

La ansiedad



RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

Activación/Efectos subjetivos

La ansiedad se trata de una emoción muy rica en contenidos y con amplias diferencias individuales donde nos podemos encontrar:

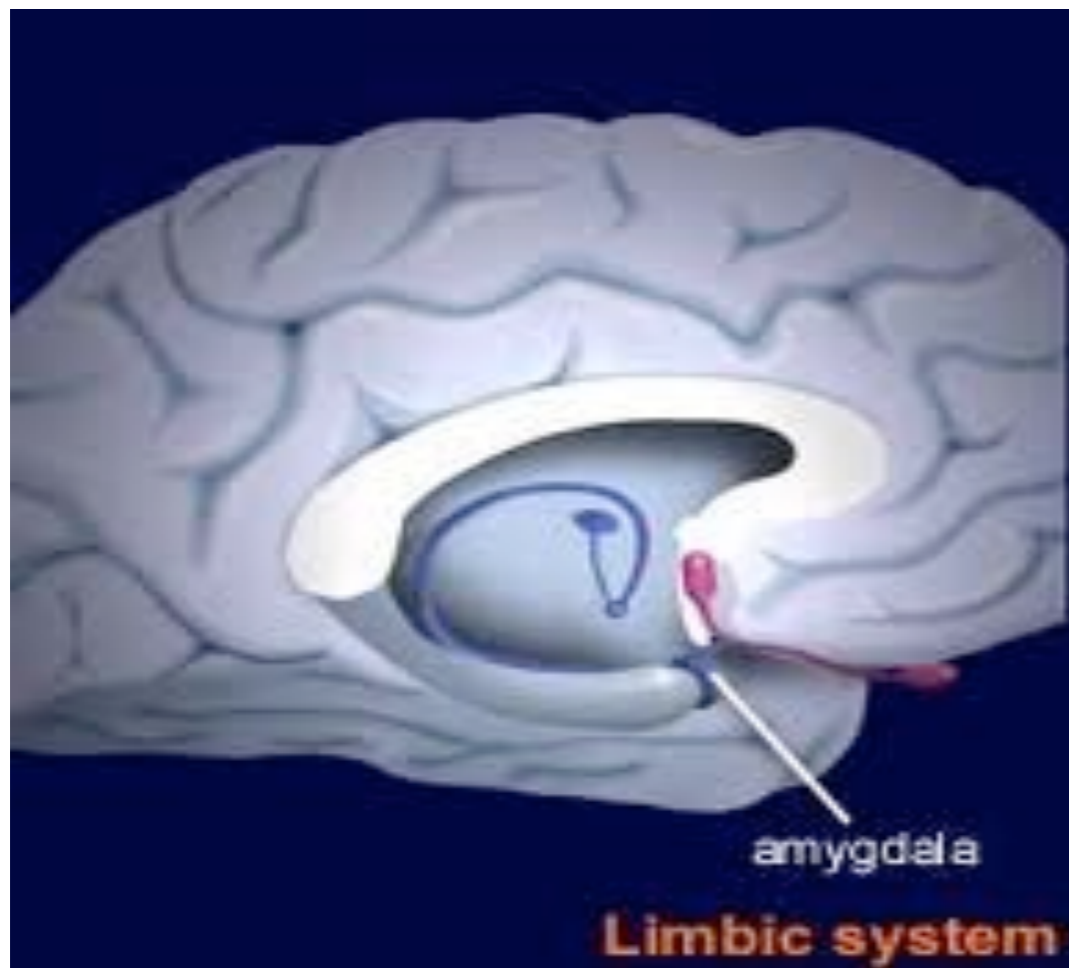


- Preocupación
- Aprensión
- Temor
- Malestar
- Anticipación profesional
- Dificultad de concentración
- Dificultad para la toma de decisiones
- Sensación general de desorganización.
- Inseguridad
- Tensión
- Nerviosismo
- Pensamientos negativos
- Amenaza
- Pavor o pánico.

La angustia es por excelencia la experiencia subjetiva de la ansiedad.

Activación Fisiológica

Dentro de los efectos subjetivos, también se producen cambios a nivel de activación fisiológica:



- Palpitaciones
- Taquicardias
- Accesos de calor
- Náuseas
- Vómitos
- Molestias digestivas
- Sensaciones de ahogo
- Sofocos
- Opresión torácica
- Tensión
- Temblores
- Hormigueo
- Fatiga excesiva
- Sequedad de boca
- Transpiración excesiva
- Mareos