

Confirmado: La ansiedad es “contagiosa”

El Ciudadano · 14 de julio de 2015



En su momento nos planteamos la cuestión de si el estrés podía contagiarse, e incluso hemos comentado alguna vez las diferencias entre la ansiedad y el estrés, pues tendemos a confundirlos o llegamos a tratarlos como una misma identidad, cuando no es así. Ahora bien, la ansiedad como tal, esa situación donde anticipamos un miedo sin estímulo premio y sin razón aparente, ¿es contagiosa? ¿se hereda de padres a hijos? ¿cómo puede llegar a “transmitirse”? Un nuevo estudio procedente de Reino Unido nos saca de dudas.

Sí, la ansiedad es contagiosa, y también genética

La conclusión a la que han llegado los investigadores de Reino Unido responsables de este reciente estudio publicado en *The American Journal of Psychiatry*, es que el problema de salud mental más común de nuestra era, la ansiedad, puede “contagiarse” entre miembros de una misma familia. **La ansiedad es “contagiosa” y puede pasar de padres a hijos, y viceversa.** No es que los pensamientos y comportamientos dependientes de la ansiedad sean genéticos como tal, sino que más bien existen factores ambientales que apoyan esta transmisión entre familiares, como la convivencia en un mismo hogar por ejemplo.

Así lo comenta la profesora Thalia Eley, directora del estudio, la cual aboga por que los padres ansiosos eviten transmitir dicha ansiedad a sus hijos, evitando comportamientos ansiosos por ejemplo:

“Nuestra investigación muestra que incluso si usted ha tenido que hacer frente a altos niveles de ansiedad propios, no es inevitable que dicha ansiedad permanezca y pueda incluso pasar a sus hijos. Hay muchas cosas que se pueden hacer en casa para prevenir

o reducir la ansiedad en niños y adolescentes. Mientras nuestra tendencia natural cuando nuestro hijo está ansioso es tratar de protegerlo, puede que sea más útil apoyarlo a tomar pequeños riesgos apropiados para su edad. En otras palabras, enseñarle que el mundo es un lugar seguro y que puede manejar situaciones que en un principio parecen estresantes”

Anteriormente se conocía un componente genético para la ansiedad, el problema de salud mental más extendido del siglo XXI. Los padres que sufren ansiedad son propensos a tener hijos con el mismo problema, pero este estudio es el primero que compara la contribución genética y los factores ambientales sobre la ansiedad.

Ambiente, más importante que genética en la ansiedad

Para llegar a la conclusión de que los factores ambientales son incluso más fuertes que la genética, la investigación estudió alrededor de 1.000 familiares, y mediante el análisis de familias con gemelos los científicos pudieron eliminar de la ecuación los efectos de la genética usando estadísticas. Resultó que los padres pueden crear

ansiedad a su progenie, pero con un efecto mayor a nivel ambiental que genético. Y, por su parte, **los niños también podían provocar ansiedad a sus padres, aunque estos en un principio no fuesen ansiosos.**

“Este enfoque se aplica igualmente a las familias donde los padres no sufren ansiedad, sino que tienen un niño que se preocupa en exceso de las cosas. Del mismo modo, cuando los acontecimientos no han ido tan bien como el niño esperaba, puede ser útil animarle a considerar explicaciones que no le inclinen a retirarse y pueda intentarlo de nuevo, es decir, ofrecerles una ruta alternativa positiva a sus problemas”

Vía | [Spring](#).

[Fuente](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)