

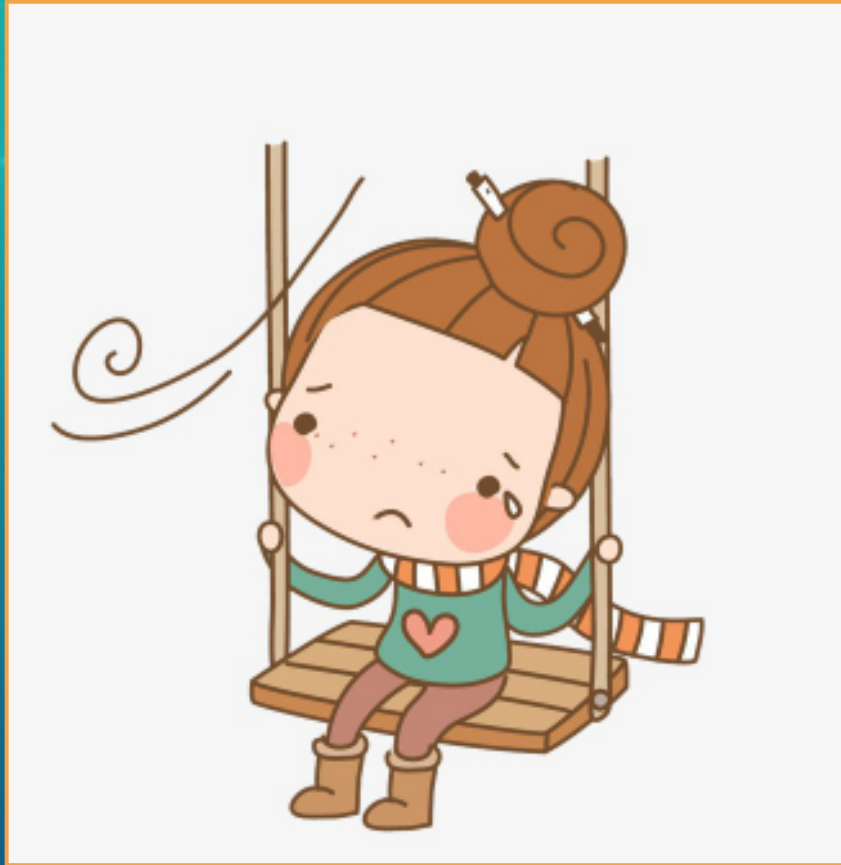
PSICOLOGÍA DE LOS TRASTORNOS ANSIOSOS

LIC. MARÍA DE LOS ÁNGELES OJEDA,
PSICÓLOGA

CÉD. PROF. 10781065

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?





TRISTEZ
A

Reflexión

ENOJ
O

Límites





ALEGRÍ

A

Reforzar o crear lazos
afectivos

Motivar

MIED
O

Prevenir
Alertar



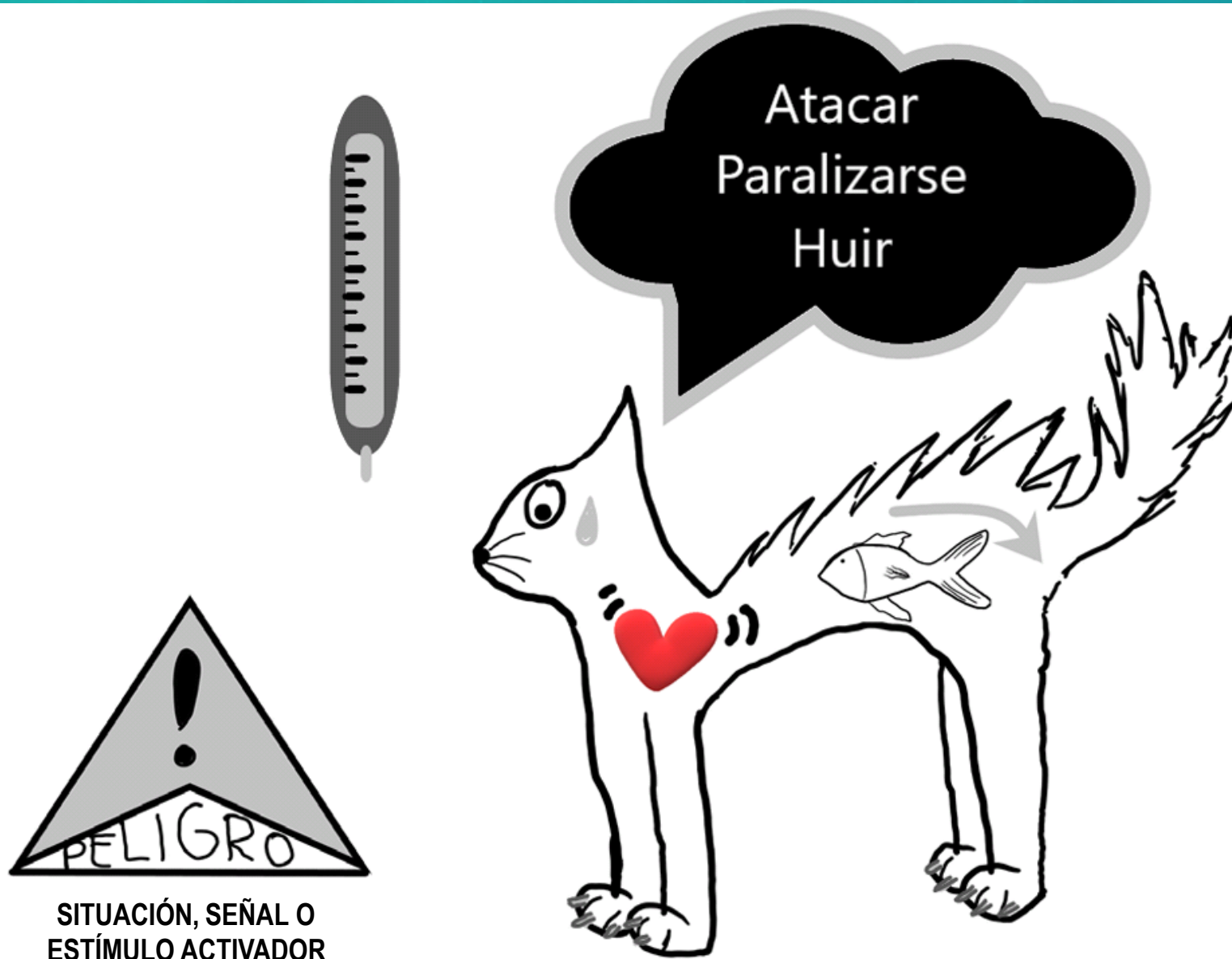


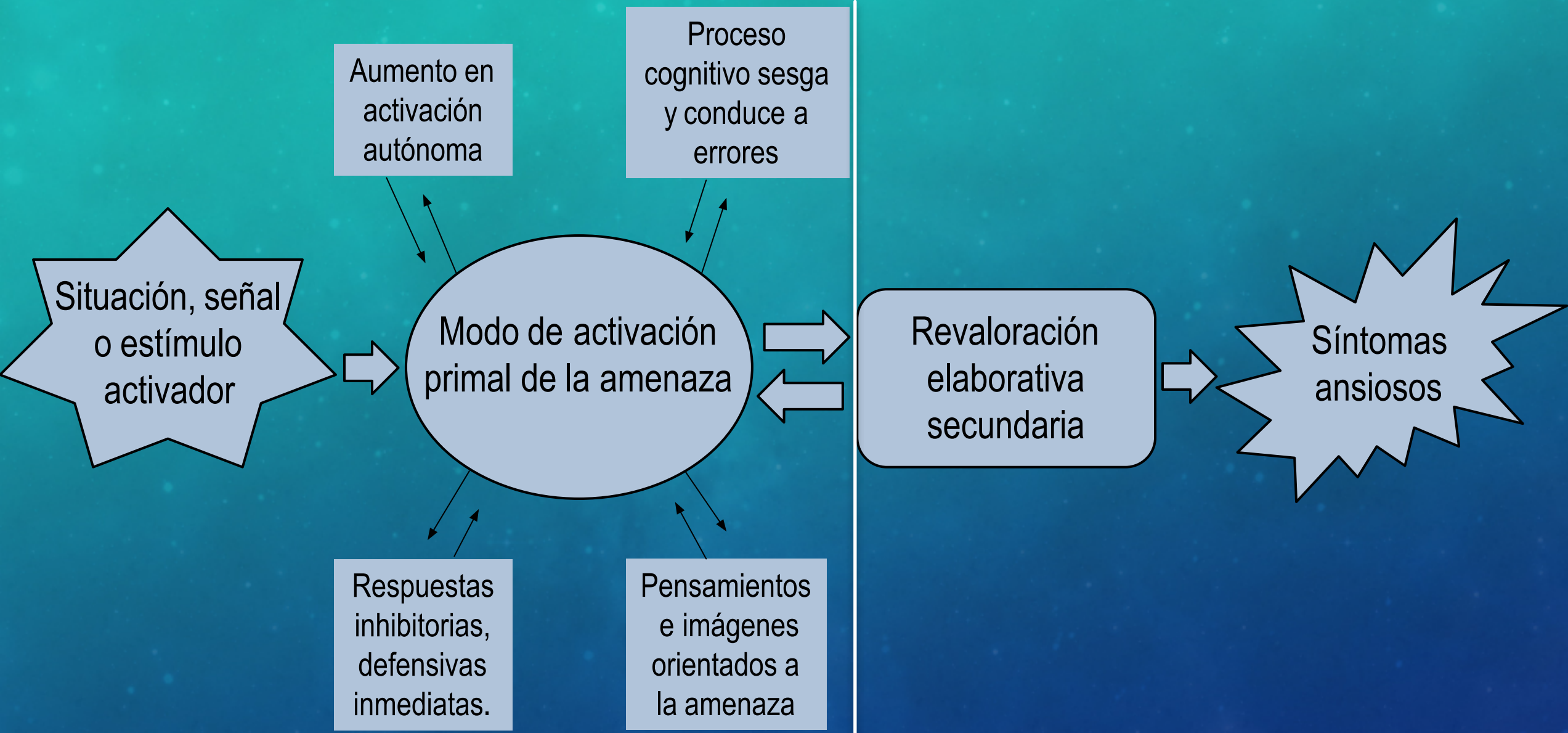
Ilustración extraída de: Manual de intervención del protocolo de reacción y modelo de intervención psicológica relacionado con el impacto emocional en la población y estrés postraumático después de un desastre en la CDMX

