

CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ANSIEDAD

CONCEPTOS BÁSICOS

De acuerdo al Ministerio de Salud de Chile, la ansiedad consiste en una respuesta emocional que se presenta en una persona ante situaciones que percibe o interpreta como peligrosas o amenazantes, aunque usualmente no lo son, por lo tanto, es una manera de reaccionar que normalmente no es adaptativa, es decir, no ayuda a adaptarse a la situación real que está ocurriendo. Por lo anterior, la ansiedad tiene un carácter patológico, ya que altera el funcionamiento normal de la persona, manifestándose con múltiples desajustes a nivel fisiológico (corporal), conductual, es decir, en la forma en que actúa la persona y cognitivo, es decir, en la forma que piensa, decide, etc. (MINSAL, 2020).

La ansiedad se manifiesta como una anticipación de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión, como palpitaciones, sudoración, tensión muscular, etc. Es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona adoptar las medidas necesarias para enfrentarse a esa amenaza (Ministerio de Sanidad y Consumo, España, 2008). Entonces, si bien ante determinadas situaciones, cierto grado de ansiedad constituye una respuesta normal a situaciones estresantes, siendo necesaria para la supervivencia esta tiende a sobrepasar cierta intensidad, prolongarse y superar la capacidad de la persona de adaptarse a la situación que le está ocurriendo, provocando un malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual de la persona (Ministerio de Sanidad y Consumo, España, 2008).

Así, la ansiedad puede convertirse en una enfermedad llamada Trastorno ansioso o Trastorno de ansiedad, que son una serie de cuadros clínicos con características y causas diversas. En las guías de práctica clínica del Ministerio de Salud de Chile se mencionan: El trastorno de estrés postraumático, agorafobia, trastorno de pánico y trastorno de ansiedad generalizada (síntomas y signos específicos en el apartado “síntomas y signos”).

ANSIEDAD

CONCEPTOS BÁSICOS

Como contraparte de la ansiedad, el estrés es una reacción adaptativa, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. Entonces, un apropiado grado de estrés estimula al organismo y permite que éste logre su objetivo, regresando a su estado basal cuando el estímulo ha finalizado (Torrades, 2007). Así, el estrés es una respuesta que permite reaccionar apropiadamente frente a un escenario amenazante o complejo, ayudando a evitar el peligro. No obstante, si el estrés se extiende en el tiempo o es muy intenso, este resulta dañino para la salud (Servicio Canario de Salud, 2017).

Según la Asociación Americana de Psicología (2011), existen dos tipos de estrés:

