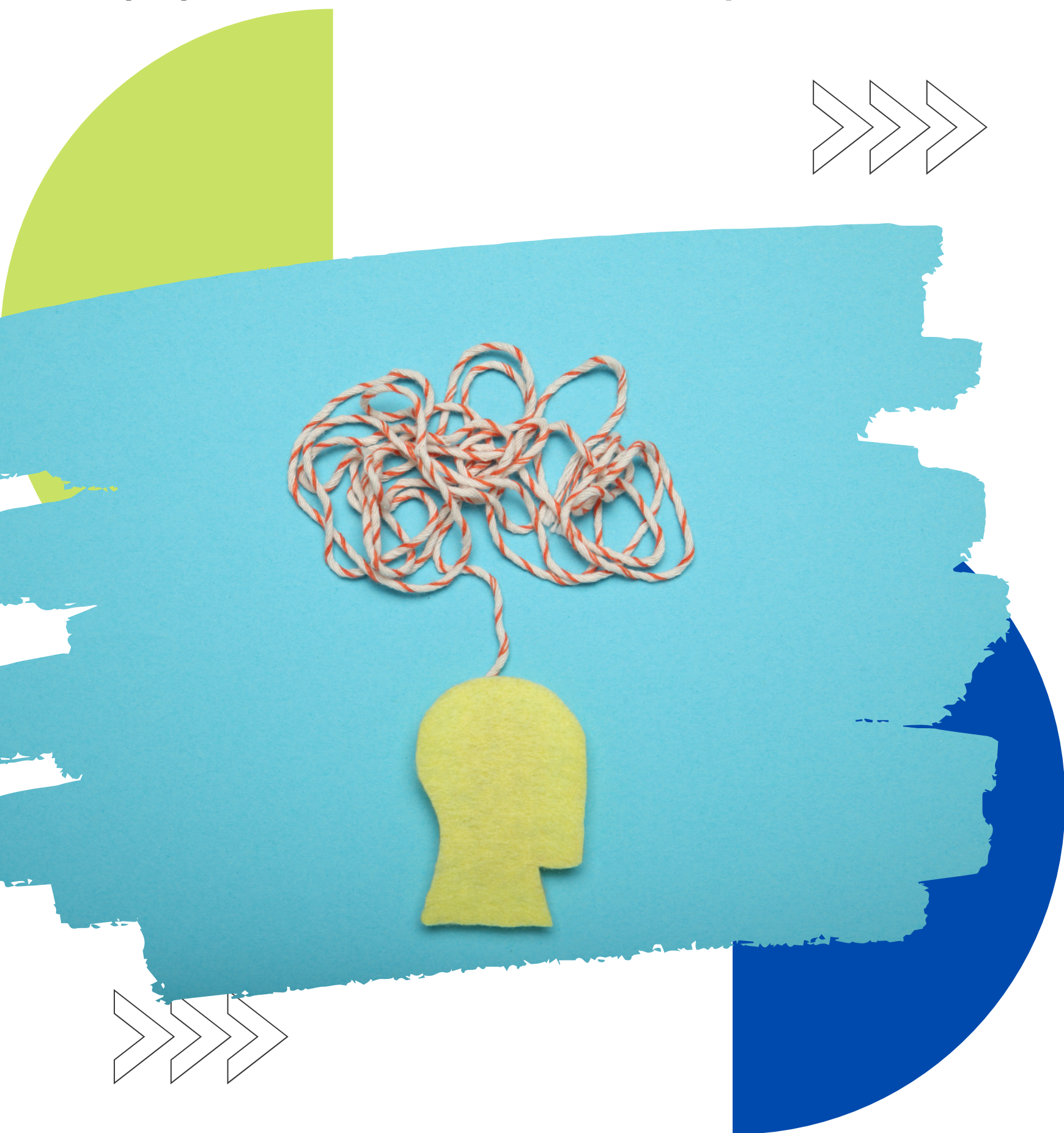


Centro Educacional San Fernando.
Equipo Convivencia Escolar y Orientación.



