

Plantéese

Una vida feliz

*Ansiedad

*Tips

(Cómo identificar
la ansiedad)

*Técnicas

(Para manejar la
ansiedad)

*Juegos

¿Cómo puedo
identificar y manejar
la ansiedad?



ANSIEDAD

LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

La ansiedad se presenta de múltiples formas, es por esto que al ser una reacción que experimentamos en la cotidianidad ante las diferentes situaciones que vamos enfrentando, es importante que empiece a conocer cuáles son.

La ansiedad tiene síntomas tanto físicos, cognitivos (como pensamos), conductuales (como actuamos) asertivos e intelectuales.

Físicos:

La ansiedad genera una reacción en cadena, en la que se estimula el sistema nervioso parasimpático que a su vez genera altos niveles de adrenalina que llegan a la sangre, lo cual indudablemente va a ocasionar algunas manifestaciones, las cuales varían de persona a persona pero que las más comunes pueden ser: dolor abdominal, náuseas, vómito, diarrea, sensación de palpitaciones, sudoración, opresión en el pecho entre otros. Los síntomas físicos son muy frecuentes y aunque son algo molestos son transitorios, sin embargo pueden activar otros síntomas como los cognitivos (pensamiento), por lo que se hace importante identificar estos síntomas y hacer conciencia de ellos.

Cognitivos:

Los síntomas cognitivos afectan a todo lo que es el conocimiento, incluyendo con ello, la sensación, la percepción, la memoria, el pensamiento, las ideas, los juicios, el raciocinio y el aprendizaje. Dentro de los síntomas cognitivos podemos encontrar la anticipación, creando a través del pensamiento imágenes o situaciones no reales a lo que se les denomina pensamientos irrelevantes, lo cual hace que la concentración disminuya, ya que su cerebro tendrá que ocuparse tanto de los irrelevantes como de los relevantes; en muchas ocasiones su mente se puede quedar en blanco.

Estos pensamientos irrelevantes pueden generar un patrón de pensamiento que se caracteriza por ser negativo y convertirse en un "pensamiento automático", lo que genera reacciones como "no voy a ser capaz de entregar este informe", este tipo de pensamientos le harán creer que son ciertos y a obedecerlos siempre, aunque estos son irracionales o negativos. De hecho su conducta será justificada por usted mismo. Los pensamientos automáticos también ofrecen otra faceta poco amable, tienden a dramatizar, prediciendo catástrofes, peligros, etc. Esa es la razón por la que quizá antes de un examen se pasen por su mente pensamientos como: "A mi jefe no le gustará mi informe" "No seré capaz de recordar lo que debo decir" etc. Uno de los problemas peores de los pensamientos automáticos es que son muy difíciles de desviar. Al ocurrir de forma espontánea y creíbles por usted, hacen que sean ajenos a la voluntad propia, así en momentos difíciles se dispararán irremediablemente y llenarán su cabeza de pensamientos que interrumpirán la tarea que esté llevando a cabo.

Síntomas asertivos:

Estos síntomas hacen más referencia a su parte comunicativa, en donde generalmente cuesta expresarse ante ciertas situaciones que implican evaluación o exposición, hay personas que quisieran ser más participativas en su trabajo pero los frena una especie de inseguridad o de temor ante la opinión de los demás.

Síntomas conductuales:

Se relacionan con las alteraciones en la conducta de una persona, por ejemplo el andar de un lado a otro, tics, descoordinación en las manos, tocarse el cabello una y otra vez, tocar algo con las manos continuamente, voz cambiante y con altibajos en el tono, risa sin razón aparente, boca y mejilla tensas y contraídas.

¿Se ha identificado con algo de lo anteriormente leído?

Si es así le invitamos a practicar algunas técnicas para el manejo de la ansiedad, recuerde que siempre habrá personas dispuestas a ayudarle en este proceso.

TIPS PARA IDENTIFICAR LA ANSIEDAD

Adrenalina

- Niveles altos de adrenalina.
- Dolor abdominal.
- Náuseas.
- Vómito.
- Sudoración.
- Palpitaciones.

