



## LA ANSIEDAD DISFUNCIONAL

La pandemia y sus consecuencias son una nueva realidad que han cambiado repentinamente nuestra rutina diaria. A algunas personas puede afectarles más que a otras, dependiendo de la realidad que cada una presente en su vida diaria, como su situación psicológica, su salud física, su situación económica, su estatus familiar. Estas situaciones, sumadas al tipo de personalidad de cada persona, son factores que se conjuntan y que generan distintas reacciones.

**La ansiedad es una respuesta psico-fisiológica de alerta** frente a posibles situaciones de riesgo. Por lo tanto una ansiedad correctamente gestionada es adaptativa y necesaria. Tengamos en cuenta que **cada emoción tiene su propia utilidad**. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y la ansiedad nos sirve para mantenernos alertas y con disposición para anticiparnos frente a posibles riesgos o amenazas. Sin embargo, **la ansiedad disfuncional** puede afectar nuestra salud mental:

### Qué activa la ansiedad disfuncional:

- La suma de situaciones estresantes.
- Pensamientos negativos recurrentes sobre el futuro.
- Incertidumbre y sensación de perder el control de tu vida.
- Eventos traumáticos del pasado no resueltos.

**Algunos síntomas:** Insomnio, hiperventilación o falta de aire, ritmo cardíaco acelerado, sensación de hormigueo y/o irrealidad, sudoración, dolor en el pecho, náuseas, malestares estomacales, mareos, miedo a morir o a perder el control.

Es importante reconocer nuestros pensamientos, emociones y conductas para saber si nos encontramos atravesando por una crisis de ansiedad. De ser así, recomendamos acudir a un profesional en salud mental.

**Aon Perú**

comunicaciones.peru@aon.com

**AON**  
Empower Results®