



Control de la ansiedad

Psicóloga: Mireia Fonternau

Índice

PARTE 1: CONCIENCIA DEL CUERPO Y DE LA RESPIRACIÓN

¿Qué es la ansiedad?

- - Definición y características principales
- - Diferencia entre ansiedad y nerviosismo

Ejercicio 1: Meditación de respiración consciente

PARTE 2: IDENTIFICACIÓN Y COMPRENSIÓN DE LA ANSIEDAD

Grupo de discusión – Evaluación de la ansiedad de forma personalizada

Ejercicio 2: ¿Cómo detectar el inicio de los síntomas de ansiedad?

PARTE 3: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

¿Qué son las técnicas de relajación?

Tipos de técnicas de relajación

Ejercicio 3: Técnica de relajación muscular progresiva

Índice

PARTE 4: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Ejercicio 4: Técnica de atención plena

PARTE 5: PLANIFICACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL BIENESTAR PERSONAL

¿Qué significa planificar el bienestar personal?

Ejercicio 6: Desarrollo de un plan de bienestar personal

PARTE 6: CIERRE Y PREGUNTAS FINALES



PARTE 1: CONCIENCIA DEL CUERPO Y DE LA RESPIRACIÓN

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:

La ansiedad es un estado emocional y psicológico que involucra sentimientos de preocupación, aprensión y temor en respuesta a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Es una respuesta natural del cuerpo ante el peligro, diseñada para ayudarnos a afrontar situaciones desafiantes. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve crónica o desproporcionada en relación con la situación, puede convertirse en un **trastorno de ansiedad**, que afecta significativamente la calidad de vida de una persona.

ELEMENTOS CLAVE:

- ❑ **Preocupación excesiva:** Las personas con ansiedad a menudo experimentan una preocupación intensa y persistente sobre eventos futuros o situaciones que pueden o no ocurrir. Esta preocupación es desproporcionada en relación con la amenaza real.
- ❑ **Síntomas físicos:** La ansiedad se acompaña de síntomas físicos, como palpitaciones, sudoración excesiva, temblores, tensión muscular, dificultad para respirar y molestias gastrointestinales. Estos síntomas pueden ser muy angustiantes.
- ❑ **Evitación de situaciones temidas:** Para evitar sentirse ansiosos, muchas personas con trastornos de ansiedad evitan las situaciones, lugares o actividades que temen que desencadenen su ansiedad. Esto puede limitar significativamente sus vidas y oportunidades.
- ❑ **Hipervigilancia:** Las personas con ansiedad a menudo están hipervigilantes y alerta constante a las señales de peligro. Esto puede llevar a una sobreactivación del sistema de respuesta al estrés.



ELEMENTOS CLAVE:

- ❑ **Problemas de sueño:** La ansiedad puede interferir en el sueño, causando insomnio o un sueño de mala calidad. Las preocupaciones y pensamientos ansiosos a menudo se vuelven más prominentes durante la noche.
- ❑ **Irritabilidad:** Las personas ansiosas pueden volverse fácilmente irritables o impacientes, especialmente cuando se enfrentan a situaciones estresantes.
- ❑ **Fatiga:** La constante lucha contra la ansiedad puede ser agotadora, lo que puede llevar a una sensación de fatiga crónica.
- ❑ **Sensación de pérdida de control:** La ansiedad a menudo se experimenta como una sensación abrumadora de no tener control sobre las propias emociones o respuestas físicas.
- ❑ **Interferencia en la vida cotidiana:** La ansiedad puede interferir significativamente en las relaciones personales, el trabajo, el rendimiento académico y otras áreas importantes de la vida de una persona.





Es importante recordar que la ansiedad es una **respuesta normal en ciertas situaciones**, pero cuando se convierte en un problema crónico y debilitante, puede requerir tratamiento psicológico, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia farmacológica, para ayudar a las personas a manejarla de manera efectiva y mejorar su calidad de vida.

¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad y el nerviosismo?

