



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.
- ▶ Distinguir de preocupación y de rasgos de personalidad.
- ▶ Distinguir de estrés: Valoración subjetiva de que los recursos personales no son suficientes para afrontar los estresores.
- ▶ **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.
- ▶ 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

- ▶ 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.
 - ▶ 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. (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.
 - ▶ 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: ayudar a interpretar y hacer las modificaciones necesarias.

- ▶ Ansiedad situacional (ansiedad relacionada al evento).
- ▶ 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:
 - ▶ Ansiedad social (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.
 - ▶ 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 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 (fobia) social:

- ▶ 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 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, procesamiento de 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:
 - ▶ Aspectos académicos.
 - ▶ Asuntos gerenciales.
 - ▶ 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).
 - ▶ Separación de la familia de origen; cuestionamiento del bagaje familiar.
 - ▶ Formación de la identidad como joven adulto. ¿Adultez 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.
 - ▶ 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.
 - ▶ 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.
 - ▶ 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, 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 psicoterapéuticos

▶ Grupos psicoeducativos

▶ 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...

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 (**≠ 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.