



LA ANSIEDAD

Psic. Edith Muñoz



Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

LA ANSIEDAD

**'Echad toda vuestra ansiedad sobre el porque
el tiene cuidado de vosotros'**

[https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-
ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-
Geriatria/Inventario-de-Ansiedad-de-Beck](https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Geriatria/Inventario-de-Ansiedad-de-Beck)

¿ QUE ES LA ANSIEDAD?

**“No os angustieis por vuestra vida”
(Mateo 6)**

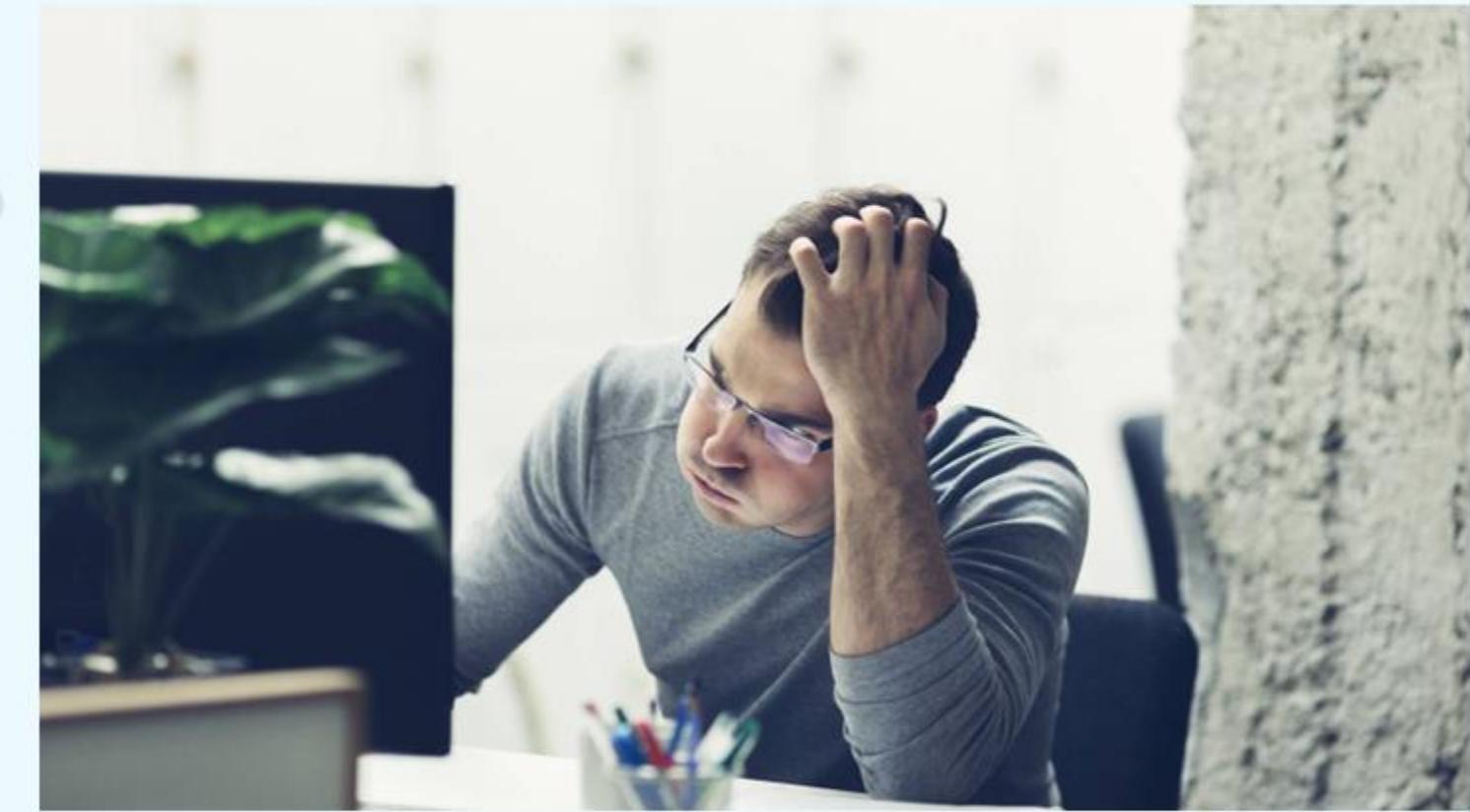
La ansiedad es una reacción automática que nos prepara para enfrentarnos a una amenaza.

En este sentido es una emoción y se parece a otras muchas emociones.

Aspectos comunes de las emociones: angustia, miedo, inquietud, tensión, preocupación.

