



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

ORIGEN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA DESDE EL  
ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

FEIJOO ROMERO JARELY DEL ROCIO  
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA  
2022



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**ORIGEN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA  
DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL**

**FEIJOO ROMERO JARELY DEL ROCIO  
PSICÓLOGA CLÍNICA**

**MACHALA  
2022**



# UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

ORIGEN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA DESDE EL ENFOQUE  
COGNITIVO CONDUCTUAL

FEIJOO ROMERO JARELY DEL ROCIO  
PSICÓLOGA CLÍNICA

REBOLLEDO YANGE NAVIER ENRIQUE

MACHALA, 24 DE AGOSTO DE 2022

MACHALA  
24 de agosto de 2022

# Origen del trastorno de ansiedad desde el enfoque cognitivo-conductual

*por Jarely Feijoo*

---

**Fecha de entrega:** 17-ago-2022 01:27a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1883469345

**Nombre del archivo:** TRASTORNO\_DE\_ANSIEDAD\_DESDE\_EL\_ENFOQUE\_COGNITIVO\_CONDUCTUAL.docx (19.48K)

**Total de palabras:** 2746

**Total de caracteres:** 15017

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, FEIJOO ROMERO JARELY DEL ROCIO, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado Origen del trastorno de ansiedad generalizada desde el enfoque cognitivo conductual, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 24 de agosto de 2022



FEIJOO ROMERO JARELY DEL ROCIO  
0706110699

## Origen del trastorno de ansiedad desde el enfoque cognitivo-conductual

### INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Abierta para Adultos

Trabajo del estudiante

1%

2

[www.uv.mx](http://www.uv.mx)

Fuente de Internet

1%

3

[www.psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com)

Fuente de Internet

1%

4

[especialistasmagazine.com](http://especialistasmagazine.com)

Fuente de Internet

<1%

5

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

Fuente de Internet

<1%

6

[www.coursehero.com](http://www.coursehero.com)

Fuente de Internet

<1%

7

[inba.info](http://inba.info)

Fuente de Internet

<1%

8

[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)

Fuente de Internet

<1%

## RESUMEN

Jarely del Rocío Feijóo Romero

C.I. 0706110699

jfeijoo3@utmachala.edu.ec

A lo largo de la historia, el campo de la psicología, ha presentado diferentes estudios relacionados a la estabilidad y bienestar del ser humano, uno de los trastornos que más se evidencia, es el trastorno de ansiedad, pues es uno de los cuales genera mayor malestar a los pacientes y quienes han sido diagnosticados, pues esta es la presencia de una angustia y preocupación bastante fuerte que afecta a las diferentes áreas de desarrollo del sujeto. Uno de los enfoques que ha estudiado a profundidad y que mejores resultados psicoterapéuticos ha tenido, es el enfoque cognitivo conductual, pues refiere que el origen del trastorno de ansiedad generalizada surge en los primeros años de vida, conjuntamente con ciertas conductas y pensamientos aprendidos de las figuras paternas y de factores que se encuentran alrededor del sujeto, a la vez, se forman distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos, que en muchas de las veces, son difíciles de controlar e incluso de disminuir, esto ha afectado a la estabilidad psicoemocional del sujeto e incluso de quienes lo rodean, principalmente de los miembros de la familia y su desarrollo en cuanto al ambiente comunitario y redes de apoyo que puede tener en diferentes contextos. La sintomatología que generalmente se puede presentar en cuanto a la ansiedad generalizada, es la presencia de preocupación excesiva, ideas automáticas y conductas que resultan anormales, siendo en algunos casos conductas que se reflejan con ira y agresividad hacia sí mismos y los demás, que pueden generar consecuencias nocivas para el paciente.

