

## Trastorno de Ansiedad Generalizada

Hay personas que viven en un estado constante de preocupación. No se trata de algo puntual ni de una reacción ante una situación concreta. Es una sensación persistente, difusa, difícil de apagar. La mente anticipa problemas, repasa escenarios, intenta prever todo lo que podría salir mal.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) no es simplemente “ser nervioso”. Es una forma de funcionamiento en la que la preocupación se convierte en un intento constante de controlar lo incierto, con un alto coste emocional y físico.

Según el DSM-5-TR, el TAG se caracteriza por una ansiedad y preocupación excesivas, presentes la mayor parte de los días durante al menos seis meses. Afecta diferentes áreas de la vida como salud, trabajo, familia, economía y situaciones cotidianas en general. La persona reconoce que le cuesta controlar esa preocupación, que se vuelve persistente e invasiva.



Se caracteriza por la aparición de varios síntomas: inquietud o sensación de estar “en tensión”, dificultad para concentrarse, irritabilidad, alteraciones del sueño... Pero más allá de la lista de síntomas, lo importante es entender cómo se vive desde dentro.

Desde fuera puede parecer que la persona “da demasiadas vueltas a las cosas”. Sin embargo, desde dentro la preocupación cumple una función: intentar anticipar y evitar el daño. La preocupación no tranquiliza, pero da la ilusión de estar haciendo algo frente a la incertidumbre.



Desde el psicoanálisis, la ansiedad no se entiende sólo como un síntoma, sino como una señal de conflicto psíquico. La persona se encuentra atrapada entre lo que desea, lo que teme y lo que cree que debería hacer. Cuando estos tres elementos no pueden integrarse, aparece la ansiedad como una forma de alerta interna.

La ansiedad se difunde y se desplaza, no siempre está clara su causa, pero se mantiene activa. Es como si el cerebro estuviera constantemente en estado de preparación ante un peligro que no termina de definirse.

El TAG no tiene una única causa, esta varía dependiendo de la persona. Suele construirse a partir de varios factores:

- Sensibilidad emocional. Algunas personas tienen un sistema nervioso más reactivo, más sensible a la incertidumbre.
- Experiencias tempranas. Es más fácil tener este trastorno para personas que han crecido en entornos donde hubo inseguridad, sobreprotección, exceso de responsabilidad temprana o dificultad para contener emocionalmente. El niño aprende que el mundo no es del todo seguro y que debe anticiparse constantemente.

- Relación con el control. Cuando no se puede confiar en el entorno, la mente intenta hacerse cargo de todo. Pensar, prever, analizar... se convierten en formas de sostenerse.

La ansiedad no es solo mental. El cuerpo participa activamente mostrando síntomas como tensión constante, respiración superficial, sensación de nudo en el estómago, cansancio acumulado, dificultad para desconectar... Es un cuerpo que no descansa, que permanece en alerta incluso en momentos de calma.



Uno de los ejes centrales del TAG es la intolerancia a la incertidumbre. No saber qué va a pasar resulta especialmente angustiante. Por eso la mente intenta llenarlo todo con pensamientos, hipótesis y previsiones. El problema es que la incertidumbre es parte inevitable de la vida. Y cuando no se puede tolerar, la persona queda atrapada en un intento imposible de controlarlo todo. No es falta de voluntad, es un funcionamiento aprendido donde pensar se convierte en una forma de evitar sentir o de intentar prevenir el malestar.

En el trabajo terapéutico, el objetivo no es solo reducir la ansiedad, sino comprender qué la sostiene. La terapia permite identificar los miedos subyacentes que la está causando, explorando la relación del paciente con la incertidumbre e intentando comprender la historia emocional que dio lugar a ese funcionamiento. Poco a poco, aprender a diferenciar la preocupación de la realidad y así construir una forma más flexible de estar en el mundo.

En algunos casos, el proceso puede complementarse con apoyo farmacológico para disminuir la intensidad de los síntomas.



La ansiedad no aparece porque sí. Tiene una lógica, una historia y una función.

El problema no es preocuparse, sino no poder dejar de hacerlo.

Aprender a vivir con menos ansiedad no implica dejar de ser responsable o prever, sino dejar de cargar con la ilusión de que todo depende de uno.

Cuando la mente deja de estar en guerra con lo incierto, aparece algo distinto: más espacio, más calma... y una forma de sostener la vida menos agotadora.