

# Técnicas de manejo de la ansiedad



**Un minuto para ti**

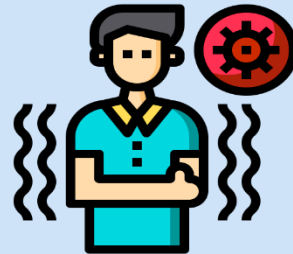


REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN

# ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción normal que todas las personas experimentamos, forma parte de mecanismos básicos de supervivencia y es una respuesta a situaciones del medio que nos resultan **sorpresivas, nuevas o amenazantes**.



Aislamiento -llanto incontrolable, dificultad para el autocuidado, comer o dormir



Dificultades de concentración – de toma de decisiones, de memoria – pesadillas – pensamientos obsesivos.



Palpitaciones – Sudoración – Temblores - Sensación de ahogo - Opresión en el pecho - Mareos



¿Has sentido esto últimamente?



## ¿Qué hacer ante un ataque de ansiedad?

Todos en algún momento de nuestras vidas experimentamos momentos de miedo o temor.

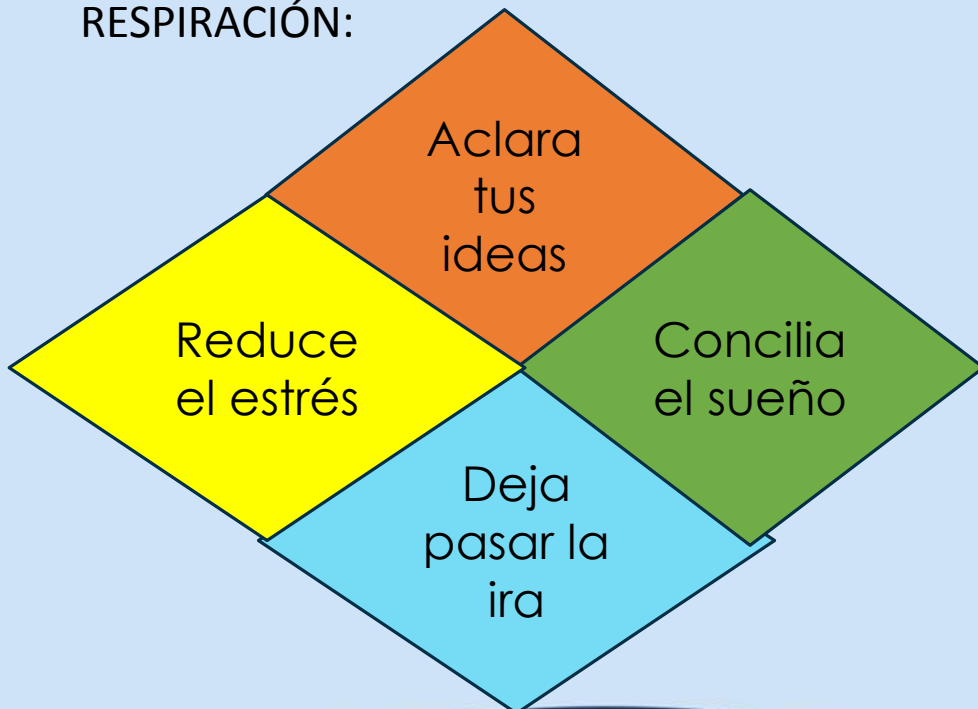
Uno de los grandes problemas cuando se trata de la ansiedad es intentar evitarla. Hay que afrontarla.



# TU RESPIRACIÓN COMO PRIMER RECURSO

CONSEJO  
1

SABÍAS QUE LA  
RESPIRACIÓN:



  
Nacional FM  
101.7  
CRISOL FM

## EJERCICIO 1



Cierra tu boca e inhala el aire a través de la nariz. Cuenta hasta 4. Aguanta la respiración durante siete segundos. Exhala completamente el aire de tus pulmones durante 8 segundos. Es importante realizar un sonido/soplido que puedas oír.

Coloca una mano en tu pecho y otra en la barriga, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma baja (hinchando la barriga).

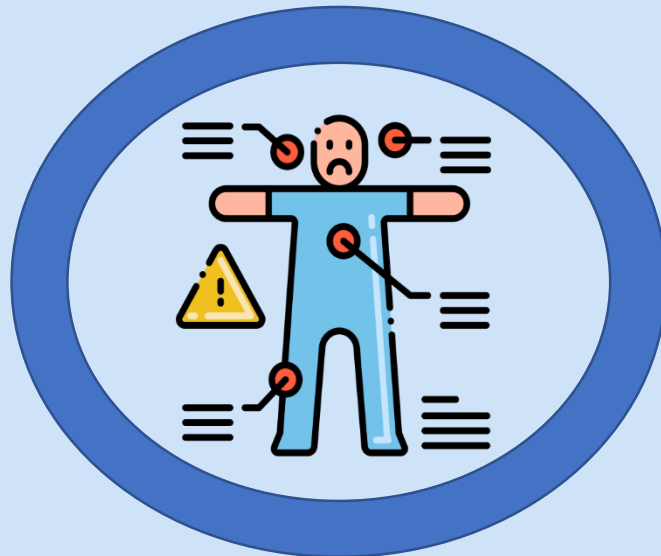
Procura que sea la barriga la que se mueva, no el pecho. El objetivo es realizar de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto.

