



REVISTA + CIENCIA

DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA

Año 12, N.º 36, Septiembre-Diciembre 2024



EDICIÓN ESPECIAL POR EL



Facultad de
Ingeniería

FANDANGO CIENTÍFICO

En Veracruz... también hacemos ciencia



Figura tomada de Freepik.es

LO QUE PASA

CUANDO TE VAS

MIRNA DANIELA LÓPEZ-TADEO¹ | SAMUEL ZAMORA-LUGO²

¿Recuerdas la última vez que tuviste que dar una mala noticia a tus padres? Probablemente experimentaste sentimientos como agitación, inquietud o intranquilidad, los cuales hemos vivido la mayoría de las personas en algún momento. Estas respuestas emocionales forman parte de nuestro día a día y muchas veces nos ayudan a enfrentar adecuadamente diversas situaciones. A este conjunto de sensaciones le llamamos ansiedad, la cual es una respuesta emocional normal y adaptativa de los seres humanos. Nos ayuda a prepararnos y responder a situaciones peligrosas o posibles amenazas; por ejemplo, presentar un examen para el que no te sientes preparado. Esta situación puede representar un “riesgo”; en consecuencia, el cuerpo tendrá una serie de respuestas fisiológicas que te permitan enfrentar la situación (Becerra-García, et al., 2007).

No obstante, existe otro tipo de ansiedad que, en lugar de ayudarnos, nos pone en un estado emocional displacentero y nos lleva a tener respuestas excesivas ante situaciones poco intensas. Las situaciones u objetos que causan este estado de ansiedad suelen ser difusos, es decir, es poco claro lo que desencadenó la respuesta ansiosa. Cuando la ansiedad evoluciona a este nivel desadaptativo, puede considerarse un trastorno de ansiedad. En esta categoría se incluyen trastornos que comparten un miedo excesivo que genera un cambio significativo en el comportamiento. Sin embargo, lo que nos permite diferenciar uno de otros es el tipo de objetos o situaciones que provocan la respuesta de ansiedad. Dentro de los estados de ansiedad, se encuentra el trastorno de ansiedad por separación (American Psychiatric Association, 2022).

¹ Estudiante de la Licenciatura en Psicología, Universidad Anáhuac Veracruz, Campus Xalapa.

² Profesor de la Licenciatura en Psicología, Universidad Anáhuac Veracruz, Campus Xalapa.



Figura tomada de Pngwing.com



“El trastorno de ansiedad por separación es el miedo excesivo que se da frente a la separación de la figura principal de apego. Esto quiere decir que existe una preocupación intensa y desproporcional sobre la posibilidad de perder a la figura de apego”.

El trastorno de ansiedad por separación es el miedo excesivo que se da frente a la separación de la figura principal de apego. Esto quiere decir que existe una preocupación intensa y desproporcionada sobre la posibilidad de perder a la figura de apego. Comúnmente se teme a que sucedan situaciones que puedan dañar al otro, como enfermedades, lesiones, desastres e incluso la muerte. De igual manera, se experimenta miedo por vivir otros eventos, como perderse, ser secuestrado, tener un accidente o enfermarse, lo que provocaría la separación de la figura de apego. Además, hay un rechazo a ir a lugares nuevos sin la figura de apego, o ir a otros lugares, como la escuela y el trabajo, por miedo a la separación. Otros indicadores del trastorno pueden ser tener pesadillas continuas sobre perder a la persona o experimentar síntomas físicos como dolores de cabeza, mareos y náuseas (American Psychiatric Association, 2022).

Hasta hace pocos años este trastorno era exclusivo de los niños y adolescentes, es decir, solo aquellos que presentaran síntomas antes de los 18 años podían recibir el diagnóstico.

Sin embargo, nuevas investigaciones demostraron que, aunque se suelen presentar síntomas en la infancia, llegaría a un nivel de enfermedad hasta la adultez joven, ya que en esta

etapa empiezan a presentar ciertas circunstancias de vida como irse de la casa de los padres o tener hijos, por lo que la preocupación o miedo a la separación o pérdida puede aumentar (Bögels, Knappe, Clark, 2013).

Aunque los síntomas en general son iguales en la niñez y en la adultez, el cómo se manifiesta suele verse diferente; por ejemplo, en adultos es más común que la figura de apego sea la pareja. En este caso es común que busquen siempre estar en contacto con la otra persona. Suelen tener conductas como estar constantemente mandando mensajes y checando dónde se encuentra la persona; también evitan estar en situaciones donde saben que habrá una separación prolongada de la pareja, como podría ser un viaje de trabajo. Al igual que en los niños, es común que presenten pesadillas donde el contenido principal es la pérdida de la pareja. Entre sus principales preocupaciones está perder a la pareja por un accidente que dañe o ponga en riesgo la vida de la persona, por lo que tratan constantemente de estar en contacto con el otro, sin importar lo complicado que sea o que se interfiera en sus responsabilidades (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Estos síntomas ocasionan que la persona esté constantemente en estrés y ansiedad, lo que dificulta sus actividades diarias, y no le permite

¿TE HAS PUESTO A PENSAR QUE...?

desarrollarse con normalidad en el ámbito familiar, social y ocupacional. Además, para la otra persona también se vuelve un factor de estrés, ya que las demandas se vuelven muy exigentes, y difíciles de lograr, por lo que incluso llegan a descuidar sus propias actividades (American Psychiatric Association, 2022).

Aun con los importantes descubrimientos que se han hecho a lo largo de los años respecto al trastorno de ansiedad por separación en adultos, ciertamente, contamos con poca información sobre este fenómeno, por lo que es necesario profundizar en la exploración del tema para comprender las particularidades de este trastorno, con el fin de generar mejores diagnósticos e intervenciones.

Referencias

- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition, text revision (DSM-5-TR)*. American Psychiatric Association.
- Becerra-García, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez Rico, J. L., et al. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), pp. 75-81. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2312504>
- Bögels, S. M., Knappe, S., Clark, L. A. (2013). Adult separation anxiety disorder in DSM-5. *Clinical Psychology Review*, 33(5), 663–674. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.03.006>
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades*. Undécima revisión (CIE-11). <https://icd.who.int/es>



Imagen tomada de Pngwing.com