

2.1

# ANSIEDAD Y ESTRÉS

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Hay dos tipos de niveles, por ejemplo el nivel moderado facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, el nivel exagerado sin embargo esta emoción normalmente útil puede dar lugar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación.

Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de "nervios"; existen diferentes tipos de ansiedad, por ejemplo algunas personas se sienten ansiosas casi todo el tiempo, en otros casos, las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que para evitarlas pueden dejar de hacer algunas actividades. Otro trastorno se caracteriza también por ataques hay personas que pueden responder con tranquilidad y otras que hasta un peligro moderado, altos niveles de ansiedad.

# ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

La personalidad se denominan rasgos a la tendencia estables y consistentes de comportamiento. Si un individuo que "tiene" tal rasgo tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos y en diversas situaciones. La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día y casi todo los días. Una persona con elevado ansiedad tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en varias situaciones.

El rasgo de ansiedad constituiría una predisposición por parte del individuo y percibir las circunstancias ambientales como amenazas y fuertes estados de ansiedad. Los rasgos son entendidos como características de la personalidad que en gran parte son hereditarias.

2.3

# TEORÍAS DE CATTELL, EYSECK

## CATTELL

El objetivo inicial de CATTELL sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o al contrario multidimensional. Entre 1948 y 1960 se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajos en los que se tomaron pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas había personas que consideraban como indicadores de ansiedad (Poca firmeza de la mano, incapacidad para mirar a los ojos a otra persona, Sensación de vacío en el estómago etc.)

Otro interés de CATTELL y sus colaboradores fue ver como emergía la ansiedad a partir no ya de medidas objetivas del comportamiento, sino del relato.

## EYSECK.

Las dimensiones de neuroticismo (N) y extraversión (E) fueron establecidos a partir de evaluaciones de diferentes técnicas esas fueron las dos más importantes. La extraversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad etc.

2.4

# NEUROTICISMO y ANSIEDAD

Neuroticismo, rasgos de personalidad y comportamientos. detectar una pequeña manchita en tu cuerpo e ir al médico para detectar que no sea mortal. Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y la preocupación sobre algo pesado (como eventos), presentes y especialmente futuros, estilos de interpretación de la realidad sesgados hacia lo negativo y a veces de forma asociada, tensión y malestar físico o síntomas somáticos.

El Neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia, o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación.