



**¿Cómo la ansiedad generalizada incide en las relaciones interpersonales de los
adolescentes?**

Juanita López Gómez

Asesora: Marta Lucía Bernal Álvarez

Colegio Marymount Medellín

Proyecto de Grado

Medellín

2020

Tabla de contenidos

<i>Tabla de contenidos</i>	2
<i>Resumen</i>	4
<i>Abstract</i>	5
<i>Introducción</i>	6
<i>Justificación</i>	7
<i>Pregunta de investigación</i>	8
<i>Objetivos</i>	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
<i>Marco Contextual</i>	9
1 Ansiedad y sus conceptos	9
1.1 Definición de ansiedad.	9
1.2 Síntomas de la ansiedad generalizada.	11
1.3 Causas de la ansiedad generalizada.	12
1.4 Consecuencias funcionales de la ansiedad generalizada.	14
2 Relaciones interpersonales y adolescentes	16
2.1 Adolescencia: cambios fisiológicos y psicológicos	16
2.2 Las relaciones interpersonales	18

	Metodología	21
3	Método de investigación.....	21
3.1	Metodología cualitativa	21
3.2	Instrumentos	21
3.3	Población	22
4	Análisis de resultados	24
4.1	Organización de la información	24
4.2	Intrepretacion de categorias.....	26
4.2.1	Adolescencia y ansiedad generalizada	26
4.2.2	Adolescencia y relaciones interpresonales	28
4.3	Explicación	29
	Conclusiones.....	32
	Referencias.....	35
	Anexos.....	41
Anexo 1		41
Entrevistado 1		41
Entrevistado 2.....		44
Entrevistado 3.....		49

Resumen

Durante las últimas décadas, los trastornos ansiosos han estado en furor. Alrededor de 21% de los adolescentes en el siglo XXI padecen de un trastorno mental (Sanz, 2005), y muchos de ellos no son conscientes de cómo estos pueden estar afectando su vida diaria de manera significativa, especialmente, cómo estos pueden incidir en sus relaciones sociales. A partir de esto, se exponen en la presente investigación, las características de las relaciones interpersonales en los adolescentes que padecen de un trastorno ansioso como lo es la ansiedad generalizada (TAG), y la forma en la puede tener un impacto en su cotidianidad. Cabe anotar que la adolescencia es un tiempo de cambios a nivel fisiológico, anatómico y emocional, y durante este tiempo los seres humanos buscan establecer vínculos que se basen en la confianza y el apoyo, pero ese apoyo se desvincula del núcleo familiar para construirse en el círculo social de los amigos, así, es más sencillo sobrellevar las diversas fluctuaciones que se viven en esta edad. Para los adolescentes con TAG, es vital tener ese apoyo, pero no es sencillo lograrlo porque viven una serie de sensaciones difíciles de manejar y, por ello, construir relaciones sociales es algo complejo. De aquí, que el hogar y los amigos deben ser una base sólida para apoyar a estos adolescentes, pues se trata de que a su salud mental y física no se le sume el rechazo o la indiferencia.

Palabras Clave: *trastorno de ansiedad generalizada, relaciones interpersonales, adolescencia.*

Abstract

For the past few decades, anxiety disorders have been raging. Around 21% of adolescents in the 21st century suffer from a mental disorder (Sanz, 2005), and many of them are not aware of how these may be affecting their daily life in a significant way, especially how they can affect their social relationships. From this, the characteristics of interpersonal relationships in adolescents suffering from an anxiety disorder such as generalized anxiety (GAD) and how it can have an impact on their daily lives are exposed in this research. It should be noted that adolescence is a time of changes at the physiological, anatomical and emotional level, and during this time human beings seek to establish bonds that are based on trust and support, but that support is detached from the family nucleus to build itself in the social circle of friends, thus, it is easier to cope with the various fluctuations experienced in this age. For adolescents with GAD, it is vital to have that support, but it is not easy to achieve it because they experience a series of difficult sensations to handle and, therefore, building social relationships is somewhat complex. Therefore, family and friends must be a solid base to support these adolescents, since it is about their rejection or indifference not being added to their mental and physical health.

Keywords: *generalized anxiety disorder, interpersonal relationships, adolescence.*

Introducción

En el presente trabajo el lector se encontrará con una investigación basada en el impacto que tiene la ansiedad generalizada en los adolescentes. Esta investigación se realiza ya que en la época contemporánea se ha visto un incremento significativo de los trastornos mentales en estos jóvenes y esto puede tener una incidencia en la forma en la que construyen sus relaciones con las demás personas.

Para ello, se parte de una pregunta problematizadora, un objetivo general y tres objetivos específicos que se usan de guía durante la investigación para poder ser llevada a cabo de manera rigurosa. De aquí, que se ahonde, a través de un marco contextual, en los términos necesarios para entender el trastorno de ansiedad generalizada, su sintomatología, causas y consecuencias funcionales. En el mismo también se encontrarán los cambios fisiológicos y psicológicos por los que los adolescentes pasan y con ellos cómo sus relaciones sociales son establecidas durante este tiempo de cambios. Luego de esto, el lector se va a topar con una metodología cualitativa que usa una encuesta semiestructurada direccionada a tres profesionales en salud mental.

Por ultimo, se realiza un análisis a partir de la recolección de datos, análisis en el cual se relaciona lo investigado en el marco contextual y los objetivos trazados; dicha triangulación lleva a un cierre del trabajo con las conclusiones que dan cuenta de los hallazgos, dando así aportes desde el aprendizaje obtenido en esta tarea investigativa y, abriendo una posible puerta a futuras investigaciones o para otros sujetos que deseen profundizar esta temática.

Este proceso se apoya con unos anexos en donde se encuentran las entrevistas y referencias bibliográficas en las cuales se basó para llevar a cabo la presente investigación.

Justificación

La presente investigación dará cuenta del concepto de ansiedad generalizada, la forma en la que ésta afecta o no, a los adolescentes y las relaciones que establecen a lo largo de esta etapa, pues la adolescencia es conocida como un tiempo de cambio físico, emocional, social e intelectual y es una época susceptible a trastornos de diversas índole (Santos & Vallín, 2018).

Hacer este trabajo investigativo resulta de coherente con las necesidades contemporáneas, debido a que en el siglo XXI, especialmente en las últimas décadas, se ha visto un aumento en el desarrollo de los trastornos ansiosos, en donde más del 21% de los adolescentes padece de estrés postraumático (TEPT), depresión, ansiedad específica o generalizada, trastorno obsesivo compulsivo (TOC) o fobias sociales, las cuales pueden llegar a tener un efecto en la forma que se establecen y desarrollan sus relaciones interpersonales (Sanz, 2005).

Todos los días y en todo momento el ser humano se encuentra en constante interacción con otros, sin ser consciente de cómo ciertas características de su comportamiento podrían estar afectando sus relaciones. El hecho de tener conocimiento del concepto y el origen de la ansiedad puede ayudar a generar conciencia personal, especialmente en aquellas personas con características ansiosas o que padecen un trastorno de este tipo y, favoreciendo así, sus relaciones interpersonales.

El análisis de los resultados y las conclusiones que la investigación proveerá permitirán enriquecer el conocimiento de los individuos que, desde su desempeño profesional, desean dedicarse a orientar a otros en el manejo de sus relaciones interpersonales

como es el caso de la presente investigadora; además, tiene un beneficio personal dado que brinda claridad en el tema y ofrece posibilidades de mejoramiento en la interacción con los demás.

Pregunta de investigación

¿Cómo la ansiedad generalizada incide en las relaciones interpersonales de los adolescentes?

Objetivos

Objetivo general

Determinar la incidencia de un trastorno de ansiedad generalizada en las relaciones interpersonales de los adolescentes.

Objetivos específicos

1. Definir el concepto de ansiedad generalizada, sus síntomas, causas y consecuencias funcionales.
2. Describir la forma en la que se dan las relaciones interpersonales de los adolescentes.
3. Establecer las características de las relaciones interpersonales de los adolescentes que padecen de un trastorno de ansiedad generalizada.

Marco Contextual

1 Ansiedad y sus conceptos

1.1 Definición de ansiedad.

Durante las últimas décadas se ha visto un incremento en los trastornos depresivos y ansiosos en los adolescentes alrededor del mundo, siendo estos de la patología psicológica con tasas más altas en permanencia, perjudicando entre el 9% y el 21% de los adolescentes (Sanz, 2005). En el DSM-III, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (en adelante DSM), American Psychiatric Association, traducido como Asociación Estadounidense de Psiquiatría, el trastorno de ansiedad generalizada carecía de factores para poder ser definido en su totalidad y únicamente podía ser diagnosticado por defecto, es decir, cuando no había rastros de diferentes enfermedades psicológicas u otros trastornos (González, Ibáñez, & Cubas, 2006).

En las siguientes ediciones del manual, DSM-III-R y DSM-IV, se fue clarificando su significado como categoría propia y fue definido finalmente como:

Preocupación excesiva en torno a una serie de acontecimientos y actividades, junto a una serie de síntomas somáticos como inquietud o sentirse activado, fatigarse fácilmente, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y perturbaciones del sueño (González, Ibáñez, & Cubas, 2006).

Hasta que la quinta y última versión del DSM emergió y determinó el significado de ansiedad diferenciándolo del miedo cómo:

El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura [...] La ansiedad está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia con relación

a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014).

