

LA ANSIEDAD Y LAS ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.

La ansiedad es una respuesta adaptativa del organismo, nos prepara para la acción.

Es una reacción normal, pero cuando se producen fobias se tiende a tener una respuesta muy elevada como si la situación a la que nos enfrentamos fuera muy peligrosa o muy probable que apareciera lo que tenemos.

La ansiedad tiene tres **componentes**:

- Componente cognitivo; son todos los pensamientos e ideas que aparecen en la respuesta de ansiedad.
- Componente fisiológico: todos los síntomas físicos, desde mareos, taquicardia, opresión en el pecho, dificultad para respirar...son muy variados en cada caso y persona.
- Componente motor: conductas que se realizan ante la situación que provoca ansiedad como pueden ser alejarse, huir, etc..

La Respuesta de ansiedad ante una situación nueva es una respuesta adaptativa y normal, y al habituarnos acaba por desaparecer .Cuando nos enfrentamos a esa situación el tiempo necesario para ver que disminuye y tiene una duración limitada no temeremos a esa situación en el futuro.

Se convierte en **patológica** es cuando no la vivimos en su totalidad para acostumbrarnos a ese estímulo, hacemos cosas para controlarla y que baje, lo que

hace que a corto plazo disminuya , pero a largo plazo se aumenta la respuesta de ansiedad.

Todas aquellas cosas que hacemos para controlar la ansiedad se llaman

RESPUESTAS DE EVITACIÓN:

Pueden ser tanto motoras (escapar, alejarse, ir acompañado) como a nivel de pensamiento, (pensar en otra cosa, distraerse).

La **ansiedad disfuncional** se genera porque se han ido dando respuestas de evitación ante esa situación, el miedo se va generalizando a otros elementos relacionados con la situación de manera que solo pensar en la situación genera ansiedad, no hace falta que esté presente, además de presentarse con estímulos similares.

Lo que a corto plazo alivia la ansiedad a largo plazo la mantiene.

Maneras de afrontar la ansiedad: Existen multitud de técnicas para manejar la ansiedad, pero sin duda el método más efectivo es la **exposición en vivo** de ese estímulo: el afrontamiento de la situación sin dar respuestas para controlar la ansiedad.

Técnica de exposición: Consiste en enfrentarse a la situación el tiempo suficiente para comprobar como baja la ansiedad sin hacer cosas para controlarla o disminuirla, si se realiza correctamente el miedo desaparece por la exposición prolongada en el tiempo a esa situación. Para que sea efectivo hay que exponerse física y mentalmente.

Otra estrategia de intervención es la **Desensibilización sistemática:** se basa en el principio de inhibición recíproca por la cual la respuesta de relajación es incompatible a la ansiedad, a través del entrenamiento en estrategias de relajación activa del sistema nervioso autónomo. La persona, tras el aprendizaje de los recursos necesarios tiene que enfrentarse a las situaciones problemáticas poniendo en marcha la respuesta de relajación.

Actualmente se utilizan las llamadas terapias de tercera generación, como la **aceptación y el compromiso** que activa a la persona a la acción y a la solución del problema en congruencia con sus valores, además de los procedimientos anteriores.