



**TECNICAS PARA EL MANEJO**  
**DE ESTRÉS Y ANSIEDAD**



- ▶ Prácticamente todo el mundo sabe lo que es sentirse angustiado, preocupado, nervioso, asustado, tenso o lleno de pánico. Con frecuencia, sentir ansiedad o angustia no es más que una molestia, aunque a veces puede llegar a incapacitarle e impedirle hacer lo que quiere hacer de verdad con su vida. Una gran noticia: usted sí puede cambiar cómo se siente.

- ▶ Adiós a la ansiedad, David D. Burns

# TERAPIA BREVE SISTEMICA ENFOCADA EN SOLUCIONES QUE OFRECE:

- Un modelo que te ayudara a realizar los cambios necesarios en tu vida, un modelo efectivo, inocuo, y breve , enfocado en ayudarte a encontrar la solución.
- Este modelo te ayuda a incrementar las cosas positivas, y disminuir lo que te este estorbando para avanzar , trabajamos en pocas sesiones para ayudarte a resolver esas situaciones difíciles ,encontrar soluciones , logres bienestar y logres tus metas
- Modelo MIESES , emerge como una opción , breve, de corta duración , sobre todo efectiva , cuenta con un gran abanico de posibilidades de brindar bienestar a quienes lo requieran , recordando que breve no solo significa pocas sesiones, sino también eliminar lo mas rápido posible el sufrimiento de las personas , favoreciendo un cuidado administrativo de si mismos y los involucrados en la interacción .  
Resultado esperado el incremento en la calidad de vida y una manera mas sana de afrontar las dificultades de la vida diaria .



# Datos importantes

- ▶ El ser humano funciona como un sistema y no deja de estar influenciado por otros más complejos.
- ▶ Vivimos en una época en la cual se está expuesto a factores estresantes que ponen en riesgo la integridad funcional como sistemas.
- ▶ Ante la presencia de inconvenientes en la vida, se incrementa la intensidad de las respuestas reactivas, donde el equilibrio se altera lo cual afecta la salud.

# Datos importantes

- El primero es que cierto grado de ansiedad no sólo es normal, sino adaptativa y quizá vital para nuestro bienestar y desempeño normal.
- Aspectos biológicos

La información sobre de los mecanismos fisiológicos promueve la cooperación del cliente y puede surtir un efecto muy tranquilizador (por ejemplo, cuando entiende que los síntomas del ataque de pánico no tiene nada que ver con un verdadero paro cardiaco).

Ansiedad: Preocupación excesiva, anticipada (esta en el pensamiento)

Estrés: Sobresaturación de algo

Miedo: Temor, preocupación hacia algo

**“EL CUERPO HABLA”** (Onnis 1990)





La ansiedad adopta muchas formas distintas. Y cada forma trae sus pautas



# ¿Que es la ansiedad?

- ▶ Trastorno de ansiedad generalizada. Si bien estas personas no experimentan episodios de pánico agudo, se sienten tensas o ansiosas gran parte del tiempo y se preocupan por muchas cuestiones distintas (p. 191)
- ▶ En todos ellos, desempeña un papel central una desagradable activación fisiológica (sudores, taquicardias...) asociadas a ciertos estímulos o situaciones que el sujeto aprende a evitar. La evitación, sin embargo, proporciona solo un alivio a corto plazo y a la larga aumenta el problema. La monitorización constante en el propio estado y el miedo a perder el control son otros dos aspectos relevantes del proceso. (Beyebach, 2010)

# Tipos de Ansiedad

## Síntomas predominantes y comunes

Diagnostico	Síntomas Predominantes	Sintomatología General
Trastorno de pánico (F41.0)	Crisis recurrentes de ansiedad grave (pánico) imprevisibles no limitadas a ninguna situación o conjunto de circunstancias particulares.	Fisiológico: síntomas pseudo-neurológicos aumento de la tensión arterial, frecuencia cardiaca y respiratorias , sudor etc.
Trastorno de ansiedad generalizada (F41.1)	Ansiedad de carácter persistente , insidioso y generalizado. La ansiedad síntoma base , sensación de tensión interna y dificultad para relajarse.	Cognitivo: Incremento de la atención interna y focalización en el síntoma como respuesta ante el peligro o amenaza . Sobre estimulación del proceso ideativo.

