



# INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL  
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

---

## **ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?**

Mar Jiménez Cabañas, Agustín Bermejo Pastor, Ana García Carpintero, Belén Rodado León

[mar.jimenezc@hotmail.com](mailto:mar.jimenezc@hotmail.com)

Ansiedad, rasgo, estado, trastorno

### **RESUMEN**

La ansiedad constituye una respuesta adaptativa que permite al ser humano protegerse o afrontar circunstancias anticipadas como aversivas o difíciles. En intensidad moderada, promueve y mejora el desempeño físico e intelectual, moviliza al sujeto para la resolución de problemas y favorece que se adapte a nuevos contextos. Sin embargo, cuando se presenta con elevada intensidad y frecuencia, de forma exagerada o desproporcionada, o interfiere en el nivel de funcionamiento, podría considerarse desadaptativa, constituyendo un patrón patológico. Los trastornos de ansiedad representan uno de los grupos más frecuentes de los trastornos psiquiátricos, y en las clasificaciones actuales existen diversos tipos tales como el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad generalizada, la agorafobia, las fobias sociales y las fobias específicas, entre otros. Sin embargo, ¿qué hay entre la ansiedad normal y la patológica? Algunos autores han propuesto la existencia de rasgos de personalidad ansiosos que pueden predisponer a sufrir trastornos de ansiedad. En este trabajo haremos una breve exposición sobre este tema, incluyendo el origen del término ansiedad, la evolución histórica del concepto y finalmente abordaremos el continuum existente entre ansiedad normal y patológica.

## ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?

### INTRODUCCIÓN

Definir la ansiedad ha sido una tarea fundamental de la psiquiatría y la psicología, habiendo sido abordado dicho cometido por diversas escuelas y desde diferentes marcos teóricos. Este hecho, finalmente, ha provocado que se genere diversidad terminológica y conceptual, lo cual ha derivado en confusión de conceptos y en dificultad para delimitar el constructo de la ansiedad. A través de diversos trabajos y revisiones, se ha intentado definir el concepto de ansiedad y se ha diferenciado entre ansiedad normal, ansiedad como rasgo de personalidad y ansiedad patológica.

### Origen del término

El término ansiedad procede del latín *anxietas*, que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Los nosólogos del siglo XVII ya utilizaban este término para describir estados paroxismales de desasosiego e inquietud, que siempre relacionaban con enfermedades físicas.

En 1813, en Francia, Landré-Beauvais definió la ansiedad como “un cierto malestar, desasosiego, agitación excesiva”, utilizaba la palabra *angoisse* y sugería que este estado podía acompañar a enfermedades graves y crónicas. Posteriormente, en 1858, Littré y Robin definieron *angoisse* como “sensación de reclusión u opresión sobre la región epigástrica, acompañada de una gran dificultad para respirar y excesiva tristeza, este es el grado más avanzado de ansiedad”, y *anxiété* como “un estado problemático y agitado, con sensación de no poder respirar y presión en la región precordial: la inquietud, la ansiedad y la angustia son tres estados del mismo fenómeno”.

Décadas más tarde, en 1967, Lewis analizó de qué forma la etimología de la ansiedad y la angustia influía en su concepción clínica. Es importante señalar que la dicotomía “ansiedad/angustia” no tuvo relevancia para los anglosajones ya que en su idioma se utilizó exclusivamente el término *anxiety*.

## **ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?**

Sin embargo, sí tuvo importancia en Francia, Alemania y España, donde surgió la diferencia entre ansiedad y *angoisse*, *angst* o *angustia* (respectivamente), los cuales fueron términos que hacían referencia a aspectos paroxismales y más severos del trastorno. Esta dualidad ha estado presente durante toda la historia de estos conceptos, llegando incluso hasta nuestros días. Sin embargo, aunque en la actualidad ambas acepciones podrían utilizarse como sinónimos, la existencia de diversas teorías psicológicas podrían estar contribuyendo a mantener esa diferenciación conceptual (por ejemplo, el psicoanálisis y el humanismo prefieren utilizar el término angustia, mientras que la psicología científica prefiere el término ansiedad).

