



**ANSIEDAD**  
**EL ESTADO DE ALERTA QUE ENFERMA**

**¿CÓMO SER LIBRES DE ESTA  
TRAMPA?**

---

# ANSIEDAD

*La ansiedad es una emoción que se genera por la creencia de que tengo que estar alerta, para que no salga mal lo que estamos esperando.*

“

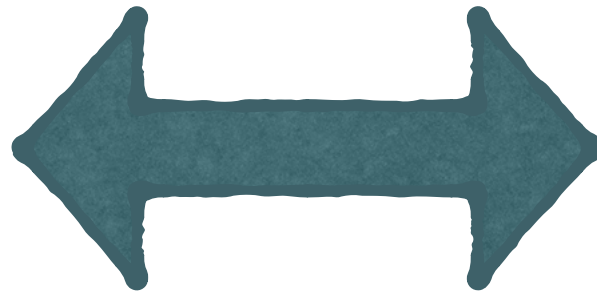
La ansiedad normal es definida como un estado de alerta, apropiado a las diferentes situaciones de adversidad que se pueden presentar a lo largo de la vida.

**Situaciones de desafíos presentes o futuros.**

# 2 TIPOS DE ANSIEDAD

---

*Fisiológica*



*Patológica*





# SISTEMA DE CREENCIAS DE LAS PERSONAS ANSIOSAS

.....

*La ansiedad se  
caracteriza por una  
**tríada de creencias**  
que pueden ser  
conscientes o  
inconscientes*

# TRIADA DE CREENCIAS

---

- *Visión del futuro como incierto*
- *Visión del entorno como peligroso*
- *Visión de uno mismo como carente de capacidad o recursos para superar esos peligros*

# ANSIEDAD PATOLÓGICA

---

*La ansiedad patológica o disfuncional se caracteriza, por manifestarse de diferentes formas:*

1. EN SU FORMA DE PENSAR
2. EN ASPECTOS FISIOLÓGICOS O CORPORALES
3. EN LA FORMA DE ACTUAR

# SINTOMAS DE LA ANSIEDAD

---

*Estado de preocupación excesivo generados por alguna serie de acontecimientos o actividades a realizar.*

*El individuo por mas que se da cuenta de su excesiva preocupación, no puede evitar desenfocarse del asunto futuro.*



# APARECEN LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS FÍSICOS

---

- **INQUIETUD PSICOMOTRIZ**
- **CANSANCIO CONTINUO Y MAS RÁPIDO.**
- **DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE O TENER LA MENTE EN BLANCO. LA HIPERACTIVIDAD MENTAL, GENERA AGOTAMIENTO PSÍQUICO.**
- **PERDIDA DE LA FUNCIONALIDAD, LABORAL, SEXUAL, AFECTIVA, ETC.**
- **IRRITABILIDAD.**
- **TENSIÓN MUSCULAR. SOBRE TODO LOS MÚSCULOS DEL CUELLO Y LA ESPALDA.**
- **ALLÍ SE CONCENTRA LA MAYOR PARTE DE LA TENSIÓN SOMATIZADA.**
- **PERTURBACIÓN DEL SUEÑO.**



*El Estrés es la reacción del organismo, para poner en funcionamiento las distintas respuestas, a las contingencias diarias.*

# ESTRÉS

---

EL ESTRÉS ES PRODUCIDO POR FACTORES A LOS QUE DENOMINAMOS COMO **ESTRESORES**.

LOS **FACTORES ESTRESORES** TIENEN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- EL GRADO DE NO FAMILIARIDAD
- LA NO CONTROLABILIDAD
- LA IMPREVISIBILIDAD
- LA NO TRANSPARENCIA DE LA SITUACIÓN.

