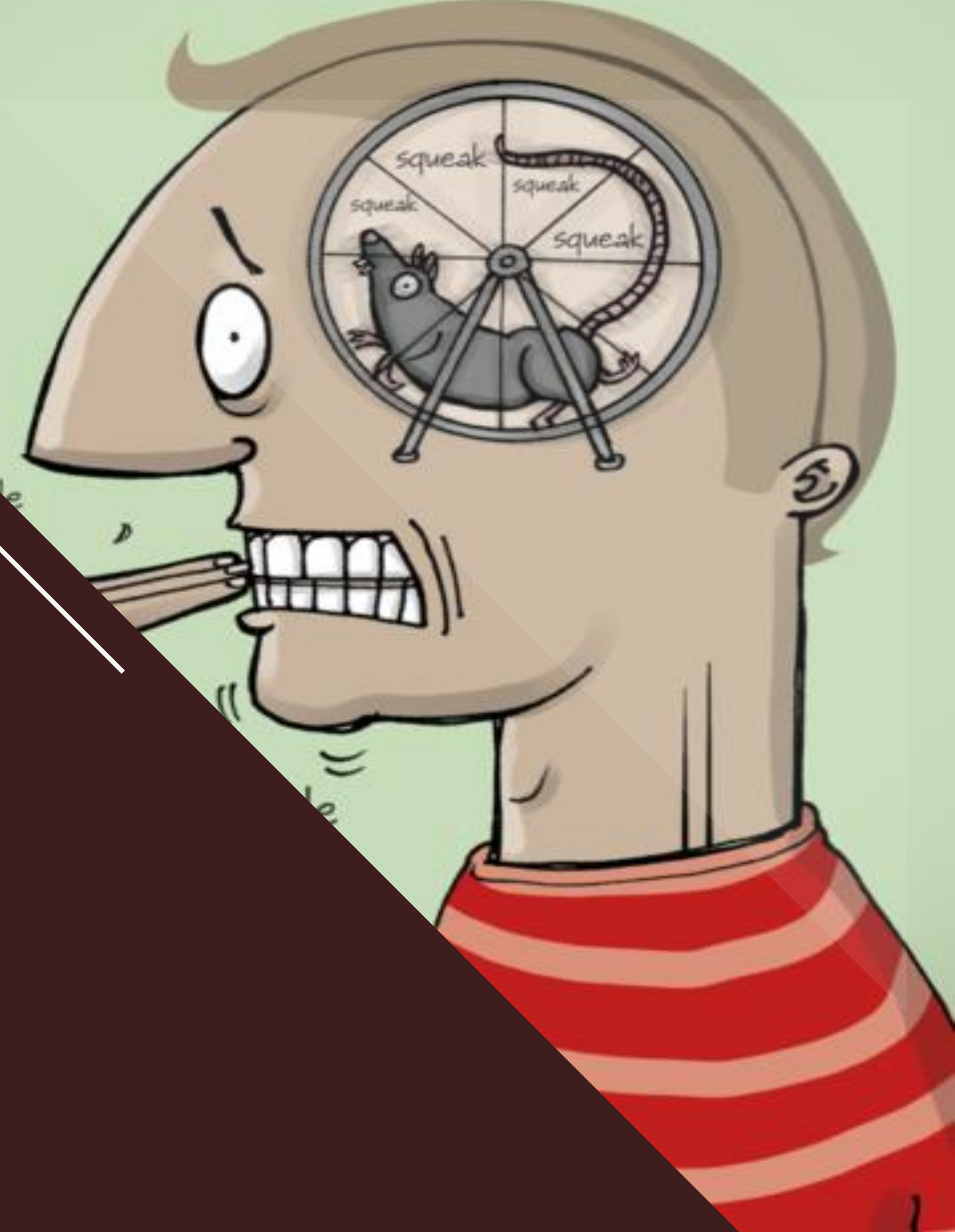


MANEJO DE ANSIEDAD



EMOCIONES

Son adaptativas

Evolutivamente tienen una función adaptativa, es decir, nos ayudan a sobrevivir.

