

# ANSIEDAD

INSTITUTO SUPERIOR DEL CONSEJO  
PROVINCIAL

## ANSIEDAD.



- LA ANSIEDAD ACERCA DE LA EJECUCION, QUE RESULTA EN UNA MOTIVACION MAS REDUCIDA, RARAMENTE ESTA RELACIONADA AL DAÑO FISICO EN QUE PUEDE INCURRIR UN INDIVIDUO CUANDO ESTA EMPEÑADO EN LA TAREA; más bien; TALES MIEDOS SE RELACIONAN INVARIABLEMENTE A LAS CONSECUENCIAS SOCIALES DEL FRACASO.

## Ansiedad: Conceptos actuales.

- La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress

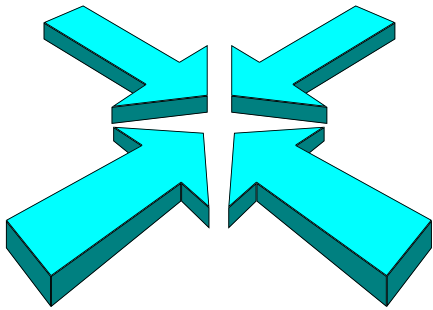
- La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquella evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente.

## Ansiedad precompetitiva.

- Cada deportista rinde mejor cuando su ansiedad precompetitiva está dentro de un rango estrecho (9). Además este rango o zona de óptimos resultados puede ser bajo, moderado o alto, dependiendo de cada atleta en particular. Cuando la ansiedad precompetitiva se sitúa fuera de este rango, el rendimiento se deteriora.

## Formas de manifestarse la ansiedad precompetitiva

- Puede interferir significativamente con la habilidad para permanecer en calma. Un alto estado de alerta física puede también interferir con deportes donde se requiera una focalización de la fuerza, ya que se requiere que unos músculos estén tensos y otros relajados, para que el rendimiento sea máximo
- La ansiedad precompetitiva puede también interferir en la capacidad de pensar. Cuando un individuo está ansioso, los pensamientos tienden a focalizarse sobre uno mismo.



# Variables relacionadas con Ansiedad.

- Ansiedad vs. ejecución.

A mayor ansiedad peor ejecución.

Ansiedad rasgo, es predictor del deterioro en la ejecución.

Ansiedad estado, peor ejecución.

Ansiedad cognitiva mejor predictor del deterioro de la ejecución.

Experiencias y resultados influyen en la ansiedad.

- Sexo y genero.

Mujeres más ansiosas. Mas afectadas por el éxito.

- Aspectos situacionales.

Expectativas de éxito.

Amenazas de metas importantes.

Preparación recibida.

Actitud hacia ejecuciones anteriores.

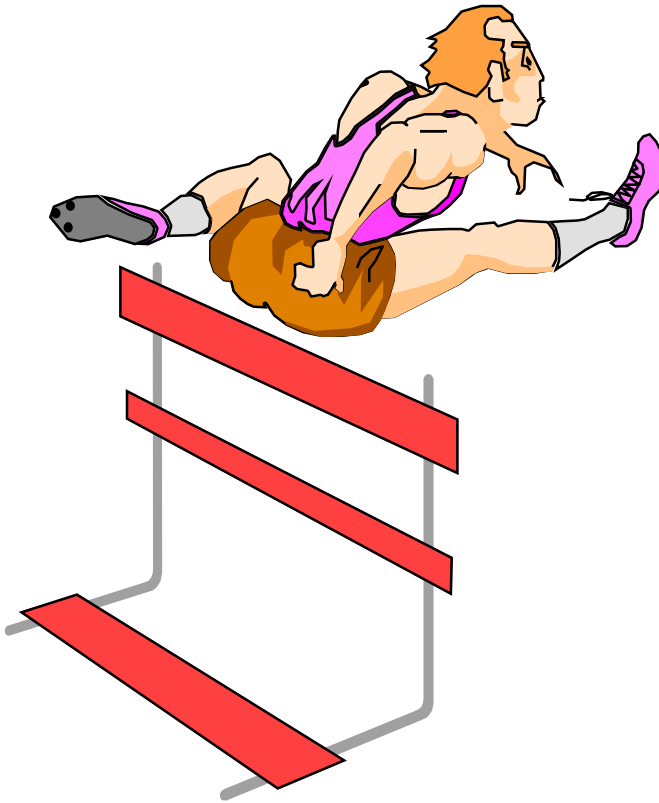
- Habilidad y experiencia.

Los más hábiles y experimentados menos ansiedad.

- Variables atencionales.

