

Diferencias entre ansiedad y angustia, desde la perspectiva del psicoanálisis y la psicología cognitiva.

Differences between anxiety and anguish, from the perspective of psychoanalysis and cognitive psychology.

Edwin Martínez Sucerquia¹

Resumen

A lo largo de la historia se han encontrado dificultades referentes a la ambigüedad conceptual para abordar el constructo de ansiedad y angustia. Estos inconvenientes proporcionaron distintas corrientes psicológicas (psicodinámica, humanista, existencial, conductista, psicométrica y la más reciente, cognitiva y cognitivo-conductual) que se ocuparon del abordaje de la ansiedad, angustia, de las semejanzas y diferencias con otros conceptos. Para el psicoanálisis, la angustia es la primera experiencia del ser humano, que se produce en el nacimiento, mientras que la ansiedad agrupamos tanto los síntomas psíquicos o cognitivos como los conductuales y físicos. En la actualidad, es difícil mantener dichas diferencias, ya que dentro del concepto de ansiedad agrupamos tanto los síntomas psíquicos o cognitivos como los conductuales y físicos.

¹ Estudiante del programa de psicología, Universidad católica Luis Amigó.
Contacto: edwin.martinezs@amigo.edu.co

Abstract

Throughout history they have encountered difficulties related to the conceptual ambiguity of the anxiety construct and the anxiety to address it. These drawbacks provided different psychological currents (psychodynamic, humanistic, existential, behavioral, psychometric and the most recent, cognitive and cognitive-behavioral) that dealt with the approach to anxiety, anguish, the similarities and differences with other concepts. For psychoanalysis, anxiety is the first experience of the human being, which occurs at birth, while anxiety we group both psychic or cognitive symptoms as well as behavioral and physical symptoms. At present, it is difficult to maintain these differences, since within the concept of anxiety we group both the psychological or cognitive symptoms as well as the behavioral and physical.

Palabras clave

Ansiedad, angustia, psicoanálisis, cognitiva, cognitivo-conductual.

Keywords

Anxiety, anguish, psychoanalysis, cognitive, cognitive-behavioral.

Introducción

Al abordar los conceptos de ansiedad y angustia, vista desde las corrientes psicoanalítica y cognitiva. No solo se pretende definir tales conceptos, sino también diferenciarlas a partir de las vertientes de las teorías freudianas y Lacanianas desde la perspectiva psicoanalítica, vista como un método riguroso para el estudio de los procesos anímicos inasequibles por otras vías (Sánchez, 2019), aborda el afecto de la Angustia; la investigación se realizará con base a los escritores Sigmund Freud y Jacques Lacan. Las teorías freudianas fueron el origen del concepto de angustia; con base al autor Freud se iniciará la revisión teórica

enfocándonos en un cierto recorrido de como a través de conceptualizaciones de dicha expresión, por lo cual genera la primera teoría de la angustia, *la privación pulsional genera angustia*, esto es el afecto producido por la represión de contenidos con carga pulsional; posteriormente en 1927 hay un ajuste en su teoría, *la angustia genera la represión y la privación pulsional, es decir*, la angustia es la causa de la privación libidinal, afecto que está presente desde el momento de la concepción. En esta línea emergen las teorías de la “*angustia y el padre*”, experiencia del goce edípico y la angustia frente al proceso de castración; también *la angustia en relación al objeto*, afecto anclado al objeto perdido, no a objetos edípicos; asimismo el supuesto de “*la angustia superyoica*”, donde el superyó funciona como ley que inhibe al sujeto. Continuando con conceptos para el entendimiento de las teorías, encontramos 3 tipos de angustia: *La realista*, la cual supone una advertencia, y aparece en la relación del yo con el mundo exterior; *la neurótica*, se refiere a la pérdida que evoca traumas infantiles; y, por último, *la moral*, que surge cuando el yo no llega a producir una relación armónica con los imperativos del superyó. Por consiguiente, encontramos distintas coyunturas que puede aparecer en la Angustia, tales como, el *pánico*, generado por situaciones accidentales que desorganizan el equilibrio de condiciones ya establecidas; también aparece la *fobia*, que hace un síntoma frente a objetos o situaciones que inconscientemente habita una energía libidinal; y *el temor*, frente a la castración en los primeros años de vida, dichas concepciones entendidas como afectos pulsionales. Ahora bien, en Lacan, también se presenta dos momentos en su supuesto teórico de la angustia, *Angustia del deseo del Otro entre lo real e imaginario*, donde el deseo del sujeto también es el deseo del Otro, luego la transforma a la *Angustia del deseo del Otro entre lo simbólico e imaginario*, lo real no es susceptible a la interpretación, por ende, el sujeto necesita representaciones en su lenguaje. Los conceptos que nos permitirán la comprensión de su teoría encontramos, *simbólico*, que son los significantes que origina el lenguaje en el registro