Dirige la conducta hacia metas

Nos permiten planificar y tomar acciones durante nuestra vida.

Interacción social

Facilitan y promueven nuestras relaciones interpersonales, dando señales a otros y a nosotros mismos de lo que sentimos.

Características específicas

Cada emoción tiene una forma particular de expresarse. .

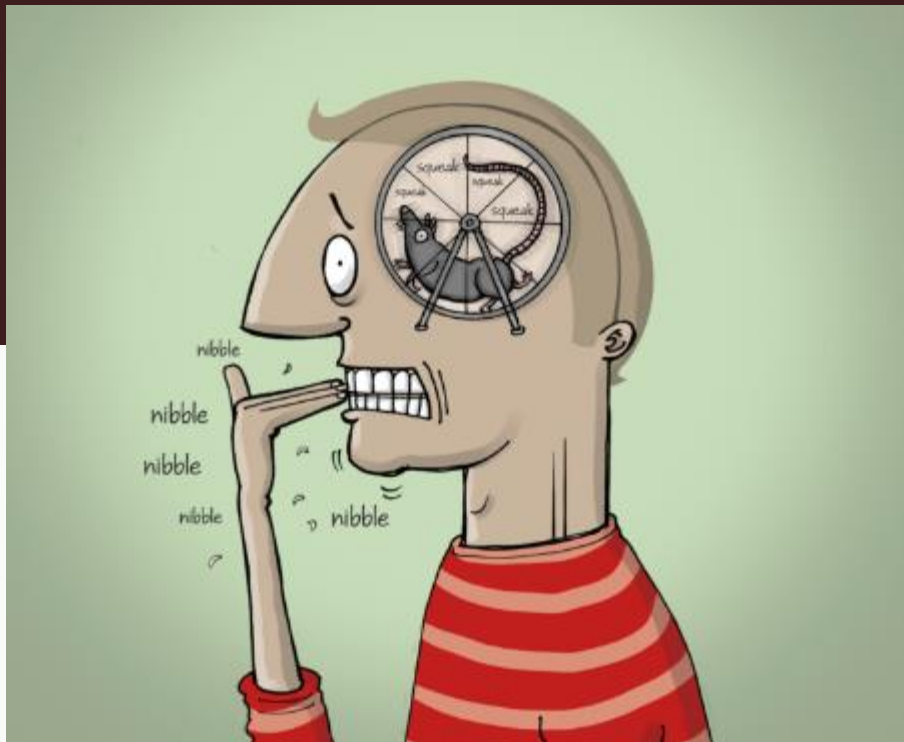
Es completamente normal y adaptativo sentir una amplia gama de emociones.



¡Identificarlas y aceptarlas es un primer paso!

ANTES DE SEGUIR...