ESTADÍSTICAS EN COLOMBIA

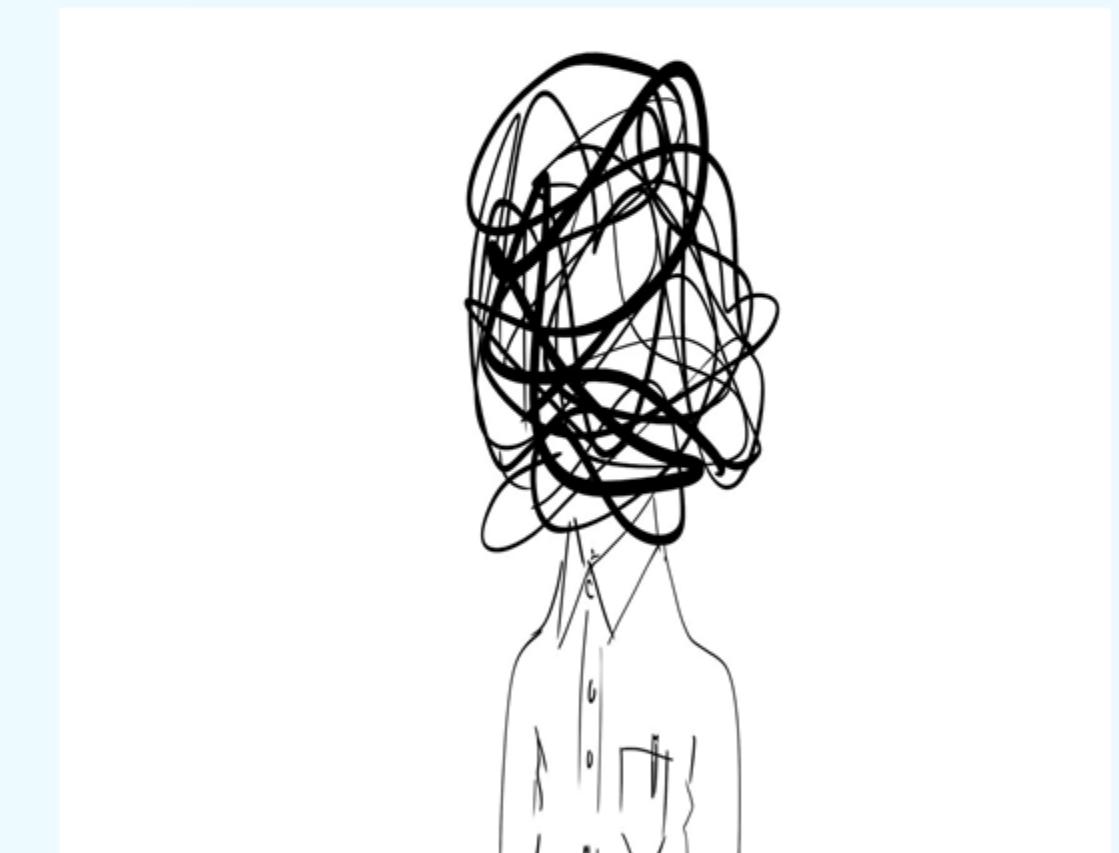
El DANE señaló que “la problemática mayormente reportada por las personas encuestadas es “preocupación o nerviosismo” (40,4% en julio de 2020, con una disminución a 39,01% en junio de 2021), seguido por el “sentimiento de cansancio” (18,7% en 2020 y 16,5% en 2021)”. Las personas de 10 a 24 años son quienes reportan haber experimentado sentimientos de preocupación y nerviosismo.



TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Los Trastornos de Ansiedad son una serie de desórdenes psicológicos que engloban distintas formas de manifestarse (Trastorno Obsesivo Compulsivo, Trastorno de Estrés Postraumático, Trastornos Fóbicos, etc.), en los que el factor común es la aparición de un miedo y una ansiedad intensas.