psíquico; también lo *real*, siendo lo que tiene existencia propia, lo real es la nada, no sujeto al tiempo; y por último lo *imaginario*, donde se reflejan pensamientos con imágenes, representaciones o diversas formas de comunicación del ser humano. (Soler, 2007).

Para entender el termino de ansiedad es importante clarificar su composición, se realizará el rastreo bibliográfico desde teorías psicológicas con base a los autores Aron Beck y Albert Bandura. Desde Beck (1999), contribuyó a formular la teoría *del procesamiento de la información*, en la cual hay una respuesta conductual, cognitiva, fisiológica y afectiva frente a situaciones no esperadas, percibidas como amenazas para el individuo; también el supuesto de la teoría de *los modos*, donde la ansiedad aparece en la estructura cognitiva y está representada por esquemas afines a las expectativas, autoevaluación, normas y acuerdos (Aron Beck, 2014). Los conceptos que permiten la profundización de dichas teorías, encontramos, las *creencias*, que son contenidos ligados a esquemas en el ciclo vital del individuo; por otro lado, los *esquemas*, son estructuras que procesan información del exterior adhiriéndoles un significado. Por consiguiente, para Albert Bandura (1974, 1977, 1982) postula *la teoría del aprendizaje social*, haciendo referencia a las acciones reguladas a los intereses y expectativas del sujeto, evocando un estado de ansiedad en la evaluación de sus experiencias emocionales. En las teorías del condicionamiento clásico y aprendizaje vicario, Bandura plantea a la ansiedad como una respuesta aprendida. Se indaga dentro de estas teorías conceptos asociados con la ansiedad, *estrés*; considerada como una respuesta ante las exigencias de un estímulo aversivo para la supervivencia, generando un desequilibrio fisiológico. Asimismo, el *miedo*, siendo este una emoción somatizada en el cuerpo, como respuesta a la lucha o huida de una situación amenazante, finalmente el concepto de *estímulo*, abarca toda condición exterior percibida como peligrosa desencadenando una respuesta ansiosa. A partir del enfoque cognitivo intentan a cobrar importancia en el ámbito de la Psicología, procurando dar lugar al enfoque cognitivo. Los enunciados de Lazarus (1966),

Beck (1976) y Meichenbaum (1977), centradas en el concepto de estrés y los procesos de afrontamiento, acentúan la importancia de los procesos cognitivos. La mayor contribución del enfoque cognitivo ha sido hacer frente el paradigma estímulo-respuesta, que se había empleado para explicar la ansiedad. Los procesos cognitivos surgen entre la creencia de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que emite la persona. A partir de este enfoque, el sujeto percibe el ambiente, lo evalúa y valora sus alcances; si el resultado de dicha evaluación es amenazador, entonces se instruirá una reacción de ansiedad acorde por otros procesos cognitivos; condiciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad. Las mayores intransigencias de ansiedad se evitan y, aún en su ausencia, la sola imagen de éstas igualmente produce una reacción de ansiedad; esto se expone de muchas formas, en general, se asume que la fuerza se genera a raíz del significado o definición individual que la persona otorga a la situación. Entre otra parte, el sujeto reconoce que tal entorno no es una amenaza imparcial, a pesar de lo cual no puede controlar libremente su reacción de ansiedad. Por lo que el individuo muestra los pensamientos, ideas, creencias e imágenes que siguen a la ansiedad; estos pensamientos incitantes de ansiedad rondan en torno al peligro de un entorno. La angustia es la emoción que generalmente es experimentada por las personas, tiene una consecuencia de inmovilidad y conlleva al miedo a un numeroso momento; se define como una emoción compleja, indeterminada y rigurosa que lleva serias efectos psíquicas y somáticas en el individuo; la angustia es intensa, obstructiva y aparece cuando la persona se siente amenazado por algo (Ayuso, 1988).

