

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

MANUEL ANTONIO RIVERA ACEVEDO, ED. D. CPL, NCC

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Ansiedad:
 - ▶ Emoción básica, con funciones adaptativas. ¿Cómo usarla **inteligentemente**?
 - ▶ Distinguir de preocupación/expectativas y de rasgos de personalidad.
 - ▶ Distinguir de estrés: Valoración subjetiva de que los recursos personales no son suficientes para afrontar los estresores. (Ansiedad = afuera; estrés = adentro).
 - ▶ **Respuesta anticipada a un evento que se percibe como amenazante.**
 - ▶ **Sentimiento de amenaza o aprehensión orientado hacia el futuro, asociado a la percepción de que las cosas son impredecibles e incontrolables.**
 - ▶ **Sensación desagradable de que en el futuro surgirá un evento negativo ante el cual la persona no puede hacer **absolutamente** nada. (Indicador de posible trastorno).**
 - ▶ Elemento común: la necesidad de sentirse en control (ilusión del mundo occidental).
 - ▶ Estado de ansiedad: Interrupción del estado emocional con el resultado de una subversión del equilibrio emocional.
 - ▶ Condición más identificada. Se comunica y se comparte. Tiene efecto multiplicador.
 - ▶ Vernáculo boricua: *desasosiego*.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

▶ Angustia:

- ▶ Angostura, congoja, ahogo, pena extrema.
- ▶ Aflicción (*distress*).
- ▶ Estrechez de lugar y/o tiempo.
- ▶ Estado afectivo y cognitivo extremo en el que no se identifican opciones.
- ▶ Dolor: interpretación del evento.
- ▶ Sufrimiento: respuesta asociada.
- ▶ MAR: ¿Vínculo con depresión?

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Trastornos de ansiedad:
 - ▶ No se deben a otras condiciones mentales, al proceso del desarrollo o al uso de sustancias.
 - ▶ Distinguir del miedo: respuesta emocional y fisiológica a una amenaza **inminente**, sea real o percibida. No obstante, hay un estrecha relación con el miedo.
 - ▶ Distinguir de los miedos y la ansiedad normativos en el desarrollo.
 - ▶ **Preocupación y miedos excesivos (desproporcionados) ante una amenaza futura, sea real o percibida.**
 - ▶ **Sobreestimación del peligro en situaciones que se temen o evitan.**
 - ▶ **Interfieren significativamente con otras áreas de la vida.**
 - ▶ Pueden interferir con la memoria de trabajo (productividad y rendimiento).
 - ▶ Pueden ser incapacitantes: repercusiones en los patrones de sueño y alimentación.
 - ▶ Pueden dar lugar a una conducta de evitación que termina por reforzar la ansiedad.
 - ▶ Pueden preceder o estar presente junto a otras condiciones mentales, i. e.: depresión.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ ¿Cómo diferenciarlos de la ansiedad relacionada con el desarrollo?
 - ▶ Atención a la singularidad de cada persona.
 - ▶ Contexto(s): Escenarios y tiempo. (Ej. Cuando mayores, ansiedad ante el no poder recordar).
 - ▶ Atención a la cultura.
 - ▶ Atención a la etapa del desarrollo (en universitarios):
 - ▶ Formación de la identidad.
 - ▶ Formación de la identidad sexual.
 - ▶ Transiciones al mundo adulto: Tener que responder por uno mismo.
 - ▶ Severidad.
 - ▶ Duración de los síntomas.
 - ▶ Nivel de impedimento: fisiológico, psicológico, social.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Aspectos neurobiológicos de la ansiedad:
 - ▶ Maduración del cerebro.
 - ▶ Cambios significativos en la corteza prefrontal y otras áreas responsables de las funciones ejecutivas y la autorregulación de la conducta hasta la mitad de los 20 años de edad.
 - ▶ Poda y mielinización sinápticas continuas permiten la comunicación coordinada y consistente entre múltiples áreas del cerebro.
 - ▶ *MRIs* realizados en estudiantes universitarios durante el primer semestre de su primer año revelaron cambios significativos en áreas relacionadas con el procesamiento sensorial y la integración de información como contribuyentes a la generación de respuestas conductuales apropiadas.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

▶ Tipos de desórdenes de ansiedad:

Caveat: No todo está relacionado con la ansiedad. Un estudiante puede no tener las destrezas en una asignatura específica, en cuyo caso hay que ayudar a interpretar lo que está pasando y hacer las modificaciones necesarias.

