

## CAPÍTULO VII LA ANSIEDAD

La ansiedad es un proceso emocional ligado a la anticipación de situaciones de peligro; ésta es su función adaptativa principal. Más específicamente, se puede decir que es una actitud emocional cognitiva, un sistema de procesamiento de la información amenazante que permite movilizar anticipadamente acciones preventivas.

En este procesamiento, sesga la atención sobre las condiciones que implican peligro, provoca el acceso masivo a la información amenazante almacenada en la memoria e inclina la interpretación de situaciones ambiguas como potencialmente peligrosas.

- El proceso de ansiedad selecciona que condiciones amenazan la integridad física o psíquica de la persona y las procesa de forma prioritaria, al tiempo que descarta el resto para evitar que su procesamiento reste recursos.

La experiencia subjetiva más característica de la ansiedad es la **angustia**, una respuesta emocional muy rica en contenidos y con amplias diferencias individuales.

La ansiedad es un organizador de la propia personalidad, y actúa como un rasgo distintivo de ella. Además, interactúa con otros rasgos de personalidad, ambientales y hereditarios, haciendo a unos individuos más sensibles que otros a este proceso.

### INTRODUCCIÓN

En primer lugar, hay que mencionar que la ansiedad se encuentra estrechamente relacionada con la emoción de miedo, pero a diferencia de ésta, que es una reacción a un peligro real y presente, la ansiedad es una *proacción* ante una situación que se anticipa como peligrosa. Ambas emociones comparten recursos y funciones, y actúan de forma complementaria.

Se debe diferenciar entre ansiedad normal y patológica; ambas poseen una misma raíz psicológica, pero la última consiste en un trastorno mental de amplia incidencia y altamente incapacitante.



Delimitando el concepto, se puede considerar la ansiedad como una actitud cognitiva emocional desarrollada a partir de la emoción primaria de miedo, que permite extender las capacidades de ésta ante nuevas condiciones y situaciones asociadas al entorno habitual de la persona, permitiendo la anticipación de las situaciones de amenaza y peligro, y posibilitando dar respuestas con una mayor eficacia.

La ansiedad es una emoción básica (forma parte de la dotación emocional de todas las personas), pero no primaria, ya que no posee las características de éstas. Toma recursos de otros procesos con los que comparte, además de su finalidad adaptativa, prácticamente todo. Es, por lo tanto, un sistema supraordinal de detección y procesamiento de información para la organización de recursos ajenos, con el único objetivo de preservar a la persona de posibles daños.

El desarrollo del proceso de ansiedad se encuentra determinado por el propio desarrollo personal, siendo especialmente críticas las experiencias que se producen durante las primeras etapas de la vida; esto conlleva la existencia de grandes diferencias individuales en todos los elementos que la configuran.

## CARACTERÍSTICAS

---

La ansiedad es un proceso que se produce en TODAS las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la capacidad de adaptación. Esto lo puede hacer a través de dos vías:

- Priorizando el procesamiento de la información relevante.
- Mediante mecanismos de compensación que contrarresten los efectos de las interferencias que causa el procesamiento de información no significativa.

## Desencadenantes

En su mayoría, los desencadenantes de la ansiedad son **reacciones aprendidas y anticipadas** de amenaza, por lo que se encuentran en gran parte determinados por características de la historia personal.

Son las **expectativas de peligro** las que median las respuestas de ansiedad, y pueden generarse a partir de tres procesos de aprendizaje distintos: condicionamiento clásico, aprendizaje observacional o mediante la transmisión de información que contribuya a la aparición de expectativas de peligro.

Por todo ello, la condición desencadenante es simplemente un cambio en las condiciones estímulares externas o internas, que moviliza el **proceso de estrés**, siendo éste el que pone en marcha el proceso de análisis emocional de la situación. Así, la reacción de estrés se convierte en estado de ansiedad cuando la valoración conlleva la anticipación de peligro, con un componente de experiencia subjetiva y otro de activación vegetativa y endocrina.