Metodología

El presente artículo tiene por finalidad exponer algunos elementos referenciales en torno el paradigma hermenéutico. Se tiene en cuenta que el paradigma cualitativo, el cual busca comprender e interpretar la realidad más que analizarla y explicarla, en el contexto de la

investigación documental es el que mejor responde a esta expectativa. De acuerdo con Martínez y Ríos (2006), desde el acceso al conocimiento, la hermenéutica mantiene la no existencia de un saber objetivo, transparente y desinteresado sobre el mundo (pp. 181-201). Por otra parte, la educación en la hermenéutica tiene un papel notable, no sólo en el campo de la investigación educativa, sino en el trabajo diario.

Específicamente, se abordan aspectos generales respecto a la distinción cualitativa, recapitulaciones conceptuales respecto a la hermenéutica y algunos referidos para la utilización de este enfoque en el presente trabajo. En lo que concierne al enfoque de investigación podemos decir que ello plantea una postura epistemológica a partir de la cual se va a ir construyendo el objeto de investigación. Teniendo en cuenta que el paradigma cualitativo busca comprender e interpretar la realidad más que analizarla y explicarla, en el contexto de la investigación documental es el que mejor responde a esta expectativa.

Según, Grondin (2008): “El proceso de comprensión consiste en re-crear en uno mismo el sentimiento vivido por el autor, partiendo de sus palabras. Exaltando de una expresión hasta la *Erlebnis*, del exterior a su interior, la comprensión invierte el proceso creador por la misma razón por la que la tarea de la hermenéutica de la interpretación podía verse como la inversión del acto de expresión retórica” (p. 41).

Por lo tanto, la investigación documental tiene una forma particular de dónde viene su interés interpretativo. Pretende leer y otorgar sentido a unos documentos que fueron escritos con un objetivo distinto a este dentro de la cual se intenta comprenderlos. Procura ordenar y dar a conocer un conocimiento producido con anterioridad al que se intenta construir ahora. Sin embargo, parte de estas propuestas y resultados sistemáticos, aprehendidos en procesos de conocimiento anteriores a la investigación que ahora intenta leerlos y comprenderlos. (Vargas, 1992; p 26). Podría señalarse dado lo expuesto que es una investigación

reconstructiva: con nuevas preguntas reelabora un conocimiento que ha producido unos resultados y un saber previos y en esta medida modifica los fenómenos objeto de reflexión.

Asimismo, la técnica a utilizar en la presente investigación es el estado del arte, Según Páramo (2006), se entiende por postura epistemológica o paradigma el conjunto de suposiciones de carácter filosófico de las que nos valemos para aproximarnos a la búsqueda del conocimiento, la noción que compartimos de realidad y de verdad, y el papel que cumple el investigador en esta búsqueda de conocimiento, al igual que la manera como asumimos al sujeto estudiado. (p. 21). La técnica documental permite la selección de información para explicar las teorías que sustentan el estudio de los fenómenos y procesos. Martínez (2003) plantea que un “paquete técnico” de la investigación documental tiene una serie de acciones y decisiones que tienen que ver con la búsqueda, descripción, catalogación, selección, organización, análisis e interpretación de cualquier tipo de documento.

Resultados

A partir de la información recolectada en el proceso de investigación, se presentan los resultados mostrando el análisis descriptivo que responde a dos categorías principales, angustia desde la corriente psicoanalítica y ansiedad desde el enfoque cognitivo. En cada cultura y época, la angustia ha tenido una forma de expresión diferente, por lo que las causas y consecuencias de esta dependen del contexto donde se ubique. Aun así, al igual que otras emociones o conductas, es experimentada por todos los seres humanos, pudiendo presentarse ante una situación peligrosa, enfermedad o simplemente como una duda de tipo filosófico o religioso, (Sierra Juan Carlos, Ortega Virgilio, & Zubeidat Ihab. 2003).

