

Clase 9 - Control de la ansiedad

:BoBxITikTok: [@jezhusky_|_TikTok](#)

:BoBxIInstagram: [@jezhusky_|_Instagram](#)

:BoBxIYoutube: [Jez - YouTube](#)

:SiKofi: [Support Jez on Ko-fi!](#) 

Objetivo

- Que es la ansiedad y como controlarla.

Introducción

La ansiedad.

Es un estado emocional caracterizado por sentimientos de **preocupación, miedo** o inquietud.

La ansiedad es una **respuesta natural del cuerpo** ante situaciones de peligro, estrés o incertidumbre, reales o imaginarias.

Síntomas físicos:

- **Palpitaciones** o ritmo cardíaco acelerado.
- **Sudoración** excesiva.
- **Temblores**
- **Opresión en el pecho** o dificultad para respirar.
- Tensión muscular o dolores corporales.

Síntomas emocionales:

- Miedo o sensación de peligro.
- Preocupación, angustia.
- Dificultad para controlar pensamientos negativos.

La ansiedad funcional (Buena)

Puede ser adaptativo en ciertas circunstancias, ayudándonos a prepararnos y reaccionar frente a amenazas.

- Se activa el sistema nervioso simpático, desencadenando la **respuesta de lucha o huida**, lo que prepara al cuerpo para enfrentar un peligro percibido.

⚠ **La ansiedad NO funcional (mala)**

Cuando es **excesiva, persistente** o aparece sin una causa evidente, puede convertirse en un problema de salud mental.

- No hay un peligro inminente o real.
- En personas con trastornos de ansiedad, la respuesta del sistema nervioso simpático puede estar sobreactivada o desregulada.

Tipos:

- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Ataques de Pánico.
- TOC
- Trastorno por Estrés Postraumático
- Fobias.

⚠ **Ayuda profesional**

Si tienes ansiedad de forma reiterada y afecta tu calidad de vida, es posible que tengas un "Trastorno de ansiedad", lo que requiere ayuda profesional: Psicólogo.

Consejos para reducir la ansiedad

✓ **Respiración: Control de síntomas.**

No elimina la causa, pero si nos ayuda a volver a la calma y reducir sus síntomas.

Consejo:

- Respira lento y controlado.
- Puedes tomar aire por la nariz, aguantar por 5 segundos, y soltar en aire lentamente, contar 5 de nuevo y repetir.
- [Ejercicios de respiración | TikTok](#)

✓ Control del sobrepensamiento

Recuerda nuestra clase sobre el tema:

- La ansiedad tiene poder cuando vivimos en nuestra mente. Cuando somos esclavos de nuestros propios pensamientos.
- El problema no es el miedo al futuro, sino como gestionamos ese miedo.

✓ Autoconciencia

- El que y el cuando.
 - ¿Que desencadena la ansiedad?
 - ¿En que situaciones o contextos?
 - ¿Es alguien? ¿Es algo?
- Como
 - ¿Que pensamientos surgen?
 - Escríbelos. Redáctalos.
 - Los pensamientos refuerzan la ansiedad, la alimentan.

✓ Gestión del pensamiento

- No evadas los pensamientos que tienes.
 - Dedicar un momento al día para "Atender" tus preocupaciones.
 - Dedicar tu esfuerzo en ese tiempo a solucionar lo que te provoca ansiedad.
 - Haz lo que puedas con lo que tienes. ¿El resto? líbrate de esos pensamientos y déjalos ir.

✓ Análisis objetivo.

La ansiedad no funcional surge al percibir una situación de peligro donde no lo hay. Busca racionalizar la situación.

- Efectivo en fases iniciales.

Consejo:

- Analiza la situación objetivamente.

- No tu interpretación de los hechos.
- Pregúntate:
 - ¿Que es lo peor que puede pasar?
 - ¿Eso lógico eso que piensas que puede pasar?
 - ¿Importara dentro de 10min, 10 días o 10 meses?

✓ **Cuida tu cuerpo.**

Hacer actividad física y dormir bien reduce la ansiedad a largo plazo.

- Duerme al menos 6hrs.
- Busca un balance en tu rutina, descansa y distrae tu mente con hobbies o actividades sociales.
- Realiza actividad física al menos 3 veces a la semana.
 - Libera el estrés, endorfinas y ayuda a descansar mejor.
 - Reduce los niveles de cortisol.
 - Salir a caminar por la naturaleza es recomendable.

Otros consejos

Otros

- Escucha música relajante o de tu agrado.
 - [Música para reducir el estrés y la ansiedad en pacientes con enfermedad coronaria - PubMed](#)
 - [Music and the heart - PubMed](#)
 - [Music intervention and preoperative anxiety: an integrative review - PubMed](#)
- Limpieza y orden: Reduce estrés.
- Mejora la autoestima: Mejora nuestra percepción de nosotros mismos frente a un problema.
- Mindfulness: Vive el presente.
- Escribe un diario de emociones y pensamientos.
- Red de apoyo: Habla con amigos.