**Palabras clave:** ansiedad generalizada, enfoque cognitivo conductual, distorsión cognitiva

## ABSTRACT

Jarely del Rocío Feijóo Romero

C.I. 0706110699

jfeijoo3@utmachala.edu.ec

Throughout history, the field of psychology has presented different studies related to the stability and welfare of the human being, one of the disorders that is most evident is the anxiety disorder, as it is one of which generates greater discomfort to patients and those who have been diagnosed, as this is the presence of a fairly strong anxiety and concern that affects the different areas of development of the subject. One of the approaches that has been studied in depth and that has had better psychotherapeutic results is the cognitive-behavioral approach, since it refers that the origin of generalized anxiety disorder arises in the first years of life, together with certain behaviors and thoughts learned from parental figures and factors that are around the subject, at the same time, Cognitive distortions and automatic thoughts are formed, which in many of the times, are difficult to control and even to diminish, this has affected the psychoemotional stability of the subject and even those around him, mainly family members and their development in terms of the community environment and support networks that may have in different contexts. The symptomatology that can generally occur in terms of generalized anxiety, is the presence of excessive worry, automatic ideas and behaviors that are abnormal, being in some cases behaviors that are reflected with anger and aggression towards themselves and others, which can generate harmful consequences for the patient.

**Keywords:** generalized anxiety, cognitive-behavioral approach, cognitive distortion



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| RESUMEN  | 2  |
| ABSTRACT   | 3  |
| ÍNDICE   | 4  |
| INTRODUCCIÓN   | 5  |
| ORIGEN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA DESDE EL<br>ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL | 6  |
| CONCLUSIONES   | 13 |
| BIBLIOGRAFÍA   | 14 |

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia se ha registrado una ampliación de los niveles de ansiedad presentados a lo largo de la vida del ser humano, formando parte de las rutinas y generando un gran malestar en las diferentes áreas del paciente, pues este tipo de preocupación y sintomatología limita mucho a que se desarrollen de manera adecuada y eficiente dentro de los diferentes contextos.

Se entiende que el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es una condición crónica que invade la salud mental, en donde prevalece la presencia de una preocupación excesiva y de cierta manera incontrolable, en cuanto a los acontecimientos y las propias vivencias personales de cada individuo, según Portillo, Marín y Hervás (2019) refiere que la prevalencia anual que se ha registrado es del 0,4 al 3,6%, y se caracteriza principalmente por la presencia de síntomas somáticos, como inquietud, impaciencia, fatiga, dificultad al momento de concentrarse, irritabilidad, alteraciones de sueño y tensión muscular, y se presenta durante un periodo superior a los seis meses.

Es importante recalcar que este tipo de trastorno afecta directamente a cualquier tipo de persona y afecta la estabilidad emocional y psicológica de las mismas, en los últimos años se han visto involucrados adolescentes, mujeres, hombres, ancianos y en algunos casos, menores de edad, afectando las diferentes áreas como el área familiar, académica, laboral, personal y de pareja (Krüger-Malpartida, 2022).

La presente investigación, tiene como objetivo principal identificar el origen del trastorno de ansiedad desde un enfoque cognitivo conductual, esto mediante un análisis bibliográfico que permita la recopilación de información necesaria que posibiliten esclarecer conceptos básicos, síntomas, causas y consecuencias.

## **ORIGEN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL**

A lo largo de la historia, se ha registrado un crecimiento frecuente de las prevalencias de los diferentes trastornos mentales que afectan directamente la salud pública, principalmente adolescentes, adultos, adultos mayores y en algunos casos incluso niños, que si bien es cierto, esto se arremete en perturbar y alterar los diferentes áreas de desarrollo de los mismos, trayendo consigo una serie de consecuencias en cuanto al comportamiento y percepción de la triada cognitiva (Chacón et al., 2021).

Muchos consideran que la ansiedad ha sido descubierta e investigada recientemente, sin embargo, esto no es así, pues según algunos relatos e historiadores, la ansiedad ha sido objeto de estudio desde la antigüedad clásica, pues Hipócrates entre 460 a.C. y 379 a.C., deja algunos escritos relacionados con comportamientos de ansiedad, de igual manera, dentro de los primeros relatos históricos de la ansiedad, se encuentra Cicerón, quien entre 106 a. C. y 43 a. C., denomina la preocupación como sollicitudo y a la ansiedad como angor, dicha terminología, formaba parte de las principales afectaciones que tenían influencia en la relación que se mantiene entre el cuerpo y la mente, haciendo referencia a que una mente con problemas, origina un cuerpo enfermo.

