

# ACTIVIDADES TEMA 6

1. Entrar en las webs: \*h=p://www.elrincondelcuidador.es/  
\*h=p://www.sercuidador.es/El-Autocuidado-del-Cuidador.html \*y leer los contenidos. Señala lo que te ha parecido más importante.
2. Entrar en [www.madrid.org/ayuda\\_mutua/](http://www.madrid.org/ayuda_mutua/) , o meter en google “madrid.org mutua”, es la web de la CAM donde informa de los grupos de ayuda mutua, ver los distintos apartados. Señala lo que te ha parecido más importante.
3. Buscar un grupo de ayuda mutua que se ocupe de una enfermedad en la provincia de Madrid y entrar en su web viendo cuando es su labor. Señala lo que te ha parecido más importante.
4. Cita 3 manifestaciones de la ansiedad de cada tipo.
  - Físicos: taquicardia, alteraciones de la alimentación, cansancio
  - Emocionales: inquietud, agobio, inseguridad
  - Conductuales: estado de alerta, bloqueos, impulsividad
5. Explica una manera de manejar la ansiedad que consideres eficaz por tu propia experiencia.
  - Hablarlo y desahogarte con alguien de confianza puede funcionar a veces
  - Música
  - Estudiar el problema
6. Enumera las diferencias entre la ansiedad fisiológica y la ansiedad patológica. ¿Para qué sirven cada una de ellas?

Las principales diferencias son:

- La duración:
    - La fisiológica: es de un tiempo adecuado
    - La patológica: dura demasiado tiempo
  - Que lo produce:
    - La fisiológica: se produce por un estímulo
    - La patológica: se produce con o sin estímulo
  - Que desencadena:
    - La fisiológica: nos prepara para determinadas situaciones y para mantener un estado de alerta durante un tiempo.
    - La patológica: puede llevar a estar tan nerviosos que perdemos la memoria, a balbucear, y puede agravarse a un trastorno psicológico o a una situación de enfermedad
7. Poner ejemplos de los mecanismos de defensa de la personalidad.

- Volver a ver series o películas que veíamos de pequeños o cuando éramos más jóvenes. (Regresión)
- Una persona se encontraba mal y se ha hecho una PCR, el resultado ha sido que es positivo en COVID y le hecha la culpa a que la vacuna no ha funcionado en lugar de ver que simplemente ha estado en contacto con alguien contagiado la semana anterior . (Racionalización)
- Una persona que ha perdido a alguien cercano durante la parte más grave de la pandemia, cambia de tema cuando alguien habla sobre el COVID o cambia de canal cada vez que sale algo sobre el tema en la tele. (Represión)