

## **La ansiedad es un fenómeno normal que pueden experimentar las personas, según comenta Psicotraining Madrid**

**Psicotraining Madrid, centro de psicología referencia en Hortaleza (Madrid), asegura que la ansiedad es un fenómeno habitual y que en condiciones normales, facilita la adaptación de las personas que la sufren a las situaciones a la que se enfrentan**

De hecho, según el Centro de Psicología de Madrid Psicotraining, la finalidad de la ansiedad es provocar una serie de reacciones físicas en el cuerpo y emocionales ante situaciones peligrosas o amenazantes, cuyo fin último es poner en marcha estrategias para evitar el riesgo.

"Eso si, cuando la ansiedad supera unos niveles, o cuando aparece ante situaciones que no son realmente peligrosas para nuestra vida, se convierte en un problema de salud, pudiendo llegar a ser un trastorno, el cual interfiere en la vida social, familiar, laboral e intelectual" - asegura Tania Soria, responsable de este centro psicológico.

Tania Soria enumera alguno de los síntomas más característicos de la ansiedad que ha ido tratando a lo largo de su dilatada carrera profesional:

**Síntomas Físicos.** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, tensión y rigidez muscular, cansancio, sensación de mareo e inestabilidad temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, alteraciones en la alimentación, etc.

**Síntomas psicológicos.** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, temor a perder el control, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones, etc.

**Síntomas conductuales.** Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, dificultad para estarse quieto, etc.

**Síntomas cognitivos.** Dificultad de atención, concentración y memoria, aumento de despistes y descuidos, preocupación continua y excesiva, rumiación, pensamientos distorsionados e inoportunos, sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, etc.

**Síntomas sociales.** Irritabilidad, verborrea, quedarse en blanco, dificultades para iniciar o mantener una conversación, etc.

Desde el Centro de Psicología de Hortaleza (Madrid) Psicotraining ofrecen diferentes tipos de

tratamiento para la ansiedad.

#### En consulta

Consulta ubicada en el barrio de Canillas, distrito de Hortaleza (Madrid), muy cerca del C.C Palacio de Hielo. Las sesiones de Terapia tienen una duración de 50 mint. tiempo óptimo y demostrado para obtener los mejores resultados terapéuticos.

#### Psicologo a domicilio

Sin desplazamientos y adaptado a los horarios y circunstancias de cada persona. Opción recomendada en caso de dificultad o imposibilidad de desplazamiento.

#### Psicólogo Online

Sesiones de seguimiento vía Skype o video llamada, el método más económico.

El Centro de Psicología Psicotraining Madrid nace en el año 2014 como idea de un nuevo concepto de terapia: Si se entrena el cuerpo y se invierte en su cuidado, ¿Por qué no entrenar también la mente?

#### Información de contacto

Carretera de Canillas 138 - 1ª Pl. Local 20C

28043 Madrid

Metro: L4/Canillas, L8/MarDeCristal

Línea de Bus: 73

Tlf.: 681 29 11 99

[www.psicotrainingmadrid.com](http://www.psicotrainingmadrid.com) - [info@psicotrainingmadrid.com](mailto:info@psicotrainingmadrid.com)

#### Datos de contacto:

Rubén Santaella ([RubénSantaella.es](http://RubénSantaella.es))

Diseño y posicionamiento de páginas web

615 33 69 60

Nota de prensa publicada en: [Hortaleza, Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>