



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

**NOMBRE DEL ALUMNO: LUIS ENRIQUE DIAZ RODRIGUEZ**

**TEMA: ANSIEDAD**

**PARCIAL: 1°**

**MATERIA: INVESTIGACION EN PSICOLOGIA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: GUADALUPE RECINOS VERA**

**LICENCIATURA: PSICOLOGIA**

**CUATRIMESTRE: 3°**

Un Trastorno es una alteración en las condiciones consideradas normales en un objeto, proceso u organismo. En psicología, los trastornos de personalidad son aquellas afecciones mentales, comportamentales, emocionales y de pensamiento que interfieren con el desempeño social, especialmente en el ámbito de las relaciones interpersonales.

Los trastornos mentales o psicológicos pueden ser tanto genéticos, biológicos o por anomalías cerebrales.

La ansiedad forma parte de estos trastornos, La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que aparecen cuando se perciben peligros reales o percibidos, y que nos predispone a reaccionar rápidamente a la menor señal de que hay que hacerlo. Hace que el sistema nervioso permanezca en un estado de alta activación, de manera que se vuelve más sensible a los estímulos imprevistos. Se trata de una respuesta adaptativa del ser humano, siempre que esta sea proporcionada al estímulo que la desencadena. Es una señal de alarma que si se prolonga en el tiempo sin motivo aparente, nos está avisando de que tenemos algo que revisar en nuestra vida.

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986).

Con respecto a la ansiedad, no está del todo claro cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad. Ciertas experiencias de vida, como acontecimientos traumáticos, parecen provocar los trastornos de ansiedad en personas que ya son propensas a la ansiedad. Los rasgos heredados también pueden ser un factor.

La ansiedad obedece a múltiples causas. Generalmente es un aviso; nos indica que dentro de nosotros existe un problema real o simbólico que debemos solucionar.

Existen básicamente dos tipos de ansiedad:

- Externa: Cuando existe un peligro real externo o una amenaza a nuestra integridad física o emocional, como un siniestro, asalto, un terremoto, una cirugía, una pérdida de empleo.

- Interna: Cuando la causa no aparece del todo clara ante nuestros ojos, ya que probablemente provenga de nuestro inconsciente y, por lo tanto, puede tener sus orígenes en vivencias del pasado no resueltas, o en acontecimientos presentes que no queremos afrontar. Por ejemplo: miedo al castigo por sentir que tal vez hicimos algo inadecuado; pensamientos negativos hacia algún miembro de la familia; impotencia por sentir que no somos aceptados en un determinado grupo social.

Para algunos autores, la ansiedad puede estar relacionada con un problema de salud oculto. En algunos casos, los signos y síntomas de ansiedad son los primeros indicadores de una enfermedad. Si el médico sospecha que la ansiedad que tienes puede tener una causa médica, quizás te indique análisis para buscar los signos del problema.

Algunos ejemplos de problemas médicos que pueden estar relacionados con la ansiedad incluyen los siguientes: enfermedad cardíaca, diabetes, problemas de tiroides, trastornos respiratorios (asma), uso inadecuado de sustancias o abstinencia, dolor crónico.

Los factores que pueden aumentar el riesgo de que una persona padezca de ansiedad son los siguientes: genética, traumas, estrés, problemas de salud física o mental, drogas, y medicamentos, mala alimentación, tipos de personalidad.

Son muchas las personas que no buscan un tratamiento para la ansiedad, que no piden ayuda, sin saber que las consecuencias de padecer un trastorno de ansiedad

durante mucho tiempo pueden ser muy graves. Esas consecuencias pueden ser tanto físicas como psicológicas y pueden poner en riesgo nuestra salud.

## **Consecuencias físicas de la ansiedad**

Cuando el trastorno de ansiedad no se trata puede producir una serie de consecuencias físicas que a largo plazo pueden poner en grave riesgo la salud. Esos efectos o consecuencias de la ansiedad están muy relacionados con sus propios síntomas. Cuando observamos síntomas como la taquicardia, los mareos o la dificultad para respirar, pueden darnos una pista de hacia dónde se dirigen las consecuencias de la ansiedad.

