



El futuro digital
es de todos

MinTIC

UN UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación



Ciclo No. 2

MI SALUD MENTAL, UNA PRIORIDAD

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Hechos
QUE CONECTAN



Objetivo del taller

Comprender el sentido de la experiencia de la ansiedad e identificar cuándo es una ansiedad normal y cuándo es destructiva, con el fin de atenderla con un manejo adecuado.



¿Qué es la ansiedad?

Es la **reacción** básica de los seres humanos **hacia un peligro** sobre su existencia o hacia algún valor que él/ella identifique con su existencia. *Rollo, May.*

Está ligada normalmente a una **intensa sensación de inquietud**. La sensación de que uno no ha concluido algo o que debe buscar o aclarar algo.





¿Qué es la ansiedad?

Los seres humanos encuentran **sentido** en sus vidas cuando son capaces de alcanzar sus metas, al poder afirmar los valores implicados en sus **proyectos de vida**, lo cual los hace sentir como **seres valiosos** en algún sentido.

La experiencia de ansiedad es una **reacción natural y siempre presente** contra la posibilidad de **no poder ser quien se quiere ser**; por lo tanto, surge cuando sentimos que no seremos capaces de alcanzar las propias metas, de **preservar** aquello que nos es significativo y/o de **afirmar** nuestros proyectos de vida.



Tipos de ansiedad

Si la experiencia de ansiedad está relacionada con **la forma en que cada persona enfrenta y desarrolla su proyecto general como ser humano**, significa que puede experimentarse de dos formas:

Ansiedad
normal

Ansiedad
destructiva o
neurótica



Características de la ansiedad normal

Es la reacción que:

1. **No es desproporcionada** a la amenaza objetiva;
2. **No involucra represión** o algún otro mecanismo de conflicto intrapsíquico,

3. **No requiere mecanismos defensivos para su manejo**, sino que puede ser confrontada constructivamente en el nivel del conocimiento consciente o puede ser aliviada si la situación objetiva es alterada.



Características de la ansiedad neurótica

Es una reacción a una amenaza que:

1. **Es desproporcionada** al peligro objetivo;
2. **Involucra represión** y otras formas de conflicto intrapsíquico,

3. Es manejada por medio de varias formas de reducción o supresión de la actividad y la consciencia, tales como **inhibiciones, desarrollo de síntomas y una variedad de mecanismos neuróticos de defensa.**



En este sentido,

El ser humano –usualmente- se vuelve consciente de la experiencia de ansiedad al captar la transformación que esta ha ocasionado a nivel corporal, y en cómo le está afectando, y es precisamente la forma como se relacione con dicha transformación corporal lo que va a determinar si aceptará explorar conscientemente dicha experiencia de ansiedad y sus significados.



¿Qué podemos sentir en el cuerpo cuando experimentamos ansiedad?

Ante la experiencia de ansiedad nuestro cuerpo reacciona de diversas maneras, manifestando síntomas como:

- Alteración en el patrón de sueño (insomnio o hipersomnia)
- Alteración en el patrón de alimentación (pérdida de apetito o ansiedad por comer)
- El sistema digestivo (diarrea, gastritis, estreñimiento)
- Palpitaciones, opresión en el pecho
- Sensación de agitación
- Sensación de ahogo (dificultad para respirar)
- Sudoración excesiva (en ocasiones sudor frío)
- Sensación de mareo (conocido como vértigo emocional)



Síntomas psicológicos de la ansiedad

- Pensamientos catastróficos
- Pensamientos recurrentes u obsesivos
- Sensaciones de insignificancia e impotencia
- Constante sensación de intranquilidad
- Ausencia de placer, interés o satisfacción en relaciones interpersonales
- Dificultades en la concentración





¿Qué no se debe hacer ante la experiencia de ansiedad?

Tratar de evitar (o pelear contra) lo que se percibe o siente

Validar o identificarse automáticamente con las ideas que llegan

Racionalizar la experiencia



¿Cómo afrontar constructivamente la experiencia de ansiedad?

