***ANGUSTIA, MIEDO E INCERTIDUMBRE***

**La angustia**, es la emoción más universalmente experimentada por el ser humano.

Es visceral, obstructiva y aparece cuando una persona se siente amenazada por algo.

La característica principal es la pérdida de la capacidad de acción voluntaria y libre, es decir, la capacidad de dirigir sus actos.

Puede ser adaptativa o no, depende de la magnitud con que se presente y del tipo de respuesta que se emita en ese momento.

Su patología está en la proporción, intensidad y duración de las anomalías.

Desde el punto de vista filosófico, la corriente de Heidegger o Kierkegaard, es la que mejor aborda el concepto de angustia; considerándola como una amenaza de disolución del yo, manifestada en el temor a morir, a enloquecer o un temor ante la nada.

Es un estado afectivo de carácter penoso.

Es una reacción ante un peligro desconocido o una impresión.

Se acompaña de un intenso malestar psicológico caracterizado por:

* Elevación del ritmo cardiaco.
* Temblores.
* Sudoración excesiva.
* Sensación de opresión en el pecho o falta de aire.
* Angustia =angostamiento.
* Dolor torácico.
* Mareos.
* Nauseas.
* Miedo a morir.
* Miedo a volverse loco o a perder el control.
* Sentimientos de irrealidad o extrañamiento en relación con el propio entorno.
* Entumecimiento o parestesias.

**Una crisis de angustia** es un breve período de angustia, ansiedad o miedo extremo que comienza repentinamente y se acompaña de síntomas físicos y/o emocionales.

**Un trastorno de angustia**, consiste en la sucesión de crisis de angustia repetidas, la preocupación por posibles crisis futuras, y cambios en el comportamiento para evitar las situaciones que se asocien con una crisis.

Las crisis de angustia, pueden presentarse en cualquier trastorno de ansiedad.

Como respuesta a una situación específica relacionada con las principales características del trastorno.

**Ejemplo:** Fobia a las serpientes Crisis esperada.

Crisis inesperadas, espontaneas; se generan sin causa aparente, se producen en los trastornos de angustia.

Crisis de angustia, tiene una prevalencia anual de 11% en adultos.

La prevalencia anual de un trastorno de angustia es del 2 al 3 % de la población.

Proporción Mujeres v/s Hombres 2:1

Comienza al final de la adolescencia o en la edad adulta temprana.

El diagnóstico de trastorno de angustia requiere la existencia de crisis de angustia recurrentes e inesperadas y sin motivo aparente; y además por un periodo mínimo de un mes de al menos una de las siguientes situaciones:

* Preocupación persistente por si se presentan nuevas crisis de angustia o por las consecuencias de las crisis. (temor a perder el control).
* Cambios en el comportamiento debido a las crisis de angustia. (evitar situaciones).

Los síntomas alcanzan su máxima expresión en el transcurso de 10 minutos, y desaparecen rápidamente.

Dado que las crisis de angustia a veces son inesperadas, o se producen sin razón aparente, las personas temen con anticipación la posibilidad de padecer otra crisis. Ansiedad anticipatoria.

El tratamiento farmacológico consiste en: Antidepresivos, ansiolíticos (benzodiacepinas).

Psicoterapia: de exposición, cognitivo – conductual.

**La diferencia entre ansiedad y angustia**, es que en la angustia predominan los síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización, de sobrecogimiento. Mientras que, en la ansiedad, cobran mayor importancia los síntomas psíquicos, como la sensación de ahogo y peligro inminente, reacción de sobresalto, mayor intento de buscar soluciones eficaces para enfrentar la amenaza. (López Ibor, 1969).

**¿Cómo reducir la ansiedad?**

**1.- Dejar de informarse:** cuando una persona presenta un estado de ansiedad continuado, no tiende a informarse sobre la ansiedad, sino a sobre informarse. Es bueno estar informado sobre que es ansiedad, cómo aparece, qué eventos suelen propiciarla, siempre que este conocimiento no lleve a generar más pensamientos que generen sufrimiento personal o ajeno, pensamientos catastróficos a sentir que es esta situación va a ser cada vez peor; porque entonces el objetivo no va a ser informarse si no que vamos a lograr estresarnos y aumentar los síntomas físicos como por ejemplo los dolores de cabeza.

Autocontrol cómo estrategia para reducir y controlar la ansiedad.

