



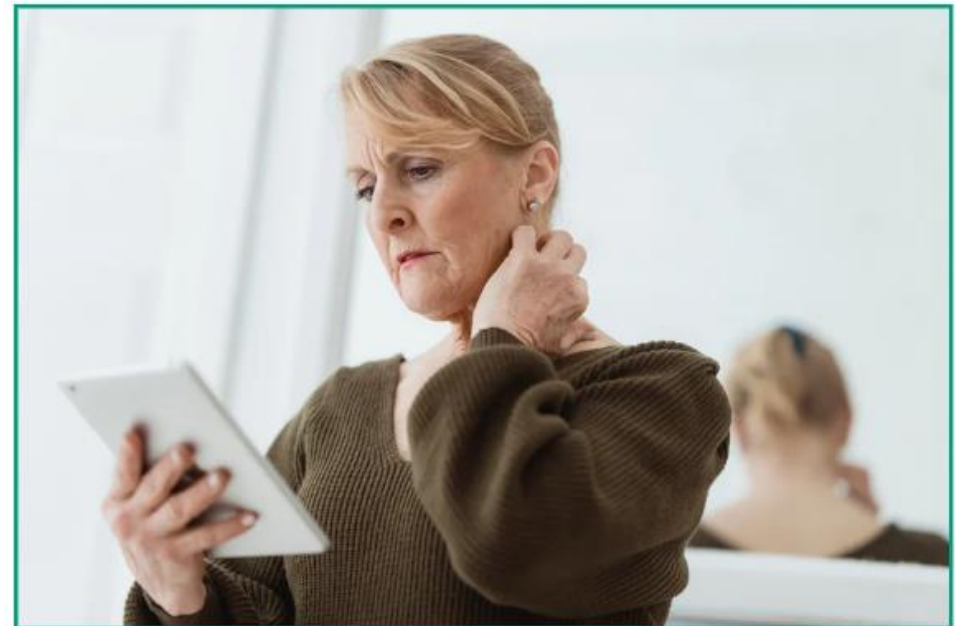
ANSIEDAD ANTICIPATORIA

Psicóloga: Mireia Caminal Miró

¿Y si me despiden? ¿Y si no apruebo el examen?

¿Y si no encuentro un piso nunca? ¿Y si me va mal en la vida?...

Si eres de los que tiene tendencia a pensar que todo saldrá mal en un futuro y a sufrir por ello con anticipación, tal vez no lo sepas, pero puede que sufras ansiedad anticipatoria.




ÍNDICE

1. ¿Qué es la ansiedad anticipatoria?
 - 1.2. Algunos síntomas comunes.
2. Detección.
3. ¿Por qué surge esta ansiedad?
4. Consecuencias asociadas.
5. Técnicas para el manejo de la ansiedad.
6. Prevención.
7. Reflexiones.
8. Referencias bibliográficas.



1. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTICIPATORIA?


Preocupación o miedo excesivo sobre situaciones futuras que aún no han ocurrido.



Se trata de una manifestación muy común del trastorno por ansiedad generalizada.