## EJERCICIO 2

# EN MOMENTOS DE ANSIEDAD, ESPERA.

CUANDO LOS NERVIOS O EL ESTRÉS TE LLEVAN A UN EPISODIO DE ANSIEDAD, LA MENTE SE NUBLA Y DE PRONTO SIENTES QUE TE GOBIERNAN SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS.

SE PUEDE CONVERTIR EN UN CIRCULO VICIOSO



EL CORAZÓN SE DESBOCA Y SOMOS INCAPACES DE VER CON CLARIDAD.  
SOLUCIÓN: DETENERSE Y ESPERAR CONSEGUIR NUEVAMENTE LA CALMA Y PENSAR CON CLARIDAD.



# SE RECEPTIVO A LA AYUDA DE OTROS.

A veces en periodos de estrés o ansiedad, nos sentimos incapaces de escuchar, ver o decir nada.



- Es importante permanecer **receptivos** a la ayuda de otros que son capaces de ver, desde afuera lo que está sucediendo. A veces viene bien pedir ayuda.



# Utiliza la técnica de Grounding

CONSEJO  
4

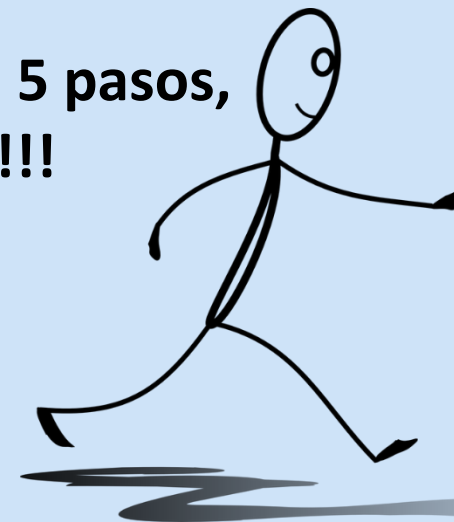
Ground = Suelo

Consiste en detenerte y tomar conciencia de dónde estás parado y lo que te rodea.



Ayuda a enfocarte en el presente, dejando a un lado, sentimientos de angustia, preocupación o pánico, recuerdos o pensamientos no deseados, desafiantes o negativos.

**Solo son 5 pasos,  
vamos!!!!**





**Observa a tu alrededor e identifica CINCO objetos.**

Pueden ser en el mismo espacio donde estás.

Un reloj, una lámpara, el lápiz con que escribes, o lo que ves por la ventana: un árbol, un auto, un poste de luz...



**Reconoce CUATRO cosas que puedas tocar y sentir la textura.**

Esto puede ser desde el material de la silla donde estás sentado, la mesa que tienes delante de ti, la dureza del pavimento donde estás parado, la tela suave de tu abrigo, un peluche, tu almohada, o incluso tu mismo cabello...

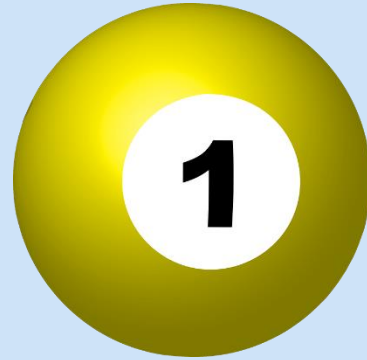


**Identifica TRES sonidos.**

Presta atención a los sonidos que te rodean. Puede ser el sonido de un pájaro, la mascota, el motor de los autos, inclusive puede ser una persona masticando muy fuerte...



- **Reconoce DOS** cosas que puedas **oler**. Y **concéntrate en ese olor**.



- **Identifica UNA** cosa que puedas **probar**.
- Busca algo que puedas realmente saborear, alguna golosina tal vez, así terminarás el ejercicio con un delicioso sabor en la boca.

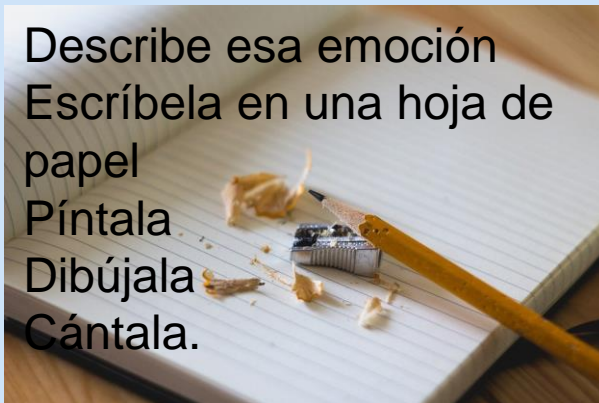


Esta técnica permite relajarte en pocos minutos cuando te sientes muy abrumado.