**2.- Ocuparse más que preocuparse:** la preocupación se relaciona con la aparición del estrés por la indefensión que se siente en el momento presente y en el momento futuro. Algunos de los síntomas característicos de la ansiedad son las palpitaciones, los vértigos, el desmayo y la respiración dificultosa. Una manera de ocuparse es tener un planning semanal en el que indiques a qué hora te levantarás, a qué hora vas a comer a qué hora vas a ir a dormir, etc.

**Actividades recomendadas para cambiar el estilo de vida:**

1. Terminar de hacer las tareas pendientes; esto hará que aumente tu auto eficacia y tu sentimiento de dominio de la situación.
2. Juegos en familia la socialización es muy importante.
3. Aprender a cocinar, es una buena manera de desarrollar tu creatividad e inventiva.
4. Nuevos hobbies los hobbies; permiten estimular la creatividad, y mantienen la atención de forma más activa por lo tanto te hará sentir realizado.

Todas estas actividades te permitirán estar ocupado, y no preocupado, con lo que conseguirás reducir y controlar la ansiedad.

**3.- Hacer ejercicio físico:** estudios señalan que el ejercicio físico tiene efectos positivos tanto a nivel físico como mental, mejora la autoestima, la atención, la musculatura; permite la socialización y reduce la ansiedad. Mejora también el sistema inmune.

**4.- Practicar técnicas de relajación:** uno de los principales síntomas que presentan las personas con ansiedad, es la dificultad para respirar. Para esto, la técnica más eficaz es la respiración diafragmática (es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje). Esta técnica permite mejorar la oxigenación, ayuda a mejorar la respiración, mejora tu capacidad pulmonar y sirve para tratar, aliviar o prevenir los ataques de pánico. También está la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, la meditación, el mindfulness, los masajes, entre otras.

**5.- Mantener una buena higiene del sueño:** uno de los aspectos que más se agrava cuando estamos con estrés, es la dificultad para dormir. Es muy importante cuidar el sueño ya que es un indicador del estado de ánimo. Además, tiene efectos directos sobre la atención, memoria y aprendizaje. Para cuidar el sueño, además de tener tu planning, es importantísimo generar una higiene del sueño. Para lograr esto, se realizan las siguientes actividades antes de ir a dormir:

**a)** No fumar ni consumir alcohol.

**b)** Evitar hacer ejercicio aproximadamente cuatro horas antes de ir a dormir.

**c)** Atenúa luces a medida que se acerca la hora de dormir.

**d)** No irse a dormir más tarde de la hora programada.

**e)** Disminuye el uso de las pantallas.

**f)** Haz una rutina que recuerde que te vas a ir a dormir.

**g)** Cena una comida fácil de digerir.

**h)** Levántate a la hora programada.

**6.- Cuidar las relaciones interpersonales y la convivencia:** la convivencia es un eje importantísimo en el bienestar personal, familiar y social. **Por lo tanto:**

**a)** Comunícate de forma asertiva o intenta evitar hacer comentarios o reproches que no conducen a nada.

**b)** Tolera las emociones de los otros. Las respuestas de los demás a nuestro estado de ánimo pueden no ser asertivas, y por esto, hay que respetar esos momentos de rabia y ansiedad, para después pedirles que sean también asertivos con nosotros. **7.- Jerarquizar las prioridades:** aprender a diferenciar y a priorizar lo que es importante de lo que es menos importante y de lo que no es importante. Si uno quiere ir a todas las cosas que le interesan es imposible que pueda reducir la ansiedad. En este punto, será muy importante desarrollar la flexibilidad ya que permitirá focalizarse en aquellos aspectos que uno crea más relevantes como la comunicación, los síntomas físicos, los posibles dolores de cabeza, la planificación diaria y la planificación de los gastos.

**8.- Expresar las emociones de manera respetuosa y asertiva:** cuando uno está ansioso es más fácil que durante el día enganche con la tristeza, la rabia, la sorpresa. **Para esto, se recomienda una mejor gestión emocional:**

**a)** Identifícalas; tenemos seis emociones básicas que como ayuda memoria podemos aprender mediante el acrónimo **MATIAS**. Miedo, alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa. A menudo cuesta identificarlas, o tendemos a confundirlas, es bueno tratar de tomar conciencia de cada una de ellas y recordar como las experimentas.