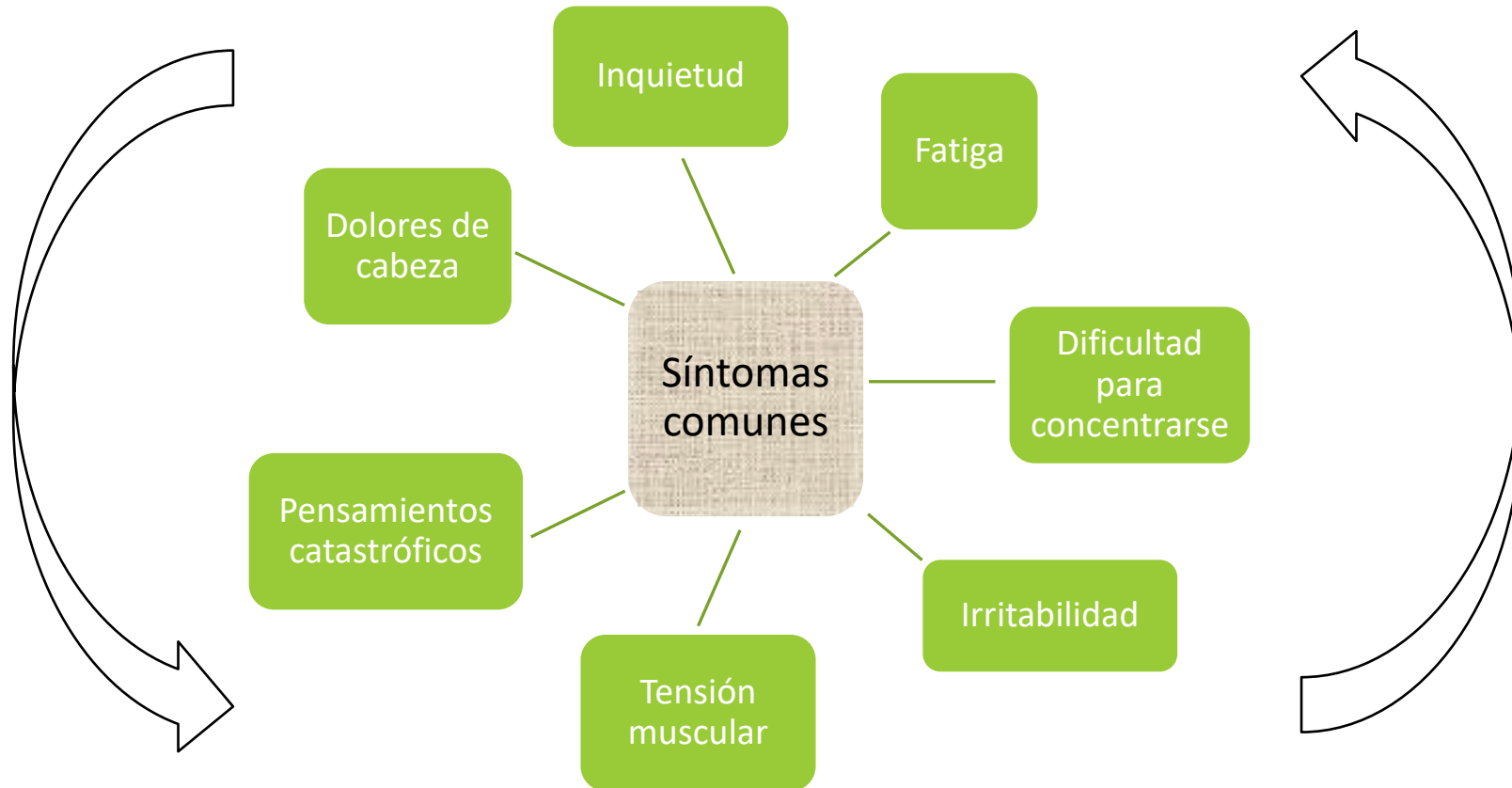


Preocupación desproporcionada y persistente.



Surge al imaginar posibles problemas o amenazas futuras.

1.2. Algunos síntomas comunes



2. DETECCIÓN

A

Preocupación excesiva sobre diferentes temas.



Criterios según el DSM-5

B

Presencia de al menos tres de los síntomas vistos anteriormente.

C

Dificultad para controlar la preocupación.

D

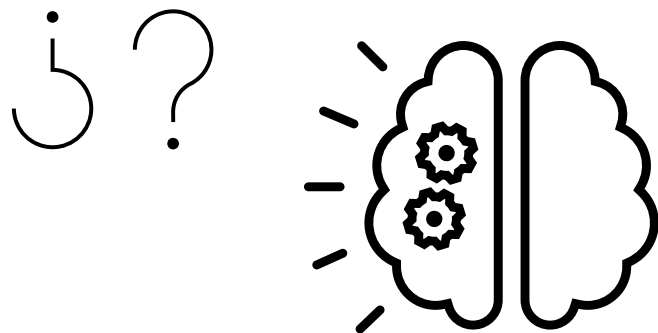
Provoca un deterioro significativo en la vida social, laboral o personal.

3. ¿POR QUÉ SURGE ESTA ANSIEDAD?

Miedo a lo desconocido:

La incertidumbre sobre el futuro es una de las principales causas.

No saber lo que va a suceder genera ansiedad porque el cerebro intenta predecir y prepararse para posibles peligros.



3. ¿POR QUÉ SURGE ESTA ANSIEDAD?

Experiencias pasadas negativas:

Haber tenido situaciones traumáticas o difíciles en el pasado, puede llevar a anticipar qué eventos similares volverán a ocurrir.

Esto incrementa la preocupación por el futuro.



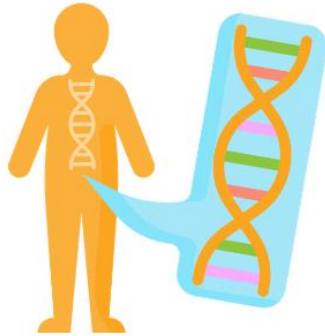
Pensamientos catastróficos:

Las personas con ansiedad anticipatoria tienden a imaginar siempre el peor escenario posible, lo que refuerza su sensación de amenaza constante.

3. ¿POR QUÉ SURGE ESTA ANSIEDAD?

Predisposición genética:

Factores genéticos también juegan un papel importante, ya que algunas personas tienen una mayor tendencia biológica a desarrollar trastornos de ansiedad.



Estrés prolongado:

El estrés continuo en la vida diaria, como problemas en el trabajo o en las relaciones, también influyen, ya que el cerebro está en constante estado de alerta.



Estas causas suelen interactuar entre sí, lo que provoca un círculo vicioso en el que la persona se anticipa continuamente a amenazas que quizá nunca lleguen a ocurrir.

4. CONSECUENCIAS ASOCIADAS

PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

La **ansiedad anticipatoria** está íntimamente vinculada con el fenómeno psicológico conocido como **profecía autocumplida**.