- ▶ Ansiedad situacional (ansiedad relacionada al evento; adaptativa).
- ▶ Universidad: Ansiedad ante el desempeño esperado.

▶ Mutismo selectivo:

- ▶ Dificultad de expresarse en escenarios sociales específicos en las que la participación es esperada (Puntos por participación en clase: aumentan la ansiedad ante el miedo al fracaso).
- ▶ La dificultad no se debe a falta de conocimiento.
- ▶ Consecuencias significativas en el desempeño y en las relaciones sociales.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Tipos de desórdenes de ansiedad:
 - ▶ Ansiedad ante la separación:
 - ▶ **Miedo** o ansiedad excesivos no apropiados a la etapa del desarrollo relacionados con la separación de personas con las que hay un vínculo establecido.
 - ▶ Puede dar lugar a impedimentos significativos en las áreas social, académica y ocupacional del funcionamiento. Pensamiento catastrófico: “No soy nada sin...”
 - ▶ No son necesariamente incapacitantes.
 - ▶ Fobia específica:
 - ▶ **Miedo** o ansiedad de objetos o situaciones específicos que pueden ser evitados.
 - ▶ No hay una ideación cognitiva.
 - ▶ El miedo, la ansiedad o la evitación son inducidos casi inmediatamente por la situación: animales, elevadores, aviones, exámenes y otros tipo de evaluación.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Tipos de desórdenes de ansiedad:
 - ▶ Ataques de pánico:
 - ▶ Ataques de pánico esperados o inesperados, intensos y recurrentes.
 - ▶ Alcanzan su momento álgido en pocos minutos.
 - ▶ Preocupación persistente de que se repetirán dichos ataques.
 - ▶ Pueden ser incapacitantes.
 - ▶ Pueden llevar a cambios mal adaptativos: evitación.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

▶ Tipos de ansiedad:

▶ Ansiedad (fobia) social:

- ▶ **Miedo**, ansiedad o evitación de situaciones en las que la persona tiene que desempeñarse frente a otras.
- ▶ Parten de la ideación cognitiva de que será evaluada negativamente por otras personas, humillada o rechazada o de que ofenderá a otras personas.
- ▶ **Miedo** excesivo de ser juzgado por otros.
- ▶ **Miedo** excesivo a cometer errores en público y quedar avergonzado.
- ▶ **Miedo** a socializar, a pesar de desearlo.
- ▶ Pensamientos catastróficos.
- ▶ Repetición en la mente de los escenarios temidos.
- ▶ Evitación.
- ▶ Reacciones fisiológicas y psicológicas.
- ▶ Riesgo de ATOD para manejar la ansiedad y ser aceptados.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

▶ Tipos de desórdenes de ansiedad:

▶ Ansiedad Generalizada:

- ▶ Preocupación excesiva y persistente, incluso en escenarios que no tienen que ver con el asunto.
- ▶ Decisiones tomadas; metas no alcanzadas; sensación de fracaso...
- ▶ Alteraciones fisiológicas: insomnio, tensión muscular, sudoración, dolores de cabeza, sensación de ahogo.
- ▶ Dificultad en el manejo del tiempo y la agenda personal.
- ▶ Dificultad en las relaciones sociales (pareja, familia nuclear, extendida, pares).
- ▶ Dificultad en las responsabilidades ocupacionales.
- ▶ Ansiedad ante el desempeño.
- ▶ Posibilidad de pensamientos o ideación suicida.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

