

'Las mil caras de la ansiedad' se consolida como evento online de referencia en salud mental

[Multimedia](#)

Tras el éxito de la primera edición, vuelve 'Las mil caras de la ansiedad', un evento dirigido a público general organizado por la psicóloga sanitaria Montse Armero. Se llevará a cabo de forma 100% online y gratuita entre el 20 y el 25 de marzo de 2023 y participarán 35 ponentes que compartirán sus conocimientos, estrategias y experiencias para gestionar los síntomas que produce este trastorno

La ansiedad se ha convertido en el problema de salud mental más frecuentemente registrado en las historias clínicas de atención primaria en España afectando a un 6,7% de la población. No obstante, esa cifra solo refleja una pequeña parte de la realidad: existen formas de ansiedad subclínica no diagnosticadas que pueden igualmente causar un gran malestar. Estas incluyen preocupación excesiva, rumia, sensación de inquietud o un elevado nivel de autoexigencia.

La pandemia por SARS-CoV-2 no hizo más que agudizar estas manifestaciones en la población que ya padecía previamente ansiedad, así como originar sintomatología ansiosa en un gran número de personas que nunca la había experimentado. Por esa razón se creó el primer evento online de 'Las mil caras de la ansiedad' en 2022.

Dada la repercusión y la buena acogida entre el público asistente, un año después vuelve la segunda edición del evento con el objetivo de continuar difundiendo información contrastada sobre la ansiedad, así como proporcionar recursos y estrategias para gestionarla de forma más adecuada.

El evento cuenta con la intervención de psicólogos, médicos y otros profesionales sanitarios que ayudan a las personas con ansiedad a mejorar su calidad de vida. Algunos de los referentes del sector de la salud que intervendrán durante los días en los que se llevará a cabo el evento serán Sari Arponen, Antonio Valenzuela, Yhanna Sánchez, Luissiana Céspedes o Teresa Terol.

Asimismo, también participan testimonios de personas conocidas en redes sociales que, o bien han padecido ansiedad en primera persona, o bien dan visibilidad a la salud mental de manera pública. Entre ellos, Lucía Machota, Pepe Romera, Salva Fernández, Olaya Menéndez o Álvaro Sánchez.

El evento permitirá a los asistentes ampliar sus conocimientos sobre la ansiedad,

ayudándoles a entender mejor cómo funciona, cómo gestionarla más adecuadamente y qué cambios son necesarios para reducirla. Todas las ponencias estarán disponibles gratuitamente durante 24 horas y podrán ser visionadas desde cualquier dispositivo con acceso a internet, dado que es un evento 100% online.

El único requisito para poder asistir al evento es registrarse de manera totalmente gratuita en la página web <https://lasmilcarasde la ansiedad.com>
