



ANSIEDAD

3 TÉCNICAS PARA
CONTROLAR LA
ANSIEDAD

Dra. Ana M. González Luna

Tabla de Contenido:

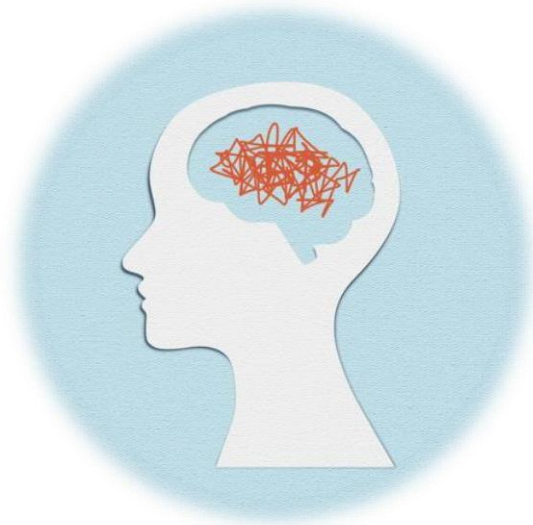


- Introducción
- ¿Qué Es La Ansiedad?
- ¿Qué Son Los Trastornos De Ansiedad?
- ¿Qué Causa La Ansiedad?
- ¿Cuáles Son Los Síntomas De Ansiedad?
- ¿Cuáles Son Los Tipos De Trastornos De Ansiedad?
- ¿Se Puede Controlar La Ansiedad?
- Técnicas Para Controlar La Ansiedad
- Conclusión

Introducción

Si te encuentras leyendo este eBook es porque lo más probable en algún momento de tu vida hayas tenido que enfrentarte a la ansiedad.

Aunque experimentarla es desagradable, es importante que conozcas que la ansiedad es una respuesta natural de nuestra mente y cuerpo para protegernos de un posible peligro. ¿Pero, como algo que se supone que me proteja de un peligro me hace sentir tan mal?



El objetivo de compartir contigo este eBook, es para que puedas conocer que es la ansiedad, cómo se manifiestan sus síntomas y cuáles son las técnicas más recomendadas para poder controlar la misma.

En adición, comparto contigo algunos ejercicios para que puedas realizar algunas de estas técnicas e iniciar a poder tener control de la ansiedad.

¡Espero pueda ser de gran ayuda! Dra. Ana M. González Luna

¿Qué Es La Ansiedad?



La ansiedad es un mecanismo de adaptación que nos permite estar en alerta ante eventos que son de riesgo, temor o peligro para nosotros.

Como les mencioné anteriormente, la ansiedad proporciona una alerta de precaución en situaciones peligrosas.

Si estamos en un peligro de vida o muerte, ese mecanismo de alerta se va a activar en nuestro cerebro para que podamos protegernos de ese posible peligro. Cuando esa alerta se activa en nuestra mente, se envía una señal a nuestro sistema nervioso, sistema cardiovascular, sistema gastrointestinal y sistema respiratorio.

Esto con la intención de que tu cuerpo se prepare y active toda la adrenalina que necesita para poder correr o pelear y así defenderte de ese peligro. Por esto sentimos en nuestro cuerpo los síntomas de ansiedad.

Pero, debo decirles que nuestro cerebro en ocasiones no sabe interpretar cierta información que le enviamos. No obstante, si no estamos en un peligro real de vida o muerte, pero nos enfrentamos a una situación

que nos causa temor, miedo, que no sabemos cómo responder, nos recuerda alguna experiencia traumática que hayamos tenido o que nos lleva a tomar decisiones que desconocemos; nuestro cerebro comprende que estamos en peligro.

¿Sabes entonces que hace? Pues sí, activa en nuestra mente ese botón de alerta y comenzamos a sentir todos esos síntomas en nuestro cuerpo que nos incomoda tanto. Pero si es en forma moderada, nos ayuda a concentrarnos, enfocarnos, afrontar y accionar.