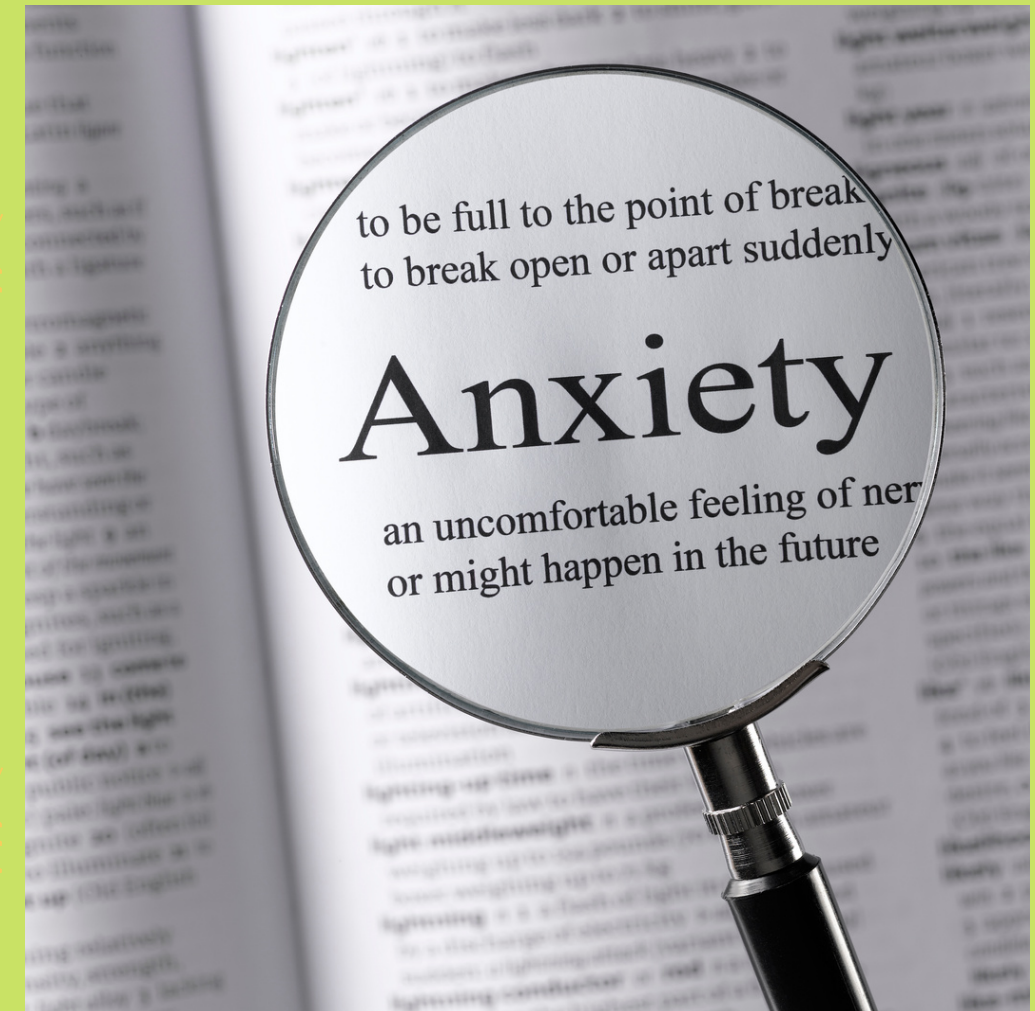
¿POR QUÉ SENTIMOS ANSIEDAD?

Factores psicológicos y físicos de la ansiedad

Ps. Camila Whittaker B.

La ansiedad es un malestar bastante común y frecuente en la sociedad actual, producto del ritmo frenético de vida, la autoexigencia, nuestros miedos e inseguridades, la falta de recursos y estrategias de manejo emocional, además de estar expuestos repetidamente a situaciones estresantes, etc.