Los trastornos de ansiedad se ven usualmente confundidos con el miedo o el estrés, ya que sus características y síntomas son relativamente parecidos, así que una de las formas de diferenciarlos es por su tiempo de permanencia. El miedo y/o el estrés suelen tener una duración de uno o dos días, mientras que la ansiedad (para poder ser categorizada como trastorno) debe de tener una duración de más de seis meses y estos tienden a permanecer por más tiempo si no son tratados adecuadamente por un profesional, sea psicólogo o psiquiatra (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014).

A partir de esto, la ansiedad fue categorizada como un trastorno “básico”, y para identificarla se elaboraron una variedad de modelos explicativos. Uno de estos intenta identificar y tratar los distintos tipos de trastornos ansiosos; sea ansiedad generalizada, trastorno obsesivo compulsivo, fobias sociales, ataques de pánico (agorafobia) o trastorno de estrés postraumático (González, Ibáñez, & Cubas, 2006). De esta manera, Dugas, Gagnon, Ladouceur y Freeston, estudiantes de la Universidad Laval, en Quebec, Canadá realizaron una investigación llamada *Generalized Anxiety Disorder: a preliminary test of a conceptual model*, traducida como *Trastorno de Ansiedad Generalizada: una prueba preliminar de un modelo conceptual*, en la cual proponen un modelo para el Trastorno de ansiedad generalizada (en adelante TAG) en donde los principales componentes de este mismo se dan por cuatro variables: la intolerancia hacia la incertidumbre, las creencias sobre preocupación, la orientación pobre al problema y la evitación cognitiva (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014).

Según el DSM-V las preocupaciones incorporadas con el TAG son desmesuradas y por esto, interfieren característicamente con el funcionamiento psicosocial y las actividades de la vida cotidiana se convierten en un ‘peso’ para los individuos que sobrellevan el TAG (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014).

1.2 Síntomas de la ansiedad generalizada.

La diferencia entre la ansiedad generalizada y otros trastornos ansiosos, se diferencian principalmente en su prevalencia y cantidad de síntomas que son detectados o identificados a lo largo de un periodo de seis meses. Según el DSM-V para la ansiedad poder ser categorizada como trastorno en los adolescentes, se debe de contar con mínimo tres de los siguientes síntomas:

- Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta
- Facilidad para fatigarse
- Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, sueño inquieto e insatisfactorio)

En cada síntoma nombrado pueden existir ciertas características representativas que pueden aparecer a lo largo del período en donde el trastorno puede ser categorizado. Por ejemplo, la tensión muscular puede ligarse con temblor, inquietud frecuente, movimientos repentinos o entumecimiento. Junto con los síntomas mencionados anteriormente, el individuo puede llegar a tener síntomas somáticos, tales como: sudoración excesiva, temblores, diarrea, respiración agitada o dolores de cabeza (Capafons, 2001).

En otros casos excepcionales, la ansiedad generalizada puede venir combinada con un trastorno de pánico que es reconocido por sensaciones repentinas de terror sin un peligro aparente, el individuo puede sentirse fuera de control. Pueden presentarse síntomas físicos tales como (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2019):

- Taquicardia
- Dolor en el estómago y/o pecho
- Dificultad para respirar
- Debilidad y/o mareos
- Transpiración
- Calor o escalofríos
- Entumecimiento en el cuerpo

Los diferentes trastornos ansiosos en término general pueden verse ligados unos entre otros. Así como se pueden ver casos en donde una persona que padezca de un trastorno de ansiedad generalizada también puede padecer de un trastorno de pánico y por lo tanto ser más propenso a sobrellevar otros trastornos ansiosos. En los adolescentes, las preocupaciones varían dependiendo del entorno social, familiar y escolar en el que se encuentran, causando que los síntomas puedan tener un enfoque específico o que se desarrolle un síntoma más que otro.

1.3 Causas de la ansiedad generalizada.

En el DSM-IV los niños y adolescentes que padecen de un trastorno de ansiedad generalizada tienden a tener preocupaciones excesivas que se relacionan con la calidad dentro del ámbito escolar y deportivo, inclusive cuando éstas no están siendo evaluadas; aún

así, estas pueden variar dependiendo de la personalidad del individuo. Las causas de las preocupaciones generalmente son situaciones de la vida diaria y cotidiana; como lo son el colegio, la salud, o temas personales con los cuales se enfrentan en su día a día, como la familia, los amigos y sus relaciones interpersonales.

Las preocupaciones de una persona con TAG no se difieren ampliamente a las preocupaciones de una persona que no padece de un trastorno ansioso, sino que la preocupación se convierte extrema y desmesurada. El individuo siente que la razón por la cual se está preocupando es de suma importancia y no es capaz de no pensar en ella al menos de que esta sea “solucionada” (López, 2005).

Sin embargo, las causas del TAG no se enfocan en un solo factor, este tiene factores genéticos, fisiológicos, ambientales y temperamentales (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014):

- **Temperamentales:** la inhibición de la conducta, la afectividad negativa (neuroticismo) y la evitación del daño se han asociado con el trastorno de ansiedad generalizada.
- **Ambientales:** aunque las adversidades en la infancia y la sobreprotección de los padres se han asociado con el trastorno de ansiedad generalizada, no se han identificado factores ambientales más específicos, necesarios o suficientes para el diagnóstico del trastorno de ansiedad generalizada.
- **Genéticos y fisiológicos:** un tercio del riesgo de sufrir trastorno de ansiedad generalizada es genético y estos factores genéticos superponen con el riesgo de neuroticismo y son compartidos con otros trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, sobre todo con el trastorno depresivo mayor.

1.4 Consecuencias funcionales de la ansiedad generalizada.

Las consecuencias de la ansiedad generalizada pueden variar dependiendo de diferentes variables. Según el DSM-V, la preocupación excesiva limita al individuo de realizar ciertas tareas de manera eficaz y rápida, independiente del momento o el lugar en el que se encuentre. La preocupación gasta energía y los síntomas como la tensión muscular, el nerviosismo, cansancio y la dificultad para concentrarse pueden afectar diferentes ámbitos de la vida cotidiana, como el campo escolar, familiar, social y cognitivo, de este modo contribuyendo al deterioro de la persona. El TAG, también es reconocido por afectar la manera en la que las personas se relacionan con los demás, sean amigos o familiares; en diferentes casos pueden volverse más irritables, tristes, y/o perfeccionistas.

En diferentes situaciones se ha visto cómo las personas que padecen de un trastorno ansioso son más vulnerables a desarrollar un trastorno depresivo, de sueño o de pánico, haciendo que de esta manera las preocupaciones que son excesivas puedan aumentar su frecuencia y pueden aparecer o desarrollarse más síntomas somáticos relacionados al trastorno.

El TAG puede llevar a los individuos al *perfeccionismo* o la *auto exigencia*, consecuencia que los adolescentes pueden llevar a niveles desproporcionados convirtiéndose otro factor más de preocupación, es decir, la puntualidad, las tareas y obligaciones escolares, un examen de cualquier tipo o el pensamiento de un accidente se pueden transformar en una preocupación desmesurada y desproporcionada. Estas preocupaciones pueden llegar a empezar a interferir en el desarrollo normal en sus actividades cotidianas, provocando consecuencias negativas, que pueden llegar a tener un impacto adelante en la adultez. En

otras ocasiones, la ansiedad generalizada puede llevar al individuo a dudar de su capacidad de toma de decisiones y su autonomía, haciendo que este acuda a un adulto por ayuda y comenzar a depender de él o no ser lo suficientemente autónomo (Olivares Rodríguez, Piqueras Rodríguez, & Rosa Alcázar, 2006).

2 Relaciones interpersonales y adolescentes

2.1 Adolescencia: cambios fisiológicos y psicológicos

La adolescencia es reconocida como un periodo de tiempo en donde se presentan cambios tanto fisiológicos y anatómicos como emocionales. Es un periodo de tiempo de preparación para la edad adulta en donde se producen varias experiencias que son de suma importancia para el desarrollo del ser humano durante esta época. La OMS define la adolescencia como:

El periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes (World Health Organization, 2020).

La adolescencia también viene ligada con la pubertad, que se reconoce como el tiempo en donde el cuerpo humano, independiente de su sexo (femenino o masculino) empieza a tener cambios físicos notorios (Profamilia, 2020).

2.1.1. *Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia:*

- Inicio de la menstruación y fertilidad
- Redistribución de la grasa corporal
- Crecimiento de vello púbico y axilar
- Aumento de estatura
- Cambios en la piel y aparición de acné

2.1.2. Cambios físicos de los hombres en la adolescencia:

- Desarrollo de la musculatura
- Crecimiento de vello corporal
- Aumento de estatura
- Cambio de tonalidad en la voz
- Aumento de sudoración
- Cambios en la piel y aparición de acné

Así como la adolescencia trae cambios físicos también tiene cambios psicológicos, sociales y de autopercepción, esto se da por el cambio hormonal en el cuál se encuentra el adolescente.

