



Consultau el reportatge complet a la web del Servei de

Comunicació: <http://comunicacio.uib.cat>

MARIA BALLE CABOT

ANALISI DELS FACTORS IMPLICATS EN ELS TRASTORNS D'ANSIETAT EN ADOLESCENTS



► La tesi doctoral *Detecció i intervenció en factors de risc psicològics i psicofisiològics associats al desenvolupament de problemes d'ansietat en adolescents*, dirigida pel doctor Miquel R. Tortella-Feliu, professor titular del Departament de Psicologia de

la UIB, inclou l'avaluació d'un programa de prevenció de l'ansietat en adolescents. La tesi també aporta noves dades respecte a la detecció de subjectes en risc per al desenvolupament de trastorns d'ansietat.

📍 **Àrea de coneixement: Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics.**



Maria Balle

Psicóloga. Esta investigadora de la Universitat analiza en su tesis los factores de los trastornos de ansiedad en la adolescencia y subraya la importancia de prevenir que se presenten en las edades tempranas para atajar la aparición de problemas en la edad adulta.

“Pensar que todo irá mal es un factor de riesgo para sufrir de ansiedad”

MAR FERRAGUT PALMA

■ Si se declara un incendio en nuestra casa, reaccionaremos con ansiedad. Algo normal y necesario. El problema vendrá cuando suframos ansiedad sin incendio, ante un peligro imaginario; algo que ya puede suceder en la adolescencia. La psicóloga e investigadora de la UIB Maria Balle analiza en su tesis los factores implicados en la ansiedad de los jóvenes y cómo prevenirla.

—¿Qué es la ansiedad?

—Es una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, nervios y preocupación de frente a una amenaza real o imaginaria y que va acompañada de síntomas físicos como la sudoración, la aceleración de la frecuencia cardíaca... Es una respuesta adaptativa que prepara el cuerpo para reaccionar ante una situación de peligro. Se convierte en un trastorno cuando la ansiedad aparece ante una amenaza que no es real o no hay ningún peligro, la persona lo interpreta.

—¿Afecta especialmente a los adolescentes?

— Los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en general. Y ya pueden aparecer en la infancia o en la adolescencia. Entre un 5 y un 10% de la población infantojuvenil presenta algún trastorno y a lo largo de la vida el porcentaje se sitúa en el 29%.

“Los adolescentes que presentan ansiedad pueden desarrollar depresión de adultos”

—¿Cuáles son los factores de riesgo para los adolescentes?

—Hay muchos. En mi tesis me he centrado en los temperamentales, en los de vulnerabilidad personal. Hay varios, como la afectividad negativa, que es la tendencia a experimentar emociones negativas, de tristeza, de ira... Es una reacción del cuerpo que te predispone a presentar este tipo de reacciones. Hay gente que siempre está de buen humor y gente que siempre está como preocupada o agobiada, eso es la afectividad negativa. Es un factor muy amplio que abarca otros factores como la sensibilidad al castigo, que es actuar para evitar un castigo o consecuencia negativa.

—¿Qué es “el estilo emocional”?

— Son estrategias para controlar esta tendencia a experimentar sensaciones negativas. Estilos emocionales disfuncionales son la autculpabilización, catastrofizar (dar demasiada importancia a algo) y la rumiación, darle muchas vueltas a algo que ha pasado. El hecho de que tengas esta vulnerabilidad te hace poner en marcha estas estrategias equivocadas.



Balle recomienda no catastrofizar y no culpabilizarse. M.F.

—¿Cómo se puede prevenir?

— No es fácil si tienes esta tendencia, hay que hacer algo para evitar que tengas un trastorno. Aunque no por qué tengas este carácter vas a tener un trastorno. Hemos estudiado un programa de prevención para diseñar estrategias para poder controlar los síntomas de la ansiedad y estrategias adaptativas para controlar más estos pensamientos negativos. Hay que intentar modificar esos pensamientos negativos, cuestionarlos. Plantearse cosas como qué evidencias hay de que esto realmente es así, o si realmente crees qué pasará.

