

ENTENDIENDO LA ANSIEDAD PARA GESTIONARLA



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



❧ Respuesta del cuerpo y la mente para enfrentarse a un peligro real o imaginario.

❧ La ansiedad puede ser:

ADAPTATIVA

- ❧ Nos prepara para afrontar ese peligro
- ❧ Podemos seguir haciendo nuestras actividades cotidianas.

PATOLÓGICA

- ❧ Las reacciones son muy intensas
- ❧ Puede aparecer cuando no hay peligro
- ❧ Dificulta o hace imposible hacer las actividades cotidianas
- ❧ Produce malestar importante

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD



SÍNTOMAS FÍSICOS

Presión en el pecho, sudoración, mayor o menor hambre, sensación de ahogo, taquicardia, temblores...

SÍNTOMAS EMOCIONALES

Sensibilidad e irritabilidad, desmotivación, miedo intenso, llanto inesperado, estar a la defensiva o desconfiar, desorientación...

ANSIEDAD

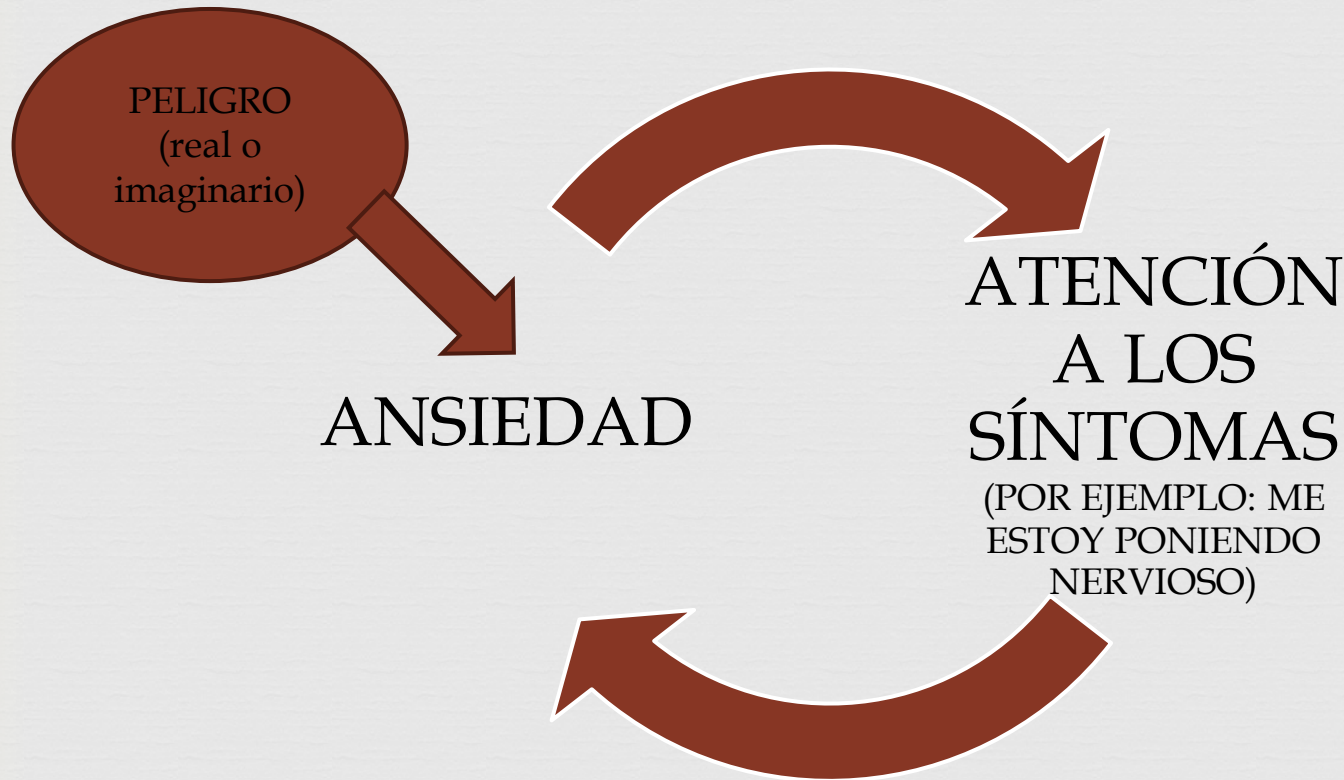
SÍNTOMAS CONDUCTUALES

Impulsividad, agitación, evitar o huir de situaciones, tartamudear, hablar mucho o rápidamente, conductas repetitivas (rascarse, tocarse, tics)...