# Visión sistémica de la Ansiedad y TEPT

De acuerdo con Schlatter (2010) los padecimientos que involucran a la ansiedad , provocan cambios en cinco niveles:

1. Sistema nervioso central; activación del sistema límbico y la amígdala, secundariamente el sistema nervioso autónomo o vegetativo, incrementa la secreción del cortisol

2. Fisiológica, aumento de la tensión arterial, de la frecuencia cardiaca y respiratoria , sudor etc. Dolor de pecho, alteración de sueño, dolencias físicas, taquicardia, hiperventilación, temblores, sudoración, náuseas, inquietud motora, baja sistema inmunológico.

3.Cognitiva: Se focaliza la atención en el peligro o amenaza

Afectación en la concentración, ideas, recuerdos e imágenes intrusivas recurrentes (Flashbacks), hipervigilancia, pensamientos negativos y catastróficos.

4. Conductual: Respuesta de lucha, fuga o bloqueo –inhibición .

Aislamiento, Evitación, Escapar de situaciones, Deterioro en habilidad para resolver problemas o tomar decisiones (Indecisión o Parálisis por análisis)

5.Emocional, miedo, angustia, enojo, ira, culpa, vergüenza, impotencia, frustración y ansiedad.

En ocasiones Desmotivación y tristeza.

# SINTOMAS





# ansiedad=preocupación excesiva

- ▶ La preocupación ordinaria es de alguna manera menos grave; podemos (bueno, la mayor parte del tiempo) hacerla a un lado y concentrarnos en otras cuestiones más inmediatas.
- ▶ La preocupación en el TAG con frecuencia inicia por cuenta propia, al parecer sin causa. Y la preocupación en el TAG es en ocasiones difícil de controlar. Conlleva una serie de síntomas físicos que se acumulan hasta generar una sensación de inquietud agitada en una cascada de desdicha y sufrimiento.



# Características esenciales del trastorno de ansiedad generalizada

- ▶ La preocupación excesiva y difícil de controlar en torno a una gran variedad de cuestiones salud, problemas familiares, dinero, escuela, trabajo da origen a malestares físicos y mentales: tensión muscular, inquietud, tendencia al cansancio y la irritabilidad, concentración deficiente y problemas de insomnio.
- Duración (la mayor parte de los días durante seis meses o más) • Discapacidad o malestar (disfunción laboral/educativa, social o personal)

