



ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es un desequilibrio emocional que se experimenta como desazón, intranquilidad, confusión, incertidumbre, miedo, sentimiento de amenaza, aprensión o tensión puede ir desde una leve sensación de inquietud por la anticipación de un peligro (externo o interno) hasta una enorme agitación, pánico o temor.

Generalmente, el surgimiento de la ansiedad se relaciona con la posibilidad de que se generen acontecimientos desagradables, por ello suele manifestarse como una mezcla de miedo, incertidumbre y pavor. No toda respuesta de ansiedad se considera inadecuada, ya que en forma moderada podría cumplir una función útil o de adaptación, al prevenir a la persona contra posibles estímulos de peligro; sin embargo, se podría considerar como respuesta inadecuada o inadaptable cuando se dan sin que exista relación con un peligro específico externo; o cuando abruma y altera totalmente el funcionamiento social, laboral y afectivo de una persona y llega a incapacitarla totalmente.

¿Qué lo ocasiona?

La ansiedad obedece a múltiples causas. Generalmente es un aviso; nos indica que dentro de nosotros existe un problema real o simbólico que debemos solucionar. Existen básicamente dos tipos de ansiedad:

- Externa: Cuando existe un peligro real externo o una amenaza a nuestra integridad física o emocional, como un siniestro, asalto, un terremoto, una cirugía, una pérdida de empleo.
- Interna: Cuando la causa no aparece del todo clara ante nuestros ojos, ya que probablemente provenga de nuestro inconsciente y, por lo tanto, puede tener sus orígenes en vivencias del pasado no resueltas, o en acontecimientos presentes que no queremos afrontar. Por ejemplo: miedo al castigo por sentir que tal vez hicimos algo inadecuado; pensamientos negativos hacia algún miembro de la familia; impotencia por sentir que no somos aceptados en un determinado grupo social.

A continuación te presentamos un breve test en el cual te podrás dar una idea si presentas ansiedad, recuerda que no es un diagnóstico.

Al final del documento te proporcionamos técnicas que puedes llevar a cabo para trabajar la ansiedad.



ESCALA DE HAMILTÓN PARA ANSIEDAD

INSTRUCCIONES: Marque con una “X” aquellos síntomas que has presentado en los últimos 6 meses. Cada ítem se califica en una escala de 0 (no presente) hasta 4 (severa) con un rango total de 0 a 56.

SINTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	0	1	2	3	4
1. HUMOR ANSIOSO: Inquietud. Expectativas de catástrofe. Aprensión(anticipación temerosa).Irritabilidad					
2. TENSION: Sensaciones de tensión. Fatigabilidad. Imposibilidad de estar quieto. Reacciones de sobresalto. Llanto fácil. Temblores. Sensaciones de incapacidad para esperar.					
3. MIEDOS: A la oscuridad. A los desconocidos. A quedarse solo. A los animales. A la circulación. A la muchedumbre.					
4. INSOMNIO: Dificultades de conciliación. Sueño interrumpido. Sueño no satisfactorio, con cansancio al despertar. Sueños penosos. Pesadillas. Terrores nocturnos.					
5. FUNCIONES INTELECTUALES (COGNITIVAS): Dificultad de concentración. Mala memoria.					
6. HUMOR DEPRESIVO: Perdida de interés. No disfruta del tiempo libre. Depresión. Insomnio de madrugada. Variaciones anímicas a lo largo del día.					
7. SINTOMAS SOMATICOS MUSCULARES: Dolores musculares. Rigidez muscular. Sacudidas musculares. Sacudidas clónicas. Rechinar de dientes. Voz quebrada.					
8. SINTOMAS SOMATICOS GENERALES: Zumbido de oídos. Visión borrosa. Oleadas de calor o frío. Sensación de debilidad. Sensaciones parestésicas (pinchazos u hormigueos).					
9. SINTOMAS CARDIOVASCULARES: Taquicardia. Palpitaciones. Dolor torácico. Sensación pulsátil en vasos. Sensaciones de “baja presión” o desmayos. Extrasístoles (arritmias cardiacas benignas).					
10. SINTOMAS RESPIRATORIOS: Opresión pretorácica. Constricción precordial. Sensación de ahogo o falta de aire. Suspiros. Disnea (dificultad para respirar).					
11. SINTOMAS GASTROINTESTINALES: Dificultades evacuatorias. Gases. Dispepsia: dolores antes o después de comer, ardor, hinchazón abdominal, nauseas, vómitos, constricción epigástrica. Cólicos (espasmos) abdominals. Borborigmos. Diarrea. Pérdida de peso. Estreñimiento.					
12. SINTOMAS GENITOURINARIOS: Micciones frecuentes. Micción imperiosa. Amenorrea (falta del período menstrual). Metrorragia (hemorragia genital). Frigidez. Eyaculación precoz. Impotencia. Ausencia de erección.					
13. SINTOMAS DEL SISTEMA NERVIOSO AUTONOMO: Boca seca. Accesos de enrojecimiento. Palidez. Tendencia a la sudoración. Vértigos. Cefalea (dolor de cabeza) de tensión.					
14. CONDUCTA EN EL TRANSURSO DEL TEST: Tendencia al abatimiento. Agitación: manos inquietas, juega con los dedos, cierra los puños, tic, aprieta el pañuelo en las manos. Rostro preocupado. Aumento del tono muscular o contracturas musculares. Respiración entrecortada. Palidez facial. Traga saliva. Eructos. Taquicardia o palpitaciones. Ritmo respiratorio acelerado. Sudoración. Pestañeo.					
Ansiedad Psíquica (interna) (SUMAR RESPUESTAS 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14)					
Ansiedad Somática (externa) (SUMAR RESPUESTAS 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13)					

TOTAL PUNTUACION:

Leve: <17

Leve a moderada: 18-24

Moderada a severa: 25-30



Técnicas para la Ansiedad

Técnica 1

1. Relájese profundamente e imagine una situación que normalmente le causa angustia o pánico.
2. Concéntrese en los pensamientos negativos y en las respuestas fisiológicas, emocionales y de conductas asociadas con ese hecho, como sudoración de manos, alteración del ritmo cardiaco y de la frecuencia respiratoria, sensación de miedo, temor o irritabilidad.
3. Congele esas imágenes mentales y reemplácelas por pensamientos más apropiados o por emociones y sentimientos agradables. Empezará a sentirse mejor y a tener resultados más positivos y gratificantes.
4. Obsérvese a sí mismo ante esa misma situación que le ocasionaba angustia, pero ahora tenga la seguridad de que no le va a provocar la desagradable reacción anterior.
5. Mantenga las imágenes positivas todo el tiempo necesario y recurra a ellas cuando sienta que la angustia empieza a aparecer.
6. Para reforzar sus sentimientos placenteros haga una lista de diez a quince experiencias positivas que haya experimentado y manténgalas en su mente durante treinta segundos al día. Practique esto durante cinco minutos diarios y así, cuando sienta que la angustia empieza a manifestarse, le será fácil sustituir sus emociones negativas por otras gratificantes.
7. Para evitar la tendencia a centrarse en los síntomas físicos que su angustia puede ocasionarle, así como a tener imágenes y pensamientos catastróficos de lo que le podría suceder, aleje su atención de todo aquello y manténgase concentrado en experiencias positivas y en sensaciones agradables.
8. Para solucionar los problemas que considera que son los motivadores de su angustia:
 - Elabore una lista de los principales conflictos.
 - Evalúe cada una de las situaciones de la manera más racional y objetiva posible.
 - Haga una lista de posibles soluciones.
 - Idee planes o cursos de acción.
 - Fortalezca sus recursos para enfrentarlos.
 - Proteja sus puntos débiles.
9. Busque la manera de realizar una catarsis positiva y de obtener el apoyo de personas cercanas. Se ha comprobado que cuando alguien enfrenta una situación angustiante, por el simple hecho de saberse escuchada, de poder expresar lo que siente sabiéndose querida, aceptada y apoyada, su angustia disminuye considerablemente y, por lo tanto, podrá aplicar con éxito los mecanismos necesarios para solucionar el problema.
10. No busque a quien culpar por lo que le está pasando. Cuando la fuente de nuestra angustia es ambigua o difícil de definir, en ocasiones solemos desplazar nuestra agresión interna hacia otros blancos, en este caso a personas convenientes para nosotros; o culpamos inocentes.



