

ESTRÉS Y ANSIEDAD

*“Es difícil vivir con estrés,
pero imposible vivir sin él”*

Levine y Ursin (1991)

MACARENA BORREGA GALLEGO | SONSOLES GALLO MARTÍNEZ

El Trastorno de Ansiedad (TA) en cifras

1 de cada 9 personas padece un trastorno de salud mental.

+85% de aumento de (TA) en jóvenes entre 18 y 25 años, en los últimos 10 años

270% de aumento en pandemia

300.000.000 personas padecen TA en el mundo.

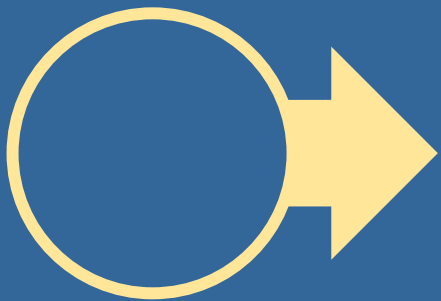
Estas cifras han logrado atraer atención sobre el fenómeno y que su atención se entienda como prioritaria, para trabajarlo, enseñarnos a observar y trabajar con ello.

¿Qué diferencia hay entre el *estrés* y la *ansiedad*?

La palabra adecuada ayuda a conseguir el locus de control interno.



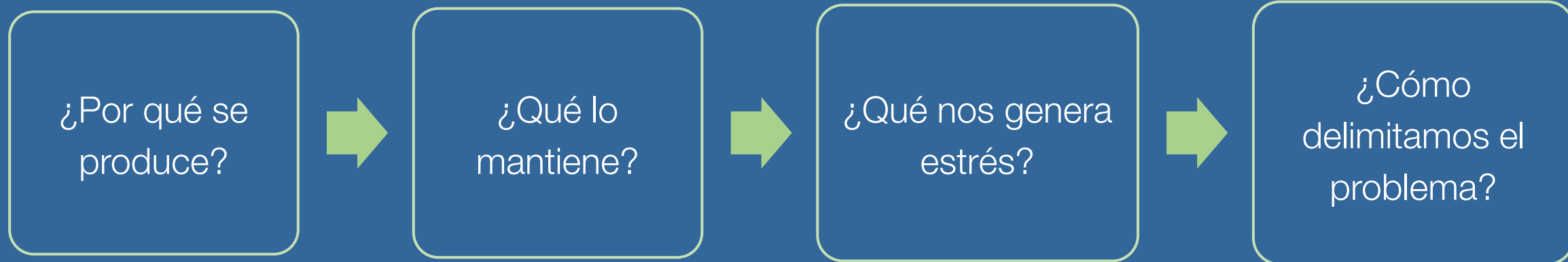
ESTRÉS:
De fuera hacia
adentro



ANSIEDAD:
De dentro hacia
afuera



El estrés como respuesta



- Estímulos concretos interpretados como **amenazantes**.
- La llamada **disonancia cognitiva**, que entra en juego cuando sentimos que nuestro entorno no coincide con nuestros valores o expectativas, y nos hace entrar en tensión

INFANTIL: el control de esfínteres, la relación con la alimentación, las actividades de psicomotricidad fina y gruesa, el momento de la siesta/ dormir solo.

PRIMARIA: Salir a la pizarra a realizar ejercicios, la exigencia académica, dificultad en la planificación y organización, competitividad, leer en voz alta, exámenes.

SECUNDARIA: Temor al fracaso en la elección profesional, preocupación por la proyección y el futuro académico, preocupación por las expectativas.

Características del estresor

1. CAMBIO O NOVEDAD: El cambio de una situación habitual puede convertirse en amenazante y que implique adaptarse a algo desconocido. La situación nueva resultará tanto más estresante cuanto más recuerde o se asocie a situaciones parecidas a ella de amenaza o daño.

2. AMBIGÜEDAD EN LA SITUACIÓN: Rigidez y falta de capacidad de adaptación.

3. FALTA DE INFORMACIÓN: El hecho de no saber y generar estrategias de defensa ante la situación puede provocar una respuesta de estrés.

4. SOBRECARGA DE INFORMACIÓN: Existe una ambigüedad del estímulo que se está recibiendo. No se es capaz de procesar tanta información.



