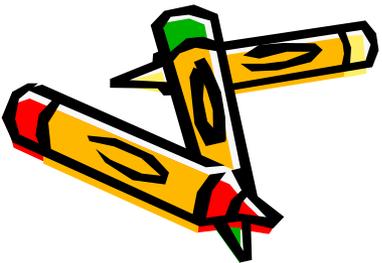


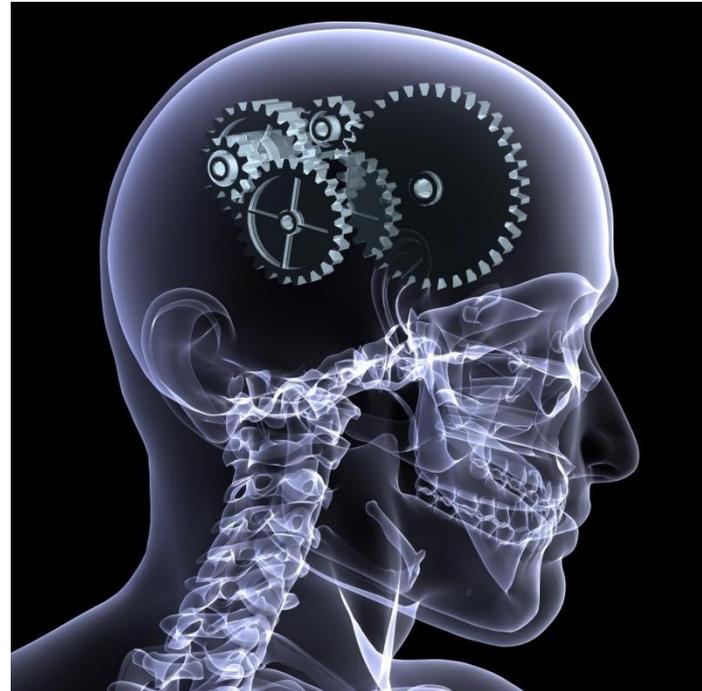
- Si interpretamos que detrás de ella puede haber algún peligro, nuestro miedo se dispara, nos pone alerta y en posición de escape, cuando ese miedo no es un peligro real



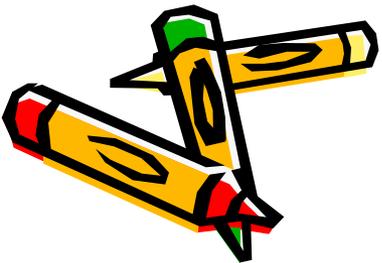
Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013



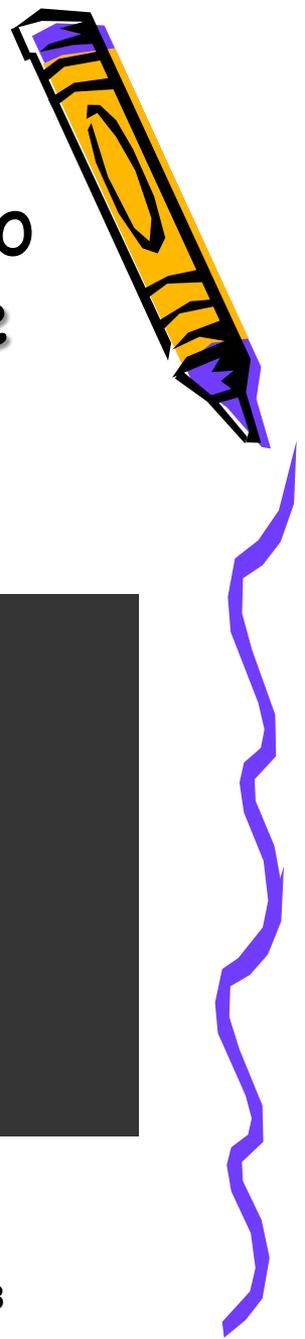
- El peligro no siempre está en el entorno, sino que muchas veces está en nuestra mente



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013

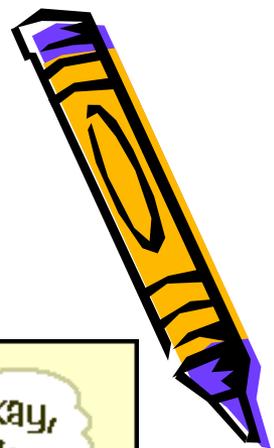


- Esto es lo que nos produce un estado de ansiedad constante e inexplicable en muchas ocasiones



