

A night sky with a full moon, stars, and a glowing sign that says "ANSIEDAD". The scene is dark with a blue and purple color palette. A large, bright full moon is visible in the upper left, partially obscured by dark, wispy clouds. The sky is filled with numerous stars, some appearing as bright points of light and others as faint, glowing trails. In the lower left, a glowing, cylindrical object, possibly a lantern or a sign, emits a warm, yellow light. The word "ANSIEDAD" is written in large, white, serif capital letters across the bottom right, appearing to be illuminated from below. The overall atmosphere is mysterious and evocative.

ANSIEDAD



ansiedad

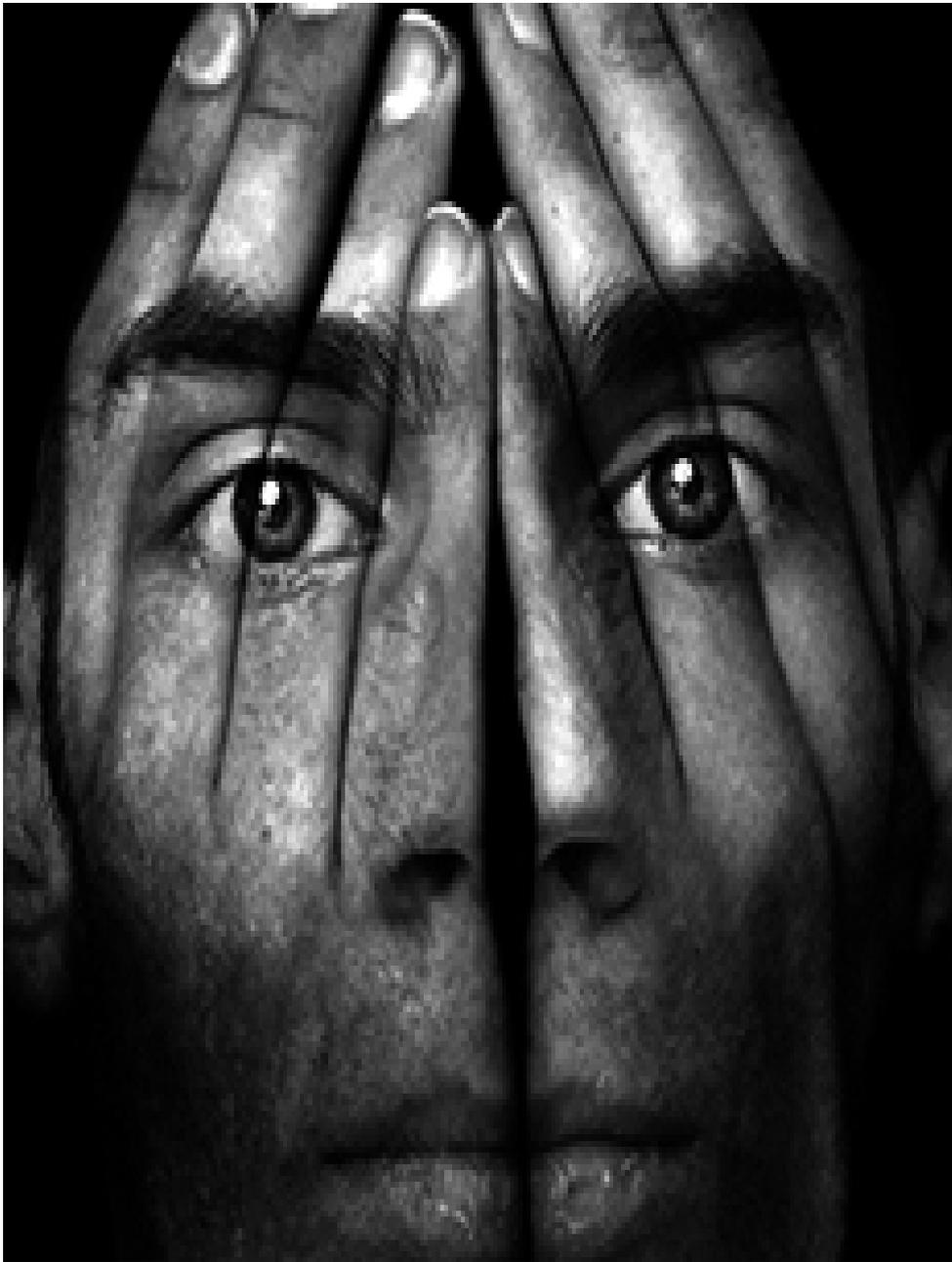
Es un tipo de emoción

Emoción negativa: produce una experiencia emocional más desagradable

Definición clásica parecida a la de estrés (Miguel-Tobal, 1990):