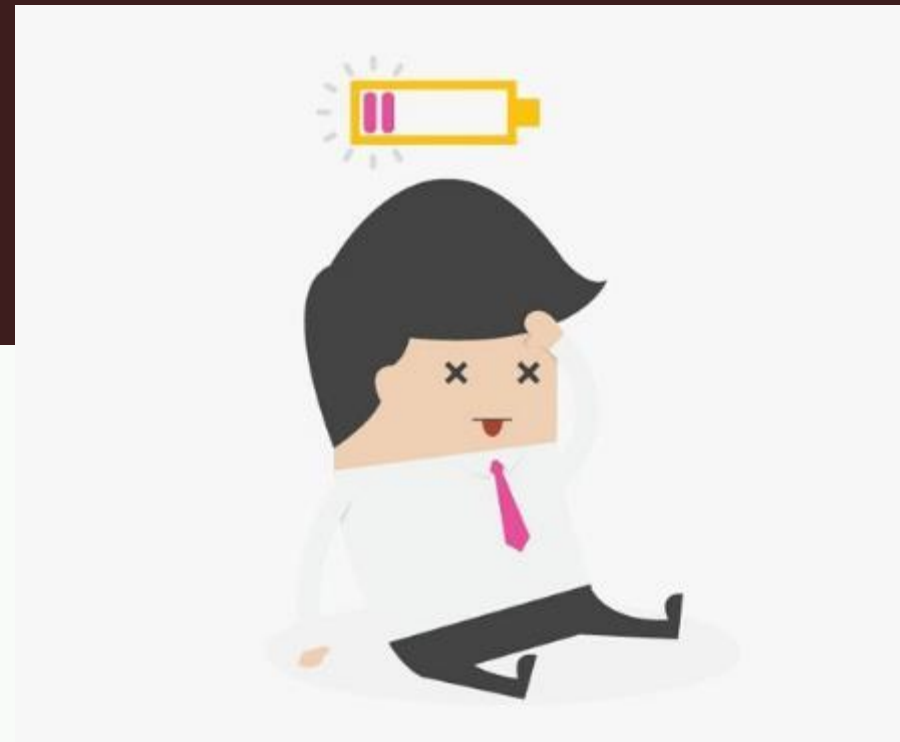
PARECIDAS PERO DIFERENTES



ANSIEDAD

Sensación subjetiva de nerviosismo.

Puede o no estar ligada a un peligro real.



ESTRÉS

Respuesta adaptativa a un estímulo externo.

Es una reacción ante los cambios.
Puede generar ansiedad y/o angustia.



ANGUSTIA

Estado de inquietud inespecífico.

No es anticipatorio.
Es difusa y paralizante.

ANSIEDAD ADAPTATIVA

- Emoción adaptativa ante un peligro o desafío.
- Motiva conductas apropiadas para superar dicha situación.
- La duración está en relación a la magnitud y resolución del problema que la desencadena.

ANSIEDAD PATOLÓGICA

- Respuesta exagerada, no necesariamente ligada a un peligro, situación u objeto externo.
- Estado de ansiedad o preocupación permanente. genera gran malestar.
- Su aparición y desaparición es inesperada.

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

EMOCIONALES

- Preocupación desmedida y constante
- Inseguridad
- Baja autoestima
- Desazón
- Irritabilidad

