

MARIA LORENA ESPINOZA
0913107116
MAESTRIA DE NEUROPSICOLOGIA

Nombre del curso:
TERAPIA COGNITIVA PARA LA ANSIEDAD

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY
NOVIEMBRE /2020

Tabla de contenido

Introducción:.....	1
¿QUE ES LA ANSIEDAD?	2
¿QUE SON LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD?.....	2
EFFECTOS DE LA ANSIEDAD EN EL CEREBRO	3
NEUROTRANSMISORES IMPLICADOS EN LA ANSIEDAD	6
TRATAMIENTO COGNITVO CONDUCTUAL PARA LA ANSIEDAD	8
¿QUE ES LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL?	8
VENTAJAS DE LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL	9
CONCLUSIONES:.....	13
FUENTES BIBLIOGRAFICAS	14

Introducción:

En la actualidad las problemáticas en enfermedades psiquiátricas están en aumento a nivel mundial, en este ensayo analizaremos los diferentes conceptos, causas y tratamientos para la ansiedad generalizada, además de dar un vistazo al papel del cerebro dentro de esta patología.

El trastorno de ansiedad generalizada se encuentra clasificado dentro de los trastornos de ansiedad según el Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su versión quinta edición (DSM-5) de la American Psychiatric Association. “Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses” (Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales versión 5ta).

Conocemos que la Ansiedad ha sido estudiada como una respuesta de las emociones, además de ser un conjunto de manifestaciones experienciales, fisiológicas y expresivas ante una situación o estímulo que van a provocar un repertorio de conductas en el individuo disfuncionales que afectarían su calidad de vida.

Estudios demuestran que no existe una región única y específica encargada de la integración de la ansiedad, ni un único sistema de neurotransmisión, sin embargo, existe un gran número de centros nerviosos que participan en la producción y modulación de la ansiedad en el cerebro y que en su mayoría están conectadas con el sistema límbico.

DESARROLLO

¿QUE ES LA ANSIEDAD?

“La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se siente inquieto y tenso y tener palpitaciones.” (Medline Plus/ Información de salud para usted., s.f.).

Cuando el individuo está pasando episodios de estrés muy alto por acontecimientos diversos en cuanto aspectos de salud, economía o posiblemente se encuentre enfrentando un problema difícil en el trabajo, toda esa incertidumbre genera mucha ansiedad provocando consecuencias nefastas que impiden que las personas tomen decisiones acertadas para la resolución de los problemas generando un gran aumento de síntomas de este trastorno. Si bien en algunos casos la ansiedad puede ayudar a enfrentar un problema, es necesario acotar que también puede ser un generador en la manifestación de impulsos de energía que permiten una mejor concentración dentro de actividades diarias.

¿QUE SON LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

Los trastornos de ansiedad son problemas de salud mental que se relacionan con experimentar en exceso ansiedad, miedo, nerviosismo, preocupación o terror. La ansiedad demasiado constante o demasiado intensa puede hacer que una persona se

sienta preocupada, distraída, tensa y siempre alerta. (TeensHealth from Nemours, s.f.)

Actualmente los trastornos de ansiedad se encuentran entre las problemáticas mentales más comunes entre los individuos, afectando a una población de todas las edades. Hay muchos tipos de trastorno de ansiedad y cada uno presenta sintomatología diferente, pero es evidente que todos tienen algo en común, es la intensidad de aparición y como estas interfieren en la vida diaria de la persona, causando consecuencias negativas dentro de sus entornos sociales.

EFECTOS DE LA ANSIEDAD EN EL CEREBRO

La incertidumbre que vivimos actualmente en este 2020 por la pandemia del Coronavirus, actúa ya como un factor que detona altas cargas de estrés y ansiedad.

Cuando nos referimos a la ansiedad y cerebro un área crucial es el córtex prefrontal, este es el encargado de regular las emociones y otras funciones que pueden causar un gran deterioro dentro de la personalidad del individuo, además de tener un alto riesgo a padecer una ansiedad crónica.

