



# ANSIEDAD Y FOBIAS EN UNA POBLACIÓN ADOLESCENTE

Andreu Francés, María; Collado Rebollo, Arturo; Mahjoubi Chaieb, Kaoutar

# ÍNDICE

1. Motivaciones y Presentación
2. Objetivos de nuestro trabajo
3. Material y métodos
4. Introducción teórica:
  - El pánico
  - Las fobias
  - Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)
5. Encuesta
6. Resultados y discusión
7. Conclusiones
8. Bibliografía

# MOTIVACIONES

**Interés** por los **temas** a tratar

Dar a **conocer** la importancia de la **salud mental** a la **juventud**

***¿Por qué hemos  
decidido este trabajo?***

**Aprendizaje** en ámbitos **personales** y **sociales**

**Enriquecimiento** y profundización en destrezas **académicas**

# PRESENTACIÓN

Respuesta involuntaria **natural** de **alarma** que nos **prepara** para enfrentarnos ante una situación de **amenaza o peligro**.



Positiva

**ANSIEDAD**

Negativa



1. Respuesta **útil** para **sobrevivir**
2. Impulsa y **mejora** **rendimiento** físico e intelectual (en plazos cortos de tiempo)

1. Producida por **estímulos NO amenazantes**
2. Aparición **desproporcionada** y prolongada
3. **Tensión** física y **aprensión** al futuro

# OBJETIVOS

*Valorar el grado de conocimiento general sobre fobias y tratamientos.*

*Probar hipótesis y, a partir de ellas, conclusiones que aborden la problemática analizada mediante la encuesta.*

*Medir el grado de motivación que aporta el sistema educativo actual y encontrar cómo este afecta en el nivel de ansiedad o estrés del alumnado, y cómo lo cambiarían.*

*Exponer información cuantitativa sobre la incidencia de fobias o indicios de ellas en jóvenes.*

# MATERIAL Y MÉTODOS

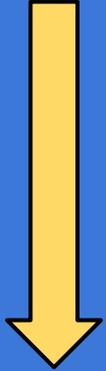
- *Investigación de tipo exploratorio para conocer el fenómeno de las fobias y su incidencia entre la población adolescente-juvenil.*
- *Acercamiento a fuentes bibliográficas especializadas.*
- *Cuestionarios de elaboración propia a través de cuestionarios google. (Ver Anexo)*

# EL PÁNICO



**Experiencia brusca de miedo intenso o de malestar agudo.**

Puede aparecer en **relación con la ansiedad.**



## TIPOS DE ATAQUES DE PÁNICO

### 1. Determinado por las situaciones

- **lugares** altos, cerrados...
- **agorafobia** (trastorno de ansiedad)
- + comunes relacionados con **fobias**

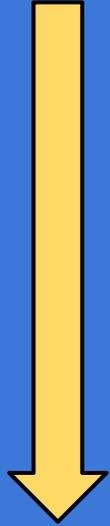
### 2. Inesperado

### 3. De predisposición situacional entre los dos

## SÍNTOMAS

- **Palpitaciones aceleradas** de corazón
- **Dolor en el pecho**
- Sensación de **ahogo**
- Posibles **mareos**

# LAS FOBIAS



**Fobia Específica**



## CLASIFICACIÓN

- **Animal**
- **Ambiental** (tormentas...)
- **Situacional** (aviones...)
- **otras** (payasos...)
- **S.I.D**

## SURGIMIENTO

1. **Falsa alarma**
2. **Observación de fobia**
3. **Trasmisión de info**

## RESPUESTA

**Adaptar/modificar su vida evitando hipotéticas situaciones fóbicas**

**Temor irracional** hacia un objeto o situación que **interfiere** con nuestra **capacidad funcional y vida cotidiana**.

# LAS FOBIAS



**Fobia  
Social**



## TRATAMIENTO

1. Ejercicios de **exposición**
2. **Aproximación fóbica supervisada**

Respuesta **negativa, inconsciente** y pronunciada de **malestar y bloqueo** al encontrarse con **otros individuos**.