De las investigaciones consultadas se evidenció que el término alemán *angst*, utilizado por Freud para describir un efecto negativo y una activación fisiológica desagradable, es

traducido al inglés por *anxiety*, mientras que en español y en francés tuvo una doble acepción, ansiedad y angustia en el primer caso y *anxiété* y *angoisse* en el segundo” Miguel-Tobal & Casado, (1999, p. 93-94). Además, a partir de la época contemporánea la angustia y la ansiedad han sido consideradas sinónimos, es decir todo signo o síntoma que el ser humano experimenta ya sea fisiológico, psíquico o conductual se le dificulta diferenciar el concepto apropiado para entender, comprender o aclarar su malestar.

Teniendo en cuenta lo anterior, procederé a mencionar como han sido vistos los conceptos de angustia y ansiedad a lo largo del tiempo. Para la Filosofía antigua, la simple condición del ser existencial es ya la base de la angustia. Todo ser humano experimenta el estado anímico de la angustia alguna vez en su vida. Para el psicoanálisis, la angustia es la primera experiencia del ser humano, se produce en el nacimiento y puede ser según “Freud, real, neurótica o moral provocada por el súper yo; puede expresarse en forma de temor concreto (como temor a morir, a enloquecer o a perder el juicio) o de forma más general, tal es el caso de un temor ante la nada”.

Para, Sierra (2003), desde el enfoque clínico, la angustia se asocia con las orientaciones psicoanalíticas y humanísticas, mientras que el concepto de ansiedad se desarrolla desde el enfoque cognitivo y cognitivo-conductual. Por ello, la angustia hace referencia a un tipo de respuesta de ansiedad que, relacionada con la disposición del individuo, viene a expresar un estado de excitación ante estímulos que desencadenan sentimientos difíciles de soportar.

En cuanto al concepto de ansiedad, desde la antigüedad se define como un fragmento de la existencia humana, todas las personas conciben un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. Respecto a la evolución histórica del concepto de ansiedad, según (Sierra Juan Carlos, Ortega Virgilio, & Zubeidat Ihab. 2003) durante la década de los años 50s y posteriormente en los 60s, la investigación psicológica estaba centrada en el

trastorno mental de la esquizofrenia, mientras que en los años 70s el interés se dirigió a la evaluación de los estados del ánimo, especialmente la depresión. En 1985 los psicólogos norteamericanos Husain y Jack Maser, afirman que la década de los 80s pasaría a la historia como la década de la ansiedad y, es a partir de entonces que la misma pasa a ocupar un lugar preferente que perdura hasta nuestros días.

Ahora bien, la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, también se diferencia de éste, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles Marks (1986). Siguiendo esta línea de pensamiento, Darwin (1872), afirmó la utilidad de la emoción, considerándola facilitadora de la conducta y necesaria para adaptarnos a las condiciones del medio, al movilizar los recursos energéticos requeridos para dirigir la conducta hacia un objetivo determinado. Por lo que anteriormente, se ha mencionado la ansiedad como una de las emociones más universales que acompaña al hombre en el transcurrir de su vida. Tobal (1990) la define como “una respuesta emocional paradigmática”.

De tal modo que, las investigaciones desarrolladas a lo largo de la historia se han encontrado con dificultades referentes a la ambigüedad conceptual del constructo de ansiedad y la angustia para abordarlo. Estos inconvenientes proporcionaron distintas corrientes psicológicas (psicodinámica, humanista, existencial, conductista, psicométrica y la más reciente, cognitiva y cognitivo-conductual) que se ocuparan del abordaje de la ansiedad, angustia, de las semejanzas y diferencias con otros conceptos (Sierra, 2003).

Según lo esbozado, “la angustia se refiere a la experiencia subjetiva asociada a la ansiedad, es decir, se utiliza para referirse al sentimiento que se produce en la respuesta de ansiedad, y, por consiguiente, de esta misma” Fernández- Abascal, (2003, p. 279).