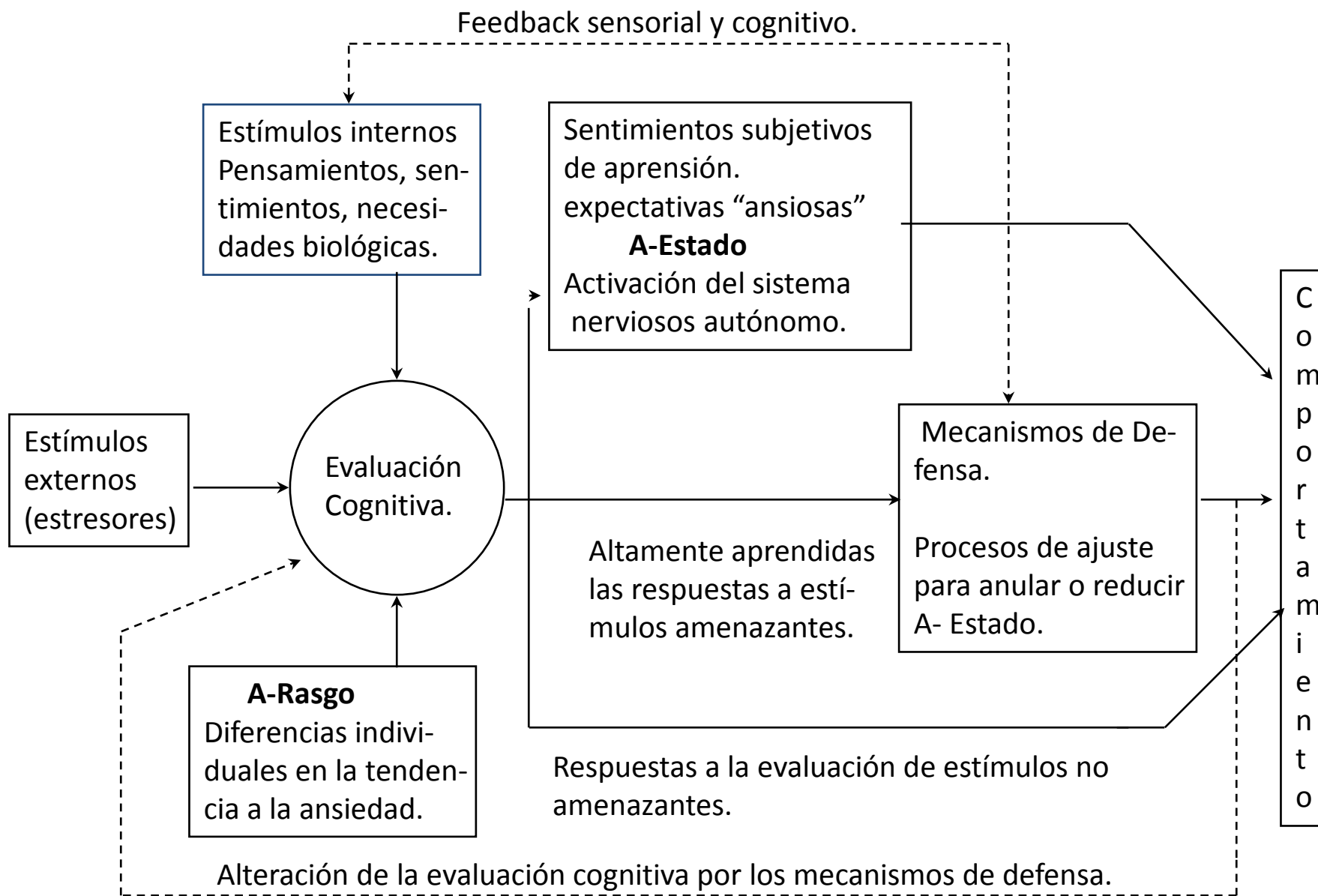
Ansiedad: reducción atencional.

# Variables relacionadas con ansiedad:



- Medidas psicofisiológicas.  
Muy estudiadas Frecuencia cardiaca y resistencia eléctrica de la piel.  
Diferenciar sus valores por la actividad o por la ansiedad.
- Intervenciones psicológicas.  
Ansiedad cognitiva: inoculación del ser y relajación.
- Estrategias cognitivas.  
Afrontamiento de vigilancia puede incrementar la ansiedad.

Concepción de la ansiedad estado-rasgo de C. D. Spilberger.



# **FISIOLOGÍA DE LA ANSIEDAD**

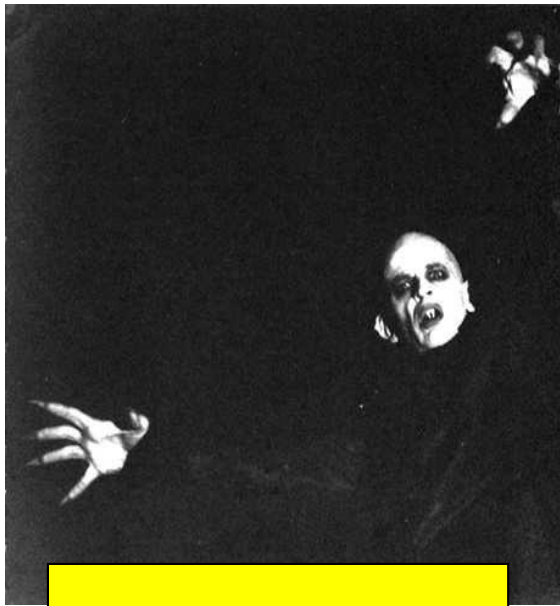
**D<sup>a</sup> Victoria González Alfonso**