## DIAGNÓSTICO

1. Respuesta de **ansiedad**
2. **Reconocimiento de miedo**
3. **Prevención de situación**
4. Comportamiento **restrictivo**
5. **Temor persistente/irracional**

(TAG)



Característica principal: **preocupación y ansiedad** excesivas, persistentes y difíciles de controlar.

TRASTORNO

DE

ANSIEDAD

GENERALIZADA

**Excesivas**: intensidad, duración o frecuencia desproporcionadas.

**Preocupación**: pensamientos incontrolables y **negativos** hacia un **peligro** futuro o pasado.

**Constante por**: cosas improbables que son manejables.

TRASTORNO

DE

ANSIEDAD

GENERALIZADA

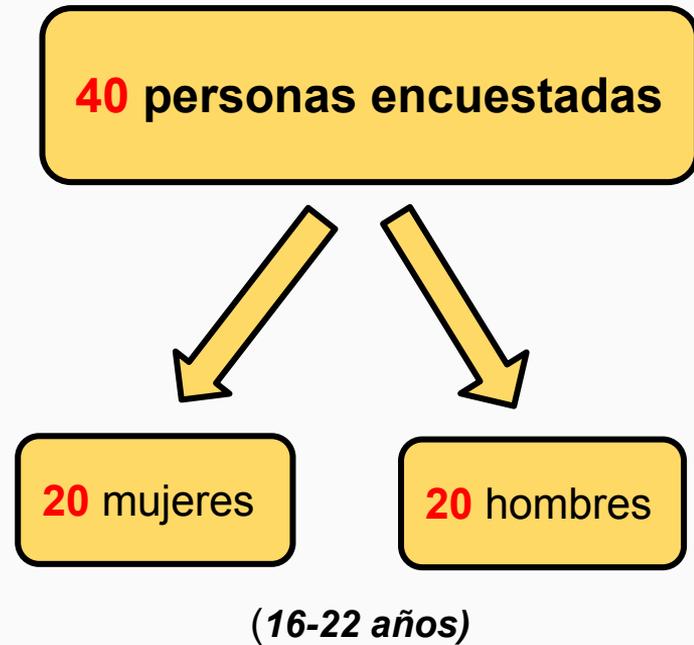
(TAG)

**Síntomas:** inquietud, cansancio,  
desconcentración, etc.

**Áreas comunes:** referentes a  
circunstancias de la vida diaria.

Interfiere en la vida de los pacientes  
empujando a la ayuda profesional.

# ENCUESTA



· *Google Forms.*

· **Anónima.**

· **Resultados:** por **géneros y edades** (16-22 años) → **anomalías y sincronías** entre ambos grupos.

· **18 preguntas en tres secciones:**

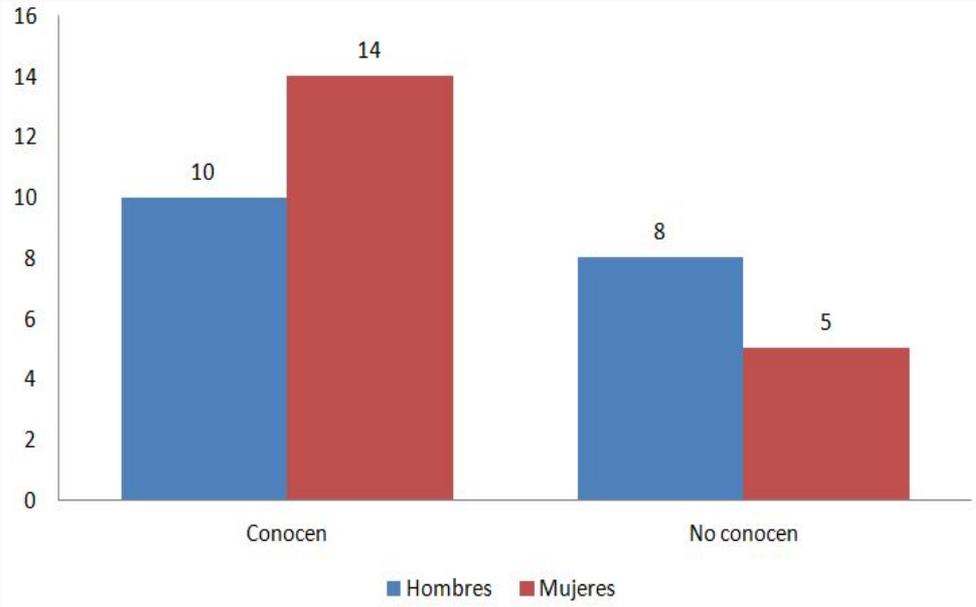
**1. Datos** anónimos y **conocimiento** fóbico (1-8)

