

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Con abordajes Arteterapéuticos

Módulo 1

¿Qué es la Ansiedad?

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 1

Ps. Social Gabriel De Marco

Ps. Social Leila Ojeda

PENSAR



¿Por qué Abordar esta Problemática?

Los expertos calculan que en los próximos cinco años la ansiedad se extenderá de forma alarmante. Dentro de 20, el porcentaje de la población de los países industrializados de naturaleza psíquica se afectada por trastornos aproximará al 25 por ciento.



Objetivos del Seminario

- 😊 Brindar información y concientización de esta problemática instalada y en aumento.
- 😊 Promover la motivación necesaria para intervenir al respecto, especialmente, en esos momentos cuando todo parece tambalear y la realidad le resulte desmesurada. Que pueda descubrir aquí las herramientas necesarias para divulgar y transformar el contexto en que se encuentra.
- 😊 Potenciar y Optimizar nuestras capacidades y habilidades.
- 😊 Incorporar recursos y estrategias de afrontamiento.
- 😊 Interactuar de distintas miradas y saberes.

¿Qué es la Ansiedad?

La Ansiedad es como un virus que se contagia a través de las expectativas desmesuradas y el miedo a salirnos de lo establecido. Cada ser humano lleva dentro un “programa” para ser como es. El mismo que hace que de las semillas del almendro crezca una planta que da almendras en lugar de melocotones. La ansiedad significa resistencia a ese proceso. Se desencadena porque intentamos orientar nuestra mente hacia exigencias

muy concretas de perfección. ¡Es como si quisiéramos ser melocotones en vez de almendros!

Cada vez que condicionas tu naturaleza y tendencia a ser y a expresarte como eres, forzando tu modo de pensar espontáneo para restringirlo a modelos establecidos, la tensión surge dentro de tu interior. Es la señal de alarma que te obliga a replantearte lo que estás haciendo en contra ti mismo. De igual modo, si te creas expectativas demasiado rígidas o excesivas exigencias respecto a las cosas o personas, la relación con lo que deseas se pervertirá y te provocará ansiedad.



Ansiedad “Buena” y “Mala” Aprende a Distinguir las

Etimológicamente, ansiedad deriva del latín *angere*, que significa opresión, nudo en la garganta. Quizás por la angustia que provoca el recuerdo de esta sensación.

¿Cómo se genera?

Ansiedad normal o positiva

Significa estar alerta hacia algo. En este sentido, la ansiedad hace una función indispensable: el organismo pone en marcha sus recursos para afrontar un suceso que se le viene encima.

Ansiedad patológica o negativa

Sobreviene cuando persiste ese estado de alerta (o activación generalizada) de todo el organismo. Incluso después de haber pasado la situación que lo generó. O cuando aparece con independencia de los que nos sucede.



Trastorno de Ansiedad



Se denomina así a las crisis intensas, prolongadas o frecuentes, que se manifiestan en gran cantidad de síntomas (lo desarrollaremos más adelante)

Interpretación Psicosomática: Un bloqueo de la energía

La psicosomática estudia el origen psicológico de los trastornos y malestares físicos; es decir, cómo somatizamos (o se manifiestan) nuestros conflictos internos. Desde la óptica de esta ciencia, la ansiedad es una energía vital que corre dentro de nosotros. Cuando no tiene espacio suficiente para circular, acaba oprimiéndonos y haciendo sentir mal. La aparición de ese malestar es señal inequívoca de que hay algo dentro de nosotros que no va bien.

Es entonces cuando la vida parece “Estallar” en mil direcciones, pero no puede porque la constreñimos, indicándole si algo es correcto o no, qué dirección ha de tomar. De esta manera, encerramos esa energía vital en comportamientos cada vez más pequeños. Nuestra manera de pensar crea códigos que refrenan nuestra naturalidad, la tendencia imprevisible a cambiar, la saludable incoherencia, la creatividad, la intuición. Cuanto más nos guemos por pensamientos rígidos, más limitaremos nuestro potencial expresivo a esquemas obligados y restringidos.

Deseos Presos y Presunciones

Con frecuencia, nuestros deseos, anhelos o fantasías (como por ejemplo, salir a cenar) no se desarrollan con entera libertad: nos sentimos dirigidos por factores que delimitan nuestro campo de actuación. Es como si una díscola vocecilla interna nos dijera: - Hey!!! , sal a cenar, pero tienes que ir a un sitio distinto al de siempre, que no haya mucha gente, invitar a Menganito porque hace tiempo que no lo ves, no comer demasiado ni terminar demasiado tarde...- El deseo, pues, se ve mediatizado por códigos de conducta y conjeturas. Presuponemos que sabemos con antelación y a ciencia cierta lo que está bien y lo que está mal, lo que nos hará disfrutar y lo que no, el comportamiento más adecuado para cada situación y el mas inadecuado....

