



**SEMINARIO DE CAPACITACIÓN  
EN  
"ANSIEDAD"**

# Características del Seminario

---

- **Modalidad: Teórico / práctico**
- **Abordajes arte-terapéuticos.**
- **Enfoque psicosocial.**
- **Recursos de inteligencia emocional y P.N.L.**
- **Aportes desde el liderazgo social comunitario.**
- **Una mirada de la psicología positiva y sistémica.**

# *Objetivos del Seminario:*

**Brindar información y concientización de esta problemática instalada y en aumento**

**Clarificar conceptos teóricos.**

**Explorar nuevos métodos y formas de asistencia.**

**Compartir las inquietudes, dudas, obstáculos y limitaciones entre todos.**

# Objetivos del Seminario



Potenciar y optimizar  
nuestras capacidades y  
habilidades

---

Incorporar recursos y  
estrategias de afrontamiento.

---

Interactuar desde las  
distintas miradas y saberes.

---

Motivarnos desde las  
experiencias personales.

# ANSIEDAD - ESTRÉS - ANGUSTIA

---



# ¿CÓMO DEFINIR LA ANSIEDAD?

---

“ESTADO EMOTIVO DESAGRADABLE, INDEFINIDO E INDEFINIBLE, EN EL QUE LA FALTA LA SEGURIDAD PRODUCE EN EL SUJETO SENSACIÓN DE MIEDO, CULPA, DE INQUIETUD, DE PESIMISMO, HASTA LLEGAR A VERDADERAS CRISIS DE ANGSTIA Y A ESTADOS NEURÓTICOS”.

“LA ANSIEDAD ES UN SISTEMA DE ALERTA QUE SE ACTIVA EN PREVISIÓN DE UN PELIGRO O AMENAZA FUTURO”.

“LA ANSIEDAD NORMAL ES UNA RESPUESTA AUTOMÁTICA QUE SE ORIGINA EN LA PARTE MAS PRIMITIVA DE NUESTRO CEREBRO CUANDO RECONOCE LA PRESENCIA DE UN PELIGRO INMINENTE. SU PRINCIPAL FINALIDAD ES EVITARA TRAVÉS DE L ENFRENTAMIENTO O SE LA HUIDA- TODA SITUACIÓN QUE SE CONSIDERE DE RIESGO, POR LO TANTO UN CIERTO GRADO DE ANSIEDAD ES BUENOY NECESARIO PARA LA VIDA PORQUE AYUDA AL DESARROLLO DEL ORGANISMOY DE LA PERSONALIDAD”.

(DR. NORBERTO ABDALA)

# ANSIEDAD, ESTRÉS Y ANGUSTIA

## AUNQUE SEMEJANTES NO SON LA MISMA COSA

ANSIEDAD NO ES LO MISMO QUE ESTRÉS, PERO AMBOS ESTÁN ÍNTIMAMENTE RELACIONADOS, YA QUE LA ANSIEDAD ES ESTRÉS ACUMULADO, ACOMPAÑADO DE SENTIMIENTO DE TERROR O DE SÍNTOMAS EN EL ORGANISMO Y DE TENSIÓN. EN RESUMEN, ESTRÉS Y ANSIEDAD SON DOS GRADOS DE LO MISMO. UN ESTADO DE TENSIÓN DEL ORGANISMO CON SOBRECARGA EMOCIONAL.

*(EXTRAÍDO DE LA REVISTA "PSICOLOGÍA POSITIVA")*

## **ESTRÉS: ES UN TÉRMINO INGLÉS QUE PUEDE TRADUCIRSE POR "PRESIÓN" O "ESFUERZO"**

**"UNA RESPUESTA DEL ORGANISMO A UNA DEMANDA REAL O IMAGINARIA, O SIMPLIFICANDO AÚN MAS, TODO AQUELLO QUE NOS OBLIGA A UN CAMBIO. EL CUERPO REACCIONA ANTE EL ESTRÉS POR AJUSTES Y ADAPTACIONES DE CAMBIOS EN LA FISIOLOGÍA DEL CUERPO. SE HAN DESCRIPTO DOS TIPOS DE RESPUESTAS AL ESTRÉS, UNA AGUDA Y OTRA CRÓNICA"** *(FUNDACIÓN FAVALORO)*

# Estrés y Angustia

---

**Estrés :** “Se lo ha calificado junto a la ansiedad como el mal del siglo”

Una de cada cuatro personas lo padecen en forma permanente.

Las enfermedades psicosomáticas asociadas al estrés y ansiedad en los países desarrollados es aún mayor y lejos de detenerse va en aumento.

**“acumulación de tensión emocional”**

**“Estado de gran tensión nerviosa causada por exceso de trabajo o por los vínculos o relaciones humanas”**

**Angustia:** “Situación psicológica conflictiva a causa de la cual el sujeto vive continuamente en una situación de ansiedad, debatiéndose entre el deseo o la repulsa”.

**“El tono emotivo con el que el hombre vive una cierta situación con respecto al mundo. Significado que la psicología toma de la filosofía”.**

Freud , gran estudioso de la angustia la definió como “reacción del Yo ante el peligro” o “situación de impotencia”

E. Pichón Riviere hablaría de la angustia como “Adaptación pasiva de la realidad”

# TIPOS DE ANSIEDAD

## Ansiedad cotidiana y trastornos de ansiedad

---

- La ansiedad generalizada
- Trastorno mixto ansioso depresivo
- La ansiedad social
- La agorafobia
- La claustrofobia
- El trastorno o ataque de pánico
- Las fobias específicas
- Trastornos de alimentación (obesidad, anorexia, bulimia)
- La hipocondría
- El trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático

# ¿Qué causa la ansiedad y los trastornos de ansiedad?

---

La ansiedad puede ser parte de tu composición genética y bioquímica, así como parte de tu personalidad. Hay muchas cosas que pueden provocar ansiedad, tales como tu entorno, situaciones estresantes como exámenes escolares, problemas con tu familia o un evento traumatizante.

Algunas de las causas de los trastornos de ansiedad pueden ser:

- **Genética.** Un historial de ansiedad dentro de tu familia;
- **Bioquímica.** Un desequilibrio de las sustancias químicas en el cerebro que regulan los sentimientos y las reacciones físicas, las cuales pueden alterar tus pensamientos, emociones o conducta;
- **Un evento estresante.** Un solo evento o una serie de eventos tales como divorcio, abuso, acoso escolar continuo (bullying), abuso sexual, una muerte, ruptura de una relación o conflicto familiar;
- **Personalidad.** Ciertos tipos de personalidad corren más riesgo de sufrir de ansiedad