## Paso 1. AUTOCONOCIMIENTO

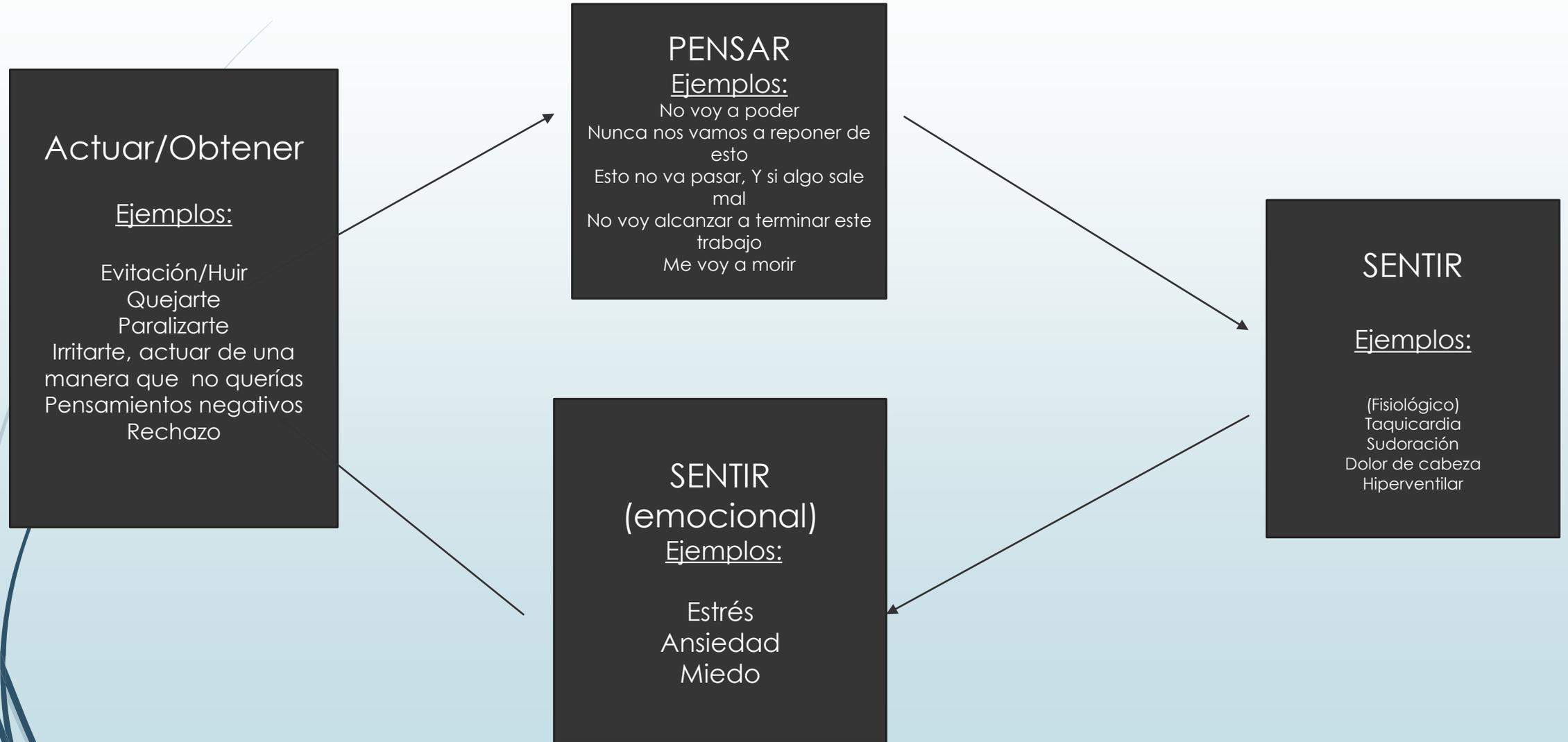
¿Quién soy? – Emociones – Cualidades - Gustos



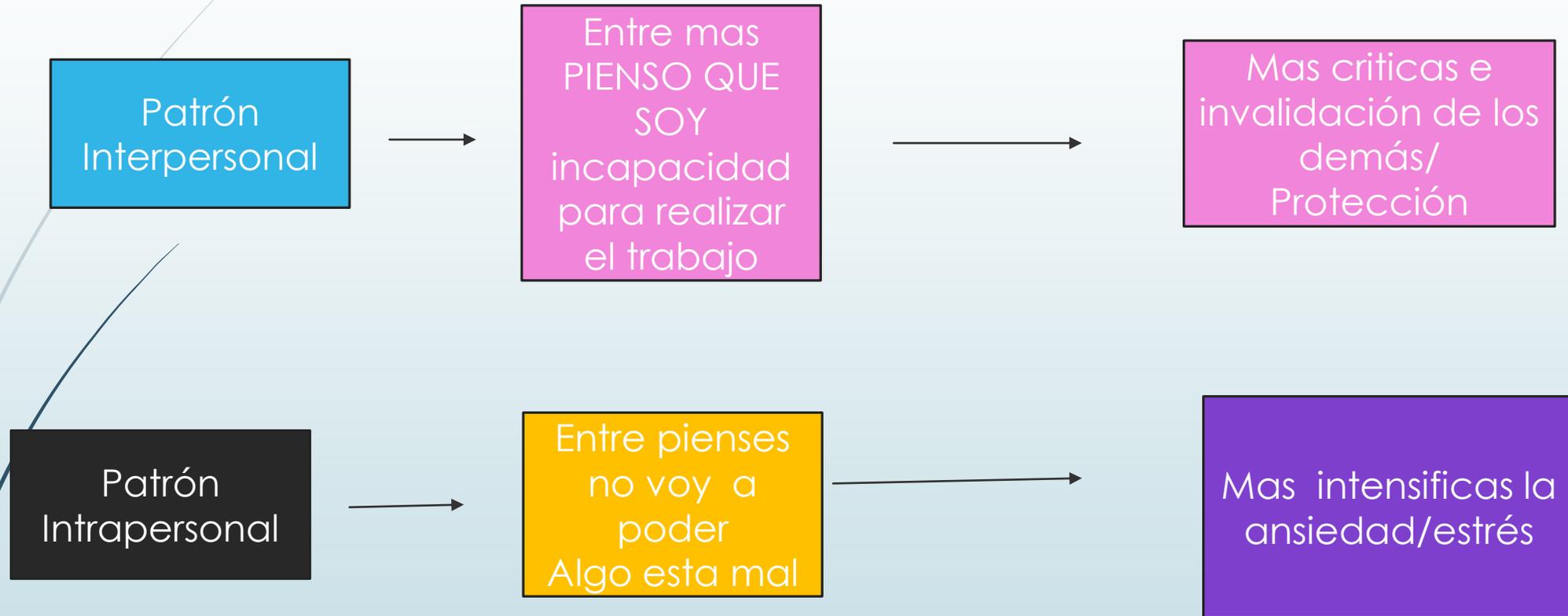
# VAMOS A PARARNOS EN UNA BASE SEGURA, EMPECEMOS...

