

Conociendo la Ansiedad

Qué es y cómo controlarla

INDICE DE CONTENIDOS

1. ¿Qué es la ansiedad?	2
a. Su origen: el aprendizaje y el instinto	2
b. Su misión: la adaptación	2
c. Cuando es desproporcionada	3
d. ¿Cómo se manifiesta?	3
e. Fisiología de la ansiedad	4
2. Conexión entre ansiedad y pensamiento	5
a. Realidad, percepción, pensamiento y acción	5
b. Funcionamiento de la ansiedad cuando es molesta	8
3. Aprender a controlar la ansiedad	11
a. Técnicas de control	11
4. Bibliografía de referencia	14

(*) Material elaborado por Dña. Amaia Navarro, con aportaciones y modificaciones de D. Luis de la Herrán,
Centro Delta Psicología 2007

1. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

a. Su origen: el aprendizaje y el instinto

Un hombre primitivo, vestido con pieles y armado con una rudimentaria lanza, avanza lenta y sigilosamente a través de la espesura del bosque. De pronto, a unos metros enfrente de él, las ramas se mueven bruscamente y surge un león de dientes de sable. Algo sucede en el interior de nuestro ancestral amigo; su corazón se acelera, sus músculos se tensan, siente calor, en su cabeza aparece la inminente señal de peligro, y esto le hace actuar rápidamente para salvar su vida: trepa a un árbol de cuatro metros de altura.

Esta misma escena, aunque ante peligros diferentes, se ha repetido continuamente a lo largo de la evolución de nuestra especie. Cada vez que hay peligro el organismo reacciona de la misma forma, pensamos las mismas cosas, sentimos las mismas sensaciones y actuamos de forma similar. Esta reacción la llamamos *ansiedad*.

b. Su misión: la adaptación

La ansiedad es una respuesta innata de los humanos, que tiene como misión la supervivencia. Cada vez que nos encontramos en peligro, el circuito biológico e involuntario de ansiedad se dispara, haciendo que reaccionemos de la forma más eficaz para sobrevivir.

Incluso en nuestros días de sociedad civilizada, la ansiedad es útil para afrontar los peligros reales y situaciones no cotidianas que implican un reto o desafío. La ansiedad nos ayuda a reaccionar mejor y con más rapidez ante las señales de peligro que percibimos: un coche a alta velocidad, una competición, un examen importante, ...

Debemos entender la ansiedad como beneficiosa, como deseable; pues nos ayuda a adaptarnos mejor al ambiente que nos rodea.

c. Cuando es desproporcionada.

Hay ocasiones en que experimentamos niveles muy altos de ansiedad ante situaciones que no requieren una activación tan elevada. Estamos ante los llamados problemas de ansiedad. En la sociedad actual son muchas las personas que padecen ansiedad o miedo.

Volviendo al ejemplo de nuestro antepasado primitivo. La ansiedad dejaría de ser útil (le permitió subir a un árbol de cuatro metros) cuando su cuerpo respondiese de esa manera sin la presencia del animal salvaje.

Las repercusiones de padecer un trastorno de ansiedad prolongado en el tiempo pueden llegar a ser considerables y muy molestas. Puede alterar nuestro desempeño laboral o académico, nuestras relaciones sociales e incluso impedirnos lograr una pareja. También puede causarnos lesiones físicas.

La buena noticia es que:

RESULTA POSIBLE CONTROLAR LA ANSIEDAD

d. ¿Cómo se manifiesta?

La ansiedad se puede manifestar de muchos modos. Una persona ansiosa puede sentir tensión muscular, palpitaciones, manos o pies fríos, oleadas de calor o escalofríos, ganas de orinar, náuseas, vértigos, temblores, mareos, insomnio,... Otros síntomas frecuentes de la ansiedad son la irritabilidad, las dudas reiteradas y las preocupaciones excesivas.

También puede sentir la necesidad de evitar a aquellas personas, lugares o situaciones que le causan miedo o ansiedad.

