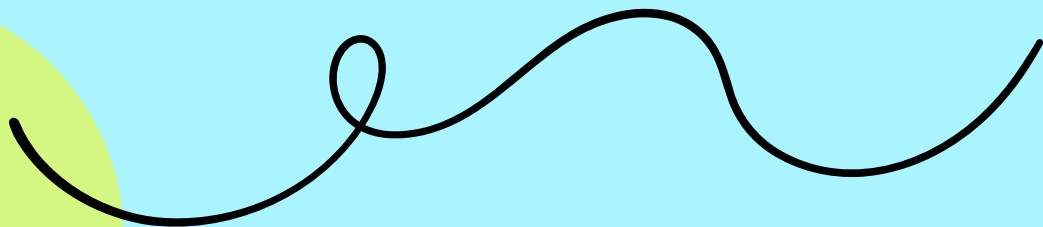


# Manejo de la **Ansiedad**



## INSTRUCCIONES GENERALES:

**Primera línea de atención:** para cuidadores de paciente en etapa leve/moderada de la enfermedad de Alzheimer

**Segunda línea:** para cuidadores de pacientes en etapa grave de la enfermedad de Alzheimer

- El siguiente instructivo fue realizado para usuarios del centro integral: memorias al viento.
- Intervención para los cuidadores de pacientes con enfermedad de Alzheimer.
- Va dirigido a cuidadores primarios de la segunda línea de atención, sin embargo se le brindará al usuario todo el contenido desde que se reconoce como futuro cuidador en la primera línea de atención.
- Cada actividad debe realizarse por orden del personal encargado, según cada requerimiento.
- Estrategias de intervención basadas en los diferentes enfoques de la psicología.

## RECOMENDACIONES SEGUN EL PERFIL DEL CUIDADOR:

### **Cuidador usuario de la primera línea de atención**

- Usted podrá obtener este material cuando el paciente a su cuidado requiera mayor supervisión y con autorización del profesional a su cargo quien lo crea necesario.
- Podrá pedir al profesional la explicación de la forma de ejecución de cada ejercicio aquí planteado.

### **Cuidador usuario de la segunda línea de atención**

- Usted recibirá este material en el momento en el que ingrese como usuario al centro integral Memorias al viento: una lucha contra el olvido.
- Usted recibirá capacitaciones del modo de empleo de cada uno de los ejercicios aquí propuestos.

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción natural caracterizada por la sensación miedo, tensión e inquietud. Además de provocar sudoración, intraquilidad y palpitaciones. Esto podría deberse a una reacción normal al estrés, pero también puede producirse sin razón aparente.

**Por ejemplo:** puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.

Si bien, la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, se vuelve anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante afectando su naturalidad. en este punto pasa a ser un ansiedad patológica.

## ¿Qué efecto tiene la ansiedad?

La ansiedad puede causar muchos tipos de síntomas físicos y psicológicos. Aquí hay algunos síntomas físicos de la ansiedad para que usted pueda reconocerlos:

- Palpitaciones.
- Dificultad para respirar.
- Sudoración.
- Temblores.
- Dolores de cabeza.
- Tensión muscular.
- Fatiga.

Dentro de las sintomas psicologicos de la ansiedad encontramos:

- Preocupación excesiva.
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- Miedo.
- Irritabilidad.
- Inquietud.
- Tristeza
- Dificultad para dormir

## ¿Por qué es importante las técnicas de manejo de la ansiedad?

Manejar la ansiedad es importante para mantener una buena salud mental y física, ya que la ansiedad no controlada puede afectar la vida cotidiana, las relaciones y el bienestar general.

### **OBJETIVOS:**

- Mejorar la calidad de vida del cuidador.
- Prevenir la ansiedad.
- Mejorar la salud física.
- Promover autonomía y autoeficacia.

Las técnicas de manejo de la ansiedad son herramientas valiosas para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas.