MIEDO

- Respuesta adaptativa sana a una amenaza percibida o peligro para la propia seguridad física o psíquica.
- Advierte a los individuos de una amenaza inminente y de la necesidad de una acción defensiva.
- Alarma primitiva en respuesta a un peligro presente, caracterizado por una intensa activación.

ANSIEDAD

- Una emoción orientada hacia el futuro.
- Percepción de **cero controlable o predecible con respecto a sucesos potencialmente aversivos**.
- Cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva.



Respuesta inmediata al miedo

Estado de ansiedad

¿Cómo distinguir
un estado
ansioso?



Características de la ansiedad

Valoración errónea de peligro en una situación que no se confirma mediante la observación directa.

Deterioro del funcionamiento en la vida social cotidiana y en el funcionamiento laboral.

Persistencia debido a que aparece con sólo pensar en una amenaza potencial inminente, independientemente de que llegue o no a presentarse.

Falsas alarmas, por ejemplo en un ataque se pánico puede aparecer en ausencia de señales de amenaza o ante la más mínima provocación de amenaza

TRASTORNO DE ANSIEDAD	ESTÍMULO AMENAZANTE	VALORACIÓN CENTRAL
Trastorno de pánico (con o sin agorafobia)	Sensaciones físicas, corporales	Miedo a morir (“ataque al corazón”), a perder el control (“a enloquecer”) o a perder la conciencia (desmayarse), a sufrir crisis de angustia adicionales.
Trastorno de ansiedad generalizada	Sucesos vitales estresantes u otras preocupaciones personales.	Miedo a los posibles resultados futuros adversos o mortales.
Fobia social	Situaciones sociales, públicas.	Miedo a la evaluación negativa de los demás (p. ej. vergüenza, humillación).

Trastorno de ansiedad por separación: Miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego.

Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos

Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica. p. ej. Feocromocitoma (tumor de la médula suprarrenal de la glándula adrenal).

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

- Pensamientos o creencias
- Éstos se formaron a partir del método de crianza, experiencias, sociedad.
- Una misma situación no genera la misma emoción
- Identificar y aprender a debatir nuestros pensamientos
- Modificar perspectiva para modificar conductas

- Las percepciones de peligro son centrales en los estados de ansiedad clínica.
- El modelo cognitivo considera a la ansiedad como una reacción ante la evaluación inapropiada y “catastrófica” de vulnerabilidad personal derivada de un procesamiento de información que contempla como amenazantes situaciones o señales neutrales.

P. AUTOMÁTICO

P. ESTRATÉGICO

Sin esfuerzo

Requiere esfuerzo

Involuntario

Voluntario

No intencionado

Intencionado

Fundamentalmente
preconsciente

Plenamente consciente

Rápido, difícil de finalizar o
regular

Lento, más disponible a la
regulación

Capacidad mínima de
procesamiento atencional

Requiere mucho proceso
atencional

Capaz de procesamiento
paralelo

Se sostiene sobre el procesamiento
serial

Conllevado a tareas cotidianas
y muy practicadas

Puede manejar tareas nuevas,
difíciles y no practicadas
previamente

A B C

ACONTECIMIENTO

- ¿En dónde estaba?
- ¿Qué día era?
- ¿Qué hora era?
- ¿Quién estaba conmigo?

PENSAMIENTO / CREENCIA / IMÁGEN

- ¿Qué pasó por mi mente en ese momento?
- ¿Qué me imaginé?

CONSECUENCIAS

- ¿Qué emociones sentí? (0-10)
- ¿Qué conductas realicé?
- ¿Qué respuestas físicas noté en mi cuerpo?