Algunas personas que padecen problemas de ansiedad pueden sentir las llamadas *crisis de ansiedad* (ansiedad repentina y muy elevada) cuando se encuentran en determinadas situaciones: presencia de personas, animales, volar en avión, subir a un piso elevado o entrar en

un espacio muy reducido. Otras personas tienen estas crisis de forma inesperada y sin nada que las provoque, aparentemente.

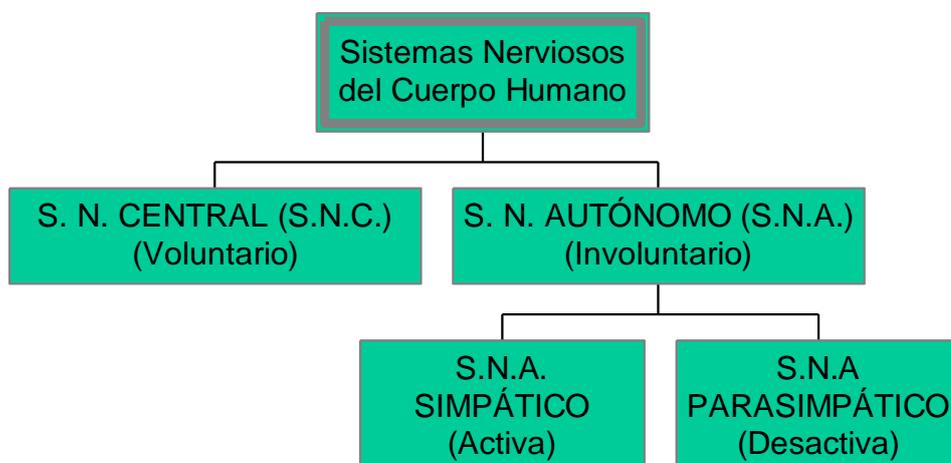
e. Fisiología de la ansiedad

El *Sistema Nervioso* de los seres humanos; la parte de nuestro cuerpo que nos hace responder ante las situaciones percibidas, está dividido en dos partes: *Sistema nervioso Central (SNC)* y *Sistema Nervioso Autónomo (SNA)*.

Los movimientos voluntarios de nuestro cuerpo los controla el *Sistema Nervioso Central (SNC)*. Es el que permite que las órdenes que enviamos desde nuestro cerebro a nuestros músculos se cumplan. Si decidimos evitar una reunión de vecinos y quedarnos en casa viendo la TV, el responsable será el SNC.

La parte más automática, la desempeña el *Sistema Nervioso Autónomo (SNA)*. Cuando nuestro organismo se enfrenta a una situación exterior o sensación corporal que considera peligrosa, nuestro cerebro manda una señal al *SNA*, que inmediatamente se pone en marcha (respuesta fisiológica) para intentar adaptarse. Sentirnos con la cara roja o sofocada ante esa reunión de vecinos viene producido por nuestro SNA.

El *SNA* tiene como una de sus misiones prioritarias preparar nuestro organismo para afrontar situaciones potencialmente peligrosas o difíciles. La controla la parte más primitiva de nuestro cerebro; la que compartimos con multitud de animales.





A su vez, el SNA, está formado por dos subsistemas, *Sistema Nervioso Autónomo Simpático* y *Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático*. Ambos son complementarios y antagonistas:

Por ello una respuesta de ansiedad o pánico no puede durar demasiado tiempo (realmente pocos minutos) porque tan pronto como el Simpático se acelera, el Parasimpático lo frena.

La ansiedad no es peligrosa, no te puede pasar nada malo por estar ansioso: eso sí, es incómoda y desagradable. Nadie se muere por la ansiedad a no ser que padezca de alguna enfermedad coronaria importante.

Una vez el sistema ha vuelto a la normalidad, podemos sentirnos muy cansados, o tener dolor de cabeza, de espalda, náuseas, incluso vómitos u otras sensaciones. Es normal, se debe a que nuestro organismo ha consumido mucha energía, hemos tensado la musculatura y pueden aparecer este tipo de sensaciones.

