Manejo integral *de la ansiedad*

Guía psicoeducativa: qué es la ansiedad, cuándo es normal, cuándo conviene consultar y cómo empezar a manejarla.

Lic. Jésica Verónica Favara · Psicóloga (UBA)

Para pacientes y profesionales

¿Qué es *la ansiedad*?

Una respuesta de alerta del cuerpo y la mente ante algo que podría salir mal.

1 Anticipa

La ansiedad mira hacia el futuro: nos pone en guardia frente a lo que puede venir. El miedo, en cambio, responde a un peligro presente (Barlow, 2002).

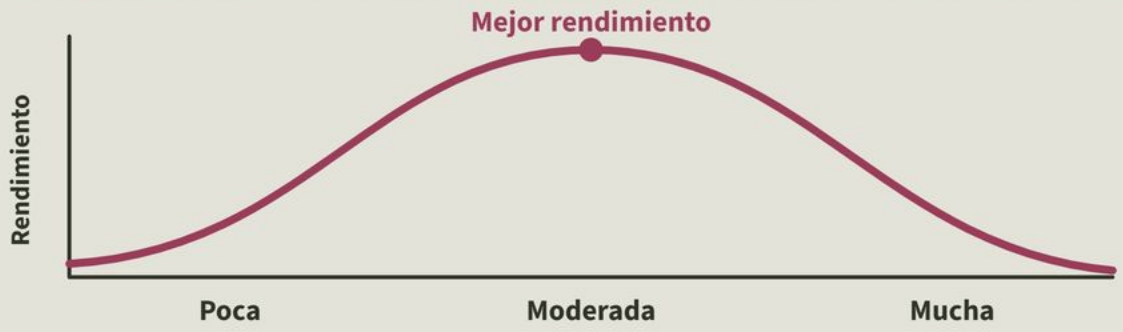
2 Moviliza

Acelera el pulso y agudiza la atención para poder actuar: preparar un examen, cuidar a alguien, evitar un riesgo. Por eso es normal y útil.

3 Tiene muchas caras

Puede centrarse en lo social, lo laboral, las pantallas o el entorno. Por ejemplo, la **ecoansiedad**, ante la crisis climática, es una reacción comprensible a una amenaza real; se vuelve disfuncional cuando se suma desesperanza o parálisis (Favara y Moreno, 2025).

UN POCO AYUDA A RENDIR; MUCHA, NO (ESQUEMA) (YERKES Y DODSON, 1908)



EJERCICIO · TERMÓMETRO DE ANSIEDAD

Durante una semana, anotá cuándo sube y cuánto (0 = nada, 10 = máximo), qué estaba pasando y qué hiciste. Llevalo a tu próxima consulta.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JF

Lic. Jésica Verónica Favara · MN 58746

www.jesicafavara.com.ar · Noviembre 2026

Los *diferentes tipos* de ansiedad

Mismo sistema de alerta, distintas formas de presentarse.

Ansiedad generalizada

Preocupación excesiva y difícil de controlar por varios temas, casi todos los días, durante 6 meses o más.

Trastorno de pánico

Crisis de miedo intenso que aparecen de golpe, y temor a que vuelvan.

Ansiedad social

Miedo intenso a ser evaluado o juzgado en situaciones con otras personas.

Fobia específica

Miedo desproporcionado a algo concreto (alturas, animales, inyecciones, volar).

Agorafobia

Miedo a lugares o situaciones de los que sería difícil escapar o pedir ayuda.

Ansiedad por separación

Miedo excesivo a separarse de las personas de apego; también puede darse en adultos.

Son las categorías del DSM-5-TR (APA, 2022), que sirven para orientar el tratamiento. El trastorno obsesivo-compulsivo y el estrés postraumático se clasifican aparte, aunque también implican ansiedad. La **ecoansiedad** y la **ansiedad digital** son formas actuales de vivirla, no diagnósticos.

EJERCICIO · ¿QUÉ ME PASA A MÍ?

Marcá en qué situaciones suele aparecer tu ansiedad y anotá un ejemplo reciente.
No es para autodiagnosticarte: es material para trabajar en consulta.

☐ El futuro o la incertidumbre ☐ Preocupaciones diarias ☐ Cuerpo o salud
☐ Con otras personas ☐ Pantallas / noticias ☐ Perderse de algo (FOMO)
☐ Sensaciones físicas ☐ Perder el control ☐ Exigencia o rendimiento
☐ Otro (especificar):

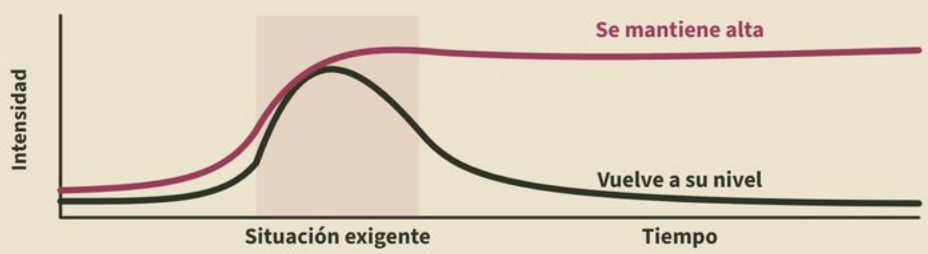
¿Normal o *para consultar*?

