

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

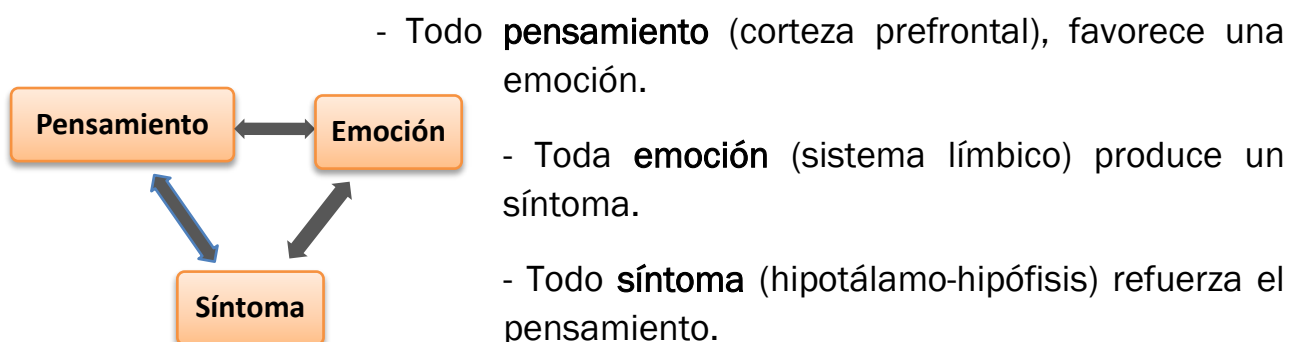
TRATAMIENTO INTEGRAL DE:
- ESTRÉS
- ANSIEDAD
- DEPRESIÓN
- TRASTORNO DE PÁNICULO
- TRASTORNO DE PERSONALIDAD
- TRASTORNO DE CONDUCTA
- TRASTORNO DE IDENTIDAD
- TRASTORNO DE PERSONALIDAD
- TRASTORNO DE CONDUCTA
- TRASTORNO DE IDENTIDAD



CIRCUITO PENSAMIENTO-EMOCIÓN-SÍNTOMA

Nos ha llamado gratamente la atención lo positivo que ha resultado para muchas personas comprender la relación entre sus pensamientos, emociones y síntomas. Nos han comentado que les ha hecho mucho bien, y lo aplican con frecuencia para mejorar su estado emocional. Esto nos mueve a presentar este apartado.

El gráfico siguiente nos muestra de manera simplificada lo siguiente:



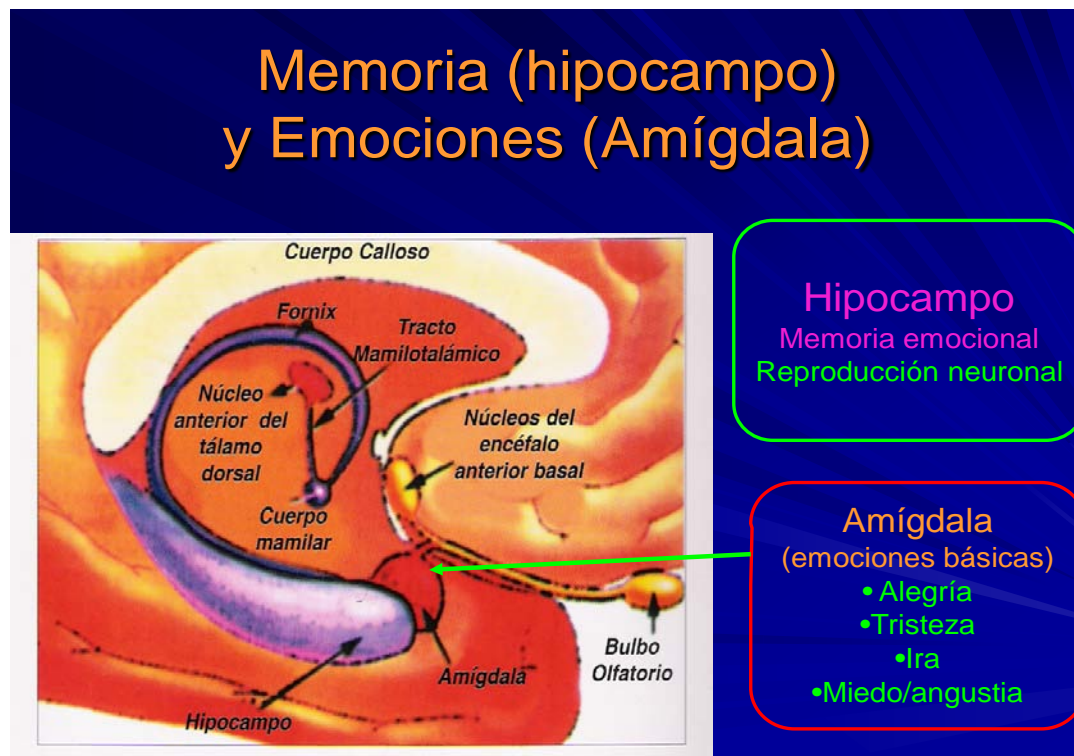
Ejemplos

- Fobia al ascensor: una persona con este problema, desarrolla esta secuencia:
 - Pensamiento: “si subo al ascensor me voy a descomponer, no soy capaz”
 - Emoción: siente miedo
 - Síntoma: el miedo le da palpitaciones y falta de aire. Las palpitaciones le refuerzan el pensamiento que no va a poder subir al ascensor.

- Fobia social: un hombre con fobia social tiene miedo de enfrentar a su jefe y decirle que no se equivocó en su trabajo.
 - Pensamiento: “si le hago el reclamo, mi jefe se enojará y haré el ridículo”.
 - Emoción: siente miedo.
 - Síntoma: palpitaciones, ahogo. Lo cual refuerza el pensamiento de que no está capacitado para enfrentar a su jefe.

- TAG (**enfermedad de la preocupación excesiva**) una mujer con este problema se enfrenta a la situación que su hijo de 18 años empieza la universidad.
 - Pensamiento: no va a poder hacer frente a los profesores, no se va a saber desenvolver solo.
 - Emoción: angustia
 - Síntoma: opresión en el pecho, falta de aire. Esto refuerza su pensamiento.

Emociones y síntomas



La **amígdala cerebral** es el centro de las emociones en el cerebro. Se relaciona con el **hipotálamo**, que es quien produce los síntomas que acompañan a las emociones: **toda emoción tiene un síntoma físico** (en realidad varios síntomas).

Ejemplos:

- el miedo (amígdala) se acompaña de palpitaciones y falta de aire (hipotálamo). Puede producirse cambio en la presión arterial, náuseas, mareos.

- la angustia se acompaña de sensación opresiva en el pecho, “nudo en el estómago”, puede dar acidez y reflujo, falta de aire y mareos, entre otros.
- el asco: produce rictus en la cara, náuseas y hasta vómitos.
- la ira suele aumentar la presión arterial, produce rubor facial, palpitaciones.

Emociones y recuerdos

Todo recuerdo se guarda en la memoria con una emoción (es lo que llamamos **memoria emocional**) Participan el hipocampo (memoria), la amígdala cerebral (emoción) y la corteza prefrontal dorsolateral, donde se guarda definitivamente la memoria autobiográfica.

Por ejemplo, olemos (sentidos externos) un perfume que nos recuerda un momento agradable (memoria afectiva), y nos da alegría (emoción). Es decir, revivimos un recuerdo, junto con una emoción. Esto es inconsciente.

Consecuencias:

El circuito pensamiento-emoción-síntoma, está alterado en todos los trastornos de ansiedad.

- Reestructuración cognitiva:

Es importante corregir el pensamiento, que es lo que inicialmente está alterado, para cambiar la emoción negativa por otra más realista, y evitar las consecuencias. Esto se llama “reestructuración cognitiva”, o sea, cambio del pensamiento.

- Evitación:

El círculo pensamiento-emoción-síntoma lleva a que la persona EVITE la situación conflictiva. Al evitarla, calma la ansiedad pero EMPEORA EL PROBLEMA.

- Exposición:

Consiste en ENFRENTAR el miedo (con **audacia**), entrenándose para eso, y así poder aprender a manejar el trastorno de ansiedad