

Trastorno de Ansiedad Generalizada Tratamiento Cognitivo Conductual

El trastorno de ansiedad generalizada (T.A.G.) se caracteriza por la presentación de preocupaciones y ansiedad excesivas durante un período de por lo menos seis meses. A diferencia de las fobias específicas o los ataques de pánico, en los cuales existe un origen delimitado y concreto para la ansiedad, en el T.A.G. aparecen temores prolongados más globales e indefinidos, que no se hallan ligados directamente a ningún estímulo, objeto o circunstancia específica. En otros términos, los pacientes que padecen un T.A.G. se encuentran constantemente *preocupados "por todo"*, por lo que sucede o podría suceder, incluso en ausencia de indicios de dificultades futuras.

Los pacientes con T.A.G. suelen presentar los siguientes síntomas:

- Preocupaciones excesivas por diversos temas, incluso aquéllos de índole trivial.
- Un amplio y variado conjunto de temores que los mantienen constantemente "alertas".
- Constante anticipación de consecuencias y eventos negativos, es decir esperan "lo peor".
- Tensión muscular, que muchas veces conduce a fuertes dolores y contracturas.
- Dificultad en la concentración, fatiga, irritabilidad e insomnio.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

TRATAMIENTO: Relajación muscular profunda y reestructuración cognitiva

Los programas terapéuticos cognitivo conductuales para el tratamiento de este desorden se componen de procedimientos orientados a dotar a la persona de recursos que la ayuden en el manejo de la ansiedad. La respiración abdominal lenta y profunda, las técnicas de distracción y las visualizaciones son algunos ejemplos de las técnicas conductuales más utilizadas. Entre ellas, se destaca la **relajación muscular profunda**.

Inicialmente, entrenamos al paciente el procedimiento básico, luego aplicamos la técnica de modo específico a algunas de las situaciones –reales e imaginarias- en las que experimenta ansiedad. La persona va aprendiendo paulatinamente a generalizar la respuesta de relajación a una gama cada vez más amplia de circunstancias. De este modo, adquiere una estrategia general de manejo y control de la ansiedad, la cual puede utilizar por su cuenta en futuras situaciones de tensión.

Por otra parte, las **cogniciones distorsionadas difusas** constituyen un objetivo crucial a trabajar con el paciente que sufre ansiedad generalizada. Para ello, comenzamos por hacer hincapié en la **definición** de los estímulos asociados al aumento de la ansiedad. Muchas veces, la persona experimenta intenso malestar ante situaciones tan diferentes como rendir un examen, preparar la cena, conversar con su jefe o esperar el colectivo.

La delimitación y diferenciación de las situaciones se orientan a modificar la generalización negativa excesiva e injustificada que la persona realiza. Para alcanzar este objetivo es necesaria la identificación de pensamientos de carácter global y poco específicos como “*estoy haciendo todo mal*” o “*mi vida es un desastre*”.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

Una vez identificados los mismos, llevamos a cabo su discusión, reemplazándolos por pensamientos más realistas y situacionales tales como *“no es cierto que esté todo mal, presentar el informe a mi jefe es lo que me provoca ansiedad, puedo completar los puntos que faltan esta noche*. El paciente comprende entonces que *“sentir ansiedad en determinada situación”* es muy diferente a *“ser siempre ansioso o a que todo sea negativo”*

Dividir la ansiedad global en segmentos identificados y manejables ayudará a la persona a percibir las diversas situaciones de manera acotada y afrontar más adecuadamente la ansiedad asociada a cada una de ellas.