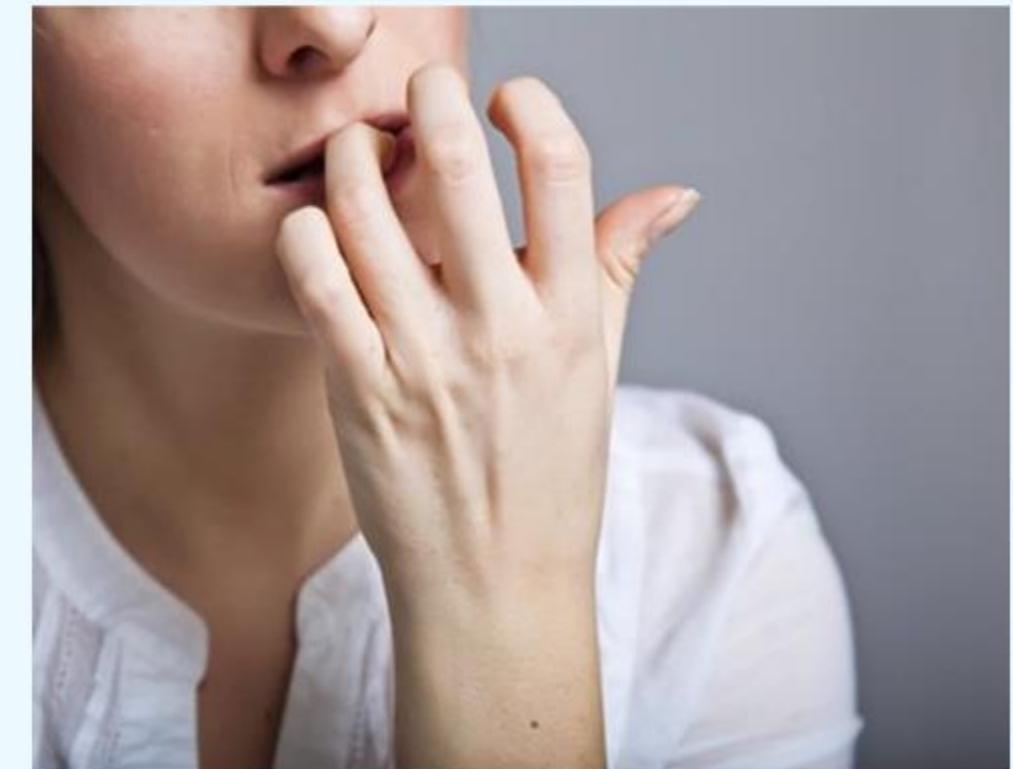
Las personas con trastornos de ansiedad se preocupan constantemente y de manera excesiva, incluso cuando no hay razones que lo motiven. En ocasiones, estas preocupaciones pueden incluso llegar a interferir con la vida de la persona que padece este desorden, impidiéndole desarrollar sus actividades cotidianas.



¿ Y QUE SUCEDA CON LA ANSIEDAD?

Los trastornos de ansiedad con frecuencia van de la mano de la depresión.

Las personas con trastornos de ansiedad enfrentan sentimientos intensos e incontrolables de ansiedad, temor, preocupación o pánico.



Una respuesta de ansiedad nos dispone para:

- Huir de la amenaza (por ejemplo, alejarse en caso de fuego).
- Evitar situaciones temidas (por ejemplo, no pasear por un lugar peligroso que nos produce temor).
- Luchar contra el problema (por ejemplo, aprender técnicas de relajación para hablar en público).
- Buscar protección (por ejemplo, demandar ayuda en caso de un atropello).
- Desarrollar instrumentos para hacerle frente (por ejemplo, practicar meditación para equilibrar la ansiedad en un conflicto personal).
-



ANSIEDAD SANA Y PATHOLOGICA

ANSIEDAD SANA

La asociada a miedos que nos preservan la vida. Podemos haberlos aprendido por observación o por propia experiencia; pero también nacemos con muchos otros que heredamos a través de la evolución de la especie, como los, miedos de ancestrales o miedos de desarrollo (oscuridad, separación, terrores nocturnos, etc.

ANSIEDAD PATHOLOGICA

La que no es eficaz, la que nos afecta a la vida haciéndonos infelices, como las fobias (fobias sociales, agorafobia), obsesiones, manías. Puede tratarse de una ansiedad ligada a una situación o un estímulo concreto o puede ser generalizada. Donde empieza lo patológico a veces es difícil de determinarlo: ejemplo, miedo a la muerte vs hipocondría.

CLASIFICACION TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo

Estudiantil

Clasificación DSM-5: Trastornos de Ansiedad:

• Trastornos de ansiedad

- ✓ 300.29 () Fobias específica
- ✓ 300.23 (F40.10). Trastorno de ansiedad social
- ✓ 300.01 (F41.0). Trastorno de pánico
- ✓ 300.22 (F40.00). Agorafobia
- ✓ 300.02 (F41.1). Trastorno de ansiedad generalizada

• Trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos relacionados:

- ✓ 300.3 (F42). Trastorno obsesivo-compulsivo.
- ✓ 300.7 (F45.22). Trastorno dismórfico corporal

• Trastornos relacionados con traumas y factores de estrés

- ✓ 309.81 (F43.10). Trastorno de estrés postraumático
- ✓ 308.3 (F43.0). Trastorno de estrés agudo

Clasificación CIE-10: Trastornos de Ansiedad:

• F40 Trastornos de ansiedad fóbica

- ✓ F40.0 Agorafobia.
- ✓ F40.1 Fobias sociales.
- ✓ F40.2 Fobias específicas (aisladas).
- ✓ F40.8 Otros trastornos de ansiedad fóbica.
- ✓ F40.9 Trastorno de ansiedad fóbica sin especificación.

