

### Alteraciones de Ansiedad

La ansiedad se convierte en desorden cuando persisten (o se agrandan) los temores y mantienen a la persona lejos de cualquier alegría e interfieren en su vida diaria. Los de ansiedad son un grupo de alteraciones en los que la ansiedad es el síntoma principal. Existen muchos tipos de alteraciones de ansiedad que resultan del ambiente que rodea a las personas.

La ansiedad generalizada es un constante estado que surge sin que se haya presentado alguna causa. Las personas tienen diferentes síntomas de ansiedad generalizada; algunos tienen convulsiones o estremecimientos, otros sudan y tienen fuertes palpitaciones, las manos frías y la boca seca.

**Pánico:** es un repentino ataque de terror que parece no tener causa alguna pero que sin embargo esta comunmente ligado a ciertas situaciones. El pánico es como la ansiedad, pero se presenta en mayor escala. Los que la padecen, sienten dolores en el pecho y sus corazones laten mas aprisa, tiemblan y se sienten mareados e incluso respiran con dificultad. Todo alrededor de ellos parece irreal, su miedo se va fuera de control. La gente que trata de controlar tal miedo algunas veces desarrollan fobias.

**Fobia:** es el miedo constante e ilógico hacia un objeto o situación. Cuando las personas se encuentran con algo que temen experimentar ansiedad y tratan de huir de lo que les provoca

ese miedo. La claustrofobia es el temor a los espacios pequeños, la agorafobia originalmente significa temor a los espacios grandes y abiertos; ahora este termino se utiliza para referirse al miedo de dejar el hogar. Estas fobias, por lo regular resultan del pánico por ejemplo mientras está manejando, es muy probable que desarrolle una fobia de conducir; si las personas empiezan a evadir cualquier tipo de situación pueden desarrollar agorafobia.

Fobia	Temor a:
Acrofobia	(a las alturas)
Aerofobia	(a volar)
Agorafobia	(dejar el hogar)
Antropofobia	(a las personas)
Hidrofobia	(al agua)
Claustrofobia	(espacios cerrados)
Gefirofobia	(a los puentes)
Microfobia	(a los gérmenes)
Numerofobia	(a los números)
Nictofobia	(a la oscuridad)
Oclofobia	(a la multitud)
Ofidiofobia	(a las víboras)
Finofobia	(a emitir sonidos fuertes)
Tanatofobia	(a la muerte)
Xenofobia	(a los extraños)
Zoofobia	(a los animales)

Fig. 4 La fobia es un miedo exagerado e ilógico

### Alteraciones de la personalidad

Los rasgos en la personalidad que impiden que la gente se relacione con sus semejantes se llaman desórdenes de la personalidad. La gente que presenta este problema no sufre de alucinaciones o ilusiones; sin embargo sus hábitos y conductas los

mantiene lejos de sentirse felices, tienen problemas para adaptarse y hacer amigos. Una vez que se desarrolla este tipo de problema, es muy difícil cambiarlo, incluso con ayuda profesional. Existen diversos tipos de alteraciones de la personalidad.

**\*Carácter antisocial:** es una condición en la cual una persona no respeta los derechos de sus semejantes y piensan que las reglas que establece la sociedad no se aplican en ellos. Con frecuencia, las personas de carácter antisocial esconden su amargura y actúan de forma sincera y confiable, incluso pueden ser (en apariencia) muy atentos mientras que en su interior se sienten engañados y piensan que lo que pueden obtener es lo que merecen; en otras palabras, estas personas dicen una cosa y hacen otra; siendo adultos, la mayoría de las veces se vuelven criminales.

**\*Paranoia:** es una sospecha infundada y desconfianza hacia los demás. Las personas que sufren esta alteración con frecuencia mantienen para sí mismos las sospechas que tienen sobre otras personas; incluso cuando se comprueba que dichas sospechas no tuvieron fundamento, las personas paranoicas siguen sospechando. Por ejemplo, las personas paranoicas pueden creer que alguien los está vigilando y cambian las cerraduras de las puertas.

**\*Carácter compulsivo:** es un estado en el cual una persona está en constante actividad.

La gente que presenta este tipo de desorden tiene dificultades para cambiar su forma de hacer las cosas, pierde el sentido del humor y no puede expresar ningún tipo de sentimiento (como amor, o amistad). Estas personas no se sienten a gusto consigo mismos por lo que sólo pueden expresar un leve gesto de satisfacción cuando las cosas parecen marchar bien.

Insisten en que las demás personas hagan las cosas de la misma forma en la que ellos las hacen y cuando no pueden controlar a otros, se ponen agresivos.

Por lo regular, estas personas trabajan demasiado y le dan demasiada importancia a su trabajo. Estas personas tienen muy poco tiempo para su familia y amigos.

