



Conociendo La Ansiedad



PSICONATURAL
Y.BRITO

Derechos Reservados © Psiconaturalpr
Prohibido su Reproducción y Venta
1ra edición, 2022
San Juan, Puerto Rico
Diseño de portada, Yashira Brito
www.psiconaturalpr.com

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Conociendo la Ansiedad

Primer Paso

Y.Brito
Psicóloga

Table of Contents

<i>¿Qué es la ansiedad?</i>	6
<i>¿Qué son los trastornos de ansiedad?</i>	7
<i>¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?</i>	7
<i>Síntomas</i>	8
<i>Conociendo la Ansiedad</i>	9
<i>La forma de pensar de las personas se encuentra estrechamente ligada a la aparición de la ansiedad.</i>	12
<i>Caso</i>	13
<i>Primer Paso</i>	14

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad, al igual que el miedo, la ira, la tristeza y la felicidad, está directamente relacionada con nuestra supervivencia, su impacto puede tener un efecto positivo, al impulsarnos hacia el logro de un objetivo, pero también negativo, cuando se convierte en una angustia incontrolable que nos impide razonar y actuar de forma eficiente.

Todos hemos experimentado esta sensación, por ejemplo, durante una entrevista de trabajo; un examen importante; una declaración de amor; siendo la taquicardia, las manos sudorosas, la rigidez muscular y la respiración entre cortada los principales indicadores de cuanto nos afecta la situación que estamos atravesando.

La ansiedad es una respuesta innata de los humanos, que tiene como misión la supervivencia.

Cada vez que nos encontramos en peligro, el circuito biológico e involuntario de ansiedad se dispara, haciendo que reaccionemos de la forma más eficaz para sobrevivir.

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de ansiedad?

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluyendo:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses
- **Trastorno de pánico:** Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más
- **Fobias:** Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún

peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida como ansiedad social)

- La **agorafobia** es un tipo de trastorno de ansiedad en el que temes a lugares y situaciones que pueden causarte pánico o hacerte sentir atrapado, indefenso o avergonzado y a menudo intentas evitarlos.
- El **trastorno de ansiedad social (fobia social)** implica altos niveles de ansiedad, miedo o rechazo a situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, inseguridad y preocupación por ser juzgado o percibido de manera negativa por otras personas.

Síntomas

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

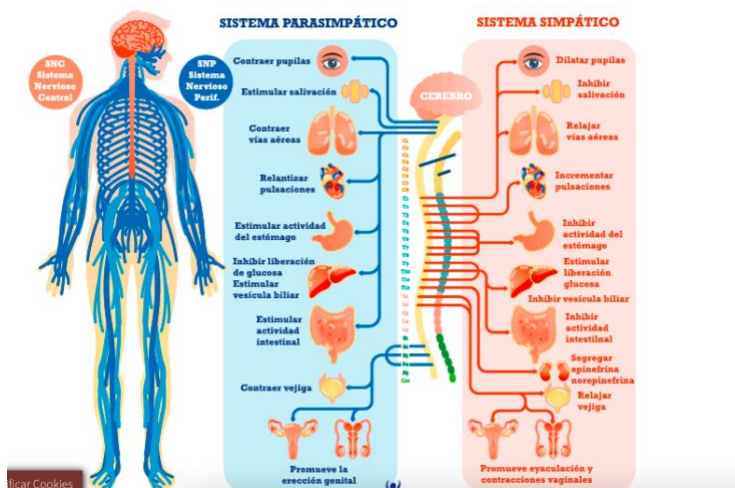
- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio

- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

Conociendo la Ansiedad

Lo que debes saber

El Sistema Nervioso de los seres humanos; la parte de nuestro cuerpo que nos hace responder ante las situaciones percibidas está dividido en dos partes: Sistema nervioso Central (SNC) y Sistema Nervioso Autónomo (SNA).



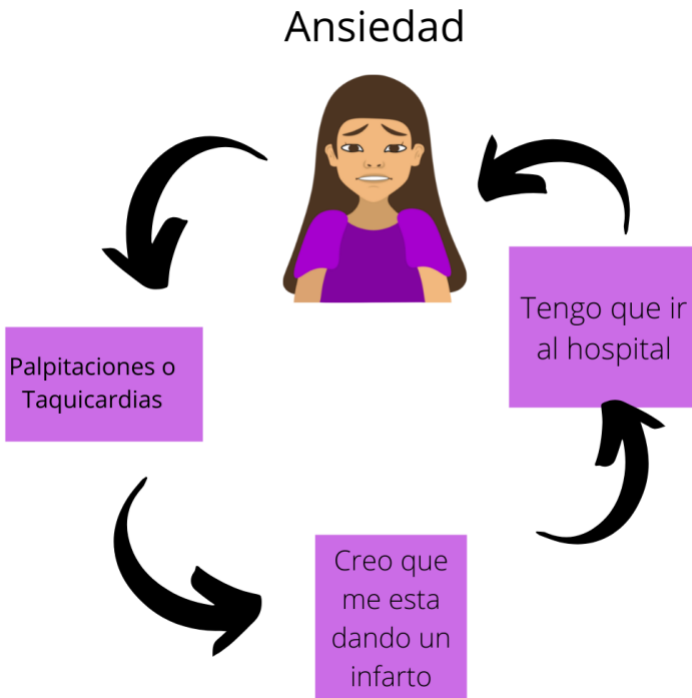
La parte más automática, la desempeña el Sistema Nervioso Autónomo (SNA). Cuando nuestro organismo se enfrenta a una situación exterior o sensación corporal que considera peligrosa, nuestro cerebro manda una señal al SNA, que inmediatamente se pone en marcha (respuesta fisiológica) para intentar adaptarse. Sentirnos con la cara roja o sofocada ante esa reunión de vecinos viene producido por nuestro SNA. El SNA tiene como una de sus misiones prioritarias preparar nuestro organismo para afrontar situaciones potencialmente peligrosas o difíciles. La controla la parte más primitiva de nuestro cerebro; la que compartimos con multitud de animales

A su vez, el SNA, está formado por dos subsistemas, Sistema Nervioso Autónomo Simpático y Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático. Ambos son complementarios y antagonistas: Por ello una respuesta de ansiedad o pánico no puede durar demasiado tiempo (realmente pocos minutos) porque tan pronto como el Simpático se acelera, el Parasimpático lo frena. La ansiedad no es peligrosa, no te puede pasar nada malo por estar ansioso: eso sí, es incómoda y desagradable. Nadie se muere por la ansiedad a no ser que padezca de alguna enfermedad coronaria importante. Una vez el sistema ha vuelto a la normalidad, podemos

sentirnos muy cansados, o tener dolor de cabeza, de espalda, náuseas, incluso vómitos u otras sensaciones. Es normal, se debe a que nuestro organismo ha consumido mucha energía, hemos tensado la musculatura y pueden aparecer este tipo de sensaciones.



La forma de pensar de las personas se encuentra estrechamente ligada a la aparición de la ansiedad.



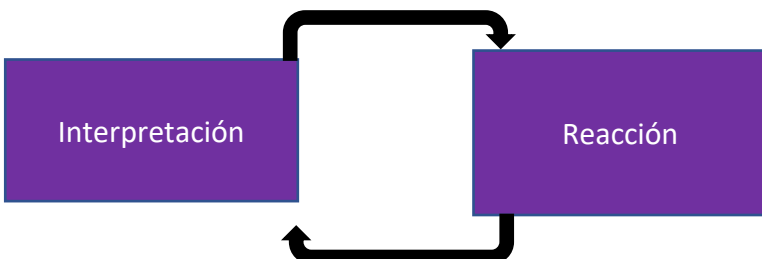
Entender la forma en que interpretas y reaccionas es parte fundamental para trabajar con tu ansiedad.

Los pensamientos que generamos guían nuestra conducta e incluso nuestras emociones. Si no son correctos, pueden llevarnos a pensamientos negativos que harán más probable la aparición del malestar

Caso

Isabel iba conduciendo su auto de camino a su trabajo, de momento comenzó a sentirse un poco mareada, pensó inmediatamente que algo malo le estaba sucediendo interpretó las sensaciones como un bajón de azúcar. Reaccionó de forma volátil, se desesperó, comenzó a conducir acelerada, llamo a su esposo y este la llevó al hospital.

Días siguientes cada vez que Isabel tenía que conducir hacia su trabajo u otro lugar se sentía mareada y le daba la misma interpretación del evento anterior, lo que ocasionó un ciclo.



Primer Paso

Conoce la ansiedad y piérdele el miedo

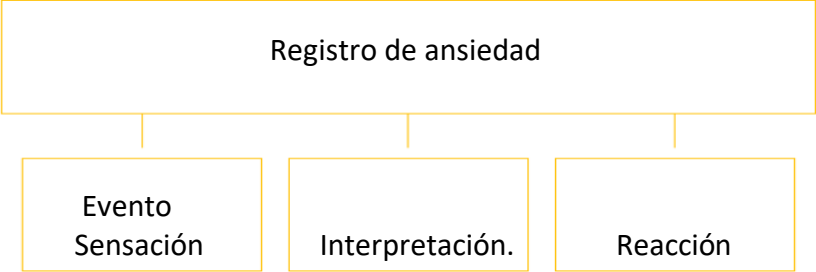
Modificar los pensamientos que no se corresponden con la realidad objetiva y sustituirlos por otros más adaptados para que desaparezca el malestar.

En muchas ocasiones, lo que tendemos a hacer inmediatamente cuando tenemos miedo o ansiedad, es huir o evitar la situación temida... ¡el malestar ha desaparecido!

Por lo tanto, evitar o huir las situaciones temidas, sólo consigue que nuestra ansiedad disminuya en ese momento, pero aumente a la larga.



Lo primero que debemos de tener en cuenta a la hora de afrontar un problema de ansiedad, es saber que el objetivo no es terminar con ella, sino reducirla de forma que no nos genere malestar.



Por una semana lleva un registro de como interpretas y reaccionas ante los eventos o sensaciones.



**¿ESTAS PRESENTANDO
ALGUNOS DE ESTOS
SINTOMAS?**

- Miedo intenso, repentino e inesperado,
- Palpitaciones del corazón
- Dificultad para respirar.
- Mareado, tembloroso o sudoroso.

PODEMOS AYUDARTE



**CLICK
HERE**

www.psiconaturalpr.com/ansiedad

©psiconaturalpr