En realidad, la ansiedad no busca lastimarte, al contrario, desea protegerte y motivarte a accionar frente a eso que te atemoriza. Pero, en ocasiones la ansiedad se presenta en momentos indeseados y puede ser tan intensa y duradera que puede interferir con nuestras actividades. Limitándonos de hacer las cosas que usualmente disfrutábamos y no nos permitesentirnos bien.

¿Qué Son Los Trastornos De Ansiedad?



La ansiedad comienza a identificarse como un trastorno cuando se desproporcionan sus síntomas y no te permite ser funcionar en tus cosas del diario vivir. Como hemos hablado, todos nos preocupamos por aspectos de nuestro diario vivir y la ansiedad es parte de nuestra naturaleza.

Pero, **si los síntomas de ansiedad se prologan afectando tu vida a nivel personal y social**, podríamos decir que la ansiedad en vez de ser algo productivo enti, **pueden estar convirtiéndose en un trastorno.**

¿Qué Causa La Ansiedad?

La ansiedad puede ser causada por varios factores. Entre ellos se encuentran:

- ***Causas o predisposiciones genéticas:***
Esto significa que existe una predisposición o tendencia de heredar la ansiedad de nuestros padres. Cabe señalar que aún se están realizando investigaciones para poder confirmar en su totalidad dicha data.



- ***Causas circunstanciales:*** El haber vivido un evento o una situación traumática, como, porejemplo: un accidente de auto, un atentado a la seguridad física, emocional o sexual, un incendio, una guerra, un terremoto, un huracán, haberse quedado encerrado en un ascensor, etc.
- ***Experiencias de vida significativas:*** Esto se relaciona a eventos de vida que hayamos tenido que enfrentar como cambios: separación, duelo, despido, embarazo no esperado, mudanza, etc.
- ***Aprendizaje:*** Los seres humanos adquirimos muchas de nuestras conductas a través del proceso de aprendizaje, ya sea por modelaje u observación. Esto quiere decir que la manera en que reaccionamos o pensamos ante eventos de nuestra vida, puede ser a través de un aprendizaje obtenido en nuestra vida.

¿Cuáles Son Los Síntomas De Ansiedad?

La ansiedad se puede sentir a nivel emocional y a nivel físico. Es importante poder conocer los posibles síntomas debido a que los físicos pueden ser confundidos con síntomas de algunas otras condiciones de salud.

Por lo cual, muchas de las personas que los experimentan sienten el temor de que pueden estar presentando una enfermedad grave o que pueden estar muriéndose. Lo cual puede agudizar los síntomas de la ansiedad y empeorar el estado de la persona.



Síntomas emocionales: Preocupación constante, cansancio, irritabilidad, agitación, problemas de concentración, insomnio, tristeza, pensamientos constantes, procrastinación, entre otros.

Síntomas físicos: Dificultad para respirar, taquicardia, sudoración, tensión muscular, temblores, problemas digestivos, diarreas, dolor de cabeza, mareos, molestia en la dentadura o mandíbula, molestias en la garganta, adormecimiento en algunas partes del cuerpo, entre otros.

Cabe señalar que estos síntomas pueden variar en las personas y del nivel de ansiedad que se está enfrentando.

¿Cuáles Son Los Tipos De Trastornos De Ansiedad?



La ansiedad es la causante de varios trastornos diferentes:

- **Ansiedad Generalizada:** Se trata de una preocupación o nerviosismo excesivo la mayor parte del tiempo aun cuando nada parece provocarlo.
- **Trastorno o Ataque de Pánico:** Se presentan episodios recurrentes de angustia en los que la persona siente que se va a morir o volverse loca. Son repentinos y pueden ocurrir de forma esporádica.
- **Fobias o Miedos:** Se relaciona a un temor o miedo irracional por algún objeto, animal o actividad.
- **Trastorno Obsesivo Compulsivo:** Aunque en el DSM 5 este trastorno no se categoriza dentro de los trastornos de ansiedad, cuando hablamos de ansiedad lo continuamos considerando porque los síntomas están relacionados estrechamente a ella. Algunos síntomas que distingue este trastorno son pensamientos recurrentes y persistentes o conductas de

acciones que la persona no puede dejar de pensar o hacer, llevándolo a pensar que si lo hace no desarrollará la ansiedad o estará bien.

