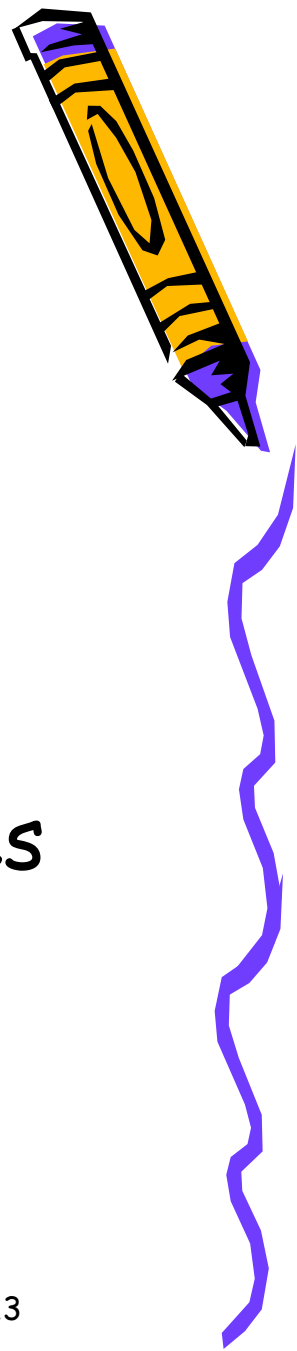


- Ansiedad y preocupación excesivas (expectación aprensiva) sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades



Es importante recordar

- Los ataques de pánico no son peligrosos, sólo son molestos
- El primer ataque de ansiedad es espontáneo e inesperado, y lo puede ocasionar cualquier cosa



Es importante recordar

- El segundo ataque de pánico y sucesivos, los provoca uno mismo al tener miedo de ellos y prestar exceso de atención a los cambios corporales
- Los ataques de ansiedad no son más que miedo al miedo



Es importante recordar

- Evitar situaciones o sensaciones sólo acrecienta el problema, pero no es la solución al mismo



'No es valiente el que no tiene miedo, sino el que sabe conquistarlo'