2.1.3. Cambios psicológicos:

- Agresividad, rebeldía, asilamiento y/o inestabilidad emocional
- Cambios repentinos de estado de ánimo
- Sentimiento de necesitar aprobación social
- Cuestionamiento de ordenes de padres y/o autoridades
- Búsqueda de independencia
- Sentimiento erótico y/o afectivo hacia otras personas

(Profamilia, 2020)

Estos cambios también vienen ligados con el desarrollo de la personalidad, en el cual distintos campos del comportamiento humano se ven afectados y marcan una etapa decisiva

en su identidad, desarrollo y asociación al mundo adulto. El ser humano no se limita solo a los cambios biológicos; debido a la naturaleza social y cultural de nuestra especie, empieza a adquirir diferentes aptitudes, capacidades y comportamientos. Algunas de estas aptitudes incluyen, la capacidad relativa al cuidado propio y el mantenimiento material, independencia emocional hacia los padres o figuras de autoridad, creación de relaciones interpersonales y obtención de valores para guiar su comportamiento (Col-legi Oficial de Psicologia de Catalunya, 2019).

2.2 Las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales también pueden ser conocidas como relaciones humanas, relaciones sociales y relaciones personales. Para poder entender este termino más a fondo se descompuso y se definieron las dos palabras que la integran como una, estas siendo: *relación* e *interpersonal*. La RAE (Real Academia Española) define relación como “Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona” (Real Academia Española, 2020) y define interpersonal como “Que existe o se desarrolla entre dos o más personas” (Real Academia Española, 2020). Según el significado de ambas palabras se puede entender por relaciones interpersonales como aquellas conexiones o contactos personales que se establecen y se desarrollan a través de la vida de los seres humanos, entre dos o mas personas.

Una relación interpersonal constituye un tejido social, hace parte de una realidad inmaterial, es decir que esta implícita en el espacio y en el tiempo y que se da entre los sujetos agentes. Esta interacción se da desde dos elementos, uno objetivo que corresponde al sistema de interacción como tal, y el otro subjetivo que depende de las condiciones y

características de los sujetos que se relacionan. En la esfera de las relaciones interpersonales se define la integración de los individuos acorde a sus dinámicas de vida social (Herrera, s.f).

Para la época moderna, las relaciones interpersonales toman fuerza debido a los cambios sociales que se producen. Pasan entonces a tener dos grandes aspectos: lo interpersonal es una proyección, reflejo o producto de un individuo y sus acciones, aquí entra el conjunto de valores y normas que como agente social posee un sujeto que esta inmerso en una cultura. Y la relación que es una expresión de estructuras sociales, de un estatus/rol y de unas relaciones objetivas de los individuos. En una relación interpersonal estos dos elementos se mezclan y por ello intervienen un conjunto de valores propios y unas estructuras sociales adquiridas (Herrera, s.f).

Las relaciones interpersonales involucran, como se ha leído, los modos de ser y de obrar de un sujeto, de tal manera que al establecer un vínculo con otro individuo es posible deducir aproximadamente el estado o comportamiento del otro individuo. También, a través de ellas el ser humano satisface unas necesidades afectivas básicas que repercuten en su personalidad, necesidades de contacto físico como las caricias y abrazos, pues ser tocados es una de las sensaciones más importantes que establecen lazos de confianza y comunicación. La necesidad de intimidad brinda seguridad, intimidad pensada desde el cuidado del otro, y por último la necesidad de pertenecer a un grupo el cual brinda seguridad, fuente de apoyo, felicidad y evolución. Cuando estas necesidades afectivas básicas no se están satisfaciendo en su totalidad puede tener repercusiones como aislamiento y/o sentimiento de soledad.

El grupo es fundamental y ser miembro de uno es una fuente de apoyo y supervivencia, que cobra gran protagonismo en esta etapa dado que el principal reto es la construcción de identidad y quien mas que sus pares para proporcionar esa ayuda. No obstante, el grupo

también exige y se dan conflictos que pueden construir y transformar la perspectiva y comportamiento de los jóvenes (Universidad del País Vasco, s.f). El escaso apoyo social hace que los retos y dificultades que los adolescentes atraviesan durante este tiempo sean más difíciles de sobrellevar, dado que el apoyo social es un recurso del cual el vínculo de confianza permite que las dificultades y retos sean más fáciles de afrontar.

El principal reto que se enfrenta en la adolescencia es construir su identidad, y sus relaciones interpersonales tienen un rol de suma importancia dado que, al identificar diferentes adolescentes y sus características, se puede notar que su círculo social tiene características similares al igual que sus comportamientos. Los adolescentes que no crean buenas relaciones interpersonales, que no satisfacen sus necesidades básicas previamente mencionadas, pueden ser rechazados, asilados y son más propensos a sufrir de algún problema de salud mental.

Metodología

3 Método de investigación

3.1 Metodología cualitativa

Con el objetivo de profundizar la investigación realizada y llegar a conclusiones concretas y verídicas, y dar respuesta a la pregunta planteada del presente trabajo, se realizará una metodología de característica cualitativa. La universidad de Jaén, España, define metodología cualitativa como “El estudio de la gente a partir de lo que dicen y hacen las personas en el escenario social y cultural” (Universidad de Jaén, s.f). El objetivo de esta metodología es proporcionar información veraz que permita entender a los sujetos que viven este fenómeno de la ansiedad generalizada. El presente investigador realizará una serie de preguntas de identificación, descripción, exploración y explicación a profesionales en el área de la salud, específicamente en el área de psicología, ya que la población de sujetos que padecen de ansiedad generalizada dispuestos a responder preguntas de carácter abierto es limitada y no sustentaría de manera correcta la presente investigación.

3.2 Instrumentos

Para lograr desarrollar el proyecto de manera correcta se realizará una entrevista estructurada a 3 psicólogos profesionales. Según el diccionario de la Real Academia Española, se entiende entrevistar como “Mantener una conversación con una o varias personas acerca de ciertos extremos, para informar al público de sus respuestas”. En este trabajo la entrevista realizada será de carácter abierto, lo que significa que las respuestas no tienen una dirección predeterminada.

Las preguntas formuladas a los profesionales tienen el propósito de indagar más a fondo en el tema objeto de esta investigación y dar respuesta a los objetivos específicos previamente planteados para tal fin. A continuación, se presentan las preguntas realizadas a la población seleccionada:

1. ¿Cuál es el proceso adecuado para diagnosticar un trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes?
2. ¿Cuáles son las características de las relaciones interpersonales de los adolescentes?
3. ¿En que se diferencian las relaciones sociales en adolescentes con ansiedad generalizada de las relaciones sociales de los adolescentes que no padecen este trastorno?
4. ¿Qué ámbitos y/o campos se ven afectados por la ansiedad generalizada en los adolescentes?
5. ¿Qué estrategias y/o pautas se les dan a los adolescentes con ansiedad generalizada?

3.3 Población

La población es un conjunto de personas que tienen conocimiento del tema en investigación y las cuales pueden dar información fundamental que complemente y valide el contenido presentado en este trabajo. Se hace entonces importante definir y presentar a cada una de las personas elegidas para esta etapa de investigación.

El entrevistado 1, es un psicólogo de la Universidad Pontificia Bolivariana, que ejerce su carrera en la Fundación Integrar. El segundo entrevistado estudió en la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, luego en la Universidad de Antioquia realizó una especialización en terapia cognitivo-conductual en niños y adolescentes y en

neuropsicología infantil, actualmente lleva 15 años atendiendo niños y adolescentes en psicología clínica. El entrevistado 3, estudio psicología en la Universidad Pontificia Bolivariana, trabajó en el hospital Pablo Tobón Uribe dirigiendo la unidad de cancerología desde la psicología, luego hizo una especialización en la salud mental del niño y el adolescente en la universidad CES, hizo acompañamiento como docente de cátedra de algunas asignaturas dentro del pensum de psicología, coordinó la IPS de Sabaneta por dos años y actualmente atiende niños, adolescentes y adultos en psicología clínica.

4 Análisis de resultados

4.1 Organización de la información

A continuación, se elabora un análisis de las encuestas estructuradas realizadas a los tres profesionales en el área de salud mental (ver Anexo 1) en la cual se busca reconocer patrones comunes para lograr deducir información pertinente y relevante para darle respuesta a la pregunta planteada del presente trabajo. Para obtener estas respuestas, se realiza una organización de la información con base en dos categorías: adolescencia y ansiedad generalizada y adolescencia y relaciones interpersonales. En la primera categoría se abarcará todo lo relacionado con esas características del adolescente y de aquellos que presentan un trastorno de ansiedad generalizada. En la segunda categoría se agrupará lo relacionado con las relaciones interpersonales en la adolescencia y cómo se ven afectadas por la ansiedad. Los sujetos entrevistados se denominan como E1, E2 y E3 para identificarlos.