□ Intensidad:

- **Ansiedad:** La ansiedad suele ser un estado emocional más intenso y persistente que el nerviosismo. Las personas que experimentan ansiedad a menudo sienten un miedo o preocupación intensa y prolongada, que puede estar presente durante días, semanas o incluso meses.
- **Nerviosismo:** El nerviosismo, por otro lado, es una forma más leve y pasajera de malestar emocional. Se caracteriza por una sensación de inquietud o aprensión leve que suele durar un corto período de tiempo, como minutos u horas.

□ Duración:

- **Ansiedad:** La ansiedad tiende a ser una respuesta emocional crónica, persistente y a largo plazo ante situaciones estresantes o preocupaciones constantes.
- **Nerviosismo:** El nerviosismo es generalmente de corta duración y a menudo está vinculado a una situación específica o un evento inminente. Desaparece una vez que la situación estresante ha pasado o cuando la persona se adapta a ella.

¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad y el nerviosismo?

❑ Causas:

- ❑ **Ansiedad:** La ansiedad puede estar relacionada con preocupaciones más generales y a largo plazo, como temores sobre el futuro, problemas de salud, relaciones personales o la vida en general. También puede ser causada por trastornos de ansiedad clínicos.
- ❑ **Nerviosismo:** El nerviosismo suele estar relacionado con situaciones concretas, como una entrevista de trabajo, una presentación en público, una cita importante o eventos similares que generan una sensación de anticipación y agitación leve.

❑ Síntomas físicos:

- ❑ **Ansiedad:** La ansiedad a menudo se acompaña de síntomas físicos más pronunciados, como palpitaciones, sudoración excesiva, tensión muscular, temblores y problemas gastrointestinales.
- ❑ **Nerviosismo:** El nerviosismo puede incluir síntomas físicos, pero suelen ser menos intensos y más localizados, como mariposas en el estómago o sudoración leve en las manos.



EJERCICIO 1: MEDITACIÓN DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE



PARTE 2: IDENTIFICACIÓN Y COMPRENSIÓN DE LA ANSIEDAD

Grupo de discusión – Evaluación de la ansiedad de forma personalizada



EJERCICIO 2: ¿CÓMO DETECTAR EL INICIO DE LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD?



PARTE 3: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN?

Las técnicas de relajación son un conjunto de estrategias y prácticas diseñadas para reducir la tensión, el estrés y promover un estado de calma y bienestar mental y físico. Desde un punto de vista psicológico, estas técnicas se basan en la idea de que **la mente y el cuerpo están interconectados**, y que las tensiones emocionales y el estrés pueden manifestarse a través de síntomas físicos y psicológicos. Por lo tanto, las técnicas de relajación se utilizan para restaurar el equilibrio y aliviar estos síntomas.

Características principales

- 1. Conciencia Corporal:** Las técnicas de relajación a menudo comienzan con el desarrollo de la conciencia corporal. Esto implica prestar atención a las sensaciones físicas y tensiones en el cuerpo. La idea es que al reconocer la tensión, puedes aprender a liberarla conscientemente.
- 2. Reducción de la Actividad del Sistema Nervioso Simpático:** El estrés crónico activa el sistema nervioso simpático, que es responsable de la respuesta de "lucha o huida". Las técnicas de relajación buscan reducir esta activación, promoviendo en su lugar la actividad del sistema nervioso parasimpático, que está relacionado con la relajación y la recuperación.
- 3. Respiración Controlada:** La respiración es un aspecto fundamental de muchas técnicas de relajación. Una respiración profunda y controlada puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca, disminuir la presión arterial y calmar la mente.
- 4. Mindfulness y Atención Plena:** La atención plena (mindfulness) es una técnica que implica estar plenamente presente en el momento presente, sin juzgar. Se utiliza en muchas técnicas de relajación para ayudar a las personas a enfocarse en sus experiencias actuales y liberar los pensamientos y preocupaciones que generan ansiedad.
- 5. Visualización:** La visualización implica crear imágenes mentales de lugares o situaciones tranquilas y relajantes. Esta técnica ayuda a desviar la atención de pensamientos estresantes y a inducir una sensación de calma.



