

Anexo 2. Esquema para las sesiones de psicoeducación

La psicoeducación, se postula como la opción en primera instancia del tratamiento del TAG.

A lo largo de, aproximadamente, dos sesiones, es fundamental que el profesional sanitario proporcione al paciente psicoeducación sobre las emociones y la ansiedad. Esta orientación debe centrarse en los siguientes aspectos:

Definición del TAG, ¿qué es el TAG?

En el TAG, a diferencia de otros trastornos de ansiedad, la ansiedad no se limita a situaciones particulares, sino que se manifiesta de forma crónica, inespecífica y generalizada, afectando a múltiples aspectos de la vida del paciente. El paciente responde a señales internas y externas de posible amenaza que pueden llegar a ser muy sutiles y con un amplio espectro de contenidos (salud, familia, amigos, trabajo o estudios, situación económica y/o cualquier situación cotidiana). En respuesta a estas señales, se genera una expectativa de aprehensión o preocupación excesiva, generalmente difícil de controlar, distintiva de los pacientes con TAG.¹

Descripción de las causas y mantenimiento del TAG.

La aparición de estrés psicosocial (sucesos vitales y/o sucesos diarios), sumado a las características biológicas y psicológicas del paciente, puede hacer que la persona responda con preocupación y ansiedad.²

El desarrollo de la intolerancia al malestar (o la tendencia general a considerar los eventos como inaceptables) es considerado como el principal factor mantenedor del TAG, por su contribución a la aparición de sesgos cognitivos, una orientación negativa hacia los problemas, de creencias sobre la utilidad de las preocupaciones y del empleo de estrategias de evitación.²

Explicación sobre la funcionalidad de las emociones y diferenciación entre reacción emocional adaptativa vs. desadaptativa.

Es importante informar al paciente de los tres componentes de las emociones (fisiológico, cognitivo y conductual) y resaltar el valor adaptativo de las emociones, señalando que una activación adecuada de la reacción emocional ayuda al desempeño óptimo de las funciones cognitivas y al desarrollo de conductas ajustadas a las diferentes situaciones cotidianas. Sin embargo, también es necesario señalar que un exceso de activación puede interferir con nuestro funcionamiento, dificultando, por ejemplo, la capacidad para concentrarse o para tomar decisiones de manera efectiva.^{3,4}

Modelo explicativo del TAG.

Se puede ofrecer, de forma complementaria, al paciente un modelo simple y explicativo sobre el TAG, que abarque los siguientes elementos de manera clara y comprensible:²

1. **Situaciones desencadenantes:** identificación tanto los factores externos (como situaciones sociales, laborales, o familiares) como los internos (como pensamientos o recuerdos) que pueden activar la respuesta ansiosa.
2. **Pensamientos del tipo "¿y si...?":** explicación de la tendencia a la anticipación de posibles eventos negativos que pueden no tener una base realista.
3. **Preocupaciones:** explicación de cómo los pensamientos anticipatorios pueden llegar a ocupar gran parte del tiempo del paciente y ser difíciles de controlar. Explicación sobre los distintos tipos de preocupaciones que podemos tener (preocupaciones actuales o preocupaciones hipotéticas).
4. **Ansiedad:** Señalar que como resultado de estas preocupaciones, el paciente puede experimentar síntomas de ansiedad, que pueden manifestarse físicamente (como tensión muscular, sudoración, palpitaciones) y emocionalmente (como inquietud, irritabilidad).
5. **Consecuencias:** explicación de cómo puede afectar la vida diaria del paciente la evitación de situaciones temidas, generando interferencia en los distintos ámbitos de la vida del paciente y favoreciendo su mantenimiento.

Referencias:

1. Belloch, A; Sandín, B.;& Ramos Campos, F. Manual de psicopatología. Volumen II. 3a ed. Madrid: McGraw-Hill, 2020. ISBN 978-84-486-1760-8
2. Bados López, A.(2017). Trastorno de ansiedad generalizada: Naturaleza, evaluación y tratamiento. <http://hdl.handle.net/2445/115724h>
3. González-Blanch Bosch, C., Cano Vindek, A., Ruiz Rodríguez, P., & Barrio Martínez, S. (2021). Tratamientos psicológicos para los trastornos de ansiedad. En E. Fonseca Pedrero (Coor.), Manual de tratamientos psicológicos adultos (pp. 367-391). McGraw-Hill USA. ISBN 978-84-368-4385-9
4. González-Blanch, C., Umaran-Alfageme, O., Cordero-Andrés, P., Muñoz-Navarro, R., Ruiz-Rodríguez, P., Medrano, L. A., Ruiz-Torres, M., Collado, E. D., & Cano-Vindel, A. (2018). Tratamiento psicológico de los trastornos emocionales en Atención Primaria: el manual de tratamiento transdiagnóstico del estudio PsicAP. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.005>