Todo esto es para prepararte para luchar o huir.

Por ejemplo, si estás cruzando la calle y oyes el claxon de un coche, ese susto que te hace saltar hacia atrás es ansiedad actuando a tu favor. Pero si sientes lo mismo en una situación que no es peligrosa, como al hablar en público, ahí es donde el sistema está "desajustado".

Lo bueno es que tu cuerpo también tiene un freno para la ansiedad: el sistema nervioso parasimpático. Este se activa después de la emergencia para devolverte la calma. Así que, por mucho que parezca que la ansiedad no se va a ir, siempre tiene un final.

¿Por qué la ansiedad se desajusta?

No hay una sola razón para que la ansiedad se "dispare" cuando no debe. Es un cóctel de factores biológicos, psicológicos y sociales. Puede ser que tengas una predisposición genética, que hayas crecido en un ambiente sobreprotector o que hayas pasado por experiencias traumáticas.

Por ejemplo, si de niño viviste situaciones de estrés constante, como maltrato o rechazo, tu cerebro pudo aprender a estar en "alerta máxima". Lo mismo pasa si en tu entorno alguien reaccionaba exageradamente al peligro, como una madre que gritaba al ver una cucaracha. Ese aprendizaje se queda contigo y puede hacerte más propenso a la ansiedad en determinadas situaciones.

¿Qué hacer con la ansiedad?

Lo primero es entender que la ansiedad, aunque molesta, **no es peligrosa**. Sus síntomas, como el corazón acelerado, la falta de aire o el mareo, **son temporales** y tienen una explicación. Por ejemplo:

- Corazón acelerado: Necesitas más oxígeno y nutrientes para tus músculos.
- Sensación de ahogo: Estás respirando más rápido de lo normal y eso puede causar hiperventilación.
- Mareo: La sangre se concentra en tus músculos, no en tu cabeza.

Saber esto ayuda a no entrar en pánico y a manejarla mejor. Además, **la ansiedad siempre pasa**. Es como una ola: viene, sube, pero siempre termina bajando.

Aunque no lo creas, la ansiedad tiene su lado positivo. Nos ayuda a estar preparados para exámenes, entrevistas o situaciones importantes. Sin ella, probablemente no estudiaríamos o no tomaríamos precauciones. El problema es cuando se activa sin razón o de forma exagerada.

Por eso, en lugar de luchar contra ella, el truco está en aprender a gestionarla. Entender qué la desencadena, conocer tus síntomas y trabajar en herramientas como técnicas de respiración o relajación puede marcar la diferencia.

En resumen, no podemos vivir sin ansiedad, pero sí podemos aprender a convivir con ella sin que nos domine. Porque, al final, está ahí para cuidarnos, no para hacernos sufrir.

Carlos Garrido Tomás. Psicólogo colaborador de Lassus.