1 SÍNTOMAS FÍSICOS.

"No puedo hacerlo."



- La mente se queda en blanco.
- Pensamientos irrelevantes.
- Pensamientos negativos.
- Dramatizar situaciones.

SÍNTOMAS COGNITIVOS. 2

"Me da pena."



- Ser menos participativo.
- Inseguridad y temor respecto a las opiniones de los demás.

3 SÍNTOMAS ASERTIVOS.

-Alteraciones en el comportamiento.

-Caminar de un lado a otro.

-Tics.

-Tocarse el cabello repetidamente.

-Boca y mejillas tensas.



-Tocar algo con las manos continuamente.

-Voz cambiante. (Altibajos en el tono)

-Descordinación en las manos.

-Risa sin razón.

SÍNTOMAS CONDUCTUALES. 4

¿CÓMO RELAJARSE? (Técnicas)

- 1) Enfoque toda su atención a los músculos de los pies hasta sentir como se relajan.
- 2) Realice 3 respiraciones profundas y siga ascendiendo por su pelvis, abdomen y tórax.
- 3) Escuche los latidos de su corazón, relaje todos los músculos de su pecho y cara.
- 4) Vuelva realizar 3 respiraciones profundas y lentamente abra los ojos y reincorporese a sus actividades.

RECUÉSTESE SOBRE
UNA SUPERFICIE
PLANA QUE NO SEA LA
CAMA POR 5 MINUTOS.



CENTRE SU ATENCIÓN
POR 1 MINUTO A SU
RESPIRACIÓN.

1:00

- 1) Sienta como entra y sale el aire a su cuerpo.
- 2) Enfoque su atención a sus fosas nasales, pecho o abdomen. (Donde le quede más fácil percibir la entrada y salida de aire).

- 1) Haga movimientos suaves sin forzar excesivamente la tensión del músculo.
- 2) Realice con especial cuidado los estiramientos de cuellos y espalda.
- 3) Estire los músculos sin excederse en fuerza o movimiento.

ESTIRAMIENTO
MUSCULAR.



"BASTA
BASTA"

"BASTA"

- 1) Pronuncie "BASTA-BASTA" cuando tenga ideas o pensamientos negativos.
- 2) Respire 3 veces e intente detener estos pensamientos.
- 3) Evoque un pensamiento positivo o una emoción como gratitud, paz, bienestar y vuelva a realizar 3 respiraciones profundas.

JUGAR=RELAJAR

TIEMPO LÍMITE:
7 MINUTOS

LIBERE EL CAMINO DE LA ANSIEDAD

(1) Técnicas:

(A)
Dormir por 5 minutos o más.

(B)
Respirar profundo.

(C)
Enfocarse en el cuerpo.

(D)
Estirar.

(E)
Respirar aceleradamente.

(F)
Colocar un límite.

IMPOSTORES (Descúbralos)

(2) Síntomas:

(A)
Voy de aquí para allá en viceversa y al contrario.

(B)
¡¡¡Achu!!!

(C)
Me va a ir mal, lo sé.