No queremos ser alarmistas pero existe el riesgo a largo plazo de padecer enfermedades cardiovasculares, neurológicas y pulmonares si el trastorno de ansiedad no recibe el tratamiento adecuado. Por eso insistimos en no tomar la ansiedad como algo inevitable, porque estamos poniendo en peligro nuestra calidad de vida y nuestra salud.

A corto plazo, los efectos de los trastornos de ansiedad pueden ser dolor de cabeza recurrente, mareos y vértigos, problemas gastrointestinales, hipertensión, insomnio, dolores musculares y fatiga crónica, entre otros. Y todas estas consecuencias de la ansiedad podemos evitarlas si buscamos ayuda para tratar la ansiedad.

## Consecuencias psicológicas de la ansiedad

Si las consecuencias físicas de la ansiedad asustan, las psicológicas pueden llegar a ser aún más graves. Síntomas como la inseguridad y el temor pueden llevarnos a una situación de aislamiento social, a recluirnos en casa paralizadas por el miedo. Aunque la principal consecuencia de un trastorno de ansiedad que no se trata es la depresión.

La ansiedad también puede llevarnos a padecer otros trastornos psicológicos, otros tipos de trastornos de ansiedad, menos habituales que la ansiedad generalizada, como el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno de pánico o las fobias. Todo ello con grave riesgo de afectar a nuestra vida social, laboral y familiar.

Esta ruptura con la sociedad, con el entorno más cercano y con una misma nos lleva a una de las consecuencias más frecuentes de los trastornos de ansiedad, que son las adicciones. Drogas, alcohol o cualquier otro medio que nos permita evadirnos por un segundo de la ansiedad pero que puede acabar destrozando nuestra vida.

## ¿Cómo podemos prevenir o disminuir la ansiedad?

Actualmente, existen múltiples estrategias que se pueden aprender, entrenar y aplicar en el día a día.

Por otro lado, cabe señalar un aspecto esencial: a la hora de prevenir y atenuar el impacto de esta condición psicológica no hay estrategias que sirvan a todos por igual.

Cada persona debe descubrir qué mecanismos le funcionan mejor. Por ello, es conveniente recordar que en caso de que el estado de ansiedad te supere en algún momento, es recomendable pedir ayuda a un psicólogo.

Algunos métodos para prevenir o disminuir la ansiedad son:

Cuidar la alimentación, realizar ejercicio físico, escribir un diario, evitar sustancias poco saludables, realizar actividades que nos gusta, practicar técnicas de respiración, evitar la cafeína, salir a caminar o pasear, revisar nuestros pensamientos.

## **Conclusión.**

Para finalizar con este ensayo y despues de conocer acerca de este tema, yo pienso que la ansiedad no es mas que un conjunto de procesos psicologicos que todos los seres humanos tenemos, claro esta, es un tema muy profundo y que realmente preocupa, por que de esta sencilla palabra una persona puede llegar hasta sufrir la muerte, lamentablemente muchas de las personas no conocen verdaderamente el termmino ansiedad, ¿Qué es? Por que y de donde surge la ansiedad, Cuales son los sintomas. Y tenemos una mala idea de lo que es, cuando realmente la ansiedad tambien tiene cosas positivas, tales como que fomenta el autoconocimiento, tambien promueve el disfrute de la vida y otras mas.

**“La ansiedad no es necesariamente malo porque tambien puede llevar a la persona al conocimiento de su propio ser”**

**filosofos del siglo xx**



## Bibliografía

- Ayuso, J.L (1988). Transtornos de angustia, Barcelona: Ediciones Martinez Roca
- Gu, R.; Huang, Y.X., Luo, Y.J. (2010). Anxiety and feedback negativity. *Psychophysiology*, 47(5): pp. 961 – 96
- Kendler, K.S (2004). Major Depression and Generalised anxiety Disorder. *FOCUS*. 2(3): pp. 416-425.
- Rosen, J.B.; Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological Review*, 105(2): pp. 325 – 350.
- Waszczuk, M.A.; Zavos, H.M.S.; Gregory, A.M.; Eley, T.C. (2014). The Phenotypic and Genetic Structure of Depression and Anxiety Disorder Symptoms in Childhood, Adolescence, and Young Adulthood. *JAMA Psychiatry*. 71(8): pp. 905 – 916.