

Ansiedad

La ansiedad es una emoción **natural y adaptativa** que casi todos experimentan. La ansiedad cumple una función importante de supervivencia, al alertarnos para responder a los signos de peligro. Imagina que nunca te sentiste ansioso y, por lo tanto, nunca respondiste con precaución: ¿Irías a trabajar? ¿Pagarías las cuentas? ¿Pararías en las luces rojas?

Aunque la ansiedad es típicamente leve y transitoria, algunos sistemas de ansiedad son **demasiado sensibles**, conduciendo a **excesivos y persistentes** sentimientos de ansiedad que pueden causar **trastorno psicológico**. El objetivo del tratamiento de la ansiedad no es apagar la "alarma de ansiedad" pero aumentar su umbral para estallar.

La ansiedad se puede activar, mantener y, ser dirigida por el medio ambiente (por ejemplo, la forma en que un padre o maestro responde a un comportamiento ansioso del niño) a través de:

- **Acomodar o prestar atención a conductas de evitación**
- **Reforzar los comportamientos "valientes" (es decir conductas de acercamiento)**

El ciclo de refuerzo negativo (página 2) muestra cómo aumenta la ansiedad con el tiempo a través de la eliminación de un estímulo aversivo.

El ciclo de refuerzo positivo (página 2) ilustra cómo se puede reducir la ansiedad con el tiempo a través de la exposición constante y la recompensa por acercarse a situaciones que provocan ansiedad.



MS

MS es un **trastorno de ansiedad** caracterizado por una persistente falta de **hablar** en una o más situaciones sociales durante al menos 1 mes. Los niños generalmente desarrollan MS antes de los 5 años, pero es posible que no se diagnostique hasta la edad escolar, cuando la alteración se vuelve más notable y/o interfiere. Además, aunque el MS se asocia típicamente con los niños pequeños, los adolescentes también pueden sufrir de MS.

Niños y adolescentes con MS usualmente son capaces de hablar cómodamente en casa y con sus familias inmediatas; **en situaciones menos familiares o con personas desconocidas, pueden negarse o sentirse incapaces de hablar.**

Los niños mayores, que a menudo tienen un historial más prolongado de MS, también pueden ser **excesivamente tímidos**, mostrar ansiedad **social significativa** o miedo a la **vergüenza**, y a veces prefieren estar **aislados y/o retirados**. También pueden ser más efectivos en comunicarse a través de comportamientos **no verbales**, como:

- **Asintiendo o sacudiendo la cabeza**
- **Señalando o gesticulando**
- **Discurso inaudible, susurrado o abreviado**

MS puede estar relacionado con discapacidad considerable de la vida, una menor calidad de vida, e interferencia con el funcionamiento de la familia, la escuela y el funcionamiento de los compañeros.

La Conceptualización de MS

Los comportamientos de MS pueden ser el resultado de una larga serie de **interacciones reforzadas negativamente**. El refuerzo negativo es cuando un comportamiento aumenta debido a la eliminación de un sentimiento/comportamiento no deseado. **Cuando la ansiedad de hablar es quitada debido a que un adulto rescata al adolescente de la expectativa de hablar, se refuerza el comportamiento no verbal del adolescente.**

Ciclo de Refuerzo Negativo



El ciclo de refuerzo negativo para MS se desarrolla de la siguiente manera:

1. **Situación que provoca ansiedad:** se le pide al adolescente que hable
2. **Los niveles de ansiedad aumentan:** el adolescente se vuelve demasiado ansioso
3. **Comportamiento de evitación:** el adolescente trata de evitar hablar usando gestos o paralizándose
4. **Comportamiento de rescate:** otro individuo (a menudo un adulto) "rescata" al adolescente, eliminando la expectativa de hablar (por ejemplo, respondiendo por el adolescente)
5. **Los niveles de ansiedad disminuyen:** el adolescente se siente menos ansioso una vez que lo rescatan.

Como resultado, el adolescente hace la conexión que los comportamientos de evitación son estrategias efectivas de afrontamiento para reducir los niveles de ansiedad. Cuantas más veces este ciclo se repita, más reforzado estará el adolescente para evitar hablar. Después de muchos años de practicar esta evitación, un niño con SM puede evolucionar en un adolescente que es muy hábil en la comunicación no verbal.

El refuerzo positivo es cuando el comportamiento aumenta debido a la adición de un estímulo gratificante. Entonces, **cuando la ansiedad de hablar es reducida cuando un adulto brinda apoyo al adolescente para hablar, el comportamiento verbal del adolescente es reforzado.**

Ciclo de Refuerzo Positivo



El ciclo de refuerzo positivo para MS se desarrolla de la siguiente manera:

1. **Situación que provoca ansiedad:** se le pide al adolescente que hable
2. **Los niveles de ansiedad aumentan:** el adolescente se vuelve demasiado ansioso
 - ❖ Cuanto más practique el adolescente, lo menos ansioso se pondrá en exposiciones posteriores
3. **Comportamiento de evitación:** el adolescente puede tratar de evitar hablar usando gestos o paralizándose
4. **Comportamiento de apoyo:** Otro individuo brinda al adolescente apoyo para hablar dándole la oportunidad de hablar (por ejemplo 5-10 segundos), indicaciones repetidas o ajustadas y atención positiva (por ejemplo, un elogio específico) para el comportamiento verbal.
5. **Los niveles de ansiedad disminuyen:** el adolescente se siente menos ansioso después del habla

Como resultado, el adolescente hace la conexión que el habla conduce a respuestas gratificantes y una reducción de los niveles de ansiedad. Además, los adolescentes a menudo necesitan reconocer cómo MS interfiere con algo que es importante para ellos (p. ej., rendimiento académico, relaciones con los compañeros) para aumentar la motivación al cambio, lo que es mucho más probable que suceda cuando otros limitan su propio uso de comportamientos de "rescate". Con el tiempo, con una exposición constante y práctica, el adolescente es reforzado cada vez más para hablar.