Una respuesta emocional que engloba

- aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión
- aspectos fisiológicos (alto grado de activación SNA)
- aspectos motores (comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos)



Diferencias entre ansiedad
y estrés:

Ansiedad es una emoción

Estrés es un proceso
adaptativo, que genera
emociones

La respuesta de ansiedad
se desencadena ante
situaciones muy específicas

El estrés se produce ante
cualquier cambio en las
rutinas cotidianas

Diferencias entre ansiedad y estrés:

Ansiedad es una emoción

Estrés es un proceso adaptativo, que genera emociones

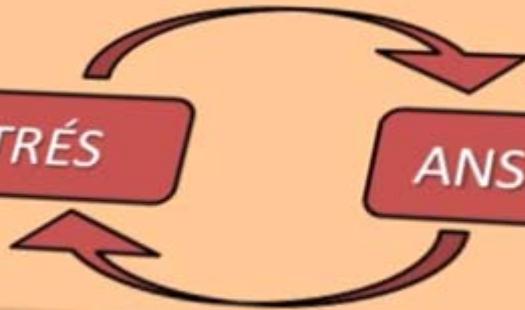
La respuesta de ansiedad se desencadena ante situaciones muy específicas

El estrés se produce ante cualquier cambio en las rutinas cotidianas

• *Estrés y ansiedad: "dos caras de la misma moneda"*

ESTRÉS

ANSIEDAD



MIEDO

Reacción normal ante situación de peligro identificado en el ambiente

Sentimiento motivado

Se acompaña siempre de objeto concreto

Respuesta fisiológica proporcionada (magnitud, duración)

No surge de un conflicto interno

ANSIEDAD

Respuesta a la amenaza anticipada del ser

Sentimiento inmotivado o autónomo

No se acompaña de objeto concreto. Objeto indefinido

Respuesta desproporcionada

Existe una conflictividad interna

A diferencia de los animales, que sólo responden con los signos fisiológicos del miedo ante una situación de peligro, el hombre es capaz también de anticipar la amenaza futura (esta anticipación es la base de la angustia)

ANSIEDAD (Del lat. *anxiētas*, -ātis)

- Según la RAE:
 - **1. f.** Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo
 - **2. f. *Med.*** Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos

ANGUSTIA (Del lat. *angustia*: angostura, dificultad)

- **1. f.** Aflicción, congoja, ansiedad.
- **2. f.** Temor opresivo sin causa precisa.
- **3. f.** Aprieto, situación apurada.
- **4. f.** Sofoco, sensación de opresión en la región torácica o abdominal.
- **5. f.** Dolor o sufrimiento.

ANGUSTIA

Más física, visceral

Opresión precordial o epigátrica

Más constrictiva, inmovilizante

Sobrecogimiento

ANSIEDAD

Más psíquica

Sensación de falta de aire

Inquietud

Sobresalto

ANSIEDAD NORMAL

Función adaptativa

Afecta más al plano psíquico

Más leve

No afecta a la libertad

Puede mejorar el rendimiento

ANSIEDAD PATOLÓGICA

Dificulta la adaptación

Se sitúa en el plano corporal

Más profunda, persistente

Reduce la libertad personal

Deteriora el rendimiento

A nivel filosófico (Fdez. Tresguerres, 2008)

Angustia física

- *«temor constante sin objeto ni motivo precisos, estado de zozobra ante un peligro que se desconoce y contra el que, en consecuencia, ninguna esperanza hay de prevenirse o practicar, al menos, una resignada aceptación. Y esto es lo que le hace ser un estado afectivo mucho más doloroso que el propio temor»*