Técnica 2

El hecho de que usted pueda predecir la inminencia de una situación angustiante, o familiarizarse con esa experiencia, puede ayudarle a prepararse para afrontarla satisfactoriamente. Por lo tanto, le recomiendo lo siguiente:

1. Infórmese acerca de qué es la ansiedad, cómo se manifiesta y por qué surge, para evitar una visión distorsionada sobre o que probablemente está sucediendo en estos momentos, o lo que podría suceder; también evitar fantasías o temores innecesarios que pueden incrementar sus síntomas y empeorar su situación actual. Recuerde que estar informado hace que usted retome la sensación de control sobre su vida y sobre lo que acontece.

2. No se preocupe por sentir angustia. Ella no tiene poder alguno sobre usted. Cuando menos miedo tenga a la aparición de los síntomas, estos ocurrirán con menos frecuencia. En cambio, si permite que su ansiedad persista, puede llegar a generalizarse y agravarse.

3. Ponga en marcha todos los recursos externos que conozca (como relajación, respiración profunda), así como todos los recursos internos posibles (análisis de pensamiento y emociones negativas, etc.). Asimismo, le recomiendo practicar ejercicio moderado (por ejemplo: caminar veinte minutos diarios).

4. Practique la higiene del sueño para evitar el insomnio y retornar el ciclo normal de sueño.

5. No olvide que usted, con sólo desearlo, puede detener los pensamientos o emociones negativos que ocasionan su sintomatología y cambiarlos por algo positivo y agradable. Para volverse todo un experto en ello.

6. Modifique la manera de enfrentar sus pensamientos y sentimientos negativos; cámbielos por otros positivos, o dirija su energía hacia actividades que lo mantengan alejado de un estado de ánimo negativo.

Le ayudará desarrollar habilidades de autocontrol por medio de las siguientes formas:

- Automonitoreo. Ponga especial atención a las cosas positivas que realiza.
- Autoevaluación. No sea tan severo ni perfeccionista.

7. identifique, confronte y corrija sus pensamientos distorsionados. No asuma que existe una sola forma apropiada de pensar, sentir y actuar. Recuerde que sus pensamientos se convierten en anormales sólo cuando son mal adaptados, perjudiciales para usted o si afectan a terceras personas.

8. Incremente sus habilidades sociales.

9. Afronte y solucione sus problemas. No los posponga ni los evado, ya que ello incrementará su ansiedad.

10. Detecte qué factores emocionales desencadenan sus crisis, con el objeto de conocerlos a fondo y modificarlos para que ya no le causen dolor emocional.

11. Aprenda a identificar los factores desencadenantes de su ansiedad y, una vez detectadas las condiciones externas o internas, o los comportamientos que le causan angustia, decídase a elaborar un plan de cambio.



12. Procure reanudar su cotidianidad. Ello, además de que le asegurará un sentimiento de control y poder, le evitará pensar obsesivamente en lo que le sucede.
13. Deje de ingerir refrescos de dieta, de cola, té negro, chocolate, café y otros alimentos estimulantes. Fume menos y prescinda de drogas o bebidas alcohólicas cuando se sienta ansioso.

Bibliografía

Egozcue, M. (2006). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Paidós Mexicana Editorial.

Lobo A, Camorro L, Luque A et al. Validación de las versiones en español de la montgomeryAnxiety Rating Scale para la evaluación de la depresión y de la ansiedad. *Medicinaclínica* 2002. 118(13): 493-9.

Hamilton, M. The assessment of anxiety states by rating. *Brit J Med Psychol* 1959; 32:50-55.

Hamilton MC. Diagnosis and rating of anxiety. *Br j Psychiatry*. 1969; 3: 76 – 79.