# FACTORES QUE INDUCEN AL ESTRES PATOLOGICO O DISTRÉS

---

- *El tiempo entre cada factor estresor.*
- *La falta de descanso*
- *La hipervaloración catastrófica.*

# EFECTOS DEL ESTRÉS

---

*Aumentan los latidos cardiacos, para irrigar mayor cantidad de sangre, con el objetivo de oxigenar mejor los músculos para la huida o reacción.*

*Los bronquios se dilatan, y se aumenta la respiración. Esto mejora el intercambio gaseoso a nivel alveolar, permitiendo la oxigenación de la sangre.*

# EFECTOS DEL ESTRÉS

---

*Se mejora la irrigación de la musculatura esquelética (es decir los músculos que podemos controlar, ya que la musculatura lisa, no la dominamos voluntariamente), esto con el fin de prepararnos para la huida o acción.*

*Aumento de la expulsión de glúcidos del hígado, a la sangre. Esto permite que la glucosa entre a las células y reciban la energía que contienen los glúcidos.*

*Se eleva la posibilidad de coagulación en la sangre. El organismo se prepara por las dudas que haya algún sangrado. (El organismo interpreta todas las situaciones de amenaza de igual manera, ya sea que estemos en un accidente de tránsito o ante la posibilidad que nos cierren el banco antes de realizar un depósito.)*



# EFECTOS DEL ESTRÉS

---

*Se disminuye la capacidad excretora del estomago e intestino.*

*Se restringe la respuesta a estímulos sexuales y el funcionamiento de los correspondientes órganos.  
(esto pone de manifiesto las dificultades que sostienen las personas víctimas de este tipo de reacción cuando es desproporcionada.)*

*Disminuye la respuesta inmunológica del organismo.*



# REACCIONES A NIVEL DEL COMPORTAMIENTO

- 
- COMO LA REACCIÓN DEL ORGANISMO ESTA ASOCIADA A UN ESTADO DE ALERTA, EL COMPORTAMIENTO ESTA RELACIONADO A ESTA INTERPRETACIÓN AUTOMÁTICA.
  - CONDUCTA APURADA E IMPACIENTE; POR EJEMPLO, TRAGAR RÁPIDAMENTE LA COMIDA, ACORTAR LAS PAUSAS O DEJARLAS DE LADO, HABLAR RÁPIDO Y CORTANTE, INTERRUPTIR A OTROS.