▶ Tipos de ansiedad:

▶ Ansiedad ante los exámenes:

- ▶ No es un diagnóstico formal.
- ▶ Pueden producir reacciones fisiológicas: dolor de cabeza, palpitaciones, mareos, diarreas.
- ▶ Pueden producir reacciones emocionales que contribuyen a un nivel de ejecutoria por debajo de lo esperado: coraje con uno mismo/ profesor/pares; miedos, desesperación, sentimientos de frustración.
- ▶ Pueden producir reacciones cognitivas: pensamientos negativos, errores en el procesamiento de la información, pensamientos negativos.
- ▶ Afecta la estima personal y se alimenta a sí misma; en vez de mejorar, las cosas parecen empeorar.
- ▶ Buscar medios alternos de evaluación (dentro de lo posible).

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ La universidad como fenómeno multifacético:
 - ▶ Otro tipo de estructura.
 - ▶ Aspectos académicos.
 - ▶ Asuntos gerenciales/administrativos/burocráticos.
 - ▶ Asuntos relacionados con la seguridad personal.
 - ▶ Aspectos históricos: aspectos intangibles que ejercen presión.
 - ▶ Contribución social de la universidad.
 - ▶ Aprendizajes *fuera del salón de clases*.
 - ▶ Universidad virtual: nuevos modos de estudiar y aprender.
 - ▶ Universidad como proceso:
 - ▶ Escenario para el desarrollo: atención a las etapas fisiológicas y psicológicas.
 - ▶ Identificación de oportunidades.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Elementos que **pueden** contribuir a una mayor ansiedad en el escenario universitario:
 - ▶ Genética.
 - ▶ Estilos de crianza: ¿familia ansiosa?
 - ▶ Cohorte... sin uniformidad (vs estereotipos y prejuicios).
 - ▶ Proceso de admisión y expectativas familiares.
 - ▶ Separación de la familia de origen; cuestionamiento del bagaje familiar.
 - ▶ Formación de la identidad como joven adulto. ¿Adulter emergente?
 - ▶ Desarrollo de la autonomía: toma de decisiones; algunas en un tiempo limitado; manejo de las finanzas; hospedarse.
 - ▶ Nuevas relaciones y nuevos vínculos: intimidad y compromiso; pertenencia.
 - ▶ Déficits en el trasfondo académico: hábitos de estudio; organización y manejo del tiempo, identidad distinta a la de la escuela superior.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Elementos que **pueden** contribuir a una mayor ansiedad en el escenario universitario:
 - ▶ Nuevos ambientes de aprendizaje.
 - ▶ Competencia y competitividad.
 - ▶ Trabajos en equipos.
 - ▶ Confianza en la selección de carrera.
 - ▶ Vida social: Nuevos escenarios, niveles de interacción.
 - ▶ Manejo de la diversidad.
 - ▶ Comunidades virtuales.
 - ▶ Conjugación de estudios y trabajo(s).
 - ▶ Autocuidado y autorregulación: Metas, prioridades, estrategias.
 - ▶ Diversidad funcional.
 - ▶ Anomalías institucionales y propias.
 - ▶ Manejo de imprevistos.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Intervenciones:
 - ▶ Elementos previos:
 - ▶ ¿Postvención, prevención, proacción?
 - ▶ Higiene mental.
 - ▶ No esperar hasta el último momento: Intervención temprana.
 - ▶ Sentido de autoeficacia (relacionado con imagen y estima personal).
 - ▶ Medicación.
 - ▶ Psicoterapia: TCC; TEE (Terapia Enfocada en las Emociones).
 - ▶ Combinación de medicación y psicoterapia.
 - ▶ Terapias alternas.
 - ▶ Identificar fortalezas.
 - ▶ Identificar limitaciones y adelantarse a ellas.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Medicación: Aspectos a considerar
 - ▶ ¿Algo previo a la universidad?
 - ▶ ¿Acompañada de alguna modalidad de psicoterapia?
 - ▶ Dosis y duración.
 - ▶ Educación sobre los efectos primarios y secundarios del medicamento.
 - ▶ Sentimientos del estudiante: *Mente despejada vs. mente alterada.*
 - ▶ Influencias culturales.
 - ▶ Pares: Apoyo.
 - ▶ Pares: Peligros.
 - ▶ CONTAR CON EL COMPROMISO Y LA COLABORACIÓN DE LA PERSONA.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