## Completa la información

• Nombre:

---

• Apellidos:

---

• Fecha de nacimiento:

---

• Edad:

---

• Género:

---

• Dirección:

---

• Número de teléfono:

---

• Ocupación:

---

• Estado civil:

---

• Línea de atención a la que pertenece:

---

## Proporcionalidad ansiosa

**Identificación.** En esta actividad se plantearán casos donde usted tendrá que dar su opinión respecto a la situación y si piensa que en los casos la ansiedad era proporcional a la situación que se presenta.

Juan se sube a una moto, se encuentra alerta ya que tiene miedo a sufrir un accidente, llega a sentir que esta muy cerca de los carros y en un momento de ansiedad salta de la moto sin pensar que viene atrás.

¿Que piensas de su reacción?  
¿crees que su ansiedad era proporcional a la situación?

---

---

---

---

Lorena se siente asustada porque tiene una exposición dentro de 1 hora, le preocupa tanto que se pasó toda la semana estudiando. cuando llegó su hora de pasar, se desmayó y tuvieron que llevarla a enfermería.

¿Que piensas de su reacción?  
¿crees que su ansiedad era proporcional a la situación?

---

---

---

---



Julia ha sido ascendida, ahora tiene que comunicarse con clientes super importantes para su empresa. Mientras escribe el correo, cree que todo esta mal y lo borra y rescribe por 2 horas hasta causar dolor de cabeza.

¿Que piensas de su reacción?  
¿crees que su ansiedad era proporcional a la situación?

---

---

---

---

Manuel lleva meses queriendo pedir la mano de Lucia en matrimonio, pero termina pensando que dirá que no, que se reirá o que le terminará. en un acto impulsivo él termina con ella por esos pensamientos.

¿Que piensas de su reacción?  
¿crees que su ansiedad era proporcional a la situación?

---

---

---

---

Joel se ha graduado de primaria, tiene mucho miedo de entrar a 6to, ya que no se siente seguro de sus capacidades, el primer día Joel se niega a realizar cualquier actividad porque cree que la hará mal, maestra lo anima y aún pensando que lo hará mal joel realiza la actividad sintiendosé mejor.

¿Que piensas de su reacción?  
¿crees que su ansiedad era proporcional a la situación?

---

---

---

---

## ¿Mi ansiedad es proporcional?

**Identificación.** Teniendo en cuenta la actividad anterior, piense usted, ¿cual ha sido la situación que más ansiedad le ha causado? y ¿cómo ha sido su comportamiento? ¿cree usted que su reacción fue proporcional?

***Situación ansiosa.***

---

---

---

---

---

---

---

---

***Su comportamiento y si piensa que este fue proporcional.***

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Que sientes ?

**Identificación.** En esta tabla usted tachará con una “X” todos los síntomas físicos que siente cuando se encuentra en un grado dde ansiedad muy alto.

Palpitaciones.	
Dificultad para respirar.	
Sudoración.	
Temblores.	
Náuseas	
Dolores de cabeza.	
Diarrea	
Tensión muscular.	
Fatiga	
Hiperventilación	

## Del pensamiento al sintoma

**Identificación.** *Elija una situación reciente en la que sintió ansiedad y complete el siguiente circuito.*

1. ¿Que ocurrió?

---

2. ¿Qué pensó?

---

3. ¿Qué sintió en su cuerpo?

---

4. ¿Qué hizo en ese momento?

---

5. ¿Qué podría haber hecho diferente?

---

## ¿Me ayuda o me bloquea?

**Identificación.** Escribe un pensamiento que suelen tener cuando estás ansioso/a. Luego, responde.

- ¿Este pensamiento me está ayudando o me está bloqueando?

---

---

---

- ¿Que decisión puedo tomar en base a esto?

---

---

---

- ¿Como quiero actuar la proxima vez que este pensamiento aparezca?

