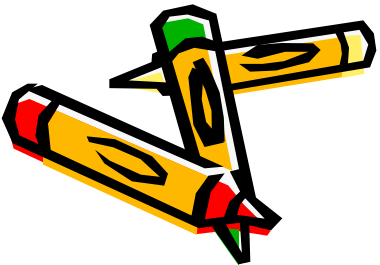




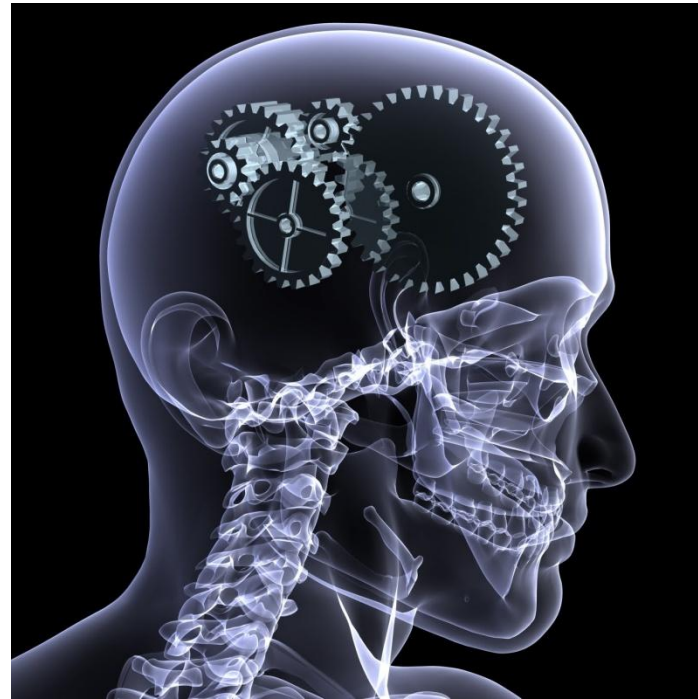
- Si interpretamos que detrás de ella puede haber algún peligro, nuestro miedo se dispara, nos pone alerta y en posición de escape, cuando ese miedo no es un peligro real



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013



- El peligro no siempre está en el entorno, sino que muchas veces está en nuestra mente



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013

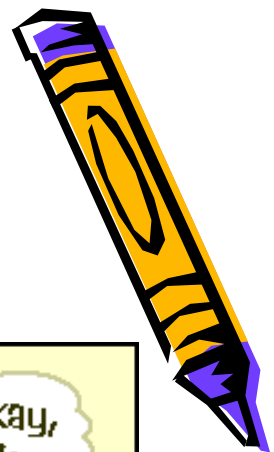


- Esto es lo que nos produce un estado de ansiedad constante e inexplicable en muchas ocasiones



- **Depende de cómo interpreta el individuo la situación:**

- *Peligro*
- *Evaluación*
- *Amenaza interpersonal o social*
- *Ambiguas o novedosas*
- *En las que el individuo percibe una pérdida de control*