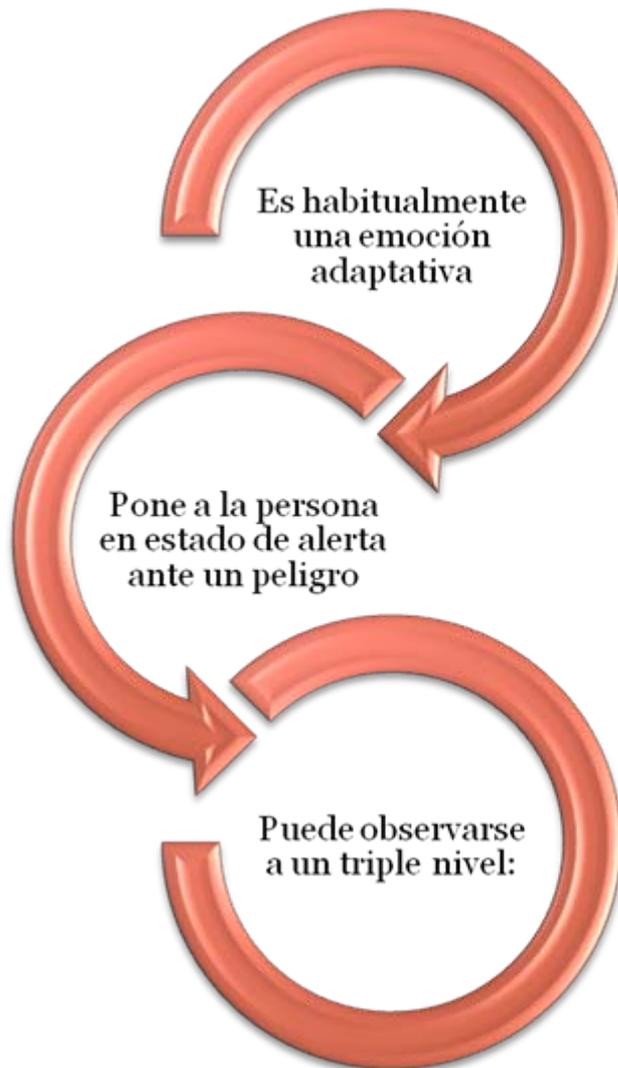
Angustia metafísica

- *«la angustia es, en realidad, miedo a la nada»*

Otros:

- la angustia nace de la constante amenaza de la muerte (Heidegger)
- la angustia nace de la comprensión de que nada tiene sentido ni razón de ser (Sartre: la náusea)

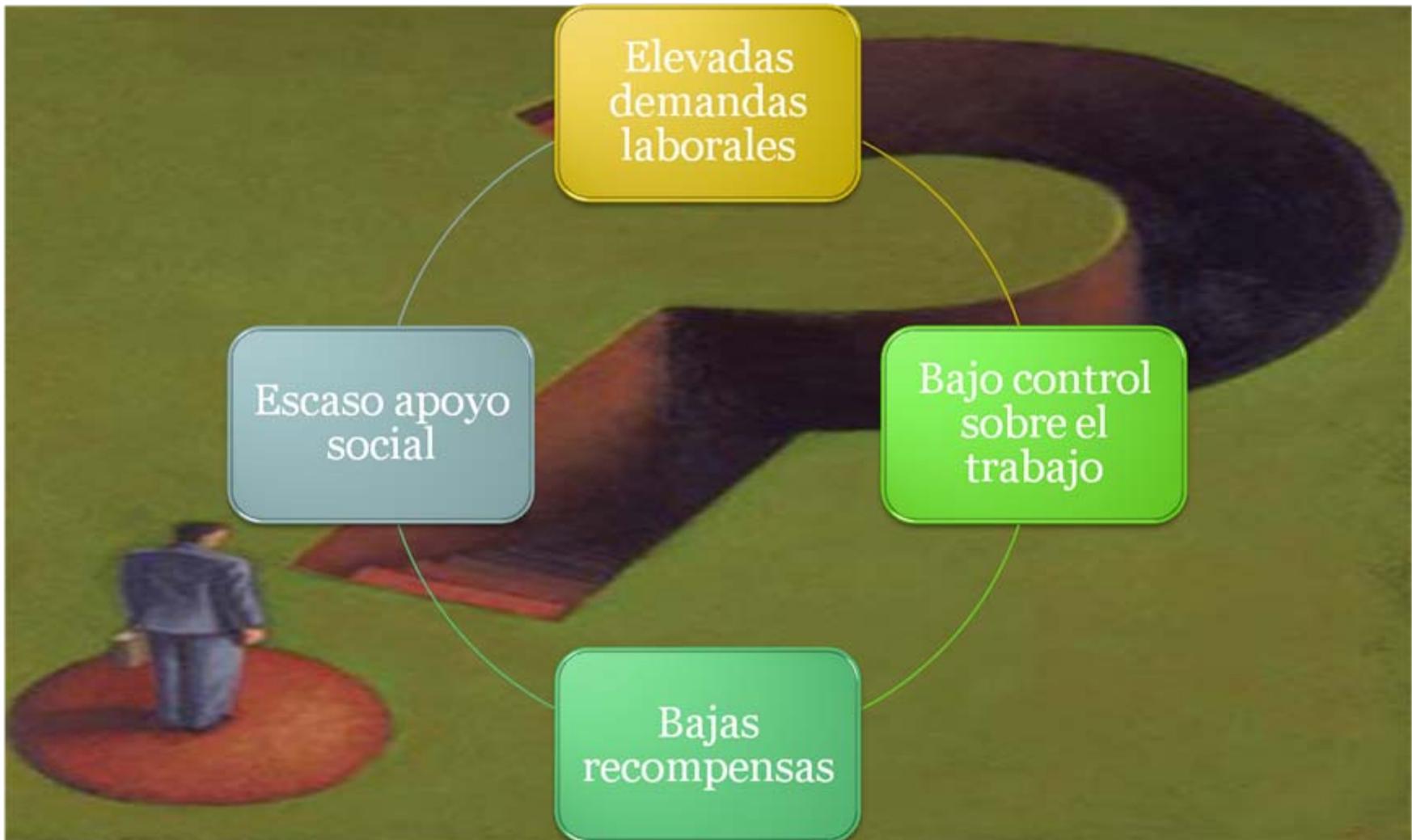
La ansiedad:



- Cognitivo
- Fisiológico (cambios corporales)
- Motor (conductual)



Factores predictores de ansiedad/estrés laboral



Resultados de estudios

Evaluación riesgos psicosociales en 3707 trabajadores en Holanda (Andrea, Bültmann, van Amelsvoort & Kant, 2009):

Trabajos con elevadas demandas psicológicas y bajo apoyo organizacional se incrementa el riesgo de ansiedad y depresión

Según tipo de tarea desempeñada (Artazcoz & Molinero, 2004):

Personal de oficina: elevadas demandas/exigencias psicológicas con bajo apoyo de compañeros

Trabajadores manuales: falta de control sobre el trabajo y apoyo social

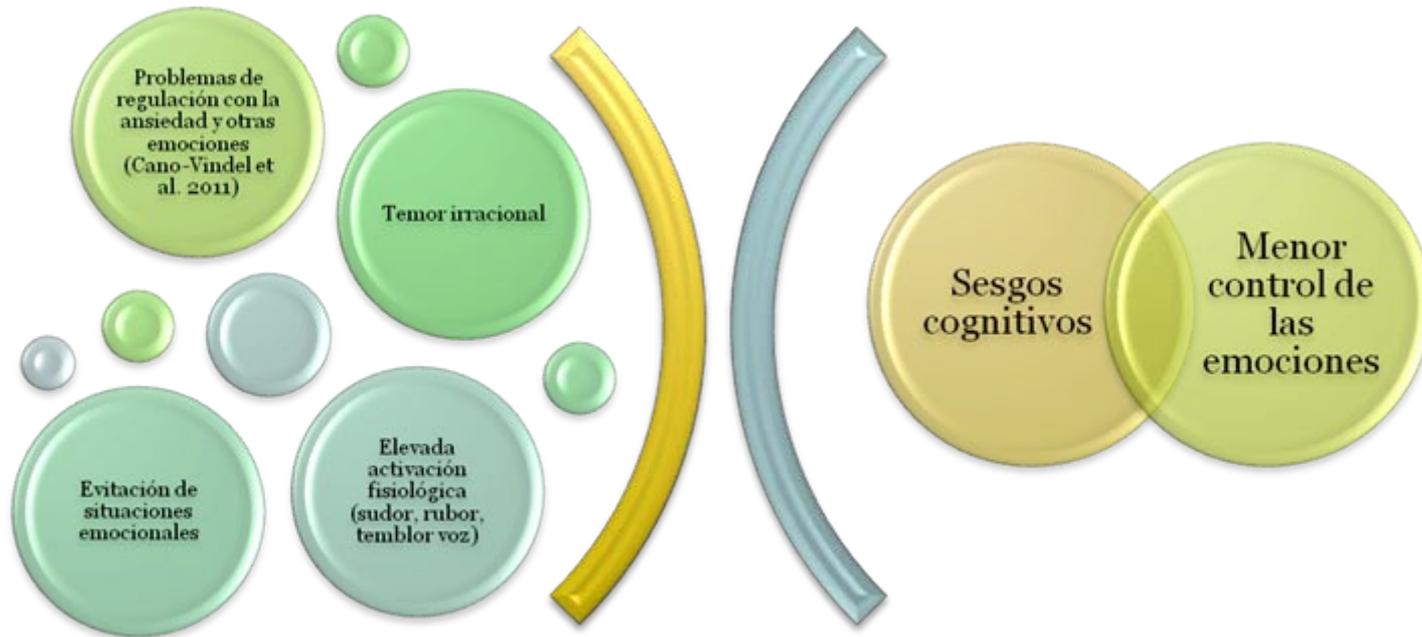
Resultados de estudios

Las respuestas de ansiedad ➔ pérdidas de productividad y rendimiento (Araña-Suárez et al. 2010; Melchior et al. 2007) por afectación procesos de aprendizaje y memoria

