

Ansiedad: qué es y qué podemos hacer para manejarla

Psicólogas:
Majhennys Salas
Giannella Escárte E.

Marzo 2020



EDUCACIÓN DE EXCELENCIA BASADA
EN LA PEDAGOGÍA DE JESÚS



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la preocupación y miedo ante situaciones cotidianas. Es posible que se produzca con síntomas físicos, emocionales y conductuales.

- Es importante tener en cuenta que la ansiedad es absolutamente normal en situaciones estresantes, como en la que nos encontramos actualmente, es por ello que debemos actuar para que no se transforma en algo habitual o que perdure en un período importante de tiempo.

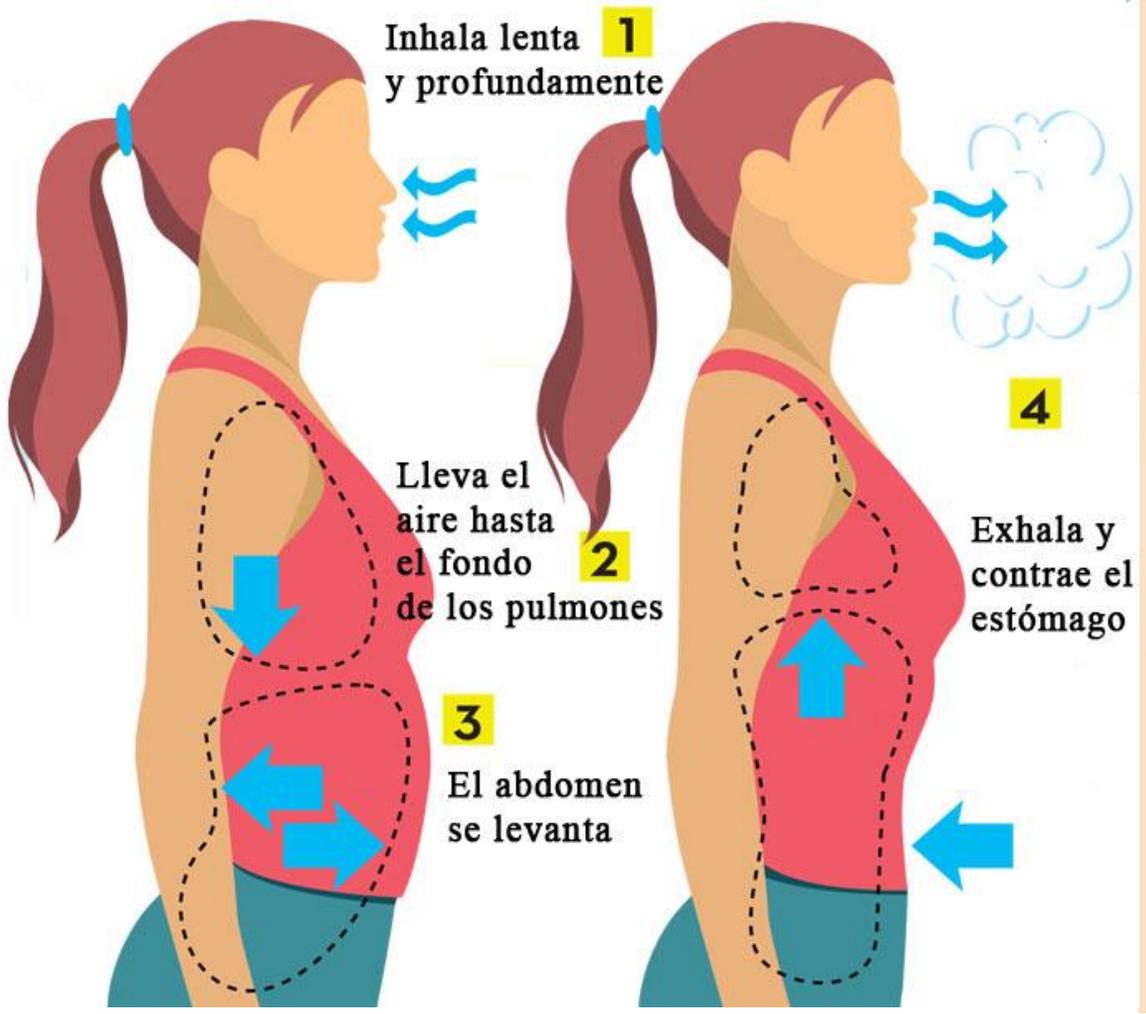
Algunas características de la ansiedad

- Alteraciones del ciclo del sueño
- Problemas gastrointestinales
- Cambios de humor
- Intolerancia a situaciones mínimas
- Irritabilidad
- Desesperanza
- Agotamiento
- Apatía
- Inquietud motora
- Leve presión en el pecho

¿Qué podemos hacer para manejarla de mejor forma?

