



GOBERNACIÓN DE
Boyacá

Secretaría de
Educación

Boyacá
Avanza



DEJANDO HUELLA

VOL. 5



SIGUÉNNOS



Orientadores Escolares Boyacá



UNA DOSIS DE CALMA

La mayoría de las personas sentimos o hemos sentido ansiedad por diversas situaciones que se nos presentan en nuestra cotidianidad, como las relaciones familiares, disgustos, trabajos, exposiciones, trabajos del colegio, etc. Por lo que nadie es ajeno a la experiencia de ansiedad.

Es importante hacernos conscientes, que sentir ansiedad no es malo. De hecho, necesitamos unos niveles mínimos de ansiedad o activación para poder desarrollar nuestras rutinas de trabajo o actividades diarias. La clave para mantener una buena salud mental y unas relaciones sociales equilibradas, se encuentra en saber gestionar la ansiedad personal de una forma inteligente manteniendo el equilibrio de la misma.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la reacción natural del cuerpo a la tensión. Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y pensamientos negativos. Dependiendo de la frecuencia e intensidad de los síntomas, la ansiedad puede convertirse en una patología de diversas formas, alterando el estado mental, emocional y físico de las personas.

Nombre científico: trastorno de ansiedad

De que se trata: la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura, el miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria. Es evidente que ambas respuestas se solapan, aunque también se pueden diferenciar, estando el miedo frecuentemente asociado a accesos de activación autonómica necesarios para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminente y conductas de huida, y la ansiedad está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos.

Factores de riesgo: ambientales, genéticos y fisiológicos

Tratamiento: Los dos tratamientos principales para los trastornos de ansiedad son la psicoterapia y los medicamentos. Es posible que obtengas los mayores beneficios con una combinación de ambos.

Elaborado por:
Nelsy Juliana Castellanos F.
I. E. T. A. La Granja de Buenavista
Nelly Esperanza Rivera
I. E. San Marcos de Muzo
Luis Gabriel Sandoval Duarte
I. E. El Rosario de Mórcote Paya

Edición: Andrea Bulla Ruiz



¿Qué puedo hacer si tengo síntomas de ansiedad?

A continuación expondremos algunas técnicas para ayudar a reducir la ansiedad, las cuales deberás practicar constantemente durante un periodo de tiempo más o menos largo. Tomadas del libro de Elia Roca “Cómo superar el pánico”.

Técnica de control de ansiedad

1. “DISTRACCIÓN”

Algunas formas que ayudan a distraer cuando hay episodios o estados de ansiedad son: ponerte a cantar, hablar con alguien, mirar las nubes y buscar formas, sumar y restar números aleatorios, escuchar música alegre.

Es conveniente que practiques con frecuencia el ejercicio de centrar tu atención en las sensaciones internas como los miedos, temores, rabias entre otros, comprobando que así se perciben más y después cuando realices una de las actividades antes mencionadas como hablar, contar, cantar o concentrarse en los latidos del corazón. Comprobarás que así dejas de percibirlos.

Es recomendable que hagas uso de la “distracción” cuando la ansiedad y el miedo vayan apareciendo.

2. “RESPIRACIÓN LENTA”

Como sabes la respiración es un mecanismo que hacemos de manera involuntaria y automática, que se modifica cuando estamos en estados de rabia, estrés, miedo o alegría. Si aprendemos a hacer uso de la respiración Diafragmática esto puede ayudar al cuerpo a relajarse y controlar la ansiedad.

Siguiendo los siguientes pasos puede aprenderemos a practicarla:

1° Aprender respiración diafragmática

- Ponte una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Retienes un momento el aire en esa posición.
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho. Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

Elaborado por:

Nelsy Juliana Castellanos F.

I. E. T. A. La Granja de Buenavista

Nelly Esperanza Rivera

I. E. San Marcos de Muzo

Luis Gabriel Sandoval Duarte

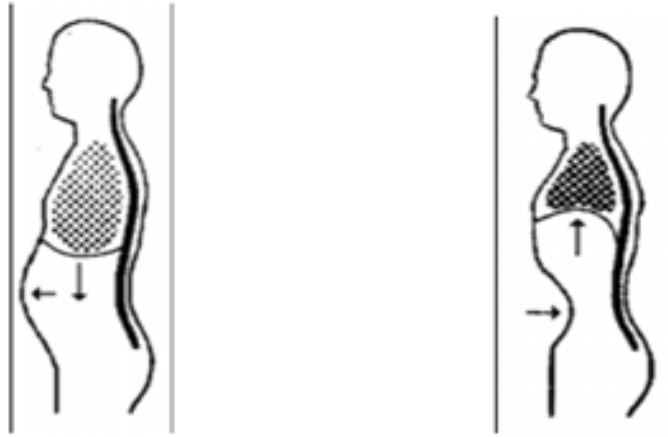
I.E. El Rosario de Mórcote Paya

Edición: Andrea Bulla Ruiz



2° Aprender a hacerla más lenta

- Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a cinco.
- Retenerlo, contando de uno a tres.
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a cinco.



