14 de Noviembre de 2006 | Universidad de Granada | Diario Médico

ENTORNO

A la caza de los trastornos de ansiedad desde la universidad

¿Qué sucede cuando la sensación de ansiedad ante una situación de amenaza persiste en el tiempo y se convierte en algo patológico? Para ayudar a los miembros de la **Universidad de Granada** a superar sus miedos, la Unidad de Psicología Clínica ofrece asistencia personal.

ESTHER ROMÁN CANTÓN 14/11/2006

La ansiedad es una respuesta emocional de miedo intenso que se produce ante estímulos o situaciones que se perciben como peligrosas y amenazantes. Para ayudar a afrontar este tipo de situaciones a alumnos, profesores y resto de personal, la Unidad de Psicología Clínica de la **Universidad de Granada** ha iniciado para el nuevo curso el programa Evaluación y Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad, coordinado por Jaime Vila Castellar y María del Carmen Fernández-Santaella, del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

"Consiste en hacer una evaluación completa del trastorno de ansiedad que tiene la persona y diseñar un plan de tratamiento acorde a su problema. El proceso de evaluación es común, pero el tratamiento es específico", ha explicado a Diario Médico Fernández-Santaella.

En primer lugar, y durante los meses de noviembre y diciembre, se realiza la evaluación de las personas afectadas por algún trastorno de la ansiedad. Con esta finalidad se utilizan técnicas de entrevista clínica, cuestionarios, observación conductual, auto-registros específicos y registros psicofisiológicos.

Los programas de tratamiento se estructuran en tres etapas secuenciales, que se inician con una fase de preparación al tratamiento, en la que se da información detenida al paciente sobre los problemas de ansiedad que presenta, y una segunda fase de tratamiento propiamente dicho, con contenidos específicos de cada trastorno. No obstante, en esta etapa hay un componente común a todos ellos: la exposición a los estímulos y situaciones que generan el problema.

Evitar la situación

Según explica Fernández-Santaella, "la mayor parte de los trastornos de ansiedad cursan con una evitación de la situación amenazante y se sabe que esto no es positivo para la evolución del trastorno. Hay que cambiar el comportamiento de ese patrón de conducta.

Si la persona tiene miedo a la sangre, a las inyecciones y heridas, un componente fundamental del programa es que poco a poco y de forma controlada sea capaz de exponerse a lo que le da miedo". El programa que se aplica está basado en el modelo cognitivo-conductual. De acuerdo con él, un objetivo del tratamiento es modificar aspectos del comportamiento de las personas, también sus pensamientos y sus emociones. "Se trata de abordar diversas cuestiones sobre cómo responde la persona en situaciones que le están generando problemas".

Para ello, se utilizan todo tipo de procedimientos. Pero lo más importante es la implicación activa del paciente en el proceso de cambio, "porque la transformación fundamental no se da en la clínica, sino fuera de ella, cuando la persona aplica en su contexto real lo que está aprendiendo". Finalmente, en la fase de mantenimiento se programan sesiones de seguimiento, tanto para evaluar la continuidad de los logros como para abordar nuevos problemas que puedan presentarse.

Las sesiones terapéuticas son semanales, individuales y en grupos reducidos. Tanto el terapeuta como el paciente disponen de un libro-guía en el que se describen los contenidos de cada sesión y las tareas previstas entre cada una de ellas. Desde la primera edición del programa, en el año 2002, hasta hoy, han sido atendidas 199 personas, la mayoría mujeres y estudiantes.

Para todos los gustos

Existen diferentes trastornos de la ansiedad, cada uno de ellos con sus características particulares, siendo los principales las fobias específicas (miedo a algunos animales, a la sangre, a las alturas, etc.); ansiedad social (miedo a reuniones, fiestas, etc.); ansiedad generalizada (preocupación excesiva por distintos temas relacionados con la vida diaria); trastorno de pánico (repentinos ataques de miedo intenso acompañados de síntomas físicos: palpitaciones, sudores, mareo, tensión, ahogo, etc.); trastorno de pánico con agorafobia (miedo intenso a sufrir un ataque de pánico en determinados lugares); trastorno por estrés post-traumático (miedo intenso en distintas situaciones después de haber vivido o presenciado un acontecimiento traumático o algo que amenazara la propia vida); y trastorno obsesivo-compulsivo (miedo intenso a determinados pensamientos e imágenes, junto a una necesidad imperiosa de repetir una y otra vez comportamientos para reducir ese miedo, por ejemplo, lavarse las manos, comprobar cosas, ordenar, etc.)

Enlaces patrocinados

Reserva balneario y relájate - Viajesmapfre.com
¿Buscas unas vacaciones relajantes a un precio increible? Entra ya y disfruta de las ofertas de balnearios en Viajesmapfre.com.
www.viajesmapfre.com

Viajar.com- Balnearios, Spas, y Talasoterapia
¡Haz tu reserva y consigue mejores precios!. Increíbles promociones y ofertas únicas en reservas de billetes de avión y hoteles de todo el mundo.
www.viajar.com

País Vasco: con mucho gusto en Euskadi.net
La web oficial del País Vasco. La información completa de Euskadi: instituciones, boletines oficiales, servicios, alojamiento, cines, teatros, exposiciones, museos, el tiempo, tráfico… ¡Ven ya!
www.paisvascoturismo.net

© Recoletos Grupo de Comunicación - Aviso Legal - Quiénes somos - Publicidad.
Portal editado por Recoletos Medios Digitales S.L., sociedad con domicilio en Madrid, Paseo de la Castellana 66 y CIF B-81.868.697, dirección de correo electrónico dminternet@recoletos.es, teléfono 91.337.32.20. Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid, tomo 12.636, folio 180, hoja M-202141, inscripción 1 ª. RECOLETOS MEDIOS DIGITALES, Madrid 2006. Todos los derechos reservados. Los contenidos totales o parciales de este WEBSITE no podrán ser reproducidos, distribuidos, comunicados públicamente en forma alguna ni almacenados sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora Recoletos Medios Digitales. Recoletos expresamente prohibe el acceso a los contenidos de DIARIOMEDICO.COM a través de sistemas robot o cualquier otro sistema mecanizado que no se corresponda con el acceso personal de usuarios a sus páginas. El acceso a los contenidos de DIARIOMEDICO.COM por medio de sistemas robot o mecanizados ocasiona a Recoletos y a DIARIOMEDICO.COM importantes daños en la medición de sus audiencias, por lo que la sociedad editora perseguirá las conductas realizadas en vulneración de lo dispuesto en el presente apartado. Queda expresamente prohibida la reproducción de los contenidos de DIARIOMEDICO.COM a través de recopilaciones de artículos periodísticos, conforme al Artículo 32.1 de la LEY 23/2006, texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual. En caso de que esté interesado en una autorización para reproducir, distribuir, comunicar, almacenar o utilizar en cualquier forma los contenidos de DIARIOMEDICO.COM, dirija su petición a propiedadintelectual@recoletos.es