

# Tipos de afrontamientos en la ansiedad



RECURSOS & HABILIDADES  
consultoría • formación • comunicación

# Afrontamiento

Tradicionalmente se han establecido dos modos extremos de afrontamiento de la ansiedad:

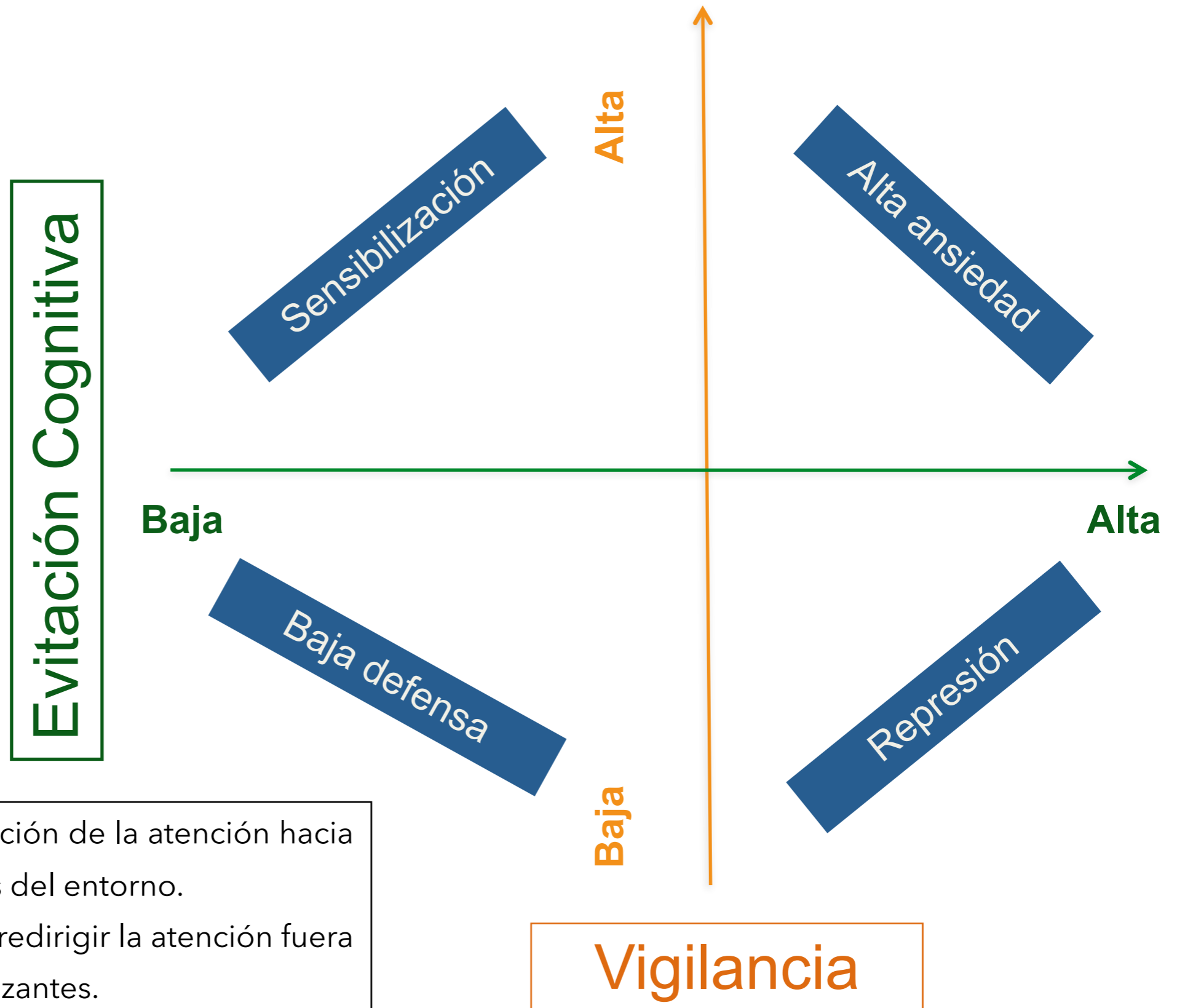
- La vigilancia: la orientación de la atención hacia los aspectos amenazantes del entorno.
- La evitación cognitiva: redirigir la atención fuera de las condiciones amenazantes.

Teniendo en cuenta estas dos formas básicas de afrontamiento podemos establecer una dimensión bipolar que va de la represión (evitación cognitiva) a la sensibilización (vigilancia).



Estos estilos de afrontar la ansiedad, se refieren a acciones habituales y no a las estrategias específicas para controlar la ansiedad en cada situación concreta, es decir, son tendencias características de cada persona, pero la forma concreta dependerá de su interacción con la situación.