# ANSIEDAD



CONCEPTO



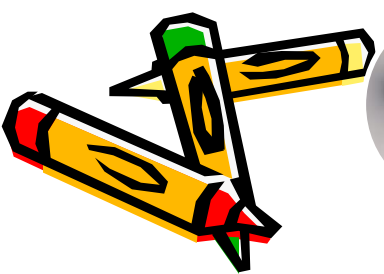
SINTOMAS



TRASTORNOS



TRATAMIENTO





# • Manifestaciones Físicas

## - Autonómicas:

- *Sudoración, sequedad de boca, palpitaciones, disnea, sofocos*



# • Manifestaciones Físicas

## - Musculares:

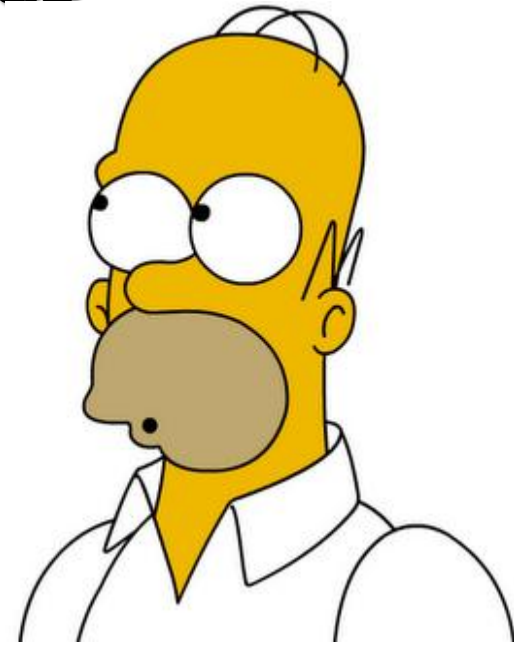
- *Tensión, temblor, debilidad*





# • Manifestaciones Cognitivas

- *Tensión*
- *Aprensión*
- *Rumiaciones*
- *Anticipación del desastre*
- *Elevación del arousal (hipervigilancia, distraibilidad, concentración disminuida)*



# • Manifestaciones Conductuales

- *Evitación*
- *Huida*
- *Inquietud*
- *Tensión facial*



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013



# ANSIEDAD



CONCEPTO



SINTOMAS



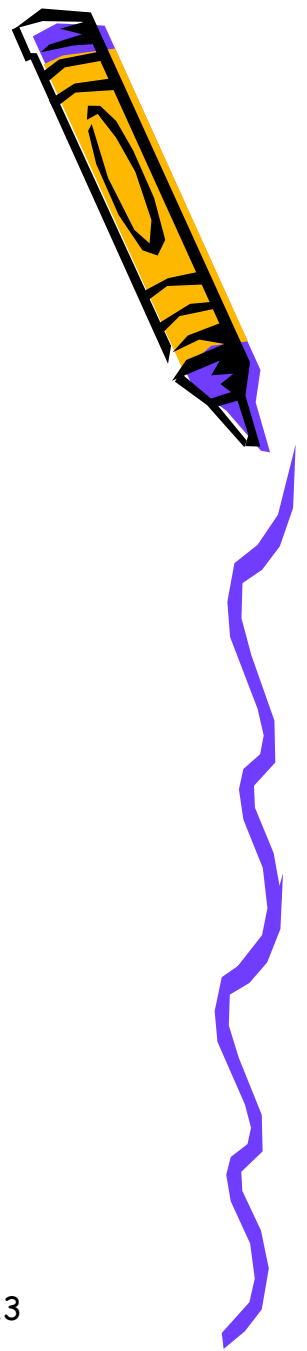
TRASTORNOS



TRATAMIENTO

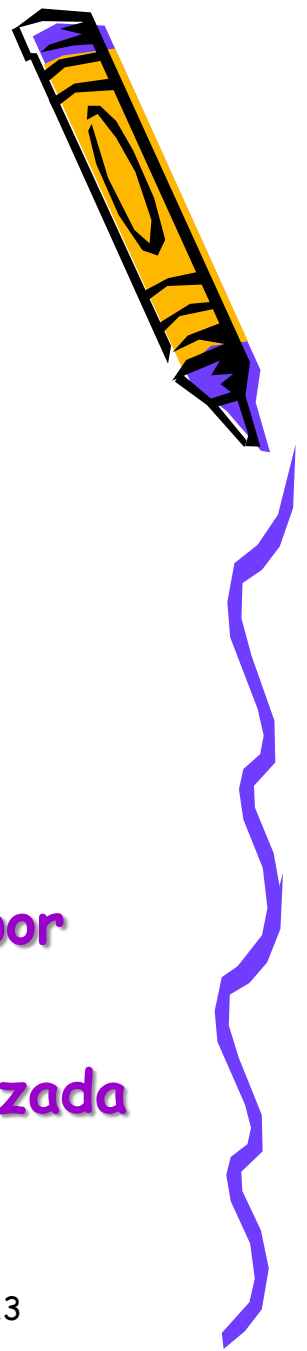


- La **ansiedad** es el síntoma fundamental
- **No es secundario** a otro trastorno mental, enfermedad ni sustancia
- Se **clasifican según el origen** de la ansiedad



# ¿Cuál es el origen de la ansiedad?

- Súbita → Trastorno de angustia
- Sin escapatoria → Agorafobia
- Algo concreto → Fobia Específica
- Relaciones → Fobia Social
- Obsesiones → Trastorno Obsesivo-Compulsivo
- Trauma → Trastorno por Estrés Agudo y por Estrés Postraumático
- Constante → Trastorno de Ansiedad Generalizada