Elevadas demandas y bajas recompensas ➔ triple probabilidad de problemas cardíacos, diabetes y ansiedad (Benach et al. 2007)

Bajo apoyo de la organización y menor control sobre el trabajo (Ilies et al. 2010) ➔ ansiedad, TA

Resultados de estudios



Personas sometidas durante tiempo a fuerte estrés:

Desarrollo de ansiedad (Bar-Haim et al. 2007):

Resultados de estudios

Estrés laboral elevado:

Factor de vulnerabilidad

Puede disparar la ansiedad rasgo del trabajador (Muschala et al. 2010)

Desencadena importantes sesgos cognitivos (Bar-Haim et al. 2007)

Disfunciones psicológicas: ansiedad, depresión (Stansfeld & Candy, 2006)

Enfermedades físicas (Chandola et al. 2006)

Déficit en el rendimiento laboral (Gilboa et al. 2008)

El estado de ansiedad:

Bases de los trastornos de ansiedad

Asociada fuertemente a la depresión

Trastornos psicóticos

Trastornos conducta alimentaria

Trastornos conducta adictiva

Trastornos sexuales

Trastornos psicofisiológicos (cefaleas, cardiovasculares, digestivos, inmunológicos, dermatológicos, asma)

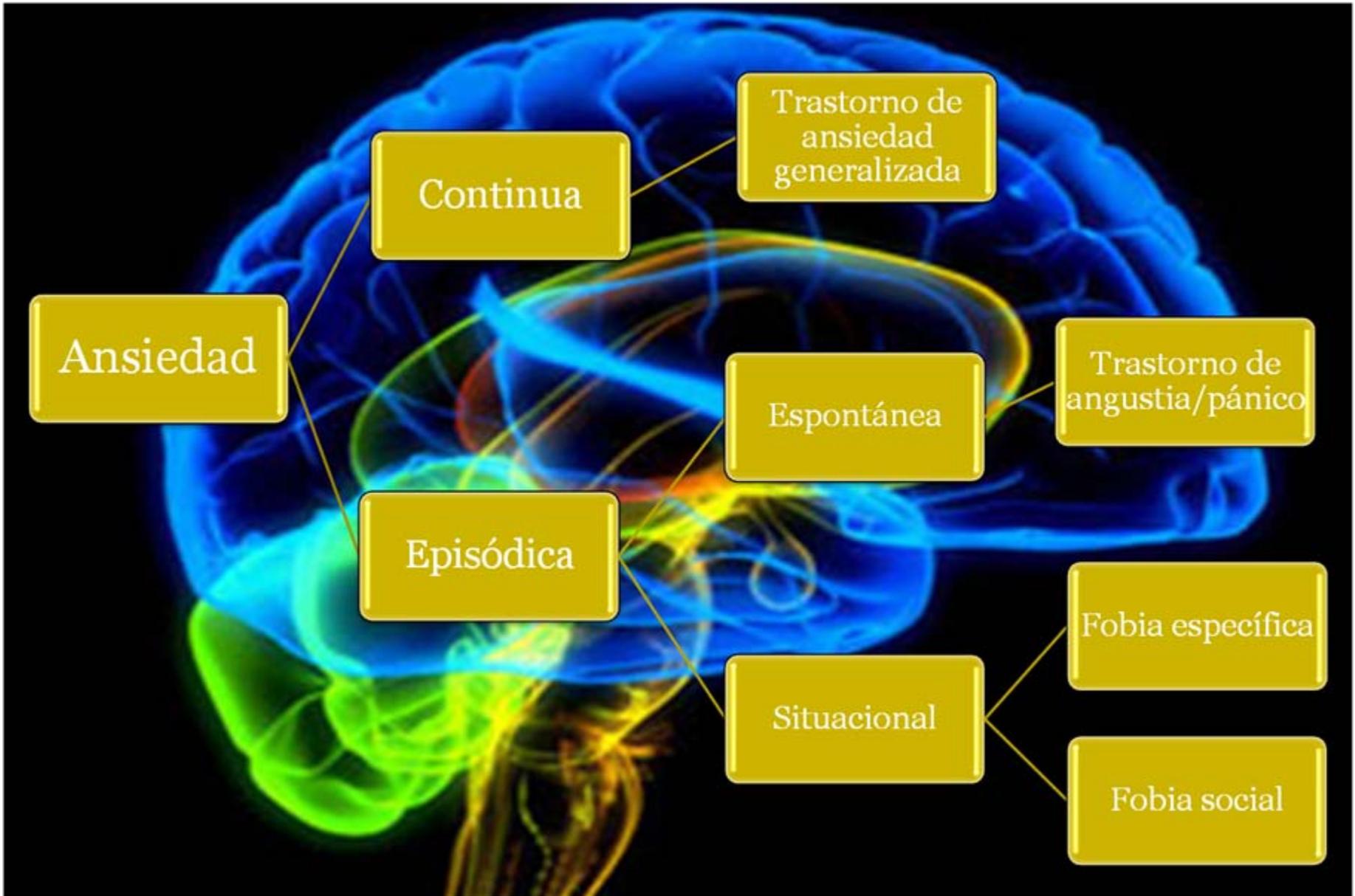
Trastornos de ansiedad

Patología psiquiátrica más frecuente (fobias)
seguida por los trastornos afectivos (depresión)

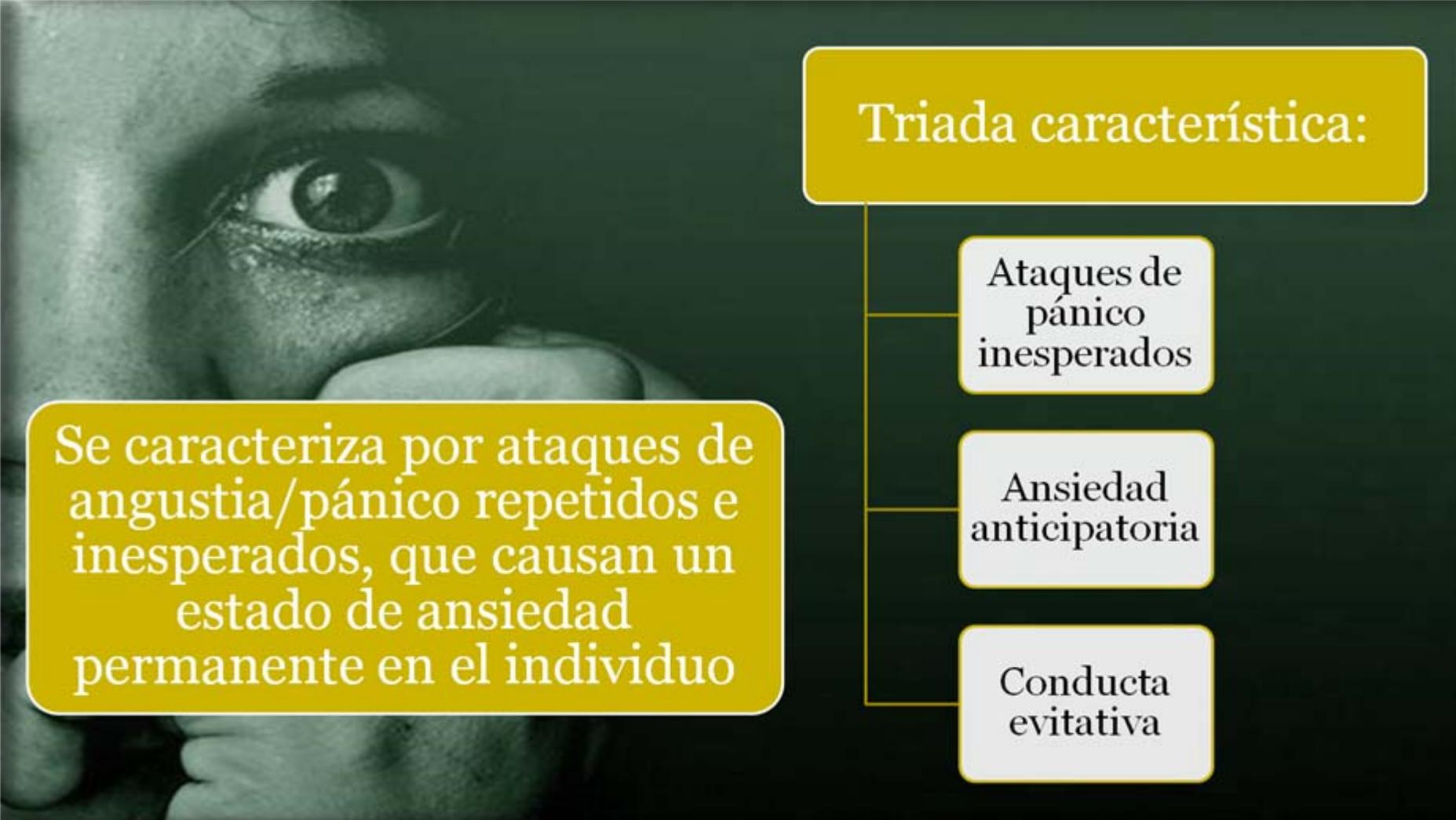
Crisis de ansiedad la principal urgencia psiquiátrica

