

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Síntomas de la ansiedad

Síntomas físicos de la ansiedad

Los síntomas físicos de la ansiedad se refieren a cómo experimentamos la ansiedad en nuestros cuerpos. Algunos ejemplos incluyen:

- Una sensación de inquietud, de tensión o de nerviosismo
- Falta de aire, o una sensación de ahogo
- Palmas sudorosas
- Corazón acelerado
- Dolor o malestar en el pecho
- Tensión muscular, temblores, sensación de temblor
- Náuseas o diarrea
- Mariposas en el estómago
- Mareo, o sensación de desmayo
- Sofocos
- Escalofríos
- Entumecimiento o sensación de hormigueo
- Una respuesta de sobresalto exagerado
- Trastornos del sueño y fatiga

Estos síntomas son causadospor los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo durante una respuesta de lucha o huida. Desafortunadamente, nuestros cuerpos no distinguen entre un peligro real y presente en el ambiente (miedo), y un peligro imaginado o anticipado en el futuro (ansiedad). Para obtener más información sobre el motivo por el que ocurren estos síntomas, consulte la sección sobre Explicaciones biológicas de la ansiedad.

Para las personas que experimentan ataques de pánico, los síntomas anteriores son muy conocidos. Sin embargo, como se ha indicado anteriormente, una persona no necesita desarrollar un trastorno de ansiedad completo para poder relacionarse con cualquiera de los síntomas anteriores. Para que estos síntomas se consideren un "trastorno", deben alcanzar un cierto nivel de intensidad, duración y frecuencia, de tal manera que los síntomas causen angustia significativa e interfieran con el rendimiento de alguien.

Síntomas conductuales de la ansiedad

Los síntomas conductuales de la ansiedad se refieren a lo que la gente hace (o no hace) cuando está ansioso. Las respuestas conductuales reflejan los intentos de hacer frente a los aspectos desagradables de la ansiedad.

Las respuestas conductuales típicas ante la ansiedad pueden incluir:

- Comportamientos de evasión tales como evitar situaciones que producen ansiedad (por ejemplo, evitar situaciones sociales) o lugares (por ejemplo, usar las escaleras en lugar de un ascensor)
- Escapar de una situación que produce ansiedad (como una sala de conferencias llena de gente)
- Involucrarse en comportamientos insalubres, riesgosos o autodestructivos (como el consumo excesivo de alcohol o drogas para manejar la ansiedad)

© 2026 TELUS Health Ltd.

- Sentirse obligado a limitar la frecuencia y el alcance de sus actividades diarias para reducir el nivel general de ansiedad (por ejemplo, permanecer en la seguridad de su hogar)
- Apegarse demasiado a un objeto de seguridad o persona (por ejemplo, negarse a salir lejos de casa, ir a la escuela, o trabajar para evitar la separación)

Irónicamente, estas estrategias de afrontamiento a menudo empeoran y mantienen un trastorno de ansiedad. Esto se discute con más detalle en la sección Mantenimiento de los trastornos de ansiedad: Estrategias inadaptadas para lidiar con la situación

Síntomas emocionales de la ansiedad

Como mencionamos anteriormente, la ansiedad en su forma más básica es una emoción. Sin embargo, esta emoción produce un conjunto de sentimientos. Las palabras comunes utilizadas para describir los sentimientos de ansiedad incluyen:

- Aprehensión
- Malestar
- Pavor
- Nerviosismo
- Sentirse abrumado
- Pánico
- Inquietud
- Preocupación
- Miedo o terror
- Alerta o nerviosismo

Algunas personas, especialmente los niños, ni siquiera son capaces de describir sus sentimientos y a veces pueden simplemente responder: "No sé lo que siento". Curiosamente, muchas personas encuentran el componente emocional de la ansiedad más angustiante. Sin embargo, los otros síntomas de ansiedad, como pensamientos, comportamientos y respuestas físicas, causan la mayor perturbación en términos de su rendimiento diario.

Síntomas cognitivos de la ansiedad

Finalmente, están los síntomas cognitivos de la ansiedad. Sin importar si nos damos cuenta de ello o no, a menudo es bastante común tener pensamientos pasando por nuestra mente cuando nos sentimos ansiosos. ¡Incluso cuando no nos sentimos ansiosos, tenemos miles de pensamientos todos los días! Los pensamientos que las personas experimentan cuando están ansiosos se conocen comúnmente como preocupación (Bourne, 2000). Aunque el contenido de los pensamientos puede variar dependiendo de la persona y la situación, los temas comunes incluyen:

- "¿Y si pasa __?"
- "Tengo que tener certeza."
- "No puedo tolerar no saber."
- "¿Qué significan estos síntomas físicos?"
- "La gente se reirá de mí."
- "No podré escapar."
- "Me estoy volviendo loco."
- "Oh, Dios mío, ¿qué me pasa?"

Dependiendo de la naturaleza del trastorno de ansiedad específico, y los antecedentes de ansiedad propios de una persona, los posibles pensamientos preocupantes pueden variar.

Los síntomas psicológicos de la ansiedad pueden incluir:

- Problemas con la concentración, o dificultad para mantenerse en una tarea

- Problemas de memoria
- Síntomas depresivos como desesperanza, letargo y falta de apetito.

No obstante, lo que a menudo se encuentra en el núcleo de la ansiedad patológica es una evaluación cognitiva distorsionada de una situación. Esto generalmente significa sobrestimar el nivel de amenaza en una situación dada y, al mismo tiempo, subestimar la capacidad propia para hacer frente a estas amenazas.