**Psicóloga colegiada CV-7455. Valencia**

**Dr Pedro Marco Aguilar**

**Director de Urgencias y Emergencias de La Rioja**

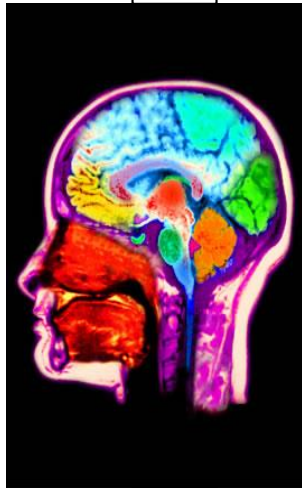




**AMENAZA**



**LUCHA**



**HUIDA**

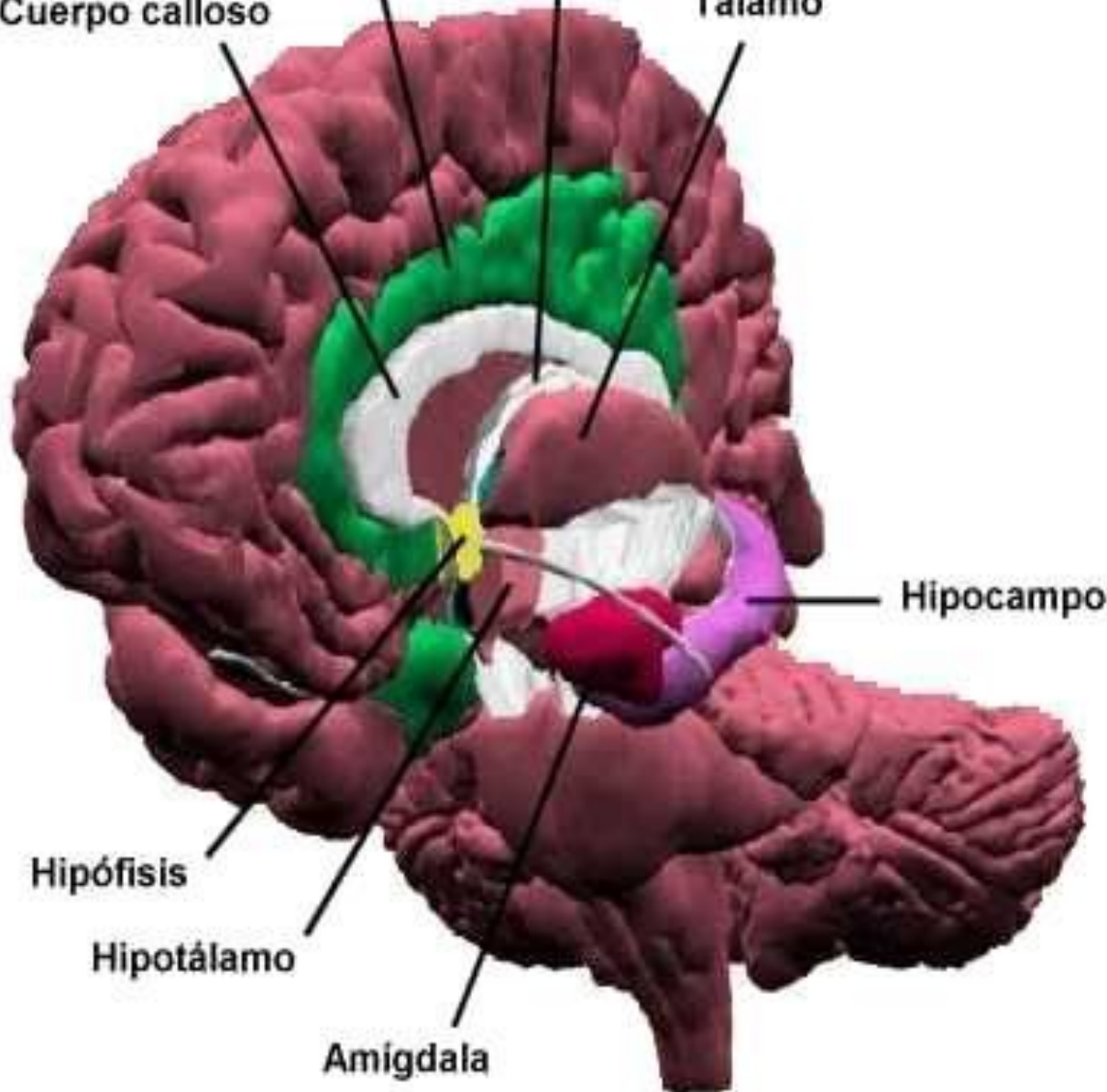


Circunvolución del cíngulo

Fórnix

Cuerpo calloso

Tálamo



Hipocampo

