

REFLEXÕES DA ANSIEDADE SOBRE ÓTICA DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

Claudiane Magrin Araujo
Pedro Guilherme Basso Machado
João Ernesto Souza Cordeiro

Resumo

A ansiedade é uma reação natural no corpo do ser humano, porém quando apresentada em excesso pode trazer consequências disfuncionais que interferem no cotidiano e na qualidade de vida dos indivíduos. Passando assim de um processo natural que seria uma alteração no organismo caracterizado por um conjunto de sintomas somáticos com elevada magnitude que interferem no funcionamento comportamental interno e externo. Na Análise do Comportamento o termo ansiedade, se refere a um episódio emocional no qual há interação entre o comportamento operante e respondente. Os respondentes podem incluir taquicardia, sudorese, alteração na pressão sanguínea, eliciados por estímulos condicionados, como também as respostas operantes de fuga e esquiva de estímulos aversivos condicionados e incondicionados, também pode ocorrer a interação e emparelhamentos dessas contingências. Sugere-se que, quando a emissão do comportamento ansioso é possível, as respostas de fuga e esquiva aumentam a probabilidade para se adaptar as contingências aversivas. É importante salientar que o que pode ser aversivo para uma pessoa não é necessariamente aversivo para outra considerando que os históricos de contingências e reforçamento são diferentes de uma pessoa para outra. O objetivo deste estudo foi o de refletir como a ansiedade pode interferir na qualidade de vida dos indivíduos. A ansiedade em graus reduzidos pode ser funcional, pois, é a mesma que nos move para realizar as atividades do cotidiano, mas em graus elevados pode trazer consequência na qualidade de vida do indivíduo, podendo atrapalhar no desenvolvimento das atividades cotidianas. A qualidade de vida é aproximação de satisfação e do bem estar de si mesmo e com meio biopsicossocial. A partir do momento que a ansiedade começa a interferir de forma enferma, o arcabouço conceitual análise comportamental aplicado em distintos contextos, como o psicoterápico, pode proporcionar ao indivíduo autoconhecimento, reflexões diante os comportamentos aumentando a probabilidade de promoção da qualidade de vida em seus distintos contextos.

Palavras- Chaves: ansiedade; qualidade de vida; análise do comportamento.