—¿Amargarse por cosas que aún no han pasado, algo denominado en la tesis como “activación anticipatoria”, es otro factor?

— Sí, es cuando empiezas a pensar que las cosas irán mal. Esto lo único que hace es activarte y hacer que reacciones de forma inadecuada y tengas ansiedad. Por eso, hay que cuestionar estos pensamientos y elaborar pensamientos positivos como respuesta. ¿Estás seguro de que pasará esto? La respuesta sería ‘no, no tengo ninguna evidencia, no tiene por qué pasar’. Hay que practicar e ir poniendo ejemplos, eso es lo que hacemos en el programa de preven-

ción. Lo primero que explicamos es que hay una relación directa entre lo que sentimos y lo que pensamos, algo que a veces se piensa que no es así. Una misma situación provocará que haya gente que tenga ansiedad dependiendo de cómo la interprete.

—¿Este programa se está aplicando?

— Ha sido diseñado por el grupo y está basado en un programa australiano más amplio, que tiene 12 sesiones. En este caso se trabaja también con los padres. Pero nosotros nos planteamos si hacía falta trabajar con los padres al centrarnos en los adolescentes y también si hacía falta desarrollar 12 sesiones, son muchas. De entrada está pensado para aplicar en centros escolares en grupos de hasta 12 personas. Y hasta ahora lo están aplicando psicólogos, orientadores y psicopedagogos. De momento, los datos que hemos obtenido son positivos. Los factores de riesgo en los adolescentes en los que se ha aplicado tienden a disminuir, pero vimos que a nivel psicofisiológico (salivar, respuesta cardíaca...) aún no había cambios. La idea es intentar enseñar a los niños a controlar la ansiedad para prevenir problemas a largo plazo.

—Entonces, ¿se trabaja con todos los niños o sólo con los que ya muestran factores de riesgo?

— De momento, sólo con niños o jóvenes que ya tienen algún indicio, aunque no iría mal hacerlo con todos. Hay estudios a nivel universal que son positivos.

—A nivel ambiental ¿cuáles serían los factores: el ritmo de vida actual, la familia...?

— Esto ya no lo he trabajado en la tesis pero en mi opinión a nivel ambiental influye mucho la situación en casa, el modelo educativo: si un niño ve en casa que ante una situación de peligro o amenaza los padres reaccionan de manera inadecuada, ellos lo pueden aprender por observación. El ritmo diario también puede contribuir, así como la presión social.

—¿La actual crisis (una situación de amenaza) es un factor?

— Se puede transmitir, los adolescentes tienen ya un nivel cognitivo y saben cómo está la situación, es posible. Pero no creo que les influya directamente, es más secundario. En estas edades lo que importa es lo que piensan los compañeros, el nivel de estudios, decidir a qué se quieren dedicar...

—¿Han aumentado los adolescentes con estos trastornos?

— Siempre ha habido una alta prevalencia. Pero ahora la adolescencia se ha alargado y esto puede haber afectado a los porcentajes.

—¿Se puede llegar a controlar la ansiedad?

— Sí, y tanto. Con los adolescentes hay que plantear estrategias diferentes. También trabajamos estrategias conductuales. Por ejemplo, si hay alguna situación que les cree ansiedad les decimos que se expongan, porque la tendencia es a evitarla. Si son jóvenes es más fácil cambiar esta conducta.

—¿Las mujeres tienen más tendencia a sufrir estos trastornos?

— Sí, hay muchos factores, como el hecho de que las mujeres tengan una mayor sensibilidad al castigo, actuar para evitar una consecuencia negativa, mientras que los hombres tienen una mayor sensibilidad a la recompensa, actuar para conseguir algo positivo.

—¿La ansiedad es el paso previo a la depresión?

— Bueno, sufrir ansiedad es un factor de riesgo para acabar desarrollando depresión, con lo que presentar ansiedad en la adolescencia te puede llevar a tener depresión en la etapa adulta.