### **Estudio de la ansiedad**

El complejo fenómeno de la ansiedad se ha estudiado desde diferentes perspectivas, tanto psicológicas como biológicas, lo cual ha permitido profundizar en su conocimiento.

Ya antes del siglo XIX, la terminología y los comportamientos relacionados con la ansiedad eran bien conocidos. A partir de 1820, se consideraba que la ansiedad era una forma de “estrés social”, y que a su vez era una causa potencial de demencia. Después de 1850, la visión de la ansiedad como posible causa de demencia y la de que era una enfermedad propiamente dicha, se fueron confundiendo cada vez más. Algunos consideran que desde estos momentos hasta los trabajos de Janet y Freud, existe una etapa de “organicismo desmesurado” en la que en la psiquiatría solo existían teorías somáticas. En este sentido, aunque el modelo anatomoclínico tuvo influencia, también conviene recordar que este se basaba en que la enfermedad mental estaba gobernada por un mecanismo “abierto en cadena causal”, esto es, que se creía que aunque los síntomas psiquiátricos eran el resultado de lesiones cerebrales, estas podrían estar causadas por traumas psicológicos (como la ansiedad) y por acontecimientos negativos de la vida. Posteriormente, a medida que fueron avanzando los estudios acerca de los mecanismos fisiopatológicos de la ansiedad, se pudieron ir corrigiendo las interpretaciones erróneas y desarrollando nuevas formas de concebir la ansiedad y la influencia de los factores estresantes en los cambios cerebrales.

## **ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?**

Debido a que no es objeto de este trabajo profundizar en dichos estudios, remitimos al lector a la bibliografía propuesta si tuviera interés en el tema.

Con respecto a las contribuciones de la psicología, existen tres principales escuelas psicológicas que han contribuido con teorías sobre la causa de la ansiedad:

- (1) Teorías psicoanalíticas. Desde este enfoque, el estudio de la ansiedad giró en relación al análisis de la actividad intrapsíquica a partir del método introspectivo. En un inicio, Freud consideraba que la ansiedad provenía de una acumulación fisiológica de la libido, pero posteriormente la redefinió como un signo de la presencia de peligro en el inconsciente. En este contexto, se consideraba que la ansiedad era el resultado de un conflicto psíquico entre los deseos sexuales o agresivos inconscientes y las correspondientes amenazas del superyó o la realidad externa. Como respuesta a este conflicto, el yo movilizaba mecanismos de defensa para evitar que aquello inconsciente que resultase inaceptable alcanzase el plano consciente. En este sentido, el tratamiento psicodinámico no tiene como objetivo eliminar la ansiedad, sino más bien tolerarla y emplearla como una señal que permita evaluar el conflicto subyacente que la ha creado.
- (2) Teorías conductuales. Estas teorías postulan que la ansiedad es una respuesta condicionada a un estímulo ambiental específico.
- (3) Teorías existenciales. El concepto esencial de la teoría existencial es que los individuos experimentan sentimientos de vivir en un universo sin sentido, siendo la ansiedad una respuesta al vacío que perciben.

### **Evolución de la ansiedad en la historia**

A lo largo de la historia, para que algún estado físico o mental pudiera ser reconocido como “patológico” o como “enfermedad”, se necesitaba en primer lugar que fuera observado y descrito por los médicos, y en segundo lugar, que se pudiera incluir o asociar a un complejo sintomático o a alguna patología ya definidos en un sistema de clasificación de enfermedades.

## ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?

Lo que ocurrió con la ansiedad es que fue necesario que cambiaran las condiciones sociales y existenciales para que dejara de considerarse una característica general de la población y comenzara a entenderse como una perturbación excepcional que disminuía el bienestar individual. Esto es, en la época premoderna y el inicio de la moderna, la ansiedad era una característica continua y prácticamente universal en toda la población, la cual estaba relacionado con factores externos como el hambre, las enfermedades epidémicas, la amenaza de guerra y la falta de seguridad propia. Esto se mantuvo hasta la época moderna industrial, momento a partir del cual los países industrializados comenzaron a vivir en condiciones sociales más estables y la ansiedad pasó a ser más excepcional e individualizada. Este hecho, que tuvo lugar de forma lenta y progresiva, fue crucial para que se reconocieran los trastornos de ansiedad como condiciones clínicas independientes. Es entonces cuando se empieza a considerar que la ansiedad es una condición que devalúa el ideal de felicidad al que los individuos podían aspirar.

Sin embargo, a pesar de que aparentemente en el mundo “desarrollado” han mejorado notablemente las condiciones de vida, el ser humano tiene la habilidad de ir descubriendo nuevas causas de ansiedad: por un lado, hemos experimentado un crecimiento económico y el desarrollo del capitalismo, pero este a su vez se acompaña del problema del desempleo, importante generador de ansiedad; por otro lado, los avances científicos nos ayudan a diagnosticar y tratar cada vez más enfermedades, pero a su vez se descubren otras nuevas patologías que antes se desconocían; asimismo, también existe una creciente preocupación por el aspecto físico, de notable importancia en la actualidad. Es decir, los factores causantes de ansiedad han cambiado a medida que lo ha hecho la sociedad.

Desde mediados del siglo XIX, el término ansiedad ya era de uso general en los estudios médicos para describir un estado mental que se clasificaba como experiencia humana normal, pero que a su vez era proclive a causar o inducir una enfermedad. En el momento actual, se considera que existe una forma menor de ansiedad que es considerada como “normal”, que se deriva de las reacciones individuales frente a las condiciones económicas, sociales y morales predominantes, y que se ha convertido en el principal motor económico y social del mundo actual.

## **ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?**

Sin embargo, por otro lado, se considera que hay una ansiedad mórbida o patológica, que es atribuida principalmente a conflictos intra-psíquicos y es considerada como parte importante de la patología depresiva y neurótica.

### **Ansiedad normal**

Se considera que la ansiedad es una señal de alerta, que advierte de un peligro inminente y permite al individuo prepararse para afrontar una amenaza. Debe diferenciarse del miedo debido a que este es una señal de alerta análoga pero hace frente a una amenaza conocida, externa, definida o no conflictiva, mientras que la ansiedad surge como respuesta a una amenaza desconocida, interna, vaga o conflictiva.

La ansiedad es una condición humana desarrollada evolutivamente que proporciona ventajas sobre otras especies. Tiene una función adaptativa y sirve como guía para el comportamiento ante circunstancias anticipadas como aversivas o difíciles (amenaza de daño corporal, dolor, indefensión, frustración de necesidades corporales o sociales, separación de los seres queridos, amenaza contra el bienestar psíquico, ruptura de la unidad o integridad).

La respuesta de ansiedad comprende diversos procesos en continua interrelación:

- **Cognitivos.** Se refiere a los mecanismos involucrados en el procesamiento de la información, por lo que las manifestaciones cognitivas de ansiedad incluyen miedo, sensación de indefensión, dificultades de concentración y razonamiento, sensación de irrealidad,...
- **Fisiológicos.** Son procesos generados automáticamente por la activación combinada del sistema nervioso simpático y parasimpático, por lo que las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad incluyen taquicardia, hiperventilación, sudoración, tensión muscular,...
- **Conductuales** Son las acciones generadas con la finalidad de prevenir, controlar, luchar o huir del peligro. Estos mecanismos pueden interferir en el funcionamiento diario de la persona que presenta ansiedad.