**b)** Entiende que significan para ti, qué sentido les puedes dar a cada emoción. El miedo a lo desconocido, la ira a lo que consideramos injusto, la tristeza es el anhelo de lo que ya no podemos hacer como por ejemplo ahora salir tranquilamente a comprar o a pasear, por los portonasos, los robos etc.

Es bueno recordar también que las emociones sirven para algo; el miedo es necesario para evitar el sufrimiento, la tristeza puede servir para valorar aquello que no tenemos; es importante intentar dar un sentido o un motivo a cada emoción que se siente.

**c)** Comparte tus emociones con las personas cercanas: luego de identificar la emoción, de saber qué significa, qué te está provocando y qué sentido tiene, porque ha aparecido; es buen momento para compartirla. De esa manera, vas a hacer frente a la vivencia emocional del momento y tendrás herramientas para las próximas situaciones de estrés y ansiedad. Cuando las compartes te permites desahogarte y permites también que el otro te comprenda mejor.

**9.- Aceptar la situación que se está viviendo:** cuando uno logra entrar en contacto con la realidad, identificar sus emociones y aprender como uno está por dentro, podrá aceptar todo aquello que siente, así como aceptar todo aquello que hay fuera de uno. **Aceptarte sin juzgarte.**

La aceptación de cómo eres, cómo funcionas, cómo reaccionas ante una situación a la que nadie te ha preparado, te permitirá conocerte más, avanzar, progresar y crecer como persona, porque el crecimiento no es sólo cuando estamos bien, sino también, cuando estamos mal. Aceptarte es el motor que te permite después avanzar.

**El miedo** es una emoción primaria que deriva de la aversión natural al riesgo o a la amenaza.

Se manifiesta en todos los seres humanos.

Se caracteriza por una intensa sensación desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado.

La gradación del miedo en la lengua castellana, comienza con el miedo intensivo, la fobia, el terror y el pavor.

**El pánico**, es el miedo sin fundamento, colectivo y descontrolado.

Existe también el miedo breve y súbito, el susto (portugués) y la alarma.

Desde el **punto de vista biológico**, el miedo es un esquema adaptativo.

Constituye un mecanismo de defensa y supervivencia.

Permite responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia.

Desde esta perspectiva, sería normal y beneficioso.

Desde el **punto de vista psicológico**, es un estado afectivo, emocional.

Necesario para la correcta adaptación del organismo al medio.

Provoca angustia y ansiedad en la persona.

Desde el **punto de vista social y cultural**, forma parte del carácter de la persona o de la organización social.

Se puede aprender a temer a objetos o contextos y también a no temerles.

Se relaciona con otros sentimientos, miedo al miedo, miedo al amor, miedo a la muerte, etc.

Por lo tanto, se relaciona con distintos elementos de la cultura.

Desde **el punto de vista evolutivo**, es un complemento y una extensión del dolor.

Nos alerta de peligros que son una amenaza a la salud o a la supervivencia.

Aparece frente a una situación de peligro, al igual que el dolor, cuando algo nocivo ataca nuestro cuerpo.

El mecanismo que desata el miedo se encuentra en el cerebro.

Cerebro reptiliano, se encarga de regular las emociones para la supervivencia. (Comer, respirar).

**El sistema límbico,** se encarga de regular las emociones, la lucha, la huida, la evitación del dolor.

Este sistema revisa constantemente toda la información que se recibe a través de los sentidos, incluso cuando uno está durmiendo.

Esta función la realiza a través de la amígdala, encargada de controlar el miedo y el afecto y de localizar la fuente de peligro.

Al activarse la amígdala, se desencadena la sensación de miedo y ansiedad.

La respuesta puede ser huida, enfrentamiento o paralización.

La sensación de miedo, está mediada por la hormona antidiurética o vasopresina, y la del afecto, por la oxitocina, ambas en la amígdala.

Está en estudio un antagonista selectivo de la vasopresina, que bloquea la sensación de miedo social.

Como resultado, estaría la hipótesis de que los “psicópatas sociales” sufrirían de atrofia de la amígdala, lo que les provocaría la pérdida del miedo social y del afecto que les caracteriza.

El miedo al daño físico, provoca la misma reacción que el temor a un daño psicológico.

La extirpación de la amígdala en animales, al parecer, eliminaría el miedo.

En humanos no sería igual, ya que intervienen otras partes del sistema límbico y de la corteza cerebral.

Si, cambiarían su personalidad y estarían más calmados.

