

Instituto Cláritas destaca la crucial importancia de tratar la ansiedad con psicólogos especializados

La ansiedad sigue siendo uno de los principales problemas psicológicos por autonomasia y la sufren el doble de mujeres que de hombres. En menores de 25 años, también es el trastorno más frecuente

En un mundo cada vez más acelerado y lleno de desafíos, la ansiedad se ha convertido en una preocupación creciente que afecta a un número significativo de personas. Ante este escenario, los psicólogos especializados en ansiedad del Instituto Cláritas hacen hincapié en la importancia de abordar este trastorno mediante la terapia especializada.

Según el último Informe del Sistema Nacional de Salud (SNS) de 2022, la ansiedad es el trastorno mental más frecuente, atacando más a mujeres que a hombres, y llegando a ser de hasta un 41% en menores de 25 años. Por esta razón, los expertos del Instituto Cláritas subrayan la necesidad de reconocer estos síntomas como el primer paso crucial hacia la recuperación.

Reconociendo los síntomas de la ansiedad

Los síntomas de la ansiedad son variados y pueden afectar diferentes aspectos de la vida cotidiana. Los especialistas de este centro enfatizan la importancia de comprender estos síntomas para abordar eficazmente el trastorno. Entre los tipos de síntomas más comunes se encuentran los somáticos o físicos, como palpitaciones, sudoración excesiva y problemas gastrointestinales. Los síntomas emocionales pueden incluir nerviosismo, miedo y preocupación constante.

Los aspectos sociales también pueden verse afectados, ya que la ansiedad puede llevar al aislamiento y dificultades en las relaciones interpersonales. Los psicólogos subrayan la importancia de abordar estos aspectos sociales para lograr una recuperación completa. Además, síntomas conductuales, como evadir situaciones temidas, y los cognitivos o psicológicos, como pensamientos obsesivos, también deben ser considerados en el tratamiento integral.

Cómo puede ayudar un psicólogo a tratar la ansiedad

Los psicólogos especializados en ansiedad son profesionales capacitados para abordar las complejidades de este trastorno. En lugar de simplemente tratar los síntomas, la terapia se centra en comprender las causas subyacentes y desarrollar estrategias efectivas para el manejo a largo plazo. En este sentido, los expertos del Instituto Cláritas explican que la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser especialmente eficaz para tratar la ansiedad al modificar patrones de pensamiento negativos y fomentar conductas más saludables.

Además, el apoyo emocional y la empatía brindados por un psicólogo pueden ser fundamentales para el proceso de curación. El establecimiento de una relación de confianza facilita la exploración de las preocupaciones del paciente y la identificación de estrategias personalizadas para abordar la ansiedad.

Estrategias de autorregulación a través de terapia con psicólogos especializados

La autorregulación emocional es una parte integral del tratamiento de la ansiedad. Los psicólogos especializados en ansiedad del Instituto Cláritas trabajan con los pacientes para desarrollar estrategias personalizadas que les permitan afrontar el estrés y la ansiedad de manera efectiva. Esto puede incluir técnicas de respiración, mindfulness y otras herramientas que fomenten la autocomprensión y el control emocional.

La terapia no solo se centra en el alivio inmediato de los síntomas, sino que también busca dotar a los individuos con las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos futuros. Los profesionales de Instituto Cláritas destacan que el tratamiento exitoso no solo implica la superación de la ansiedad en el momento presente, sino también la construcción de una base sólida para el bienestar emocional a largo plazo.

Instituto Cláritas: Comprometidos con la salud mental y el bienestar emocional

Instituto Cláritas es un centro especializado que se dedica a proporcionar servicios integrales de salud mental para niños, familias, adultos, parejas, adolescentes y personas mayores, ofreciendo un amplio abanico de tratamientos. Con un equipo de psicólogos altamente cualificados, Cláritas se compromete a ofrecer un enfoque personalizado y efectivo para cada individuo.

Con centros ubicados en Madrid, con posibilidad de consultas online, y un enfoque centrado en el paciente, Instituto Cláritas se ha ganado la confianza de la comunidad al proporcionar servicios de calidad que buscan mejorar la salud mental y el bienestar emocional. Su compromiso con la excelencia y la atención personalizada destaca de abordar cualquier problema psicológico de manera integral, promoviendo una vida plena y equilibrada para cada individuo.

Datos de contacto:

Instituto Cláritas
Instituto Cláritas
91 159 09 79

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Medicina](#) [Psicología](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>