A veces, nuestro cerebro ejerce tal influencia sobre nosotros que puede escapar de nuestro control. El temor a que ocurra un determinado evento puede influir tanto en nuestros pensamientos que afecta la manera en que actuamos, lo que, irónicamente, aumenta las probabilidades de que aquello que temíamos termine sucediendo.



5. TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD



Técnicas de relajación

- Respiración diafragmática.
- Relajación progresiva.
- Relajación aplicada.
- Relajación autógena.



Mindfulness

- Estar **presente** en el momento actual, **sin distracciones ni juicios** siendo más **consciente** de tus pensamientos y emociones. **Aceptación plena y atención consciente.**

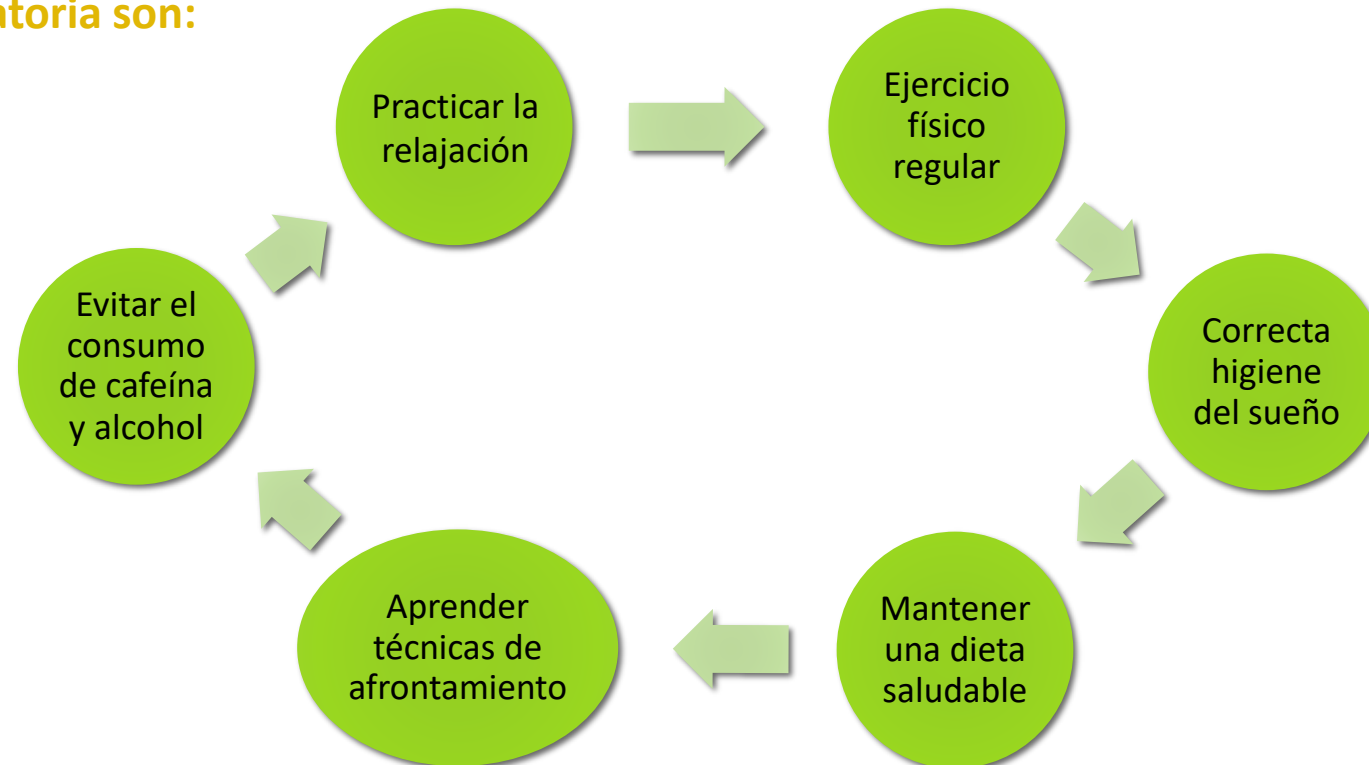


Técnicas cognitivas conductuales

- Cambio de los pensamientos y comportamientos para reducir la ansiedad.
- Reestructuración cognitiva.

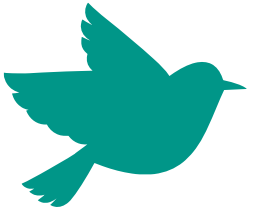
6. PREVENCIÓN

Algunos consejos que pueden ayudarte a prevenir y controlar la ansiedad anticipatoria son:

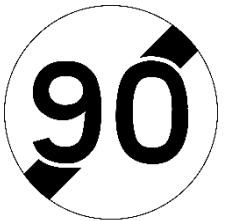


7. REFLEXIONES

“Preocuparse no quita los problemas del mañana, solo quita la paz de hoy.”



“El 90% de las cosas que tememos, nunca suceden.”



“Predecir el futuro es inútil, vivir el presente es necesario.”



8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Capafons, A. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la ansiedad generalizada. *Psicothema*, 13(3), 442-446.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.

Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108). Guilford Press.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.

Muchas gracias por
vuestro interés