• F41 Otros trastornos de ansiedad.

- ✓ F41.0 Trastorno de pánico (ansiedad paroxística episódica).
- ✓ F41.1 Trastorno de ansiedad generalizada.
- ✓ F41.2 Trastorno mixto ansioso-depresivo.
- ✓ F41.3 Otro trastorno mixto de ansiedad.
- ✓ F41.8 Otros trastornos de ansiedad especificados.
- ✓ F41.9 Trastorno de ansiedad sin especificación.

• F42 Trastorno obsesivo-compulsivo.

- ✓ F42.0 Con predominio de pensamientos o rumiaciones obsesivas.
- ✓ F42.1 Con predominio de actos compulsivos (rituales obsesivos).
- ✓ F42.2 Con mezcla de pensamientos y actos obsesivos.
- ✓ F42.8 Otros trastornos obsesivo-compulsivos.
- ✓ F42.9 Trastorno obsesivo-compulsivo sin especificación.

• F43 Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.

- ✓ F43.0 Reacción a estrés agudo.
- ✓ F43.1 Trastorno de estrés post-traumático.
- ✓ F43.2 Trastornos de adaptación.
- ✓ F43.8 Otras reacciones a estrés grave.
- ✓ F43.9 Reacción a estrés grave sin especificación.

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil



Ataques de pánico



TAG



T. Estrés Postraumático



Agorafobia



Fobias social



Fobias simples



TOC

FOBIAS

FOBIA SOCIAL

ATAQUES DE PÁNICO/CRISIS DE ANSIEDAD

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

TRASTORNO OBSESIÓN-COMPULSIVO

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Miedo a cosas o situaciones específicas (alturas, ascensores, insectos, volar en aviones).

Temor intenso a sentirse humillados o avergonzados en público, como hablar o asistir a fiestas.

Sensación intensa de miedo con síntomas somáticos sin motivo aparente y que hacen que se piense "me voy a morir", "me está dando un paro cardíaco" o "me estoy volviendo loco".

Recuerdos repetitivos de situaciones traumáticas con altos niveles de ansiedad.

Pensamientos persistentes que ocasionan aprehensión y conductas repetitivas.

Preocupación persistente y excesiva por varias cosas (trabajo, escuela, familia, amigos) y están presentes la mayor parte del tiempo casi todos los días.

SÍNTOMAS FÍSICOS

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil



Problemas
para dormir



Sudoración



Problemas
gastrointestinales



Respiración
acelerada



Taquicardia



Temblores

No todos experimentan todos los síntomas, pero se debe contar con ciertos de ellos para ser diagnosticado con un trastorno de ansiedad

SÍNTOMAS EMOCIONALES

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil



No todos experimentan todos los síntomas, pero se debe contar con ciertos de ellos para ser diagnosticado con un trastorno de ansiedad

SÍNTOMAS MENTALES



CAUSAS Y/O FACTORES DE RIESGO

Historial familiar

Factor genético

Abuso de sustancias

Depresión

Factores socioeconómicos y Étnicos

Condiciones médicas

Eventos estresantes en personas susceptibles





ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



LOS NIÑOS: más pequeños son propensos a sentir ansiedad por cosas externas, como animales o insectos, la oscuridad, monstruos debajo de la cama o que les pase algo malo a mamá y papá.

LOS ADOLESCENTES: suelen estar más preocupados por ellos mismos: su rendimiento en la escuela o en los deportes, cómo son percibidos por los demás, los cambios en su cuerpo.

SEÑALES DE ANSIEDAD EN EL ADOLESCENTE

Las señales de ansiedad varían mucho, desde el aislamiento y la evitación, hasta la irritabilidad y la agresividad. La ansiedad suele pasar desapercibida porque los adolescentes saben ocultar sus pensamientos y sentimientos. Pero estos son algunos de los comportamientos que pueden ser una señal de que un adolescente está ansioso.