2. CONEXIÓN ENTRE ANSIEDAD Y PENSAMIENTO

a. Realidad, percepción, pensamiento y acción

A continuación, presentaremos en qué consiste la secuencia de pensamiento que nos conduce a la ansiedad. Para ello, nos ayudaremos del siguiente ejemplo:

EL PROBLEMA DE MARÍA

María de 35 años, divorciada. La ruptura se produce hace 1 año, y mantiene discusiones habituales con su ex-marido a cuenta de la pensión. Tiene dos hijos de 14 y 18 años respectivamente. El hijo mayor estudia ingeniería, pero los resultados no son los que ella espera. El estilo de comportarse de María es perfeccionista y exigente consigo misma, es rígida de pensamiento y mantiene una escala de valores intocable. Para ella lo más importante es sacar la familia adelante sabiendo que nadie le regalará nada en la vida. Tiene amigos íntimos, y se apoya en su madre que le da seguridad. María ha padecido dos crisis de ansiedad. La primera le ocurrió cuando llevaba un

mes separada de su pareja, cuando se trasladaba al trabajo en coche. Paró el coche en el arcén. De repente, pensó que sería incapaz de seguir conduciendo, no podía, se le había olvidado conducir. Estos pensamientos le bloquearon por completo. Como solución, llamó a un amigo para que le fuera a buscar y puso una excusa para no ir a trabajar ese día. La segunda crisis, sucedió en verano tras diez días de vacaciones, justo antes de incorporarse a su rutina del trabajo. En esta ocasión, María comenzó a sentirse nerviosa pensando en la vuelta al trabajo y en las obligaciones diarias. El corazón le latía más deprisa de lo habitual, y comenzó a sudar de una manera exagerada, como nunca antes lo había hecho. Pensó que ya era la segunda vez que le pasaba, que tenía un gran problema y que ésta vez era mucho más grave. Llegó a creer que se estaba volviendo loca. Pensar así le supuso que cada vez se encontrara peor. Decidió ir a urgencias pues la sensación de ahogo no cesaba. Pensó que le daría un ataque la corazón. En la consulta, el médico le dice que lo que padece es ansiedad, y le recomiendan ir al psicólogo.

Como acabamos de leer, la forma de pensar de las personas se encuentra estrechamente ligada a la aparición de la ansiedad. Así, el hecho de que pensase que no podía conducir, que era imposible seguir adelante, facilita que su ansiedad se incremente y que se vea incapaz de seguir adelante.

La ansiedad puede aparecer por no interpretar de modo correcto la situación. A veces percibimos la realidad erróneamente y subestimamos los recursos que creemos disponibles para afrontarla. Si María hubiese pensado que podía hacer frente a la situación, que tenía recursos, si se hubiera dado más tiempo en reflexionar otras alternativas de acción, no hubiese llamado a su amigo. Esta respuesta supondría que en la siguiente crisis, hubiese recordado que podía controlar la ansiedad utilizando algún recurso para calmarse: otros pensamientos, anticipar menos fracaso, pequeñas metas en el tiempo inmediato, etc.

Los pensamientos que generamos guían nuestra conducta e incluso nuestras emociones. Si no son correctos, pueden llevarnos a pensamientos negativos que harán más probable la aparición del malestar.

La secuencia que seguimos es la siguiente:



Es preciso, por tanto como primer paso, modificar los pensamientos que no se corresponden con la realidad objetiva y sustituirlos por otros más adaptados para que, en segundo término, desaparezca el malestar.

Las personas que afrontan la vida con una actitud positiva- a pesar de los problemas- funcionan con un nivel de bienestar mayor. Tales actitudes afianzan la confianza en uno mismo y esto constituye un escudo protector, una "medicina", contra posibles adversidades.

b. Funcionamiento de la ansiedad cuando es molesta

En muchas ocasiones, lo que tendemos a hacer inmediatamente cuando tenemos miedo o ansiedad, es huir o evitar la situación temida... ¡el malestar ha desaparecido!. ¿Tiene trampa esta actitud?