Recuerda que: Respirando de manera relajada y/o lenta nos ayudará a controlar la ansiedad.

3. “MEDITACIÓN”

Cuando tenemos ansiedad la parte donde más se refleja esa ansiedad es en la tensión de los músculos, al igual que la respiración, los latidos del corazón y los pensamientos es algo que se hace de manera involuntaria.

Cuando practicamos la relación el cuerpo es el mayor beneficiado, ya que disminuye la tensión muscular, el ritmo cardíaco disminuye, la respiración se hace más lenta, entre otros beneficios.

Aprender a meditar se compara como aprender a nadar, manejar un vehículo, una bicicleta o aprender a tocar un instrumento, es necesario dedicarle tiempo y practicar una y otra vez hasta que se aprenda. Pero una vez que se aprenda puede ponerse en práctica sin esfuerzo en cualquier lugar. Así se podrá estar tranquilo y relajado ante cualquier situación que se presente.

Antes de empezar una meditación se debe estar en un lugar tranquilo, silencioso en lo posible, con una posición del cuerpo cómoda, ya sea recostado o sentado de manera correcta y relajada.

Después de estar cómodo trata de concentrarte en la respiración diafragmática tal cual se explicó en el paso dos. Trata de repetir una frase o palabra que ayude a mantener la mente tranquila. Esa frase tranquilizadora puede ser: ¡relájate!, paz interior, amor, paz, felicidad.








Para empezar ponte cómodo, respira profundamente, empieza a repetir la frase tranquilizadora o palabra que lo haga sentir mejor. Trata de hacerlo por 15 minutos a 30 minutos diarios. Si llegan pensamientos que te distraen de la meditación, trata de recordar la frase o palabra tranquilizadora, hasta que puedas dominar estas ideas o pensamientos que surgen.

La mejor manera de manejar nuestros estados de ansiedad y crisis es practicando estas actividades de manera constante.

Analiza las siguientes imágenes:

CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD EN LOS ADULTOS







 <p>Organizar una rutina de trabajo</p>	 <p>Mantener un horario de alimentación</p>	 <p>Incorporar actividades físicas en la mañana y en la tarde</p>
 <p>Comunicarse con familiares a través de las diferentes tecnologías</p>	 <p>Haz ejercicios de relajación utilizando la música como alternativa</p>	<p>Cuando hay niños en la casa es importante que se definan espacios separados en que los adultos puedan trabajar</p>

Elaborado por:
Nelsy Juliana Castellanos F.
I. E. T. A. La Granja de Buenavista
Nelly Esperanza Rivera
I. E. San Marcos de Muzo
Luis Gabriel Sandoval Duarte
I.E. El Rosario de Mórcoate Paya

Referencia: doctora Armijo clínica Davila España
<https://www.google.com/search?q=imagenes+animadas+para+dibujar+emociones>

CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS



 <p>Realiza actividades cortas, bien estructuradas que permitan desarrollar su creatividad.</p>	 <p>Mantener actividades dirigidas durante la mañana y espacios más libres para que jueguen en la tarde.</p>	 <p>Passar más tiempo en familia desarrollando una lectura y/o una dinámica donde se integren todos los miembros de la familia.</p>
 <p>Cocinar con ellos y potenciar la alimentación saludable.</p>	 <p>Enseñar el cuidado del medio ambiente.</p>	 <p>Dar espacios para la lectura, conversar en familia, hacer cosas que usualmente las personas dejan de lado por falta de tiempo.</p>

Referencia: clínica psiquiátrica Dávila España



REFERENCIAS

DSM-5 American Psychiatric Association
<http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

<https://www.google.com/search?+imagenes+animadas+para+dibujar+emociones>

CÓMO SUPERAR EL PÁNICO, CON O SIN AGORAFOBIA, 4ª Edición revisada. Elia Roca. Psicóloga Clínica. Edita ACDE. Manuel Candela 6, Valencia. ISBN: 84-931156-8-1. Formato: 19x25. N° páginas: 226. Fecha de publicación: 2015.

Elaborado por:
 Nelsy Juliana Castellanos F.
 I. E. T. A. La Granja de Buenavista
 Nelly Esperanza Rivera
 I. E. San Marcos de Muzo
 Luis Gabriel Sandoval Duarte
 I.E. El Rosario de Mórcote Paya