Adolescencia y Ansiedad generalizada	Adolescencia y Relaciones interpersonales
<p>Debes saber el contexto en el que vive esa persona, si tiene algún malestar significativo o no, si ha tenido una duración significativa, de hecho, para la generalizada son mínimo seis meses. (E1)</p> <p>Si esta ansiedad volvió a tener alguna crisis de pánico, ante qué tipo de estímulos se presenta porque en la ansiedad generalizada pueden ser varios y hay que evaluar mucho la calidad del pensamiento del joven, entonces si existen rumiaciones, o sea si hay una idea que le de vueltas y vueltas y vueltas y vueltas en la cabeza o si que tienen características de anticipación catastrófica. (E1)</p>	<p>La adolescencia se caracteriza mucho por ser un tiempo de ruptura. (E1 y E3)</p> <p>En la adolescencia empiezan a tener un criterio propio y ese criterio propio me lleva a ver el mundo por mis propios medios, pero esa visión implica que cómo somos seres netamente sociales, implica la participación del par. (E1)</p> <p>Etapas de transición con el cuerpo [...] comienza a preocupar esa percepción que tiene el otro sobre mí y usualmente esto deja un marcado egocentrismo. (E1, E2 y E3)</p>

<p>Porque normalmente la ansiedad es eso, una anticipación a todo, todos tenemos ansiedad a cierto nivel, pero puede pasar de ser activa a patológica entonces es importante poder identificarlo. (E1 y E2)</p> <p>Si fuera ansiedad social las preocupaciones pudieran ser mucho más marcadas a nivel social (E1)</p> <p>Los adolescentes que [...] tienen un punto más tímido, que tienen más dificultades para interactuar con ese otro, precisamente evadiendo y evitando que dentro de estas se pueda presentar una situación en la que lo exponga a eso específicamente que lo hace evitar, y le genera el estrés o la angustia o ansiedad (E1)</p> <p>La alimentación, el sueño se ve afectado, también los sistemas excretores, por ejemplo, adolescentes que tenían buena retención a nivel excretorio no son capaces de controlarlo, y emocionalmente puede tener un impacto significativo. También tiene la posibilidad de escalar, no solamente a otra ansiedad, pero a una posible depresión, a un trastorno de abuso de sustancias y entre otras. (E1 y E2)</p> <p>Indagar a profundidad si hubiera otras causas que lo podrían explicar, si el nivel de ansiedad que presenta el adolescente afecta su calidad de vida, sus áreas de ajuste, y si cumple con los criterios en términos de tiempo, intensidad y frecuencia [...] Si las dificultades han persistido a lo largo de 6 meses y han sido frecuentes e intensas durante ese tiempo. (E2)</p> <p>[...] sin embargo, lo que hemos encontrado es que no siempre los papás, los profesores son capaces de identificar si el adolescente está presentando un cuadro de ansiedad, a veces es evidente, pero a veces no es tan evidente. (E2)</p> <p>El área familiar se ve bastante afectada porque usualmente hay características de irritabilidad, usualmente hay características de rigidez, esas preocupaciones constantes es posible que las expresen en el ambiente familiar y generan una tensión que la familia no sabe cómo manejar. (E2)</p>	<p>El adolescente siente que todo lo puede, sea a nivel social, sea en diferentes tipos de entornos, con otro tipo de personas. Yo todo lo puedo, yo todo lo sé. (E1)</p> <p>Tiende a ser muy chocante, y por eso dicen que es una etapa crucial del desarrollo para más adelante. La ruptura frente al vínculo con los padres y aparición de los pares como alguien definitivo y el desarrollo del egocentrismo. (E1)</p> <p>[...] en la adolescencia digamos que el foco social, [...], el área social de tener amigos y de tener relaciones con otros, es muy importante, en la adolescencia se torna todavía más importante. (E2 y E3)</p> <p>[...] la relación entre pares y entre ellos mismos, en los adolescentes mismos, ya no solamente se basa en que compartan puntos de interés [...] sino que también tienden a compartir más ideas y tienden a compartir más sentimientos, entonces las relaciones se hacen como más profundas y de ahí hay una necesidad fundamental dentro de ese desarrollo social qué es buscar como la identidad (E2)</p> <p>[...] en la adolescencia muchos adolescentes buscan establecer grupos [...] para favorecer ese sentido de individualidad; individualidad en términos de quién soy yo, pero también de integración, de a qué grupo hago parte. (E2)</p> <p>[...] esa búsqueda de identidad, esa necesidad de pertenecer, esa presión social, van a ser que el foco social sea muy importante durante la adolescencia. (E2)</p> <p>[...] el trastorno de ansiedad generalizada es un trastorno que se caracteriza en tener preocupaciones o anticipaciones negativas frente a situaciones cotidianas de la vida, especialmente, por ejemplo, en el ámbito académico, en el ámbito laboral, o en situaciones cotidianas; [...] son anticipaciones negativas. Pero hay otro trastorno que se llama trastorno de ansiedad social, este trastorno está muy enfocado en la preocupación de que otros me perciban de manera negativa, aburrida, por la</p>
---	---

<p>[...] la ansiedad básicamente la asociamos con una emoción principal que es como de inseguridad, de incertidumbre, todo el tiempo es una preocupación por lo que va a pasar, hay una actitud anticipatoria, entonces eso no me genera a mí tranquilidad ni seguridad. (E3)</p> <p>[...] los efectos o los síntomas se exageran hasta tal punto que inclusive la relación consigo mismo, con ellos mismos, se alteran muchas cosas y muchas funciones, inclusive vitales, el sueño, la alimentación; fisiológicamente se pueden presentar síntomas muy particulares que llegan a afectar la seguridad, no solamente en el entorno, en las otras personas, así sean muy cercanas, sino en sí mismo, [...] es que definitivamente el miedo paraliza, entonces básicamente todo su entorno, a nivel general se afecta, pero el principal es el asunto social. (E3)</p>	<p>preocupación de no integrarme al grupo [...] En el trastorno de ansiedad social solito, una afectación muy importante es en las relaciones interpersonales; en el trastorno de ansiedad generalizada lo que puede haber es una afectación secundaria por esas preocupaciones que la persona tiene constantemente que le van a afectar su relación social, [...] agrandan más esos problemas de la vida cotidiana y olvidan que tienen una inferencia en sus relaciones interpersonales. Pero no necesariamente una persona que tenga un trastorno de ansiedad generalizada va a tener que ver afectadas sus relaciones sociales, no necesariamente, aunque en un alto grado es posible. (E2)</p> <p>[...] lo único estable en la adolescencia es el cambio. (E3)</p> <p>[...] ellos constantemente están cambiando, pero no porque sea un asunto inestable, antes, por el contrario, en búsqueda de esa estabilidad todo ser humano tiene todo el derecho y creería yo que inclusive el deber, de atender el llamado de poder indagar bajo muchos estilos y muchos parámetros para ver donde encaja y en dónde se siente más cómodo. Entonces el estilo de vínculo de relación de un adolescente es constantemente cambiante todo el tiempo, está tratando de buscar dónde se siente mejor, de mirar en donde se siente más identificado [...] (E3)</p> <p>[...] podría definirse en la confianza. (E3)</p>
---	--

4.2 Interpretación de categorías

4.2.1 *Adolescencia y ansiedad generalizada*

En esta categoría es clave entender que la adolescencia es un periodo de cambios en todas las áreas. Para saber si un adolescente presenta ansiedad generalizada se debe aplicar una serie de instrumentos y entrevistas que permitan determinar dicho trastorno, estas no se deben hacer solamente al paciente, sino también a sus padres y profesores para recolectar

suficiente información acerca del contexto en el que se encuentra la persona. Es clave verificar el ambiente en el que se desenvuelve para revisar si hay alguna situación continua que genere un malestar significativo con una duración mayor a seis meses. Cuando esta ansiedad es acompañada con una crisis de pánico es indispensable indagar por los estímulos presentes que puedan afectar el pensamiento del joven; si estos se mantienen de forma repetitiva en su mente, si tiene características de anticipación catastrófica o si presenta los síntomas fisiológicos tales como sudoración e irritabilidad; esto puede determinar que acciones tomar para anticiparse a puntos altos de ansiedad que lleguen a niveles significativos patológicos, pues bien señalan los sujetos participantes, la ansiedad es una anticipación a todo, todos tenemos ansiedad a cierto nivel, pero puede pasar de ser activa a patológica, entonces es importante poder identificarlo. (E2-E2)

En los adolescentes se debe llevar a cabo el tratamiento de este trastorno de la manera más cuidadosa posible debido a que es común que los adolescentes con trastornos mentales, tales como ansiedad y depresión, conlleven al abuso de sustancias haciendo que el tratamiento y la somatología tenga repercusiones negativas como falta de sueño, pensamientos suicidas, falta de energía o exceso de esta, también disfunciones a nivel digestivo, lo que provocaría un impacto más alto a nivel emocional porque el problema puede escalar al punto de la depresión.

Como mencionan los sujetos, la vida cotidiana y la calidad de vida de los adolescentes se ve significativamente afectada por la ansiedad, ésta afecta sus áreas de ajuste tales como el familiar, académico, social y el personal. La adolescencia es un periodo de cambios, en donde están constantemente teniendo fluctuaciones hormonales, causando que tengan variaciones en sus estados de ánimo y actitudes, entonces cuando un adolescente

padece de un trastorno de esta índole es posible que estas áreas de ajuste se vean afectadas por esas características de irritabilidad o rigidez que se pueden presentar por un miembro familiar, un amigo o cualquier miembro exterior, creando así mas presión en el adolescente. En aquellos adolescentes que tiene rasgos tímidos se les hace más difícil interactuar con el otro, evadiendo y evitando aquellas situaciones en donde se pueda exponer a una situación que pueda generar estrés o angustia.