Hipófisis

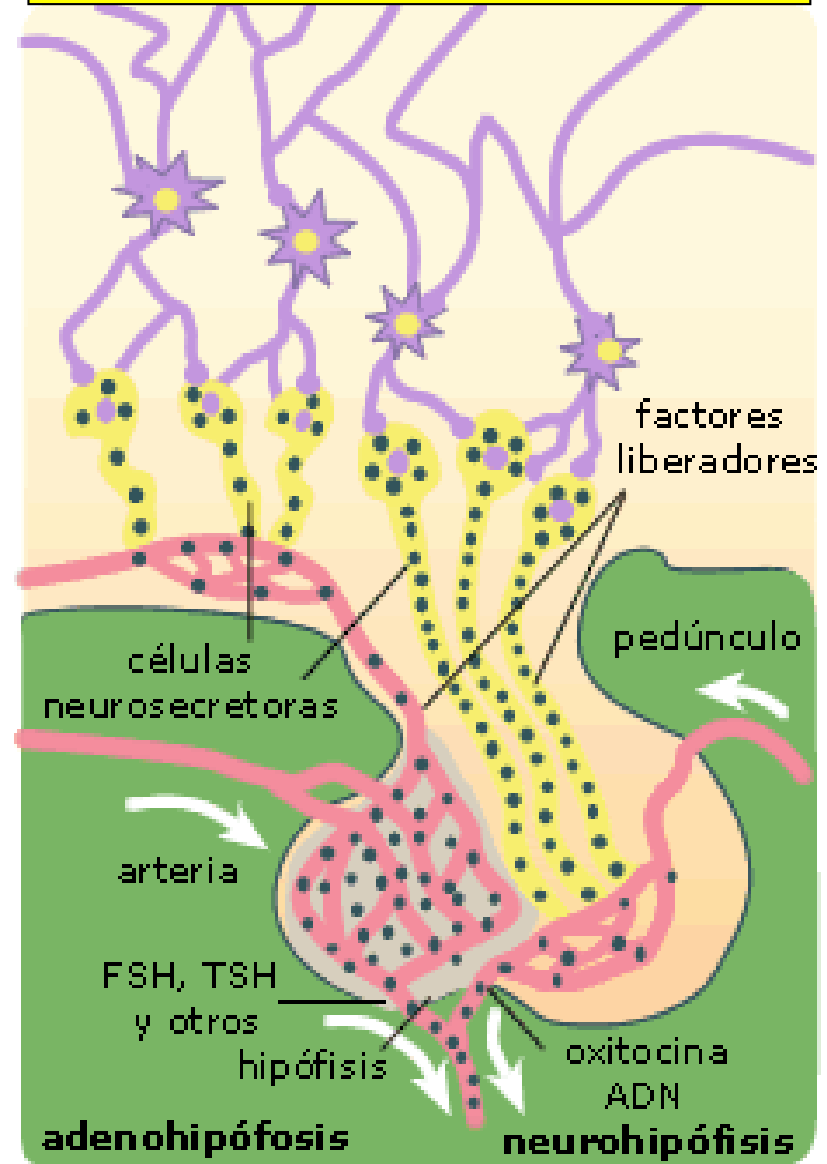
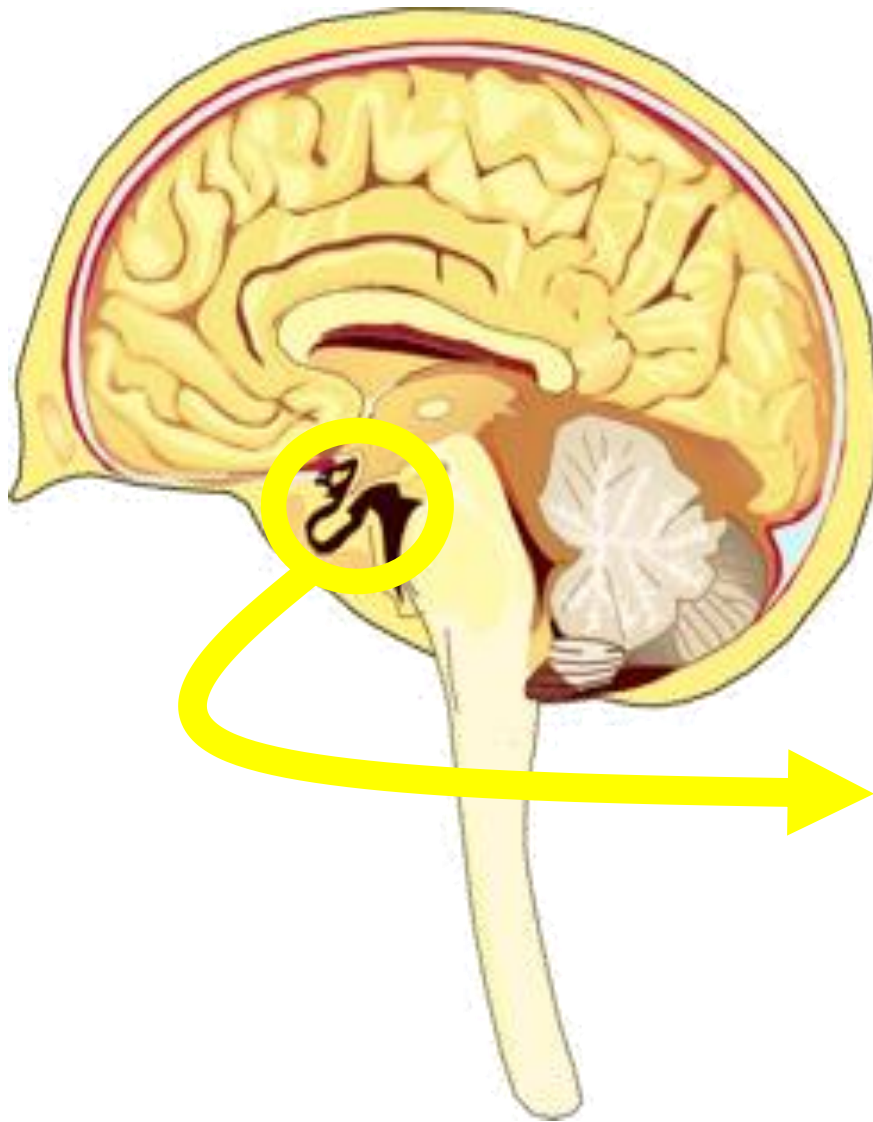
Hipotálamo

Amígdala

**SISTEMA**

**LÍMBICO**

# Hipotálamo e hipófisis



Cerebro

**HIPOTÁLAMO**

**CRF**

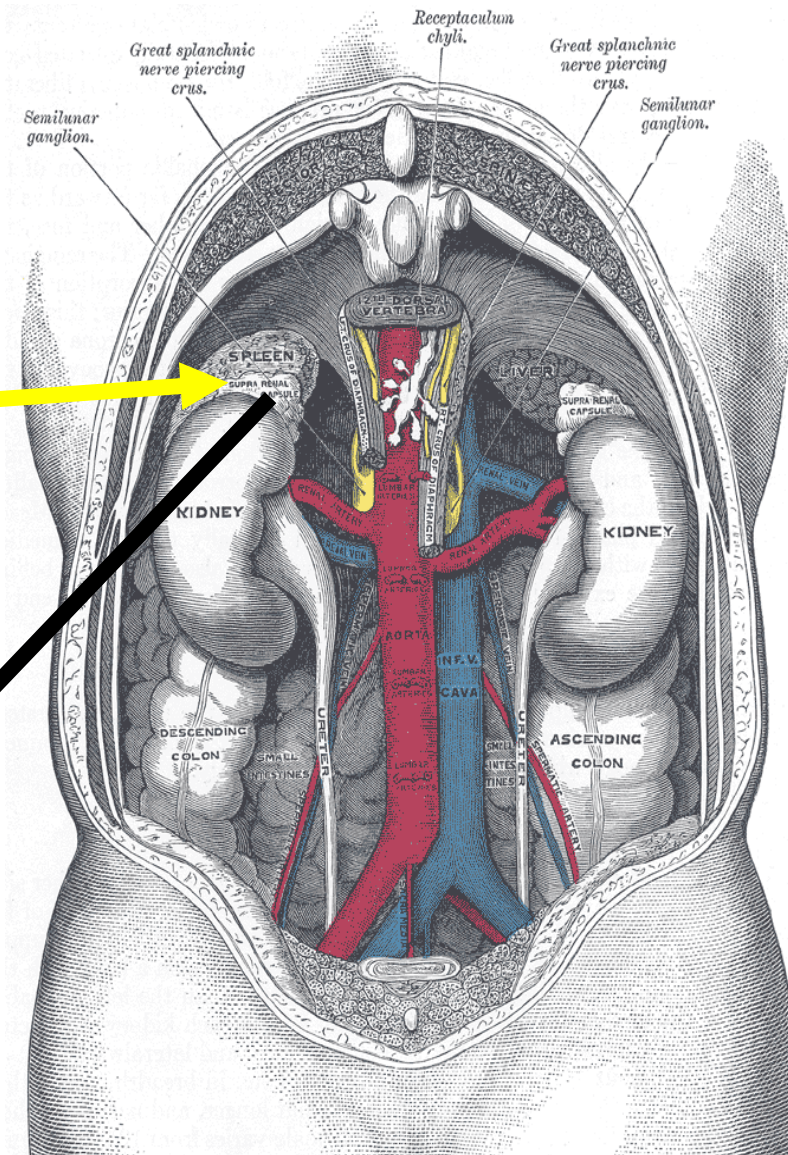
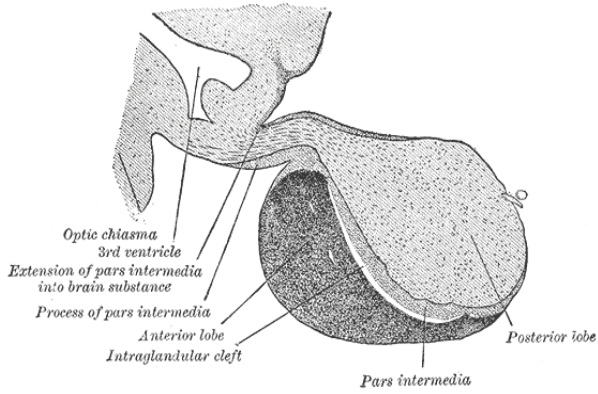
**FACTOR LIBERADOR  
DE CORTICOTROPINA**