+	-	+
<p>¿Cuáles son tus cualidades? ¿Para que eres bueno?</p> <p>¿Qué te gusta hacer?</p> <p>¿Qué lazos fuertes tienes , y con quien?</p> <p>¿Qué cosas buenas , tienes o te pasan en tu vida?</p>	<p>¿Qué deseas mejorar ?</p> <p>¿Desde cuando esta pasando?</p> <p>¿Por qué que piensas que eso esta ahí?</p> <p>¿Cómo le llamarías a eso que te esta estorbando y necesitas quitarlo de tu vida?</p>	<p>¿Qué pasaría si eso desapareciera en tu vida?</p> <p>Meta</p> <p>¿Qué estarías haciendo , que estaría pasando para que te dieras cuenta que eso ya no esta ahí?</p> <p>Escala</p>

# LO PRINCIPAL QUE DEBEMOS HACER ES ROMPER PATRONES



# Patrones



# Que es el estrés



- Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una **sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y persona**

Trastorno de estrés agudo. Esta afección es muy parecida al trastorno de estrés postraumático, excepto porque inicia durante o inmediatamente después de un evento estresante y dura un mes o menos





- ▶ Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay **estrés positivo**.
- ▶ Para adaptarse a las exigencias o a las necesidades activamos el proceso del estrés que permite adaptarse y se manifiesta con reacciones como agilizar el pensamiento, emplear una conducta más enérgica, aumentar la eficacia para superar determinadas situaciones con éxito. A lo largo del día podemos vivir estrés sin consecuencias negativas, además puede **favorecer al aumento de la autoestima** al lograr incrementar el rendimiento y superar los retos y metas fijadas.

# Síntomas



# Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

- Es la reacción de un individuo a partir de una experiencia adversa que es considerada como “intolerable” para la persona (Un momento de crisis, un accidente, un crimen, una enfermedad grave, un problema económico o un desastre de tipo natural). Existe una sensación de impotencia y un estado de desequilibrio. (Fernández, 2013)

- Trastorno de estrés postraumático. Cuando se reviven en forma repetida un evento traumático intenso, como un combate o un desastre debido por un fenómeno natural



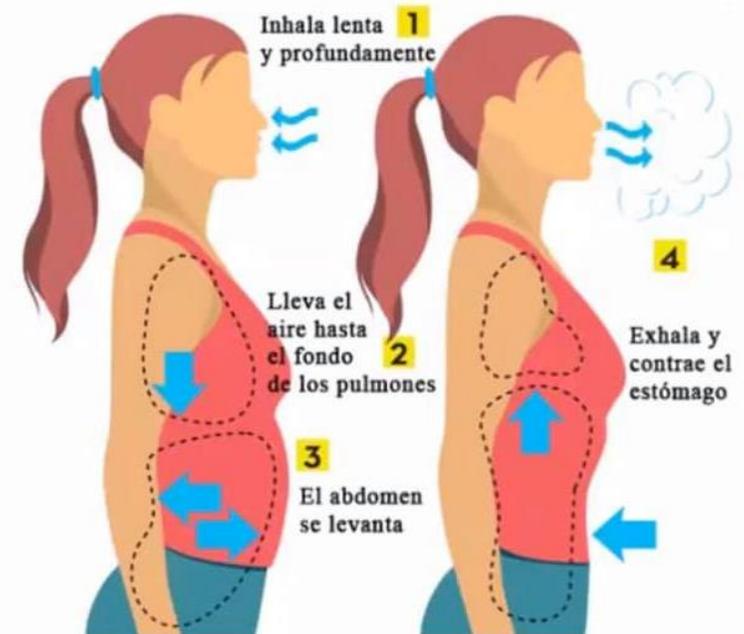
# Características esenciales del trastorno de estrés postraumático