4.2.2 Adolescencia y relaciones interpersonales

La adolescencia se caracteriza por ser un tiempo de ruptura y una etapa crucial del desarrollo humano. Durante esta época los adolescentes comienzan a tener criterio propio, ya no ven la vida por los ojos de sus padres, estos empiezan a basarse en experiencias y vivencias para ver la vida desde una perspectiva propia. Dejan de apoyarse en sus familiares y comienzan a tener relaciones sociales con pares, así alimentado esa visión del mundo.

Siendo seres netamente sociales, desde un primer momento se está en constante contacto con otros seres humanos, pero en la adolescencia el foco social, el tener amigos y tener relaciones con otros se torna todavía más importante. La relación entre pares y entre ellos mismos ya no solamente parte desde puntos de interés, sino que en la adolescencia tienden a compartir más ideales, sentimientos y pensamientos. Los adolescentes comienzan a establecer sus relaciones con aquellos otros adolescentes con los cuales comparten características similares, haciendo que estas relaciones sean profundas. Desde esas relaciones parten dos aspectos cruciales para los adolescentes: el sentido de individualidad y la búsqueda de identidad.

Se refuerza el hecho de que los adolescentes comienzan a formar relaciones sociales para favorecer el sentido de individualidad, individualidad en términos de definir su personalidad y definir a qué grupo hacen parte, en esa necesidad de identidad buscan grupos en los cuales se puedan apoyar emocionalmente, puedan compartir ideales, pensamientos y sentimientos, buscan que dentro de esos grupos se puedan sentir en confianza y seguros.

Ese sentido de individualidad se complementa con la búsqueda de identidad. En los grupos sociales que comienzan a establecer hay una presión social por definir su personalidad, quiénes son, qué les gusta, por qué hacen lo que hacen y cómo piensan. Esa presión social que sufren los adolescentes está enfocada en cómo ellos piensan que están siendo percibidos, si son vistos de forma aburrida, de manera negativa o por la simple preocupación de no ser aceptado dentro de un grupo de personas al que desean pertenecer.

4.3 Explicación

A partir de la interpretación de las dos categorías se puede diferenciar la ansiedad social con la ansiedad generalizada. La ansiedad social se caracteriza principalmente por ser un trastorno en el que hay una preocupación excesiva y persistente en contextos sociales determinados, en donde se piensa que puede ser juzgado, avergonzado o humillado (Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2017). Es factible confundir la ansiedad social con otro trastorno ansioso como lo es la ansiedad generalizada, debido a que el área social se ve afectada por ella, mas no siempre es el área que se ve mas afectada por este trastorno ansioso.

Tras la interpretación las dos categorías es evidente que el área social cobra importancia durante esta época de ruptura y de cambios constantes ya que el apego que se

tenía a los padres desvanece y esas relaciones sociales comienzan a cobrar mas vida. Estas relaciones interpersonales que los adolescentes forman se tornan intensas y, en el caso de adolescentes con ansiedad generalizada, no hay excepción. En estos adolescentes puede que la vida social no sea tan importante y fácil de llevar cómo lo es para un adolescente que no padece de este trastorno ya que socializar y buscar individualidad es más arduo, pues tienen rumiaciones y pensamientos catastróficos acerca de cómo es posible que sus relaciones estén siendo afectadas por ellos mismos.

Más allá de lo social, los adolescentes que padecen de un trastorno de ansiedad generalizada se ven afectados por esta condición en muchos aspectos, como académicos, familiares y personales. Como se puede ver en el marco teórico, se mencionan las consecuencias funcionales que tienen los adolescentes que padecen de este trastorno y dentro de éstas es evidente que sus relaciones sociales se pueden ver afectadas ya que el pensamiento catastrófico que trae este trastorno puede tener repercusiones negativas y reflejarse en éstas (López, 2005). Los trastornos ansiosos cómo este, son reconocidos por afectar la manera en la que las personas crean vínculos con los demás, sean amigos o familiares. Esto se da debido a que los adolescentes con el trastorno pueden presentar irritabilidad, tristeza y/o perfeccionismo, lo que los conduce a aislarse o sentirse rechazados (González, Ibáñez, & Cubas, 2006).

Las relaciones interpersonales si son afectadas por el trastorno de ansiedad generalizada, en todas las áreas de su vida, pero prima la social. Es fundamentas recalcar que el ser humano satisface unas necesidades afectivas básicas al relacionarse con otros seres humanos y el apoyo social hace que las dificultades que los adolescentes atraviesan durante este tiempo sean más fáciles de sobrellevar, ya que este es un recurso en donde el vínculo de

confianza permite que esas relaciones sean base fundamental en donde se puede acudir en momentos de dificultades.

Sin embargo, en estos adolescentes con ansiedad generalizada, sus relaciones tendrán repercusiones negativas debido a este trastorno, ya que este los lleva a pensar de forma trágica, con las peores consecuencias y anticiparse ante cualquier situación. Es común que estos adolescentes duden acerca de la confianza que tienen en sus grupos sociales, se preocupen de forma constante por cómo están siendo percibidos por estos e incluso lleguen a aislarse por tener pensamientos infortunados, creados en su mente.

Toda enfermedad mental, tanto la enfermedad física, tiene repercusiones negativas en distintas áreas de la vida cotidiana, y este trastorno no se escapa de las afectaciones en la vida de los sujetos. Es por esto, que un diagnóstico oportuno, permitirá que se tenga una intervención oportuna y, así, se minimicen los riesgos.

Conclusiones

La última parte de presente trabajo no dará respuesta solamente al objetivo general, sino también a los tres objetivos específicos previamente planteados. Esto fue posible debido al marco teórico investigado y a la aplicación de las entrevistas a profesionales, en donde ambos tenían como propósito darle una respuesta final a la pregunta de ¿Cómo la ansiedad generalizada incide en las relaciones interpersonales de los adolescentes?

El objetivo primero y segundo se alcanzó mediante la indagación de tres conceptos fundamentales: ansiedad generalizada, adolescencia y relaciones interpersonales. De allí salieron subcategorías que ampliaron la visión de la investigación permitiendo visualizar las causas y consecuencias de una ansiedad generalizada (TAG), de la adolescencia y la importancia de las relaciones interpersonales en esta edad. Fue el acercamiento a diversos autores lo que permitió dar cuenta de estos objetivos.

Luego, se pasó a trabajar en el tercer objetivo estableciendo una relación entre dos categorías: ansiedad generalizada y relaciones interpersonales que se dan en adolescentes con TAG, haciendo uso de unos instrumentos que arrojaron datos cualitativos. Esta relación dio paso a la interpretación de la incidencia de la ansiedad generalizada en estos adolescentes reiterando cómo en la adolescencia, las relaciones sociales cobran importancia debido a que es el momento en donde estas se comienzan a establecer de forma concreta, los amigos se convierten en esa base de confianza que se busca durante esta edad y, de aquí, que los adolescentes busquen tener relaciones sociales en donde se sientan seguros, cómodos y en confianza, ya que con estas personas buscan una intimidad y determinar su identidad como seres humanos. Sin embargo, para los adolescentes con TAG este aspecto es una constante preocupación.

Estos adolescentes se ven afectados por su condición en el área social y otros aspectos, y esto se debe a que pueden presentar irritabilidad, tristeza y/o perfeccionismo de forma más continua que un adolescente sin el trastorno. Después de indagar en las relaciones sociales de los adolescentes que padecen un trastorno de ansiedad generalizada y teniendo presente que la muestra recolectada fue pequeña, se puede concluir que las relaciones interpersonales de estos jóvenes son afectadas por el miedo al rechazo, al señalamiento, a la burla, sucesos que construyen en su mente sin saber aún lo que va a suceder.

Es una verdad que el ser humano satisface sus necesidades afectivas básicas al relacionarse con otros seres humanos y el apoyo social hace que las dificultades que la adolescencia atraviesa sean más fáciles de sobrellevar, ya que este es un recurso en donde el vínculo de confianza permite que esas relaciones sean base fundamental a la cual acudir en momentos de dificultades. Pero en adolescentes con TAG, sus relaciones sociales tienen repercusiones negativas por el tipo de pensamiento que ronda en sus mentes, la duda acerca de la confianza que tienen en sus grupos sociales, preocupación por cómo están siendo percibidos e, incluso, aislamiento que generan para evitar sucesos que, a ciencia cierta, no saben si serán reales.

Finalmente, de este tema queda la necesidad de entender que toda enfermedad mental, tanto como la física, tiene repercusiones negativas en distintas áreas de la vida cotidiana si no se identifican y atienden a tiempo. Es necesario ayudar a los adolescentes con TAG para que puedan gozar de una vida plena, aprender a controlar los efectos de su trastorno y sobrellevar las emociones. Si no hay ayuda para ellos, la adolescencia puede ser el peor momento de sus vidas, dejar huellas imborrables que, en la edad adulta, surgirán negativamente.

Referencias

Arch Gen Psychiatry. (1994). *DSM-III-R Generalized Anxiety Disorder in the National Comorbidity Survey*. Obtenido de jamanetwork.com:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/496593>

Arredondo Londoño, N., Álvarez Vargas, C., López Bustamante, P., & Posada Gómez, S. (2005). *Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada*.

Obtenido de revistas.upb.edu.co:

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1676>

Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (Vol. 5). Arlington, Estados Unidos.

