

LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN LA POBLACIÓN GENERAL: REGULACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS COMO HERRAMIENTAS CLAVE

Autora: M^a de los Ángeles Repiso Becerra
Psicóloga e Higienista Dental

Resumen

La ansiedad es una de las respuestas emocionales más frecuentes en la población general, especialmente en contextos caracterizados por incertidumbre, elevada autoexigencia y cambios constantes. Aunque se trata de una emoción adaptativa, cuando su intensidad o duración es elevada puede afectar de forma significativa al bienestar físico, psicológico y social. Este artículo analiza los principales factores que contribuyen al aumento de la ansiedad en la población, la importancia de la regulación emocional como proceso fundamental para su manejo y las estrategias basadas en evidencia científica, como el mindfulness, para promover una mejor gestión del estrés y mejorar la calidad de vida. Asimismo, se revisan diferentes intervenciones que han demostrado eficacia en la reducción de la ansiedad cotidiana y en el fortalecimiento de la resiliencia emocional.

Abstract

Anxiety is one of the most common emotional responses in the general population, especially in contexts marked by uncertainty, high self-demand, and constant change. Although it is an adaptive emotion, high or persistent anxiety can significantly affect physical, psychological, and social well-being. This article examines the main factors contributing to increased anxiety levels, the role of emotional regulation as a key process in managing it, and evidence-based strategies such as mindfulness to promote stress reduction and enhance quality of life. Furthermore, different interventions proven effective in reducing daily anxiety and strengthening emotional resilience are reviewed.

Palabras clave: ansiedad, regulación emocional, estrés, mindfulness, bienestar psicológico.

La ansiedad en la población general: un fenómeno en aumento

La ansiedad es una emoción inherente al ser humano, cuyo propósito principal es prepararnos para enfrentar situaciones percibidas como amenazantes. Sin embargo, los ritmos de vida actuales, el exceso de estímulos, la inmediatez tecnológica y la constante presión social han favorecido que este mecanismo adaptativo se vuelva frecuente e intenso, afectando progresivamente a la salud mental de la población.

Estudios recientes muestran que la ansiedad afecta tanto a jóvenes como a adultos, con una prevalencia creciente (1). La sobreexposición a demandas laborales, académicas y sociales, junto con la incertidumbre económica y los cambios globales, han incrementado los niveles de estrés percibido, dificultando la capacidad de las personas para mantener un adecuado equilibrio emocional (2).

Además, la tendencia a suprimir o evitar emociones, dificulta la gestión interna, lo que contribuye al mantenimiento y la intensificación de la ansiedad (3). Por ello, comprender cómo regular las emociones y qué herramientas utilizar para hacerlo se ha convertido en un aspecto clave de la salud psicológica actual.

Factores que contribuyen a la aparición de ansiedad

La ansiedad surge como resultado de una interacción entre variables emocionales, cognitivas y contextuales. Entre los factores más relevantes se encuentran:

1. Elevada autoexigencia y perfeccionismo

Muchas personas presentan un diálogo interno rígido, basado en normas internas excesivamente demandantes (“tengo que”, “debo”, “no puedo fallar”), lo que favorece la aparición de preocupación excesiva y estrés anticipatorio.

2. Dificultades de regulación emocional

Las personas con menor habilidad para identificar, aceptar y modular sus emociones tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad. El uso de estrategias desadaptativas, como la rumiación o la evitación, predice significativamente el malestar emocional (4).

3. Sobrecarga laboral y falta de descanso

Las largas jornadas, la multitarea y la presión por mantener un rendimiento elevado aumentan la activación fisiológica sostenida, dificultando la recuperación.

4. Entorno social y tecnológico

La hiperconectividad, la comparación constante en redes sociales y la sensación de “no llegar”, generan un estado de alerta casi permanente.

5. Vulnerabilidad individual

La genética, la historia personal, el estilo de apego y las experiencias tempranas influyen en la manera en que cada persona interpreta y afronta el estrés.

