

La ansiedad, una emoción endémica desde los enfoques evolutivo, cognitivo, psiquiátrico y filosófico

Anxiety, an endemic emotion from evolutionary, cognitive, psychiatric and philosophical perspectives

Cecilia Avalos-Tinoco^{1*}  y Mariana Salcedo-Gómez² 

¹Posgrado en Ciencias Cognitivas, Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas, Universidad Autónoma del Estado de Morelos, Cuernavaca, Mor.; ²Facultad de Psicología, División de Posgrado e investigación, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México. México

Resumen

La ansiedad no es solo una palabra que usamos cuando algo nos preocupa o abrume, es un fenómeno complejo estudiado desde diferentes perspectivas dentro del amplio campo de las ciencias de la conducta. En el presente escrito se considera que la ansiedad como trastorno es endémica, particularmente en ciertos grupos como el personal de salud. Casi todos los enfoques coinciden en que la forma en que experimentamos la ansiedad está ligada a nuestras vivencias, a como interpretamos lo que percibimos y a las expectativas que tenemos sobre el futuro, aunadas a la confianza sobre nuestra capacidad para enfrentar lo cotidiano. Se revisan cuatro propuestas que buscan dar sentido a esta experiencia. Iniciamos con la teoría evolutiva, continuamos con el modelo cognitivo de la psicología, el enfoque psiquiátrico y la teoría representacional filosófica.

Palabras clave: Emociones. Ansiedad. Psicología. Psiquiatría. Teoría representacional.

Abstract

Anxiety is not merely a word we use when something worries or overwhelms us; it is a complex phenomenon studied from multiple perspectives within the broad field of behavioural sciences. This paper considers anxiety as a disorder to be endemic, particularly among specific groups such as healthcare personnel. Most approaches agree that the way we experience anxiety is closely tied to our personal history, how we interpret what we perceive, and the expectations we hold for the future, along with the confidence we place in our ability to cope with everyday life. This paper reviews four theoretical proposals that seek to give meaning to this experience. We begin with evolutionary theory, followed by the cognitive model of psychology, the psychiatric approach, and the philosophical representational theory.

Keywords: Emotions. Anxiety. Psychology. Psychiatry. Representational theory.

*Correspondencia:

Cecilia Avalos-Tinoco
E-mail: ceavalost@gmail.com

Fecha de recepción: 15-05-2025
Fecha de aceptación: 26-06-2025
DOI: 10.24875/AMH.M25000119

Disponible en internet: 08-09-2025
An Med ABC. 2025;70(3):251-254
www.analesmedicosabc.com

0185-3252 / © 2025 Asociación Médica del Centro Médico ABC. Publicado por Permanyer. Este es un artículo open access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Una aliada evolutiva

Una de las formas más interesantes de entender la ansiedad es desde la perspectiva evolutiva. Esta mirada parte de una idea simple pero poderosa. La ansiedad no es un fallo en el cerebro moderno, sino una emoción que ha estado con nosotros (y con otras especies) desde hace miles de años, cumpliendo un papel clave en nuestra supervivencia¹. Sentir ansiedad, en cierto sentido, nos ha servido para mantenernos alertas, prepararnos para lo desconocido y tomar decisiones que ayudan a protegernos cuando percibimos una amenaza. Desde este enfoque, la ansiedad nos prepara para responder con estrategias como huir, congelarnos o enfrentar el peligro. El aumento y desarrollo relativamente acelerado de estructuras cerebrales dio lugar al procesamiento de información más especializada y a conexiones neuronales más densas. Diferentes funciones como el aprendizaje, la memoria y la atención adquirieron relevancia², estos procesos nos han ayudado a recordar experiencias negativas del pasado, nos permiten ajustar el comportamiento y prepararnos mejor para situaciones futuras evitando que cometamos los mismos errores.

Cuando la ansiedad deja de ser una aliada y empieza a jugar en contra, se ha producido una alteración que puede perjudicarnos³. Por ejemplo, puede pasar que, ante un examen, sintamos tanta ansiedad que nos bloqueamos y olvidamos información importante, incluso si estudiamos con tiempo y dedicamos horas al aprendizaje. En esos momentos, nuestra mente desvía su atención hacia sensaciones internas y pensamientos amenazantes en lugar de enfocarse en las preguntas que tenemos delante. Algo similar ocurre cuando caemos en patrones de pensamiento como la rumiación: esa tendencia a dar vueltas una y otra vez a ideas negativas, muchas veces exageradas o poco probables, que terminan generándonos un malestar intenso. Aunque la ansiedad está diseñada para mantenernos alertas y listos para actuar, si se desregula puede abrir la puerta a problemas de salud mental que afectan nuestro equilibrio emocional y calidad de vida⁴.