Caballero, L., Bobes, J., Vilardaga, I., & Rejas, J. (enero de 2009). *Prevalencia clínica y motivo de consulta en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada atendidos en consultas ambulatorias de psiquiatría en España. Resultados del estudio LIGANDO*. Obtenido de web.a.ebscohost.com:

<https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=11399287&AN=37033588&h=XivjoQUwMhr4aGS%2bNR96S4qwYC1farrUjlDmKhTGiP1tmP7gkdx1S%2ftFf3pC6GBHDuvorI7PMjas2vpV3cgpFw%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal>

Canal Salud. (20 de abril de 2019). *Consecuencias psicológicas tras un aborto*. Obtenido de salud.mapfre.es: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mujer/reportajes-mujer/consecuencias-psicologicas-aborto/>

Capafons, A. (2001). *Tratamientos psicológicos eficaces para la ansiedad generalizada*.

Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713309.pdf>

Col-legi Oficial de Psicologia de Catalunya. (2019). *drromeu.net*. Obtenido de Los

cambios psicológicos en la adolescencia: <https://www.drromeu.net/los-cambios-psicologicos-la-adolescencia/>

García, J., Caballero, F., Perez, M., & López, V. (junio de 2012). *Prevalencia y síntomas del trastorno de ansiedad generalizada recién diagnosticado en los servicios de atención primaria: El estudio GADAP*. Obtenido de web.a.ebscohost.com:

<https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=11399287&AN=78023102&h=CgYUn9MdA17%2b0YdvceW7bizECFNQqA8T13pwiWWomeX9HSy8so1rlK1uAYQkxGRp0RnmqqLmw9XKO F2rwMf7wQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=E>

González, M., Ibáñez, I., & Cubas, R. (1 de Enero de 2006). *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Obtenido de redalyc.org:

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33760102.pdf>

GRANT, B., HASIN, D., STINSON, F., DAWSON, D., JUNE RUAN, W., &

GOLDSTEIN, R. (2005). *Prevalence, correlates, co-morbidity, and comparative disability of DSM-IV generalized anxiety disorder in the USA: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions*. Obtenido de

[cambridge.org: https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/prevalence-correlates-comorbidity-and-comparative-disability-of-dsmiv-generalized-anxiety-disorder-in-the-usa-results-from-the-national-epidemiologic-survey-on-alcohol-and-related-cond](https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/prevalence-correlates-comorbidity-and-comparative-disability-of-dsmiv-generalized-anxiety-disorder-in-the-usa-results-from-the-national-epidemiologic-survey-on-alcohol-and-related-cond)

- Gutiérrez Maldonado, J., & Arbej Sánchez, J. (2005). *Alexitimia y amplificación somatosensorial en el trastorno de pánico y en el trastorno de ansiedad*. Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717103.pdf>
- Herrera, M. (s.f). *La relación social como categoría de las ciencias sociales [en línea]*. Granada: Unversidad de Granada, Reis.
- Hunot, V., Churchill, R., Silva de Lima, M., & Teixeira, V. (2008). *Terapias psicológicas para el trastorno de ansiedad generalizada*. Obtenido de samfyc.es: <http://www.samfyc.es/pdf/GdTSaludMental/20093.pdf>
- Ibargüen, L. S. (2014). *RELACIONES INTERPERSONALES Y CALIDAD DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA (12 A 16 AÑOS). UN CAMPO DE ACCIÓN PARA EL DEPORTE*. Obtenido de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co>: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf>
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (22 de julio de 2019). *Trastorno de pánico*. Obtenido de medlineplus.gov: <https://medlineplus.gov/spanish/panicdisorder.html>
- Keegan, E. (abril de 2007). *Ansiedad Generalizada como Fenómeno: Criterios Diagnósticos y Concepción Psicopatológica*. Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921832006.pdf>
- López, A. B. (28 de noviembre de 2005). *TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA*. Obtenido de s3.amazonaws: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32666184/ansiedadgeneralizada-090812204034-phpapp01.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAnsiedadgeneralizada-090812204034->

phpapp.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIA

Mayo Foundation for Medical Education and Research. (29 de agosto de 2017). *Trastorno de ansiedad social (fobia social)*. Obtenido de mayoclinic.org:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/diagnosis-treatment/drc-20353567>

Newman, M., & Anderson, N. (2007). *Una Revisión De La Investigación Básica Y Aplicada Sobre El Trastorno De Ansiedad Generalizada (A Review of Basic and Applied Research on Generalized Anxiety Disorder)*. Obtenido de papers.ssrn.com:
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2556433

Olivares Rodríguez, J., Piqueras Rodríguez, J. A., & Rosa Alcázar, A. I. (2006). *Tratamiento Cognitivo-Conductual de una Adolescente con Trastorno de Ansiedad Generalizada*. Santiago de Chile, Chile: Sociedad Chilena de Psicología Clínica.

Padilla Díaz, C. (julio de 2014). *Tratamiento cognitivo-conductual de un adolescente con trastorno de ansiedad*. Obtenido de redalyc.org:
<https://www.redalyc.org/pdf/4771/477147184007.pdf>

Penagos, A., Rodriguez, M., Carillo, S., & Castro, J. (enero-abril de 2006). *Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos*. Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750103.pdf>

Profamilia. (2020). *Adolescencia y Pubertad*. Obtenido de profamilia.org:
<https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>

- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de dle.rae.es: <https://dle.rae.es/relación#VoYtQP9>
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de dle.rae.es: <https://dle.rae.es/interpersonal?m=form>
- Real Academia Española. (2020). *Real Academia Española*. Obtenido de dle.rae.es: <https://dle.rae.es/?w=entrevistar>
- Santiago, J., Etcheberne, I., Penedo, M., & Roussos, A. (2011). *Una perspectiva psicoanalítica sobre el trastorno de ansiedad generalizada. Raíces históricas y tendencias actuales*. Obtenido de repositorio.ub.edu.ar: <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/2771>
- Santos, D., & Vallín, S. (2018). *La ansiedad en la adolescencia*. Obtenido de dialnet.unirioja.es: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6317303>
- Sanz, M. M. (2005). *Trastornos de ansiedad en el adolescente*. Obtenido de faros.hhsjdbcn.org: [https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.2-Trastornos_ansiedad_adolescente\(1\).pdf](https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.2-Trastornos_ansiedad_adolescente(1).pdf)
- Universidad de Jaén. (s.f). *METODOLOGIA CUALITATIVA*. Obtenido de ujaen.es: http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/enfo_cuali.html
- Universidad del País Vasco. (s.f). *Relaciones interpersonales. Generalidades*. España: Universidad del País Vasco.
- Universidad Nacional San Luis Gonzaga. (marzo de 2016). *Características y riesgos de gestantes adolescentes*. Obtenido de scielo.org.pe:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322016000100002

Vetere, G., Portela, A., & Rodríguez Biglieri, R. (2007). *PERFIL DE PERSONALIDAD DE PACIENTES CON TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA*. Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921793003.pdf>

World Health Organization. (2020). *Desarrollo en la adolescencia*. Obtenido de who.org: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Anexos

Anexo 1

Entrevistado 1

1. ¿Cuál es el proceso adecuado para diagnosticar un trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes?

Bueno, mira, en adolescentes y en niños el proceso es acudir a una evaluación que contemple todos los criterios diagnósticos del DSM-V, ¿cierto? que es el manual establecido para los psicólogos a nivel conductual o comportamental, ¿sí? ¿qué tiene que hacer el psicólogo y el experto en este tipo de evaluaciones? Hacer una recolección objetiva de información, ¿sí? Usualmente en niños y adolescentes se solicita no solo la información a ellos dos, sino que también se solicita información a padres y a colegio, es muy importante que se haga de esa manera porque por los niveles de autoconsciencia (ehhh...) en ocasiones la autoevaluación tiende a ser muy limitada, entonces en el entorno hay cositas que de pronto el niño o el adolescente todavía no identifican. ¿listo? De igual forma se debe contemplar pues como la aplicación de lo que llamamos algunas pruebas estandarizadas, en este caso mucho mas de tamizaje emocional para ver si existe de verdad alguna incidencia (ehhh...) de la ansiedad en el día a día. Entonces hay diferentes, la prueba te brinda como un resultado general, y ya depende de la profundización y lo que llamamos proceso de anamnesis, lo que tu llesves a cabo para profundizar esas características emocionales, porque en la prueba te puede dar un indicador, pero si tu no profundizas y no haces una adecuada entrevista clínica no vas a obtener un resultado claro, ¿listo? Entonces está el SCAD que es el que también se utiliza tanto con niños, adolescentes y familias, que es muy chévere de utilizar, y pues hay preguntas

que se deben de realizar como apuntándole a este fin específico, entonces tú debes saber el contexto en el que vive esa persona, si tiene algún malestar significativo o no, si ha tenido una duración significativa, de hecho, para la generalizada son mínimo seis meses, ¿sí? Si esta ansiedad volvió a tener alguna crisis de pánico, ante qué tipo de estímulos se presenta porque en la ansiedad generalizada pueden ser varios y hay que evaluar mucho la calidad del pensamiento del joven, entonces si existen rumiaciones, o sea si hay una idea que le de vueltas y vueltas y vueltas y vueltas en la cabeza o si que tienen características de anticipación catastrófica, ¿cierto? Porque normalmente la ansiedad es eso, una anticipación a todo, todos tenemos ansiedad a cierto nivel, pero puede pasar de ser activa a patológica entonces es importante poder identificarlo.