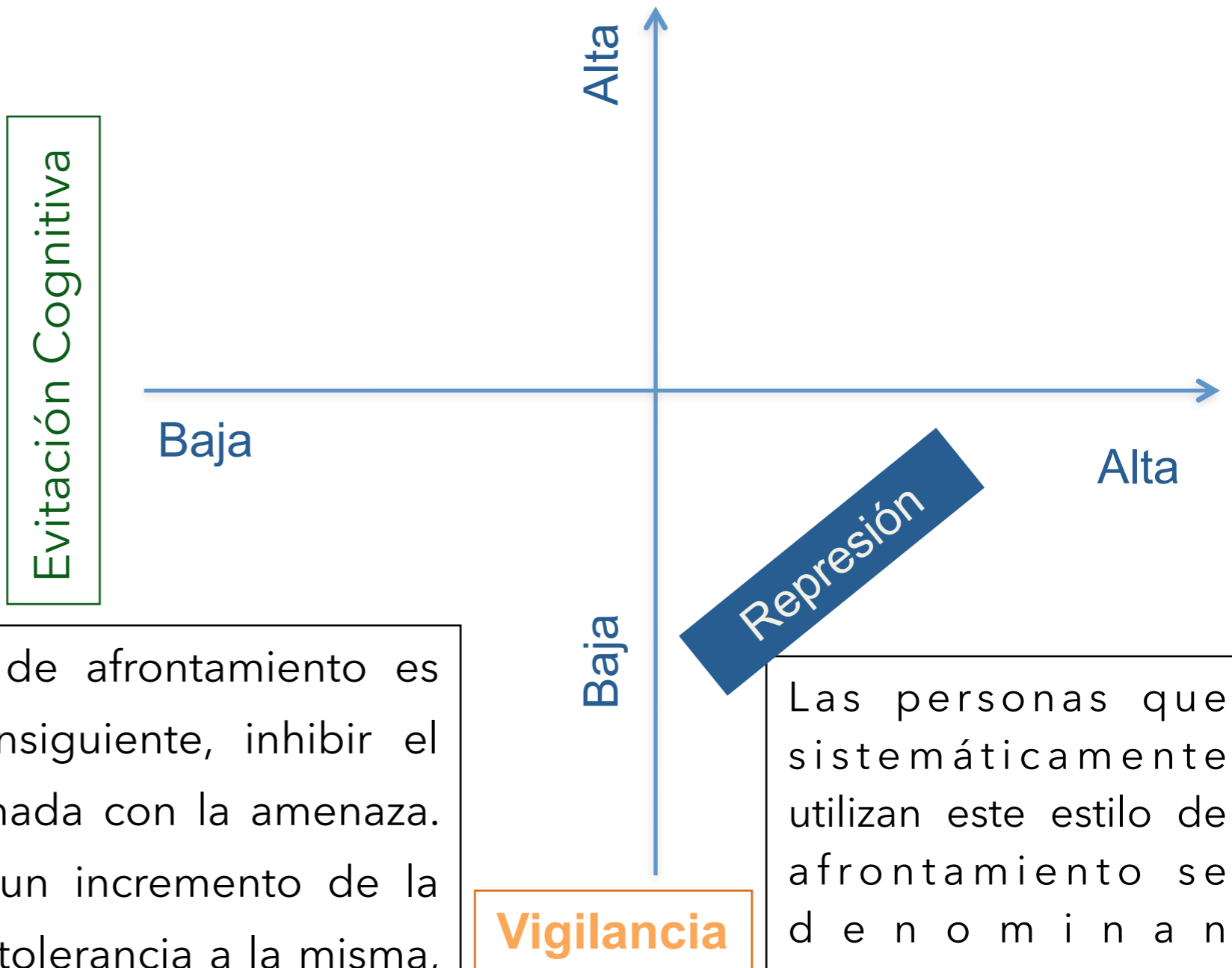
# Afrontamiento (preparación para la acción)



- **La vigilancia:** la orientación de la atención hacia los aspectos amenazantes del entorno.
- **La evitación cognitiva:** redirigir la atención fuera de las condiciones amenazantes.

# Afrontamiento (preparación para la acción)

**Baja vigilancia y una alta evitación cognitiva: se define por su baja tolerancia a la percepción de la activación fisiológica de la ansiedad, su alta tolerancia a la incertidumbre y por verse afectado especialmente por la activación fisiológica consecuencia de la percepción de indicios aversivos.**