*Endler y Kocovski (2001)* proponen cuatro tipos de situaciones genéricas que típicamente pueden producir ansiedad:

- a. Las que implican una evaluación social
- b. Las que implican una amenaza con un peligro físico
- c. Las que refieren a situaciones ambiguas
- d. Las rutinas diarias.

*Arrindell, Pickergill, Merckelbach, Ardon y Cornet (1991)* delimitan de forma más sistemática las situaciones posiblemente ansiógenas en cuatro bloques de temáticas diferentes:

- a. Temor a situaciones o acontecimientos interpersonales.
- b. Relacionado con la muerte, las lesiones, la enfermedad, la sangre y los procesos quirúrgicos.
- c. Temor a los animales.
- d. Temores agorafóbicos.

Adicionalmente, cuando se produce la percepción de un estado de regulación fisiológica alterado y se desconoce cual es la causa que ha producido el mismo, se interpreta como una respuesta de ansiedad, interpretación que se convierte en sí misma, en un desencadenante de respuesta de ansiedad.

En el caso de la ansiedad patológica, el mero recuerdo de situaciones desagradables, o imaginar situaciones amenazantes, son desencadenantes típicos de estas reacciones; reacciones que se han convertido en *no-funcionales* o patológicas dada la inexistencia real de una amenaza.

## Procesamiento Cognitivo

El procesamiento cognitivo de la ansiedad se inicia habitualmente ante la detección de situaciones que se presentan o tienen su aparición lentamente y pueden ser previstas con antelación, las cuales se evalúan como muy importantes para el bienestar físico/psicológico.

En la ansiedad, las consecuencias emocionales que aparecen, son esperadas antes de que el suceso ocurriera, y son valoradas como contrarias a las metas que se pretende alcanzar. Además, se valora también como necesaria cierta urgencia en actuar para hacer frente tanto al suceso como a las consecuencias que de él se puedan desprender.

En lo que se refiere al afrontamiento, la ansiedad presenta una mayor capacidad de hacer frente a la situación, y una mayor capacidad de sobrellevar las consecuencias que se puedan derivar.

### **Sesgos en el procesamiento de la información**

Los sesgos en el procesamiento de la información congruente con las emociones, son los que toman rápidamente la decisión de qué es lo que debe ser procesado, en función del significado emocional de las situaciones.

La ansiedad contribuye a la activación del sistema de procesamiento de información emocional ante señales de condiciones amenazantes. Esta activación se lleva a cabo mediante la facilitación que la ansiedad ejerce sobre el funcionamiento de los procesos de evaluación valorativa y la movilización de recursos del sistema cognitivo:

- **Sesgos en la atención.** Básicamente, focalizando la atención en estímulos indicadores de peligro o amenaza potencial, e inhibiendo la atención respecto a estímulos neutros. La activación de todo este fenómeno implica un primer momento de *hipervigilancia*, con un rango de atención muy amplio (y el procesamiento de todos los estímulos presentes posibles), seguido del sesgo atencional una vez se han detectado los estímulos valorados como más amenazantes y responsables de activar el proceso de ansiedad.
- **Sesgos en la memoria.** La ansiedad implica también el acceso masivo a la información amenazadora memorizada.  
- *Perspectiva de las 'expectativas en los sesgos de la memoria' (Lang, 1984) mediante la activación de nodos de memoria interconectados* -
- **Sesgos en la interpretación.** Consistentes en procesar los estímulos ambiguos dando preferencia al significado de peligro sobre el neutro. Un concepto clave en este sesgo es el de **preocupación**<sup>2</sup>, el cual cumple tres funciones críticas en el procesamiento de la ansiedad: una *función de alarma* (sobre amenazas potenciales), una *función de impronta* (aparición de pensamientos/imágenes amenazantes en la conciencia) y una *función de preparación* (que facilita el afrontamiento y reduce la ansiedad por un proceso de habituación).
- **Reducción de la capacidad de la memoria operativa y movilización de recursos auxiliares.** La ansiedad conllevaría una reducción en la capacidad central de la memoria operativa, acompañada por un uso extraordinario de recursos destinados a compensar dicha reducción.