Es decir, nos forjamos el modelo que nuestros deseos deben “obligatoriamente” seguir para poder realizarse.... Y así los subvertimos.



Blancos en Potencia de la Ansiedad Mala

Los síntomas: Destacan entre muchos otros: nerviosismo, aprensión excesiva hacia uno mismo y hacia los demás, insomnio, facilidad para romper a llorar, fobias, palpitaciones, vértigos, náuseas, aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca...

¿La ansiedad se cura?

Cuando nos preguntamos si **la ansiedad se cura** en cualquiera de sus tipos o manifestaciones y buscamos soluciones, realmente no somos muy buenos al tratar de calmarla. Por lo general intuimos que podemos ser más astutos y sagaces que nuestra ansiedad, y como vemos, ésta por lo general casi siempre nos gana la partida. Nos decimos: vamos a **“superar la ansiedad”**, y vemos que ella nos supera. Aplicamos la lógica y la razón, y tampoco nos funciona. Ingerimos ansiolíticos por algún tiempo, y el problema sigue ahí. Buscamos el consejo, la lógica y la razón de los demás, de amigos con mejores perspectivas, o expertos con autoridad en el tema, y en la mayoría de los casos generalmente no funciona. Y nos sentimos más confundidos y más ansiosos. Precisa de una buena cantidad de tiempo y energía, pero aun así sudamos haciendo ejercicio, ya que escuchamos que es la mejor solución que algunas personas han encontrado para curar la ansiedad pero aun así continuamos confundidos y con la ansiedad rebotando en nuestra alma y nuestro cuerpo.

Por lo general intuimos que podemos ser más astutos y sagaces que nuestra ansiedad, y como vemos, ésta por lo general casi siempre nos gana la partida.

Cambia la dirección de tus pensamientos y veras que la ansiedad se cura.



Los episodios de ansiedad son un problema humano casi universal. Existen un sin par de disparadores y detonadores de la ansiedad, y la contundencia y severidad varía de muy leve a potencialmente mortal y desquiciante, pero lo paradójico es que casi toda la humanidad la sufre.

Sin embargo para los que sufrimos la ansiedad en un grado más que leve, tendemos a devanarnos el cerebro pensando en la forma o manera de poner la ansiedad lejos de nosotros, y no nos damos cuenta de que, **PENSAR** es lo que nos ha llevado de narices a padecer la ansiedad como “enfermedad”.

En nuestro tormento ansioso no entendemos que entre más pensamos en la ansiedad más se afinsa en nosotros. Alguien dijo una vez no se puede combatir el fuego con fuego.

Pero, ¿Por qué preocuparnos por algo desesperadamente difícil de “superar”?

Cuando nos encontramos en una situación que nos genera ansiedad, hacemos una interpretación de lo que esa situación significa para nosotros, es decir, surge en nosotros una serie de pensamientos relacionados con lo que nos está pasando en ese momento.



Si lo has notado, estos pensamientos son los que directamente están causando la ansiedad, y del manejo que le demos a esos pensamientos depende que se agrave o desaparezca la ansiedad. Por lo tanto, si somos capaces de ser conscientes respecto a lo que pensamos y tenemos el valor de modificarlo, tendremos en nuestras manos una poderosa herramienta para combatir la ansiedad y poder saber si la ansiedad se cura. **¿Pero cómo lo hago** Aplicar esta técnica en el momento mismo en que estamos teniendo un ataque de ansiedad, no va a funcionar; es decir,

cuando el corazón late a mil por hora, tenemos nauseas, o hiperventilamos, va a ser muy difícil ser consciente de lo que pensamos, pues nuestra mente no funciona del todo bien, y no pensamos con claridad. El mejor momento para practicar esta técnica es cuando estemos tranquilos y sin síntomas provocados por la ansiedad. Como verás ahora vamos a ser más astutos que la ansiedad, si llevamos a cabo estos **4 pasos**.