Si tomamos esta respuesta como parte de la evolución de los seres humanos, hasta cierto punto, es considerado como una respuesta natural a la supervivencia; sin embargo, esta se puede convertir en un trastorno mental cuando esta conducta ya se emite de manera anticipatoria, involuntaria e intensa frente a cualquier tipo de amenaza sea esta real o supuesta, generando un malestar en la vida y principales actividades del sujeto (Díaz, 2019).

La ansiedad es considerada como la presencia de un comportamiento de anticipación frente a una amenaza incierta en un futuro no muy lejano, generando una percepción de ciertos estímulos que son potencialmente dañinos, esto origina que quienes la padecen, tengan inquietud, preocupación, agitación e incluso se mantengan alertas hipervigilantes de todo lo que sucede a su alrededor, haciendo que esta sea una tipo de respuesta a nivel

tanto fisiológico como conductual esto con el objetivo de evitar el daño. (Macías-Carballo et al., 2019).

Ahora bien, teniendo en consideración la definición de trastornos de ansiedad, Tortella-Feliu (2014) brinda un amplia clasificación de la ansiedad, en cuanto a principales síntomas, prevalencia, desarrollo, factores de riesgo y los síntomas diferenciales de otros trastornos, es así que, dentro de esta categoría, se describen el TA por separación, mutismo selectivo, fobia específica, TA social, trastorno de pánico, agorafobia, TA generalizada, TA inducido por sustancias/medicamentos, TA debido a otra afección médica, TA especificados y TA no especificados.

Al hablar del TA generalizada, es considerado como un desorden de ansiedad común entre la población adulta, diagnosticado principalmente en los casos de excesiva preocupación vinculada con la presencia de eventos o actividades cotidianas, al menos en un periodo de tiempo de seis meses, entre los principales síntomas que se describe se encuentra fatiga constante, dificultad de concentración, inquietud, tensión muscular y problemas para conciliar un sueño reparador, se considera que el diagnóstico es más común en personas de 30 años aproximadamente (Camargo et al., 2021).

De igual manera, este tipo de ansiedad, se caracteriza principalmente por tener una reacción de nivel psicológico posterior, es decir, esta reacción surge una vez que ha terminado el factor estresante, y en muchos de los casos es acompañado por sintomatología de depresión, esto debido, a que los pacientes se han manteniendo expuestos de manera significativa de diferentes eventos y situaciones estresantes, generando una acumulación de los mismos haciendo que se el bienestar psicológico del individuo se vea afectado.

Se debe considerar que existen factores de riesgo e incluso de pronóstico que se rigen en cuanto al desarrollo de la ansiedad generalizada, entre ellos, se hallan los factores temperamentales, haciendo referencia a la inhibición de la conducta y la afectividad negativa, e incluso la evitación del daño se han visto asociados para este tipo de trastorno; los factores ambientales, surgen desde la infancia e incluso con las conductas de sobreprotección de las figuras paternas, y situaciones estresantes que pueden surgir y los factores genéticos y fisiológicos, pues de cierta manera la tendencia a tener este tipo de trastornos puede pasar de generación en generación (Tortella-Feliu, 2014).

Ahora bien, tomando en cuenta que la ansiedad, es un problema de salud mental que afecta a la ciudadanía, independientemente de la edad, orientación sexual, condición socioeconómica o género, varios expertos y especialistas en temas de salud, han hecho diferentes investigaciones acerca del origen de este trastorno que han permitido buscar y seleccionar una serie de terapias y tratamientos derivados de diferentes enfoques psicológicos, entre los más conocidos se encuentran el enfoque cognitivo conductual, psicoanálisis, humanista, entre otras (Reyes y de Portugal, 2019).

Tomando como referencia al enfoque cognitivo conductual, mismo que es considerado como una forma de psicoterapia, cuyo principal propósito, es resolver aquellos problemas emocionales y conductuales de carácter disfuncional, haciendo del aprendizaje el principal protagonista de este enfoque, junto a los factores ambientales, cognitivos y de lenguaje (Santesteban-Echarri et al., 2016).

