



MANEJO DE ANSIEDAD, MIEDO Y FRUSTRACIÓN ANTE LA CRISIS SANITARIA

PSICÓLOGA FABIOLA VILLA



ANSIEDAD

Proceso adaptativo natural que nos permite ponernos alerta, caracterizado con síntomas físicos y psíquicos.

Trastorno de Ansiedad

Intensidad
Frecuencia



¿Qué puede causar un trastorno de Ansiedad?



Síntomas físicos

- Respiración acelerada-Hiperventilación-Dificultad para respirar
- Frecuencia cardíaca irregular-Taquicardia-Opresión en el pecho
- Fatiga-Debilidad
- Sudoración-Sentir mucho frío/mucho calor
- Temblor
- Molestias digestivas
- Náuseas-Mareo-Desmayo
- Urgencia urinaria
- Dificultad para dormir-Insomnio
- Tensión muscular, dolor

Síntomas psíquicos

- Dificultad para concentrarse.
- Nerviosismo.
- Deseo de huir.
- Sensación de daño inminente.
- Inquietud.
- Miedo a perder el control.
- Preocupación Constante.
- Irritabilidad-Enojo.
- Frustración.

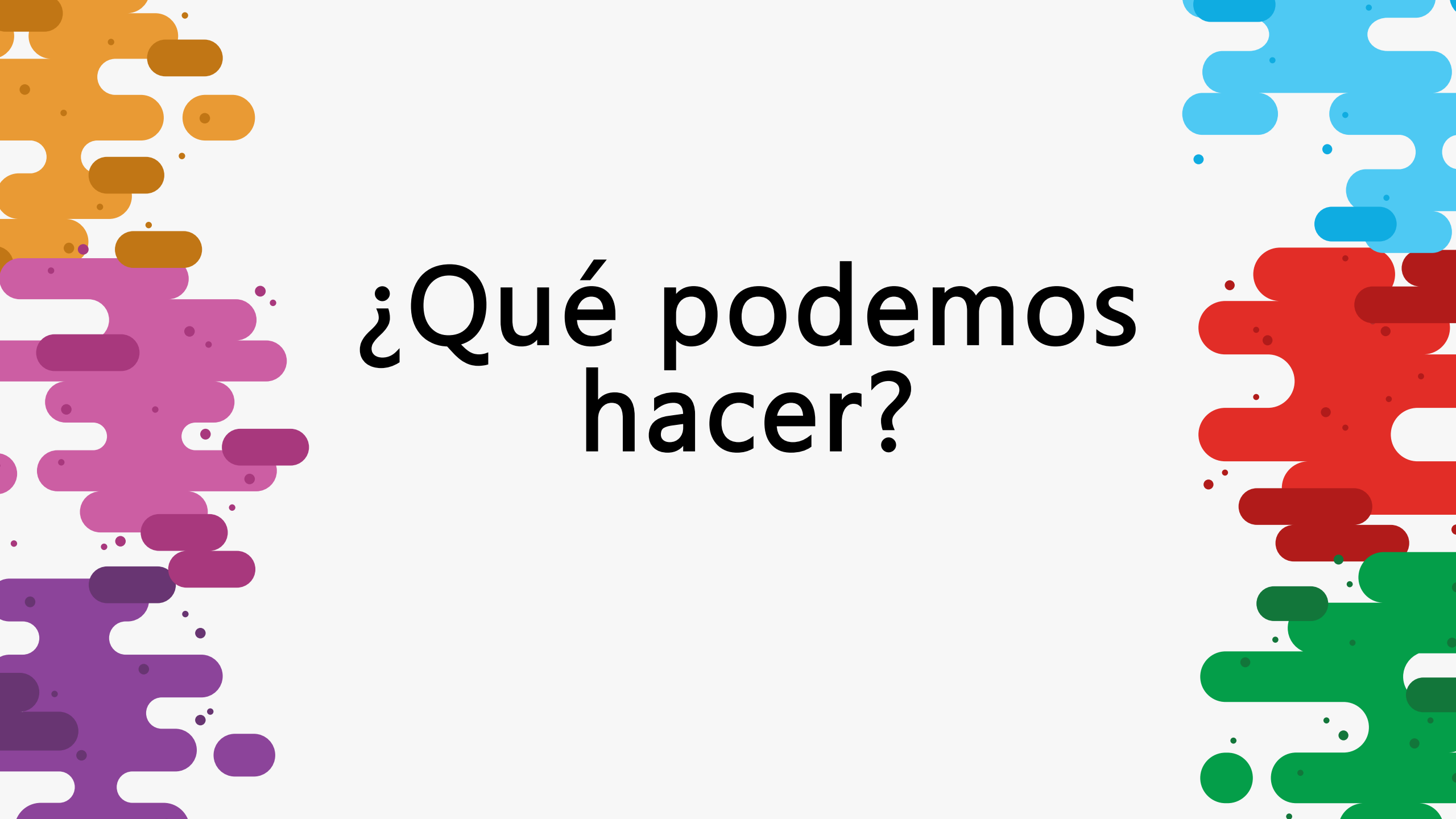


Miedo

Ansiedad

Frustración





¿Qué podemos
hacer?



Identifica lo que sientes

Físico y Psíquico.

Nombra tus emociones

Reconocimiento.

Aprende a autorregularte

Habilidades útiles para reducir trastornos en el estado de ánimo.



Reestructuración Cognitiva

Distorsiones cognitivas y Ansiedad.



Mis distorsiones cognitivas

Escaneo de amenazas	Reviso constantemente que mi cuerpo no tenga síntomas de coronavirus.	Reviso constantemente que en mi trabajo las cosas siguen con las mismas condiciones.
Razonamiento emocional	Me siento con miedo, así que debe haber un peligro real.	Me siento frustrado, debo haber hecho algo mal.
Catastrofismo	Siento dificultad para respirar, seguramente es coronavirus.	Pienso en todas las personas que voy a perder.
Adivinación	Al termino de esta contingencia perderé el trabajo.	Cuando tenga que regresar a trabajar seguro enfermaré.
Preocupación Hipotética	Estoy cuidandome, pero ¿Qué pasa si enfermo?.	¿Qué pasara si regreso a trabajar y me contagio?

Catastrofismo

- ✓ Dirige tu atención a los hechos.
- ✓ Dosifica la información que consumes y elige fuentes serias y confiables.

Preocupación Hipotética

- ✓ Identifica las cosas que están bajo tu control y las que no lo están.
- ✓ Recuerda que la incertidumbre es una parte inevitable de la vida.

Razonamiento emocional

- ✓ Debate tus pensamientos a través de un diálogo interno.
- ✓ Recuerda que experimentar intensamente las emociones distorsiona el pensamiento.



Ejercicios de Relajación

Ejercicios de Relajación

Respiración Diafragmática

Respiración profunda en donde participa principalmente el diafragma, esta respiración lleva gran cantidad de oxígeno a los pulmones, activa la respuesta de relajación.



Ejercicios de Relajación

Relajación Muscular Progresiva

Se basa en el reconocimiento de qué músculos están tensos, hiperactivados, e incide sobre ellos para destensarlos. Poco a poco, se aprende a relajar los distintos grupos musculares.



Ejercicios de Relajación

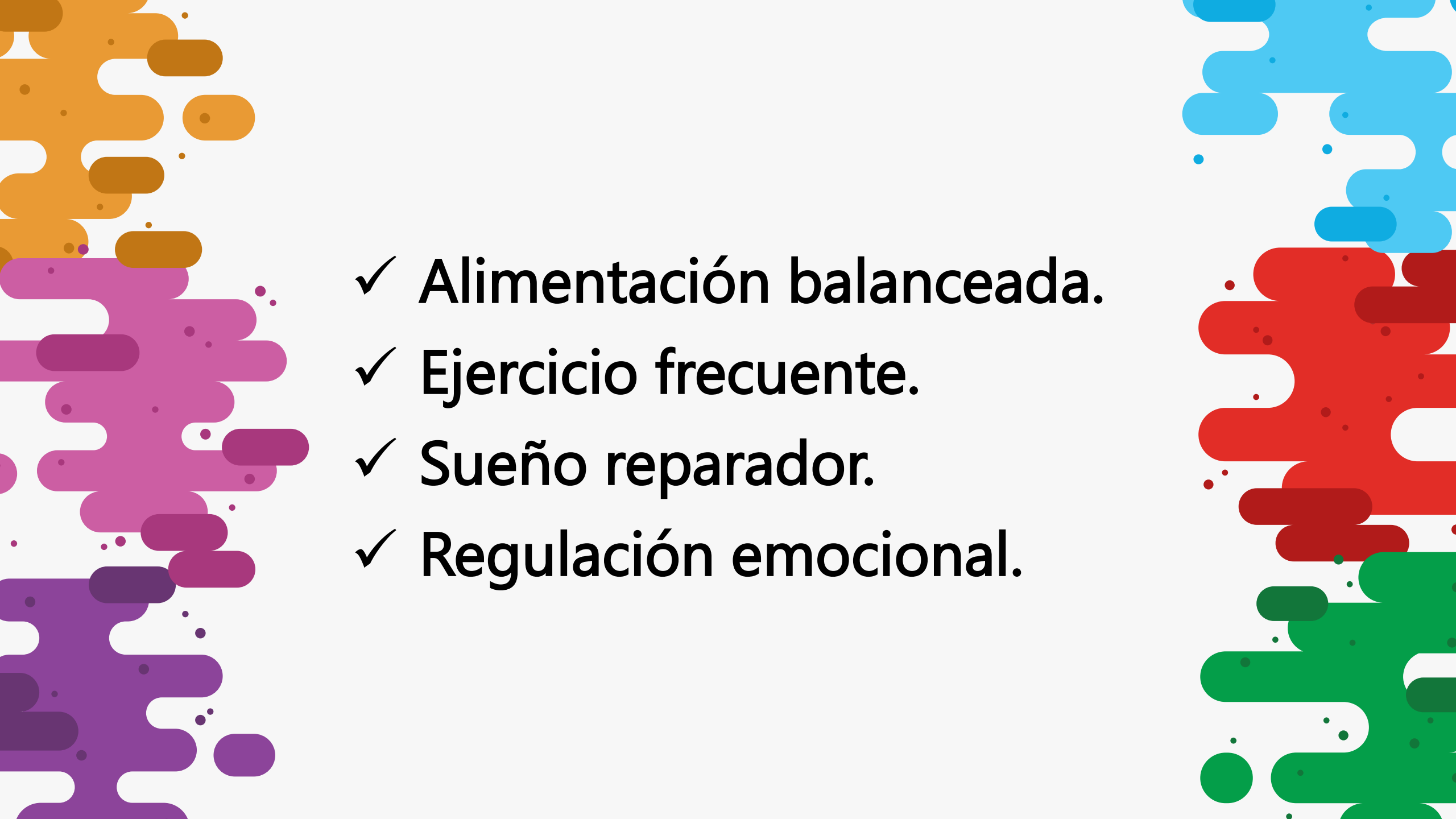
Relajación Autógena.



Serie de frases elaboradas con el fin de inducir estados de relajación a través de autosugestiones sobre: Sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades.

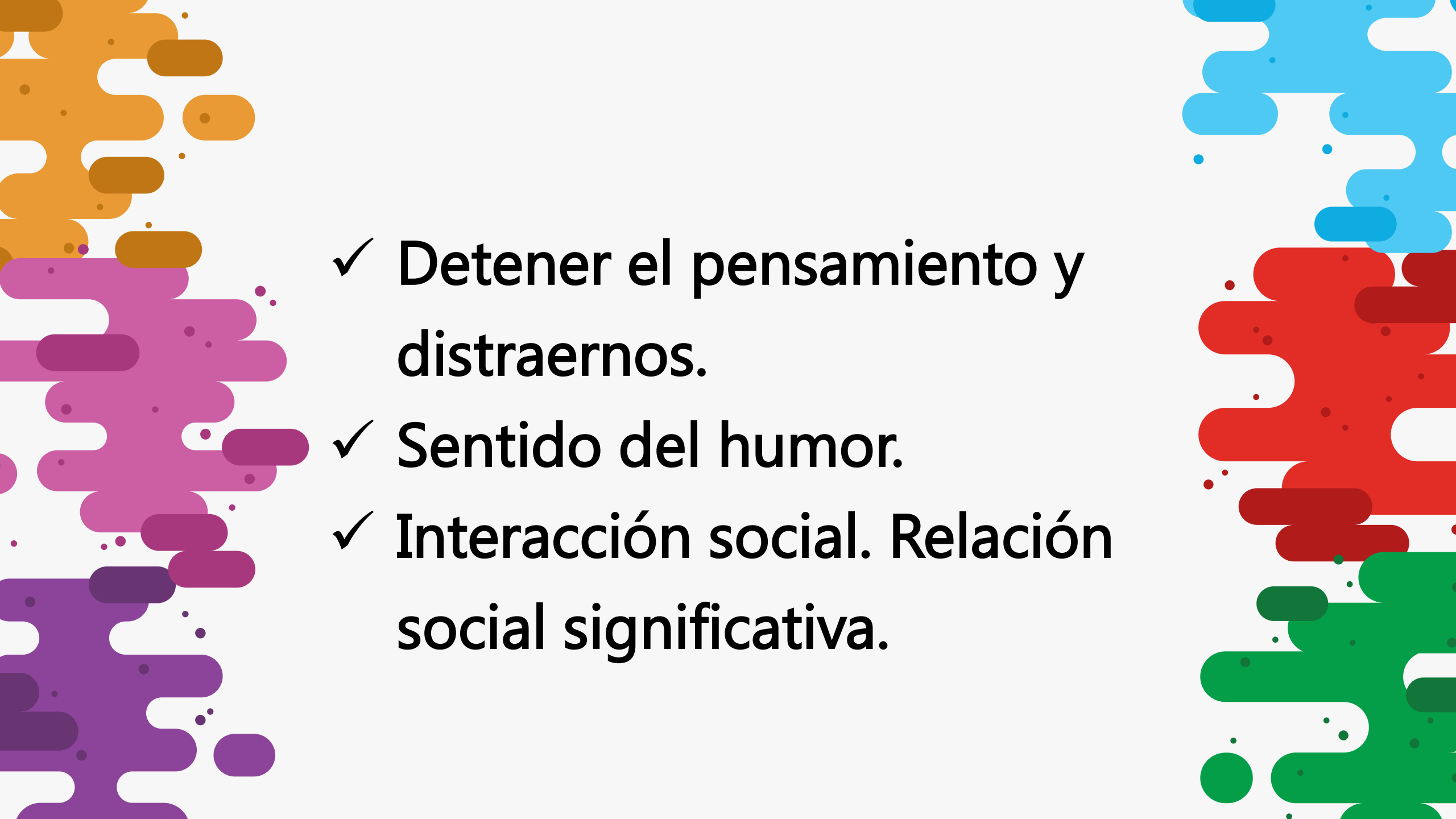


Hábitos saludables

- 
- ✓ Alimentación balanceada.
 - ✓ Ejercicio frecuente.
 - ✓ Sueño reparador.
 - ✓ Regulación emocional.



Actividades Recreativas

- 
- ✓ Detener el pensamiento y distraernos.
 - ✓ Sentido del humor.
 - ✓ Interacción social. Relación social significativa.

The background features abstract, organic shapes in orange, pink, purple, blue, red, and green along the left and right edges. The central area is white.

Gracias

Fabiola Villa

villageorge@gmail.com