- ▶ Como consecuencia, durante muchas semanas o meses estos individuos:
- ▶ • Reviven en forma repetida el evento, quizá en pesadillas como en sueños inquietantes, o bien en imágenes mentales invasivas con evocaciones disociativas. Algunas personas responden a lo que les recuerda al evento con reacciones de tipo fisiológico (taquicardia, disnea) o tensión emocional.
- ▶ • Toman medidas para evitar el horror: se rehúsan a ver películas o programas televisivos, o leer recuentos del evento, o bien obligan a los pensamientos o las memorias mantenerse lejos de su conciencia.
- ▶ • Su pensamiento se volvió pesimista; con estados de ánimo negativos persistentes, expresan ideas sombrías (“Soy inútil”, “El mundo es un desastre”, “No le creo a nadie”). Pierden el interés en actividades importantes y se identifican desapegados de otras personas. Algunos experimentan amnesia de ciertos aspectos del trauma; otros desarrollan insensibilidad, y se perciben incapaces de amar o experimentar alegría.
- ▶ • Experimentan síntomas de hiperactivación fisiológica: irritabilidad, estado de alerta excesivo, problemas para la concentración, insomnio o intensificación de la respuesta de sobresalto. La letra pequeña Las D: • Duración (un mes o más) • Tensión o discapacidad (disfunción laboral/educativa, social o personal) • Diagnóstico diferencial (trastorno por consumo de sustancias y físicos [en particular, lesión cerebral traumática], trastorno del estado de ánimo y ansiedad, reacciones normales a eventos estresantes).

# TECNICA RESPIRACION DIAFRAGMATICA

- Esta técnica principalmente te sirve para bajar la tensión y tomar control de tu respiración y tu cuerpo.

## Respiración diafragmática



# IRIA

## (Inhalar - Relajarte - Imaginar - Atención)

### ■ **Ejercicio IRIA (se trabaja en casos, con ansiedad, estrés, depresión , baja autoestima )**

“Es un ejercicio que ayuda a tu mente a trabajar como debe ser”

#### ■ Consiste en 4 pasos

1. Inhalación , tomar aire
2. Respiración , Relajación que es la señal que no hay tensión=salud
3. Imaginación , ¿cómo quieres estar? ¿cómo quieres trabajar ?
4. Atención plena , completamente en contacto conmigo mismo.

#### ■ Pasos :

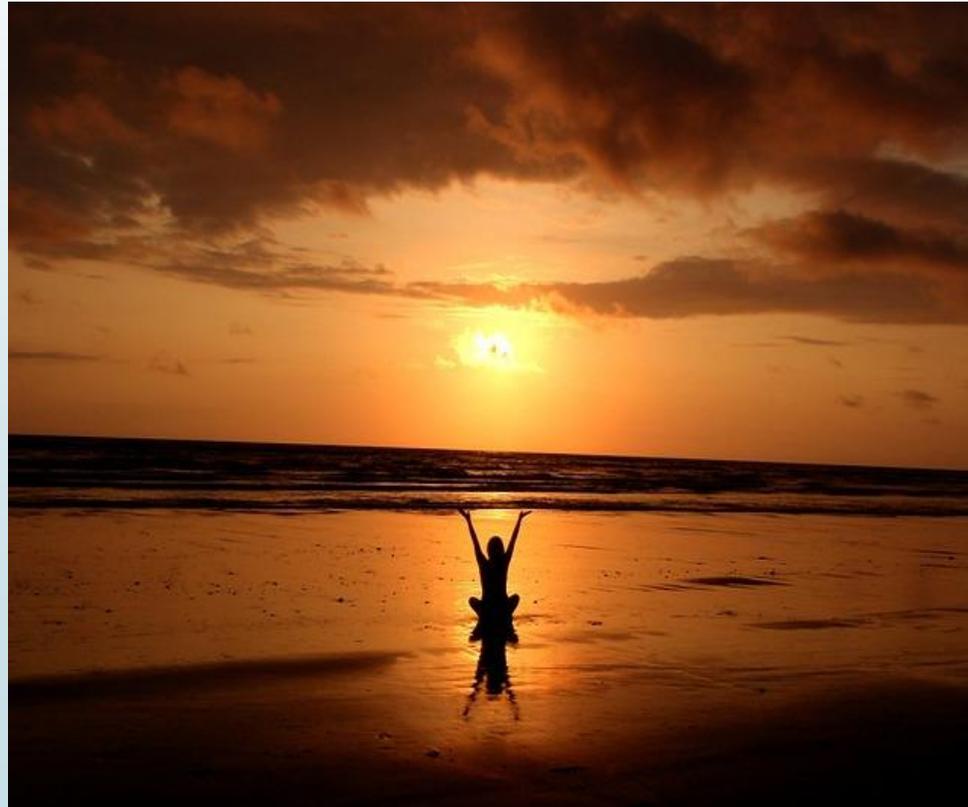
- Inhala y exhala , 3 veces, piensa en las partes de tu cuerpo que se benefician de esta inhalación : cerebro, corazón, cabeza etc. Piensa que inhalas vida, y beneficias tu cuerpo , beneficias cada parte de tu cuerpo.
- Relájate, concéntrate en tu respiración , y cada vez que te concentras en ella y tu mente es consciente y te ayuda a sentir esa respiración , alejas la tensión, estrés, preocupación, cualquier estorbo , porque tu mente es sabia y te ayuda para que estés contento y relajado, y sentir esa salud y bienestar en todo tu cuerpo.
- Imagina , como quieres estar (tranquilo, alegre, relajado etc. Como la persona quiera estar o trabajar), obsérvate estando así, mírate , contéplate , sonríete.
- Atención , concéntrate en ti mismo, en lo que estás haciendo , en que estas logrando ser como tú quieres ser, en que estas logrando sentirte como quieres sentirte, y pon atención en lo que estarás asiendo para seguir sintiéndote (tranquilo, alegre, relajado , como la persona desea) concéntrate, en sentirte libre, contento, sin rencores, sin enojo, sin estorbos, eres dueño de ti mismo, tú tienes la responsabilidad de encontrar lo positivo y bueno en tu vida , y eso lo encontraras todos los días.



**20 IDEAS  
PARA VIVIR SIN ANSIEDAD Y  
ESTRÉS**

# 1. Aprender a relajarse

- Informarse como hacerlo, realizar respiración diafragmática, relajación muscular, hipnosis, mindfulness, elegir alguna actividad relajante.





## 2. Dormir lo necesario

de 7-9 diarias, establecer un horario de sueño, realizar actividades relajantes antes de dormir

### 3. Evitar excitantes té, café, consumo de drogas





## 4. Busca ambientes agradables

Decora un espacio confortante y agradable en casa, aléjate del ruido o de espacios estresantes

# 5. Organízate

Prepara, planea tus actividades con antelación, y piensa que podrás lograr cada una de ellas





## 6. Prioriza

Siempre eres primero tú, debes estar bien, selecciona las actividades mas importantes, no intentes hacer todo en un solo día

# 7. Busca soluciones

Enfrenta la situación, analiza los distintos caminos para encontrar la solución,  
piensa en positivo