Pensemos en el caso de María. Después del susto con el coche, decide no volver a conducir. Probablemente, el hecho de no hacerlo, le hará sentirse más relajada en ese momento, sin embargo, ¿cuántas serán las desventajas? La ansiedad ha conseguido instaurarse hasta tal punto que le ha impedido mantener su antiguo ritmo de vida. No puede hacer la compra como antes, en un centro comercial, debe ir al supermercado del barrio, en el que no se siente cómoda, debe cancelar un cumpleaños de su hija, porque debe llevarla en coche; o puede ir a recoger a su padre al aeropuerto...

Por lo tanto, evitar o huir las situaciones temidas, sólo consigue que nuestra ansiedad disminuya en ese momento, pero aumente a la larga. Además, podemos generalizar y empezar a evitar otras situaciones similares. Ya tampoco va en autobús, porque al fin y al cabo es como un coche, evita desplazarse muy lejos de su casa y sobre todo a sitios que no conoce,... ¿así hasta...?. Se convierte así en una espiral difícil de salir.

Pongamos ahora el ejemplo de una persona con dificultades para relacionarse con los demás. Observemos...

Borja tiene 34 años, y es educador. En la actualidad está realizando sustituciones en un colegio público. Suelen llamarle de vez en cuando, pero los trabajos no suelen durarle más de una semana; pasado dicho tiempo debe comenzar en otro centro. Hay meses en los que no puede trabajar. Borja tiene dificultades para relacionarse con los demás; sobre todo con los compañeros de trabajo con los que se encuentra en cada centro al que acude. Cuando parece que logra controlar la situación... debe abandonar el centro, y su malestar vuelve a empezar.

