

Recomendaciones generales de apoyo emocional para estudiantes en el reingreso a las actividades presenciales:

Título Identificando la Ansiedad en nuestro cuerpo y los recursos para afrontarla

Objetivo de la actividad 1 Identificar las reacciones más frecuentes en nuestro cuerpo y nuestros pensamientos cuando tenemos ansiedad, a fin de poder tratar de controlar que no se incrementen nuestras reacciones e identificar nuestros recursos para afrontar las situaciones.

Concepto

La ansiedad es un estado emocional normal de los seres humanos, este estado emocional está ampliamente relacionado con el sentido de supervivencia, tal como lo son el miedo, la ira, la tristeza y la felicidad. Funciona como una alarma natural que se enciende cuando enfrentamos situaciones peligrosas o difíciles (presentar exámenes, estar solos en un lugar desconocido o inseguro, hablar en público, etc.) preparando todo el cuerpo y la mente para reaccionar rápidamente y enfrentar aquello que nos preocupa. Cuando estamos ansiosos podemos pensar y actuar rápido, darnos cuenta de las cosas que nos amenazan, pensar en soluciones de emergencia. Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración, tensión muscular y sensación de cansancio.

Cuando la ansiedad ocurre de manera muy intensa y frecuente, podemos estar constantemente nerviosos y alterados y/o temer a cosas que no son una amenaza verdadera, cuando esta emoción comienzan a interferir con tu vida, podrían ser señales de un trastorno de ansiedad

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes son:

- Sensación de nerviosismo, agitación
- Tensión muscular (apretar las manos, apretar los dientes, tensar el cuello, etc).
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.

Ejercicio 1 Identificar la tensión muscular y practicar la relajación a través de ejercicios de respiración.

1. Solicite a los estudiantes que piensen en las situaciones que les han provocado ansiedad (presentar exámenes, alguna situación en donde se sintieron en peligro, alguna situación de peligro para algún ser querido, entre otros).

2. Enliste los síntomas de la ansiedad y que ellos vayan identificando cuáles de ellos han sentido.
3. Indíqueles que todos cierren los ojos y que hagan lo siguiente:
 - a) Que cierren sus manos y las aprieten con mucha fuerza (por unos 5 segundos) y que piensen en la sensación que esto les genera.
 - b) Pídale que dejen de apretar sus manos, que jalen mucho aire por la nariz y que lo suelten lentamente por la boca y que piensen en la sensación que eso les genera.
 - c) Pídale que aprieten los dientes (por unos 5 segundos) y que piensen en la sensación que esto les genera.
 - d) Después pídale que dejen de apretar los dientes, que jalen mucho aire por la nariz y que lo suelten lentamente por la boca y que piensen en la sensación que eso les genera.
 - e) Pídale que recuerden una situación que hayan vivido en la que se sintieron muy tranquilos y relajados, que traten de imaginar todo lo que había a su alrededor y que recuerden las sensaciones que tenían tan placenteras.
 - f) Pídale que vuelvan a jalar mucho aire por la nariz y que lo suelten lentamente por la boca.
 - g) Pídale que pongan atención en los ruidos que hay a su alrededor en ese momento (mencione algunos que usted puede distinguir)
4. Dígales que abran lentamente sus ojos y que parpadeen varias veces lentamente.
5. Pregúnteles cómo se sintieron en el ejercicio, si pudieron sentirse tranquilos, si les costó trabajo seguir sus indicaciones.

Ejercicio 2. Identificar los recursos que tengo para enfrentar una situación que me genera ansiedad.

1. Pídale a los estudiantes que recuerden una situación que les haya generado ansiedad y que la anoten
2. Después que anoten lo que pensaban en ese momento
3. Que enlisten los recursos que tuvo o que tiene para afrontar esa situación.

<p>Situación:</p> <p>¿Qué era lo que pensabas?</p> <p>Escribe todos los recursos que tuviste o que tienes para afrontar esa situación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ...2.3.4.
--

Reflexión Pídale a los estudiantes que piensen si este ejercicio que realizaron lo pueden llevar a cabo en algún momento en que sientan ansiedad y si creen que les puede ser útil el reconocer las reacciones de su cuerpo para tratar de que disminuyan.

Recomendaciones (dirigidas a los estudiantes en la solución del problema en caso de que el estudiante lo identifique.)

1. Identifica las situaciones que te pueden generar ansiedad
2. Piensa si el peligro o miedo hacia esa situación es real.
3. Analiza las reacciones de tu cuerpo y trata de controlarlas
4. Piensa en las opciones que tienes para enfrentar y resolver esa situación.

En caso de requerir **canalización** citar alguna institución que brinde el apoyo y recomendar referir al COyT.

Solicita ayuda en los siguientes casos:

1. Sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tus estudios, tus relaciones y otros aspectos de tu vida
2. Tu miedo, tu preocupación o tu ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos
3. Te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tienes otros problemas de salud mental junto con ansiedad
4. Piensas que tu ansiedad podría estar vinculada a un problema de salud física
5. Tienes pensamientos o conductas suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente)

Fuentes consultadas:

Bunge, Gomar y Mandil (2009) Enfrentando nervios, miedos y ansiedad. Leones y cazadores. En Terapia Cognitiva con niños y adolescentes: aportes técnicos. Buenos Aires, Acadia, pp. 123-155.

Definición.DE. Definición de Ansiedad. Consultado el 22/06/2020 en: <https://definicion.de/ansiedad/>

Hernández y De la Cruz (2007) Psicoterapia cognitivo-conductual para los trastornos de Ansiedad en Manual de Psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud. Colección Psicología, Psiquiatría y Psicoanálisis. libros en red pp. 177-179

Julson, Erica, en healthline el 24 de abril de 2020. Consultado el 22/06/2020 en: <https://www.healthline.com/health/es/sintomas-de-ansiedad>

Mayo Clinic, Trastornos de Ansiedad. Consultado el 22/06/2020 en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>