**2. Opinión del sistema educativo** (9-12)

**3. Situaciones fóbicas** y respuesta (13-18)

# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

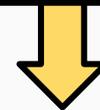
## Cuestión (Conocimiento general sobre tratamientos fóbicos)



+++ aciertos

¿Por qué?

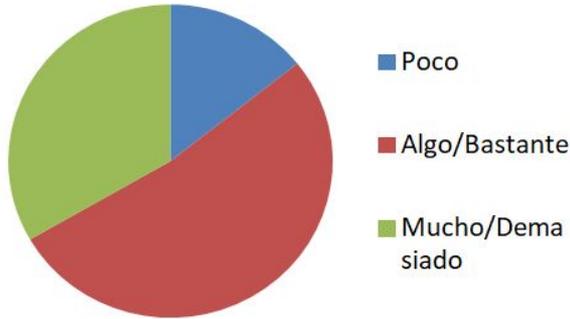
+ importancia a salud mental por mujeres



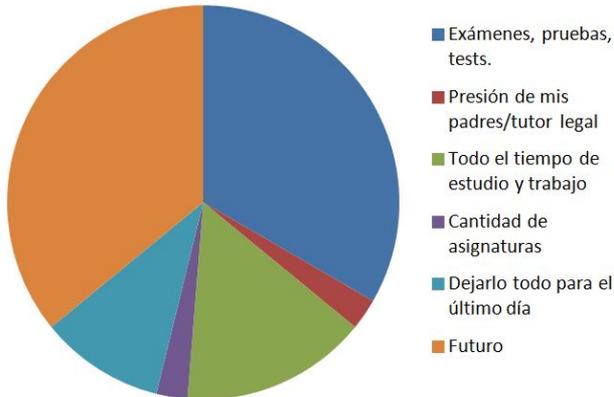
+ conocimiento e intuición

# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

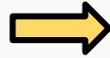
¿Cuánta?



¿Por qué?



Cuestión (Ansiedad generada por los estudios)



Ansiedad por exámenes, pruebas...



Expectativas de futuro

Formar una familia y mantenerla  
“EL QUE TRAE DINERO A CASA”

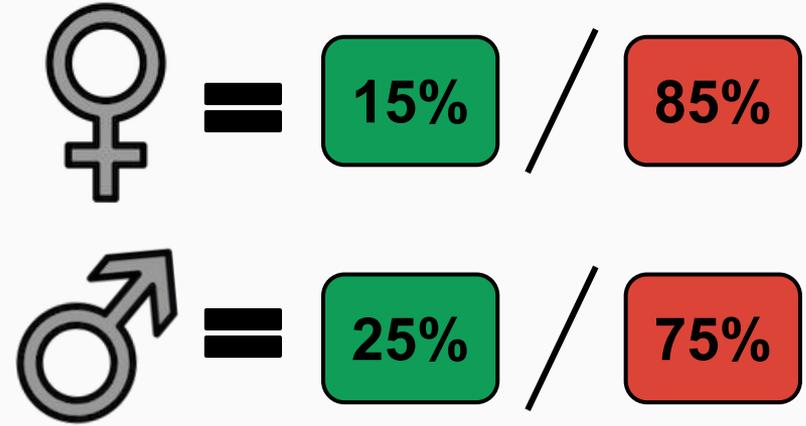
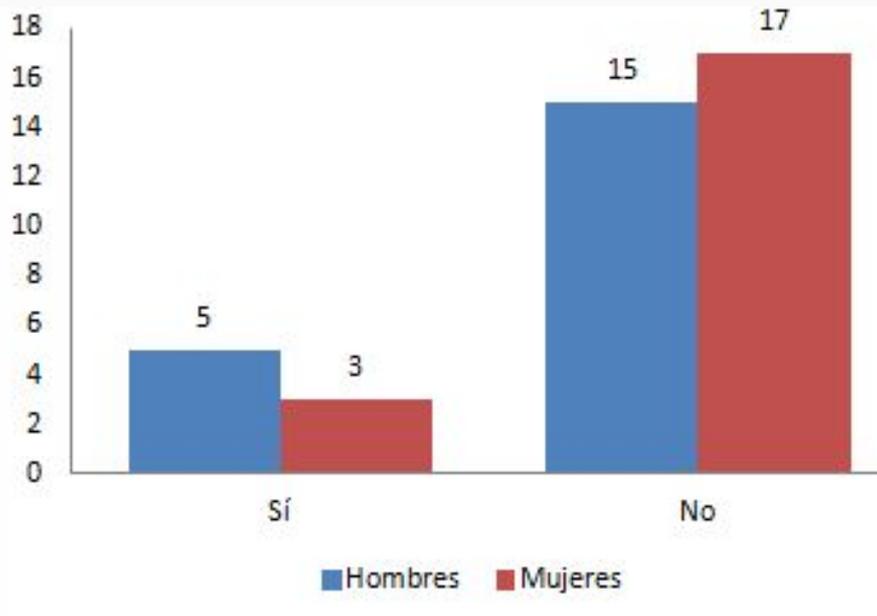


¿Por qué?

Estereotipo  
Masculino  
Patriarcal

# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

## Cuestión (Dicotomía de motivación sobre el sistema educativo)

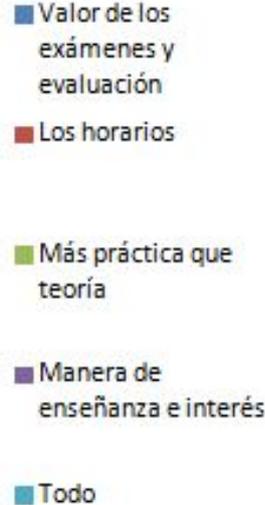


**Descontento General con Sistema Educativo**

# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

## Cuestión (En caso de “No”)

¿Qué cambiarían?



1. **Valor** de exámenes, estándares y evaluación.



2. La manera de **enseñanza docente** y el **interés** ante su trabajo.



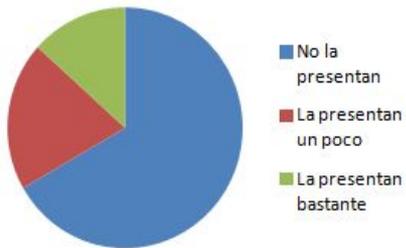
3. **Más a cabo** la **práctica** que la teoría.



4. **Horarios** (estudio y jornada de enseñanza).

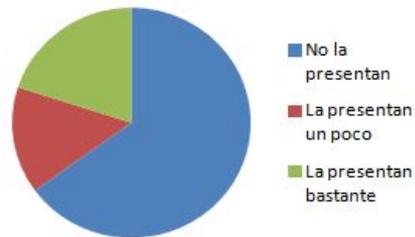
# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Hombres



Mujeres

S.1



Hombres

S.2



## Situaciones (Hematofobia y Aviofobia)

• Cuánto + jóvenes → + presentan

menor familiaridad y **experiencia** con **sangre/heridas** y viajes en avión

**FOBIA**

bloqueo, agobio, rechazo, ansiedad, incertidumbre, miedo

# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

## Hombres



- No la presentan
- La presentan un poco
- La presentan bastante

## Mujeres



- No la presentan
- La presentan un poco
- La presentan bastante

## Situación (Nictofobia)



Mayoría: los + jóvenes



¿Por qué?