Incidencia global más frecuente en mujeres

Edad de inicio: 20-30 años



Trastorno de pánico



Se caracteriza por ataques de angustia/pánico repetidos e inesperados, que causan un estado de ansiedad permanente en el individuo

Triada característica:

Ataques de pánico inesperados

Ansiedad anticipatoria

Conducta evitativa

CRISIS DE ANGUSTIA (*panic attack*): período limitado de intenso temor o malestar que aparecen súbitamente con algunos de los síntomas, con un pico a los 10 minutos:

Síntomas físicos:

- palpitaciones, aumento de la frecuencia cardíaca o sensación de latido cardíaco
- Sudoración
- Temblor o sacudidas
- Sensación de falta de aire o ahogo
- Sensación de atragantamiento
- Opresión, dolor o malestar torácico
- Náuseas o molestias abdominales
- Mareo, inestabilidad, aturdimiento o desvanecimiento
- Parestesias o calambres
- Escalofríos u oleadas de calor

Síntomas cognitivos:

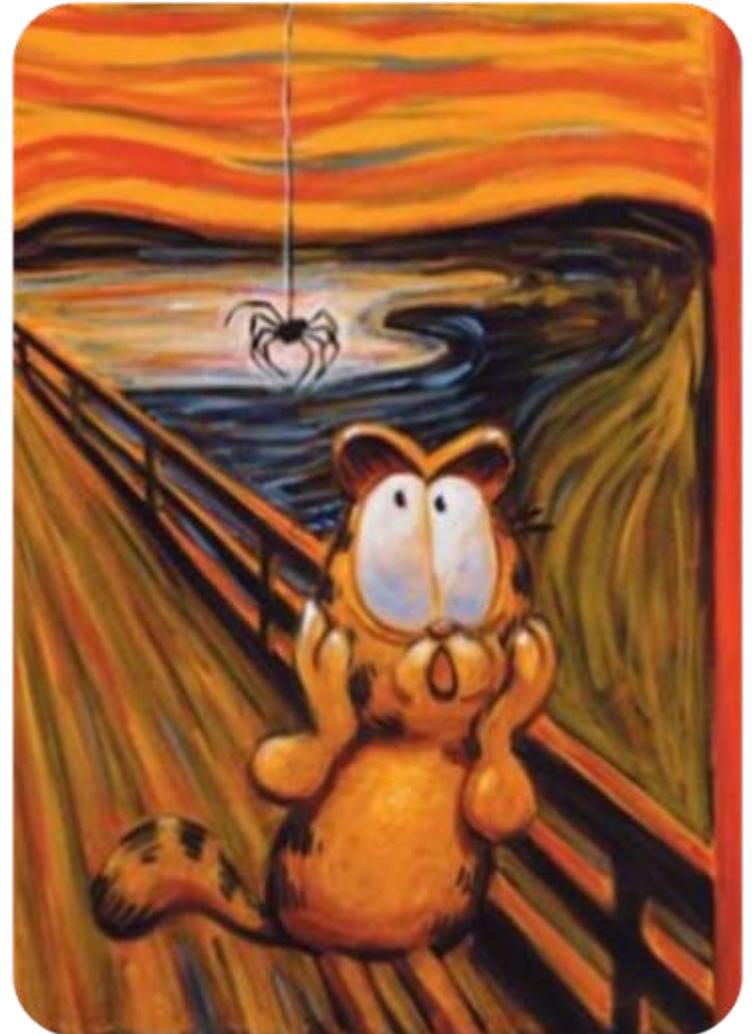
- Desrealización o despersonalización
- Miedo a morir
- Miedo a perder el control o a volverse loco