**Cambios fisiológicos que provoca el miedo:**

**1)** Incremento del metabolismo celular.

**2)** Aumento de la presión arterial.

**3)** Aumento de la glucosa en la sangre.

**4)** Aumento de la actividad cerebral.

**5)** Aumento de la coagulación de la sangre.

**6)** El sistema inmunitario se detiene.

**7)** Sangre fluye a músculos mayores (extremidades inferiores).

**8)** Corazón bombea sangre para llevar hormonas a las células (Adrenalina).

**9) Modificaciones faciales:**

- Agrandamiento de los ojos (mejorar visión).

- Dilatación de pupilas (admisión de luz).

- Se arruga la frente.

- Labios se estiran horizontalmente.

**10)** El sistema límbico fija atención en el objeto amenazante.

Lóbulos frontales (atención), se desactivan parcialmente.

Durante el Ataque de pánico, la atención consciente, queda en el peligro.

Los síntomas como ritmo cardiaco o presión sanguínea son interpretados como una afirmación de la realidad de la amenaza.

Se produce una retroalimentación del miedo.

Se impide una ponderación real del riesgo.

Esto sucede en las fobias.

La persona es incapaz de prestar atención a otra cosa y magnifica el peligro ante la incomprensión de los presentes.

Se ha demostrado que la psicoterapia, puede promover la comunicación de la amígdala cerebral y el cíngulo anterior, lo que ayudaría a actuar con menos miedo y más seguridad en sí misma a la persona.

**Tipos de miedo:**

**1) Dependiendo del estímulo:**

**Miedo Real:** se construye a partir de estímulos reales.

**Miedo irreal o irracional:** pensamiento imaginario, irreal o catastrófico. Se puede transformar en fobia cuando el malestar y las estrategias que se utilizan para evitar estos momentos interfieren con la calidad de vida.

**Tipos de fobias:**

**1.- Agorafobia** (ansiedad anticipatoria).

**2.- Amaxofobia** (pánico a conducir automóviles).

**3.- Anuptofobia** (miedo a permanecer soltero).

**4.- Coulrofobia** (fobia a los payasos).

**5.- Eritrofobia** (pánico a ruborizarse).

**6.- Filofobia** (miedo a enamorarse).

**7.- Gerascofobia** (fobia a envejecer).

**8.- Hematofobia** (miedo a la sangre).

**2) Dependiendo de su carácter adaptativo:**

**Miedo normal:** es adaptativo, no interfiere en la vida cotidiana y es de corta duración. (ver una serpiente).

**Miedo patológico:** se activa aunque no haya peligro y puede prolongarse indefinidamente. (requiere tratamiento).

**3) Dependiendo del nivel de afectación:**

**Miedo físico:** a sufrir sensaciones dolorosas derivadas de un estímulo externo real o imaginario. (ir al dentista).

**Miedo metafísico:** origen interno y no se nutre de fuentes empíricas. (depresión endógena).

**Miedo a la incertidumbre:** ocurre cuando cuesta visualizar el futuro que queremos. (Desarrollo personal).

**Miedo al compromiso:** se experimenta al ver que la vida es entregada a otra persona.

**Miedo al descubierto:** se caracteriza porque la persona ha hecho algo que se considera malo o ilegal y teme ser descubierto. (mentirosos).

**Miedo al fracaso:** se relaciona con las expectativas que tiene la persona, con la opinión de los demás. (perfeccionistas).

**Miedo a la soledad:** lo experimentamos todos, somos seres sociales y necesitamos a los demás para lograr el equilibrio.

**Miedo al divorcio:** se relaciona más bien con la cultura, con el que pensarán los demás del fracaso del matrimonio.

**Miedo a la muerte:** es el temor a perder la vida, es más frecuente cuando la vida peligra.

Joanna Bourke, investigadora, sostiene que el principal transmisor actual del miedo son los medios de comunicación de masas.

- Pánico abuso sexual en niños (1947 – 1954).

- La guerra de los mundos por Orson Welles (1938).

Postula también que el miedo es un arma de dominación política y control social.

Otros autores también denuncian el uso político del miedo como forma de control de la población (creación de falsos escenarios de inseguridad ciudadana).

El miedo es una característica inherente a la sociedad humana: está en la base de su sistema educativo (premio – castigo), y es un pilar del proceso socializador.

El sistema normativo, se fundamenta en el miedo (Derecho Penal).