Así pues, a partir del siglo XX, existe un interés por clarificar los conceptos de la ansiedad y la angustia en la psicología, al considerarlas una respuesta emocional

paradigmática que han ayudado a la investigación básica en el ámbito de las emociones. Por lo que y gracias a la evolución de la psicología, el surgimiento de distintas escuelas y enfoques, hoy en día, ambos conceptos se han ido diferenciando; de la misma forma la psicología se ha ocupado del abordaje del término de ansiedad, mientras que la corriente psicoanalítica y humanista usan con preferencia el término angustia.

En la psicología la palabra ansiedad se implanta cuando Freud (1894), describió la neurosis de angustia como síndrome diferente de la neurastenia, otorgándole un papel fundamental en la psicopatología. En sus primeros enunciados se consideraba que la ansiedad era el producto de tensiones somáticas sexuales, que aparecían como peligrosas y por esta razón eran reprimidas. Por su parte, el psicoanálisis se ocupó de la angustia con gran relevancia, centrándose más en la angustia de carácter neurótico (Freud, 1971) y, a su vez, en las causas de la misma. La angustia descrita por Freud era un afecto producido por situaciones aversivas con carga pulsional para el yo consciente, generando un estado represivo; tiempo después la angustia la sitúa como un afecto innato, es decir, desde el nacimiento, detonando procesos represivos y cambios fisiológicos ante situaciones de peligro. En esta misma línea, Lacan hace referencia a la angustia como una manifestación en lo imaginario que viene de lo real, y del deseo del Otro.

Desde una óptica dinámica, según (Sierra. 2003), las normas sociales han llevado al ser humano a reprimir su libido por no encontrar un cauce apropiado, provocando la represión que da lugar al nacimiento de la angustia en el individuo; el psicoanálisis considera que es necesario un tratamiento para que se produzca una adecuada liberación de la misma. Para Freud, la angustia es el resultado de una excitación no liberada a nivel sexual, de manera que se manifiesta una tensión física de carácter sexual bastante marcada en el individuo, llevándole a una neurosis de angustia, por lo que es necesaria una elaboración psíquica.

Más tarde, el conductismo propone que la angustia es una conducta aprendida; por lo tanto, la teoría del aprendizaje afirma que los estímulos que anteceden a los no condicionados se convierten en condicionados, derivando esto en una respuesta condicionada (Sierra. 2003).

Por otra parte, la teoría psicoanalítica sostiene que la ansiedad con la que el psiconeurótico lucha es producto del conflicto entre un impulso inaceptable y una contrafuerza aplicada por el ego. Freud concibió la ansiedad como un estado afectivo desagradable en el que aparecen fenómenos como la aprensión, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos que se asocian a la activación autonómica (Freud, 1971). Años después, el enfoque cognitivo desafía el paradigma estímulo-respuesta, que se había utilizado para explicar la ansiedad. Desde este enfoque, el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad. (Meichenbaum. 1977)

Beck (1985) refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas y hace la asociación entre ansiedad y sesgo congruente con el estado de ánimo en todos los aspectos del procesamiento de la información. Su modelo propone un “esquema” disfuncional que desempeña un papel central en el desarrollo y mantenimiento tanto de la depresión como de la ansiedad. Así, la información procesada será selectiva de acuerdo con el trastorno padecido. En la ansiedad dicha información estará relacionada con los conceptos de amenaza o peligro, mientras en la depresión se procesará la información relativa a pérdida o fracaso (Beck y Emery, 1985).

Discusión

A pesar de todos los intentos que se han realizado a lo largo de la historia por hacer una distinción clara y concreta de los conceptos angustia y ansiedad, hoy en día siguen siendo ampliamente confundidos y mal interpretados, pues se han encontrado con dos problemas, uno tiene que ver con la ambigüedad conceptual y el otro con las dificultades metodológicas para abordarlos. Teniendo en cuenta lo anterior, como puede apreciarse en la denominación de angustia y ansiedad aparece una gran diversidad de cuadros, algunos actualmente son discutibles se rotulen así.