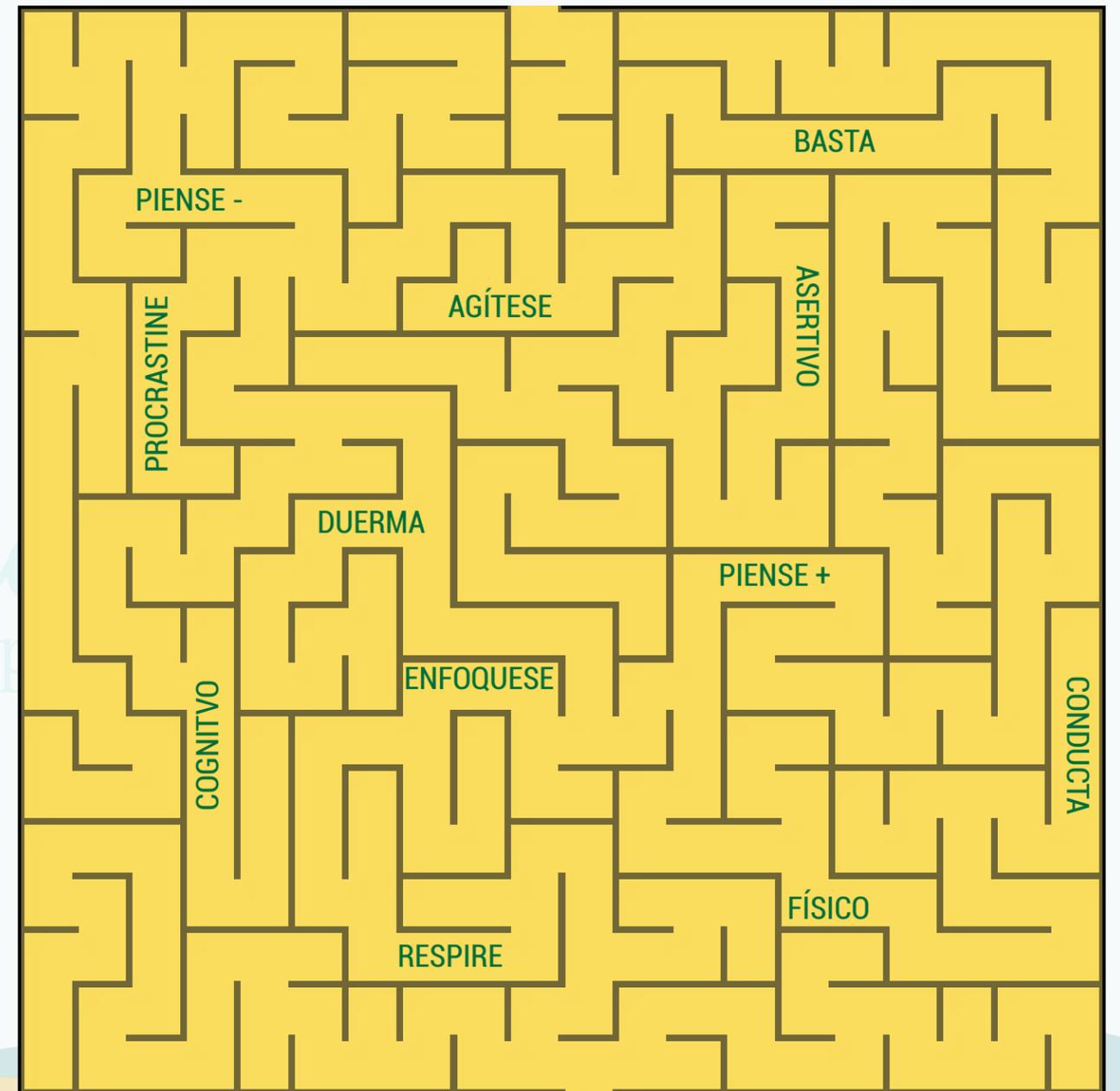
(D)
El mundo da vueltas y vueltas.

(E)
Si solo me escucharan una vez.

(F)
JAJAJA
jaja
JAjajaJA
jaJaja



ANSIEDAD



RELÁJESE

JUGAR=RELAJAR

RESPUESTAS

LIBERE EL CAMINO DE LA ANSIEDAD

(1) Técnicas:

(A)
Dormir por 5 minutos o más.

(B)
Respirar profundo.

(C)
Enfocarse en el cuerpo.

(D)
Estirar.

(E)
Respirar aceleradamente.

(F)
Colocar un límite.

IMPOSTORES (Descúbralos)

(2) Síntomas:

(A)
Voy de aquí para allá en
viceversa y al contrario.