Equipo Convivencia Escolar y Orientación CESF



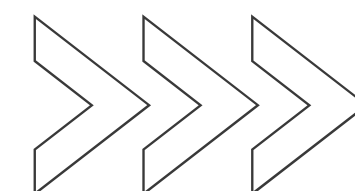


¿POR QUÉ SENTIMOS ANSIEDAD EN NUESTRO DÍA A DÍA?

Equipo Convivencia Escolar y Orientación CESF

La ansiedad es un sentimiento de preocupación, estrés o miedo y es una **reacción normal** de nuestro cuerpo frente a un cambio o un desafío.

En este sentido la respuesta ansiosa es parte de nuestra naturaleza ya que nos pone alerta ante situaciones que nos generan malestar o peligro, así como una especie de **mecanismo de defensa.**





Como parte de nuestra vida vamos a pasar por muchas respuestas de estrés o ansiedad, por lo que hay que tratar de entenderlo como algo esperable dentro de nuestro "ser-persona" y no asustarnos o desesperarnos frente a estos sentimientos cuando, por ejemplo, enfrentamos una presentación, una prueba, un nuevo colegio o un nuevo trabajo.

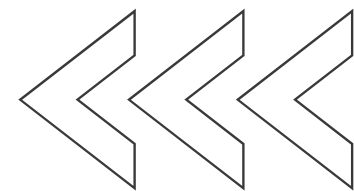
Algunos de los signos de estrés más comunes podrían ser:

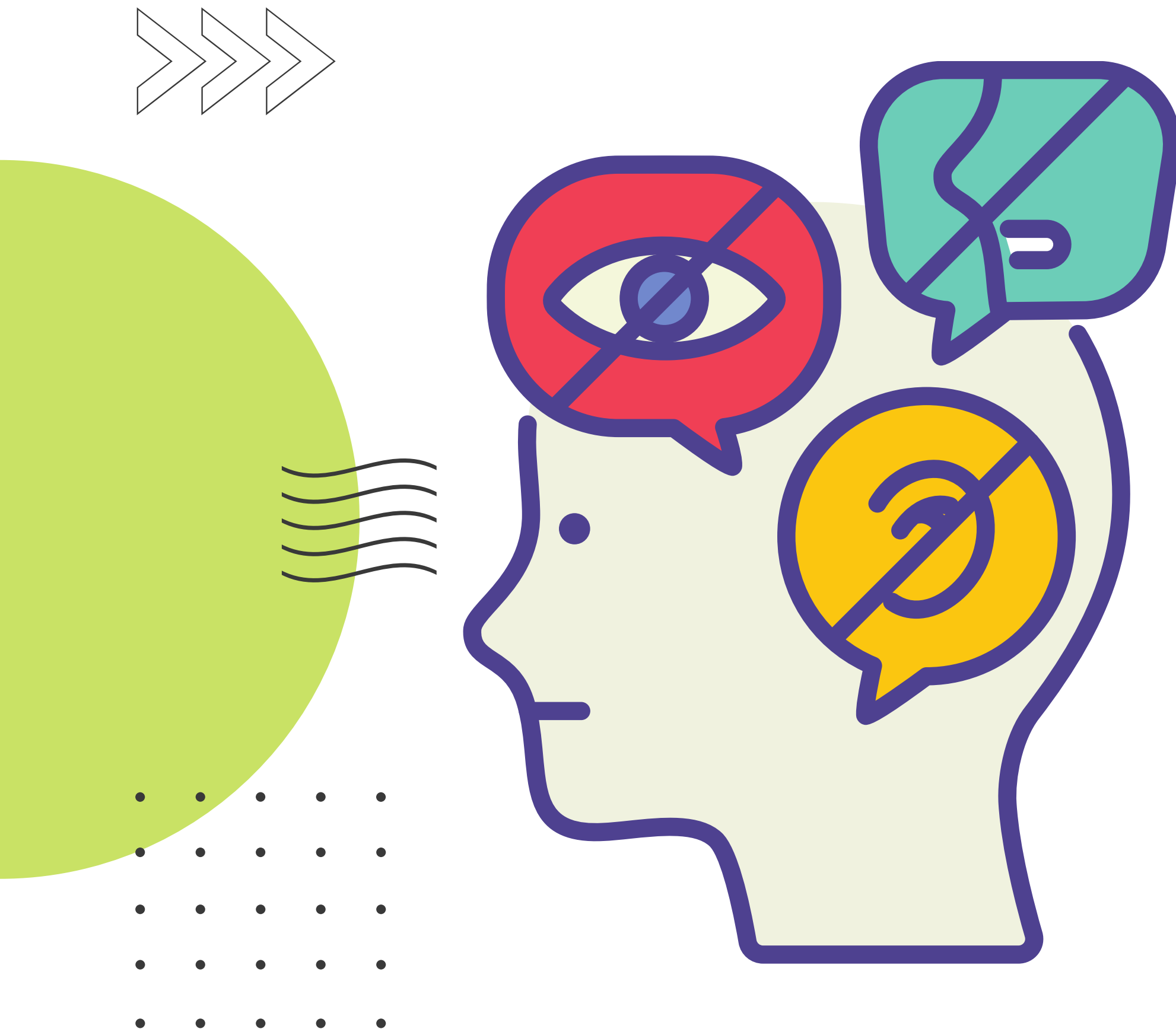
- Dificultad para calmar nuestros pensamientos, tranquilizarnos o relajarnos.
- Pérdida de la capacidad de concentración.
- Sensación de pérdida de control.
- Nos frustramos rápidamente sin motivo aparente.
- Sentirnos nerviosos o abrumados.
- Interpretaciones negativas del entorno.