De todos modos, es preciso decir que todas las distinciones que se han hecho de ambos conceptos han ayudado y generado gran impacto en el desarrollo de la psicología, pues la acepción de ansiedad y angustia no se mantuvo intacta a lo largo de los años. Así pues, y teniendo en cuenta su carácter funcional, los intentos por delimitar y diferenciar estos términos. No obstante, se ha podido evidenciar que la noción de los términos de angustia y ansiedad conllevan a una complejidad que parte desde su misma delimitación como vocablo y en consecuencia como concepto, pues, la utilización de ambos términos dio lugar a numerosas confusiones, ya que en algunos momentos eran usados como sinónimos y en otras como vocablos de distinto significado.

Así, se evidencia en las modificaciones que aparecen en la quinta edición de Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) para la clase diagnóstica de los trastornos de ansiedad (TA), con respecto a su edición previa (DSM-IV-TR)(American Psychiatric Association, 2000), los cuales, pueden condensarse según (Tortellá, Feliu, M. 2014) en, las crisis de angustia, para las que se mantienen sus descriptores sin cambio alguno, se consideran una especificación potencialmente aplicable a cualquier trastorno de ansiedad y a muchos otros trastornos psicopatológicos. En cuanto a los tipos de crisis de angustia, se han limitado dos tipos: crisis

esperadas e inesperadas, en sustitución de las tres categorías contempladas en el DSM-IV (situacionales, predispuestas situacionalmente y no situacionales/inesperadas)

El Trastorno de Angustia se erige en diagnóstico independiente sin ligazón alguna, a diferencia de lo que contemplaba el DSM-IV, donde sus posibles relaciones con la agorafobia podían dar lugar a tres diagnósticos diferentes (Trastorno de angustia con agorafobia, trastorno de angustia sin agorafobia, agorafobia sin historia de trastorno de angustia).

En sí, cada uno de los trastornos de ansiedad son específicos, además de detallar sus características clínicas y los criterios diagnósticos, incluyen información, como se ha hecho para todos los trastornos que contempla el DSM-5, sobre los factores de riesgo y relacionados con el pronóstico (temperamentales, ambientales y genéticos fisiológicos) y sobre el curso y evolución incorporando observaciones más detalladas sobre las diferencias que pueden encontrarse en sus manifestaciones según el momento del ciclo vital en que aparezca, que expanden notablemente la información sobre esas cuestiones respecto, a lo que se venía haciendo en versiones previas del Manual.

En concordancia con lo antes mencionado, para (Suárez Richards, 1995), en la actualidad la angustia se utiliza como sinónimo de ansiedad, pues, se considera a ambos como estados psicológicos displacenteros acompañados de síntomas fisiológicos de manera frecuente, describiéndose como expectación penosa o desasosiego ante un peligro impreciso.

En cualquier caso, con la confusión existente de los conceptos, hoy en día es difícil mantener las diferencias, ya que dentro del concepto de ansiedad se agrupan tanto los síntomas psíquicos o cognitivos como los conductuales y físicos. Así se evidencia en la distinción entre ansiedad y angustia que realiza López-Ibor (1969); en la que la angustia existe un predominio de los síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización, de sobrecogimiento y la nitidez con la que el individuo capta el fenómeno se atenúa, mientras que en la ansiedad cobran mayor presencia los síntomas psíquicos, la sensación de ahogo y de

peligro inminente, se presenta una reacción de sobresalto, con un mayor intento de buscar soluciones eficaces para afrontar la amenaza que experimenta el sujeto a través del afecto de la angustia y, por último, el fenómeno es percibido por el individuo con mayor claridad.

De manera que, el concepto de Ansiedad se experimenta desagradablemente frente a situaciones que conlleven una expectación temerosa, la ansiedad habla sobre la emoción de expectación temerosa, más explícitamente que la angustia; La Angustia puede generar un proceso de somatización, enfermedades creadas a partir de una representación mental con carga emocional, que, sin la angustia, no se hubiesen producido. (diccionario de la Real academia 1943). Por lo tanto, los conceptos de angustia y ansiedad no son sinónimos, ya que la angustia es fisiológica y la ansiedad es psicológica.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente trabajo permiten realizar un recorrido sobre las precisiones de lo que es el concepto de ansiedad, como se alcanzó a ver en el desarrollo del trabajo, la ansiedad es un término que trae dispuesto otros tantos, como lo es la angustia. Donde es muy complejo transformar a ambos. De acuerdo con lo expuesto que no existe ansiedad sin angustia y viceversa, por lo tanto, son términos que se relacionan de igual forma frente a un diagnóstico. Breuer y Freud ya en 1893 destacaban el trauma psíquico como el suceso donde se avivan los afectos dificultosos, donde participaba la angustia, el temor, el llamado sufrimiento psíquico.