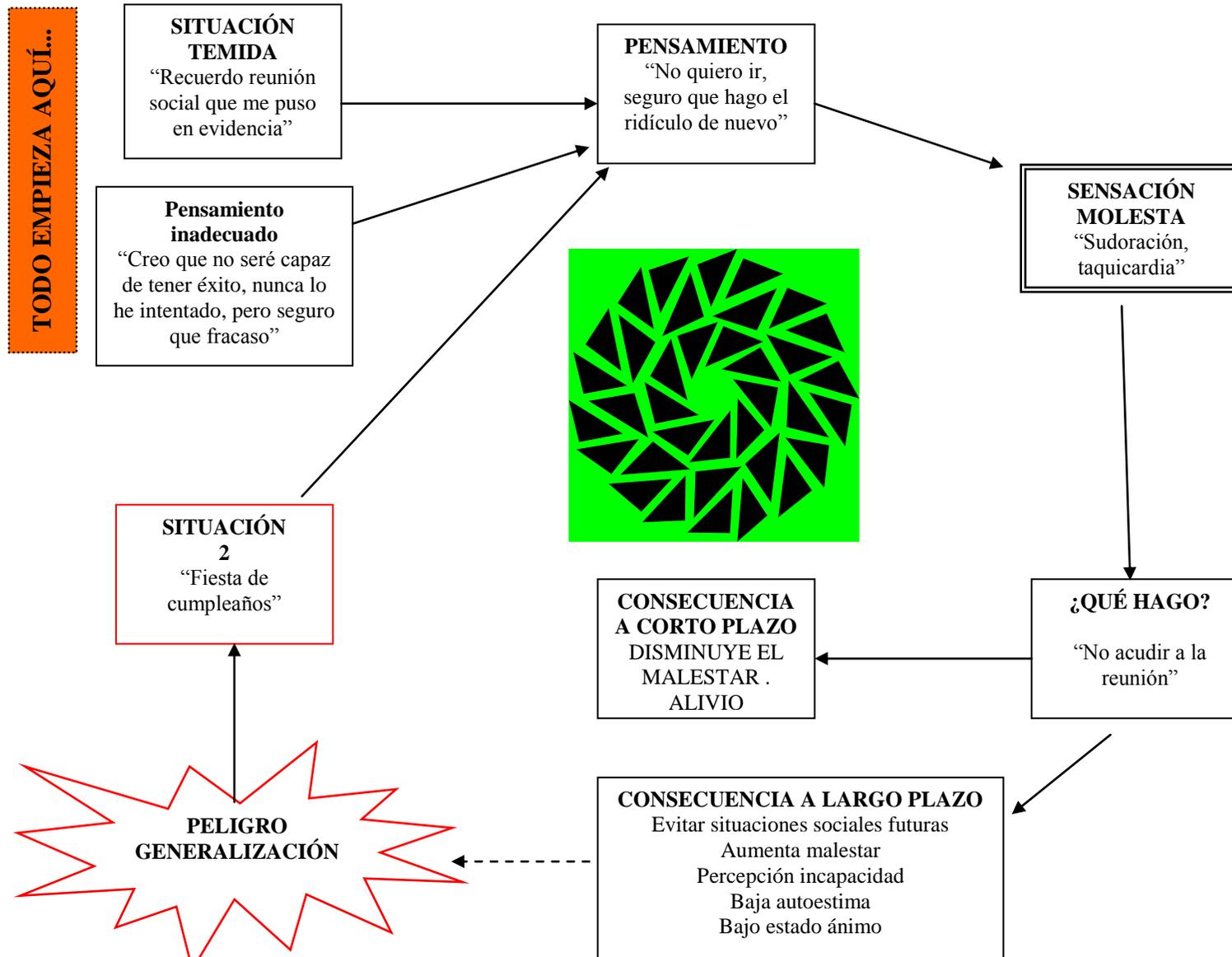


Borja, de manera ajena a su voluntad, debe abandonar una relación social ya comenzada, al poco tiempo de empezarla. ¿Está huyendo del malestar?, ¿la ansiedad logrará instaurarse o por el contrario decrecerá?

Si lo que le cuesta a Borja es acostumbrarse a las situaciones que le favorecen el malestar, ¿le beneficiará este trabajo?

Probablemente no tengamos un trabajo que nos “obligue” como a Borja, a abandonar las situaciones temidas pero ¿es posible que actuemos de esta manera?, ¿qué consecuencias tiene para nuestro bienestar a largo plazo?

CÍRCULO VICIOSO DEL MECANISMO DE LA ANSIEDAD:



3. APRENDER A CONTROLAR LA ANSIEDAD

Lo primero que debemos de tener en cuenta a la hora de afrontar un problema de ansiedad, es saber que el objetivo no es terminar con ella, sino reducirla de forma que no nos genere malestar.

**OBJETIVO:
CONTROLAR LA ANSIEDAD,
NO HACERLA DESPARECER**

No olvidemos, que experimentar cierto grado de ansiedad nos prepara ante las situaciones y es adaptativa. Por ejemplo, cuando tenemos que hablar en público, la ansiedad nos pone en guardia para realizar un discurso coherente y estar atentos para resolver las dificultades. Sin embargo, no podemos permitir que sea tan elevada como para no dejarnos intervenir. Siquiera si caminamos por la calle sin NADA de ansiedad, podemos sufrir daños físicos: nos chocaríamos por no evitar a una madre con el cochecito de bebé, pisaríamos los charcos, nos tropezaríamos con las farolas,... la ansiedad nos activa y prepara para los peligros percibidos.

a. Técnicas de control

Existen varios recursos que nos ayudarán a manejar de forma correcta la ansiedad. Algunos de ellos han de entrenarse durante un tiempo de forma gradual, esto es, empezar a aplicarlos en momentos de bajo nivel de malestar, para después aplicarlos de forma automatizada en momentos más difíciles; son las llamadas *técnicas de relajación*.

Otros, tienen un efecto automático que reducirán rápidamente el malestar, sin embargo, tienen un resultado distinto a los recursos anteriores. Se trata de *medicamentos* que controlan temporalmente las reacciones ansiosas del sistema nervioso autónomo.

Si bien en las primeras necesitamos más tiempo para que el efecto sea el esperado, el trabajo es de uno mismo. Interiorizamos una técnica de la que podremos disponer en el momento que



queramos, la atribución de la mejoría será interna (cambiamos porque nosotros nos lo proponemos), y por lo tanto, su efecto será duradero en el tiempo.

