

8 curiosidades sobre la ansiedad que ayudan a entender este fenómeno

Datos curiosos sobre la ansiedad y las emociones, trastornos y experiencias vinculadas a ella.

“Ansiedad” es un término muy utilizado en nuestra sociedad, pero a veces pueden aparecer confusiones con otros conceptos o puede que no conozcamos toda la información vinculada con este fenómeno.

En este artículo veremos **algunas de las curiosidades sobre la ansiedad** más destacables de esta.



¿En qué consiste sentir ansiedad?

El concepto de ansiedad es uno de los más utilizados en el ámbito de la Psicología, aunque en muchas circunstancias se

puede confundir o no tener clara la distinción con otros elementos como son el miedo, la fobia, la angustia o el estrés. La sensación de ansiedad se vincula especialmente con el componente cognitivo y se define como **una combinación difusa de emociones que aparecen ante la posibilidad que tenga lugar un peligro en el futuro.**

Es decir, hay distintas características que son fundamentales tener en cuenta para entender la ansiedad como es su base cognitiva, vinculándose con las emociones y cogniciones y no tanto con las respuestas fisiológicas y la aparición de temor ante la posibilidad de un acontecimiento futuro que puede o no tener lugar, llegando a afectar a la funcionalidad del sujeto que lo padece y siendo desadaptativo, considerándose entonces un trastorno.

Curiosidades sobre la ansiedad interesantes

La ansiedad es **uno de los temas más estudiados e investigados en el ámbito de la Psicología y la salud mental**; es por esta razón tenemos un amplio conocimiento sobre él, teniendo también en cuenta que los trastornos de ansiedad son uno de los más comunes en la población.

A continuación te presentamos algunas curiosidades sobre la ansiedad que nos han parecido interesantes y de las cuales puede que no tuvieras conocimiento.

1. Normalmente, las preocupaciones que tenemos no se cumplen

En la ansiedad aparece un temor ante la posibilidad de un acontecimiento en el futuro, es decir, lo que entendemos también como preocupación, miedo a que algo malo pueda acontecer. Pues bien, se ha visto que la mayoría de veces (con un porcentaje altísimo, próximo a 90%), estas preocupaciones o

miedos no se cumplen o no suceden. Esto quiere decir que a veces **sufrimos un malestar innecesario**; se puede ver afectadas nuestras funciones o actividades de la vida cotidiana sin que ello realmente nos aporte aspectos positivos.

Así queda demostrado que la mayoría de veces los seres humanos nos preocupamos por acontecimientos que son muy poco probables, por no decir imposibles que sucedan, incluso a veces nos preocupan hechos que ya tuvieron lugar en el pasado y que, por tanto, ya no podemos hacer nada para solucionarlos. Son tan graves estas preocupaciones que en ocasiones se desarrollan trastornos que afectan realmente al individuo, generando un gran malestar y necesitando de intervención terapéutica.

Es por esta razón y anticipando nuestra tendencia a la preocupación innecesaria, que cuando nos aparezcan pensamientos de temor o que nos causan ansiedad **debemos preguntarnos si realmente este pensamiento tiene sentido o cuán probable es que tenga lugar**, para así poder ser conscientes de ellos y poco a poco ir trabajándolos y mejorándolos.

2. La evitación no es la solución

Como hemos adelantado, debemos intentar ser conscientes de los pensamientos ansiosos que aparecen en nuestra mente para poder trabajarlos y disminuirlos, pero es necesario recalcar que el modo de hacerlo no consiste en evitarlos o intentar negarlos, ya que se ha comprobado que **ningún pensamiento o trastorno desaparece o disminuye si nos proponemos evitarlo o inhibirlo**, solo conseguiremos que este aumente y se mantenga la preocupación o creencia que nos genera el malestar.

Así pues, la actuación correcta es afrontar estas preocupaciones que nos producen malestar para poder ser conscientes de ellas y a partir de su conocimiento poder entrenar para que éstas disminuyan o no sean tan

disfuncionales, ya que sólo cuando aceptemos lo que nos afecta podremos tratarlo y mejorarlo, solo afrontando nuestros miedos y preocupaciones podremos comprobar si estas son racionales o no.

3. Existen 7 tipos de trastornos de ansiedad

El concepto de ansiedad **se divide en distintas categorías o trastornos según a que se deba el miedo o preocupación.**

Así por un lado tenemos el trastorno de pánico que se caracteriza por un miedo intenso a presentar un ataque de pánico, que se entiende como un miedo o malestar elevado junto con síntomas de activación fisiológicos como pueden ser temblores o sudoración; la agorafobia, que se define como miedo a estar en un lugar donde puede ser difícil escapar o recibir ayuda si sufre un ataque de ansiedad; o la fobia específica, que es un miedo intenso y malestar ante un estímulo específico, como puede ser los perros.

Siendo también trastornos de ansiedad tenemos el trastorno por ansiedad social que se relaciona con miedo o evitación de situaciones sociales o actuaciones en público; y el trastorno de ansiedad generalizada, que se define como la preocupación ante distintas situaciones o acontecimientos de la vida cotidiana.

También existen dos trastornos de ansiedad más relacionados a la infancia: el trastorno de ansiedad por separación, miedo a separarse de la figura de apego, como serían los padres; y el mutismo selectivo que es la incapacidad para hablar en algunas situaciones sociales aunque sí que lo hace en otras.

4. Las mujeres tienen el doble de

probabilidad de sufrir ansiedad

Se ha visto que las mujeres constituyen el sexo más propenso a presentar ansiedad, teniendo **el doble de probabilidad de desarrollar un trastorno de ansiedad que los hombres**. Este mayor porcentaje en mujeres se ha observado tanto en población general como en población clínica y en todos los trastornos, como el trastorno ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social, la fobia específica, el trastorno de pánico y la agorafobia.

Cabe destacar que en población clínica (es decir, los sujetos que tienen diagnosticado el trastorno), el porcentaje de hombres y mujeres que lo padecen trastorno de ansiedad social es más similar, incluso observándose un poco superior en los hombres.

5. Es habitual que la ansiedad aparezca junto a otro trastorno

Es habitual que aparezca comorbilidad entre ansiedad y otro trastorno; dicho de otra manera, un elevado porcentaje de los sujetos que sufren ansiedad también tienen otro trastorno mental, como puede ser la depresión, el trastorno somatomorfo, los trastornos psicósomáticos, las disfunciones sexuales, el trastorno por abuso de sustancias o incluso otros trastorno de ansiedad.

De este modo, comprobamos cómo **la fobia específica es el trastorno de ansiedad que más tiende a aparecer como diagnóstico secundario a otro trastorno**, pero si se presenta como diagnóstico principal el sujeto con muy baja probabilidad presentará otra afectación. En cambio, el trastorno de ansiedad generalizada es el que se presenta de manera más habitual como trastorno principal y muy pocas veces como trastorno secundario.

6. La ansiedad puede ser funcional

Hemos aprendido a relacionar ansiedad con trastorno o malestar; en la sociedad se entiende la ansiedad como un estado en el que el sujeto ve alterada su funcionalidad. Pero pese a que la concepción de ansiedad como trastorno es en parte correcta, también puede ser adaptativa y ayudar a un buen funcionamiento del sujeto.

Como ya apuntamos la ansiedad es la anticipación de la posibilidad de que se dé un acontecimiento negativo en el futuro; si esta previsión es correcta y permite al sujeto actuar para evitar tal suceso la ansiedad estará actuando de manera funcional. **Puede dar lugar a cogniciones y comportamientos que ayuden a la supervivencia del individuo y lo proteja** ante el peligro inminente.

7. Practicar ejercicio te puede ayudar para reducir la ansiedad

Practicar deporte de manera regular es saludable, generando beneficios a corto y a largo plazo. Por ejemplo, **se produce aumento de endorfinas**, que es un tipo de hormonas vinculadas a la disminución del estrés y del dolor, y que también permiten sentirnos mejor, y mejora nuestra capacidad pulmonar y cardíaca.

Del mismo modo, esta práctica también nos permite **desconectar y liberarnos de las preocupaciones del día a día**, incluso nos puede ayudar a ver los hechos o sucesos de manera distinta después de haber cogido distancia y a ver dejado por un momento de darle vueltas.

8. La ansiedad suele aparecer en edades tempranas

Es habitual que los trastornos de ansiedad aparezcan en la

infancia, adolescencia y algunos casos durante la adultez temprana entre los 20 y 40 años, siendo más probable que aparezca antes de los 35 años.

Así pues, vemos que **la ansiedad se desarrollará con mayor posibilidad cuando el sujeto es más joven**; conforme se hace mayor es menos plausible que surjan trastornos de ansiedad si estos nunca antes han tenido lugar.

Fuente: psicologiaymente.