Los conceptos de ansiedad, angustia y estrés han sido confundidos a lo largo de la historia; éstos se han explicado a partir de enfoques procedentes de distintas disciplinas. En el presente artículo se han revisado sus definiciones, su evolución histórica y las aproximaciones teóricas que se han planteado en torno a los mismos, llegando a las

siguientes conclusiones: - A pesar de la multitud de intentos por distinguir entre los conceptos de ansiedad, angustia y estrés por parte de filósofos, médicos y psicólogos, en la actualidad se siguen confundiendo dichos términos de manera que, a menudo, se combinan o se usan indistintamente. - El abordaje de la ansiedad ha tenido un proceso paulatino y complejo, empezando por la filosofía existencial, pasando por el psicoanálisis de Freud para llegar a tener múltiples conceptualizaciones conductuales, cognitivas y cognitivo-conductuales. Actualmente, las teorías que dan una explicación sólida del término son las referentes a la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. - La Filosofía, con sus grandes pensadores como Heidegger o Kierkegaard, es la corriente que mejor abordaje ha realizado del concepto de angustia, considerando a la misma como una amenaza de disolución del yo, manifestada en el temor a morir, a enloquecer o un temor ante la nada; menos impacto ha tenido el psicoanálisis, considerándola como una excitación sexual reprimida. - Los orígenes del estrés se remontan a la Física, aunque con el transcurso del tiempo éste ha sido abordado desde un modelo bio-psico-social integrador en el que el enfoque psicológico aportó definiciones del estrés como estímulo, como respuesta y/o como interacción entre ambos. - A lo largo de la historia se ha mantenido que en la angustia predominan los síntomas físicos, mientras que en la ansiedad imperan los psicológicos, de manera que la primera tiene un efecto paralizante sobre el individuo, mientras que en la segunda se activa la reacción motora de sobresalto. No obstante, en la actualidad cuando se habla de ansiedad se alude tanto a síntomas físicos como psicológicos.

Referencias

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fourth edition – Revised. Washington DC: Author.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Fifth edition. Washington DC: Author
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T., & Clark, D. A. (1997). And information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35 (1), 49-58
- Iliana Díaz Kuaik, G. d. (s.f.). Ansiedad, revisión y delimitación conceptual. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Miguel-Toballa, J.J. (1990). La ansiedad. En J. Mayor y J.I. Pinillos (Eds.): *Tratado de Psicología General. Motivación y Emoción* (vol. 8, pp. 309- 344). Madrid: Alambra Universidad.
- Miguel-Tobal, J.J., y Casado, M.I. (1999). Ansiedad: Aspectos básicos y de intervención. En E.G. Fernández-Abascal, y F. Palmero (Eds.): *Emociones y Salud* (pp. 91-142). Barcelona: Editorial Ariel, S.A.
- Sánchez Domínguez, J. P. (junio de 2019). Obtenido de El psicoanálisis y su objeto de investigación: [obtenido de: http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=8&sid=ef8d44c4-48f1-471c-b07d-081f3fa96be8%40pdc-v-essmgr05&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=138791343&db=asn](http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=8&sid=ef8d44c4-48f1-471c-b07d-081f3fa96be8%40pdc-v-essmgr05&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=138791343&db=asn)
- Sierra J.C, Ortega. V, Zubeidat. I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés, tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=en&tlng=en# ?
- Sierra, J. C, et al. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar, *Red Revista Mal-estar E Subjetividade*, 2006. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/funlamsp/detail.action?docID=3163763>.
- Suárez Richards, M. (1995). *Introducción a la psiquiatría*. Buenos Aires Argentina, Argentina. Salerno.
- Vargas, G. (1998). Algunas características epistemológicas de la investigación documental. *Revista de Ascolb*. 1(3 y 4).