<sup>2</sup> Cadena de pensamientos e imágenes, relativamente incontrolables, acompañados de un estado afectivo negativo. Constituye también una tentativa de solucionar el problema, el cual se considera de resultado incierto, con la posibilidad de una o más consecuencias negativas.

### **Priorización y compensación de la información**

---

*Eysenck y Calvo (1992) y Calvo (2000), 'teoría de procesamiento eficaz'*

El resultado de los **sesgos en el procesamiento** de la información, es el resultado de los fenómenos de *priorización y compensación*.

- Por un lado, el sistema cognitivo tiene que dar **prioridad** al procesamiento de la información más relevante (de entre la mucha que llega), para lograr la mejor adaptación posible. Así, procesa selectivamente la información indicadora de peligro utilizando los mecanismos antes mencionados (los sesgos atencional, de memoria y de interpretación).
- Por otro, para que la multiplicidad de información no sature y produzca un colapso en la limitada memoria activa/operativa del sistema cognitivo, éste debe poner en funcionamiento recursos auxiliares. Para no deteriorar el procesamiento de información concurrente neutra, el sistema cognitivo debe utilizar **recursos compensatorios** propios y movilizar recursos de otros sistemas, como el conductual.

## **ACTIVACIÓN**

---

### **Efectos Subjetivos**

La **angustia** es por excelencia la experiencia subjetiva de la ansiedad, pero existe una amplia gama de efectos experienciales asociados a la ansiedad (preocupación, inseguridad, aprensión, tensión, temor, etc.).

La **preocupación** es otro elemento trascendente, que interviene en el procesamiento como parte del sesgo interpretativo, en el afrontamiento como elemento motivador, y en la reacción, como interferidor a nivel cognitivo, formando parte de los propios efectos subjetivos de la ansiedad.

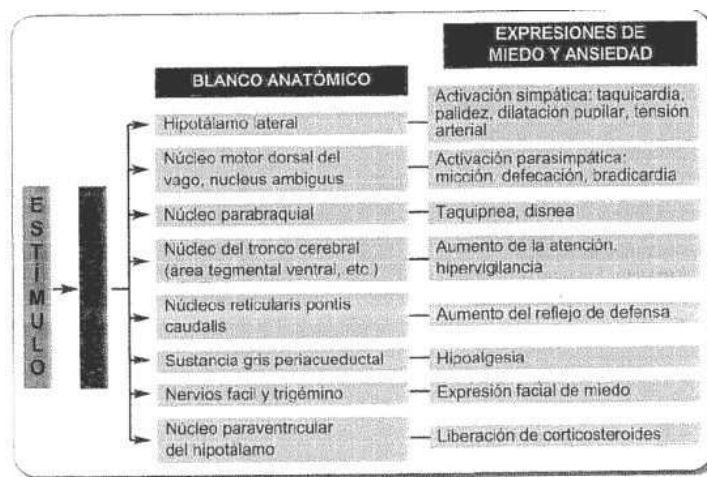
Por último, tiene también especial relevancia la percepción de los cambios concomitantes que se producen en la **activación fisiológica** (palpitaciones, taquicardias, accesos de calor...).

### **Correlatos Neuroanatómicos y Fisiológicos**

La existencia de sustratos múltiples de procesamiento en la ansiedad supone una complejidad considerable. Los modelos conceptuales de función autonómica en las condiciones de ansiedad, y las contribuciones relativas de estos sustratos pueden cambiar a merced del contexto y de los procesos asociativos.

*Berntson, Cacioppo y Sarter (2003)* proponen un modelo basado en el procesamiento arriba-abajo y abajo-arriba, donde los mecanismos inferiores, en ambos casos, pueden regular e influir las señales que reciben, y las que transmiten, respectivamente.

