

ENTRE LA ANSIEDAD "BUENA" Y LA "MALA"

Pablo Gutman.
 EFE - Reportajes

Aunque algunas personas pueden confundirlos, al intentar describir el malestar que sienten en esos momentos ("estoy todo el día estresado", "últimamente me encuentro demasiado ansiosa") el estrés y la ansiedad son dos estados diferentes, y los que experimentamos durante la pandemia de covid-19 puede ayudar a entender esa diferencia, según los especialistas.

Durante la pandemia padecimos estrés y ahora, después de que ha pasado, muchas personas padecen ansiedad, como consecuencia de aquella situación inesperada que ponía en peligro su salud, forma de vivir, estatus socioeconómico y su vida, explican desde Clínicas Origen, (CO) (<https://clnicasorigen.es>). "Esta diferencia se basa en cómo gestionamos las personas aquello que amenaza nuestra supervivencia o que creemos que lo hace", explica la psicóloga Pilar Conde, directora técnica de esta red de centros de psicología y psiquiatría, la mayor de España. Explica que "la prohibición de salir, el miedo al contagio y el elevado número de víctimas mortales nos causaron estrés (tensión provocada por una

situación agobiante), mientras que el impacto de esa situación prolongada de estrés nos condujo, finalmente, a la ansiedad (estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo)". "El estrés es la reacción orgánica ante el peligro, mientras que la ansiedad es la reacción al estrés. Sin embargo, tanto uno como otro estado, pueden conducirnos hacia a un estado depresivo: tristeza, abatimiento y apatía", puntualiza Conde.

ALGUNOS SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA.

La ansiedad no solo se diferencia del estrés, sino que además puede ser de dos tipos: la adaptativa, intrínsecamente 'buena', y la no adaptativa, o ansiedad 'mala', según explica Conde. La ansiedad 'buena' nos ayuda a adaptarnos a los cambios del entorno, a estar prevenidos ante cualquier amenaza, según esta experta.

Este tipo de ansiedad "favorece un estado de alerta necesario, por lo que se podría decir que es algo positivo que aparece en situaciones objetivas de peligro, como accidentes o sucesos en las que no tenemos el control, facilitándonos reaccionar de manera rápida y protegernos de la amenaza", según apunta. En cambio, la ansiedad no adaptativa o 'mala', surge ante situaciones, lugares y recuerdos que no son amenazantes en sí mismos, según la directora técnica de CO.

Señala que cuando este tipo de ansiedad hace su aparición de manera reiterada y se prolonga en el tiempo, se lo conoce en el ámbito clínico como "trastorno de ansiedad". Algunos de los síntomas psicológicos de este trastorno son: preocupación excesiva durante las actividades diarias; dificultad para controlar esa preocupación constante; y falta de concentración, así como las verificaciones constantes de aquello que nos preocupa para comprobar cuál es su situación.

La ansiedad reiterada y persistente también provoca síntomas

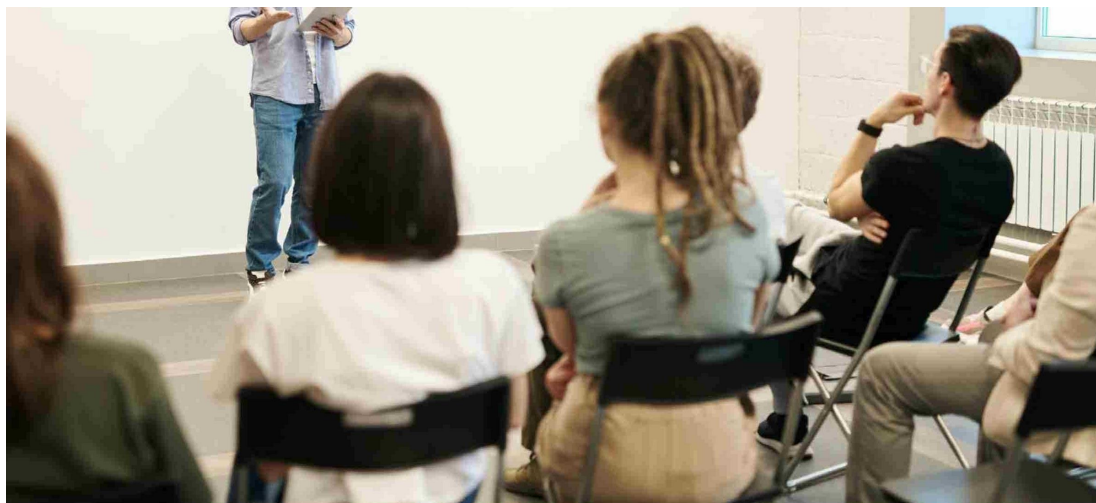
continúa



Fecha: 31-01-2026
Medio: El Rancagüino
Supl.: El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: **DISTINGA ENTRE LA ANSIEDAD "BUENA" Y LA "MALA"**

