



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

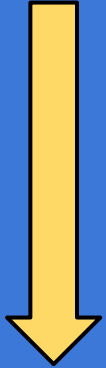
- *Investigación de tipo exploratorio para conocer el fenómeno de las fobias y su incidencia entre la población adolescente-juvenil.*
- *Acercamiento a fuentes bibliográficas especializadas.*
- *Cuestionarios de elaboración propia a través de cuestionarios google. (Ver Anexo)*

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

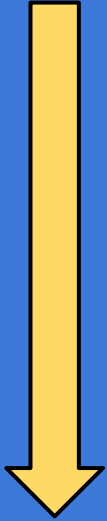
1. Falsa alarma
2. Observación de fobia
3. Trasmisión de info

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

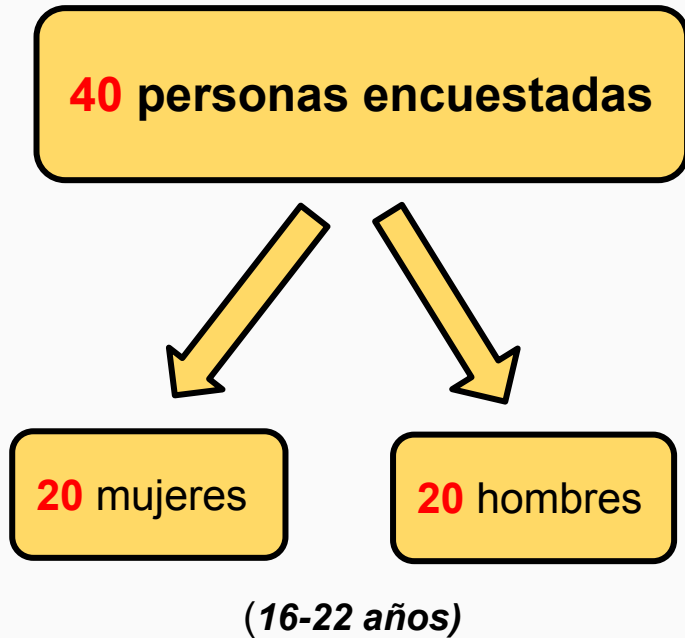
(TAG)

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:**

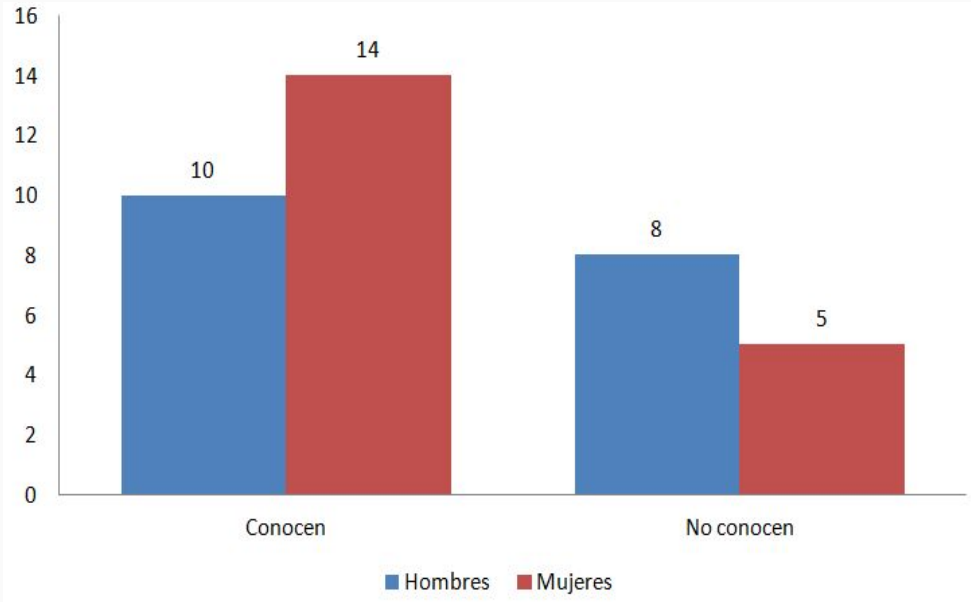
1. **Datos** anónimos y **conocimiento** fóbico (1-8)

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?