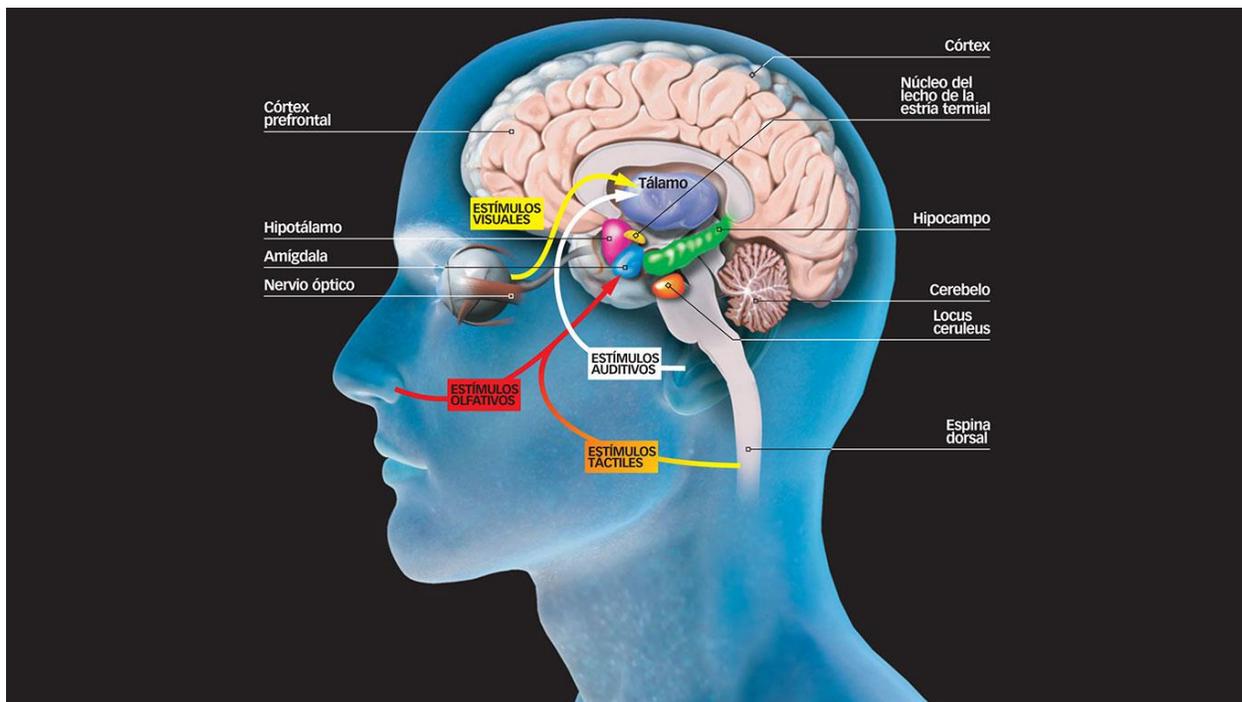


Figura 1: Ansiedad y Cerebro (XLSemanal, s.f.)

Es importante conocer que, ante la presencia de una amenaza, la información fluye por dos caminos hacia el cerebro.

En el primero, el cerebro transmite un mensaje de emergencia a la amígdala, emitiendo una notificación de urgencia, el cual pone en estado de alerta a todas las estructuras cerebrales. Ahora después que existe una activación de la respuesta al miedo, la mente consciente va a entrar en funcionamiento y en lugar de avanzar a la amígdala va a seguir un camino más complicado y en su avance se detiene en el tálamo y después en el córtex, en este punto decide si es necesario activar una respuesta al miedo y si es así; automáticamente el córtex envía una señal a la amígdala para que el cuerpo siga en estado de alerta.

Ahora cuando todo este proceso sucede dentro del cerebro se encuentra en alerta y va a disparar una serie de elementos químicos y hormonales que van a llevar al organismo a situarse en modo de ansiedad.

Según (Flores, 2019) en su artículo publicado en un sitio web menciona lo siguiente:

Las investigaciones constatan que las personas con un trastorno de ansiedad presentan una amígdala hiperactiva, es decir en continua activación procesando cualquier estímulo amenazante. Por otro lado, la corteza prefrontal es hipoactiva. Esto genera que la regulación de las emociones que hemos mencionado no se lleve a cabo del modo correcto y la ansiedad se prolongue. Todo ello, sumado al desequilibrio de los neurotransmisores involucrados. Lo que da como resultado que la persona que lo sufre se encuentre en un bucle de ansiedad del que le es muy difícil salir.

Esto nos lleva a reflexionar que la ansiedad puede causar deterioros en el cerebro y provoquen patologías neuropsiquiátricas, algunas que podemos mencionar es la depresión que está relacionada con la demencia, además también pueden provocar la existencia del envejecimiento de las células cerebrales y cambios en el sistema nervioso central.

En cuanto a la sintomatología pueden presentarse de manera inesperada e ir aumentando hasta que el individuo empieza a darse cuenta que algo no está bien. En muchos de los casos crea una sensación de fatalidad que parece venir de la nada además de no poder determinar qué es lo que está causando ese tipo de emociones o preocupaciones.