Pág.: 11
Cm2: 777,5
VPE: \$ 1.230.729

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: ☐ No Definida



LA ANSIEDAD ES DIFERENTE DEL ESTRÉS, DE HECHO ES SU CONSECUENCIA, Y ADEMÁS PUEDE SER DE DOS TIPOS: LA ADAPTATIVA, QUE NOS AYUDA A AFRONTAR EN MEJORES CONDICIONES UNA AMENAZA REAL, Y LA NO ADAPTATIVA, QUE SURGE ANTE FACTORES QUE NO SON DE POR SI AMENAZANTES, PUDIENDO VOLVERSE PATOLÓGICA.

porales como taquicardia; loraación; presión en el pecho; isancio constante; dolor de eza, muscular o estomacal; y blemas de sueño, especifica ide.

a vez descartado que estos tomas se originen en do- cias o problemas físicos, es ortante acudir a un terapeuta icólogo o psiquiatra) para ar el trastorno de ansiedad, como su manifestación más ensa, el llamado ataque de iedad, explican desde CO. o es fundamental ya que es- estados son muy difíciles de itrolar sin ayuda profesional a salud mental, aseguran. a controlar lo antes posible repentino ataque de an-

siedad, que surge sin avisar, haciendo que la persona se sienta indefensa y alarmada y aumentando su malestar físico y confusión, desde Clínicas Origen ofrecen dos consejos básicos de autoayuda:..

CONTROLA TU RESPIRACIÓN. "Cuando sufrimos un ataque de ansiedad, nuestro ritmo cardíaco y respiración se aceleran. Para regular nuestra forma de respi- rar es recomendable buscar un lugar tranquilo, donde nos sintamos más acogidos, y quitarnos aquella ropa que nos moleste o agobie, por ejemplo la chaqueta, señalan desde CO.

Estas clínicas aconsejan tomar aire por la nariz y soltarlo por la boca, realizar respiraciones lar-

gas y continuadas en el tiempo y concentrarse solo en el acto de respirar.

También sugieren poner una mano sobre pecho y otra en el diafragma, para notar cómo el primero se queda inmóvil y el segundo se ensancha. "Pasados unos minutos, nuestro ritmo cardíaco habrá disminuido", explican.

APLICA LA TÉCNICA DEL 'GROUNDING'.

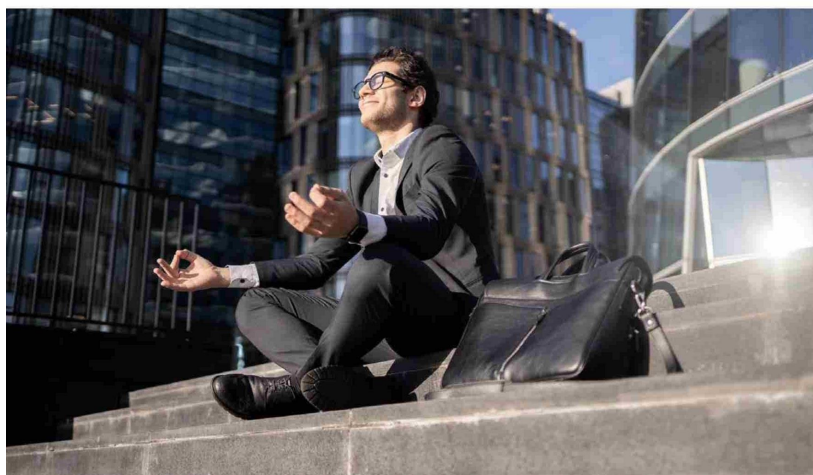
El 'grounding' (tomar contacto con la tierra) es un método para mantener la calma ante un ata- que de ansiedad. Para aplicarlo la persona debe enumerar cinco cosas que pueda ver, cuatro que pueda tocar, tres que pueda

oír, dos que pueda oler y una que pueda saborear, relativas al entorno donde está en ese momento, según CO.

De esta manera, sentirá que con- trola mucho más la situación, sentirá una mayor seguridad y perderá parcialmente el interés ante el propio estímulo que le generó la ansiedad, señalan.

"El primer paso para salir de la ansiedad es querer estar mejor. El psicólogo nos va a ayudar, pero debemos tomar las riendas de este proceso", destacan.

Ello requiere "aceptar las situa- ciones dolorosas en lugar de quejarnos, adoptando una ac- titud de víctimas ante la adver- sidad (mi pareja me ha dejado, me han despedido del trabajo), asumir nuestra propia responsa- bilidad, si la tuviéramos, y buscar soluciones", según concluye Conde.



EXTRACTO

PRIMER JUZGADO LETRAS RENGÓ, por sentencia ejecutoriada de fecha 15 de enero de 2026 causa V-171-2025 se declaró interdicción por demencia a doña MARÍA OLGA OSORIO MORALES, cédula de identidad número 4.928.269- 9, domiciliada en camino público Chumaco, Parcela número 36, comuna de Requínoa, quedando en consecuencia privado de la administración de sus bienes. Se nombró como su curador definitivo a doña ALICIA DE LAS MERCEDES OSORIO TORRES, cédula de identidad número 7.592.231-0, de su mismo domicilio.

Edson Alvarado Díaz.- Secretario (s).-