

LA palabra ansiedad ha pasado al lenguaje de la calle. Tuvo en su día una relación directa con la psicología y la psiquiatría, pero hoy es un término del lenguaje coloquial. ¿Qué es la ansiedad?, ¿en qué consiste?, ¿cuáles son sus principales

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Por Enrique ROJAS

La ansiedad consiste en una sinfonía displacentera llena de instrumentos diversos (psicológicos, físicos, de conducta, intelectua-

el procesamiento de la información tales como: expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones de la realidad («todo me sale mal», «siempre tengo mala suerte», «mis cosas están siempre plagadas de dificultades», etcétera), pensamientos preocupantes caraa-