



ANSIEDAD, DESAFÍOS Y VÍNCULOS

Autor: Dr. Bulacio, Juan Manuel*

Co-Autores: Lic. Vieyra María Carmen; Lic. Mongiello Esteban.

Institución: Fundación de Investigación en Ciencias Cognitivas Aplicadas (ICCAp)

www.fundacioniccap.org.ar / info@fundacioniccap.org.ar

ANSIEDAD

Emoción normal y de gran importancia para el ser humano (Aunque suele pensarse en ella como algo negativo)



Su **función** consiste en permitir la anticipación, ubicando al hombre en una dimensión temporal que le es propia.

La **anticipación** sirve para:

- La defensa y
- Prevención
- Permite la *adecuada utilización de los recursos* para alcanzar las metas propuestas (sirve para movilizarnos hacia nuestros deseos)

Las **emociones** informan al hombre y lo orientan hacia una conducta de acercamiento o alejamiento de los diversos estímulos.



- Sus **alteraciones** pueden darse por exceso o defecto. Esto ocurre tanto en los llamados **trastornos del estado de ánimo** como en los **trastornos de ansiedad**.

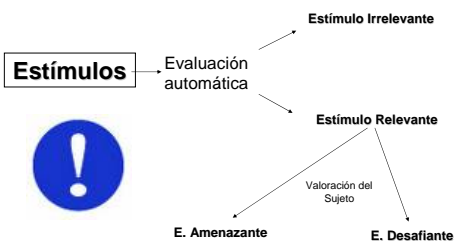
La **ansiedad positiva** es adaptativa y nos orienta hacia la acción.



La **ansiedad patológica** o desadaptativa es inhibitoria y por lo tanto paralizante.



● Todo ser vivo está sometido a un constante estrés que lo obliga a realizar la correspondiente adaptación al medio. *En el ser humano los recursos adaptativos incluyen la ansiedad.*



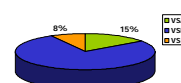
Bibliografía:

- (1) Beck, A. (1983). *Terapia cognitiva de la Depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- (2) Belloch, A.; Sandín, B. y Ramos, F. (1995). *Manual de Psicopatología*. Madrid: Mc Graw Hill.
- (3) Bulacio, J.M. (2004). *Ansiedad, estrés y práctica clínica: Un enfoque moderno humanista e integral*. Bs. As. AKADIA.
- (4) Bulacio, J.M. (2006) *Factores inespecíficos en la psicoterapia*. Bs. As. AKADIA
- (5) Kaplan H., Sadock B. y Grebb J., (1997). *Sinopsis de Psiquiatría (Ciencias de la conducta. Psiquiatría clínica)*. Buenos Aires: Médica Panamericana.

Las personas con **ansiedad desadaptativa** tienden a considerar como amenazantes la mayoría de los estímulos.



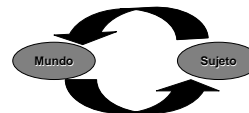
Quienes presentan una **ansiedad adaptativa** normal lo hacen como desafiantes en mayor grado.



- Los seres humanos se movilizan, gracias a la ansiedad, hacia sus *objetivos inmediatos y lejanos*.
- Estos objetivos pueden ser complejos como lo es toda la gama de las necesidades humanas.



- En la relación sujeto-mundo existe una bidireccionalidad tanto física como de estímulos-conductas.



- Aunque es la *capacidad de dar significado* el principal factor subyacente que guiará tanto la percepción como la acción.

VÍNCULOS

- El principal "medio" del ser humano está dado por otros hombres a través del entramado social y cultural que lo constituye como tal.
- Con ellos realiza *permanentes intercambios* en busca de satisfacer sus necesidades, para lo cual establece vínculos de diferente tipo y grado de compromiso emocional.
- Dentro de los vínculos indispensables para la configuración como seres humanos, *la familia* ocupa un lugar central como célula cultural y biológica del entramado social.
- Un segundo círculo está dado por *los amigos* y otras figuras significativas para el sujeto.

Podemos decir que los principales intercambios con el medio se dan dentro de un marco vincular.

- Los vínculos se construyen en forma activa y requieren la movilización de numerosos recursos para su consolidación en el tiempo.
- Es por eso que la formación de vínculos sólidos, positivos para ambos y duraderos es un gran desafío para los seres humanos.

Recordemos que la ansiedad es una emoción que dispone positivamente hacia la acción.

Conclusiones:

- Entender los vínculos como desafíos permanentes que requieren una conducta proactiva, permite al hombre vivirlos con intensidad y disfrutar del camino que su construcción implica.
- La ansiedad brinda al hombre un gran servicio para detectar y remediar los obstáculos de ese camino y para encontrar la motivación que el esfuerzo requiere.
- *"La ansiedad le da al ser humano la capacidad de movilizarse hacia sus desafíos entre los que ocupan un lugar central la realidad intersubjetiva expresada en los diferentes vínculos que el hombre activamente construye"*.