Importa más cómo funciona que cuánta sientas.

	Ansiedad normal	Ansiedad que conviene tratar
Proporción	Acorde a la situación	Excesiva o desproporcionada al riesgo real
Duración	Pasa cuando pasa el estresor	Persiste en el tiempo (p. ej., 6 meses o más en la ansiedad generalizada)
Control	Podés atenderla y seguir	Cuesta mucho controlarla
Interferencia	Seguís funcionando	Malestar intenso o deterioro en trabajo, estudio o vínculos
Conducta	Afrontás la situación	Evitación sistemática

Criterios orientativos, basados en el DSM-5-TR (APA, 2022). El diagnóstico lo hace un profesional.

CÓMO SE VE EN EL TIEMPO (ESQUEMA ILUSTRATIVO)



Consultá también si hay crisis de pánico recurrentes (si es la primera vez o hay dolor en el pecho, a un médico), preocupación difícil de controlar, evitación sistemática o desesperanza.

IDEAS DE HACERTE DAÑO O QUITARTE LA VIDA

Hablalo de forma directa con un profesional o alguien de confianza. Ante peligro inminente: **911 o la guardia más cercana**.

EJERCICIO · TRES PREGUNTAS

Pensá en una situación reciente:

1. ¿Fue proporcional a lo que pasaba? **2.** ¿Cuánto tiempo duró? **3.** ¿Qué dejé de hacer por eso?

Lo que la sostiene y *una herramienta para hoy*

Cuando intentamos calmarla a la fuerza, muchas veces la alimentamos.

Alarma del cuerpo → **Interpretación de peligro** (Clark, 1986) → **Evitar o asegurarse** → **Miedo reforzado**

1 Lo que suele empeorarla

Luchar contra la sensación (Hayes et al., 2012), evitar o escapar (alivia hoy, pero el mundo se achica) y buscar certeza total (reaseguro, googlear síntomas).

2 Respiración 4-6

Inhalá por la nariz en **4** segundos llevando el aire al abdomen y exhalá lento por la boca en **6**. Repetí 2 a 3 minutos; si te mareás, respirá más suave.

3 Anclaje 5-4-3-2-1

Nombrá **5** cosas que ves, **4** que podés tocar, **3** sonidos, **2** olores y **1** sabor o sensación presente.

Las sensaciones de una crisis son muy incómodas, pero pasan. La TCC es un tratamiento eficaz para los trastornos de ansiedad (Hofmann et al., 2012).

EJERCICIO · PRÁCTICA GUIADA

Respiración consciente de 3 a 5 minutos en **www.jesicafavara.com.ar/calma.html**.

Anotá cómo estabas (0–10) antes y después.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JF

Lic. Jésica Verónica Favara · MN 58746

www.jesicafavara.com.ar · Noviembre 2026

Esto es *el comienzo*

SOBRE LA AUTORA

Lic. Jésica V. Favara es Licenciada en Psicología, Profesora de Enseñanza Media y Superior en Psicología y Magíster en Psicodiagnóstico y Evaluación Psicológica (Universidad de Buenos Aires), donde cursa su Doctorado en Psicología. Es docente universitaria e investigadora, y combina práctica clínica basada en la evidencia con una formación pedagógica pensada para herramientas claras y accesibles. Sus líneas de investigación: psicología ambiental, evaluación psicométrica y bienestar psicológico en población argentina.

REFERENCIAS (APA 7)

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.ª ed., texto rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2.ª ed.). Guilford Press.
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy, 24*(4), 461–470. https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90011-2
- Favara, J. V., & Moreno, J. E. (2025). Cambio climático, valores y salud mental: Aportes de la psicología ambiental a la sostenibilidad. *Psicología Interamericana*(115), 12–16. https://bulletin.sipsych.org/?p=1351
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2.ª ed.). Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*(5), 459–482. https://doi.org/10.1002/cne.920180503

Más info en www.jesicafavara.com.ar
Práctica guiada: www.jesicafavara.com.ar/calma.html

Aviso: material psicoeducativo, para uso de profesionales con sus pacientes y para personas con ansiedad; no reemplaza el tratamiento psicoterapéutico o médico. Ante angustia severa o crisis, consultá a un profesional o un servicio de urgencia. Ante ideas de hacerte daño: **911 o la guardia más cercana**. **Vigencia:** Noviembre 2026.