Medicamentos

Benzodiazepinas:

Xanax

Klonopin

Valium

Serax

Librium

Condiciones

P, AG, F, FS, TOC

P, AG, F, FS

AG, P, FS

AG, F

AG, F

Efectos

Tranquilizantes CNS

30 -60 minutos

Posible Síndrome
de Retirada

En combinación con SSRIs

Relajante muscular

Confusión, visión borrosa,
reflejos lentos, depresión,
falta de energía, mareos,
nauseas, bloquean
sentimientos de placer o
dolor

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

Medicamentos

ISRSs / SSRIs:

Prozac

Luvox

Zoloft

Paxil

Lexapro

Celexa

IRSNs / SNRIs:

Effexor, Effexor, XR

Cymbalta (Neuropatías)

Pristiq

Condiciones

TOC, D, P, FS, SEPT, AG

TOC, D, P, FS, SEPT, AG

TOC, D, P, FS, SEPT, AG

TOC, D, P, FS, SEPT, AG

TOC, D, P, FS, AG

TOC, D, P, SEPT, AG

P, TOC, D, FS, AG

AG, FS, P, TOC

D

Efectos

Los más recetados

1 – 2 semanas

Regulan niveles
de Serotonina

No discontinuar
abruptamente:

fatiga, irritabilidad,
ansiedad, insomnio,
depresión severa

Presión alta, debilidad,

Estreñimiento, náusea, mareos

Pensamientos suicidas

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

Medicamentos

Antidepresivos:

Tofranil

Norpramin, Pertofrane

Aventyl

Elavil

Sinequan, Adapin

Anafranil

Condiciones

P, D, AG, SEPT

P, AG, D, SEPT

P, AG, D, SEPT

P, AG, D, SEPT

P, D

P, TOC, D

Efectos

Menor dependencia

4 – 6 semanas

Posibilidad de:

pensamientos suicidas

agitación

hostilidad

aumento de depresión
y ansiedad

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

Medicamentos

Otros medicamento:

Desyrel (DE)

BuSpar

Depakote
(convulsiones)

Lyrica (convulsiones,
fibromilagia)

Neurontín

Condiciones

D, AG

AG, TOC, P

P

AG

AG, FS, P, TOC, D

Efectos

Hígado, hipersexualidad...

Inquietud, dolor de pecho...

Fiebre, dificultad en la
respiración...

Visión borrosa, confusión,
cosquilleo, temblores...

Visión borrosa, hinchazón
de manos y pies...

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

▶ Psicoterapias:

▶ Terapia Cognitiva Conductual:

- ▶ Intervención breve y focalizada.
- ▶ Identificar y desarmar pensamientos automáticos: interpretaciones limitadas.
- ▶ Examinar la evidencia.
- ▶ Examinar ganancias y pérdidas de este tipo de pensamientos.
- ▶ Transformar pensamientos negativos en pensamientos **realistas** > positivos.
- ▶ Lecturas/películas asignadas.
- ▶ Registro de síntomas.
- ▶ Tareas y ejercicios.
- ▶ Exposición.
- ▶ Reestructuración cognitiva.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Psicoterapias:
 - ▶ Terapia Cognitiva Conductual:
 - ▶ Modificación de pensamientos ansiógenos:
 - ▶ Sobreestimación de probabilidad.
 - ▶ Lectura del pensamiento.
 - ▶ Personalización.
 - ▶ Tiranía de las *deberizaciones*.
 - ▶ Pensamientos catastróficos.
 - ▶ Pensamientos *todo o nada*.
 - ▶ Creencias negativas básicas.
 - ▶ Atención y memoria selectiva.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