CONDUCTUALES

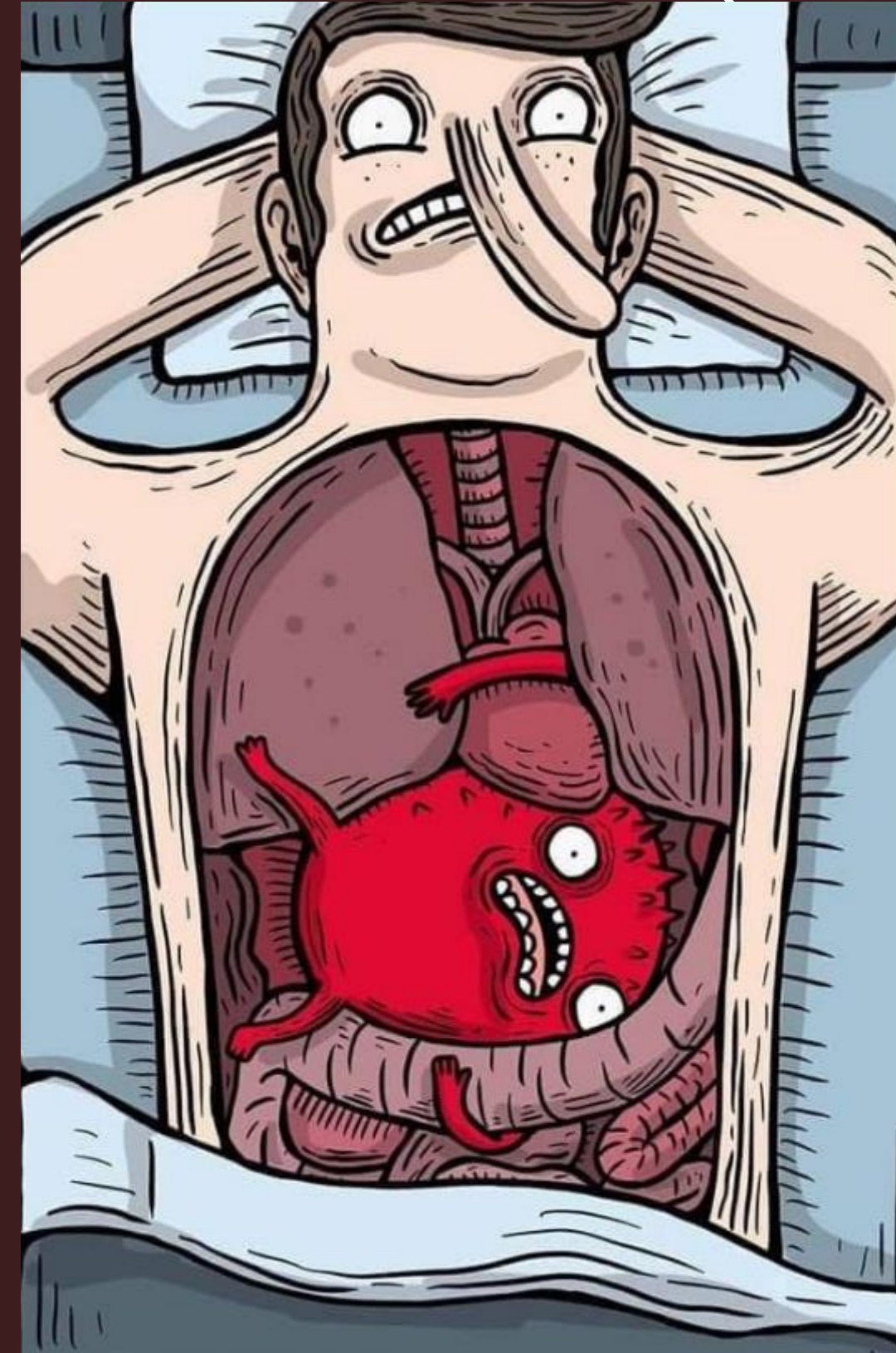
- Síntomas evitativos y de postergación
- Aislamiento social
- Cambios en el sueño
- Alteraciones en la alimentación
- Inquietud motora

COGNITIVOS

- Pensamientos negativos y anticipatorios (sesgo cognitivo)
- Dificultad para concentrarse
- Temor a perder el control

FÍSICOS

- Sudoración en las manos.
- Contracturas musculares
- Dolores
- Problemas gastrointestinales.



PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y ANTICIPATORIOS



SESGOS COGNITIVOS



Es una forma de seleccionar información, basada en variables de tipo emocional.

De acuerdo con el estado emocional las personas tenderán a atender, interpretar o recordar más fácilmente un tipo de información que otra. Estos pensamientos son automáticos e involuntarios.

EJEMPLOS:



SOBREGENERALIZACIÓN

"TODOS, NADIE, SIEMPRE, NUNCA, NINGUNO"

PENSAMIENTO CATASTRÓFICO

"TODO VA A SALIR MAL"

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

"SI LO SIENTO ASÍ, ES PORQUE DEBE SER ASÍ"

PREOCUPACIÓN HIPOTÉTICA

"¿Y QUÉ PASA SÍ?"

ESCANEEO DE AMENAZAS

"ES IMPOSIBLE QUE NO HAYA PELIGRO, TENGO QUE ENCONTRARLO."