EJERCICIO 3: TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA



PARTE 4: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento son técnicas y enfoques que una persona puede utilizar para manejar y reducir los síntomas de la ansiedad. Estas estrategias son esenciales para ayudar a las personas a afrontar situaciones estresantes y mejorar su bienestar emocional.

A continuación, se describe una variedad de estrategias de afrontamiento que pueden ser útiles para alguien que sufre ansiedad:

- ❑ **Respiración Profunda:** Practicar la respiración profunda y consciente puede ayudar a reducir la ansiedad. Inspirar lentamente por la nariz y exhalar por la boca de manera controlada puede calmar el sistema nervioso.
- ❑ **Atención Plena (Mindfulness):** La atención plena implica estar plenamente presente en el momento actual sin juzgar. Aprender a observar los pensamientos y emociones sin reaccionar excesivamente puede ser efectivo para reducir la ansiedad.
- ❑ **Identificar y Desafiar Pensamientos Irracionales:** Aprender a reconocer y cuestionar los pensamientos negativos y catastrofistas puede ayudar a cambiar patrones de pensamiento perjudiciales.



Técnicas de Relajación: La relajación muscular progresiva, la visualización y la meditación son ejemplos de técnicas que pueden reducir la tensión muscular y calmar la mente.

❑ **Ejercicio Físico:** La actividad física regular libera endorfinas, que son neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo. El ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.

❑ **Alimentación Saludable:** Mantener una dieta equilibrada y evitar el exceso de cafeína y azúcar puede contribuir a la estabilidad emocional.

❑ **Sueño de Calidad:** El sueño adecuado es esencial para el manejo de la ansiedad. Mantener una rutina de sueño regular y mejorar la higiene del sueño puede ser beneficioso.

❑ **Establecer Rutinas:** Tener una rutina diaria estructurada puede proporcionar un sentido de control y previsibilidad, lo que puede reducir la ansiedad.

❑ **Apoyo Social:** Compartir tus preocupaciones y emociones con amigos, familiares o terapeutas puede proporcionar apoyo emocional y perspectiva.

❑ **Limitar la Exposición a Desencadenantes:** Si es posible, evitar o limitar la exposición a situaciones o desencadenantes que desencadenen la ansiedad.

❑ **Técnicas de Gestión del Tiempo:** La planificación y la organización pueden ayudar a reducir el estrés. Establecer metas realistas y priorizar tareas puede aumentar el sentido de control.

❑ **Terapia Psicológica**



EJERCICIO PRÁCTICO: TÉCNICA DE ATENCIÓN PLENA



PARTE 5: PLANIFICACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL BIENESTAR PERSONAL

La planificación y el mantenimiento del bienestar personal son enfoques fundamentales para prevenir la ansiedad y promover una salud mental óptima. Estos conceptos se centran en el cuidado proactivo de uno mismo, la gestión del estrés y la creación de un estilo de vida equilibrado. A continuación, se describe qué significa la planificación y el mantenimiento del bienestar personal como forma de prevenir la ansiedad.



1. Planificación del Bienestar Personal:

- ❑ **Autoconocimiento:** El primer paso para planificar el bienestar personal es conocerse a uno mismo. Esto implica entender tus emociones, desencadenantes de ansiedad, límites personales y las señales de alerta temprana que indican que estás experimentando estrés o ansiedad.
- ❑ **Establecer Objetivos:** Define metas realistas relacionadas con tu bienestar emocional, físico y mental. Estas metas pueden incluir hábitos de estilo de vida saludables, como hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, y establecer límites en el trabajo o en las relaciones.
- ❑ **Planificación de Tiempo:** Organiza tu tiempo de manera efectiva para incluir actividades que fomenten el bienestar, como tiempo para la relajación, pasatiempos, interacciones sociales y momentos de autocuidado.
- ❑ **Identificación de Desencadenantes:** Reconoce las situaciones o eventos que tienden a desencadenar tu ansiedad. Esto te permitirá anticipar y prepararte para enfrentarlos de manera más efectiva.
- ❑ **Desarrollo de Estrategias de Afrontamiento:** Aprende y practica técnicas de afrontamiento saludables, como la respiración profunda, la atención plena y la gestión del estrés. Estas estrategias pueden ayudarte a manejar el estrés y la ansiedad cuando surgen.