Al hablar del enfoque cognitivo conductual es una combinación de las diferentes teorías del aprendizaje y el procesamiento de la información, que tiene como principal objetivo explicar la manera en cómo se aprende ciertas conductas a lo largo de la infancia y de la adolescencia, que se entiende que la manera en la que el ser humano procesa la información, es fundamental para entender los comportamientos, y la manera en la que el contexto y todo lo que rodea al individuo influye en el aprendizaje de dichas conductas (Mendoza, 2020).

Al buscar los principales pilares de este enfoque, Fullana et al., (2012) refiere que la historia relata que existen tres diferentes pilares que conforman el mismo, el primer, es el condicionamiento clásico, mismo que fue implementado por Iván Pávlov, en donde explica que los aprendizajes se originan a través de estímulos, esto fue comprobado mediante un experimento bastante reconocido, en donde Pávlov, utiliza una campana antes de poner comida a un perro, haciendo que en el transcurso de dicho experimento, el perro empiece a salivar al momento de escuchar la campana, siendo un éxito completo.

El segundo de los pilares, es conocido como el condicionamiento operante, en donde se explica que, si una acción es seguida de un resultado positivo, se estipula volver a repetir la acción para obtener resultado positivo, haciendo que el ser humano obtenga una nueva forma de aprender, mediante la repetición de conductas y aprendizajes de forma positiva y que permitan aportar al desarrollo del sujeto.

Finalmente, el tercer pilar, es el aprendizaje observacional, en donde se refiere que las conductas son aprendidas mediante una observación directa de otras conductas, y están reflejadas en el desarrollo de ciertos comportamientos, por ejemplo, se estipula que es normal que los hijos observen la conducta de sus figuras paternas y están aprendiendo y las repiten en diferentes contextos, como el familiar o el académico.

Como se observa, el enfoque cognitivo conductual basa su teoría en el aprendizaje y la manera en cómo las conductas pueden verse influenciadas por los diferentes factores que se ubican en el contexto y ámbito de desarrollo del ser humano, desde los primeros años de vida, hasta su adolescencia y adultez, pues como bien se menciona, los primeros años, son controversiales para el óptimo desarrollo de conductas positivas, y siendo las figuras paternas una de las principales fuentes de aprendizajes (Fullana et al., 2012).

Es así que el enfoque, menciona que la conducta se explica mediante una serie de estructura y procesos mentales de manera interna, es decir, a través de la memoria, la atención y la percepción, haciendo que el ser humano se convierta en un ser activo que tienen la capacidad de procesar, seleccionar, codificar, transformar y recuperar información que se origina del exterior, pues la influencia que existe en el medio y los diferentes contextos es primordial en el aprendizaje, modificación y adaptación de las conductas del individuo.

Por otra parte, se estima que este tipo de enfoque, tanto los procedimientos como las técnicas son usados principalmente en la psicología experimental, demostrando así su confiabilidad y viabilidad, pues tiene como objetivo el estudio de conductas observables, haciendo que las conductas normales y anormales se rijan a través de los mismos principios, en este caso, el aprendizaje y la modificación, considerando que la genética y la parte orgánica es uno de los factores más influyentes para el desarrollo de las conductas (Santesteban-Echarri et al., 2016).

Es así, que este enfoque se basa en la modificación de conductas que resulten desadaptadas, esto mediante la observación y la presencia de medibles que sean aplicables directa o indirectamente, manteniendo de manera clara los objetivos por los cuales se inicia la modificación de dichas conductas, trabajando en el aquí y ahora, es decir, se hace énfasis en los factores determinantes actuales de cada una de las conductas.

Ahora bien, dentro de este enfoque, se encuentran las distorsiones cognitivas que suelen presentarse en el aprendizaje de conductas y el procesamiento de información que se da, es así que, estas distorsiones son formas erróneas que tiene el ser humano al momento de procesar la información, es decir, al momento en el que se analiza la información que se halla en alrededor, se pueden generar consecuencias negativas que afecten la estabilidad emocional del mismo (Moral-Jiménez y González-Sáez, 2020).