PERSONALIZACIÓN

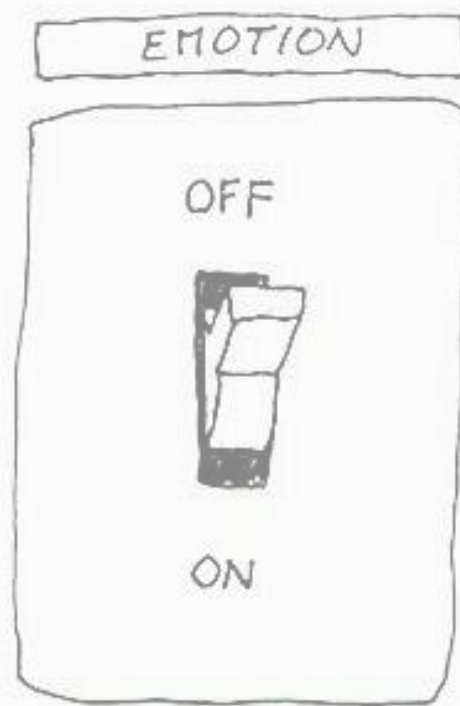
"SIEMPRE A MÍ, SOLO A MÍ."

SÍNTOMAS FÍSICOS

Son de los más predominantes e interfieren de manera negativa en la vida diaria .



¿QUÉ HACER CON LA ANSIEDAD?



La ansiedad no se puede eliminar, es adaptativa porque es el mecanismo automático que tiene el cerebro para sobrevivir. Lo importante es saber cómo responder a la ansiedad de manera útil.

MANEJO DE ANSIEDAD EN EL DÍA A DÍA

RUTINAS

EJERCICIO, ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

PLANIFICACIÓN

SEMANAL O DIARIA CON OBJETIVOS CLAROS Y REALIZABLES

PENSAMIENTOS

DIFERENCIA E IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS Y PREOCUPACIONES

RELAJACIÓN

APRENDE Y EJERCITA DIFERENTES EJERCICIOS (MENTAL, RESPIRACIÓN, CORPORAL)

GRATITUD

¿QUÉ AGRADECES DE TU DÍA A DÍA?

RED SOCIAL ACTIVA

APÓYATE EN LOS DEMÁS



PENSAMIENTOS

PRIMER PASO: identificar preocupaciones reales de las hipotéticas.

Preocupaciones de problemas reales

- SE BASAN EN PROBLEMAS REALES QUE TE AFECTAN AHORA MISMO Y NECESITAN SOLUCIÓN .

