



## Tres perfiles de Neuroticismo.

Una puntuación alta en el rasgo N (Neuroticismo), no determina que la persona vaya a sufrir un trastorno de ansiedad, pero le predispone a ello. Podemos clasificar las manifestaciones de ansiedad en tres apartados:



Respuestas **Mentales**: Preocupación, inseguridad, miedo, pensamientos negativos de incapacidad o inferioridad (sentir pena de uno mismo, pensar que no se es tan bueno como los demás...).



Respuestas **Conductuales** o Motoras: Hiperactividad, hipersensibilidad, paralización motora, conductas de evitación de situaciones, dificultad para concentrarse.



Respuestas **Fisiológicas**: éstas son más diversas (ver tabla adjunta).

Bloque	Grupo	Síntomas
1	Cardiovasculares	Palpitaciones, pulso rápido, accesos de calor.
2	Respiratorios	Sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica.
3	Gastrointestinales	Náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias intestinales.
4	Genitourinarios	Micciones frecuentes



### Grupo 1. Puntuación baja en el rasgo N (estabilidad)

Son personas que no están nada predispuestas a sufrir un **trastorno de ansiedad** (puntuación **baja** en el rasgo N = PC de 1 a 35).

Cuadro de autodiálogo



### Grupo 2. Puntuación media en el rasgo N

Son personas que no están especialmente predispuestas a sufrir un **trastorno de ansiedad** (puntuación **media** en rasgo N = PC de 36 a 64) , aunque deberían aprender estrategias preventivas.

Cuadro de autodiálogo



### Grupo 3. Puntuación alta en el rasgo N (labilidad afectiva)

Son personas que están especialmente predispuestas a sufrir un **trastorno de ansiedad** (puntuación **alta** en rasgo N = PC de 65 a 100). Éstas necesitarían aprender estrategias de autocontrol emocional para abordar situaciones estresantes.

Cuadro de autodiálogo



### *Cuadro de autodiálogo*

--