Al hablar de distorsiones cognitivas, existen algunos tipos que se dan de manera más frecuente, entre ellas, se encuentra la abstracción selectiva o filtraje, este tipo de distorsión, consiste principalmente en centrar la atención en detalles específicos, generalmente, estos detalles son en aspectos negativos e inadecuados en relación a los esquemas y factores externos, haciendo que se ignore por completo el resto de la información que esta alrededor del contexto (Álvarez, Ayala y Bascuñan, 2019).

Así mismo, existe la sobregeneralización, que refiere a la presencia de una tendencia a estipular y creer que si algo ha pasado, esto ocurrirá por siempre, independiente de la situación; por otro lado, se encuentra la distorsión por personalización o falsa atribución, en este caso, se da cuando las personas perciben que son responsables de ciertos acontecimientos hayan o no participado en la ejecución de los mismos, de igual manera, se halla la distorsión por afirmaciones de “debería” o “tengo que”, aquí se dan creencias bastante rígidas e incluso inflexibles de cómo debería ser uno mismo o los demás, formando una tendencia excesiva de autocrítica cuando están centrados en sí mismos o hacia los demás, creando conductas de rabia y agresividad.

De igual manera, se encuentran los pensamientos polarizados, en donde se valora de manera extrema u superior ciertas situaciones, sin considerar ni tomar en cuenta los aspectos o factores intermedios; la interpretación de pensamientos, es la tendencia a interpretar cada uno de los sentimientos y propósitos de quienes están alrededor, sin una base concreta ni suficiente; la visión catastrófica, es adelantarse de forma calamitosa y de nivel grave a cada acontecimiento o circunstancia para los interés particulares (Madrigal, 2018).

La falacia de control, es el hecho de creer que existe un grado de responsabilidad de todo lo que ocurre o no, sin tener ningún tipo de control sobre dichos acontecimientos; la falacia de justicia, es aquella disposición que surge al considerar poco justo de aquello que no coincide con los deseos o las necesidades que se pueden presentar;



falacia de cambio, aquí se manifiesta la creencia de que las cosas dependen de los demás y una tendencia a que los demás deben cambiar primero; el razonamiento emocional, es una creencia donde es necesariamente verdadero todo lo que una persona siente; las etiquetas globales, aquí se generalizan ciertas y pocas cualidades dentro de un juicio negativo y a nivel global.

Por consiguiente, existe la culpabilidad, en donde se asigna la responsabilidad de un acto en específico, sin la presencia de ninguna base suficiente o sospechoso de otros factores causales; la distorsión debería, es la presencia de una tendencia tanto a seguir como a mantener ciertas reglas rígidas e incluso, exigentes sobre cómo deben ser y suceder las cosas y situaciones; tener razón, es una metodología para demostrar que el punto de vista de sí mismo es adecuado e idóneo frente a una situación en específico y finalmente, la distorsión por falacia de recompensa divina, es aquí en donde se basa en la creencia directa de que las situaciones podrían mejorar por completo en su futuro de manera milagrosa, sin buscar ningún tipo de solución de problema (García y Linares, 2019).

Ahora bien, al enfocarse nuevamente en el trastorno de ansiedad generaliza, se debe mencionar que se desarrollan ciertas distorsiones cognitivas, entre ellas se encuentra la catastrofización, pensamiento polarizado, abstracción selectiva, y de personalización, pues es mediante estas distorsiones que la sintomatología de la ansiedad es mucho más frecuente y son las principales que se originan y se presentan en cada uno de los casos de ansiedad.

Es así que, dentro del enfoque cognitivo conductual, se menciona que dentro de la ansiedad se generan pensamientos y procesos que surgen de forma automática, haciendo que se demuestre en un sesgo atencional de forma preconsciente y que se encuentran dirigidos cada uno de los estímulos que se relacionan con las amenazas externas y la presencia de factores estresantes en situaciones específicas.