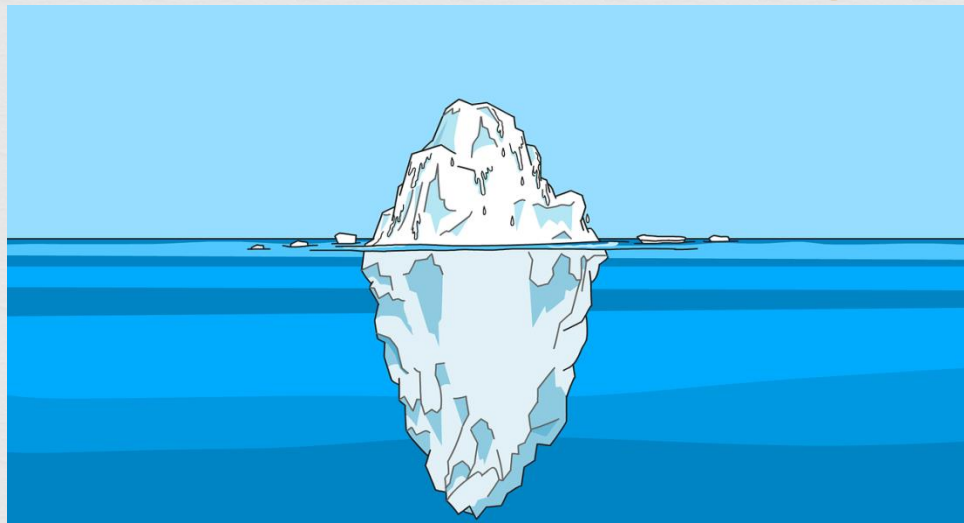
SÍNTOMAS MENTALES

Pensar en el futuro, hiperactividad mental, preocupación excesiva, pensamientos recurrentes e incontrolables, cansancio mental...

¿CÓMO FUNCIONA LA ANSIEDAD?



¿CÓMO GESTIONAR LA ANSIEDAD?



Síntomas
de la
ansiedad

Causas
de la
ansiedad

Síntomas

Primer paso: técnicas de distracción

Segundo paso: técnicas de relajación

(Si no se hace el primer paso, el segundo puede ser menos útil)

Causas

Primer paso: hablar con la ansiedad

Segundo paso: analizar el peligro
(¿amenaza una necesidad?,
¿el peligro está presente o futuro?)

❧ Técnicas de distracción

- ❧ Observar el entorno desde la ventana, atender a los detalles y narrárnoslos interiormente (se puede hacer con objetos de casa también).
- ❧ Imaginar qué hacen los vecinos.
- ❧ Distraerse con un hobby.
- ❧ Dar un paseo cuando sea posible (dentro de las horas permitidas).

❧ Técnicas de relajación (respiración profunda, meditación)

- ❧ Respiración profunda (ejemplo: inhalar unos segundos, aguantar, exhalación más larga y aguantar . Repetir)
- ❧ Meditación: observar la respiración sin juzgarlos

❧ Hablar con la ansiedad

- ❧ Dialogar con la ansiedad (¿Por qué apareces ahora? ¿Qué intentas enseñarme? Etc.)

❧ Analizar el peligro:

- ❧ ¿Amenaza una necesidad mía?
 - ❧ **supervivencia**
 - ❧ (seguridad, comida, agua, refugio, descanso, protección, economía)
 - ❧ **amor**
 - ❧ (sentirse querido, entendido y escuchado, ser reconocido, sentido de pertenencia o sentirse conectado)
 - ❧ **identidad**
 - ❧ (gustos, opiniones, expresión de ideas y emociones, libertad para hacer lo que deseamos, creación, crecimiento, variedad o novedad)
- ❧ ¿Peligro presente o futuro?
 - ❧ ¿Siento ansiedad por algo que sucede ahora o por algo que anticipo? Por ejemplo, ¿Siento ansiedad porque me encuentro solo en casa o mi ansiedad es por los objetivos laborales que debo cumplir a final de mes?

SI NECESITAS AYUDA...



- ✧ A veces la ansiedad puede ser muy difícil de manejar.
- ✧ En estas situaciones es recomendable acudir a un profesional, alguien que pueda recorrer contigo tu propio camino.
- ✧ Consúltanos si lo necesitas.

Más información:

Teléfono: 633 49 50 07/ 677 40 03 11

PSICOLOGIA SABADELL SABAT ©