**TODAS** la presentan

Planteamiento: ir solo/a de noche por la calle

demostrar y potenciar **estigma social femenino**

**Nictofobia:** incertidumbre y temor de:  
¿Qué puede haber en la oscuridad?

# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

## Hombres



## Mujeres



## Situación (Glosofobia)

· Hombres: incidencia más leve

· Mayoría: + jóvenes

· Mujeres: incidencia más grave

**Inseguridad**



**+++ incrementada**

· No tomado en serio

· Error

· Juicio ajeno

· No atención

· Opinión desvalorizada, saboteada, ignorada

**No discutir o saber de un tema a determinada edad**

**\*Actitud Machista\***

# CONCLUSIONES

## Consecución de objetivos:

### Conocimiento general fóbico

Cuestiones 3 y 4 Porcentajes:

- **64.87%** (24/37)- **SÍ** conoce
- **35.13%** (13/37)- **NO** conoce

### Discusión de resultados

\*expuesto y logrado anteriormente\*

### Incidencia fóbica en juventud

Cuestiones 1 y 2 + Situaciones:

- **1** → **NADIE** alega fobia
- **2** → **MAYORÍA** admite síntomas
- **SS** → casi **TODOS** presentan indicio fóbico

### Sistema Educativo Actual

Cuestiones 5, 6 y 7:

- **Opinión**
- **Ansiedad** generada
- Propuestas de **cambio** o **mejora**

# BIBLIOGRAFÍA

1. Arturo Bados López. “Trastorno de Ansiedad Generalizada”.

Universitat de Barcelona; Facultat de Psicologia.

(28 de noviembre de 2005) Fecha de acceso: 9 de diciembre de 2020

Trastorno de ansiedad generalizada (d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net)

2. American Psychiatric Association.

“Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales”.

Barcelona: Masson. (Original de 1994.) (1995, págs. 447-448).

3. Brown, T.A., Barlow, D.H. y Liebowitz, M.R.

“The empirical basis of generalized anxiety disorder”.

American Journal of Psychiatry, 151, 1272-1280. (1994).

4. American Psychiatric Association

“DSM-IV-TR: MANUAL DE DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS

TRASTORNOS MENTALES”. Elsevier Masson. (02/2002).

5. Dugas, M.J. y Ladouceur, R. Análisis y tratamiento del trastorno por ansiedad generalizada. En V.E. Caballo (Dir.), Manual para el tratamiento

cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos (Vol. 1, pp. 211-240).

Madrid: Siglo XXI. (1997).

6. Deffenbacher, J.L. Entrenamiento en el manejo de la ansiedad

generalizada. En V.E. Caballo (Dir.), Manual para el tratamiento

cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos (Vol. 1, pp. 241-263).

Madrid: Siglo XXI. (1997).

7. Wittchen, H-U, Zhao, S., Kessler, R.C. y Eaton, W.W.

DSM-III-R generalized anxiety disorder in the National Comorbidity Survey.

Archives of General Psychiatry, 51, 355-364. (1994).

8. American Psychiatric Association.

“DSM-IV-TR: MANUAL DE DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES” (Fobia Específica y Fobia Social). Elsevier Masson. (02/2002).

9. American Psychiatric Association.

“DSM-IV-TR: MANUAL DE DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES” (Ansiedad y Trastorno de Pánico con y sin Agorafobia). Elsevier Masson. (02/2002).

10. Wikipedia.

Agorafobia - Wikipedia, la enciclopedia libre (Última edición en julio de 2020 por Edslov). <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Agorafobia>

Fecha de acceso: 9 de diciembre de 2020

· **Enlace externo: Anexo del cuestionario formulado por Google**

**Forms:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScoMwlWWgDXV5un12l-Um6lPnRiKn81b07BpMG7RaFVvsR3A/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScoMwlWWgDXV5un12l-Um6lPnRiKn81b07BpMG7RaFVvsR3A/viewform?usp=sf_link)

# AGRADECIMIENTOS

**A Juana María Martínez Martínez y Francisco Roig, nuestros coordinadores, por sus orientaciones y correcciones a lo largo del desarrollo de nuestro trabajo.**

Esperamos que les haya gustado.

**¡GRACIAS  
POR SU  
ATENCIÓN!**