Utilízala siempre que la necesites para reconectar tu mente con el presente y combatir los abrumadores pensamientos de ansiedad, pánico o nerviosismo

# Técnica de la repesa

Dale un nombre, identifícala, qué sientes y qué la originó.



• **Reconoce tu emoción**

**PASO 1**

• **Permite sentir esa emoción**

**PASO 2**

• **Busca una solución aceptable**

**PASO 3**

**CONSEJO 5**

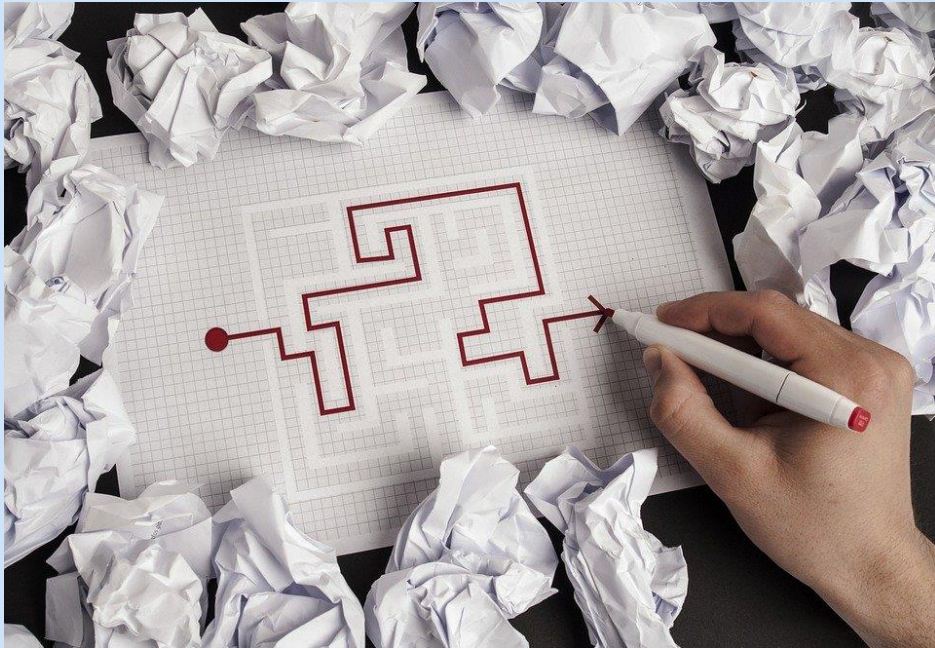
Entiende que es normal que te sientas así, que puedes expresar como te sientes, te hará sentir mucho mejor.

Una vez que te permitiste sentir esa emoción, busca una solución.

Puede ser hablar con tus padres o algún adulto de confianza, hacer actividades físicas, buscar rutinas, dormir bien, ejercicios de relajación (como respirar pausadamente, con los ojos cerrados, cuenta hasta 10, con la mano en el corazón, te ayuda a controlar emociones y buscar un espacio de tranquilidad).



# RECUERDA: ES MÁS PROBABLE QUE ENCUENTRES LA SOLUCIÓN, SI VUELVES A LA CALMA



- Si somos capaces de encontrar la calma es más fácil encontrar las soluciones.
- Si nos dejamos llevar por los nervios, es probable que terminemos empeorando la situación y el problema se convertirá en un auténtico caos.

# Otros consejos



- Distrae tu atención hacia algo diferente (puedes contar del 1-100)
- Repítete que las reacciones de tu cuerpo **NO son amenazas ni peligro: son una reacción al momento que estas viviendo.**
- Escribe lo que sientes y piensas.



*Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.*

<b>CHIRIQUÍ</b>	<b>774-4428</b>	<b>Ext.303,307</b>
<b>COCLÉ</b>	<b>991 1024</b>	
<b>COLÓN</b>	<b>470-0457</b>	
<b>HERRERA</b>	<b>970-0278</b>	
<b>LOS SANTOS</b>	<b>994-8555</b>	<b>6374-5236</b> 
<b>PANAMÁ OESTE</b>	<b>515-7396</b>	
<b>VERAGUAS</b>	<b>998-2474</b>	
<b>BOCAS DEL TORO</b>	<b>758 5377</b>	
<b>PANAMÁ</b>	<b>511-4401</b>	
<b>SAN MIGUELITO</b>	<b>233-5592</b>	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.