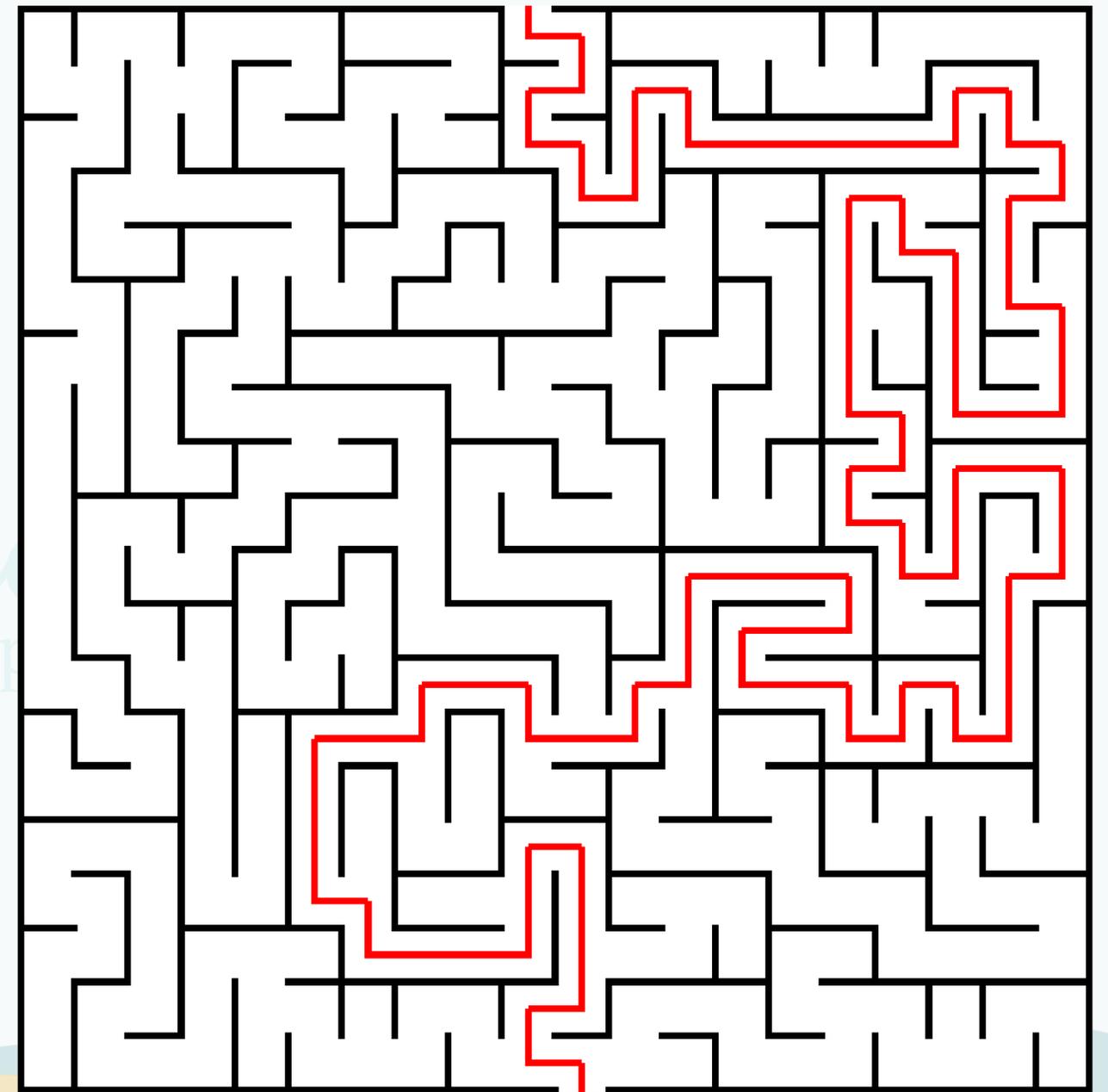
(B)
¡¡¡Achu!!!

(C)
Me va a ir mal, lo sé.

