

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 2

---

PENSAR

## **ANSIEDAD, EL ESTADO DEPRESIVO, LA ESPERANZA Y SUS EFECTOS POSITIVOS**

### ***Rasgos de personalidad y las patologías psicológicas***

Existen dos signos o indicadores que nos pueden avisar sobre la presencia de un trastorno psicológico, la presencia de emociones dolorosas y la aparición de conflictos continuados en las relaciones sociales o familiares.

Estudios en psicología han logrado describir **tres tipos de personalidad** en base a rasgos o modelos de pensamiento, reacción y comportamiento, con los cuales todos podemos encontrar identificación. El espacio que va desde la salud al trastorno psicológico está diferenciado por los niveles de rigidez con que nos inscribimos en esas tipologías y las señales de inadaptación y perturbación a que estos patrones de conducta nos pueden llevar.

#### **1) *Aislados e irascibles***

Este grupo de personas se caracteriza por ser introvertidas, desconfiadas, distantes e indiferentes a la aprobación de los demás. Todo mensaje es leído como un signo de alerta y conspiración. Tienen dificultad para establecer relaciones sociales. Son calladas, independientes y muy autocríticas.

#### **2) *Ansiosos y temerosos***

Hipersensibles al rechazo, la humillación y la vergüenza. Retraídos socialmente pero deseosos de afecto. Con baja autoestima y pasivos frente a las responsabilidades. Subordinados, indecisos, muy devotos al trabajo y al rendimiento. Obstinados y perfeccionistas.

### **Cuando se desencadena la crisis**

Estas tipologías de personalidad pueden enfatizar sus características deviniendo en un trastorno causado por situaciones traumáticas no resueltas. Es en este momento cuando necesitamos la ayuda terapéutica. Cuanto más complejo y recurrente sea el problema, más necesaria es la ayuda profesional.

Entre los acontecimientos que pueden desencadenar malestar o aumentar la vulnerabilidad y el sufrimiento podemos nombrar: la muerte de seres queridos, las separaciones de pareja, las reconciliaciones, las enfermedades graves, la pérdida del empleo, el cambio de trabajo, los problemas sexuales, los logros personales, las mudanzas, entre muchos otros.

### **Cómo aparecen los signos críticos**

Cuando estamos sufriendo sin poder explicar o dar sentido a este padecimiento tenemos un indicio de que se trata de un trastorno depresivo o ansioso, muy frecuente en la sociedad actual.

La **ansiedad** implica el alerta de la persona ante situaciones que percibe erróneamente como amenazadoras o peligrosas haciendo que se prepare para defenderse o escaparse. El pensamiento y las imágenes del individuo ansioso se caracterizan por exagerar las posibilidades de peligro de un acontecimiento interno -el que una señal de malestar indique la aparición de un infarto inminente- o de un acontecimiento externo -la posibilidad de ser rechazado por otros-. También este pensamiento suele hacer que se desvalorice la propia capacidad de hacer frente a la situación. A nivel emocional la persona se siente nerviosa, con deseos de huir de la situación vivida como peligrosa. Su cuerpo puede responder, mediado por su sistema nervioso central y autonómico, con síntomas como la sudoración, taquicardia, dificultades respiratorias, tensión motora, insomnio, etc.

El **estado depresivo** supone más bien una reducción del nivel de respuesta de la persona ante los acontecimientos de su vida. La persona está centrada en pensamientos e imágenes en torno a sus pérdidas, incapacidad, fracasos o indefensión. Por lo general mantiene una baja autoestima y está centrada en una visión negativa de sí misma, su vida y su futuro. Pueden aparecer también pensamientos o deseos suicidas. A nivel emocional predomina el estado de ánimo depresivo, con pérdida por los intereses y actividades habituales, una dificultad para disfrutar de la rutina diaria, y a veces también sentimientos de culpa, ira o ansiedad. La

conducta de estas personas se caracteriza por un abandono de sus acciones cotidianas o por un descenso intenso de las mismas. Trastornos como la pérdida del apetito, las alteraciones del sueño y la pérdida del interés por el sexo, también son característicos del estado depresivo.