- ***Estrés Post Traumático:*** Se presenta en aquellas personas que estuvieron expuestos a un impacto traumático como una guerra, algún abuso físico, psicológico o sexual, asalto, etc. Los recuerdos persistentes del evento traumático llevan a la persona a un estado de vigilancia constante y disminución de interés por las cosas que antes realizaba.
- ***Ansiedad Social:*** Los síntomas se muestran como respuesta a la exposición a interacciones sociales. Como, por ejemplo: hablar en público, ir a reuniones o eventos sociales, conocer personas, comer en público, entre otros.

¿Se Puede Controlar La Ansiedad?



La respuesta a esta pregunta es afirmativa: **la ansiedad si se puede controlar y manejar.**

Debes estar preguntándote:

¿cómo lo puedo hacer? Para controlar la ansiedad, debes

comenzar con la manera en que estás pensando.

Como hemos hablado durante este artículo, la ansiedad es provocada por una respuesta de nuestro cerebro ante lo que ha interpretado como un peligro o miedo. Pues debo decirte que el miedo es causado en gran manera por tus pensamientos. Por lo tanto, cambiar tus pensamientos pueden ayudarte a controlar los síntomas de ansiedad.

Existen técnicas simples y accesibles que puedes aprender para controlar tu ansiedad. Te compartiré algunas de estas técnicas de manejo de ansiedad, basadas en un modelo de intervención que utilizamos los profesionales de salud mental y que está evidenciado su efectividad para el manejo y control de la ansiedad. **Este modelo es conocido como el Modelo Cognitivo Conductual.**

Algunas de las técnicas que presenta este modelo para el manejo de la ansiedad son:

Detención del Pensamiento: Esta técnica consiste en aprender a identificar y detener esos pensamientos constantes que activan tus miedos, síntomas de ansiedad y no te permiten estar bien.

Respiración Diafragmática: Consiste en aprender a respirar de manera correcta aportando más oxígeno al cerebro, disminuyendo el ritmo respiratorio aportando calma y tranquilidad a tu sistema provocando que la ansiedad no tome control de tu cuerpo.

Relajación Muscular: Esta técnica ayuda a reducir la tensión muscular provocada por la ansiedad, ayudándote a disfrutar de una mejor calidad de vida. Cuando logras liberar la tensión, los músculos se relajan permitiéndote poder sentirte bien, descansar mejor y controlar la ansiedad.

Visualización: Consiste en incorporar todos los sentidos llevándote a realizar un recorrido visual hacia un lugar o una situación de tranquilidad.

A través de esta técnica se integran una serie de imágenes a través de tu imaginación llevándote a identificar emociones saludables, que te podrán llevar a tener control sobre tus emociones y sobre esos pensamientos angustiantes. Llevándote a un estado de bienestar óptimo.

Auto – Cuidado: Las técnicas de autocuidado buscan que puedas incrementar tu nivel de salud física y emocional y maximizar tu bienestar de vida.

Las 3 Técnicas Para Controlar La Ansiedad:

Como te mencioné anteriormente, existe varias técnicas de para controlar la ansiedad. En este espacio comparto contigo, como llevar algunas de ellas.

TÉCNICA 1

Un aspecto importante es que identifiques si vives con niveles de preocupación constantes. La mayoría de las ocasiones esa preocupación es una hipotética (esto es cuando nuestros pensamientos nos llevan a pensar: ¿y si...? Es recomendable que identifiques esos pensamientos y puedas prestarle atención a las cosas que puedes controlar.

Unos de las causas principales que nos llevan a que los niveles de ansiedad puedan aumentarse, es el enfocarnos en cosas que no podemos controlar.

Las investigaciones indican que cuando cambiamos nuestro enfoque hacia lo que podemos controlar, vemos cambios significativos y duraderos

en nuestro bienestar. Te comparto una tabla, con algunos ejemplos para que identifiques que cosas están dentro y/o fuera de tu control. Luego, en la nube coloca adentro esas cosas que puedes controlar y fuera del cuadrado aquellas que no puedes controlar.