INVENTARIOS PARA MEDIR ANSIEDAD

Inventario	Reactivos	Subescalas	Autores
<i>State-Trait Anxiety Inventory</i>	20	Rasgos o estados	Spielberger et al. (1983)
<i>Beck Anxiety Inventory</i>	21	Ansiedad	Beck & Steer 1990)
<i>Social-Phobia and Anxiety Inventory</i>	45	Fobia social y Agorafobia	Turner, Beidel, & Dancu (1996)
<i>Text Anxiety Inventory</i>	20	Preocupación y emocionalidad	Spielberger (1980)
<i>IPAT Anxiety Scale</i>	40	Ansiedad manifiesta y encubierta	Krug, Scheier, & Cattell (1976)

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

▶ Recursos complementarios:

▶ Terapias alternas:

- ▶ Yoga, Tai Chi, ejercicios, *mindfulness*, relajación y meditación, higiene mental.

▶ Grupos de apoyo

▶ Grupos psicoeducativos

▶ Grupos psicoterapéuticos

▶ Talleres:

- ▶ *Aprender a preocuparse bien*
- ▶ *Manejo de situaciones estresantes*
- ▶ *Estima personal y asertividad*

▶ Terapias de relajación:

- ▶ Aprender a relajarse ante el estímulo que provoca ansiedad.



Identificación
de soluciones falsas

Elementos
colaterales

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Técnicas complementarias:
 - ▶ Aprender a descargar la ansiedad más que a reprimirla a través de prácticas saludables asociadas al diario vivir.
 - ▶ Buscar alivio a través de mantras usados en escenarios que provoquen ansiedad.
 - ▶ Identificar y separar eventos, objetos o estresores que contribuyen al estado de ansiedad. En la medida de lo posible, establecer jerarquías de acuerdo a importancia o urgencia.
 - ▶ Usar la realimentación (*feedback*) como medio para afrontar y manejar el estado de ansiedad.
 - ▶ Hacer uso de la desensibilización sistemática. **OJO: Con ayuda o bajo supervisión profesional. No exponerse a situaciones de riesgo.**
 - ▶ Espiritualidad, sentido del humor, ejercicios de relajación y respiración...

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

- ▶ Sugerencias para el manejo de la ansiedad en el salón de clases:
 - ▶ Comunicación entre profesores y estudiantes.
 - ▶ Resaltar la importancia del autocuidado.
 - ▶ Valorarse positivamente. Tomarse en serio, pero no demasiado en serio.
 - ▶ Relevancia del curso dentro del programa de formación.
 - ▶ Importancia de la asistencia a clases.
 - ▶ Hacer los trabajos por partes y **con** suficiente tiempo (\neq **a** tiempo).
 - ▶ Copias de seguridad (*backups*).
 - ▶ Identificar pares con los que se pueda estudiar.
 - ▶ Atención a los trabajos en equipos.
 - ▶ **Evaluar y reformular metas y expectativas personales cuando sea necesario.**
 - ▶ **Buscar ayuda profesional tan pronto se identifique una situación que provoque ansiedad o sea sugerido por una persona significativa.**

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

Referencias:

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5ª ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association (2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: Autor.

Antony, Martin, & Swinson, Richard (2014). *Manuel práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social: Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo* (David González Raga y Fernando Mora Zahonero, trad.). Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y VIDA UNIVERSITARIA

Degges-White, Suzanne, & Borzumato-Gainey, Christine . (Eds.). (2014). *College student mental health counseling: A developmental approach*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Grayson, Paul A., & Meilman, Philip W. (Eds.). (2006). *College mental health practice*. New York, NY: Routledge.

Iarovici, Doris (2014). *Mental health issues & the university student*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.