Combatir la ansiedad en una sociedad que no se detiene

Baleares | 31/01/2025



En un mundo que no se detiene, es fundamental aprender a gestionar la ansiedad mediante prácticas que promuevan el equilibrio emocional

La ansiedad se ha convertido en un problema de salud mental cada vez más frecuente en la sociedad moderna. Vivimos en un mundo que avanza a un ritmo acelerado, donde las exigencias laborales, sociales y personales parecen no dar tregua.

En este contexto, contar con el apoyo de psicólogos especialistas en ansiedad Mallorca como Elisabeth Rigo Andrews, es esencial para aprender a manejar este trastorno y mejorar nuestra calidad de vida.

Las causas de la ansiedad en la sociedad actual

La ansiedad es una respuesta natural del organismo frente al estrés, pero cuando esta sensación se vuelve excesiva o constante, puede derivar en un trastorno que afecta tanto a la salud mental como física. Las causas de este problema suelen ser múltiples y, a menudo, están relacionadas con el estilo de vida actual:

Sobrecarga laboral: La presión por cumplir objetivos y plazos ajustados genera estrés crónico.

Uso excesivo de tecnología: Las redes sociales y la conectividad constante pueden generar una sensación de comparación y dependencia, afectando la autoestima.

Falta de tiempo para el ocio y el descanso: El ritmo frenético de la vida moderna limita las oportunidades para relajarse y disfrutar de actividades placenteras.

Incertidumbre económica y social: Factores externos, como crisis económicas o cambios en el entorno social, alimentan el sentimiento de inseguridad.

Síntomas comunes de la ansiedad

Reconocer los síntomas de la ansiedad es el primer paso para buscar ayuda y tratamiento. Entre los signos más habituales se encuentran:

Sensación constante de nerviosismo o preocupación.

Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.

Problemas para dormir, como insomnio o sueño interrumpido.

Tensión muscular y fatiga persistente.

Palpitaciones, sudoración excesiva o sensación de ahogo en momentos de estrés.

Estrategias para manejar la ansiedad

En un mundo que no se detiene, es fundamental aprender a gestionar la ansiedad mediante prácticas que promuevan el equilibrio emocional. Algunas de las estrategias más efectivas incluyen:

Terapia psicológica: Contar con el apoyo de profesionales especializados, es esencial para identificar las causas de la ansiedad y aprender técnicas de afrontamiento. La terapia cognitivo-conductual, por ejemplo, ha demostrado ser altamente efectiva en el tratamiento de los trastornos de ansiedad.

Mindfulness y meditación: Estas prácticas ayudan a centrarse en el presente y a reducir la intensidad de los pensamientos negativos.

Ejercicio físico: Actividades como caminar, nadar o practicar yoga no solo mejoran la salud física, sino también el bienestar mental, al liberar endorfinas que combaten el estrés.

Establecer límites: Aprender a decir "no" y priorizar las actividades importantes es clave para evitar la sobrecarga.

Desconexión digital: Reducir el tiempo frente a pantallas y limitar el uso de redes sociales puede disminuir la sensación de ansiedad generada por la hiperconexión.

El papel de los especialistas en ansiedad

La ansiedad, aunque común, no debe ser subestimada. Los psicólogos especialistas en ansiedad en Mallorca, como Elisabeth Rigo Andrews y su equipo, ofrecen herramientas personalizadas para afrontar este trastorno. A través de un enfoque profesional y humano, ayudan a los pacientes a identificar las raíces de su ansiedad y a trabajar en estrategias prácticas para superarla.

En muchos casos, la terapia psicológica no solo alivia los síntomas, sino que también permite a las personas comprenderse mejor, fortalecer su autoestima y recuperar el control de sus vidas.

Autor: