



Manejo de ansiedad para la vida diaria y tiempos de crisis

Biblio-Info Series

Ofrecido por:

José Maldonado

Joey Carrillo

**CÓMO MANEJAR LA CRISIS
DESPUÉS DE UN ZOOMBOMBING**



**OFRECIDO POR
JOSÉ MALDONADO**

Nuestros objetivos para hoy

- ✓ Definir lo que es la ansiedad adaptativa.
- ✓ Ver diferencia entre ansiedad adaptativa y la ansiedad patológica.
- ✓ Hacer diferencia entre niveles normales de ansiedad, preocupación o tristeza y la depresión como enfermedad.
- ✓ Consejos para la vida diaria, estrategias:

Generales, cuidado y auto estima, esparcimiento, actividad física, introspección y alimentación saludable.

“Por nada estéis afanosos; más bien, presentad vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.”

Epístola a los Filipenses, cap. 4, verso 6





“Nuestra ansiedad no proviene de pensar en el futuro, sino de querer controlarlo”

Ansiedad

Palabra que proviene del latín *anxietas*, que significa “angustia, aflicción”.

Es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc. Es algo que una persona percibe como eventos amenazantes o peligrosos.

Se puede acompañar de sentimientos desagradables o síntomas somáticos de tensión.

La ansiedad adaptativa (**no patológica**) es una sensación o estado emocional normal en determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones estresantes.

Cierto grado de ansiedad es deseable en el manejo normal de las exigencias de la vida.

Ansiedad Patológica

Esta es diferente a la ansiedad adaptativa, la cual se considera “normal” y que las personas podemos experimentar producto de los eventos a los que nos enfrentamos en nuestro diario vivir. La ansiedad adaptativa nos permite una reacción a los diversos estímulos que es proporcional cualitativa y cuantitativamente, en tiempo, duración e intensidad.

La ansiedad se considera patológica cuando el estímulo supera la capacidad de adaptación de respuesta del organismo y aparece una respuesta intensa y desproporcionada.

Entonces, el funcionamiento cotidiano se afecta y pueden surgir síntomas físicos y psicológicos. Por lo tanto, no se debe confundir la ansiedad (adaptativa) con el trastorno de ansiedad.

Cuando la ansiedad produce una reacción difícil de manejar, o una reacción desproporcionada a los estímulos que impide a un individuo llevar a cabo las actividades cotidianas, entonces se habla de trastorno de ansiedad. No obstante, esta condición debe ser diagnosticada por un profesional de la salud.

Ansiedad vs. Depresión

En nuestra sociedad se ha generalizado el uso del término depresión para referirnos a estos períodos de tiempo en que experimentamos estados de ansiedad, angustia o tristeza.

Sin embargo, la depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida o frustración interfieren con el funcionamiento de la persona en su vida diaria, por lo tanto no recomiendo que hagamos expresiones tales como: estoy en depresión, o “en depre” como solemos decir.

Podemos experimentar estados de ánimo como tristeza profunda y ansiedad debido a las exigencias de nuestra vida en la sociedad, pero la depresión en su sentido estricto no todos la padecen.

Es mejor modificar nuestro lenguaje: “Me siento muy triste”, “estoy preocupado”, “me siento ansiosa”.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existe una ciencia, relativamente nueva, que trabaja con lo que se ha denominado, inteligencia emocional. Este concepto es definido como:

“el conjunto de habilidades para la identificación, procesamiento y manejo de emociones”.

Y precisamente nuestro taller de hoy va dirigido a brindarles una serie de consejos que les brinden herramientas para el manejo de las emociones en la vida diaria.

En la segunda parte de esta presentación, nuestro compañero Joey Carrillo, estará brindándoles una serie de consejos prácticos para crear esas estrategias de autoayuda.



“La única persona responsable del éxito y la prosperidad de tus relaciones eres tu mismo”

ESTRATEGIAS GENERALES

- ✓ Limita el tiempo dedicado a las noticias: Evita la sobre exposición a las mismas.
- ✓ Mantén siempre una rutina diaria de tareas y asuntos: estas nos permiten orientarnos y nos sirven de guía.
- ✓ Procura distraerte y conectarte: es bueno mantener comunicación con nuestro círculo más cercano o entorno inmediato.
- ✓ Nunca temas en expresarte y pedir ayuda: un familiar, un amigo o amiga, tu pareja; con aquella persona que más confianza tengas.
- ✓ Fomenta y disfruta de tus amistades.



Autocuidado y Autoestima

- ✓ Dedica tiempo a estar contigo: la introspección te permite crecer.
- ✓ Haz uso de meditación y la reflexión.
- ✓ Desarrolla tus intereses: utiliza tu creatividad.
- ✓ Saca tiempo para la recreación o algún pasatiempo que te agrade.
- ✓ Motívate con metas alcanzables.
- ✓ Escápate con un buen libro o buena lectura.
- ✓ Toma breves descansos cuando tengas una actividad estresante o algún entretenimiento luego de una tarea difícil.



**“Para ser feliz es
imprescindible estar en
paz con uno mismo y
pretender mejorar”**



ESPARCIMIENTO

- ✓ Escucha y disfruta de la música, esta te ayuda a relajarte.
- ✓ Practica la jardinería o prepara un huerto.
- ✓ Disfruta de las bellezas de la naturaleza y aprende a valorarla.
- ✓ Entretente en algún pasatiempo que te agrade.
- ✓ Participa de talleres de crecimiento personal: 'Hoy es un buen momento'.



ACTIVIDAD FÍSICA

Te libera y produce cambio

- ✓ El ejercicio es fundamental y esencial para tu mente y cuerpo.
- ✓ Inicia con periodos de estiramiento.
- ✓ Ejercicios de respiración.... Tenemos que aprender a respirar; inhala /exhala.
- ✓ Practica técnicas de relajación.
- ✓ Sal a caminar... solo o acompañado.
- ✓ Prepara una rutina de ejercicios... no tienes excusa.
- ✓ Las redes sociales están llenas de rutinas cortas.
- ✓ El ejercicio como el deporte te ayuda a liberar tensiones acumuladas y hasta la misma ansiedad.



INTROSPECCIÓN

- ✓ Recuerda con frecuencia tus éxitos.
- ✓ Identifica tus puntos fuertes.
- ✓ Piensa que no eres responsable de lo que está ocurriendo.
- ✓ Conserva aquellas cosas buenas que surgieron de las dificultades, serán prueba de tu capacidad y confianza en ti ante otro obstáculo.



ALIMENTACIÓN

- ✓ Aliméntate bien: una buena alimentación es imperativo.
- ✓ Alimentación saludable y equilibrada ayuda a controlar momentos de ansiedad.
- ✓ Evita el uso excesivo del alcohol, de fumar y/o abuso de sustancias.
- ✓ Respeta tus horas de sueño: los beneficios de dormir bien son obvios.



REFLEXIÓN PARA LA VIDA

“El único viaje que merece realizarse es al centro de nosotros mismos en busca de aquella voz primordial que cada uno de nosotros custodia en su interior”

Anímate a triunfar, anímate a soñar, anímate a tener éxito.

Joey



éxito

Resiliencia

El estar vivos significa que tenemos que estar resolviendo problemas constantemente. Cada nueva situación nos proporciona la oportunidad de desarrollar nuevas técnicas de usar nuestros recursos a fin de conseguir mantener el control. Algunas veces tenemos que intentarlo una y otra vez, porque nuestros primeros esfuerzos no dan resultados. Pero, al persistir, descubrimos nuevas formas de vencer los problemas. Y cuando hacemos frente a un problema similar en el futuro, hallamos que es más fácil resolverlo en base a lo que hemos aprendido en el pasado. (Wright, 1990, p.8)

Gracias por su asistencia



REFERENCIAS

Mental Health America. (2020). *¿Qué es la depresión?* <https://www.mhanational.org/que-es-la-depresion>

Wright, N. (1990). *Cómo aconsejar en situaciones de crisis*. Editorial Clie.