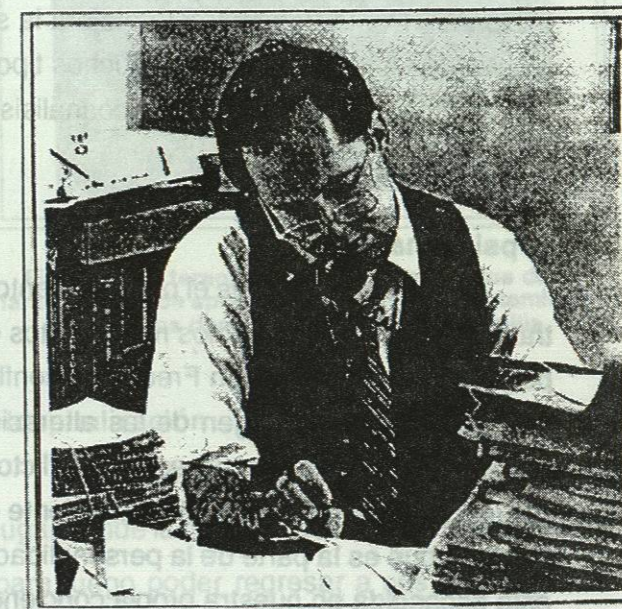


Fig. 5 El exceso de trabajo durante largos períodos puede ser un sistema de una alteración compulsiva de la personalidad.

### Tratamiento para problemas emocionales

Para la mayoría de la gente, no hay mal que perdure cien años. La gente con problemas emocionales que duran mucho tiempo, necesitan ayuda, afortunadamente existen muchos tipos de ayuda que escoger y solamente la gente con graves alteraciones emocionales necesita ser internados en hospitales para recibir cuidado especial.

Una forma común para tratar las alteraciones emocionales es por medio de la psicoterapia. La psicoterapia es el tratamiento sin medicamento para tratar los problemas mentales, emocionales y nerviosos.

Esta basada en la comunicación entre una persona y un terapeuta. El terapeuta que ha sido capacitado para tratar una enfermedad, también pueden ser capacitados como psicólogo o psiquiatra.

La psicoterapia ayuda a la gente a entender sus pensamientos, sentimientos y acciones. Por lo general, esto mejora la salud mental de los enfermos. Hay muchos tipos de psicoterapia que incluyen el psicoanálisis y la terapia de conducta.

### El psicoanálisis

El psicoanálisis es el procedimiento que trata de revelar los conflictos no resueltos de la persona. De acuerdo con Freud, los conflictos no resueltos son el origen de las alteraciones emocionales y muchos de estos conflictos no resueltos pueden estar en el inconsciente de la persona que es la parte de la personalidad que esta escondida en nuestra propia conciencia.

El psicoanalista trata de descubrir los conflictos no resueltos haciendo que el paciente

recuerde las experiencias de su infancia, sus sueños, fantasías y actitudes. Por medio del psicoanálisis, los doctores tratan de mejorar la autoconciencia del paciente y usan la autoconciencia para reducir los conflictos del paciente.

### Ejemplo:

Marcos sufre de claustrofobia. Este temor había empezado a interferir con su trabajo y en otras partes de su vida. Un biólogo marino le aconseja que estudiaría mejor bajo la superficie del mar, pero Marcos tiene miedo de sumergirse en pequeños submarinos. Por lo que Marcos decidió ponerse bajo psicoanálisis. Durante el tratamiento, descubrió que muy chico se había quedado atrapado accidentalmente dentro de una cueva mientras jugaba con amigos.

Aunque Marcos había olvidado conscientemente el incidente, el temor por los pequeños lugares resultaba de su inconsciente que rechazaba el evento. El psicoanalista lo ayudo a descubrir la causa de su temor. Con esta explicación, ahora puede ser capaz de manejar sus problemas con más éxito.



Fig. 6 El temor a los espacios pequeños puede ocasionarle problemas a un biólogo marino, puesto que él utiliza un minisubmarino.

### Terapia conductiva

Otra forma de psicoterapia ayuda a las personas a cambiar su conducta personal. La terapia conductiva usa un sistema de premios y castigos para animar de una forma sana, a hacer cambios en la conducta. Los terapeutas de conducta tratan de cambiar la conducta problemática mas que enfocarse en las razones del problema. La modificación de la conducta premia las buenas acciones y castiga los males, esto ayuda a que las personas desarrollen una conducta positiva.

### Técnicas de Psicoterapia

Todos estos tipos de psicoterapias pueden valerse de varias técnicas para el mejoramiento de la condición de la persona. Un terapeuta puede utilizar diferentes tipos de psicoterapias y técnicas adecuadas a los problemas particulares del paciente. A través de la terapia de juego se estudia y tratan las enfermedades mentales en los infantes por medio de su observación cuando juegan. Los niños reflejan sus pensamientos, sentimientos y conflictos mientras trabajan con diversos juegos o rompecabezas. Por ejemplo, una niña de manera inconsciente se siente involucrada con su padre puede desgarrar un muñeco, el cual podría representar para ella su mismo padre. Un terapeuta después de ver tal reacción, puede entonces ayudar a esta niña.

La terapia grupal puede ayudar en muchos casos de alteración emocional. Con

ese tipo de terapias un psicoterapeuta reúne a pacientes (usualmente de 6 a 12 personas) con problemas similares, quienes tratan de hablar libre y honestamente acerca de sus problemas a la vez que también se aconsejan entre si. Se forman grupos de terapia para tratar mucho tipos de alteración.