- **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



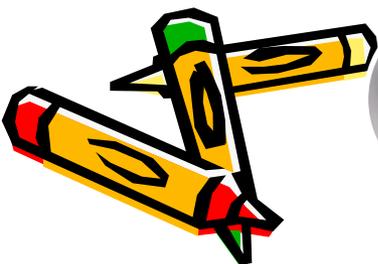
SINTOMAS



TRASTORNOS



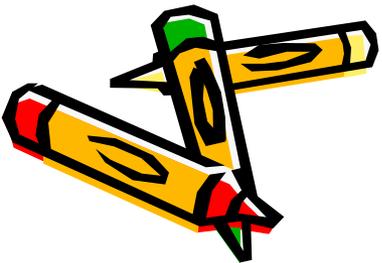
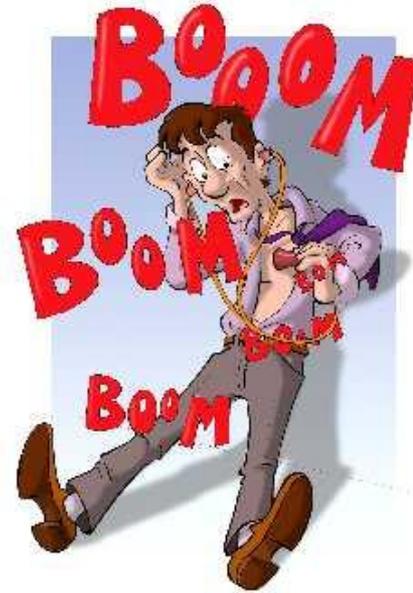
TRATAMIENTO



• Manifestaciones Físicas

- Autonómicas:

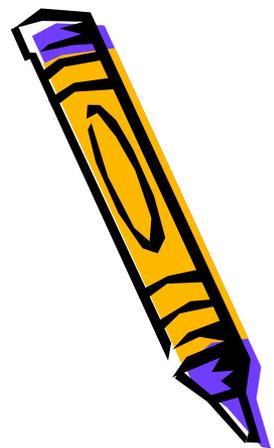
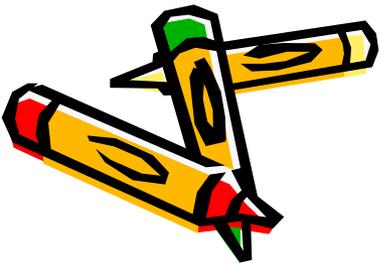
- *Sudoración, sequedad de boca, palpitaciones, disnea, sofocos*



• Manifestaciones Físicas

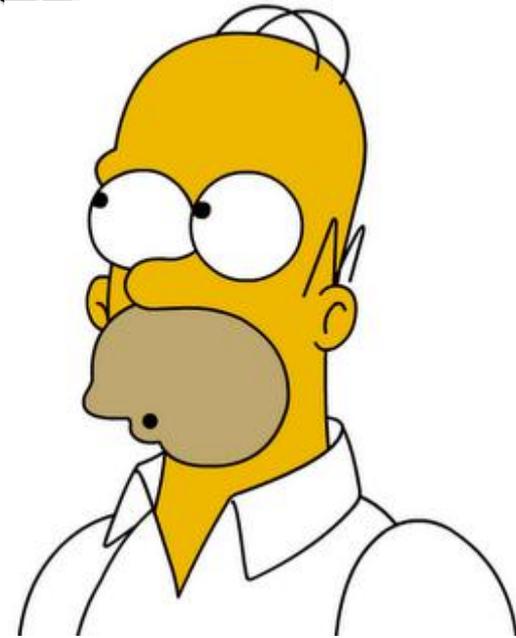
- Musculares:

- *Tensión, temblor, debilidad*



• Manifestaciones Cognitivas

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

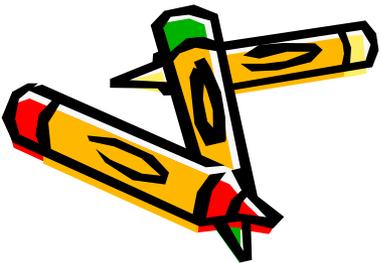


• Manifestaciones Conductuales

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



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013



ANSIEDAD



CONCEPTO



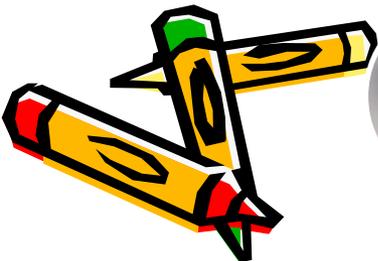
SINTOMAS



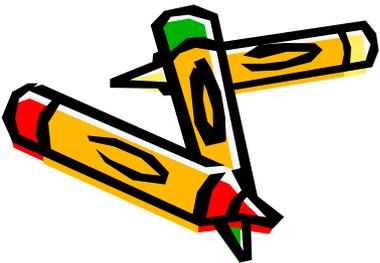
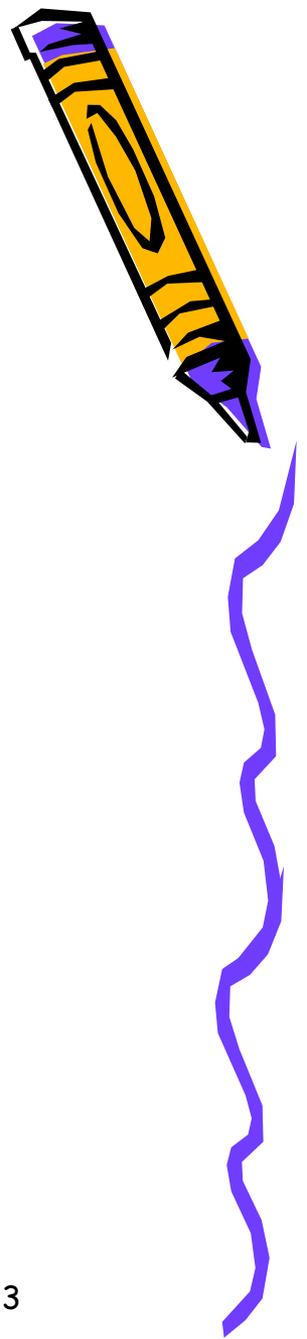
TRASTORNOS



TRATAMIENTO

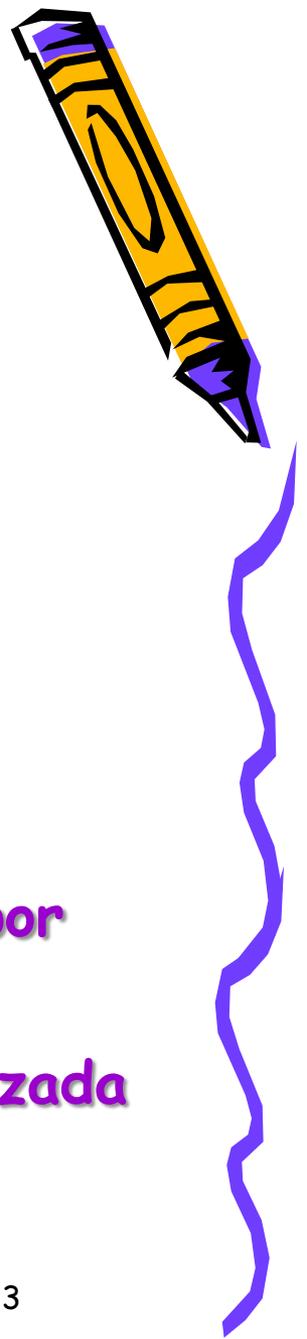


- La **ansiedad** es el síntoma fundamental
- **No es secundario** a otro trastorno mental, enfermedad ni sustancia
- Se **clasifican según el origen** de la ansiedad