Describiremos síntomas comunes que se presentan en la ansiedad:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardiaco
- Respiración acelerada
- Sudoración
- Temblores
- Cansancio
- Problemas de sueño

NEUROTRANSMISORES IMPLICADOS EN LA ANSIEDAD

“Los Neurotransmisores implicados en la etiología y fisiopatología del trastorno de ansiedad son la noradrenalina, serotonina y GABA, por lo que las zonas implicadas son el tronco del encéfalo (locus cereleus, núcleo del rafe), sistema límbico y corteza prefrontal” (P.Calderòn, Gutièrrez, & Velasco).



Figura 2: Neurotransmisores en la Ansiedad (Foro de Ansiedad/ Foro de ayuda para la ansiedad, 2015)

NEUROTRANSMISORES	ANSIEDAD
SEROTONINA	Este influye en la inhibición y control de la ira, en los cambios de humor y en la regulación del sueño, todos ellos síntomas de la ansiedad
GABA	Este controla el impulso eléctrico en las neuronas, por lo que es un calmante cerebral natural, además ayuda a relajar tanto la mente como el cuerpo. Se emplea no solo para reducir niveles de ansiedad.
HLC	Actúa como una hormona del estrés. Se ha podido comprobar que cuando los niveles de HLC son más elevados de lo normal, es muy probable que aparezca un trastorno de ansiedad.
DOPAMINA	Está muy relacionado con el sistema nervioso central e influye en la regulación del sueño, el comportamiento, la cognición
GLUTAMATO	Es el más común dentro del SNC y guarda relación con el GABA
ENDORFINAS	Es conocida como la hormona de la felicidad, reducen los niveles de ansiedad y aumentan la sensación de bienestar
ACETILCOLINA	Se relaciona mucho con la ansiedad, debido a que influye en los estados de alerta del individuo

TRATAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA ANSIEDAD

¿QUE ES LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL?

La terapia cognitiva conductual es un tipo frecuente de terapia del habla (psicoterapia). Trabajas con un profesional de la salud mental (psicoterapeuta o terapeuta) de forma estructurada, asistiendo a una cantidad limitada de sesiones. La Terapia cognitiva conductual te ayuda a tomar conciencia de pensamientos imprecisos o negativos para que puedas visualizar situaciones exigentes con mayor claridad y responder a ellas de forma más efectiva. (MAYO CLINIC , s.f.)

Este tipo de terapia resulta muy útil, ya sea sola o combinada con otros tipos de terapias y brindan un beneficio significativo a las patologías mentales como la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, depresión, trastornos de alimentación entre otros. Hay que recalcar que no solo las personas con algún tipo de trastorno se benefician de la misma, sino que puede ayudar a una población diversa ya que le permite aprender cómo controlar las situaciones estresantes que se presentan en la vida diaria.

La terapia cognitiva conductual se convierte en una herramienta eficaz para abordar ciertas problemáticas que son un desafío para profesionales de la salud mental, entre los beneficios de esta terapia mencionamos que puede ayudar en:

- Controlar los diferentes síntomas que se presentan en enfermedades mentales.
- Ayuda a prevenir que los individuos tengan recaídas dentro de su enfermedad.
- Es una buena opción cuando los medicamentos no contribuyen al beneficio de la salud emocional del individuo.
- Nos permite poder identificar diferentes formas de regular y controlar las emociones.
- Al solucionar los conflictos en las relaciones se aprende mejores formas para poder interactuar y comunicarse con las personas de sus entornos.

VENTAJAS DE LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Como ya se ha mencionado existe muchas ventajas a la hora de brindar una intervención a los individuos que presentan ANSIEDAD versus a los tratamientos farmacológicos que puede tener muchos efectos secundarios causando daño a nivel biológico en las personas.

Según (Universidad ISEP, s.f.) en su artículo publicado en el sitio web nos describe las siguientes ventajas de esta terapia

- La disminución del riesgo de recaída.
- Posee una elevada tasa de recuperación.
- No deja ninguna patología residual.
- Evita la cronificación
- En consecuencia, se reduce las visitas al médico mejorando sustancialmente la calidad de vida del paciente.

Además, encontramos que en la terapia cognitiva conductual también favorecen a pacientes con otras complicaciones médicas, como el abuso de alcohol o drogas, inclusive a los trastornos del neurodesarrollo, ya que la prescripción de fármacos mantiene cierta dependencia a los químicos.

Dentro de este enfoque de terapia debemos analizar que no a todos les puede funcionar, eso se puede deber a que tiene algunas limitaciones.

Al pensar en ventajas esta técnica es práctica, dinámica y se orienta a hechos del presente como del futuro.