A diferencia del miedo, la ansiedad activa un área estrechamente ligada a la amígdala (perteneciente a la amígdala extendida). La activación de la amígdala produce las respuestas fisiológicas de la ansiedad (arriba-abajo) -ver cuadro-.



Todos estos cambios, en general compartidos con el miedo, se producen en el caso de la ansiedad con una menor intensidad pero con una mayor duración.

Por otro lado, se produce una modulación ascendente sobre el procesamiento cognitivo por las condiciones del SNA (abajo-arriba).

Ambas vías interactuarán influyéndose mutuamente. Una activación arriba-abajo iniciará una cascada de retroalimentación abajo-arriba y viceversa, y que explica la mayor duración temporal de la respuesta de ansiedad frente a la del miedo y podría explicar la persistencia de otros efectos típicos de los trastornos de ansiedad.

## Comunicación no Verbal

A nivel interindividual, la diversidad es tan amplia, que hace que prácticamente no se aprecien rasgos distintivos en la misma. Sin embargo, sí que existe una caracterización intraindividual, una constancia en los rasgos no verbales que acompañan habitualmente la activación emocional de cada persona particularmente.

Sí hay algunas características generales que podrían considerarse distintivas, como la hiperactividad, la paralización motora, los movimientos torpes o los comportamientos desorganizados, cierta afectación del habla (baja intensidad e incluso algún tartamudeo), y las **conductas de evitación**.

## Afrontamiento

El afrontamiento o preparación para la acción de la ansiedad, además de ser uno de los elementos críticos de este proceso emocional, es una de las características distintivas del mismo.

*Epstein (1972)* establece la diferencia entre miedo y ansiedad postulando que si la naturaleza del proceso es tal que el afrontamiento de evitación puede proporcionar éxito, se trata de **miedo**; mientras que si tal posibilidad no existe o el intento de escapar se ve impedido, sería **ansiedad**.

El procesamiento de la ansiedad corre en paralelo al del estrés (su desencadenante), compartiendo recursos. Así, el afrontamiento que moviliza el estrés se enfoca a solucionar la situación que ha generado la ansiedad.

La conjunción de recursos hace que el afrontamiento en la ansiedad sea muy variado, dependiendo de las condiciones a las que tenga que hacer frente, y que su movilización se anterior a que la amenaza se haya cumplido (**acción proactiva**).

No obstante, la ansiedad posee unas formas de afrontamiento reactivo propias, que pueden activarse incluso antes que la acción proactiva, y que pueden llegar a bloquear el uso de los recursos compartidos con el estrés:

- La **vigilancia** u orientación hacia los aspectos amenazantes del entorno.
- La **evitación cognitiva**, consistente en redirigir la atención fuera de las condiciones amenazantes.

Estas dos dimensiones delimitan cuatro estilos básicos de afrontamiento:

	Evitación Baja	Evitación Alta
Vigilancia Baja	<p><b>Baja Defensa</b></p> <p>Alta tolerancia a la incertidumbre y a la percepción de la activación fisiológica de la ansiedad.</p> <p>La acción básica que permite este afrontamiento es el uso de los recursos de afrontamiento del estrés.</p>	<p><b>Represión</b></p> <p>Alta tolerancia a la incertidumbre, baja tolerancia a la percepción de la activación fisiológica de la ansiedad y sensibilidad a la percepción de indicios aversivos.</p> <p>La acción básica es <i>ignorar</i> tales indicios.</p>
Vigilancia Alta	<p><b>Sensibilización</b></p> <p>Baja tolerancia a la incertidumbre, alta tolerancia a la percepción de la activación fisiológica de la ansiedad y sensibilidad a la ambigüedad de las situaciones amenazantes.</p> <p>Se moviliza un estado de <i>hipervigilancia</i></p>	<p><b>Alta Ansiedad</b></p> <p>Baja tolerancia a la incertidumbre y a la percepción de la activación fisiológica de la ansiedad, que dan lugar a falsas detecciones y al intento de control de la activación emocional que estas falsas amenazas producen.</p> <p>La característica básica de la acción aquí es el constante cambio en la actividad.</p>

## CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD

### Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

Una diferenciación en el estudio de la ansiedad es la que se establece entre el **estado de ansiedad**, referente al proceso o reacción de la emoción, y el **rasgo de ansiedad**, entendido como una tendencia mantenida en el tiempo, como una característica de personalidad.