**HIPÓFISIS**

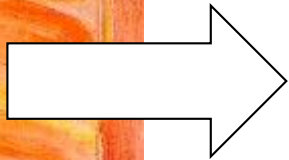
**ACTH**

**HORMONA  
ADRENOCORTICOTOPA**

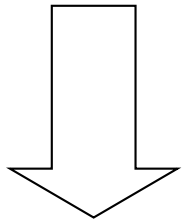


**ACTH**

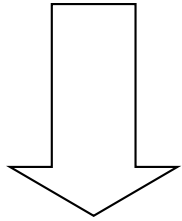
**CORTICOIDES**



**HIPOTÁLAMO**



**MÉDULA  
SUPRARRENAL**



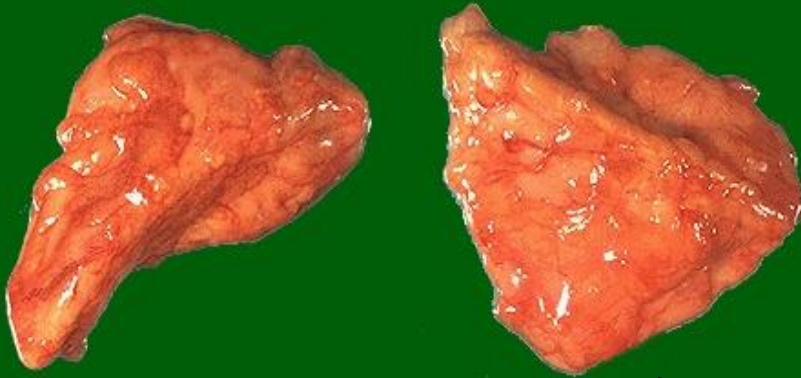
**CATECOLAMINAS**

# CATECOLAMINAS

**ADRENALINA**

**NORADRENALINA**

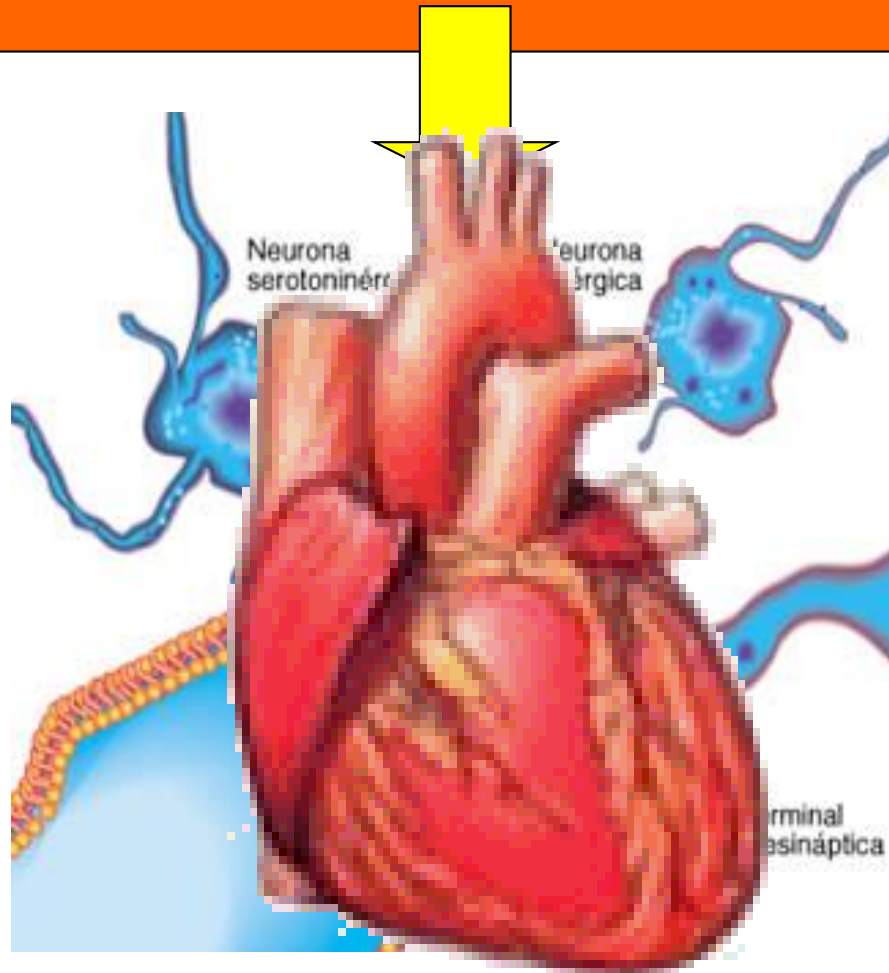
**MÉDULA SUPRARRENAL**





## EJE HIPOTÁLAMO-HIPOFISO-SUPRARRENAL

# CATECOLAMINAS



**Y TODO ESTO...**  
**¿PARA QUÉ?**

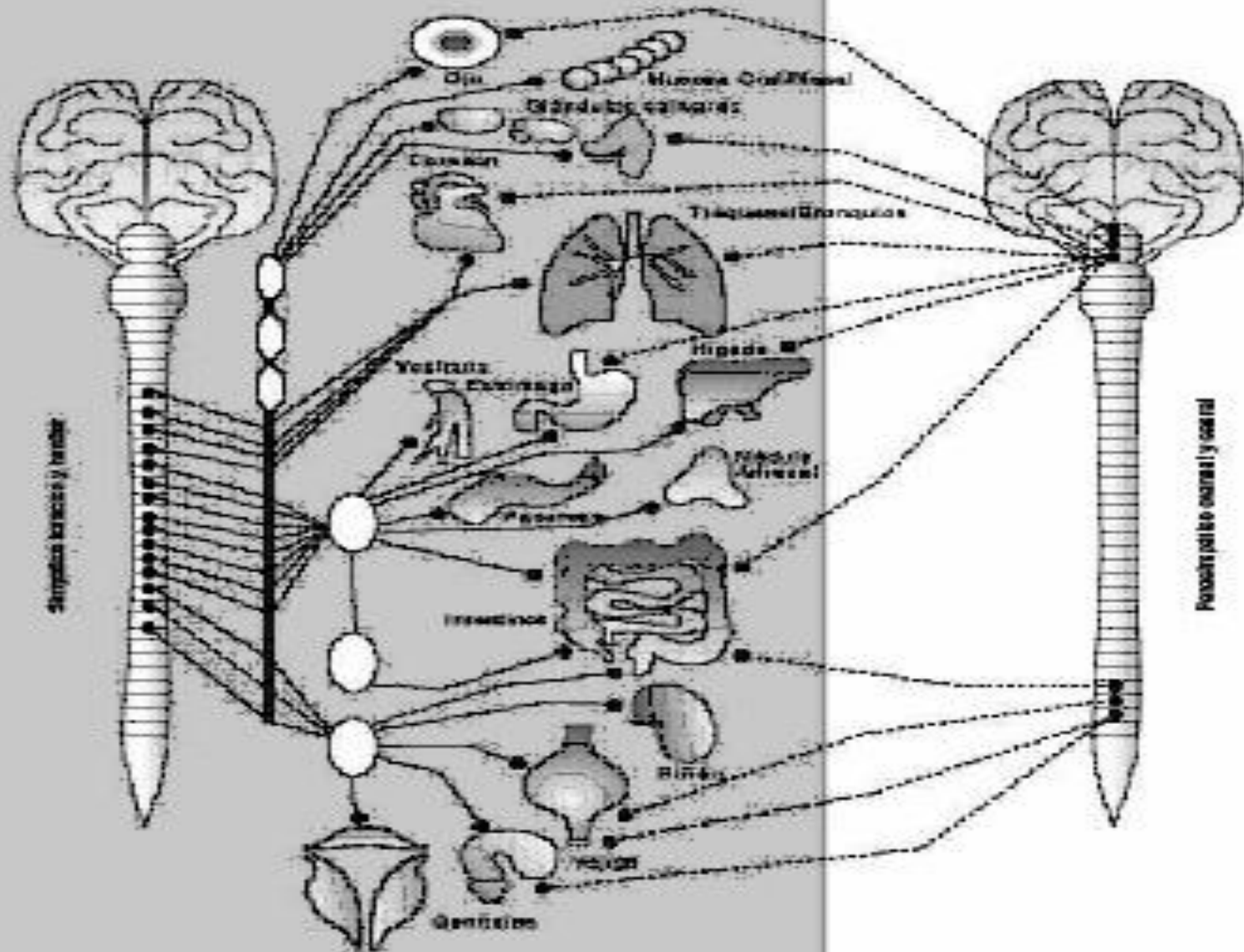


**El organismo se prepara  
para hacer frente a una  
mayor demanda energética  
(aumento metabolismo)**

## Predicciones sobre la ansiedad y rendimiento



- En el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo (8). Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress.



La respuesta inmediata al estrés involucra una activación de todo el sistema nervioso simpático con secreción de catecolaminas.

El efecto neto es hacer frente a una emergencia real o percibida.

AUMENTO OFERTA  
OXÍGENO

DILATACIÓN DE LOS BRONQUIOS  
AUMENTO DE LA CAPACIDAD RESPIRATORIA  
AUMENTO DE LA FRECUENCIA RESPIRATORIA

AUMENTO OFERTA  
SANGRE

AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA (PULSO)  
AUMENTO DE LA TENSIÓN ARTERIAL  
VASODILATACIÓN ARTERIAL MUSCULAR  
VASOCONSTRICCIÓN CUTÁNEA