# ANSIEDAD



Crisis de angustia



Agorafobia



Fobia especifica



Fobia social



Trastorno ansiedad  
generalizada





# ANSIEDAD



Crisis de angustia



Agorafobia



Fobia especifica



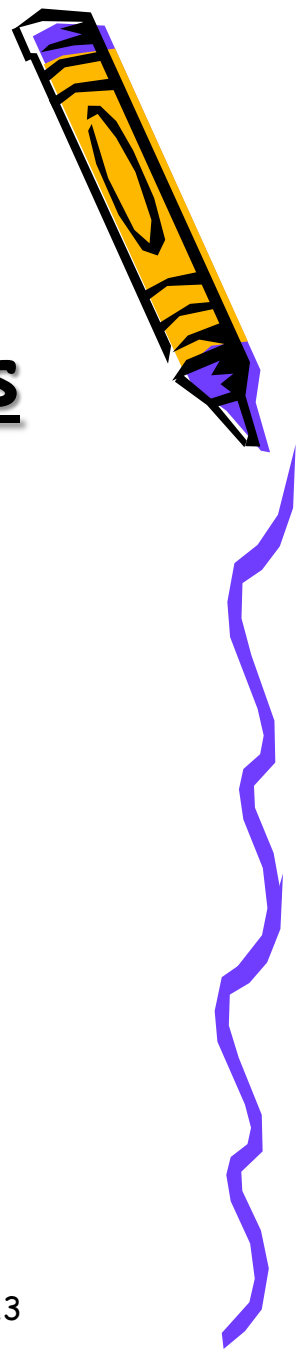
Fobia social



Trastorno ansiedad  
generalizada



Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 min:



1. *Palpitaciones*
2. *Sudoración*
3. *Temblores*
4. *Sensación de ahogo o falta de aliento*
5. *Sensación de atragantarse*
6. *Opresión o malestar torácico*
7. *Náuseas o molestias abdominales*
8. *Inestabilidad, mareo o desmayo*
9. *Desrealización o despersonalización*
10. *Miedo a perder el control o a volverse loco*
11. *Miedo a morir*
12. *Parestesias*
13. *Escalofríos o sofocaciones*



# ANSIEDAD



Crisis de angustia



Agorafobia



Fobia especifica



Fobia social



Trastorno ansiedad  
generalizada





- Aparición de ansiedad al encontrarse en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso) o donde puede no disponerse de ayuda



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013

# ANSIEDAD



Crisis de angustia



Agorafobia



Fobia especifica



Fobia social



Trastorno ansiedad  
generalizada





- **Temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos**



# ANSIEDAD



Crisis de angustia



Agorafobia



Fobia especifica



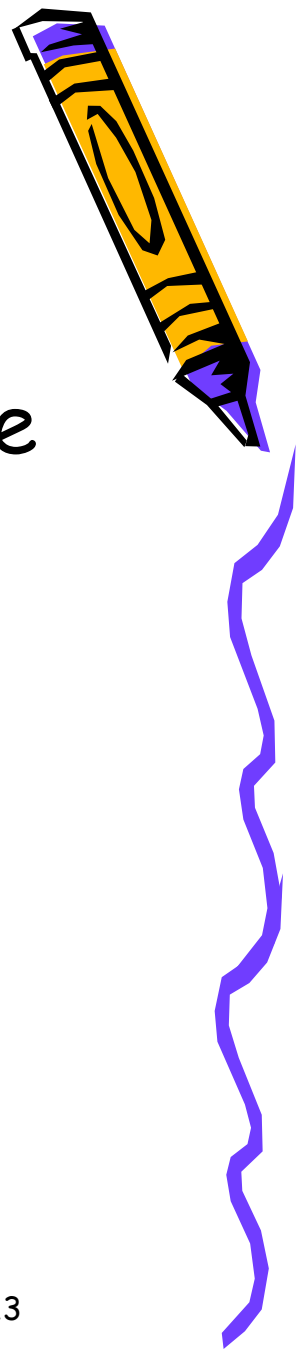
Fobia social



Trastorno ansiedad  
generalizada



- **Temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás**



# ANSIEDAD



Crisis de angustia



Agorafobia



Fobia especifica



Fobia social



Trastorno ansiedad  
generalizada