Consecuencias de la ansiedad en el bienestar

Cuando la ansiedad se mantiene elevada durante periodos prolongados puede generar numerosas consecuencias:

- Fatiga psicofisiológica
- Problemas de sueño
- Dificultades de concentración
- Preocupación constante
- Irritabilidad o sensación de desbordamiento
- Tensión muscular y molestias físicas
- Evitación de situaciones cotidianas

A nivel relacional, la ansiedad sostenida puede afectar la convivencia, disminuir la tolerancia a la frustración y reducir la capacidad de disfrute.

La regulación emocional como herramienta fundamental

La regulación emocional es el proceso mediante el cual las personas influyen en qué emociones experimentan, cuándo lo hacen y cómo las expresan (5). Constituye un factor protector esencial frente a la ansiedad.

Las estrategias de regulación emocional pueden clasificarse como:

Estrategias adaptativas

- Reevaluación cognitiva
- Aceptación emocional

- Resolución de problemas
- Autocompasión
- Búsqueda de apoyo. Estas estrategias se asocian con un menor malestar emocional y una mejor calidad de vida.

Estrategias desadaptativas

- Rumiación
- Catastrofización
- Evitación
- Supresión emocional
- Comparación social

Se relacionan con niveles más elevados de ansiedad y estrés.

Fortalecer la capacidad de interpretar las emociones sin juicio, flexibilizar el pensamiento y responder de forma más equilibrada permite reducir la intensidad de la ansiedad y mejorar el manejo del estrés.

Mindfulness: evidencia y beneficios en la gestión de la ansiedad

El mindfulness, o atención plena, es una práctica psicológica centrada en dirigir la atención al momento presente con aceptación y sin juicio. Numerosos estudios han demostrado su eficacia para reducir síntomas de ansiedad, estrés y tensión emocional, tanto en población general como en profesionales de la salud (6).

Entre sus beneficios destacan:

- Reducción de la activación fisiológica
- Mayor conciencia corporal y emocional
- Incremento de la capacidad de regulación emocional
- Mejora de la concentración
- Disminución de la rumiación
- Fortalecimiento de la resiliencia

Practicar mindfulness de forma regular, puede complementar otras estrategias psicológicas, ayudando a que las personas desarrollen una relación más saludable con sus emociones.

Estrategias basadas en evidencia para la gestión de la ansiedad

1. **Reevaluación cognitiva:** consiste en reinterpretar una situación para disminuir su impacto emocional.
2. **Técnicas de respiración y relajación:** ayudan a reducir la activación fisiológica.
3. **Mindfulness y meditación guiada:** prácticas breves diarias de 5–10 minutos generan cambios significativos.
4. **Autorregulación conductual:** establecer rutinas, reducir la multitarea, planificar descansos.
5. **Autocompasión:** tratarse con amabilidad disminuye la autoexigencia y favorece la calma emocional.
6. **Actividad física:** el ejercicio moderado reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo.
7. **Hábitos de sueño saludables:** un descanso adecuado regula el sistema emocional.

Conclusión

La ansiedad es una respuesta emocional frecuente en la población general que, cuando se mantiene elevada, afecta al bienestar psicológico y físico. La regulación emocional y el mindfulness se han consolidado como herramientas clave para su manejo, ayudando a las personas a comprender, aceptar y modular sus emociones. Implementar estrategias basadas en la evidencia y fomentar la conciencia sobre el autocuidado emocional resulta fundamental para promover una vida más equilibrada, consciente y resiliente. Continuar investigando en este campo permitirá desarrollar intervenciones más eficaces que favorezcan la salud mental en la población general.

Referencias

1. Alawadhi, Y. T., Smith, M. R., & King, K. M. (2022). *Emotion regulation strategies and anxiety symptoms*. Journal of Clinical Psychology.
2. Megreya, A. M., & Al-Emadi, A. A. (2024). *Cognitive emotion regulation strategies and anxiety*. Scientific Reports.
3. Duarte-Juarez, F. G. (2018). *Relaciones entre ansiedad y regulación emocional*. Revista de Psicología.
4. Aldao, A. (2013). *Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.
5. Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. Psychological Inquiry.
6. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Delacorte Press.