La dificultad de tener estrés no radica en el sentimiento en sí o en la situación negativa que lo puede generar, sino en los **síntomas que surgen cuando este se prolonga en el tiempo**, aumentando su intensidad produciendo sensaciones de:

- Angustia y pérdida de control constante,
- Bloqueos emocionales,
- Baja capacidad para pensar con claridad o actuar.





Cuando lo que antes era una respuesta adaptativa presenta las características mencionadas anteriormente, ésta se convierte en un **síntoma significativo**, pudiendo generar malestar físico, mental y emocional. Produciendo dificultades en el desarrollo de nuestras actividades cotidianas.

Cuando estos signos de estrés aparecen repetidamente en nuestro organismo, podrían generar síntomas de ansiedad tales como:

- Nos alteramos rápidamente.
- Sensación de agitación o tensión.
- Respiración acelerada.
- Dificultad para quedarnos dormidos o despertarnos varias veces durante la noche.
- Sensación de peligro constante.
- Sudoración, náuseas y temblores.
- Visión borrosa ante los mareos.
- Palpitaciones, hormigueo en extremidades.

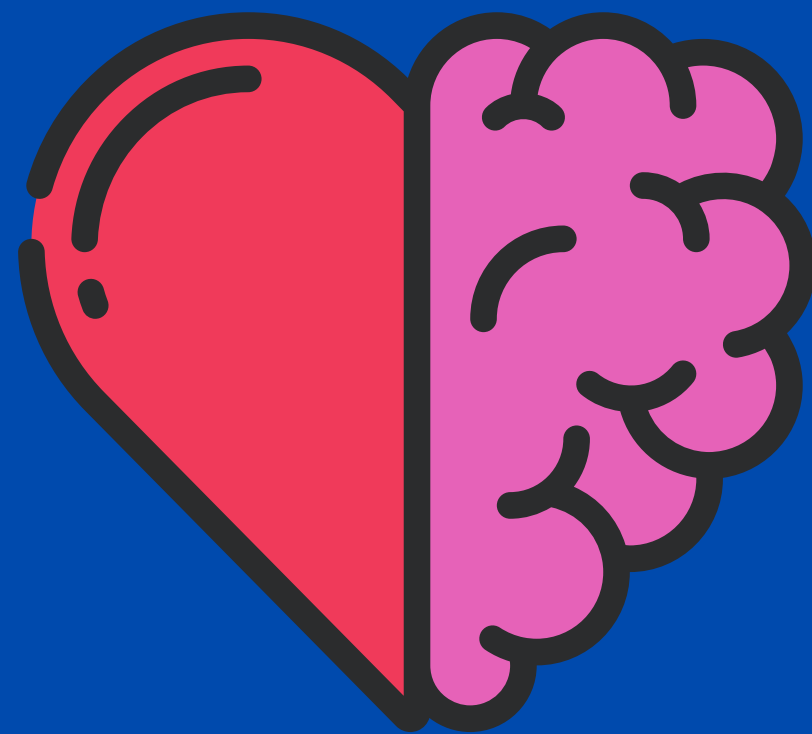
Equipo Convivencia Escolar y Orientación CESF