2. Mantenimiento del Bienestar Personal:



- Autocuidado Continuo:** El autocuidado debe ser una parte constante de tu vida. Esto incluye prácticas regulares de cuidado físico, emocional y mental, como mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio, descansar adecuadamente y gestionar el estrés.
- Hábitos Saludables:** Cultiva hábitos de estilo de vida saludables que apoyen tu bienestar a largo plazo. Estos hábitos pueden incluir mantener una rutina de sueño regular, evitar el exceso de trabajo, reducir el consumo de sustancias dañinas y buscar apoyo social cuando sea necesario.
- Evaluación y Ajuste:** Periódicamente, revisa tu plan de bienestar personal y evalúa si estás alcanzando tus metas. Ajusta tus estrategias según sea necesario en función de tus necesidades cambiantes y de tu progreso.
- Buscar Apoyo Profesional:** Si experimentas ansiedad persistente o severa, considera buscar la ayuda de un profesional de la salud mental. La terapia puede proporcionarte herramientas adicionales para prevenir y manejar la ansiedad de manera efectiva.



EJERCICIO 6: DESARROLLO DE UN PLAN DE BIENESTAR PERSONAL

Ejercicio 6: Desarrollo de un plan de bienestar personal

Objetivos personales:

Definición de metas: Enumera tus objetivos personales relacionados con la reducción de la ansiedad y el bienestar emocional. Ejemplos pueden incluir "Reducir los ataques de ansiedad", "Mejorar la calidad del sueño" o "Aprender a manejar el estrés laboral".

Priorización: Clasifica tus objetivos en orden de importancia, comenzando por el más relevante para ti.

Ejercicio 6: Desarrollo de un plan de bienestar personal

Identificación de Desencadenantes de Ansiedad:

- ❑ **Sitios o Situaciones:** Enumera los lugares o situaciones que tienden a desencadenar tu ansiedad. Ejemplos pueden ser lugares concurridos, presentaciones en público o situaciones de conflicto.
- ❑ **Pensamientos o Creencias:** Identifica los pensamientos negativos o creencias irracionales que suelen contribuir a tu ansiedad. Ejemplos pueden incluir el miedo al fracaso o la preocupación constante por el futuro.

Ejercicio 6: Desarrollo de un plan de bienestar personal

Estrategias de Afrontamiento:

- ❑ **Ejercicio Físico:** Indica cómo planeas incorporar la actividad física regular en tu rutina. Especifica el tipo de ejercicio y la frecuencia.
- ❑ **Alimentación Saludable:** Describe cómo mejorarás tus hábitos alimenticios para apoyar tu bienestar emocional. Esto podría incluir la reducción de alimentos procesados y el aumento de frutas y verduras.
- ❑ **Sueño y Descanso:** Establece una rutina de sueño regular y describe cómo mejorarás tu higiene del sueño.
- ❑ **Gestión del Estrés:** Enumera las estrategias que utilizarás para manejar el estrés, como la planificación del tiempo, la delegación de tareas o la comunicación efectiva.
- ❑ **Apoyo Social:** Identifica cómo buscarás apoyo social cuando lo necesites, ya sea a través de amigos, familiares o grupos de apoyo.

Ejercicio 6: Desarrollo de un plan de bienestar personal

Planificación de Tiempo:

- ❑ **Distribución de Actividades:** Organiza tu tiempo de manera que puedas incorporar las estrategias de bienestar en tu rutina diaria.
- ❑ **Agenda de Autocuidado:** Crea una agenda de autocuidado semanal que incluya momentos para el ejercicio, la relajación y la atención plena.



CIERRE Y PREGUNTAS FINALES



Muchas gracias por
vuestro interés