La ira crónica consiste en un estilo de conducta centrado en la defensa y ataque directo o indirecto -cuando se pone irónico por ejemplo-. Se caracteriza por el nivel de pensamientos e imágenes de condena o críticas hacia el ofensor, y exigencias sobre que no debería haber actuado de una manera determinada. A nivel emocional la irritación tensa la musculatura corporal y la dispone al ataque verbal o físico, aparecen sentimientos



de rencor y venganza. La conducta se dirige a atacar verbal o físicamente al supuesto ofensor. El cuerpo suele responder con una elevación del ritmo cardiaco, la tensión sanguínea aumenta, la respiración se acelera, y pueden aparecer trastornos del sueño, de la alimentación y de otras necesidades corporales, la rumiación obsesiva sobre el hecho que se exige no debería haber ocurrido, las críticas al ofensor, los planes de venganza y una especial facilidad para saltar ante la menor situación ofensiva.

#### **Por una vida plena**

Si esos rasgos de personalidad te limitan o perjudican, ir al psicólogo y / o alguna otra terapia alternativa seguramente será beneficioso. El crecimiento de la persona es deseable y satisfactorio. La “madurez” y la “salud absoluta” son tan difíciles de conseguir como la felicidad total, pero el camino para intentar obtenerlas bien vale un tratamiento. Una vida más aliviada y plena siempre vale el esfuerzo.

## **LA ESPERANZA Y SUS EFECTOS POSITIVOS**

La esperanza nos brinda una definición de esperanza: Los individuos con mayor esperanza tienen mayor habilidad para generar caminos alternativos frente a las dificultades. Los



pensamientos autorreferenciales son los que promueven al individuo a la consecución de las metas (motivación).

Ejemplo: las personas con esperanza siempre tienen soluciones ante los problemas, sin importar la magnitud de los mismos. Desde la PP la eliminación de lo negativo no trae necesariamente una consecuencia positiva. Algunos autores afirman que las psicoterapias funcionan no porque resuelven los problemas sino porque otorgan esperanza. De esta manera cualquier intervención psicoterapéutica debe proveer coraje, insight, optimismo, perseverancia y debe poseer la habilidad para disputar el pensamiento negativo (Castro Solano, 2010)

Concepción clásica de la esperanza: Creencia de que las metas personales se pueden lograr. Snyder (2002) considera que las personas poseen metas, energía para lograrlas (agencia) y habilidades para encontrar caminos alternativos frente a las adversidades. La esperanza se expresa bajo la forma de mensajes internos personales: **"voy a poder hacerlo" "voy a encontrar la manera de lograrlo"**

"Aunque sea difícil poseo la energía para alcanzar ese objetivo" La vivencia de las situaciones límites, como por ejemplo la pérdida de un ser

querido, pérdida del trabajo, el afrontamiento de una crisis familiar grave o una discapacidad permanente, solo pueden afrontarse y salir adelante mediante la esperanza. La esperanza sirve para mejorar las emociones y el bienestar.

**Efectos positivos:** Las personas esperanzadas son quienes poseen mayor habilidad para encontrar alternativas frente a las dificultades (Snyder, 2002). Las personas con altos niveles

de esperanza tienden a manejar mejor las enfermedades, dado que se informa mejor sobre su padecimiento y se compromete más con el tratamiento (Snyder, Feldman et al. 2000).

- La esperanza influye sobre la recuperación de los enfermos, en casos de personas con quemaduras, artritis, fibromialgia y lesiones de la columna.

- Las personas con mayores niveles de esperanza poseen mayor capacidad para tolerar el dolor (Rand y Cheavens, 2009).

- Las personas con mayor esperanza poseen menores índices de depresión y se sienten más satisfechos con su vida.

- Ayuda a manejar el estrés.

- Se asocia fuertemente con el sentido de la vida, con la creencia de que nuestra vida tiene significado y propósito (Rand y Cheavens, 2009).

- Optimismo y esperanza modifican la cualidad de nuestro pensamiento volviéndolo más positivo (Castro Solano, 2010). Seligman (2009) postula que las personas están "atraídas por el futuro" (pulled by the future) y este tipo de constructos explica mucho mejor el bienestar psicológico futuro.



*Lic. Marina Galimberti. Lic. en Psicología. Especialidad en Psicoterapia Cognitiva (Fundación Aiglé - Univ. de Mar del Plata). Docente y Directora de Centro CPPA de Psicología Positiva*