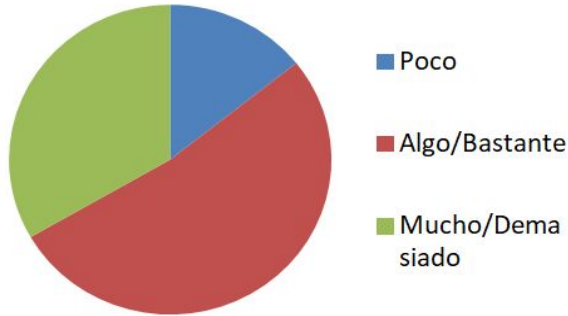
+ importancia a salud mental por mujeres



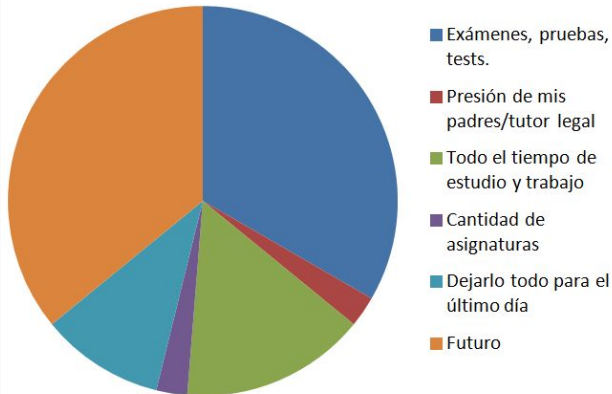
+ conocimiento e intuición

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”

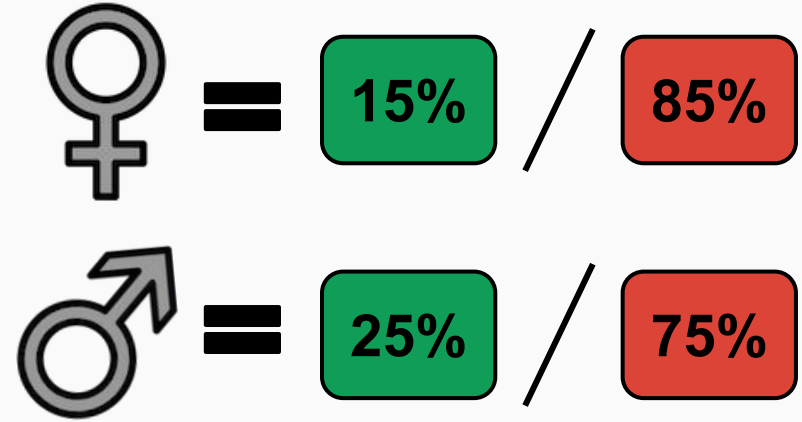
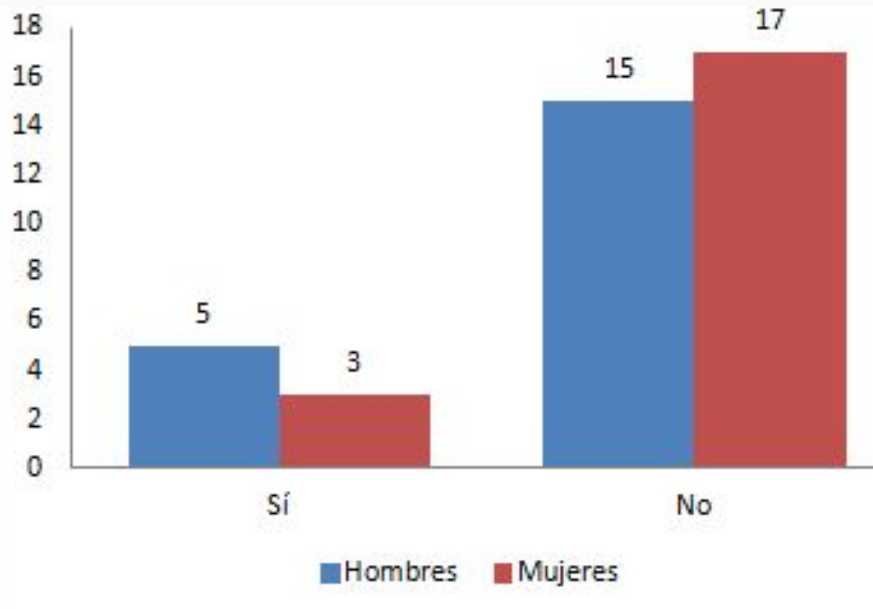


¿Por qué?

Estereotipo
Masculino
Patriarcal

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Cuestión (Dicotomía de motivación sobre el sistema educativo)

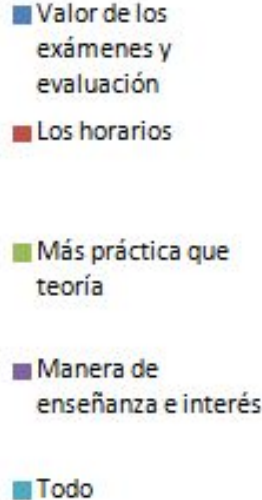


Descontento General con Sistema Educativo

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).

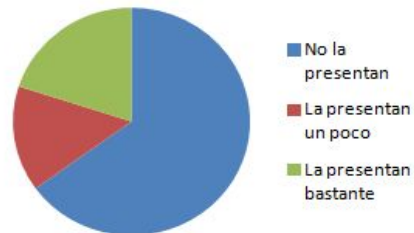
DISCUSIÓN DE RESULTADOS

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



Mujeres



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

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!**