**¿CÓMO PERCIBIMOS  
ESTOS FENÓMENOS?**

**SINTOMATOLOGÍA**

# **RESPIRACIÓN MÁS RÁPIDA Y MÁS PROFUNDA (HIPERVENTILACIÓN)**



**SENSACIÓN DE “FALTA DE AIRE”**



**HORMIGUEO Y ENTUMECIMIENTO DEDOS**



**CONTRACCIÓN MÚSCULOS MANOS**



**MAREOS, PRESIÓN DE CABEZA**

**DILATACIÓN DE LAS  
PUPILAS**

**ACTIVACIÓN  
MUSCULAR**



**DISMINUCIÓN  
SALIVACIÓN**

**AUMENTO  
MOVIMIENTOS  
INTESTINO**

**SEQUEDAD  
PIEL**

**AUMENTO  
SECRECIÓN  
ESTÓMAGO**

# **AUMENTO DE LA ACTIVIDAD CARDIACA Y CAMBIOS DE LA PRESIÓN ARTERIAL**



**PALPITACIONES, “GOLPES” EN EL PECHO**



**TAQUICARDIA, PULSO RÁPIDO**



**PALIDEZ DE LA PIEL**



**MAREOS, PRESIÓN DE CABEZA, OLEADAS DE CALOR**

# OTROS SÍNTOMAS



**DILATACIÓN PUPILAS: VISIÓN DE “LUCES”, BORROSA**



**NÁUSEA, PESADEZ ESTÓMAGO, DIARREA**



**CONTRACTURAS, TEMBLOR, TENSIÓN MUSCULAR**



**CONFUSIÓN, IRREALIDAD**

**ME VOY A MORIR**

**ME VOY A VOLVER  
LOCO**

**¿ME VA A PASAR ALGO?**

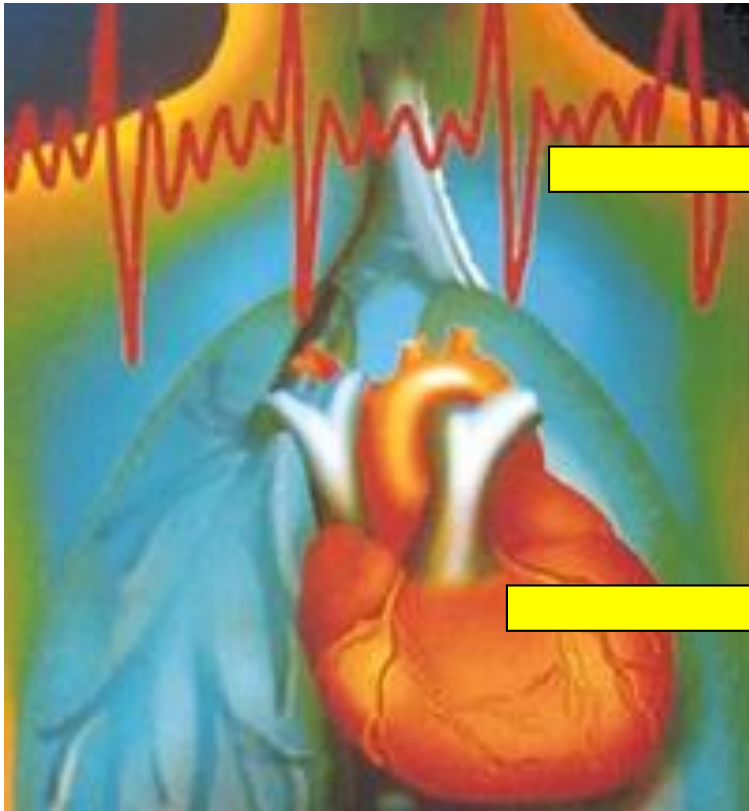


**DIAGNÓSTICO  
DIFERENCIAL**

# DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

**HAY ENFERMEDADES QUE  
PUEDEN CONFUNDIRSE CON  
ANSIEDAD Y QUE PLANTEAN  
DIFICULTADES DIAGNÓSTICAS**

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



**ARRITMIAS**

**MIOCARDIOPATÍAS**

**MIEDO TÍPICO:  
¿ATAQUE AL CORAZÓN?**



**EL INFARTO SE DISTINGUE  
FÁCILMENTE DE UN  
TRASTORNO DE ANSIEDAD**

# ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

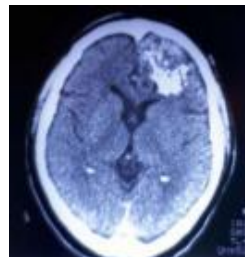


MIGRAÑA



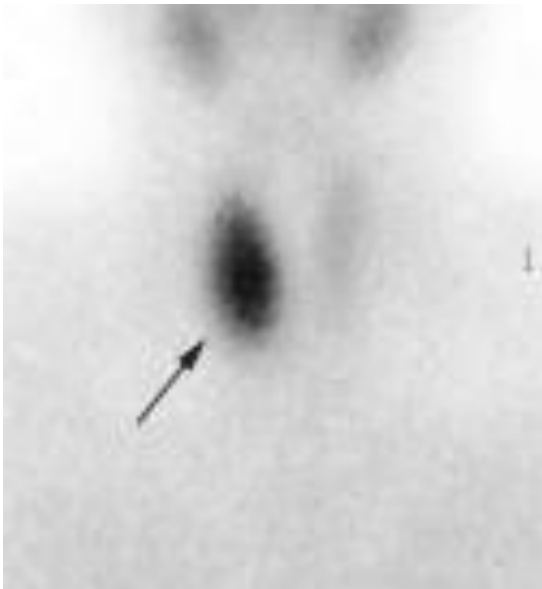
VÉRTIGO

CEREBRO/ANSIEDAD



TRAS LESIONES

# ENFERMEDADES ENDOCRINAS



**HIPERTIROIDISMO  
HIPOGLUCEMIA  
CRISIS ADRENALES**



**SE PRODUCE LIBERACIÓN DE  
HORMONAS O MEDIADORES**

# FÁRMACOS Y TÓXICOS



**EFFECTOS  
SIMPATICOMIMÉTICOS**

# RESUMEN

LA VIDA NOS OBSEQUIA  
CON MUCHAS PREOCUPACIONES

LA ACTITUD EXPECTANTE  
NI PREVIENE  
NI RESUELVE...  
PERO NOS TRASTORNA

MEJOR CAMBIAR EL DISCURSO INTERIOR



“BUSCA EL LADO BUENO DE LA VIDA”

# ESTRÉS: CONCEPTO Y DEFINICIÓN

**El estrés tiene lugar cuando la estimulación, percibida como amenazadora, incrementa la activación del organismo más rápidamente que su capacidad de adaptación para atenuarla.**