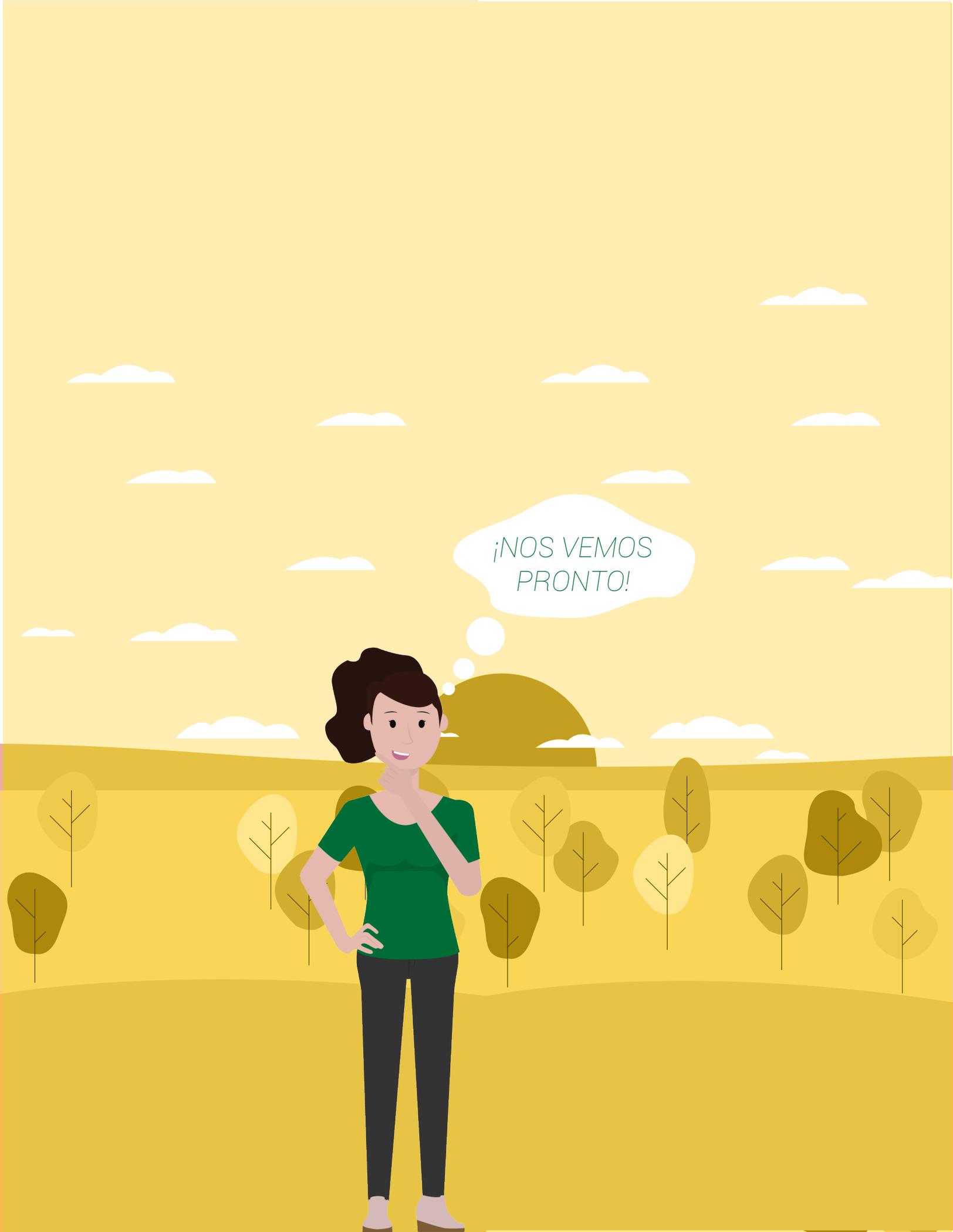
(D)
El mundo da vueltas y
vueltas.

(E)
Si solo me escucharan
una vez.

(F)
JAJAJA
jaja
JAJajaJA
jaJaja



RELÁJESE



*¡NOS VEMOS
PRONTO!*