## **ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?**

- **Afectivos.** Se refiere a la experiencia subjetiva de la sensación ansiosa, dentro de la cual están incluidos afectos tales como nerviosismo, sensación displacentera, tensión y agitación.

Se ha visto que la ansiedad, en intensidad moderada, promueve y mejora el desempeño físico e intelectual, moviliza al sujeto para la resolución de problemas y favorece que se adapte a nuevos contextos.

### **Ansiedad patológica**

Se considera que la ansiedad alcanza el grado de patológica cuando consiste en una respuesta emocional exagerada y desproporcionada en relación con el valor objetivo de amenaza que representa la situación estimular. Deriva de una cognición disfuncional que atribuye una valoración errónea de peligro. Se caracteriza por presentar elevada intensidad, duración y frecuencia y porque interfiere directamente con el nivel de funcionamiento. En ocasiones se manifiesta de forma espontánea e inesperada en ausencia de un estímulo amenazante.

Los trastornos de ansiedad representan uno de los grupos más frecuentes de los trastornos psiquiátricos. En las clasificaciones actuales existen diversos trastornos de ansiedad tales como el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad generalizada, la agorafobia, las fobias sociales y las fobias específicas, entre otros.

### **Ansiedad como rasgo de personalidad**

En diversos estudios, se ha propuesto que entre los extremos de ansiedad normal y patológica, existan puntos intermedios, y aquí es donde se situaría la ansiedad como rasgo de personalidad.

En 1972, Spielberger propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo, ya que consideraba que para definir la ansiedad de forma adecuada, había que tener en cuenta la diferenciación entre ansiedad como estado emocional y ansiedad como rasgo de personalidad.

## **ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?**

Según este autor, la ansiedad-estado es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por otro lado, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables. Estas se entienden como tendencias o rasgos y no se manifiestan directamente en la conducta, sino más bien deben ser inferidas por la frecuencia con la que un individuo siente y experimenta aumento de la ansiedad.

En este sentido, se ha visto que los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad.

Si bien las teorías actuales aún no conceptualizan la ansiedad como rasgo de personalidad, si reconocen la presencia de determinadas diferencias individuales estables que predisponen al sujeto para el desarrollo de trastornos emocionales.

Por otro lado, hay autores que han propuesto que el trastorno de ansiedad generalizada podría constituir en realidad un trastorno de personalidad, debido a que se trata de un trastorno de inicio temprano, tendencia a la cronicidad, escasa respuesta a tratamientos y elevada comorbilidad con los trastornos de la personalidad. Sin embargo, todavía se deben realizar más estudios y alcanzar consensos en torno a este respecto.

En conclusión, los hechos descritos previamente nos permiten entender la ansiedad como un continuum entre lo normal y lo patológico, en el que los límites son difíciles de marcar.



## **ANSIEDAD ¿UN RASGO DE PERSONALIDAD?**

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P Kaplan y Sadock Sinopsis de Psiquiatría 11<sup>a</sup> edición Wolters Kluwer 2015.
2. Berrios GE, Porter R. Una historia de la psiquiatría clínica. 1<sup>a</sup> ed. Madrid: Editorial Triacastela; 2012.
3. Díaz Kuaik I, De la Iglesia G. Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. Summa Psicológica UST. 2019. Vol. 16 (1): 42-50.
4. Ries F, Castañeda Vázquez C, Campos Mesa MC, Del Castillo Andrés O. Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2012. Vol 12 (2): 9-16.
5. Rodríguez Biglieri R, Vetere G. Ansiedad rasgo y creencias relacionadas con trastornos de ansiedad: Una comparación entre el trastorno de ansiedad generalizada y otros cuadros de ansiedad. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines. 2010. Vol. 7 (1): 8-15.
6. Sepa MSC, Steenmeijera A, Kennisd M. The relation between anxious personality traits and fear generalization in healthy subjects: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience and Biobehavioral Reviews 107 (2019) 320–328.