- Tomar una *pausa*. Hacer un alto en tu vida para ponerte en contacto contigo mismo(a).
- Permitirse focalizar la atención en las sensaciones corporales. *El cuerpo es la puerta inicial de acceso a la experiencia.*
- Conocer *la forma como se reacciona ante la experiencia de ansiedad.*



¿Cómo afrontar constructivamente la experiencia de ansiedad?

- Aceptar los pensamientos o sensaciones desagradables como parte de la propia experiencia y *dejarlos fluir* sin luchar contra ellos.
- Clarificar la situación (o situaciones) generadora(s) de ansiedad.
- Centrarnos en el momento *presente*, en lo que está en nuestras manos, en lo prioritario.



¿Cómo afrontar constructivamente la experiencia de ansiedad?

- Conocer aquello que puede *generar calma* cuando se está ansioso (a).
- Entrenamiento en *control de la respiración* antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones en las que se experimenta una intensa ansiedad.
- Compartir experiencia. *Permitirnos hablar* de lo que sentimos, de lo que nos preocupa. *Pedir ayuda al reconocerlo necesario.*



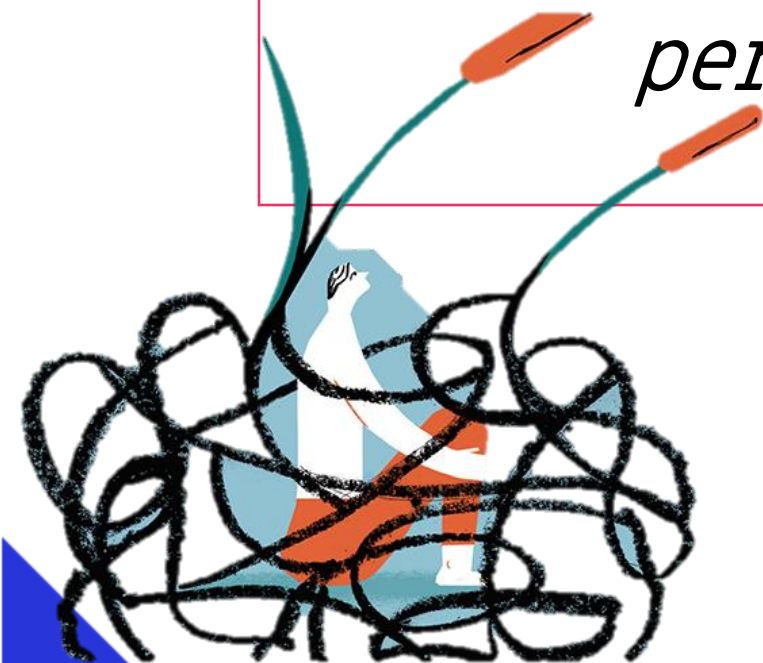
Recomendaciones generales



- Mantener una higiene del sueño
- Alimentación balanceada
- Evitar el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas
- Practicar alguna actividad física
- Ejercicios de respiración
- Practicar alguna técnica de meditación (mindfulness, yoga)
- Vivir en el momento presente
- Practicar la gratitud
- Rodearse de personas que te nutran



“La ansiedad no puede evitarse, pero sí reducirse. La cuestión en el manejo de la ansiedad consiste en reducirla a niveles saludables y en utilizar luego esa ansiedad normal como estímulo para aumentar la propia percepción y las ganas de vivir”





PRACTIQUEMOS

Burbujas de pensamiento! Atención plena para niños.
(conciencia del pensamiento)

<https://youtu.be/70j3xyu70Gw>

4 ejercicios de mindfulness para tu rutina diaria

<https://youtu.be/ze5SQPSRKfA>

Ejercicios de respiración para la ansiedad y el estrés

<https://youtu.be/I5tip6L5f0Q>



El futuro digital
es de todos

MinTIC

Misión
TIC 2022

UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación

¡GRACIAS

**POR SER PARTE DE
ESTA EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE!**

Hechos

QUE

CONECTAN