---

---

---

## ¿Como lo harías?

**Resolución.** Imagina que estás en un momento de mucha ansiedad, te piden que expongas frente a 1000 personas un tema el cual manejas perfectamente, estás inseguro(a) de poder cumplir con tu trabajo; no crees que lo harás bien, crees que se reíran y que harás el ridículo. Tienes dolor de cabeza, irritabilidad, y sudoración. Llegas a tal punto de sentir como tus lagrimas empiezan a caer. ¿Que harías en esa situación? ¿Cederías ante la presión? ¿Crees que tienes las herramientas para afrontar una situación así? ¿Que herramientas usarías?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

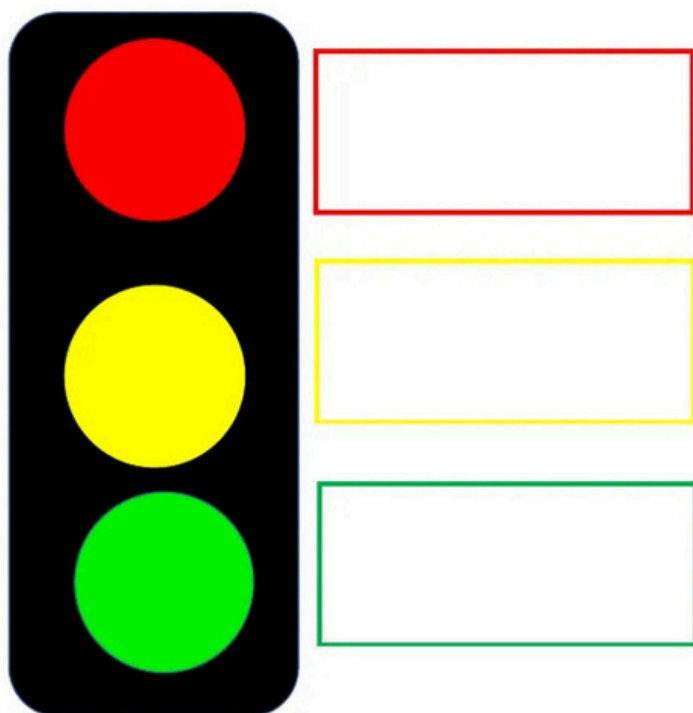
---

---

---

## Semáforo de la ansiedad

**Resolución.** En un semáforo con los colores rojo, amarillo y verde identifique las señales de la ansiedad. **Rojo:** ansiedad muy alta. **Amarillo:** ansiedad apenas controlada. **Verde:** ansiedad proporcional.



**Después de identificar las señales en el semáforo de la ansiedad responda lo siguiente.**

¿Qué puede hacer para pasar de rojo a verde?

---

---

---

---

Fecha y hora \_\_\_\_\_

## Plan de acción anti-ansiedad

**Resolución.** Organiza soluciones concretas ante situaciones que te generen ansiedad.

- Identifica una situación que te preocupe.

---

---

---

---

Escribe:

- ¿Qué necesitas que se solucione de esto?
- ¿Que crees puedes hacer para solucionarlo?
- En caso tal de poder hacerlo. ¿tienes las herramientas adecuadas para resolverlo?

---

---

---

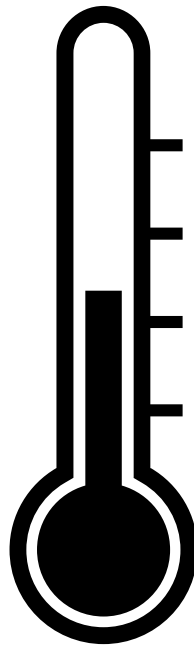
---



## Mi termómetro de ansiedad

**Resolución.** Aprende a reconocer los niveles de ansiedad y actúa según cada uno.

- Dibuja un termómetro del 1 al 10.



- Asocia cada número a una sensación o comportamiento (1= tranquilo, 10= ataque de ansiedad).
- Escribe qué estrategias puedes usar en cada nivel (respirar, hablar, salir a caminar).

---

---

---

---

## Checklist de Realidad

**Resolución.** Esta actividad se basará en cuestionar pensamientos catastróficos.

- Escribe una preocupación ansiosa (ej. “Voy a fracasar”).

---

---

---

**Responda las siguientes preguntas:**

- ¿Qué evidencia tengo de que eso va a pasar?

---

- ¿Qué probabilidades reales hay?

---

- ¿Qué ha pasado antes en situaciones parecidas?

---

- ¿Cuál sería la peor consecuencia realista?

---

- ¿Cómo podría afrontarla si ocurriera?

---