Taller de psicología sobre la ansiedad

ATENEO LIBERTARIO CARABANCHEL LATINA :: 24/01/2025

Sábado 25 de enero 11 horas en el Ateneo Libertario, C/Ánade, 10, Madrid

La ansiedad es un componente básico de la especie humana, una reacción emocional ante diferentes situaciones; sirve como mecanismo de vigilancia del organismo, alerta a las personas de posibles peligros, desempeñando un papel protector. Cuando la ansiedad no cumple su papel adaptativo y se presenta de forma descontrolada es causa de sufrimiento y la llamamos patológica. En este último caso, las respuestas de miedo se disparan sin causa o bien lo hacen de un modo desproporcionado ante sucesos que pueden ser poco relevantes. La memoria amplifica estos miedos.

La ansiedad es un fenómeno psicológico que se expresa físicamente: aceleración cardiaca, dificultades para respirar, mareo, parestesias, sudor no debido al calor, etcétera; estos síntomas el sujeto pude vivirlo como un riesgo para su salud. En realidad, esta forma que tiene el organismo de responder es para adaptarse a la situación de presunta amenaza; nuestro equilibrio interno queda alterado y es necesario restablecerlo.

El objetivo del tratamiento no es la desaparición de la ansiedad sino su manejo.

En este tercer taller vamos a repasar lo que se sabe de la ansiedad y las formas que tenemos para afrontarla cuando es patológica y nos incapacita de alguna manera.

Texto presentación

Bajar folleto

ateneolibertariocarabanchellatina.wordpress.com

---

https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/taller-de-psicologia-sobre-la