- *Spielberg (1985)* propone el estado de ansiedad como una emoción transitoria caracterizada por la activación fisiológica (principalmente del SNA), y sentimientos de aprensión, temor y tensión, mientras que la ansiedad como rasgo es una predisposición de la persona a responder de forma ansiosa, con independencia de la situación.

Estas dos dimensiones actúan dentro de un marco interactivo donde la conjunción de las características de la persona (*factores cognitivos y motivacionales*) y de la situación (*significado psicológico*) son las responsables de producir la respuesta de ansiedad.

En conclusión, la ansiedad estado será la responsable de las reacciones y de las repuestas, mientras que la ansiedad rasgo, puede considerarse como una ansiedad futura que se basa en la ansiedad del pasado, determinando la predisposición cognitiva a interpretar ciertas situaciones como amenazantes, independientemente del peligro real.

## Ansiedad y Vulnerabilidad

Dadas las características del proceso de ansiedad, se producen importantes diferencias individuales que hacen que algunas personas desarrollen emociones de ansiedad más frecuentemente que otras, e incluso que el proceso llegue a ser disfuncional, produciéndose trastornos.

Los factores que potencian esta vulnerabilidad son muy diversos:

- Entre los relativos a la personalidad, destacan dos rasgos, el **neuroticismo**<sup>3</sup> y la **introversión**.
- Otro factor, es el **temperamento de comportamiento inhibido**, caracterizado por una elevada activación del SNA, un comportamiento retraído y una supresión de comportamientos en situaciones nuevas.
- Un factor de segundo orden para la vulnerabilidad en el desarrollo de trastornos de ansiedad es la conjunción entre **expectativas** (que incrementan la percepción de señales de peligro y las evaluaciones negativas del ambiente) y **sensibilidad** (propensión específica a responder temerosamente a la ansiedad), la cual da como resultado un incremento en la capacidad para adquirir **ansiedad condicionada**.
- Los **esquemas mentales** también pueden llevar asociada una vulnerabilidad a la ansiedad, ya que una vez activados, focalizan la atención, la interpretación y el recuerdo de una forma estereotipada. Además, los esquemas tienen un carácter modular; la activación de una parte, conlleva la activación del todo.
- La **experiencia** y el **medio ambiente** representan otras fuentes de vulnerabilidad frente a la ansiedad. Un elevado sentido de control sobre el entorno, produce una elevación de la exploración de nuevos estímulos y menos ansiedad, y al contrario.
- También parece existir una cierta **predisposición hereditaria**.
- Por último, otro factor muy importante de vulnerabilidad es el **estrés patológico**.

## Ansiedad Patológica

Los trastornos de ansiedad comprenden una amplia variedad de alteraciones (*DSM*<sup>4</sup> IV): ansiedad generalizada, agorafobia, fobia específica y social, trastornos de pánico y debidos al estrés, trastornos obsesivo-compulsivos y trastornos derivados del consumo de sustancias o de enfermedades médicas.

Todos ellos causan un importante malestar subjetivo, son altamente incapacitantes y pueden alterar gravemente el funcionamiento familiar, social y laboral del que los padece.

---

## MEDIDA DE LA ANSIEDAD

---

Mayoritariamente, los instrumentos de medida desarrollados para la medición de la ansiedad son autoinformes; en menor grado, procedimientos de laboratorio y de observación del comportamiento. Y de estos autoinformes, muchos tratan de delimitar algún aspecto de la ansiedad patológica, por lo que quedan fuera del interés de lo que sería el proceso de ansiedad normal o general.

---

<sup>3</sup> Tendencia a experimentar con relativa facilidad emociones desagradables

<sup>4</sup> Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales