

más allá del síntoma

Escrito por Jessika Talavera PhD



Cuando el cerebro activa la alarma: 5 cosas que debemos saber sobre la ansiedad

La ansiedad forma parte de nuestra experiencia humana. Puede aparecer antes de una conversación importante, frente a una decisión o durante períodos de mayor estrés. Entender lo que ocurre en nuestro cerebro y cuerpo nos ayuda a responder de una manera diferente. Una de las funciones principales del cerebro es protegernos. La amígdala participa en detectar posibles amenazas y activar una respuesta de protección. En la ansiedad, este sistema puede volverse más sensible, como una alarma de humo

que está diseñada para cuidarnos, pero que se activa con demasiada facilidad.

La ansiedad también se siente en el cuerpo. Cuando el cerebro identifica una amenaza, aumenta el ritmo cardíaco, cambia la respiración

y se eleva nuestro nivel de activación. Comprender estas respuestas nos permite reconocer mejor lo que está ocurriendo y aprender estrategias para regular nuestro cuerpo.

Cuando algo genera ansiedad, buscar alivio resulta natural. Podemos posponer una

aPodemos posponer una conversación, cancelar una actividad o alejarnos de una situación incómoda. Ese alivio inmediato puede hacer que repitamos la evitación y, con el tiempo, fortalecer el ciclo de ansiedad. Acercarnos gradualmente a lo que nos genera ansiedad ->

crea un aprendizaje diferente: podemos sentir incomodidad y aprender a manejarla.

Nuestra historia también influye. La genética, nuestras experiencias, el ambiente, el aprendizaje y los estresores que hemos enfrentado ayudan a comprender cómo hemos aprendido a responder al mundo. Al mismo tiempo, seguimos teniendo capacidad de cambio. Nuestro cerebro continúa aprendiendo a través de la experiencia. A esta capacidad la llamamos neuroplasticidad.

Cada vez que practicamos una nueva manera de responder, nos acercamos gradualmente a lo que tememos o nos relacionamos de otra forma con nuestros pensamientos, estamos creando nuevas experiencias y nuevas posibilidades de cambio.

Escrito por Jessika Talavera PhD

Podcast



Conoce nuestros productos:



¿Te cuesta dormir bien?

Banditas para el Sueño es una herramienta creada para ayudarte a bajar el ritmo al final del día y preparar la mente y el cuerpo para descansar.

Incluye 50 tarjetas prácticas y fáciles de usar, con estrategias basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio (CBT-I), dirigidas a adolescentes y adultos.

Pequeños pasos para dormir mejor y despertar más descansado.

www.banditas.net