FASES DEL ESTRÉS



Delimitación del estrés

El estrés o síndrome general de adaptación (SGA)

es una **reacción fisiológica** provocada por la percepción de una situación aversiva o amenazante: el cuerpo libera cortisol y hace que nos pongamos en alerta. En el corto plazo, mantenerse en alerta ayuda a dar una respuesta adaptada (estudiar, concentrarse), a estar motivado y aumentar las capacidades.

Conceptualizaciones del estrés en Psicología:

- a) El estrés como *estímulo*
- b) El estrés como *respuesta*
- c) El estrés como *transacción o interacción*

Se siente miedo, que es una emoción adaptativa, funcional; **no es positivo evitarla o modificarla.**

Transformarla supondría dar una respuesta con una emoción secundaria, lo que llevaría a alargar el sufrimiento.

Delimitación de la ansiedad como trastorno

Lo que muchas veces se ha dicho que en ansiedad adaptativa es estrés: cuando hablamos de ansiedad nos referimos a **un trastorno de categoría clínica**, se incorpora como **patología**.

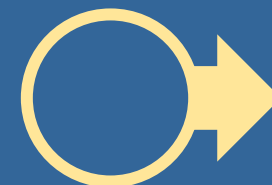
Acontece a una situación menos específica, de una intensidad y duración mayor de la esperada.

Episodios frecuentes y repetidos.

Deterioro del funcionamiento social, escolar y familiar.
La aparición de conductas de evitación impacta en todas las áreas de la vida de la persona y sus actividades cotidianas

Genera aprensión ante la perspectiva de amenazas futuras, reales o imaginarias.

Sistema nervioso interpreta como amenaza mantenida, con el consiguiente impacto hormonal.



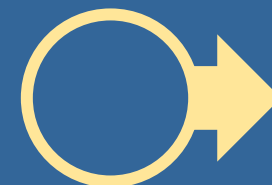
La ansiedad como respuesta



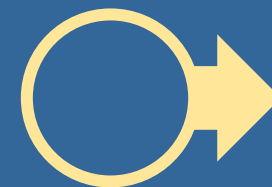
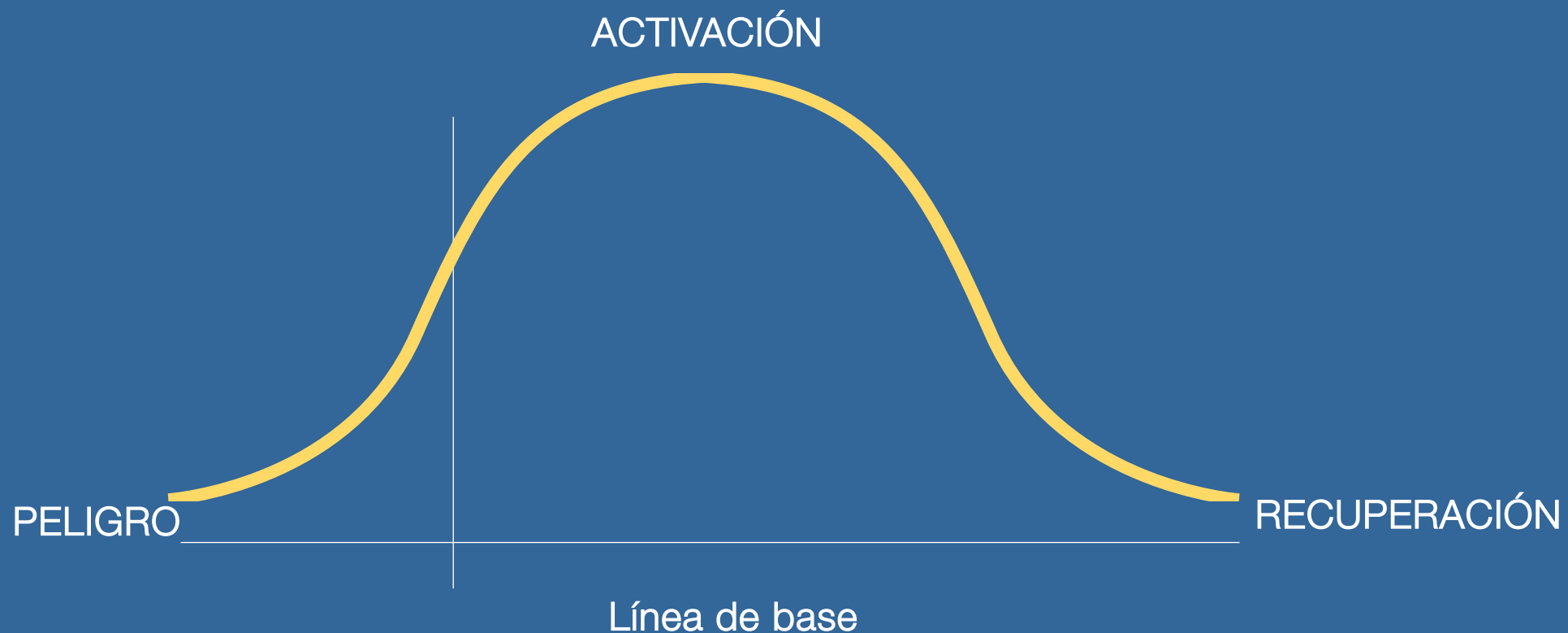
- Aumento del tono muscular.
- Incremento de la tasa respiratoria.
- Aumento de las contracciones cardíacas.
- Varía la coloración de la piel.
- Cambios en la temperatura
- Incremento de actividad de las glándulas sudoríparas.