Dentro de mi control:	Fuera de mi control:
<ul style="list-style-type: none">✓ Centrarme en lo que es importante para mí.✓ Comer bien y/o hacer ejercicios.✓ Hacer actividades de mi interés y bienestar.✓ Buscar y ofrecer apoyo.✓ Hacer ejercicios de relajación.✓ Controlar mis pensamientos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Decisiones de otras personas.✓ Las noticias.✓ Acciones de otras personas.✓ La salud y bienestar de otras personas.✓ Las condiciones del tiempo.✓ Aspectos pandémicos.

FUERA DE MI CONTROL:



TÉCNICA 2

Desarrolla una Práctica de Respiración:

Uno de los síntomas principales que señalan las personas que padecen de ansiedad son dificultades con la respiración.

Cuando se presentan problemas de respiración, disminuye la cantidad de dióxido de carbono que normalmente está en la sangre. Esto provoca que se presenten síntomas como:

- ✓ Falta de aire
- ✓ Presión en el pecho
- ✓ Hormigueo en los brazos, dedos, piernas o alrededor de la boca
- ✓ Sensación de mareo
- ✓ Debilidad
- ✓ Palpitaciones en el corazón
- ✓ Dolores de Cabeza
- ✓ Fatiga
- ✓ Otros

Estos síntomas pueden aparecer de manera inesperada. Estas dificultades pueden estar relacionadas con:

- ✓ Una respiración superficial – se inhala de forma rápida.
- ✓ Una respiración en exceso – se respira más aire porque se siente que no se está obteniendo el aire suficiente.

Ante estos síntomas, una de las técnicas más recomendada para controlar ese malestar es la técnica de respiración diafragmática. Esta consiste en aprender a respirar de manera correcta aportando más oxígeno al cerebro, disminuyendo el ritmo respiratorio aportando calma y tranquilidad a tu sistema provocando que la ansiedad no tome control de tu cuerpo.

Te invito a que tomes un momento para verificar tu respiración:

1. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu estómago.
2. Respira por unos segundos, ¿Qué mano se levanta?
3. Si la mano que se levanta es la de tu pecho, es posible que hayas desarrollado un hábito de respiración superficial y no adecuado.

Aunque este hábito no es adecuado y puede ser muy desagradable, no te hará daño y se puede revertir con una práctica diaria de respiración diafragmática. Cuando te sientas con ansiedad, concéntrate en respirar desde tu estómago.

Te comparto un ejercicio de respiración diafragmática que puedes practicar durante 5 a 10 minutos al día:

- ✓ **Inhala** suavemente y cuenta hasta el número cuatro (4), expandiendo tu estómago mientras inhalas.
- ✓ **Aguanta** la respiración contando hasta el número dos (2).
- ✓ **Exhala bien** lentamente por la boca hasta llegar contando al número seis (6).



TÉCNICA 3

Desarrolla Auto- Cuidado:

Las técnicas de autocuidado buscan que puedas incrementar tu nivel de salud física y emocional y maximizar tu bienestar de vida.

El autocuidado es definido como las decisiones que tomamos o realizamos para buscar nuestro bienestar.