Al hablar de procedimientos automáticos, estos cuentan con ciertas características que surgen entorno a la ansiedad, por ejemplo, este tipo de procedimientos son sin esfuerzo, involuntario y no intencionado, haciendo que se presente de manera fundamental en el preconsciente, de manera rápida y difícil de poder regular o finalizar la presencia de conductas o pensamientos, haciendo que la capacidad de procesamiento atencional sea

mínima y tenga un nivel bajo de procesamientos cognitivos junto a un análisis mínimo (Reyes y de Portugal, 2019).

Dentro del enfoque cognitivo conductual, refiere que el inicio y origen del trastorno de ansiedad generalizada, se da desde que el sujeto, a lo largo de su desarrollo, ha ido adquiriendo una gama de esquemas cognitivos, esto haciendo referencia a las distorsiones cognitivas que surgen en diferentes instancias de la vida del sujeto, principalmente cuando se da en situaciones que resulten estresantes para los mismos.

De cierta manera, la presencia de procesamientos y pensamientos automáticos, acompañados de las distorsiones cognitivas, hacen que el paciente con ansiedad, mantengan perspectivas, imágenes amenazantes e incluso la presencia de una incapacidad para afrontar este tipo de situaciones, pues se basan en falsas premisas, además a ello, los esquemas cognitivos que se hallan de manera subyacente, suelen presentarse de manera idiosincrasia, junto con la presencia de pensamientos y conductas negativas.

Por otra parte, al hablar de la vulnerabilidad, se refiere a un factor de riesgo que mantiene un estatus causal dentro del trastorno de ansiedad, y tiene como característica endógena, la estabilidad que permanece de manera latente hasta ser activada de manera precipitante, originando la sintomatología que generalmente se conoce, estos factores tienen como influencia primordial sobre el tratamiento y los mecanismos reales que surgen como tal (Clark y Beck, 2012).

Al hablar de los factores de vulnerabilidad, se debe recalcar que los mismos se dan de manera interna, estable y de forma latente e incluso, no observables, hasta el momento exacto en el que estos se activan a raíz de la presencia de un suceso precipitante o evento estresante al cual se puede enfrentar dejando en manifiesto ciertas conductas, que afectan la estabilidad y actividades diarias del sujeto.

Considerando aquellos factores y principios del enfoque, es necesario mencionar aquellas consecuencias que surgen entorno al desarrollo del mismo, pues la preocupación excesiva que puede darse en las personas, perjudica de cierta manera a la capacidad que tiene el ser humano para hacer las cosas de manera rápida y sobre todo de manera eficiente, sea en actividades del entorno familiar, laboral, académico, social y comunitario, pues se debe reconocer que la preocupación y su falta de control consume

no solo tiempo, sino también energía, además de los síntomas somáticos como la tensión muscular y la sensación de excitación y nerviosismo que se ha de manera común en este tipo de trastorno (Langarita-Llorente y Gracia-García, 2019).

Es así que, el trastorno de ansiedad generalizada, de cierta manera se asocia con una discapacidad significativa, generando una angustia que son completamente independientes de aquellos trastornos comórbidos, llevando a los pacientes a presentar ciertas conductas que resultan perjudiciales para sí mismos y para quienes se encuentran a su alrededor, a nivel del núcleo familiar y comunitario.

## CONCLUSIONES

- A lo largo de la historia, la ansiedad se ha convertido en uno de los principales trastornos y focos de investigaciones de diferentes corrientes de la psicología y de la ciencia, pues han demostrado que aún es uno de los trastornos cuyos síntomas son llamativos y perjudiciales para el desarrollo de la salud y el bienestar psicoemocional de quien la padece, generando además malestar en quienes lo rodean, la sintomatología más evidente dentro de la ansiedad es la preocupación excesiva, distorsiones cognitivas e incluso la formación de pensamientos automáticos.
  
- Hoy en día, existen diferentes enfoques que dan asistencia psicológica a los pacientes con este padecimiento sin embargo, acorde a varios estudios, se han demostrado que uno de los enfoques más confiables, es el cognitivo conductual, el cual se especializa en modificar algunas conductas anormales y nocivas para el paciente, a través del aprendizaje y la manera en cómo ciertos factores externos, es decir ambientales e internos, como la genética pueden ser influyentes al momento en el que se desarrolla y se mantiene la presencia de conductas características de la ansiedad generalizada.
  