- Acción para evitar estímulo fóbico.
- Se aleja del objeto temido.
- Si se fuerza al niño a mantenerse en la situación temida aparecen perturbaciones:
 - De la conducta verbal: voz temblorosa, bloqueos, repeticiones.
 - De la conducta no verbal: tics, muecas faciales, temblores.

- Percepción de los estímulos como amenazantes.
- Evaluación negativa del propio repertorio de afrontamiento.
- Preocupación por las reacciones somáticas (desmayarse, marearse, orinarse, vomitar).
- Rumiaciones de escape / evitación.
- Expectativas de daño.

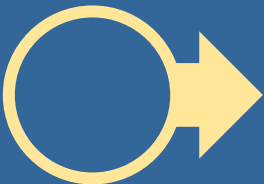


CURVA DE LA ANSIEDAD

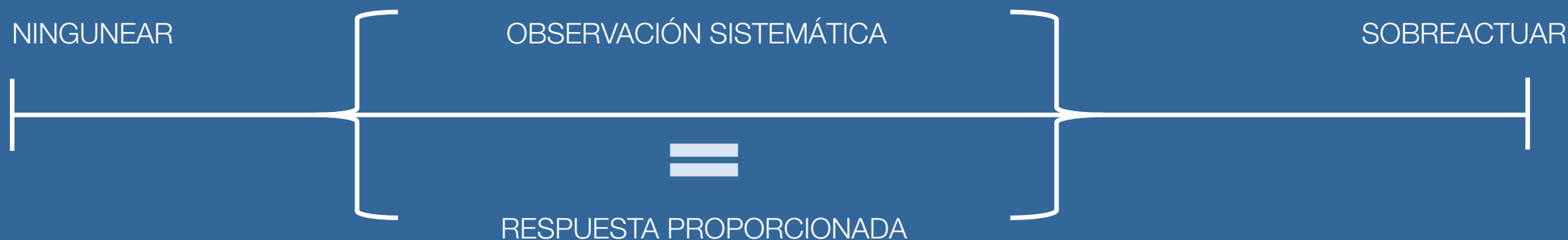


Características de la ansiedad como trastorno

- ▶ Vulnerabilidad desarrollada por factores internos
- ▶ Experiencias traumáticas de separación (TAS)
- ▶ Rituales obsesivos compulsivos (TOC)
- ▶ Predisponentes familiares



FACTORES A TENER EN CUENTA:



Estrategias de actuación: **TRABAJAR DE MANERA SISTEMATIZADA.**

FASE 1:

Contextualizar la situación de sufrimiento

FASE 2:

- Tutor, registro de información, basada en datos observables. (protocolo)
- Si se observan niveles elevados de malestar, derivar al DO y tener una tutoría con la familia.
- Se establecen acuerdos de adaptaciones metodológicas.

FASE 3:

Reuniones de seguimiento de lo pactado, centro escolar- familia.