

Estrés y ansiedad

Psicóloga: Patricia Morgenstern

¿La ansiedad es algo negativo? ¿debemos evitarla?



- La ansiedad es una emoción desagradable, pero necesaria
- Todos experimentamos ansiedad
- Se trata de una respuesta natural adaptativa que ponemos en marcha ante situaciones que percibimos como amenaza.
- Es una respuesta que nos ha ayudado a sobrevivir y a adaptarnos a circunstancias muy adversas.

Diferenciamos 2 tipos de ansiedad

- **Ansiedad adaptativa (necesaria):** respuesta natural que cumple una función adaptativa y prepara a nuestro organismo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas.
- **Ansiedad desadaptativa (patológica):** provoca déficit funcional. Componente esencial de los trastornos de ansiedad.

Imaginemos por un momento a uno de nuestros antepasados...



- Sesgo hacia lo negativo: ¿y si...?
- **Estamos diseñados para sobrevivir, no para ser felices**

Imaginemos un callejón oscuro



Activación de respuesta lucha-huida

- Activación del sistema nervioso simpático: secreción de adrenalina y noradrenalina.
- Taquicardia
- Aumento frecuencia respiratoria
- Tensión muscular
- Pupilas se dilatan
- Opresión torácica
- Sudoración



Componentes de la ansiedad



- **COGNITIVO:** interpretación de amenaza



- **FISIOLÓGICO:** activación del sistema nervioso simpático



- **CONDUCTUAL:** lucha, huida o paralización

¿Cuándo se convierte la ansiedad en patológica?

Parámetros que diferencian la ansiedad adaptativa de la patológica:

- INTENSIDAD
- FRECUENCIA
- DURACIÓN: criterio temporal de t. de ansiedad, síntomas presentes mínimo 6 meses.
- OBJETIVIDAD DE SITUACIÓN:
 - ¿existe un peligro real?
 - ¿es mi reacción proporcional al peligro existente?
- DETERIORO FUNCIONAL: afectación áreas vitales (laboral, social, familiar)



¿Cuál es el origen de la ansiedad patológica?

PENSAMIENTOS: ←

Aparecen entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta que emite el sujeto.

ESTÍMULO → PENSAMIENTO → RESPUESTA DE ANSIEDAD

Sobrevaloración del peligro e infravaloración de potenciales personales

- **PREDISPOSICIÓN GENÉTICA:** vulnerabilidad biológica (tendencia a responder de forma más ansiosa) condicionada por los genes.
- **FACTORES TRAUMÁTICOS:** enfrentar accidentes graves, desastres, asaltos, abusos, torturas, secuestros, provocan daños cerebrales que se asocian a síntomas graves de ansiedad.
- **MODELADO:** se pueden aprender o imitar conductas ansiosas de los demás.

Diferencias miedo, ansiedad y angustia

Términos se solapan, algunos autores los utilizan como sinónimos

MIEDO – ANSIEDAD – ANGUSTIA

ANSIEDAD: reacción psicofisiológica ante peligro indefinido/imprevisible.

ANGUSTIA: proviene de términos alemanes Angst y Eng (sensación de opresión)

MIEDO: emoción natural ante un estímulo amenazante presente. Peligro claramente reconocida en la persona. No es necesario que estímulo esté identificable. Hay una causa, peligro real consciente, peligro que está presente. Carácter anticipatorio (podemos imaginar amenazas futuras)

- Predominan síntomas físicos
- Predominan síntomas cognitivos
- Mayor nivel de parálisis
- Predomina reacción motora de sobresalto (no hay una tendencia al escape/ataque)

Estres

TIPOS DE ESTRESORES

- Estrés respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo
- Término que procede de la física: fuerza que actúa sobre un objeto produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud.

DE VALENCIA POSITIVA

DE VALENCIA NEGATIVA

Muchas gracias
Por vuestro interés