- Al momento de hablar del origen, del trastorno de ansiedad generalizada, desde el enfoque cognitivo conductual, varios autores y precursores de este enfoque, hacen referencia a que todo surge a raíz de la experiencia de ciertas situaciones y el aprendizaje de conductas anormales en los primeros años de vida y la adolescencia, haciendo que se presenten ciertas distorsiones cognitivas para sí mismo, para quienes están alrededor y cómo sería el futuro; de esta manera surgen ciertas situaciones que son estresantes, haciendo que las conductas se presenten en mayor forma y en mayor cantidad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Camargo, L., Herrera-Pino, J., Shelach, S., Soto-Añari, M., Porto, M., Alonso, M., González, M., Contreras, O., Caldichoury, N., Ramos-Henderson, M., Cargiulo, P. y López, N., (2021), Escala de ansiedad generalizada GAD-7 en profesionales médicos colombianos durante pandemia de COVID-19: validez de constructo y confiabilidad, *Revista Colombiana de Psiquiatría*, (3) 2. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.06.003>
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M. y Murillo, R., (2021) Generalidades sobre el trastorno de ansiedad, *Revista Cúpula*, 35 (1), pp. 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Clark, D. y Beck, A., (2012), *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A, España.
- Díaz, I., (2019) Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual, *Summa Psicológica UST*, 16 (1), pp. 42-50. doi: 10.18774/0719-448x.2019.16.1.393
- Fullana, M., Fernández, L., Bulbena, A. y Toro, J., (2012), Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales, *Medicina Clínica*, 138 (5), pp. 215-219. doi:10.1016/j.medcli.2011.02.017
- García C, Linares M., (2019), Efecto de la reestructuración cognitiva sobre las distorsiones cognitivas de los adolescentes frente al duelo por fallecimiento de sus padres. *Boletín Médico de Postgrado*, 36(1): 38-42. ISSN: 0798-0361
- Krüger-Malpartida, H., Arevalo-Flores, M., Anculle-Arauco, V., Dancuart-Mendoza, M. y Pedraz-Petrozzi, B., (2022), Condiciones Médicas, Síntomas de Ansiedad y Depresión Durante la Pandemia por COVID-19 en una Muestra Poblacional de Lima, Perú, *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 3 (2). <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.004>
- Langarita-Llorente, R, y Gracia-García, P., (2019), Neuropsicología del trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática. *Revista Neurología*, (69), pp. 59-67. doi: 10.33588/rn.6902. 2018371.

- Macías-Carballo, M., Pérez-Estudillo, C., López-Meraz, L., Beltrán-Parrazal, L. y Morgado-Valle, C., (2019), Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual, *Revista eNeurobiología*, 10 (24). [www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/24.html](http://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/24.html)
- Madrigal, E., (2018), Descripción de distorsiones cognitivas relativas a la homosexualidad masculina en una población heterosexual adulta joven costarricense en relación con la homofobia, *Medicina Legal de Costa Rica*, 35 (2). <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v35n2/1409-0015-mlcr-35-02-4.pdf>
- Mendoza, I., (2020), *Terapia cognitivo conductual: actualidad, tecnología*, Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Moral-Jiménez, M. y González-Sáez, M., (2020), Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional, *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11 (1), pp. 15-30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>
- Portillo, C., Marín, C. y Hervás, G., (2019), Aplicación individual del tratamiento transdiagnóstico a un caso de ansiedad generalizada, *Sociedad Española ~ para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS*, 26, pp 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.002>
- Reyes, R. y de Portugal, E. (2019), Trastornos de ansiedad, *Medicina*, 12 (84)
- Santesteban-Echarri, O., Rentero, D., Güerre, M., Espín, J. y Jiménez, M., (2016), Tratamiento cognitivo-conductual de fobia específica en la infancia: estudio de caso, *Sociedad Española ~ para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS*, (22), pp. 80-90.
- Tortella-Feliu, M., (2014), Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5, *Revista Iberoamericana de psicósomática*, 110, pp. 62-69.
- Victoria, L., Ayala, N. y Bascuñán, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente* 22(41), 1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3308>