Una distorsión del pensamiento

Desde la psicología, autores reconocidos como David Barlow⁵, David Clark y Aaron Beck⁶ coinciden en que la ansiedad es una respuesta provocada por el miedo. El miedo, en este contexto, se entiende como una emoción básica, automática e instanciada en nuestro sistema nervioso. En cambio, la ansiedad se

presenta como una versión más compleja y elaborada. No solo es una reacción fisiológica, sino también una experiencia que involucra lo que pensamos, percibimos con el cuerpo y la forma en la que actuamos. Es una respuesta interpretativa que se activa ante la anticipación de una amenaza. Cuando este mecanismo empieza a distorsionar lo que se percibe dentro y fuera de nosotros con un matiz altamente negativo, impredecible o imposible de controlar, significa que la ansiedad se está desbordando. En esos casos, desde esta mirada, es posible hablar ya de la ansiedad como un trastorno⁶. Es decir, se produce la alteración de una función que ha dejado de ser adaptativa. Aparecen sensaciones físicas que suelen ser intensas y difíciles de ignorar, como tensión muscular constante, dificultad para respirar con normalidad, cambios en la temperatura corporal (como sentir mucho frío o mucho calor), cansancio súbito y problemas para concentrarse. El sueño también se ve afectado, cuesta dormir bien y el descanso no es reparador. A veces lo más desconcertante es que estas señales surgen en situaciones que antes no representaban ninguna amenaza ni generaban incertidumbre. Por ejemplo, se puede empezar a sentir ansiedad sin una razón clara ante actividades tan cotidianas como ir a la escuela, al trabajo o simplemente salir de casa⁷.

Si bien la psicología ha hecho valiosas aportaciones para entender la ansiedad, incluyendo sus dimensiones emocionales, cognitivas y fisiológicas, su enfoque tiende a centrarse en el momento en que esta deja de ser funcional. Es decir, dado que se reconoce que la ansiedad puede tener un papel adaptativo, gran parte de sus intervenciones se diseñan considerando aquellos casos en los que se ha desarrollado un trastorno. Por lo que más que acompañar la experiencia emocional desde su origen, muchas veces el interés se desplaza hacia el alivio de los síntomas y la erradicación de la disfunción. Esto ha permitido desarrollar herramientas clínicas efectivas, pero también ha contribuido a que, en ocasiones, la ansiedad sea vista casi exclusivamente como pensamientos distorsionados que deben evitarse o eliminarse.

Un desequilibrio neurobiológico

En el contexto de la psiquiatría, y en particular del marco de investigación conocido como *Research Domain Criteria*⁸ (RDoC), el miedo y la ansiedad se asocian con mecanismos neurobiológicos y conductuales que permiten detectar, procesar y responder a estímulos adversos o amenazantes. Si bien la función

primordial de estos mecanismos es proteger al organismo, una desregulación puede derivar en problemas de salud mental. Por ejemplo, la ansiedad patológica se manifiesta como una atención excesiva frente a amenazas potenciales (sesgo atencional). Mientras que el miedo patológico implica una reactividad desadaptativa ante peligros percibidos como inminentes y se vincula a fobias, ataques de pánico o síntomas de trastorno de estrés postraumático. Ambos tipos de respuestas reflejan alteraciones en circuitos cerebrales (como la amígdala), respuestas fisiológicas exacerbadas, que en la conducta se expresan en forma de evitación, inquietud o en estados mentales como preocupación o miedo irracional.

La desregulación de los mecanismos asociados al miedo y a la ansiedad puede desencadenarse por experiencias adversas, que van desde la exposición cotidiana a violencia interpersonal, hasta eventos excepcionales como desastres naturales o conflictos armados. Estas experiencias generan respuestas orgánicas de estrés, definido alrededor de 1960 como una respuesta fisiológica inespecífica ante demandas o amenazas (físicas o psicológicas), según la definición de Hans Selye⁹. Si bien el estrés cumple una función adaptativa (restaurar el equilibrio), su cronificación desgasta sistemas neurofisiológicos clave, lo que incrementa la vulnerabilidad a enfermedades físicas y mentales.

