

## **Ansiedad asociada a la personalidad o a vivencias puntuales**

**La reacción ante determinadas situaciones varía si la ansiedad se asocia a la personalidad o al estado en que se encuentra una persona**

No es lo mismo ser ansioso que estar ansioso. Cuando una persona se encuentra ante situaciones de estrés o de ansiedad no actúa igual que cuando se siente tranquila. Del mismo modo, tener una personalidad ansiosa puede afectar al comportamiento ante las distintas situaciones de la vida cotidiana. Se ha demostrado que los rasgos que describen a una persona como ansiosa o estar sometido a un periodo de ansiedad son dos situaciones bien distintas y que, además, modulan los procesos de atención de forma diferente. Esta conclusión abre la puerta a posibles tratamientos para ciertos trastornos de ansiedad.

Es la primera vez que se separa el hecho de tener una personalidad ansiosa con un episodio de ansiedad puntual. Siempre se había asumido su equivalencia. El argumento hasta ahora era que ambos tipos de ansiedad se caracterizaban por facilitar el procesamiento de información negativa (miedo, malas noticias...). La primera, denominada ansiedad-rasgo, se corresponde con una característica de personalidad que señala cierta propensión a la inquietud y al desasosiego persistentes. La ansiedad-estado es una reacción emocional puntual, como respuesta a una situación o contexto estresante. Por tanto, tiene una naturaleza más inmediata y menos duradera.

Investigadores del Departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento de la Universidad de Granada han analizado los efectos de una y otra. Los resultados, publicados en 'Psychological Science', muestran que, en ambos casos, se reacciona de modo distinto a cómo sería de esperar con una actitud más serena y tranquila, pero la reacción es diferente si la ansiedad se asocia al rasgo o al estado.

### ***Dos subtipos, dos afectaciones***

Para establecer si había diferencias de reacción en los dos tipos de ansiedad, los investigadores trabajaron con cuatro grupos: participantes con altos y bajos niveles de ansiedad-rasgo y otros dos grupos a quienes indujeron previamente un estado de ansiedad elevado o un estado afectivo positivo. Los resultados revelaron respuestas diferentes respecto a la atención. Los participantes con ansiedad-rasgo destacaron por un déficit en el funcionamiento de la red de control cognitivo, encargada de la resolución de conflictos y el control voluntario de la acción. Estas funciones están relacionadas con el córtex prefrontal (área asociada con la función de pensar sobre el futuro, hacer planes y realizar acciones).

Los participantes con ansiedad-estado alcanzaron índices superiores de alerta y orientación, relacionados con las redes de atención más influidas por los procesos de análisis del estímulo. Además de aportar las primeras evidencias sobre las diferencias de estos dos tipos de ansiedad al modular los procesos de atención, el trabajo también

pone de manifiesto que esta variación se da en circunstancias que no requieren procesar la información afectiva.

Los investigadores creen que esclarecer esta disociación es muy interesante para desarrollar terapias que permitan a los pacientes con problemas de ansiedad desarrollar una mayor capacidad para controlar su comportamiento. Se les enseñaría a fortalecer mecanismos que les centren en las demandas de la situación y prescindir de cualquier elemento de distracción.

### ***Estrecha relación***

Las ansiedades rasgo y estado están íntimamente relacionadas. Una persona con un nivel de ansiedad-rasgo bajo puede mostrar reacciones de fuerte ansiedad ante situaciones precisas, como un examen; una persona con un nivel elevado de la misma, por regla general, tiene una ansiedad-estado también alta y se sentirá nerviosa no sólo ante un examen, sino en muchas otras situaciones. Muchos especialistas aseguran que la ansiedad-rasgo subyace en numerosos trastornos de ansiedad. Tiene una importante carga genética y se considera que podría estar implicada en una mayor vulnerabilidad para padecer trastornos de ansiedad y de depresión.

Para algunos autores, la manifestación más pura de un nivel elevado de ansiedad rasgo es el Trastorno de Ansiedad Generalizada. La mayoría de las personas que sufren este problema aseguran tener una personalidad ansiosa. Entre los principales síntomas del Trastorno de Ansiedad Generalizada destacan: dificultad para concentrarse o para controlar la preocupación (a menudo, excesiva), sudoración, palpitaciones, dificultad para respirar, síntomas gastrointestinales, fatiga, irritabilidad, tensión muscular, dolores de cabeza, temblores, inquietud y alteraciones del sueño.

### ***Chicas, ansiedad y matemáticas***

Varios estudios han constatado que la actitud del sexo femenino ante las matemáticas no es la misma que la del sexo masculino. Esto se debe a la ansiedad. Debido a la sensación de tener que demostrar "algo más" que su homólogo del sexo masculino, muchas profesoras viven las matemáticas con angustia. Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Chicago (EE.UU.), publicado en la revista 'Proceedings of the National Academy of Sciences', constata que las maestras de la escuela elemental que sienten ansiedad ante la asignatura, a menudo, pasan el estereotipo a sus estudiantes chicas, que rinden entonces menos que los chicos.

Al inicio de los experimentos, los logros en matemáticas no estaban asociados con la ansiedad de la profesora. Sin embargo, al final del año escolar, cuanto más nerviosas se mostraban, más probable era que las chicas, pero no los chicos, creyeran en la siguiente idea: los chicos son buenos en matemáticas y las chicas son buenas en lectura. Y durante las siguientes pruebas de matemáticas, los investigadores descubrieron que las chicas que aceptaban este estereotipo rendían peor que las jóvenes que no lo hacían.

Este estudio concuerda con un trabajo elaborado por investigadoras de las universidades estadounidenses de Villanova, Wisconsin y California, que concluye que en países con más equidad de género hay también más equilibrio entre los niveles de matemáticas. Las investigadoras explican que los estereotipos sobre las capacidades de las mujeres generan distintos niveles de confianza en sí mismas, así como ansiedad en las niñas.

*Fuente: Fundación Eroski*

*Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)*