



La Ansiedad

Definición

La ansiedad se considera una respuesta emocional adaptativa cuando aparece en situaciones que son poco frecuentes, que tienen una intensidad leve y que su duración es relativamente corta. En estos casos el sufrimiento que genera la ansiedad en el sujeto es llevadero y no genera mayor malestar.

En cambio, cuando los episodios de ansiedad son reiterativos, su intensidad y duración son elevadas y causan un sufrimiento significativo y una interferencia en la vida cotidiana de la persona, hablamos de ansiedad patológica.

Los tipos de ansiedad patológica son:

- Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG): Estas personas se sienten constantemente agobiadas o preocupadas con temas como salud, dinero o familia a pesar de que no existan causas o problemas reales como para generar esa preocupación. Son personas que no consiguen relajarse prácticamente en ningún momento del día.
- Trastorno de pánico: Las personas que lo padecen sufren momentos de ansiedad o miedo extremo que surgen repentinamente. Va acompañado de síntomas físicos como son palpitaciones, hormigueo en brazos y piernas, sudoración, sequedad de boca, náuseas... Además, creen que están perdiendo el control o incluso que se van a morir porque les falta el aire y les cuesta respirar.



Centro Psicológico Gran Vía

- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Este tipo de ansiedad aparece tras la vivencia de una situación generadora de mucha ansiedad en la que la vida de uno ha sufrido dolor físico o la posibilidad de ello. Se da tanto a personas que lo han padecido, como a personas que han sido testigos de cómo otros lo han sufrido o incluso si la persona que ha vivido esta situación traumática ha sido una persona querida o del entorno cercano.
- Trastorno Obsesivo- Compulsivo (TOC): Estas personas tienen pensamientos recurrentes negativos que generan ansiedad (obsesiones) y que sólo pueden combatir o frenar a través de comportamientos estereotipados y repetitivos (compulsiones). Estos rituales llegan a producirse tantas veces en el día y a ocupar tanto tiempo de la vida de las personas que llegan al extremo de controlarles y condicionarles todas las áreas de su vida.
- Fobia social: este tipo de ansiedad es debido a un temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuestos a personas con las que no tiene confianza o a la posible evaluación por parte de los demás. El sujeto teme actuar de un modo que sea humillante o embarazoso. La exposición a este tipo de situaciones sociales provoca una respuesta ansiosa que puede tomar forma de crisis de angustia y malestar asociado a la situación. Ante este tipo de episodios, tienden a evitar las situaciones sociales o las afrontan con un malestar intenso. Todo ello interfiere en la vida del individuo, condicionando sus relaciones laborales y sociales.
- Fobias Específicas: temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia de un objeto o

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

situación específicos (por ejemplo, volar, sitios concretos, animales, sangre...). La exposición al estímulo fóbico provoca una respuesta de ansiedad inmediata que genera malestar asociado a la situación concreta. Las personas que lo padecen tienden a evitar las situaciones que implican el estímulo fóbico o las afrontan con un malestar agudo. Esto, por tanto, interfiere en la rutina normal del sujeto.

Síntomas de la ansiedad

La ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes.

- A través de síntomas cognitivos: temor, preocupación, inseguridad, miedo, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre uno mismo u sobre una actuación nuestra ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, etc.
- A través de síntomas fisiológicos: sudoración, taquicardia, temblor, sequedad de boca, palpitaciones, molestias en el estómago u otras molestias gástricas, tensión muscular, dificultades respiratorias, dificultades para tragar, dolor de cabeza, mareo, náuseas, tiritar, etc.
- A través de síntomas conductuales: evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, inquietud motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

Causas de la ansiedad.

Algunas de las causas de los trastornos de ansiedad son:

Genética: Algunos estudios han demostrado que el trastorno de ansiedad es más frecuente en familiares de primer grado de pacientes

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

con trastorno de ansiedad que en gente que no tiene familiares afectados por dicho trastorno.

Química cerebral: La ansiedad ha sido asociada en niveles anormales de ciertos neurotransmisores en el cerebro. Los neurotransmisores son mensajeros químicos especiales que ayudan mover informaciones desde las células nerviosas a otras células nerviosas. Si los neurotransmisores están fuera de balance, los mensajes no pueden pasar al cerebro apropiadamente. Esto puede alterar la forma en que el cerebro reacciona en ciertas situaciones, conduciendo a la ansiedad.

Factores ambientales: Los traumas y los eventos agotadores, como la muerte de una persona querida, un divorcio, cambios de escuelas o trabajos, pueden conducir a la ansiedad. Esta condición podría empeorarse durante periodos de estrés. El uso y retiro de sustancias adictivas, incluyendo el alcohol, la cafeína y la nicotina, también podrían empeorar la condición de la ansiedad.

Tratamiento de la ansiedad

Las técnicas de tratamiento que se usan habitualmente en la terapia de los trastornos de ansiedad son las siguientes:

Técnicas farmacológicas: Los ansiolíticos son un tipo de fármacos que reducen los síntomas de ansiedad rápidamente, pero se debe acompañar de un entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales a través de una psicoterapia.

Técnicas de relajación de la actividad fisiológica: Enseñan técnicas de relajación para conseguir disminuir la activación fisiológica, relajar los músculos, respirar correctamente, imaginar, etc.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Técnicas cognitivas: Se basan en el entrenamiento del individuo en técnicas que mejoran su capacidad de auto-observación y auto-corrección de sus pensamientos, su conducta y sus emociones.

Técnicas centradas en la conducta: Ayudan a exponerse a las situaciones temidas bajo el principio de aproximaciones sucesivas y el principio del refuerzo. También se enseña al sujeto habilidades personales o sociales para enfrentarse mejor a las situaciones ansiógenas.

Bibliografía

Seas, Sociedad Española del Estudio de la Ansiedad y Estrés.

<http://www.ansiedadestres.org/>

Manual de Psicopatología (Belloch, Sandín Y Ramos, 2008). Mc Graw Hill

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39