Preocupaciones de problemas hipotéticos

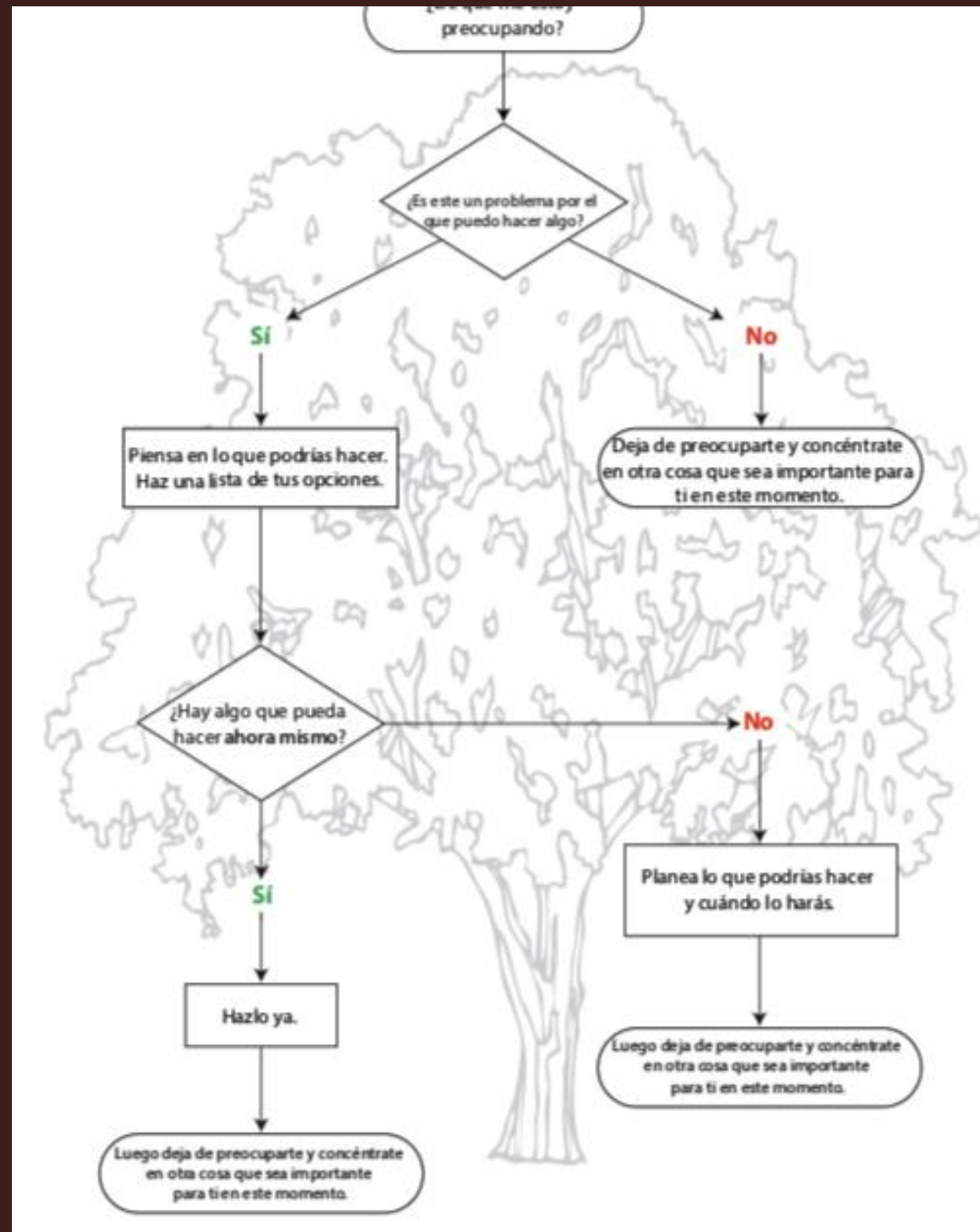
- SE BASAN EN PROBLEMAS QUE NO EXISTEN EN ESTE MOMENTO PERO QUE PODRÍAN SUCEDER EN EL FUTURO



¿QUÉ TIPO DE PREOCUPACIÓN ES?

EL ÁRBOL DE DECISIONES

Ejercicio para diferenciar los tipos de preocupaciones



APLAZAMIENTO DE LA PREOCUPACIÓN

Paso 1: Preparación

Decide cuándo será el momento de preocuparte y durante cuánto tiempo lo harás.

Paso 2: Aplazamiento de la preocupación

Decide si las preocupaciones son de "problemas reales" que puedes solucionar ahora, o si son de problemas hipotéticos que pueden posponerse.

Paso 3: El rato de la preocupación

Llegado el momento, piensa o escribe cualquiera de los problemas hipotéticos. ¿Ahora como te sientes respecto a ellas? ¿Hay algo que hacer en este momento?

PENSAMIENTOS



IDENTIFICAR

Algunos pensamientos son adaptativos y otros generan sufrimiento. Trabajar para reconocerlos: ¿Cuándo estoy teniendo un sesgo cognitivo?



DESAFIAR

Es posible desafiarlos y cuestionarlos cuando los vemos desde otra perspectiva.
¿Qué pruebas tengo de esto que pienso?
¿Qué está pasando por mi mente? ¿Por qué pienso en esto?



FLEXIBILIZAR

Pensamientos alternativos:
¿Que he aprendido de mis experiencias previas que me pueda ayudar ahora?

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

MINDFULNESS

Nos ayuda a vivir el presente y dejar atrás las preocupaciones. Hay diversas técnicas para aplicar.

RESPIRACIÓN

Aprender a manejar la respiración disminuye y previene los síntomas de ansiedad.