- Miedos y preocupaciones recurrentes sobre partes rutinarias de la vida diaria, llora mucho, no acepta la crítica, le preocupa el futuro...
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Autoconciencia extrema o sensibilidad a las críticas
- Retirada de actividades sociales
- Evitación de situaciones difíciles o nuevas
- Quejas crónicas de dolores de estómago o de cabeza
- Calificaciones bajas o rechazo por la escuela
- Búsqueda reiterada de seguridad
- Problemas de sueño, hábitos alimenticios
- Consumo de sustancias





TRATAMIENTO

Se caracteriza principalmente por los pensamientos de preocupación y la activación fisiológica.

1. ACTIVACION FISIOLOGICA: Disminuir sensaciones físicas.

Medicación (Ansiolíticos)

Técnicas de respiración y relajación

2. INTERPRETACION OBJETIVA PENSAMIENTOS:

Psicoeducación: Explicar los factores que han causado y mantienen situación, y como solucionarlo.

Otras técnicas: Exposición estímulos, reestructuración cognitiva

3.CUIDADOS

Tomar todas sus medicinas

Asistir a terapia

Reducir la cafeína

Evitar tomar grandes cantidades de alcohol

Hacer ejercicio

Descansar lo suficiente (8 horas diarias)

Consumir alimentos saludables



ALIMENTOS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD.

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil



Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

OXIGÉNATE

Respira hondo, de forma lenta, profunda y abdominal para relajarte física y mentalmente. Nota: si deseas ampliar información sobre el tema consultar las infografías "UN RESPIRO EMOCIONAL".

ENFOCATE

En el presente y en lo positivo! Piensa en el momento actual, en lo que si puedes hacer y cambiar, en lo positivo. Centra la atención en las cosas y/o acontecimientos buenos que ocurren en tu vida y agradece por ellos, te darás cuenta que con el tiempo empezarás a descubrir muchas cosas nuevas por las cuales agradecer.

"Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús." 1 Tesalonicenses 5:18 (NVI)

EXPRESATE

Exterioriza los sentimientos y pensamientos regularmente, no esperes a estallar Lleva un diario úsalo para registrar libremente emociones, logros y progresos. Cultiva una amplia relación con Dios y comparte con él en oración tus sentimientos y emociones.

RELAJATE

Organiza, prioriza y delega tareas, es decir trata de vivir más lento.

ACTIVATE

Elige actividades de tu interés y que te resulten agradables.

CUIDATE

Procura hacer ejercicio, aquellos que sean aptos con el estilo de vida que llevas. Mantén una dieta balanceada (frutas, verduras, cereales, proteína).

DESCONÉCTATE

Aunque sabemos que este punto es esencialmente difícil hoy en día, es importante que trates de reducir significativamente el tiempo que pasa en los dispositivos electrónicos, al igual que el flujo de información que recibes a diario.



PSICOEDUCACION ESPIRITUAL :

Jesús comenzó a hacer lecciones de ansiedad:

Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ...Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal. (Lc.12.22-31)

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios, con todo oración, ruego y acción de gracias. Para que la PAZ de Dios sobreabunde ...

REESTRUCTURACION COGNITIVA:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si hay algo digno de alabanza, en esto pensad.

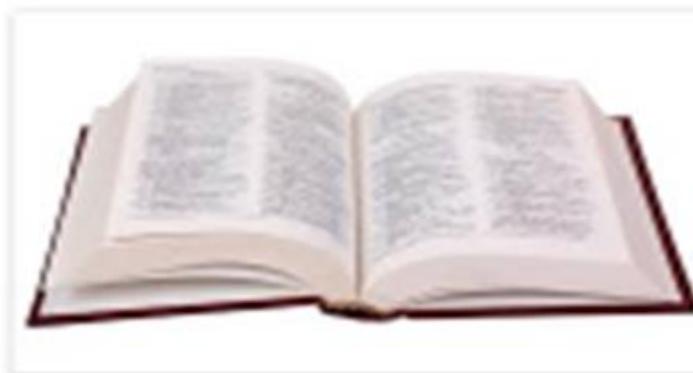


SUPERANDO LA ANSIEDAD

Entrega tu carga

Prioriza
(Busca su reino)

Ama tu templo



Dialoga con Dios
(No estás solo)

Vive un día a la vez

Aprende a pensar
(mente de Cristo)

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil



Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

Copyright© Comité
Nacional Evangelismo
Estudiantil

NUESTRAS REDES **SOCIALES** *Siguientes*

-  Conquistadores Pentecostales IPUC
Comité Nacional
-  IPUC Misiones Nacionales
-  Conquistadoresp_ipucoficial