



**Psicoterapeuta**  
psicoterapeuta - psicoanalista

**Consulta privada**  
en **Barcelona**

teléfono:  
mail@psiquismo.es  
www.psiquismo.es

---

## La ansiedad, la angustia y su tratamiento en psicoterapia



La **ansiedad** moderada es como un pequeño motor que nos ayuda a estar más "alertas", más concentrados, más luchadores. Desde este punto de vista la **ansiedad** es algo sano y positivo.

Cuando la **ansiedad** nos desborda, se apodera de nosotros, es cuando empiezan a aparecer los síntomas englobados en los llamados "trastornos de la ansiedad generalizado".

Cuando vivimos con un **trastorno de ansiedad**, experimentamos una sensación de **angustia** o **miedo** que no podemos llegar a identificar con claridad.

Generalmente esto es el resultado de cómo enfocamos la vida cotidiana y la forma de cómo interiorizamos y pensamos acerca de nuestros problemas.

Otros síntomas de la ansiedad son:

- **Hiperactividad vegetativa:** taquicardia, **temblores**, sensación de **ahogo**, sensación de **pérdida del control**, **transpiración exagerada**, **pensamientos negativos y/o obsesivos**, **insomnio**, etc.

- **Trastorno de pánico:** la persona puede creer que va a desmayarse, a morir o a sufrir cualquier tipo de accidente.

- **Miedo escénico:** es una forma de ansiedad social que se manifiesta frente a grupos.

La **psicoterapia** es el espacio donde el **psicoterapeuta**, **psicólogo** o **psiquiatra** podrá ayudarnos a ser más conscientes -y por lo tanto, poder modificar- aquellas partes de nosotros mismos que mantenemos fuera de la conciencia y desconocemos pero padecemos.