Desde la **PRACTICA** ofrece muchas técnicas que permiten entender lo que una persona afectada de ansiedad puede estar viviendo y siempre se buscará las soluciones a los problemas. Está centrada en el “qué hacer para cambiar”

DINAMICA, porque se propone que el terapeuta y el paciente trabajen integrados y en equipo.

ORIENTADA AL PRESENTE Y AL FUTURO, porque el objetivo principal es cambiar cualquier tipo de pensamiento negativo que lleve a conductas disfuncionales.

Es importante tener presente que la terapia cognitivo-conductual está basada en dos ideas principales:

“Expresamos sentimientos según lo que pensemos” de esta manera una persona puede sentir ansiedad o calma.

Pensemos en una situación que puede ser una gran amenaza y que te provoca sufrimiento, por supuesto esto te generará una gran carga de ansiedad, pero si ese tipo de amenaza se puede resolver con facilidad, sentirás calma.

En este tipo de terapia CC., el éxito es que la persona comprenda que la interpretación de las situaciones es la que nos hace sentir unas emociones u otras. Por lo que, si cambiamos la interpretación, nuestras emociones lo harán de tal forma y podrá ser usado a nuestro favor.

Otro punto a destacar es que el ser humano actúa según las consecuencias que se obtienen de las acciones que realizamos día a día, teniendo siempre más probabilidades de repetir las conductas que conllevan a generar consecuencias positivas y menos probabilidades de repetir las que nos generan consecuencias negativas.

Algo que destaca mucho a la TCC es la estructura de orden ya que se hace un análisis detallado de diferentes situaciones en las que la persona tiene ansiedad.

El profesional siempre deberá registrar las respuestas en una bitácora con el fin de tener una comunicación y reflexión asertiva con el paciente, además que se planteen objetivos al inicio de la terapia que durante el tiempo de tratamiento pueden ir reformulándose, la idea principal es que la persona aprenda adquirir buenos hábitos y se vaya convirtiendo en su propio terapeuta.

Dentro de esta terapia también existe los cuestionamientos de que a todos no les sirve este tratamiento y es evidente que cuando existe una alta carga de ansiedad hay que parar y analizar qué haces y por qué, y tener claro que la actitud y motivación del paciente es fundamental para los resultados de esta terapia.

Los profesionales que trabajan en la terapia cognitivo conductual suelen insistir en siempre llevar los registros de tus acciones en una bitácora o cuaderno a diario.

CONCLUSIONES:

Hemos podido por medio de este ensayo hacer un análisis del trastorno de ansiedad desde su concepto y como este afecta al individuo, en un enfoque bio-psico-social dentro de los entornos sociales donde se desenvuelven.

Hicimos un análisis sobre la terapia cognitiva conductual y como está contribuye a la calidad de vida de este grupo de personas que padecen de esta condición, logrando el autocontrol para la regulación de las emociones sin recurrir a la farmacología. De esta manera se hace énfasis en la estructura ordenada que brinda este modelo de terapia y la constancia, actitud y motivación para sacar adelante al individuo dentro de este trastorno.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

- Flores, E. (3 de Septiembre de 2019). *¿ Còmo afecta la ansiedad en el cerebro?* . Obtenido de <https://neuro-class.com/como-afecta-la-ansiedad-en-el-cerebro/>
- Foro de Ansiedad/ Foro de ayuda para la ansiedad. (19 de Mayo de 2015). Obtenido de <https://www.forodeansiedad.com/blog/neurotransmisores-que-afectan-a-la-ansiedad/>
Recuperado
- Manual Diagnòtico y estadístico de los trastornos mentales versión 5ta. (s.f.).
- MAYO CLINIC . (s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>
- Medline Plus/ Información de salud para usted. (s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- P.Calderòn, Gutiérrez, J., & Velasco, J. (s.f.). PSIQUIATRIA .
- TeensHealth from Nemours. (s.f.). Obtenido de <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety-esp.html>
- Universidad ISEP. (s.f.). *La terapia cognitivo conductual es màs eficaz que los Fàrmacos para tratar la ansiedad y depresiòn* . Obtenido de <https://www.isep.com/ec/actualidad-psicologia-clinica/la-terapia-cognitivo-conductual-es-mas-eficaz-que-los-farmacos-para-tratar-la-ansiedad-y-depresion/#:~:text=Ansiedad%20y%20Depresi%C3%B3n-,La%20Terapia%20Cognitivo%20Conductual%20es%20m%C3%A1s%20Eficaz>
- XLsemanal. (s.f.). Obtenido de <https://www.xlsemanal.com/conocer/salud/20200416/ansiedad-que-pasa-en-el-cerebro-hormona-estres-crisis-coronavirus.html>