Una tensión entre lo que somos y lo que podríamos ser

En años recientes la vida afectiva de la especie *Homo* ha cobrado un renovado interés desde la filosofía. Esta propuesta retoma elementos clave de las perspectivas que hemos revisado aquí, las integra y les asigna distintos grados de relevancia. Coincide en que las emociones han evolucionado para darnos información tanto del entorno como de nuestros estados internos, con el fin de facilitar una adecuada interacción con los otros y con el mundo que habitamos. Sin embargo, profundiza un poco más buscando delimitar con mayor precisión las características que estructuran a una emoción y la nota que distingue a una de otra. Según esta perspectiva, cada emoción se forma a partir de siete fuentes distintas de información (las creencias, los gestos, los cambios corporales, las experiencias fenoménicas y perceptuales, y los cambios cognitivos)¹⁰. Durante la infancia, esta información cumple principalmente una función comunicativa con el cuidador primario, pero cuando crecemos e ingresamos al mundo cultural,

nuestras emociones se vuelven cada vez más complejas. Bajo este marco teórico, la ansiedad se entiende como una forma específica de miedo que ha adquirido mayor complejidad, es decir, el miedo que se experimenta ante un peligro futuro. Lo que distingue a la ansiedad humana de la que pueden sentir las otras especies es la memoria y la imaginación. Aunque algunos animales también cuentan con esos procesos cognitivos, no se considera que sean conceptuales. En cambio, la ansiedad humana es profundamente conceptual, ya que su objeto formal es proposicional. Sin embargo, la relación de la ansiedad con el futuro se vuelve problemática porque sólo puede representar lo incierto como peligroso.

La teoría representacional retoma desde la psicología y la psiquiatría la noción de que las emociones pueden presentar distorsiones cognitivas y desequilibrios neurológicos e incluye los errores de representación. Estos errores se producen cuando no hay una correspondencia entre el contenido mental y lo percibido, como es el caso de las ilusiones y las alucinaciones¹⁰.

Siguiendo la línea clásica de la filosofía, este enfoque las vincula también estrechamente con el carácter. Para Aristóteles, las emociones son transitorias, específicas y situacionales, mientras que el carácter es una disposición más estable y duradera. Así, la valentía y la prudencia nos llevan a actuar de manera virtuosa y equilibrada, mientras que la temeridad o la ansiedad nos inclinan a comportamientos viciosos y desajustados¹¹. El carácter se forma a partir de experiencias y hábitos reiterados, y es por ello que es moldeable. Si una persona actúa con valentía de manera constante, esta repetición forja una disposición virtuosa, que a su vez le permitirá responder con valentía en futuras situaciones.

Una propuesta interesante es que la ansiedad comparte con el optimismo la base cognitiva de la imaginación, es decir, pensar en el futuro. No obstante, como se explicó anteriormente, en la ansiedad esta relación suele ser problemática, mientras que en el optimismo esa proyección futura está bien ajustada¹². En ese sentido, el optimismo podría entenderse como la dirección a la que tiende la ansiedad cuando ha sido transformada en una disposición virtuosa y estable en el tiempo.

Reflexión final

Reconocer la presencia de la ansiedad como una emoción en la vida de los seres humanos y explorar su origen es importante para redireccionar la educación emocional. De acuerdo con la Organización

Mundial de la Salud, históricamente la ansiedad es una de las emociones más comunes que pueden transformarse en un trastorno; en 2019 esta organización informó que esta condición estaba presente en 301 millones de personas¹³. Más adelante, en 2021, durante la pandemia de COVID-19 se reportó un incremento mundial del 25%, mientras que en México (2024) el Sistema de Salud reportó que la ansiedad como trastorno fue una de las condiciones de mayor atención (52.8%)¹⁴. Por otra parte, en un estudio realizado en un hospital de tercer nivel durante la pandemia, se encontró que el 83.1% del personal de salud presentó ansiedad como trastorno¹⁵.

Se ha planteado que los conflictos relacionados con los problemas emocionales se han incrementado debido a la sobrevaloración del desarrollo intelectual creando una brecha entre lo que se sabe y se siente. Específicamente, el personal dedicado al cuidado de la salud se enfrenta a una formación rígida y extenuante que aunada a largas jornadas de trabajo y pocas horas de descanso, los convierte en un grupo altamente vulnerable, ya que poseen una gran formación académica, pero se ha dejado de lado la formación afectiva.