Agorafobia

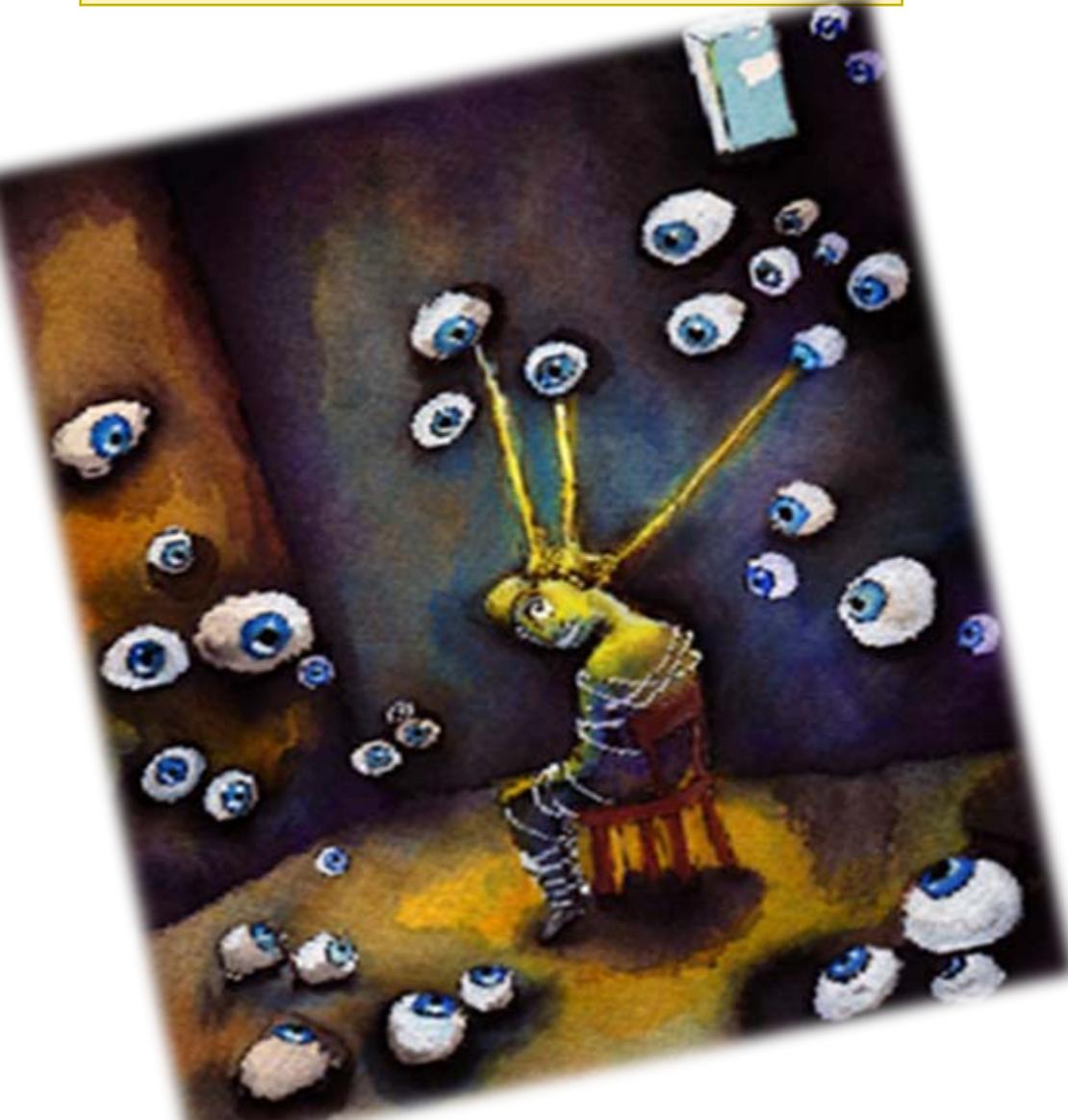


Fobia específica

- ✓ Miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica (volar, alturas, animales, etc)
- ✓ Desproporcionado al peligro real
- ✓ Conducta de evitación



Fobia social



- Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas (hablar en público, mantener una conversación, comer en público, etc)
- Desproporcionados a la amenaza real planteada
- Conducta de evitación

Trastorno de ansiedad generalizada



Ansiedad y preocupación excesiva
(anticipación aprensiva) de
carácter persistente

Trastorno Obsesivo-Compulsivo:

Obsesión:

Pensamiento, un sentimiento, una idea o una sensación recurrente y persistente, que se experimenta como intrusivo y no deseado

Genera marcada ansiedad

Se reconoce como producto de la propia mente (no impuesto)

Lucha ansiosa del psiquismo (resistencia): intenta suprimir, ignorar o neutralizar mediante otros pensamientos o acciones

Compulsión:

Comportamiento consciente, repetitivo, estandarizado

Pueden ser actos mentales (pensamientos de recuento, rezos)

Su función es prevenir o neutralizar la ansiedad o prevenir algún evento o situación temida

Se siente obligado a realizarlos en respuesta a una obsesión y según ciertas reglas estrictas