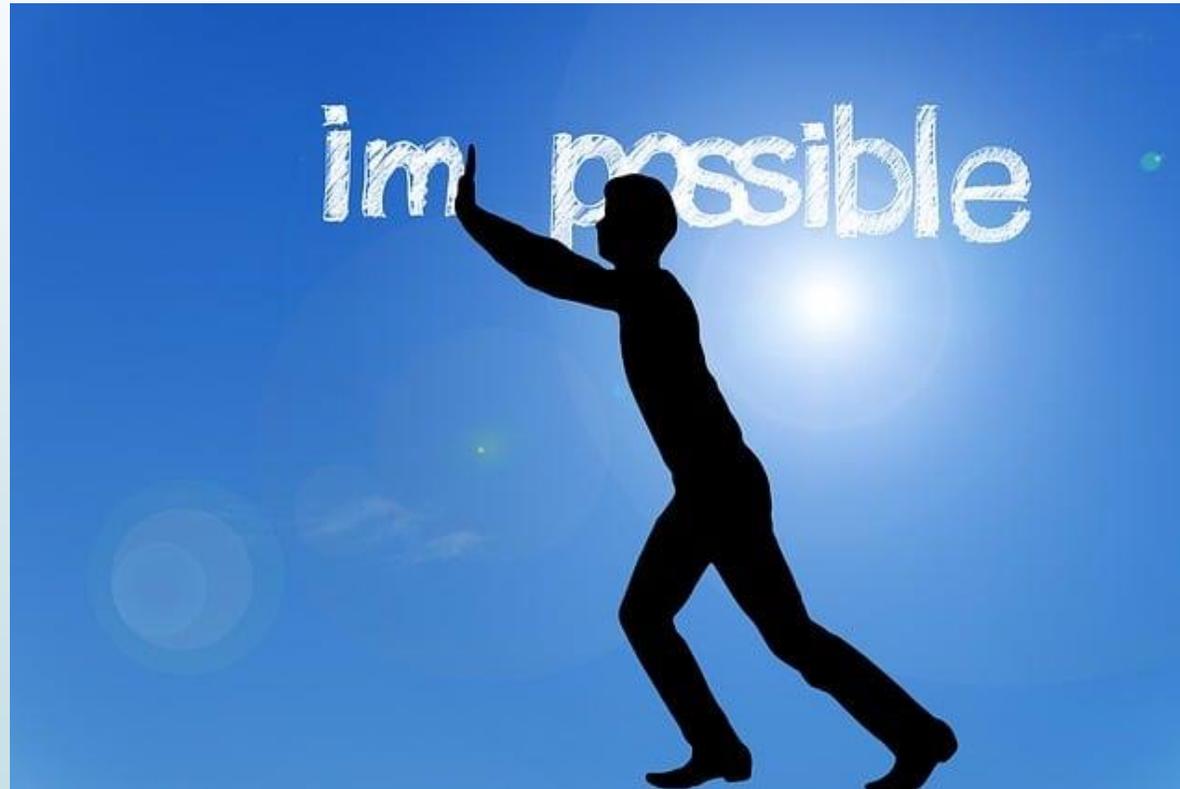
## 8. Toma decisiones inteligentes que te den estabilidad

busca, analiza, compara pros y contras, toma la decisión y no dudes



## 9. Se optimista

Evita pensamientos pesimistas, negativos o catastróficos, evita sobrepensar en lo peor cuando aun no ha pasado





10. ¿Complicarte la vida? No, toma las cosas con calma y evita tomar otros compromisos o responsabilidades

# 11.Hacer ejercicio

30 minutos al día es mas que suficiente para llenarte de beneficios





## 12.Cuida tu alimentación

come sano, desconéctate y disfruta, saborea tu comida

# 13. Regalate obligatoriamente un descanso

Realiza diariamente por 20 min alguna actividad de disfrute y placer  
deja los pendientes de lado





## 14. Fortalece tus relaciones sociales

Frecuenta, convive, disfruta momentos con tus amistades, familia o pareja.

## 15. Disminuye y minimiza el problema, aumentando lo positivo

Realiza algo que te haga sentir relajación y tranquilidad y algo que aumente tu alegría



## 16. Olvídate del que dirán

Eres la única persona que conoce su historia y las batallas que has vencido.





## 17. Aprende a decir no

Comunícate asertivamente y di: No, sin dar tantas explicaciones o disculparte cuando no debes.

# 18. Dejarse ayudar

Aprovecha a esas amistades, pareja, que te brindan la ayuda y llámales cuando lo necesites





## 19. Supera, Vence los miedos

Haz una lista de esas cosas que te causan temor, enfréntalas poco a poco, empieza por las mas fáciles, tú eres mas fuerte que ese miedo

## 20. Elógiate, Prémiate.

Reconoce tus avances, felicítate cuando veas progreso, por pequeños que sean esos logros, son grandes, siéntete satisfecho, satisfecha.



Tienes la capacidad para tomar el control de tu  
mente y tu cuerpo

y SER TRANQUILAMENTE FELIZ



Contáctame:

Facebook: Terapia  
Enfocada en  
Soluciones

Psic.Jahzeel Mtz