La ansiedad aparece con una combinación de tres factores:

MENTE/EMOCIÓN

Son los pensamientos y sentimientos. Preocupaciones, percepciones negativas sobre nosotros mismos o el entorno, inseguridades, anticipaciones, etc.



CUERPO

Reacciones del organismo como temblores, sudoración, mareos, presión en el pecho, dolor estomacal, falta de aire, etc.

CONDUCTA

Alude a nuestros comportamientos como comer en exceso, mordernos las uñas o el labio, fumar en exceso, abuso de cafeína, escapar de situaciones cotidianas, etc.



ENTONCES...

¿QUÉ
PODEMOS
HACER?



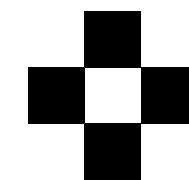
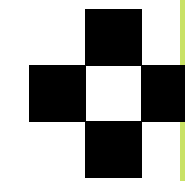


Para evitar que la ansiedad nos llegue a producir una gran dificultad, podríamos aprender a **reconocer los componentes de estrés en nosotros mismos**, como la irritabilidad, el dolor de cabeza, nervios, pensamientos negativos recurrentes, pérdida de atención y concentración, mala alimentación, mal dormir, etc.

Además de poder identificar los **factores externos** que nos activan (situaciones estresantes), como sobrecarga laboral, problemas familiares, dificultades económicas, ámbito social negativo, etc

Para poder manejar mejor los síntomas de estrés y ansiedad, podríamos seguir las siguientes pautas:

- Reconocer y aceptar que tenemos ansiedad, sin juzgarnos.
- Identificar por qué actuamos de una manera determinada, (que emoción hay detrás de la conducta).
- Validar nuestras emociones ¿Por qué me siento así?.
- Identificar y confrontar nuestros pensamientos negativos y creencias erróneas.
- Aprender técnicas de respiración consciente o Mindfulness.

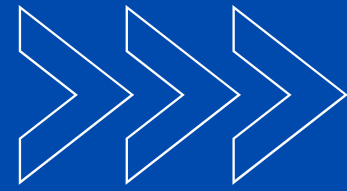




- Hacer actividad física o ejercicio para la mente-cuerpo como yoga o pilates.
- Generar conductas de autocuidado: alimentación equilibrada, rutinas para dormir bien, etc.
- Realizar actividades que nos conecten con la sensación de bienestar.
- Cambiar el orden de prioridades, sin que las responsabilidades nos sobrepasen.
- Aprender a poner límites acordes a nuestras necesidades.

Si después entender estas claves y poner todas estas técnicas en práctica para el manejo de la ansiedad, todavía sentimos que no podemos gestionarlo por nosotros mismos, es recomendable acudir a un profesional del área de salud mental para que nos ayude a abordar estas dificultades de la forma más eficaz y positiva posible.





En caso de tener dudas,
consultas, comentarios o
sugerencias escribir a:

PSICOLOGIA@CESF.CL