Sin embargo, en las segundas, el efecto quizá sea más rápido pero lo atribuimos a un factor externo, aspecto que no ayuda a la hora de mantener los cambios en el tiempo.

La elección de un sistema u otro; o los dos combinados depende de la intensidad, frecuencia y por ende gravedad de la situación ansiosa.

✓ Técnicas de control que requieren interiorización (*técnicas de relajación*)

Dentro de estas técnicas encontramos:

La **Respiración**: controlar la respiración permite un adecuado aporte de oxígeno, ayuda a deshacerse de la tensión acumulada, a tranquilizarse y en definitiva contribuye a un estado placentero de relajación. Será de gran utilidad a la hora de aprender a afrontar situaciones estresantes. Dentro de la respiración existen diferentes técnicas, no obstante, la más utilizada, es la *Respiración Diafragmática*.

La **Relajación Muscular**: nos permite conocer los músculos que están tensos de una forma crónica y destensarlos diferenciando entre sensaciones de tensión y las de relajación. La más utilizada es la *Relajación Progresiva de Jacobson*.

La **Relajación Autógena**: por medio de la sugestión y la palabra, se van relajando distintas partes de cuerpo hasta conseguir una relajación completa.

La **Visualización**: se trata de conseguir un estado de relajación a través de imágenes mentales que la persona va creando y se caracterizan por ser cálidas, seguras y agradables para quien las crea. De la misma forma, existen visualizaciones guiadas en forma de historia que un narrador expone a la persona que busca la relajación.

La **hipnosis** es un estado de relajación profundo que puede ayudarnos a conseguir un aumento de nuestro bienestar. Esta controvertida técnica debe ser dirigida por un profesional competente y con experiencia. Los mitos que giran entorno a ella suelen ser falsos.



Otras técnicas adicionales que se pueden utilizar son el **Yoga** y la **Meditación**.

La práctica diaria es la única manera de dominar estas técnicas y de convertirlas en una respuesta automática de nuestro cuerpo que nos proporcione seguridad, bienestar y nos sirvan de ayuda para controlar estados de ansiedad y depresión.

✓ Técnicas de control que no requieren interiorización (*medicamentos*)

El nombre genérico que utilizamos para denominar los medicamentos que reducen la ansiedad es : **Ansiolítico** (*lisis= ruptura*).

En términos más farmacológicos, tenemos las benzodicepinas. Entre ellas los fármacos más habitualmente recetados por los médicos son el alprazolam, bromacepam, cloracepato, ketazolam, lorazepam, triazolam, midazolam,... Quizá sean más conocidos sus nombres comerciales: tranxilium, orfidal, sedotime, frankimazin, rivotril, lexatin, lantanon,... Sólo el médico puede recetarlos y controlar su administración.

No hay que olvidar, el efecto que supone, es temporal, y que la atribución de la mejoría es externa, es decir: “me encuentro bien gracias a la pastilla, cuando me falte, volveré a encontrarme fatal.”

Por lo tanto, los fármacos sólo estarán indicados en algunos casos, acompañándose siempre de una terapia que facilite el aprendizaje de otras técnicas de desactivación más estables en el tiempo.

Una vez se vayan alcanzando los objetivos, y la persona se sienta mejor, se irán retirando dichos fármacos. Para entonces, la persona ya habrá adquirido los recursos personales necesarios para hacer frente a la situación, y disfrutar del valor positivo de la ansiedad, sin que ésta le desborde y controlándola.

ES POSIBLE DIMINUIR LA ANSIEDAD, PERO NO OLVIDEMOS QUE ES POSITIVA Y QUE NOS AYUDA A PONERNOS EN MARCHA, POR ESO, EL OBJETIVO NO HA DE SER ELIMINARLA, SINO CONTROLARLA.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA:

- Butler, G. Arrarás, J.I. (1991) *Manejo de la ansiedad. Programas individual y de grupo*. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E.R. (2001) *Técnicas de autocontrol emocional*, Madrid: Martínez Roca
- Sapolsky, Robert M. (1994) *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?. La guía del estrés*. Madrid: Alianza Editorial