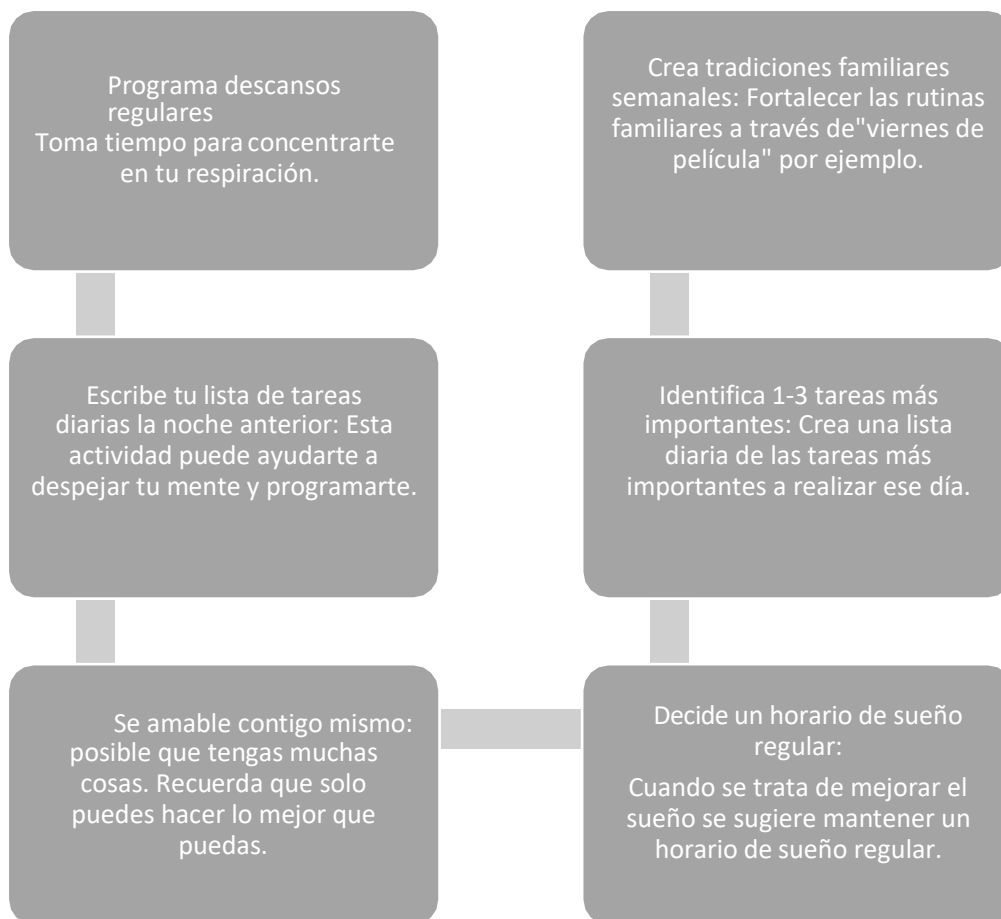
Entre las técnicas de autocuidado se encuentran medidas de higiene del sueño, cuidado de alimentación, actividades físicas como el ejercicio, planificación del tiempo, manejo del estrés actividades de recreación, conexiones sociales, prácticas de gratitud, afirmaciones positivas, entre otras.

Compartiré contigo como iniciar una práctica de planificación y de gratitud.

Practica de Planificación:

El desarrollar una estructura de planificación puede resultar efectivo para lograr un bienestar mental. Las rutinas y la organización te ayudarán a aumentar un sentido de control y minimizar los sentimientos de angustia.

Consejos de Planificación:



Planificador Diario:

7am: _____

8am: _____

9am: _____

10am: _____

11am: _____

12pm: _____

1pm: _____

2pm: _____

3pm: _____

4pm: _____

5pm: _____

6pm: _____

7pm: _____

8pm: _____

9pm: _____

10pm: _____

Fecha: _____

3 Tareas Más Importantes:

1. _____

2. _____

3. _____

Notas:

Práctica Diaria de Gratitud:

Las investigaciones muestran que desarrollar gratitud tiene una gran cantidad de beneficios, que incluyen:

- ✓ Reducción del estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejorar el estado de ánimo.
- ✓ Mejora el sueño.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico

Una forma sencilla de desarrollar gratitud es manteniendo un registro sobre las cosas que agradeces. Cada día separa una hora establecida en tu rutina diaria y escribe una cosa por la que estás agradecido. Te comparto una hoja para que puedas realizarlo:

En la próxima hoja puedes ver en que consiste:

Registro de Gratitud:



Conclusión



¿Puedes imaginarte tu vida sin angustia? ¿Vivir sin que la ansiedad tenga control sobre tu vida? Pues como te he hablado a través de todo este eBook, **eso es posible**. Puedes vivir en control de tu vida y sin que la ansiedad te lleve a un abismo.

Tu papel en este momento es tomar Acción. Sólo así es posible controlar tu ansiedad.

Un saludo:

Dra: Ana María González Luna

