

## Ansiedad



La **ansiedad** es una emoción natural que suele permitirnos activarnos y enfrentarnos a las situaciones del día a día, manteniendo nuestra mente y cuerpo preparados y listos para actuar eficazmente. Seguramente puedas identificar situaciones en las que, gracias a un cierto nivel de ansiedad, has podido realizarlas con éxito. Por ejemplo, atender una urgencia, mantener tu atención sobre varias tareas, recordar una información útil, o que tu cuerpo responda con energía y precisión. En estos momentos que vives como profesional (además de persona) es natural sentir ansiedad, ya que aumenta la demanda asistencial, se deben tomar medidas de protección excepcionales, los pacientes pasan por situaciones muy difíciles, se toman decisiones de forma rápida, y un largo

etcétera que nadie mejor que tú conoce.

El problema deviene sí tu ansiedad la experimentas de forma que, en vez de protegerte y ayudarte, te provoca un malestar que te entorpece la realización de tu trabajo o conciliar la vida personal con la laboral. Si la ansiedad te causa angustia, tensión, alarma y/o se mantiene más tiempo del necesario, puede que te ocurra lo siguiente:

- **Cambios somáticos:** Alteración ritmo cardiaco y respiración, insomnio, cefaleas, tensión muscular, sudoración, insomnio, cansancio, dolores, etc.
- **Cambios conductuales:** Aislamiento, irritabilidad, mutismo, hipo/hiperactividad, disminución de cuidados propios o de nuestros seres queridos, disminución del tiempo de ocio, etc.
- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Nos referimos a ponerse en el peor de los casos, considerar las cosas como todo/nada/siempre/nunca, minimizar las cosas buenas, ver las cosas en blanco o negro, fijarnos únicamente en las cosas malas, culpar o culpabilizarse de forma desproporcionada. Se tratan de pensamientos que no te ayudan a cumplir objetivos, mejorar tu relación con los demás ni contigo mismo/a, que además no fomentan un ambiente menos agobiante. Sean realistas o no, el caso es que no ayudan.