Aprende a relajarte

- Lo primero que debes hacer es tomar conciencia de tu respiración, y realizar inspiraciones y exhalaciones profundas, esto puede llevarte algún tiempo, por lo cual te sugerimos:
 - Antes de empezar expulsa el aire de tus pulmones varias veces, si quieres haciendo algunos suspiros, con el fin de vaciarlos bien, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.
 - Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inspira llevando el aire “hacia tu abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba las manos posadas en él. Mientras más extiendas el diafragma y más profundo respires, más se “hinchará” tu vientre.
 - Retén unos instantes el aire en tus pulmones
 - Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él). Y al final de la exhalación empuja



EJERCICIO N°3
RESPIRACIÓN

Técnica Sitali Pranayama
Inhalar con la lengua en "U" y exhalar por la nariz. Se hace por un mínimo de 3 min.

Técnica Pranayama
Tapa el lado derecho de tu nariz y respirar por la fosa nasal izquierda, esto ayuda a calmar y relajar.

Duerme bien

- Para lograr bienestar en tu mente y tu cuerpo es importante descansar las horas suficientes, no debemos dormir poco ni demasiado, evita realizar actividades durante la noche, respeta las horas de descanso.

Aliméntate correctamente

- Escoge frutas, verduras, proteínas y granos enteros para tener energía a largo plazo, en lugar de breves estallidos de energía que se obtienen con el exceso de azúcar o cafeína.

Haz ejercicio

- Esto va a permitir enviar oxígeno a todo tu organismo, de esta manera tu cerebro y tu cuerpo pueden funcionar a su mejor nivel.

Mantén el contacto con otros

- Procura mantener comunicación con tus seres queridos y familiares, comparte actividades recreativas con quienes convives, incluye a los niños y niñas.
- Expresa tus emociones, no tengas miedo de hablarlas, así les enseñamos a los más pequeños y pequeñas del hogar a hacerlo también. El verbalizar lo que nos pasa y que otro nos escuche nos ayuda a encontrar soluciones, sentir el apoyo y sentirnos más livianos.

¿Y nuestros niños, niñas y adolescentes?

- Con ellos y ellas podemos seguir los mismos pasos ya señalados, sobre todo los ejercicios de respiración los ayudarán a desarrollar su propia autorregulación y a mantener la calma en la presente situación. A continuación una guía completa de apoyo en esta tarea.

Recomendaciones para ayudar a niños y niñas en situaciones de emergencia.

1

Lo más importante para un/a niño/a es contar con la **cercanía física y apoyo afectivo** de su cuidador/a o personas significativas. Abrazale, acógele y mantente cerca de ti.



2

En estas situaciones pueden surgir emociones de miedo, ansiedad e irritabilidad y cambios de conductas como no querer separarse del adulto, volver a hacer cosas de cuando era más pequeño/a o cambios en el apetito, siendo **reacciones esperables**, que irán desapareciendo con el paso de los días. Explícale lo que pasa en palabras simples, evitando entregar información que pueda confundirles y preocuparles.



6

Interactuar con la comunidad, otras familias, acompañarse y ayudarse unos a otros, permíte que los niños/as se sientan contenidos.



Contáctate y averigua cuáles son las redes de apoyo cercanas a tu comunidad.



7

Evita exponerlos a noticias de TV o radio y a imágenes de redes sociales.

3



8

Para que los adultos puedan contener y ayudar a las niñas/os, es necesario que alguien también les contenga y apoye. **Si lo requieres, busca soporte y orientación**, esto permitirá que respondas mejor a las necesidades de los niños/as que están a tu alrededor. ¡Cuidemos a los cuidadores!

4

Una forma de apoyo es **conversar con niños/as** sobre lo que sienten, piensan y están viviendo.



5

Si tienes que dejar a un niño/a al cuidado de otra persona, **explícale por qué y cuéntale cómo podría contactarte si lo necesita**. Comparte estas recomendaciones con quien le dejes.



Si necesitas orientación llama o chatea

FOnoinfancia
800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs.

**Chile
crece
contigo**
Protección Integral a la Infancia

IMPORTANTE

- NO TE ALARMES. Es completamente normal este tipo de sintomatología en el contexto en el que nos encontramos.
- NO TODOS SE SENTIRÁN ASÍ. Puede que no todos lleguemos a tener este tipo de reacción, pero siempre es importante darle lugar a las emociones, verbalizarlas y darles una vuelta para lograr un bienestar que nos permita mantenernos tranquilos durante el tiempo necesario.
- Recuerda puntos claves: verbalización de emociones, mantener rutinas y ocio, explicación de la situación, responder a preguntas, no sobre informarse ni sobre informar.