En este breve texto hemos explorado la ansiedad desde diversas perspectivas (evolutiva, psicológica, psiquiátrica y filosófica), mostrando que esta emoción, lejos de ser un simple síntoma de malestar, es una emoción compleja que ha acompañado a la especie humana como parte de su repertorio adaptativo. Puede funcionar como una aliada que mejora nuestra capacidad de anticipación y supervivencia, pero al desbordarse o desregularse, puede volverse un obstáculo que limita el bienestar. Desde las alteraciones neurobiológicas estudiadas por el RDoC, hasta los patrones de pensamiento distorsionados abordados por la psicología cognitiva, pasando por las concepciones filosóficas que vinculan la ansiedad con la imaginación y el carácter, se evidencia una tensión constante entre lo que somos y lo que podríamos ser. En última instancia, recuperar una mirada más amplia y matizada de la ansiedad, no solo como un síntoma o un trastorno, puede abrir un camino hacia el autoconocimiento que permita transformarla en una disposición virtuosa. Esta posibilidad no es solo clínica o teórica, sino también un ejercicio de responsabilidad colectiva.

Agradecimientos

Las autoras agradecen a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) por el

apoyo económico para realizar estudios de doctorado en Ciencias Cognitivas y Estancias Nacionales Posdoctorales.

Financiamiento

Las autoras declaran no haber recibido financiamiento para este estudio.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener conflicto de intereses.

Consideraciones éticas

Protección de personas y animales. Las autoras declaran que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad, consentimiento informado y aprobación ética. El estudio no involucra datos personales de pacientes ni requiere aprobación ética. No se aplican las guías SAGER.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial. Las autoras declaran que no utilizaron ningún tipo de inteligencia artificial generativa para la redacción de este manuscrito.

Referencias

- Gutiérrez-García GA, Contreras CM. Anxiety: An Adaptive Emotion [Internet]. *New Insights into Anxiety Disorders*. InTech; 2013. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5772/53223>
- Pine DS, Wise SP, Murray EA. Evolution, emotion, and episodic engagement. *AM J Psychiatry*. 2021;178(8):701-14.
- Muñoz-Delgado J. Complejidades de la vida de los primates no humanos y psicopatología. En: Muñoz-Delgado J, Díaz JL, Moreno C (editores). *Genealogía de la mente humana. Evolución, cerebro y psicopatología*. 1ª ed. México, DF: Herder; 2015. pp. 48-69.
- Rosati AG, Santos LR, Hare B. Primate social cognition. Thirty years after Premack and Woodruff. En: Platt ML, Ghazanfar AA (editores). *Primate neuroethology*. 1ª ed. Oxford University Press; 2010. pp. 117-43.
- Barlow DH. Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *Am Psychol*. 2000;55(11):1247-63.
- Clark D, Beck A. *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. New York: Desclée de Brower; 2012.
- American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. México, D.F.: Panamericana; 2014.
- Moris SE, Sanisow CHA, Pacheco J, Vaidyanathan U, Gordon JA, Cuthbert BN. Revisiting the seven pillars of RDoC. *BMC Medicine*. 2022;20:1-11.
- Selye H. The stress syndrome. *Am J Nurs*. 1965;65(3):97-9.
- Sapién A. El justo miedo: temor colectivo y colaboración. En: Fajardo-Chica D, Hansberg O (editores). *La vida emocional en la pandemia*. 1a ed. Ciudad de México: UNAM; 2021. pp. 163-80.
- Trueba AC. La teoría aristotélica de las emociones. *Sig Fil*. 2009;9(22):147-70.
- Teroni F. Emotions and formal objects. *Dialectica*. 2007;61(3):395-415.
- Organización Mundial de la Salud. *Trastornos de ansiedad* [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2023 [citado 12 abr 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones. *Una mirada a la atención en salud mental en México: principales condiciones atendidas en el Sistema de Salud* [Internet]. Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones; 2024 [citado 12 abr 2025]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/949747/04_DATOS_SM_2024.pdf
- Lucas-Hernández A, González-Rodríguez VDR, López-Flores A, Kammar-García A, Mancilla-Galindo J, Vera-Lastra O, et al. Estrés, ansiedad y depresión en trabajadores de salud durante la pandemia por COVID-19. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2022;60(5):556-62.