En la formación castrense, se le entrena al soldado a controlar el miedo, a través de escenarios que causan pavor (explosiones, combate cuerpo a cuerpo, etc.), de esta forma estarán seguros de sí mismos y serán efectivos a la hora de actuar.

Las religiones monoteístas evidencian un tipo de miedo religioso, el temor de Dios.

El Budismo está relacionado con la evitación del dolor y el sufrimiento, lo que indirectamente se relaciona con el miedo.

El miedo y la angustia están relacionados.

Cuando el miedo es extremo, tiene un componente de angustia que facilita el bloqueo, la paralización y genera el pánico.

**La incertidumbre** es algo que siempre va a estar presente en la vida de las personas, es una sensación de inseguridad, de temor, de titubeo, que muchas veces hace que el individuo paralice momentáneamente alguna actividad, hasta que la situación sea más clara y confiable.

La incertidumbre puede generar emociones que nacen del temor, el estrés y la preocupación. Para controlar la incertidumbre, puedes desarrollar la inteligencia emocional, habilidad para percibir, asimilar y comprender las emociones y las de los demás.

Lo incierto no siempre obedece al mismo factor. En general, tiene que ver con una condición en la cual no hay certeza sobre el desarrollo de las consecuencias de algo, pero esta ausencia de conocimiento puede obedecer a diferentes razones. Pese a que esa falta de certeza puede causar inquietud o incluso ansiedad, está presente en casi todo lo que hacemos.

Tolerar la incertidumbre no es una tarea sencilla porque supone aceptar que hay circunstancias que no podemos controlar ni cerrar.

Vivimos en un mundo cambiante. Eso hace que pese a todas las incógnitas sobre nuestro futuro, seamos capaces de generar una expectativa de vida, que nos ayude a sentirnos seguros ante el futuro.

Es verdad que los seres humanos tenemos la necesidad de saber qué va a pasar a continuación, de controlar y anticipar lo que va ocurrir. Esto nos da seguridad y nos permite tener un plan para que nada nos pilla desprevenidos. Pero nos guste o no, incertidumbre está siempre presente en nuestra vida, aunque no todas las personas sepan manejarla ni tengan la misma tolerancia.

Convivir con el cambio constante requiere muchas herramientas personales para gestionar las cosas que nos preocupan. Para algunas personas enfrentarse a la incertidumbre genera miedo y ansiedad y puede llegar a bloquearlas. Además en un momento de pandemia, aumento de la inflación, disminución de los puestos de trabajo, vulnerabilidad en la conducción política y por lo tanto, sensación de inseguridad en que vivimos, esta puede multiplicarse.

**¿Cómo enfrentar la incertidumbre?**

**1.-** Vive el hoy cada momento y cada día merece una atención plena.

**2.-** Pregúntate que depende de ti, e invierte energía en ello; y deja las cosas sobre las que no tienes control o influencia.

**3.-** Conoce tus emociones y no te juzgues por ella, identifica cuando sea posible de dónde vienen y aprende a manejarlas.

**4.-** Evita la sobre información ya que aumenta la preocupación.

**5.-** Cambia el foco, no pienses solo en tus preocupaciones.

**6.-** Se flexible, no planifiques a medio y largo plazo.

**7.-** Aumenta la resiliencia es importante que en tu día a día sigas teniendo un foco que te sirva de anclaje.

En estos momentos, lo que está pasando en nuestro país, nos ha sorprendido, nos tiene asustados por el nivel de violencia.

El ambiente se ha cargado de tensión.

El mundo de pronto se nos presenta como un lugar inseguro y peligroso.

Estamos llenos de ansiedad debido a la violencia, inseguridad, la escasez, la incertidumbre.

La rutina diaria se ha visto interrumpida.

Nos cuesta mantener la calma.

Por otro lado, nos genera angustia y nos mantiene inquietos por la incertidumbre y tiempo que conlleva su evolución.

Soportar la inseguridad del futuro no es fácil, esperar a que esto se solucione no es fácil, estamos acostumbrados a la inmediatez.

Creo que, como sociedad, debemos cultivar la ayuda colectiva, volver a un sentimiento de solidaridad, que se ha perdido; ya que prima el individualismo.

Corremos el riesgo de aumentar la cifra en salud mental, de angustia, agresividad, miedos y crisis de pánico.

Se está perdiendo la esperanza, y hemos comenzado a funcionar desde la desesperanza aprendida.