2. ¿Cuáles son las características de las relaciones interpersonales de los adolescentes?

La adolescencia se caracteriza mucho por ser un tiempo de ruptura, ¿de ruptura por qué? Porque el niño está acostumbrado a ver el mundo desde los ojos del papá, se enfocan en lo que papá me enseña, lo que mamá me enseña, ¿cierto? Como me acompañan a ampliar esa visión de la vida. En la adolescencia empiezan a tener un criterio propio y ese criterio propio me lleva a ver el mundo por mis propios medios, pero esa visión implica que cómo somos seres netamente sociales, implica la participación del par, ¿cierto? Entonces este es un momento en el que yo tomo distancia de los padres y busco a otros adolescentes. Esto es fundamental al momento pues de pensarnos como seres sociales. Y lo segundo es que empezamos a establecer características propias para poder identificarnos con el otro. Además, como esta también es una etapa de transición con el cuerpo también nos comienza a preocupar esa percepción que tiene el otro sobre mí y usualmente esto deja un marcado

egocentrismo. Entonces el adolescente siente que todo lo puede, sea a nivel social, sea en diferentes tipos de entornos, con otro tipo de personas. Yo todo lo puedo, yo todo lo sé, ¿sí? Tiende a ser muy chocante, y por eso dicen que es una etapa crucial del desarrollo para más adelante. La ruptura frente al vínculo con los padres y aparición de los pares como alguien definitivo y el desarrollo del egocentrismo.

3. ¿En que se diferencian las relaciones sociales en adolescentes con ansiedad generalizada de las relaciones sociales de los adolescentes que no padecen este trastorno?

Digamos que si fuera ansiedad social las preocupaciones pudieran ser mucho más marcadas a nivel social, ¿cierto? Tendríamos que definir a qué tipo de vínculos adversos la persona les hace evitación; sin embargo, si hay algo que se marca, pues, como claro o una tendencia clara que es la intención conductual, ¿sí? Entonces son como los adolescentes que digamos tienen un punto más tímido, que tienen más dificultades para interactuar con ese otro, precisamente evadiendo y evitando que dentro de estas se pueda presentar una situación en la que lo exponga a eso específicamente que lo hace evitar, y le genera el estrés o la angustia o ansiedad.

4. ¿Qué ámbitos y/o campos se ven afectados por la ansiedad generalizada en los adolescentes?

Mira, como te digo, tendríamos que remitirnos nuevamente al manual diagnóstico y el manual diagnóstico habla de un malestar que es significativo a nivel social, académico y

familiar, como mínimo, entonces estamos diciendo que ya estas áreas se van a ver afectadas. Además, como repercusión tendríamos que hablar de las áreas fisiológicas, la alimentación, el sueño se ve afectado, también los sistemas excretores, por ejemplo, adolescentes que tenían buena retención a nivel excretorio no son capaces de controlarlo, y emocionalmente puede tener un impacto significativo. También tiene la posibilidad de escalar, no solamente a otra ansiedad, pero a una posible depresión, a un trastorno de abuso de sustancias y entre otras.

5. ¿Qué estrategias y/o pautas se les dan a los adolescentes con ansiedad generalizada?

Lo más importante acá sería la intervención integral por parte de un terapeuta ojalá cognitivo-conductual, que haga el tipo de intervención que requiere dentro de las características tanto de la ansiedad, como de la persona. Terapia cognitivo-conductual sería lo ideal, ya de ahí el terapeuta define si lo va a acompañar a través de un proceso sistemático o una aproximación a logro esperado, si no va a hacer aproximación, sino que va a hacer un proceso en donde se exponga a la persona en un estímulo aversivo inmediatamente, ¿sí? Ya eso depende de la necesidad y vuelvo y digo de las características personales. Hay otros terapeutas que prefieren, por ejemplo, técnicas de respiración, de levitación, ya depende como del caso a caso. Pero la recomendación es terapia.

Entrevistado 2

1. ¿Cuál es el proceso adecuado para diagnosticar un trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes?

El producto estándar es hacer una entrevista semiestructurada en la cual se indague por los criterios de trastorno de ansiedad, ¿cierto? Y se indague a profundidad si hubiera otras causas que lo podrían explicar, si el nivel de ansiedad que presenta el adolescente afecta su calidad de vida, sus áreas de ajuste, y si cumple con los criterios en términos de tiempo, intensidad y frecuencia. ¿Eso qué quiere decir? Si las dificultades han persistido a lo largo de 6 meses y han sido frecuentes e intensas durante ese tiempo, si han afectado la vida del paciente, entonces básicamente el principal criterio es una entrevista. Siempre que se hacen entrevistas con adolescentes se busca corroborar la información que ellos dan a través de fuentes, de otras fuentes como papás y profesores, sin embargo, lo que hemos encontrado es que no siempre los papás, los profesores son capaces de identificar si el adolescente está presentando un cuadro de ansiedad, a veces es evidente, pero a veces no es tan evidente. Sin embargo, yo recomendaría siempre hacer una triangulación de la información para obtener información de otras formas, pero lo principal es la entrevista con el adolescente.

2. ¿Cuáles son las características de las relaciones interpersonales de los adolescentes?

Obviamente en la adolescencia digamos que el foco social, aunque siempre a lo largo de su proceso de desarrollo, el área social de tener amigos y de tener relaciones con otros, es muy importante, en la adolescencia se torna todavía más importante. Digamos que la relación entre pares y entre ellos mismos, en los adolescentes mismos, ya no solamente se basa en que compartan puntos de interés, como cuando eran chiquitos, como que nos gusta el mismo programa o nos gusta jugar a la cocinita, sino que también tienden a compartir más ideas y

tienden a compartir más sentimientos, entonces las relaciones se hacen como más profundas y de ahí hay una necesidad fundamental dentro de ese desarrollo social qué es buscar como la identidad, ¿cierto? ¿quién soy?, ¿que me define?, ¿dónde pertenezco? Entonces en la adolescencia muchos adolescentes buscan establecer grupos en los que nos vestimos de una forma igual, hablamos de una forma igual, en donde actuamos de una forma igual o nos portamos de una forma igual; como para favorecer ese sentido de individualidad; individualidad en términos de quién soy yo, pero también de integración, de a qué grupo hago parte. Entonces por eso el tema de relaciones sociales es muy importante. Hay una presión social muy grande porque el adolescente constantemente, que el otro lo está mirando, que el otro lo está percibiendo, entonces ahí es donde lo llaman la teoría de la audiencia imaginaria, como si los adolescentes pensarán que tienen un foco en la cabeza y que a medida que van caminando, todo el mundo lo está mirando. Entonces, obviamente, debido a eso, yo ya no me voy a poner esto porque me veo de tal manera, y yo no me voy a poner eso porque la fiesta pasada todo el mundo vio que yo me había puesto eso y pues no, mira, nadie te está mirando, nadie te está viendo tanto como tú crees que te están viendo, entonces digamos que esa búsqueda de identidad, esa necesidad de pertenecer, esa presión social, van a ser que el foco social sea muy importante durante la adolescencia.

3. ¿En que se diferencian las relaciones sociales en adolescentes con ansiedad generalizada de las relaciones sociales de los adolescentes que no padecen este trastorno?

Yo pienso que aquí es importante aclarar una cosa, el trastorno de ansiedad generalizada es un trastorno que se caracteriza en tener preocupaciones o anticipaciones negativas frente a

situaciones cotidianas de la vida, especialmente, por ejemplo, en el ámbito académico, en el ámbito laboral, o en situaciones cotidianas; como que nos vamos a quedar sin plata, no voy a alcanzar a entregar este trabajo, o me voy a partir un pie antes de la presentación que tenía... son anticipaciones negativas. Pero hay otro trastorno que se llama trastorno de ansiedad social, este trastorno está muy enfocado en la preocupación de que otros me perciban de manera negativa, aburrida, por la preocupación de no integrarme al grupo o de pensar que los otros van a pensar que yo no soy lo suficientemente inteligente o no ser lo suficientemente activo, ¿cierto? En el trastorno de ansiedad social solito, una afectación muy importante es en las relaciones interpersonales; en el trastorno de ansiedad generalizada lo que puede haber es una afectación secundaria por esas preocupaciones que la persona tiene constantemente que le van a afectar su relación social, ¿en qué sentido? Si yo tengo una persona con ansiedad social que vive muy preocupada porque tiene que sacar altas calificaciones, pues entonces esta persona muy probablemente va a hacerle exigencias a su grupo, digamos exigencias más allá de lo que debería poniéndose más intenso, preguntando por qué no me han mandado el trabajo, por qué no hicieron esto de tal manera, por qué hicieron esto de tal otra, como cosas por el estilo, entonces como que agrandan más esos problemas de la vida cotidiana y olvidan que tienen una inferencia en sus relaciones interpersonales. Pero no necesariamente una persona que tenga un trastorno de ansiedad generalizada va a tener que ver afectadas sus relaciones sociales, no necesariamente, aunque en un alto grado es posible.

4. ¿Qué ámbitos y/o campos se ven afectados por la ansiedad generalizada en los adolescentes?

El área familiar se ve bastante afectada porque usualmente hay características de irritabilidad, usualmente hay características de rigidez, esas preocupaciones constantes es posible que las expresen en el ambiente familiar y generan una tensión que la familia no sabe cómo manejar. Como acabamos de hablar puede haber una afectación a nivel social de todas las preocupaciones que yo me cargo y como se las cargo el resto porque me cuesta trabajo entender que no son reales o que me estoy preocupando más de lo que me debería preocupar. También puede haber una afectación a nivel académico. De acuerdo a mi experiencia clínica, no tanto en el desempeño académico, porque muchas veces estos estudiantes, si solamente tienen un trastorno de ansiedad generalizada, tienen un muy buen desempeño académico, precisamente porque son muy preocupados en ese sentido, pero si se afecta mucho el disfrute de la parte académica, mientras que tú haciendo un trabajo puedes decir “ay que chévere este trabajo, estoy aprendiendo un montón”, la persona con ansiedad generalizada lo padece más de lo que lo puede disfrutar y eso puede tener unas implicaciones a nivel de aprendizaje importantes, porque el aprendizaje para que sea efectivo y generalizable también debe ser disfrutable. También se puede ver afectada la parte física, porque hay somatizaciones frecuentes, entonces hay dolor de cabeza, tensión muscular, en algunas ocasiones hay gastritis, entonces también la parte física se puede ver afectada.

5. ¿Qué estrategias y/o pautas se les dan a los adolescentes con ansiedad generalizada?

Básicamente, si entendemos la ansiedad generalizada como un tipo de miedo anticipatorio en el cual mis amenazas son imaginarias y mis amenazas no son reales o las estoy exagerando, entonces lo que uno le tiene que enseñar al paciente es a manejar los tres canales de respuesta del miedo de la ansiedad, los tres canales de respuesta son: el canal cognitivo,

que se caracteriza por todo lo que pienso y lo que pienso de lo que está ocurriendo; el canal fisiológico, que son todas las respuestas de tensión muscular, estas respuestas de temblor, de sudor y el canal conductual que es lo que hago, ¿cierto? entonces se le ayuda al paciente a trabajar en esas tres áreas para poder empezar a modificarlas. Se enseñan estrategias para aprender a evaluar los pensamientos e identificar si realmente ese miedo que ellos tienen es un miedo real y al que le debemos de prestar atención, o le debemos de creer. Se les enseñan estrategias de relajación para trabajar la parte fisiológica y se les enseñan estrategias de afrontamiento adecuadas respecto a la parte conductual de cómo no generar sobrecompensaciones, es decir, estudios excesivos o que hagan trabajos más largos de los que deben hacer, o piensan que el trabajo se demora mucho más tiempo de lo que realmente debe demorarse; entonces, se trabaja en estrategias de afrontamiento para manejar eso de acuerdo con la realidad. Y una cosa que yo siempre recalco mucho, aunque lo descubrí hace poquito es “ni sufro gratis, ni sufro doble” entonces yo le digo a mis pacientes ni sufres gratis, es porque si tú piensas que vas a perder el parcial y finalmente no lo pierdes, sufriste gratis porque pues no te sirvió para nada el sufrimiento, y si tú sufres porque vas a perder el parcial y perdiste el parcial entonces sufriste dos veces porque pues ya, entonces así se les enseña.

Entrevistado 3

1. ¿Cuál es el proceso adecuado para diagnosticar un trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes?

Lo primero, uno podría decir, digamos acompañarlo en un primer momento, hacer un buen diagnóstico diferencial, yo creo que no solamente para hacer este tipo de diagnósticos sino

como para cualquiera, es decir, uno debe tener muy claro y estar muy seguro en el diagnóstico o en la fase diagnóstica inicial, y luego de ese primer diagnóstico tener una escucha muy agudizada para poder saber que sí se trata de un trastorno de este tipo y no estemos digamos bajo una situación de presión externa o distinta que puede estar alterando o presentando síntomas momentáneos, pero que realmente no se trata de un trastorno de esta clase donde inicialmente hay que hacer un diagnóstico diferencial muy juicioso o sea muy estructurado y muy acompañado desde la revisión teórica de que si estamos frente a un caso de estos, y para eso yo creo que lo que más a ti te da la seguridad es tener la escucha muy agudizada con el paciente, de saber desde dónde nos está hablando, desde donde se está ubicando ese síntoma.

2. ¿Cuáles son las características de las relaciones interpersonales de los adolescentes?

Me encanta esa pregunta, básicamente yo te puedo dar una frase que puede, inclusive a lo mejor lo has leído, o la has escuchado en otros ámbitos porque finalmente ahora, digamos que la forma digital en la que nos movemos, ahora todo el mundo tiene acceso a mucha información, pero yo creería que lo único estable, yo creería no, de echo es un postulado ya planteado por muchos teóricos, lo único estable en la adolescencia es el cambio, entonces las características que da la forma de relacionarse de los adolescentes es a partir de ahí, ellos constantemente están cambiando, pero no porque sea un asunto inestable, antes por el contrario, en búsqueda de esa estabilidad todo ser humano tiene todo el derecho y creería yo que inclusive el deber, de atender el llamado de poder indagar bajo muchos estilos y muchos parámetros para ver donde encaja y en dónde se siente más cómodo. Entonces el estilo de

vínculo de relación de un adolescente es constantemente cambiante todo el tiempo, está tratando de buscar dónde se siente mejor, de mirar en donde se siente más identificado, con qué grupo se siente mejor, si con menores o con mayores, o con pares. ¿Si me entiendes? Entonces digamos que la característica podría ser una constante búsqueda de encontrar comodidad y seguridad.

3. ¿En que se diferencian las relaciones sociales en adolescentes con ansiedad generalizada de las relaciones sociales de los adolescentes que no padecen este trastorno?

Podría también definirse en una palabra, a pesar de ser, digamos, lo que te decía ahorita de la inestabilidad que es la constante en los adolescentes, por el cambio en el que viven, digamos que podría definirse en la confianza, ¿sí? La confianza a pesar de ese cambio en el que viven, entonces por ejemplo un adolescente con un trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad básicamente la asociamos con una emoción principal que es como de inseguridad, de incertidumbre, todo el tiempo es una preocupación por lo que va a pasar, hay una actitud anticipatoria, entonces eso no me genera a mí tranquilidad ni seguridad. ¿Qué es lo que pasa en un adolescente que no padece este tipo de trastorno? Que deja que las cosas vayan llegando y que fluyen a través de esos cambios de una manera tranquila, entre comillas, que los va subiendo de una manera como le van llegando, en cambio un adolescente con un trastorno de ansiedad no le ha llegado y ya se está anticipando, pensando en cómo va a ser cuando llegué eso, ¿si ves la diferencia?

4. ¿Qué ámbitos y/o campos se ven afectados por la ansiedad generalizada en los adolescentes?

(Ehhh...) Juanis, pues la verdad todos, pero principalmente su vida social, o sea, de hecho, principalmente su vida social, pero involucra inclusive su vida familiar, interpersonal que, es del uno a uno, porque cuando estamos frente a un caso real como te lo decía en la primera pregunta, como que yo ya haya realizado un diagnóstico diferencial claro y yo tengo la certeza que estoy frente a un trastorno de este tipo, digamos que los efectos o los síntomas se exacerban hasta tal punto que inclusive la relación consigo mismo, con ellos mismos, se alteran muchas cosas y muchas funciones, inclusive vitales, el sueño, la alimentación; fisiológicamente se pueden presentar síntomas muy particulares que llegan a afectar la seguridad, no solamente en el entorno, en las otras personas, así sean muy cercanas, sino en sí mismo, entonces se cuestionan constantemente, “yo no voy a ser capaz”, es que definitivamente el miedo paraliza, entonces básicamente todo su entorno, a nivel general se afecta, pero el principal es el asunto social.

5. ¿Qué estrategias y/o pautas se les dan a los adolescentes con ansiedad generalizada?

El camino para recorrer podría sonar fácil, pero yo sé lo que realmente es el precio o el costo que implica para un adolescente recorrerlo, nombrarlo como te digo puede ser fácil y sencillo, pero yo sé que no es así, ¿cierto? Por eso se necesita, para comenzar, que tomen conciencia de la condición en la que se encuentran, porque muchas veces el síntoma se adhiere tanto a la cotidianidad, que se acomodan a él, ¿me entiendes? Entonces al estar en

esa condición, no visualizan la posibilidad de buscar ayuda, de saber que hay una forma distinta de estar en el mundo. Entonces, el primer paso es que se pueda permitir ese reconocimiento de esa condición en la que se encuentra, de esa necesidad específica, ¿necesidad de que? De ayuda, de ver que hay otras alternativas, ¿cierto? Una vez se da ese paso de reconocer y de yo aceptar que necesito ese espacio o esa ayuda, el paso a seguir o la sugerencia, es comenzar a trabajar con ese adolescente sobre la seguridad en sí mismo, hay que recuperarla. Primero que entienda cómo surgió esa condición, qué fue lo que lo llevó en su historia a ese punto donde se encuentra, que lo pueda entender, primero, y segundo aceptar ese momento en el que se encuentra, no rechazarlo ni renegar de él, si no aceptarlo, y en tercer lugar, ya comenzar una construcción desde una posición diferente.