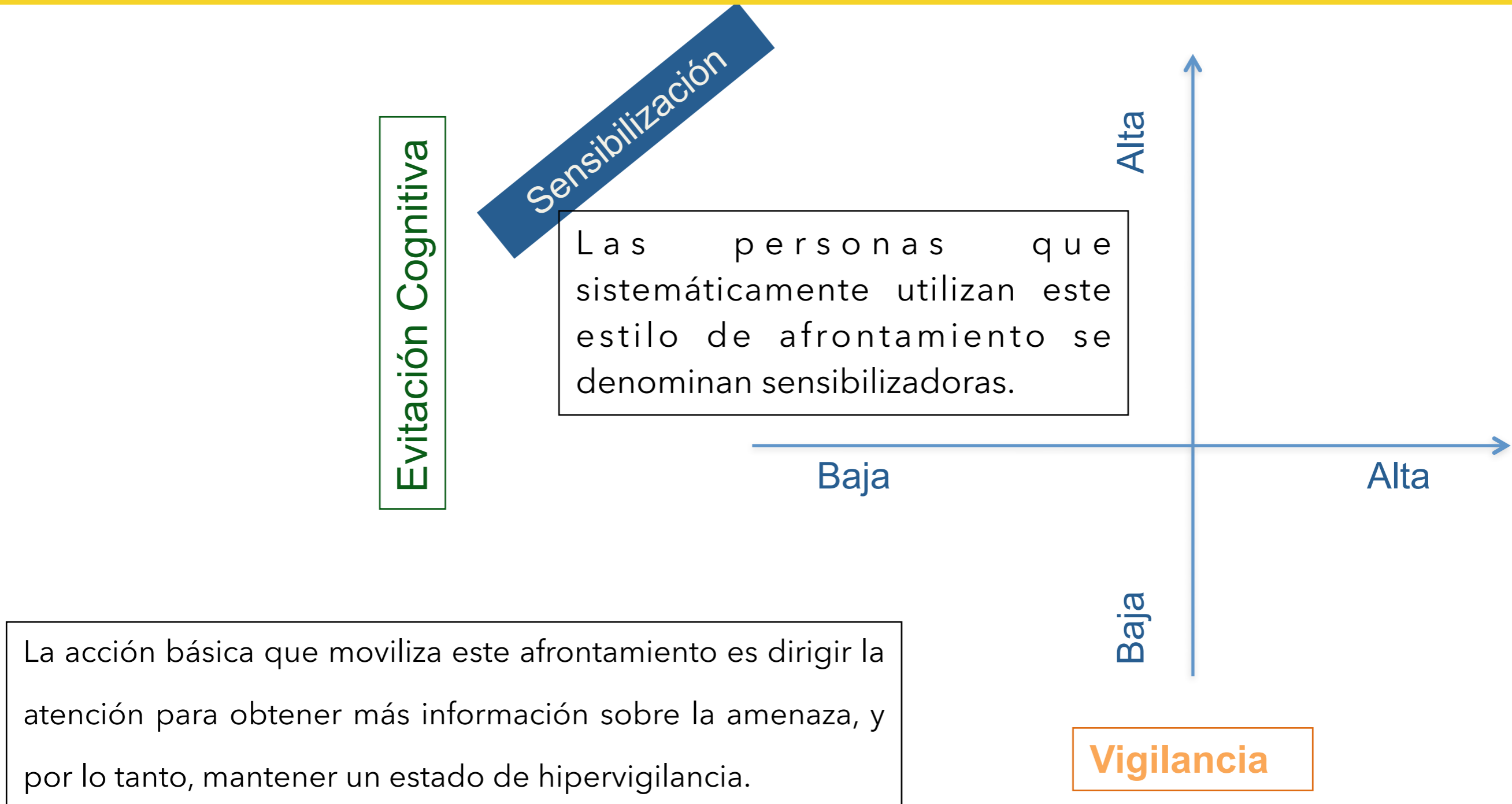


La acción básica de este estilo de afrontamiento es ignorar tales indicios y, por consiguiente, inhibir el procesar más información relacionada con la amenaza. Esto tendrá como consecuencia un incremento de la incertidumbre, pero dada su alta tolerancia a la misma, no producirá ninguna reacción afectiva consecuente.

Las personas que sistemáticamente utilizan este estilo de afrontamiento se denominan represoras.