Definición: “es el conjunto de reacciones biológicas frente a cualquier estímulo adverso—físico, mental o emocional-, interno o externo, que tiende a alterar el equilibrio del organismo; si estas reacciones de compensación son insuficientes o inadecuadas pueden dar lugar a trastornos. El resultado fisiológico es un deseo de *huir o confrontar la situación; en esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo.*

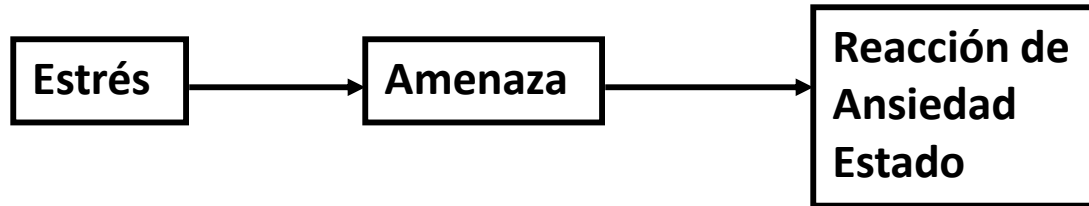
## Estrés

- Se produce cuando hay un desequilibrio entre la demanda percibida y la capacidad de respuesta percibida. Además, las consecuencias deben ser percibidas como importantes; se responde con niveles incrementados de ansiedad-estado y debe ser anticipado que el fracaso tendrá consecuencias adversas.

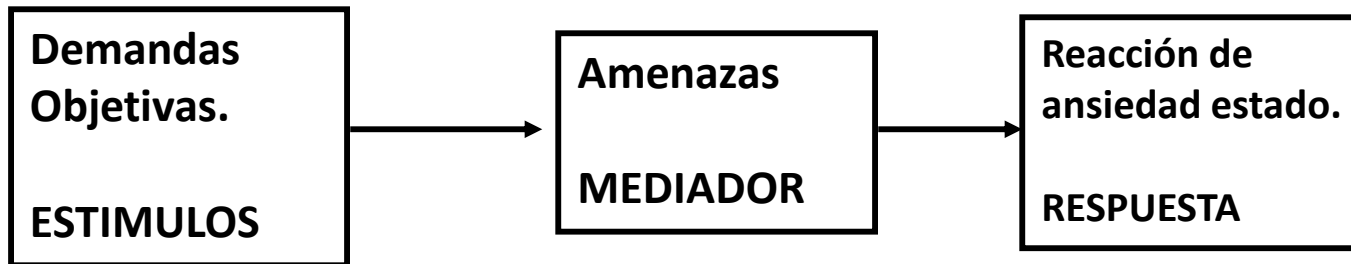
- El estrés es difícil de definir. Esto se debe a que los individuos tienen reacciones muy distintas ante situaciones particulares. Las reacciones varían debido a las diferencias en el temperamento, la capacidad, la experiencia de situaciones similares y la motivación; por tanto es más útil hablar en términos de estrés percibido.

## MODELOS DE ESTRÉS

Modelo de Ansiedad como proceso de Spielberger donde el estrés se define como estímulo.



Modelo de estrés propuesto por Martens. Se refiere a un proceso donde no solo está asociado el estímulo ambiental.





# **SUCESOS VITALES INTENSOS**

- Muerte de cónyuge.
- Divorcio.
- Separación conyugal.
- Encarcelamiento o confinamiento.
- Muerte de un familiar cercano.
- Matrimonio.
- Despido.

## **SUCESOS VITALES INTENSOS**

- Reconciliación conyugal.
- Jubilación
- Trabajos relacionados con situaciones bélicas.
- Víctimas del terrorismo o de la violencia en general.
- Desastres naturales.
- Otros. Cambios notables en la salud o conducta de un familiar, embarazo, dificultades sexuales, reajuste financiero (quiebra), muerte de un amigo íntimo, cambio de trabajo, disputas conyugales, dificultades económicas,etc.

## **ES UNA RESPUESTA NORMAL**

- En principio, el estrés trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro, que se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la *adrenalina* (así el corazón late más fuerte y rápido, lamentablemente los sentidos se agudizan).
  - Sólo perjudica cuando se mantiene mucho tiempo
- o

## **TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO**

- **Afrontamiento (coping):** son los esfuerzos conductuales y cognitivos que usa la persona para hacer frente a las situaciones estresantes, así como para reducir el malestar inducido por el estrés.
- **Dimensiones:** confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas, reevaluación positiva.

## **TIPOS DE CONDUCTAS**

• **A. Conductas fisiológicas:** son respuestas del organismo dirigidas a regular su equilibrio interno (homeostasis). *Sudar, acelerar el ritmo cardiaco, aumentar la secreción de adrenalina, modificar la emisión de ondas alfa cerebrales,...*

• **B. Conductas motoras:** hacen referencia a todo lo que el organismo hace para modificar o alterar el medio. *Ponerse un pantalón, pisar el acelerador del coche, girar la cabeza para mirar a una persona, ...*

• **C. Conductas cognitivas:** incluyen todo lo que podemos considerar como pensamientos, imágenes, ideas, decisiones, sentimientos o creencias

## **TIPOS DE ESTRESORES**

- **Conductas reflejas:** respuestas que el organismo emite de forma automática ante la presencia de un determinado estímulo. Algunas de estas conductas son innatas (como sudar), otras pueden haberse aprendido (como emocionarse al oír un himno o canción).
- **Conductas operantes:** aquellas conductas que el organismo emite para alterar u "operar" sobre el medio (meter una moneda en la máquina de coca-cola, ponerse un chaqueta).

## **PROCEDENCIA DE LOS ESTRESORES**

- **Los estresores internos pueden ser estímulos sucesos de características físicas (*dolor de una herida, malestar por una mala digestión*) o características cognitivas (*pensamientos sobre la propia inutilidad, sentimientos de culpa, ambiciones no conseguidas*).**
- **Los estresores externos también pueden provenir de aspectos físicos (*temperatura ambiental extrema, ruido, luz intensa*) o implicar aspectos cognitivos (*pensar que he de hacer la declaración del arrendamiento*).**