1. *Analiza cómo surgen los pensamientos*

Escoge un lugar tranquilo donde sepas que nadie te va a interrumpir, utiliza el poder de tu imaginación, evoca el último episodio de ansiedad que tuviste, recuerda que en este momento no tienes ansiedad, pero vas a pensar y a imaginar que tienes un episodio de ansiedad, ¡trata de imaginarlo!.

A modo de ejemplo veamos la “ansiedad anticipatoria”, que tiene que ver con anteponernos al futuro:



Estoy sentado en el sofá de mi casa, es domingo por la tarde, y empiezo a pensar en lo que voy a hacer mañana. Empiezo a sentir lo horrible que va a ser desplazarme en medio del tráfico congestionado o en el autobús lleno de pasajeros. Más tarde llego a la oficina, y no puedo parar de pensar en

que tengo que soportar al “pesado” de mi compañero de trabajo o de mi jefe instigador y opresivo.

Empezaré a transpirar excesivamente, y no poder escapar de la situación, los demás me miraran y se burlaran de mí. A esta altura puede que no sea consciente de lo que estoy pensando, puesto que han sido tantos domingos en la tarde pensando en lo mismo, que se ha vuelto automático, y aparece en mi mente sin poderlo controlar y casi sin darme cuenta.

Notarás que son exactamente estos pensamientos los que provocan

ansiedad, y no el tráfico, ni mi compañero de trabajo, o mi jefe opresor. Son los pensamientos en sí lo que causan la ansiedad y nada más.

La recomendación es hacer la lista de todos los pensamientos que pasen por tu mente y generen algún tipo de ansiedad, llevándolos hasta el final, no permitas dejarlos a medio camino, ve hasta la raíz del pensamiento. Si surge alguna dificultad, que de hecho debe surgir al principio hazte estas sencillas preguntas:

- **¿Qué tipo de pensamientos son los que hacen que me sienta de esta manera?**
- **¿Qué es lo que siento o pienso que va a suceder?**
- **¿Qué es eso tan terrible que creo que va a pasar?**

2. Cuestionar cada pensamiento

Una vez que elabores lo más honestamente posible la lista de pensamientos, empieza a cuestionarlos, a analizar cada pensamiento por separado. Analízalos sólo como hipótesis. Podrían ser ciertos o no, colócalos como preguntas. Este corto listado de preguntas te puede ayudar.

¿Es real que pueda pasar esto que estoy creyendo?

¿Qué posibilidades existen de que realmente esto suceda? ¿Es alta o baja?

Si llegara a pasar, ¿es realmente tan espantoso o es tan solo incomodo?

¿Ciertamente no podré tolerarlo?

¿Hay alguna certeza de que esto que siento sea real?

Si llegara a suceder esto que temo, ¿Cómo podría solucionarlo?

¿Qué sería lo peor que podría pasar?

3.- Modifica tus pensamientos.

Cuando te haces este tipo de preguntas, no solo te cuestionas a ti mismo, si no que colocas en relevancia la veracidad de cada pensamiento, y empiezas a modificarlo, a darle un matiz diferente, porque empiezas a ver que son exagerados, catastróficos, y poco realistas. Continuando con el ejemplo de la ansiedad anticipatoria, una forma más constructiva de verlo, si cuestiono bien mis pensamientos, podría ser esta:

No voy a sentir más angustia, pues disfruto el lugar y el trabajo que hago. Es divertido manejar mi auto cuando voy a mi trabajo, si hay congestión, solamente observo a los demás conductores, elijo estar centrado y tranquilo, la música que escucho me relaja y la disfruto. Luego, llego a mi oficina, y veo cómo mi jefe sonrío y me saluda amablemente, elijo no permitir que ninguno de mis compañeros de trabajo altere mi estado de ánimo con sus absurdos y exabruptos, sólo los observo y siento cómo sus tonterías me hacen reír. Elijo disfrutar cada momento que pase en mi oficina. Es maravilloso ir a trabajar.

Amo mi trabajo.

4.- “La práctica hace al maestro”

Practica, practica, y siempre que puedas practica, cada día y lo más que puedas. Si nuestro problema es la ansiedad de cualquier tipo que sea, no tenemos otra opción.

Recuerda! la ansiedad no está en el cuerpo, está en la mente y sobre lo que pensamos y sentimos es en lo que debemos trabajar. Es la única manera de saber si es cierto que “la ansiedad se cura”. Ahora te toca a ti investigarlo ¡Buena Suerte en este seminario!

Gabriel De Marco, Ps. Social y Arteterapeuta

Leila Ojeda, Ps. Social.