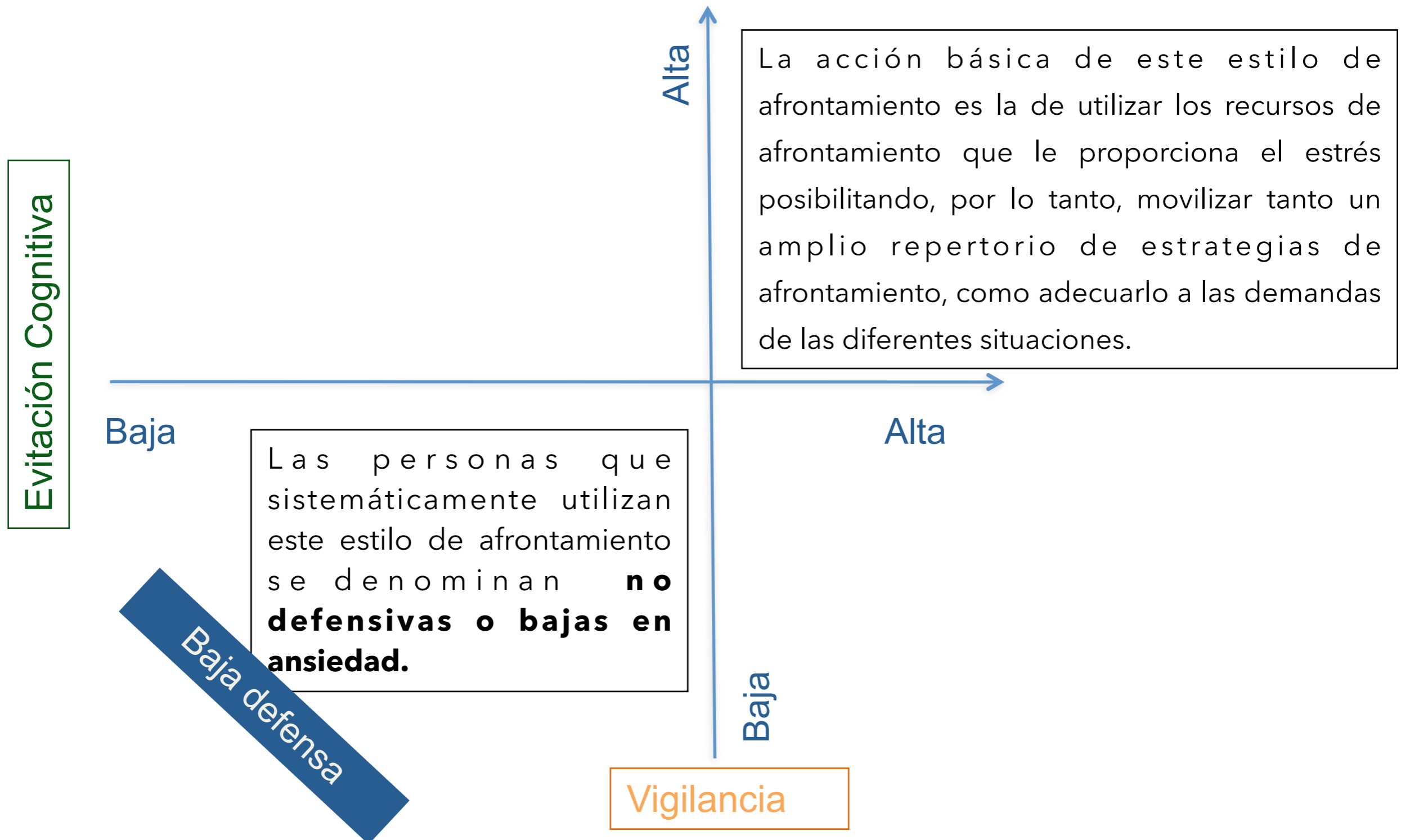
# Afrontamiento (preparación para la acción)

**Alta vigilancia y una baja evitación cognitiva: se define por su baja tolerancia a la incertidumbre, su alta tolerancia a la percepción de la activación fisiológica de la ansiedad y por verse afectado especialmente por la ambigüedad inherente a las situaciones amenazadoras.**



# Afrontamiento (preparación para la acción)

**Baja** vigilancia y una **baja** evitación cognitiva: se define por una **alta** tolerancia a la incertidumbre como a la **activación fisiológica** y porque esta tolerancia permite **continuar realizando acciones con suficiente duración como para probar su efectividad.**



# Afrontamiento (preparación para la acción)

**Alta vigilancia y una alta evitación cognitiva: se define por una baja tolerancia tanto a la incertidumbre como a la activación fisiológica, y porque estas intolerancias dan lugar a la detección de falsas amenazas y a intentar controlar la activación emocional movilizada por las falsas alarmas .**

Evitación Cognitiva

La acción básica de este estilo de afrontamiento son los constantes cambios en la propia actividad. Ya que no es posible defenderse de ambos tipos de amenaza al mismo tiempo, por lo que se experimenta un conflicto típico de aproximación evitación.

Alta

Alta ansiedad

Las personas que sistemáticamente utilizan este estilo de afrontamiento se denominan **altamente ansiosas o carentes de afrontamiento adecuado.**

Baja

Alta

Cuando se intenta reducir la incertidumbre, se experimenta un aumento en la preocupación y, simultáneamente, aumenta su activación emocional a un nivel que sobrepasa los umbrales de tolerancia.

Por el contrario, si ignora la amenaza, para reducir la activación fisiológica, entonces será la incertidumbre la que aumentará.

Esto da lugar a un cambio constante en las actividades empleadas para hacer frente a la ansiedad, haciendo imposible una mínima duración de las mismas, lo que impide verificar su posible efectividad.

Baja

Vigilancia