Ejercicio: 4-7-8

AUTOCUIDADO

Realizar actividades placenteras como ver una película que te guste, comer tu postre favorito, darte un baño con música. reduce la ansiedad. Tomarte un tiempo para estas actividades mejorará tu calidad de vida.



GRATITUD

La investigación muestra que cultivar la gratitud tiene una gran cantidad de beneficios que incluyen:

Reduce la ansiedad
Mejora el estado de ánimo
Fortalece el sistema inmunológico
Mejora el sueño

"Disfruta de las cosas pequeñas, porque un día puedes mirar hacia atrás y darte cuenta de que fueron las cosas grandes." -Robert Brault



PANDEMIA: Reacciones esperables ante una situación inesperada

Estamos en una situación en la que las emociones son muchas: ansiedad, angustia, tristeza, desesperanza, soledad, miedo, etc. La ansiedad es una de las emociones que predominan en este momento al estar, efectivamente ante un peligro; además de mucha incertidumbre.





No siempre es fácil aceptar el "no saber", ni el "no control". Esta pandemia puede ser una dura prueba para esto. Estábamos acostumbrados a saberlo y controlarlo todo... ¿podemos vivir con esta nueva incertidumbre? ¿Podemos soportar no controlarlo todo? ¿Por qué sí y/o por qué no?

LAS CINCO "C"

Estrategias para manejar la ansiedad durante la pandemia



CONTROL

Reconoce qué cosas de tu vida cotidiana sí puedes controlar.

CUIDADO

Cuidado ante lo externo (virus, noticias, etc) y también ante lo interno (pensamientos, autocuidado, etc.)

CONEXIÓN

Apóyate en otros y deja que otros se apoyen en tí. Elige cuándo y con quién.

CONSISTENCIA

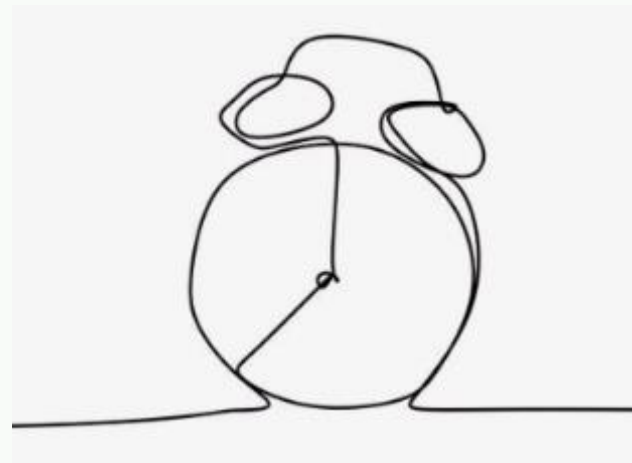
Ante la incertidumbre, vuélvete predecible: arma rutina.

COMPASIÓN

Sé compasivo contigo mismo y también con los demás.

POR ÚLTIMO... ¡NO HAGAS DE LA CUARENTENA,
UN DOMINGO ETERNO!





¿EN QUÉ MOMENTO CONSULTAR?

Cuando los síntomas son constantes y se prolongan por días. No alcanza la voluntad para poder manejarlos.

SÍNTOMAS

Cuando los síntomas interfieren en nuestra vida cotidiana.
Dejamos de hacer o postergamos por miedo, temor o malestar físico.

CALIDAD DE VIDA

Cuando la intensidad de los sentimientos es desproporcionada respecto a la situación de vida actual.

INTENSIDAD

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Tratamiento psicofarmacológico

Fármacos específicos para manejo de ansiedad (ansiolíticos), estabilizadores del ánimo, etc.

Consulta con profesional adecuado: PSiQUIATRA



Psicoterapia

Cuanto antes reciba la persona un tratamiento adecuado, mayores serán las posibilidades de mejoría sintomática.

Existen diferentes tipos de terapias psicológicas efectivas para los trastornos de ansiedad: por ejemplo la TCC.



¿DUDAS Y/O PREGUNTAS?

¡MUCHAS GRACIAS!

