



SÍNTOMAS, CAUSAS Y MANEJO DE LA ANSIEDAD



1

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una sensación normal que experimentamos alguna vez en momentos de peligro o preocupación y nos permite reaccionar mejor ante situaciones difíciles. Sin embargo, cuando una persona se encuentra frecuentemente ansiosa, se tensa en exceso y la ansiedad se convierte en un problema que produce sensaciones desagradables.

- Sensación continua de agobia e inquietud
- Problemas de concentración
- Pensamientos negativos
- Preocupación excesiva
- Insomnio
- Miedo

SÍNTOMAS PSICOLÓGICO

2



3

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Sensación de opresión en el pecho
- Dificultad para respirar (disnea)
- Diarrea/ estreñimiento/ colitis
- Tensión muscular/ hormigueo
- Urgencia para orinar
- Taquicardia
- Sudoración
- Insomnio
- Temblor
- Miedo



PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD DESADAPTATIVA

4

- Deficit de sueño
- Alteración emocional y malestar
- Inquietud constante
- Alteración durante una conversación

- Atracciones de comida: sobre todo comida que contiene más grasa y azúcares.
- Déficit de sueño, etc.

5

APORTACIÓN POSITIVA DE LA ANSIEDAD ADAPTATIVA

- Prepara para afrontar aquellas situaciones que nos plantean alguna dificultad.
- Avisa que algo en nuestro sistema psíquico no funciona correctamente.
- Incrementa nuestro rendimiento en situaciones concretas.





GUIA DE AUTOAYUDA

CAUSAS DE LA ANSIEDAD

6

FACTORES

- Genéticos (hereditarios)
- Neurobiológicos
- Psicológicos
- Culturales
- Sociales
- Personalidad de la persona



SEÑALES QUE INDICAN TENER ANSIEDAD DESADAPTATIVA

7

- Miedos irracionales
- Fobia social
- Tensión muscular
- Miedo escénico
- Ataques de pánico
- Indigestión crónica
- Dudas excesivas

TIPS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

8

1.Respira hondo: De forma lenta, profunda y abdominal para relajarte física y mentalmente.



2.Háblalo: Exterioriza tus sentimientos y pensamientos regularmente, no esperes a estallar.

3.Céntrate en el presente: Piensa en el momento actual, en lo que sí puedes hacer y cambiar.

4.Vive más lento: Organízate, prioriza y delega tareas.

5.Activate: Elige actividades que te gusten y te resulten agradables.