La terapia familiar es una especie de terapia grupal en la cual todos los miembros de la familia son tratados juntos. El psicodrama es otra especie de terapia grupal en la cual los pacientes representan ciertos papeles para tratar de aprender de sus propios problemas mentales.



Fig. 7 En la terapia familiar, los miembros de la familia tratan de aprender cómo su comportamiento afecta a los demás miembros de su familia.

### Hospitalización

Hoy por hoy el hospital psiquiátrico es el lugar donde la mayoría de la gente recibe ayuda para luego poder regresar a sus hogares. La mayor parte de los pacientes solo permanecen de tres a seis semanas. Aun así, la estancia en el hospital puede causar algunos dolores

emocionales: esto porque los pacientes deben aprender a aceptar sus propios problemas y a afrontarlos. Después, al regresar a casa los pacientes pueden continuar con su terapia mientras tratan de enfrentarse por sí mismos a la vida. Desafortunadamente, la enfermedad mental con frecuencia, es una enfermedad crónica la cual puede ser controlada pero no curada.

A muchos tipos de personas con alteración emocional les ayuda la hospitalización, entre ellos se incluye a la gente que está demasiado deprimida para poder cuidarse por sí solos, la gente muy obsesiva no puede controlarse y muy probablemente se dañen a sí mismos y a los demás. También aquellos que necesitan ser internados.

Algunos tipos de terapia son parte importante en la hospitalización. Muchos pacientes reciben terapia recreacional por medio de la cual manifiestan su creatividad, como por ejemplo, deportes y manualidades.

Muchos hospitales generales tienen centros psiquiátricos externos que ofrecen psicoterapia, así como también los servicios de trabajadores sociales especializados en psiquiatría y enfermeras psiquiátricas. La mayoría de las salas de emergencias de los hospitales proporcionan cuidados inmediatos a las personas que sufren una crisis emocional.



Fig. 8: La terapia le puede ayudar a la gente con problemas tales como la depresión.

## Actividades del capítulo

### Vocabulario

Amnesia	Alteración múltiple en la personalidad
Alteración antisocial en la personalidad	Alteración obsesivo-compulsivo
Ansiedad	Terapia ocupacional
Modificación en la conducta	Alteraciones orgánicas
Terapia conductista	Pánico
Quimioterapia	Paranoia
Depresión clínica	Alteración pasivo-agresivo
Delirio	Alteración de la personalidad
Demencia	Fobia
Alteración disociativa	Terapia de juego
Alteraciones funcionales	Psiquiatría
Terapia de grupo	Psiquiatra
Alucinación	Psicoanálisis
Hiperactividad	Psicoterapia
Hipocondría	Terapia recreacional
Autismo infantil	Alteración esquizofrénica
Manía	Esquifrenia
Alteración maniaco-depresiva	Alteración somatofórmicas
Enfermedad emocional	Síntoma
Trauma emocional	Terapeuta
Alteración en el carácter	Inconciencia

### I.- Aplicación de Vocabulario

Usando el vocabulario, escribe en la raya de la derecha, la definición adecuada.

- 1.- Estudio, tratamiento y prevención de alteraciones emocionales. \_\_\_\_\_
- 2.- Sospecha infundada y desconfianza hacia los demás. \_\_\_\_\_
- 3.- Problema emocional que se origina del medio ambiental en el que se rodea una persona. \_\_\_\_\_
- 4.- Escuchar voces o sentir algo que no existe. \_\_\_\_\_
- 5.- Shock violento que daña la salud mental de una persona. \_\_\_\_\_
- 6.- Enfermedad mental que posee una causa física conocida. \_\_\_\_\_
- 7.- Alteración en el comportamiento que se caracteriza por un carácter impulsivo. \_\_\_\_\_
- 8.- Parte de la personalidad que no se puede observar. \_\_\_\_\_
- 9.- Persona capacitada para tratar una enfermedad emocional. \_\_\_\_\_
- 10.- Pérdida severa e irreversible de la habilidad emocional. \_\_\_\_\_

II.- Interpretación de Ideas.

1.- Compara los síntomas de alteraciones en el carácter con las alteraciones en la personalidad.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- ¿Cuál es la diferencia entre una alteración funcional y una alteración orgánica?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- Compara delirio y demencia.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- Clasifica cada uno de los siguientes términos como alteraciones en el carácter, alteraciones de la personalidad o ansiedad:

- a) Depresión clínica. \_\_\_\_\_
- b) Alteración paranoíca. \_\_\_\_\_
- c) pánico. \_\_\_\_\_
- d) manía. \_\_\_\_\_

5.- Explica por qué creyó Freud que las experiencias de la infancia ejercen influencia en el desarrollo mental.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6.- ¿Qué rol juega el psicodrama en la terapia?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.- ¿Cuál es la meta del psicoanálisis?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8.- ¿En qué manera afecta el estrés en la salud emocional?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.- ¿Qué diferencia existe entre la ansiedad generalizada y el pánico?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_