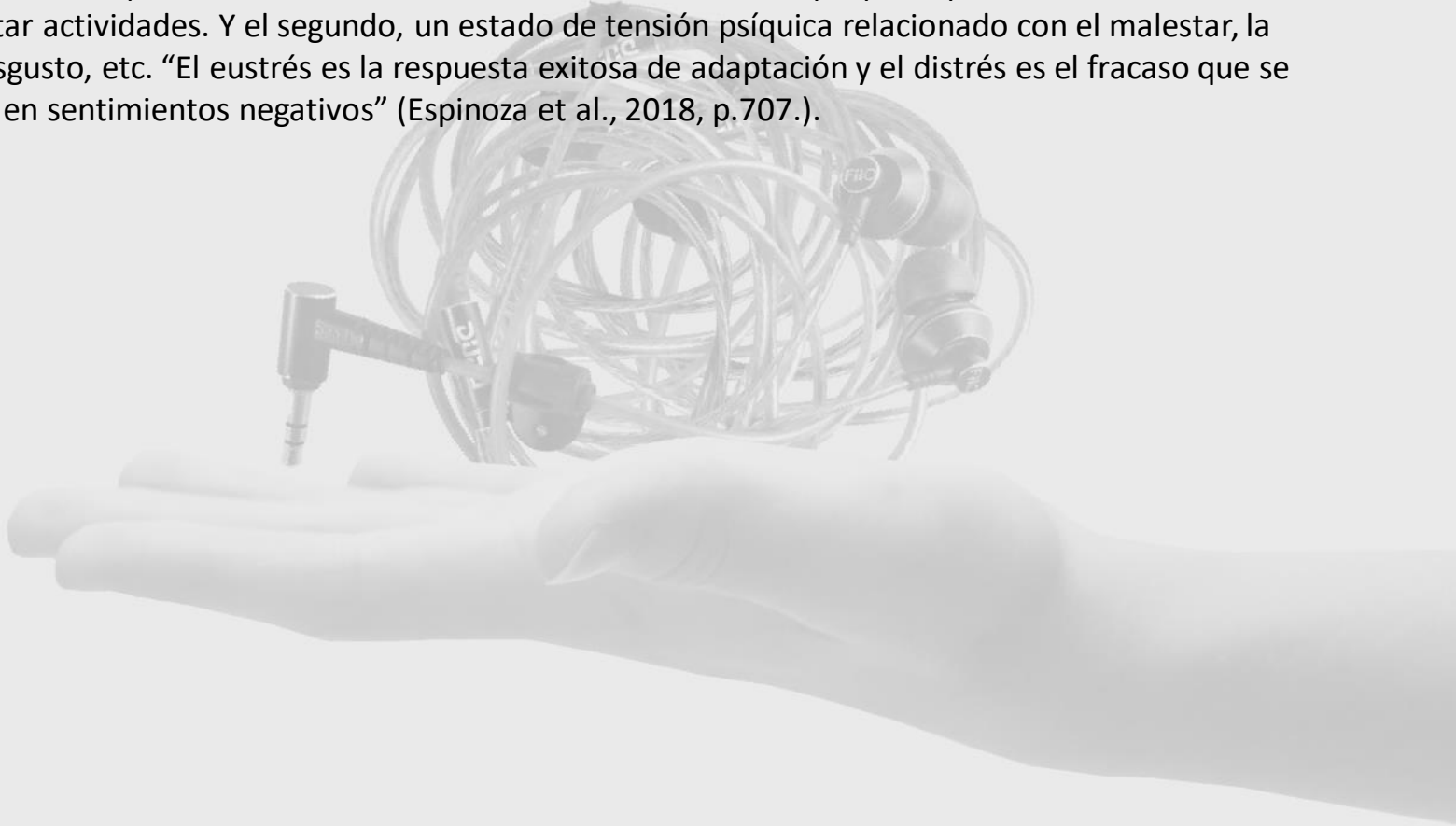
1. Estrés agudo, el cual se caracteriza por presentarse en periodos de tiempo breves y normalmente desaparece con rapidez. Surge cuando se presenta un escenario nuevo o excitante o cuando se enfrenta a situaciones complicadas. Como por ejemplo rupturas amorosas, cambios de trabajo, entre otros.
2. Estrés crónico, perdura durante un tiempo más extenso, éste puede ser de semanas a meses. Las personas que padecen este tipo de estrés pueden acostumbrarse a la situación de activación y no percatarse de que lo poseen culminando con problemas de salud (Gallardo, 2020).

Un tipo de Estrés cónico es el Estrés laboral, llamado también Burn out o “síndrome del trabajador quemado”. Según la asociación Chile de seguridad, se trata de una experiencia de estrés que se manifiesta en una persona en el contexto de relaciones sociales complejas y que afecta el concepto que tiene de sí misma y sus vínculos con los demás (ASCH s.f.).

ANSIEDAD

CONCEPTOS BÁSICOS

Finalmente, debemos mencionar que, según lo estipulado por Selye en 1930, el estrés puede dividirse en eustrés y distrés. El primero tiene relación con un estado de tensión psíquica que beneficia la activación para ejecutar actividades. Y el segundo, un estado de tensión psíquica relacionado con el malestar, la tristeza, disgusto, etc. “El eustrés es la respuesta exitosa de adaptación y el distrés es el fracaso que se manifiesta en sentimientos negativos” (Espinoza et al., 2018, p.707.).





 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

