



# LA CONVIVENCIA ESCOLAR

**“COMO ENFRENTAR LA ANSIEDAD”**





- **El saber quien soy potencia nuestras Habilidades Psicosociales Básicas**



**Formas de relacionarnos con los demás...**





Antes de hablar de quien soy...es importante además saber como me siento...

**“Reconocer nuestras emociones es señal de Bienestar...”**



**Bienestar  
subjetivo, es  
algo que  
influye en  
nuestro  
espacio  
inmediato...**

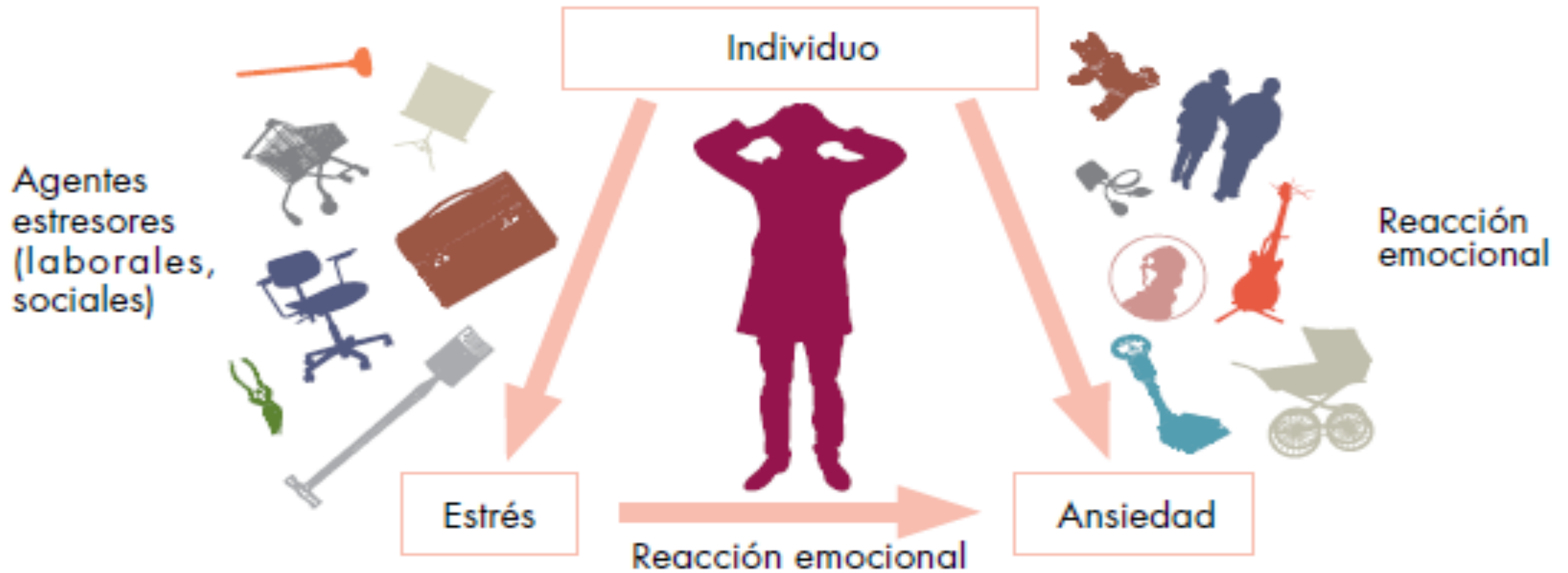


- Conocer lo que nos estresa y genera ansiedad es positivo...
- Es parte del conocimiento de si mismo...
- Potencia nuestro bienestar personal...



# SALUD MENTAL





**TENSIÓN Y UN COMPORTAMIENTO REACTIVO.**



**Pero las consecuencias del estrés no afectan solo al individuo que lo padece, como hemos visto, sino que también alcanzan a las personas que le rodean, familia, compañeros de trabajo, amigos, y a los ámbitos en que se desenvuelve**

**BIENESTAR SUBJETIVO**



EN ESTE ESCENARIO ACTUAL  
SE VE AFECTADO  
ALTERANDO NUESTRA  
EMOCIONALIDAD



**EMOCIONAL**

- Inestabilidad, inquietud.
- Tensión
- Pérdida de la energía física o psíquica.
- Bajo estado de ánimo.
- Apatía, pesimismo.
- Temor a padecer enfermedades

**COGNITIVO**

- Incapacidad para tomar decisiones.
- Bloqueo mental.
- Vulnerabilidad ante las críticas.
- Confusión.
- Se distrae fácilmente.
- Olvidos frecuentes



# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un estado emocional, de miedo, temor e inquietud, de profundo malestar subjetivo,

Caracterizado por la presencia de un alto nivel de actividad o activación fisiológica, lo que a su vez tiene un efecto sobre la conducta.

Es un estado de deseo y espera (ansias)



Expectación de preocupación excesiva

Tiende a vincularse a la anticipación de una amenaza futura o a un desbordamiento o incapacidad para hacer frente a las demandas ambientales.



# SIGNOS Y SÍNTOMAS

## 1) Nivel subjetivo-cognitivo

La experiencia interna de ansiedad y sus estados asociados, como la inquietud, sensación de estar en un peligro inminente, sensación de catástrofe y preocupación por pensamientos intrusivos

Pensar demasiado (overthinking):

Pensamientos de ¿y qué tal si pasa esto? ¿Y qué tal si no?

Sensación constante de alerta, problemas de atención y concentración, dificultad en la toma de decisiones, irritabilidad y sobre planificación

## 2) Nivel fisiológico-somático



- Temblores
- Sudoración
- Sequedad de boca
- Mareos
- Tensión muscular
- Taquicardia (aumento de la frecuencia cardíaca)
- Vértigo
- Disnea (dificultad para respirar)
- Agitación o nerviosismo
- Astenia (debilidad o fatiga general)
- Irritabilidad
- Trastornos del sueño
- Entre otros...

### 3) Nivel motor conductual



Evitación de determinadas personas, situaciones o lugares, comportamientos obsesivos.



# AUTOCUIDADO PARA PREVENIR Y MANEJAR LA ANSIEDAD

1) Admitir que se siente ansiedad

Aceptar lo que se está sintiendo es el primer paso para entender lo que está pasando y poder hacer algo al respecto.

2) Escribir

Ayuda a expresar los pensamientos negativos y/o las preocupaciones y a darles otra perspectiva.

### 3) Respiración

Usa técnicas específicas, por ejemplo, puedes practicar la respiración abdominal.



### 4) Realizar actividad física y de relajación:

Esta puede ser una forma de canalización de la ansiedad. (caminar, entrenar, bailar, andar en bicicleta, nadar, yoga, etc).

Dentro de sus posibilidades...

5) Espacio propio para realizar actividades placenteras:  
Escuchar música, leer, dibujar, pintar, ver series o películas, etc.

6) Mantener una buena alimentación e hidratación:  
Mantiene los niveles del cuerpo en buen funcionamiento

# ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

- Si llevas al menos tres meses con estos malestares o síntomas.
- La ansiedad no se adapta a las circunstancias, es decir, existe una reacción desproporcionada al estímulo o situación.
- El malestar se vuelve permanente o demasiado frecuente.
- El malestar es intenso y va en aumento.
- Interfiere de forma significativa en las actividades de la vida cotidiana (estudio, trabajo, entre otros) y/o en las relaciones interpersonales.

# Diferentes puntos de vista...