¿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



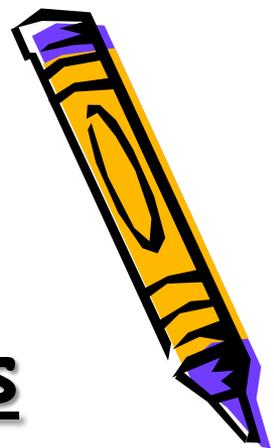
Fobia social



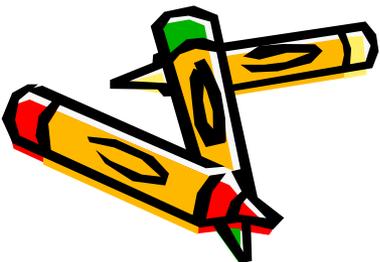
Trastorno ansiedad
generalizada



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

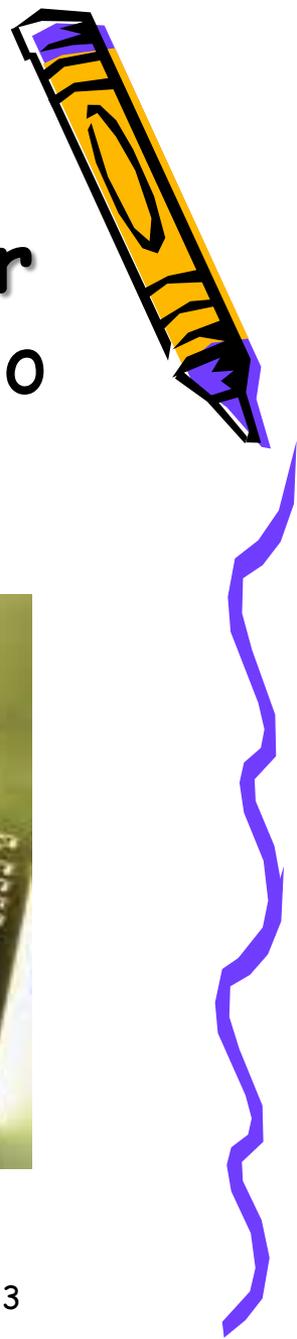


Fobia social

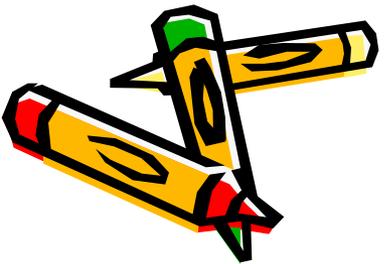


Trastorno ansiedad
generalizada





- 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



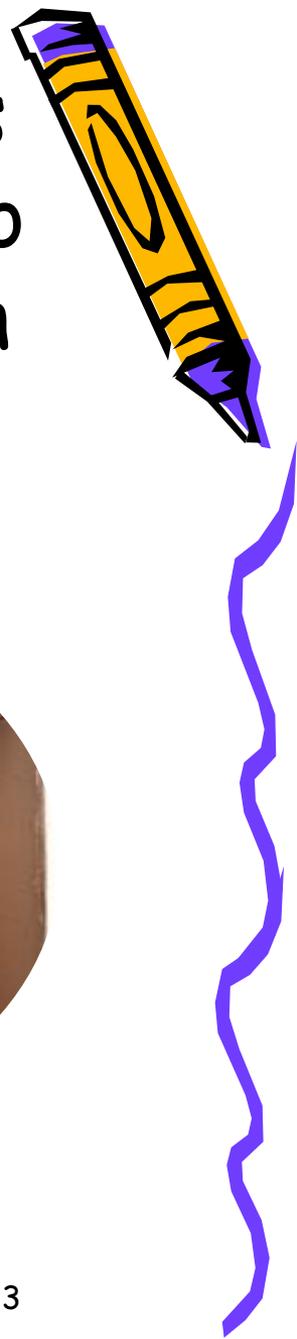
Fobia social



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



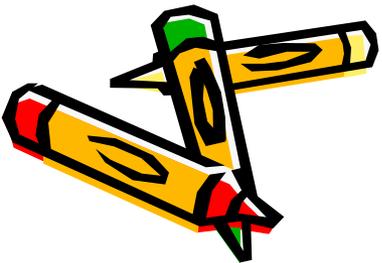
Fobia especifica



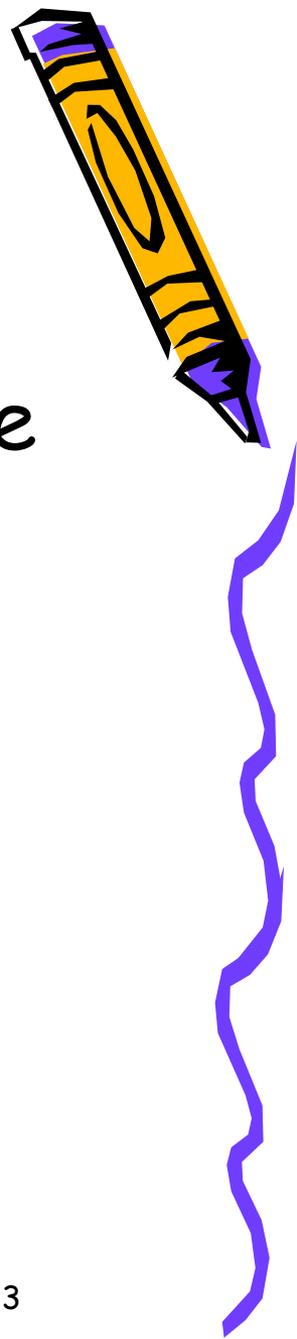
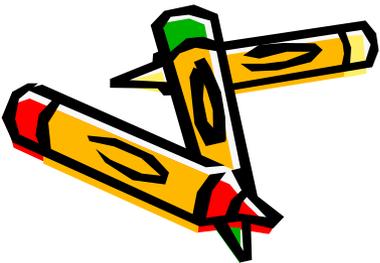
Fobia social



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