# CONDUCTAS

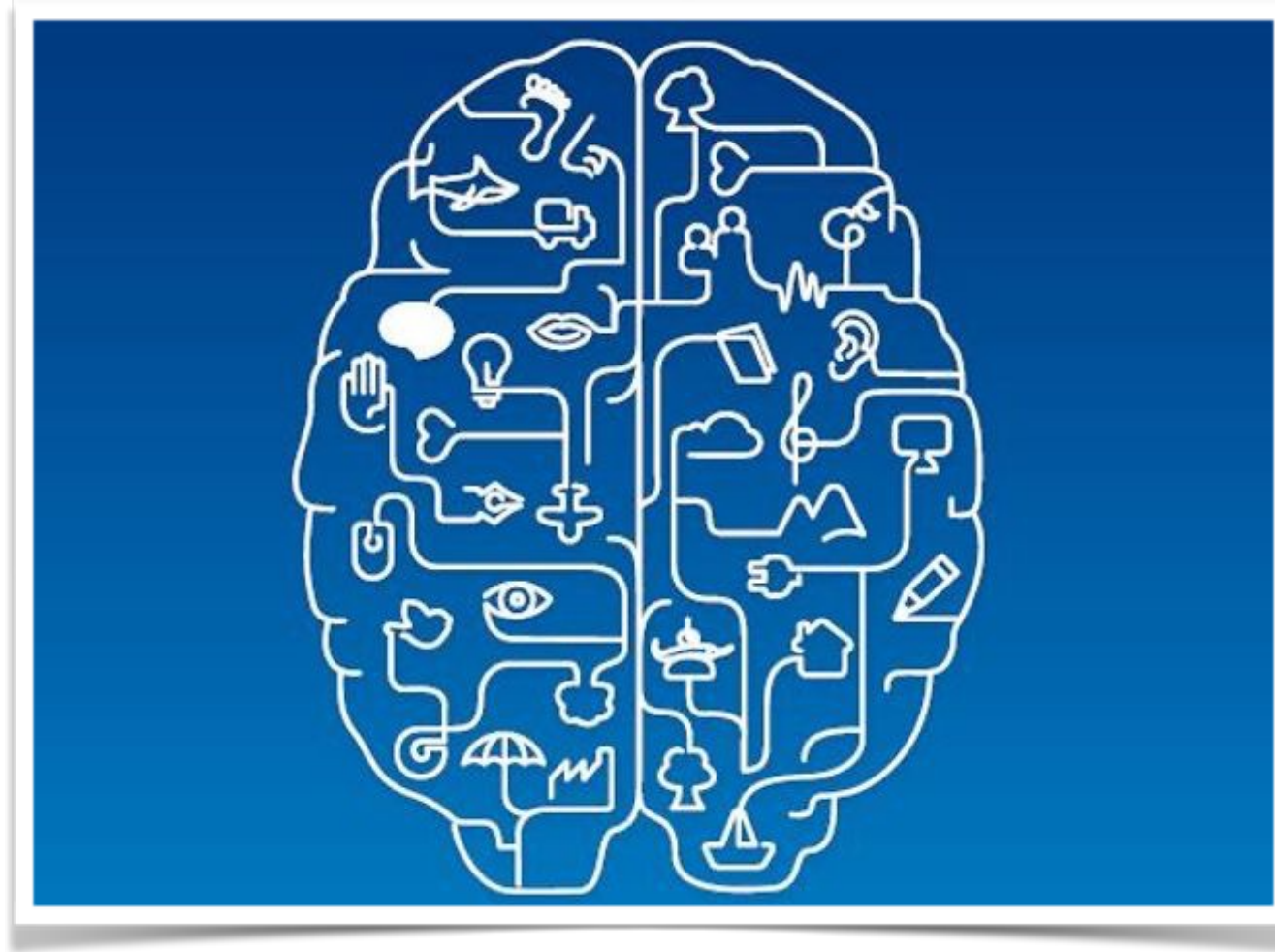
---

*Conducta aturdida*

*Conducta laboral incoordinada*

*Dificultad en las relaciones interpersonales*

# REACCIONES COGNITIVAS



# HABLAN DE LOS TIPOS DE PENSAMIENTOS QUE SUELEN ACTIVARSE “LUEGO” DE DESENCADENADA LA REACCIÓN DEL ESTRÉS

**EXIGENCIA PERSONAL DE NO TENER QUE ESTAR  
ESTRESADO POR CAUSA DE LA SALUD, Y  
PONERSE MAS ANSIOSO, ANTE LA  
INTERPRETACIÓN QUE SU ESTADO DE ESTRÉS LE  
GENERARÁ ALGÚN DAÑO FÍSICO, COMO  
ALTERACIONES CARDIOVASCULARES.**

**PUEDEN GENERARSE BLOQUEOS MENTALES, CON  
SENSACIÓN DE OLVIDO DE TODO, SENSACIÓN DE  
VACÍO, PENSAMIENTOS OBSESIVOS, ETC.**



# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CONTRARRESTAR EL EFECTO ESTERTOR

- ***VIVIR CONFORME A NUESTROS VALORES***
- ***SABER DORMIR***
- ***SABER COMER***
- ***ADMINISTRAR LOS RECURSOS (FINANZAS)***
- ***HACER LO QUE SABEMOS QUE ES CORRECTO***
- ***APRENDER A DECIR “NO” (evitar las contrataciones)***





# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CONTRARRESTAR EL EFECTO ESTERTOR

- ***SER FLEXIBLES Y PREFERIBLES ( evitar las demandas)***
- ***APRENDER A DELEGAR ( aceptar el cuerpo)***
- ***RESOLVER LOS PROBLEMAS EN SU TIEMPO  
( discernir los importante)***
- ***TOMARSE UN DÍA EN LA SEMANA ( reposo físico)***
- ***LIMITAR EL CONTACTO CON GENTE ESTRESANTE  
( Ambiente)***
- ***APRENDER A CONTENTARSE ( REIR Y GOZARSE)***