Nelson Mandela



ANSIEDAD



CONCEPTO



SINTOMAS



TRASTORNOS



TRATAMIENTO



TRATAMIENTO



Técnicas farmacológicas



Técnicas cognitivas



Técnicas centradas en la conducta



Técnicas de relajación de la actividad fisiológica



TRATAMIENTO



Técnicas farmacológicas



Técnicas cognitivas



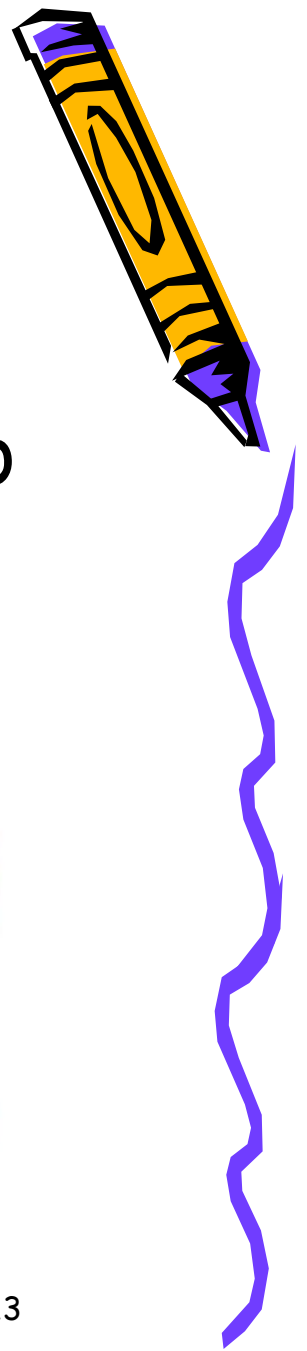
Técnicas centradas en la conducta



Técnicas de relajación de la actividad fisiológica

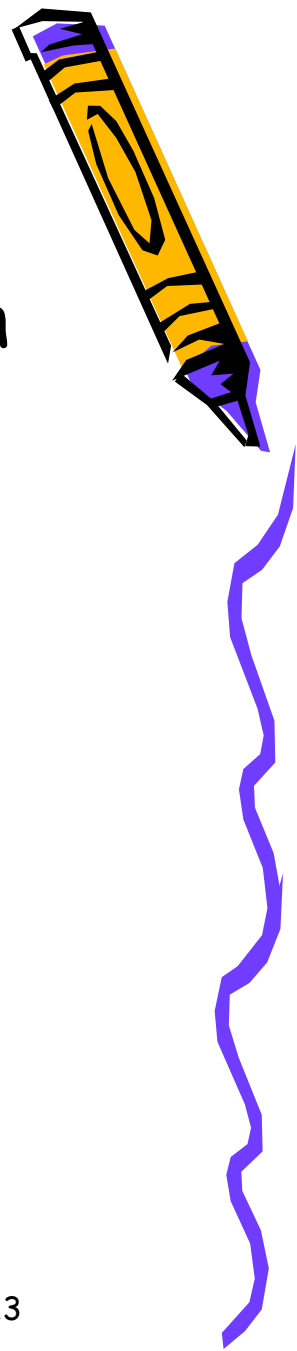


- Los ansiolíticos son un tipo de fármacos que reducen los síntomas de ansiedad rápidamente, lo cuál puede resultar útil en el tratamiento del ataque de pánico o las obsesiones



- **El tratamiento farmacológico es necesario, pero se debe acompañar de un entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales:**

- *Técnicas cognitivas*
- *Técnicas de relajación de la activación fisiológica*
- *Técnicas centradas en la conducta*



TRATAMIENTO



Técnicas farmacológicas



Técnicas cognitivas



Técnicas centradas en la conducta



Técnicas de relajación de la actividad fisiológica



- Se basan en el **entrenamiento** del individuo en **técnicas** que mejoran su capacidad de **auto-observación** y **auto-corrección** de sus **pensamientos, su conducta y sus emociones**



TRATAMIENTO



Técnicas farmacológicas



Técnicas cognitivas



Técnicas centradas en la conducta



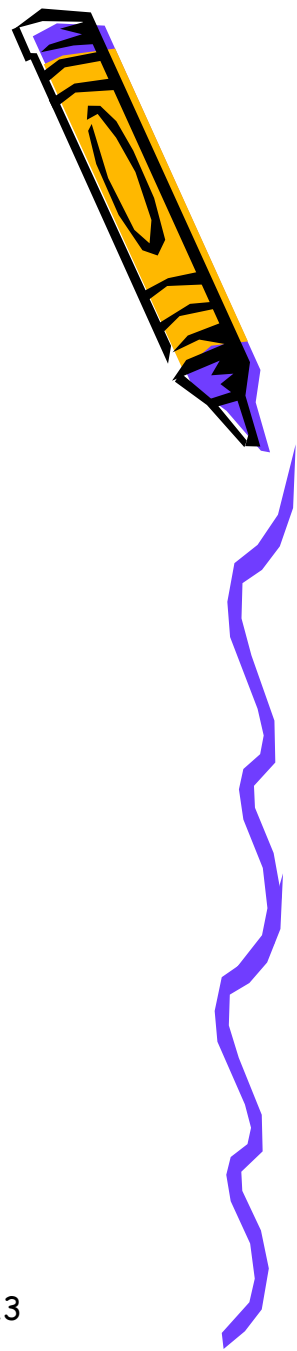
Técnicas de relajación de la actividad fisiológica



- Resaltan la necesidad de exponerse a las situaciones temidas, acercándose a los estímulos que provocan la ansiedad (bajo situación de control)



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013



TRATAMIENTO



Técnicas farmacológicas



Técnicas cognitivas



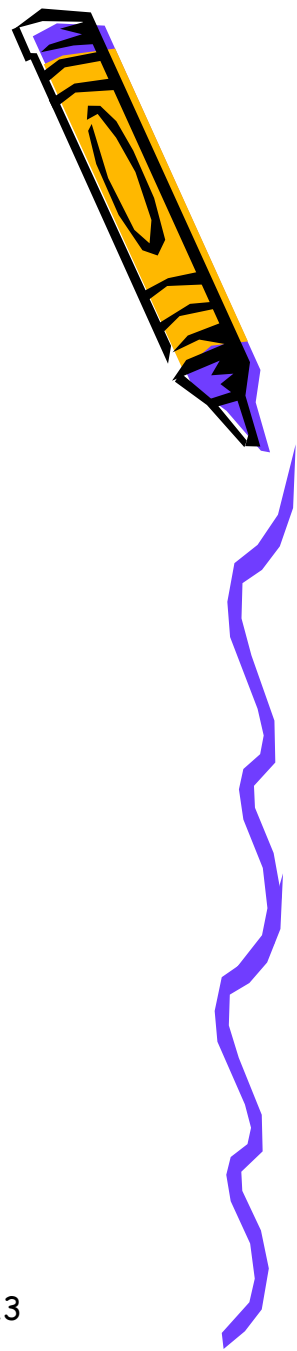
Técnicas centradas en la conducta

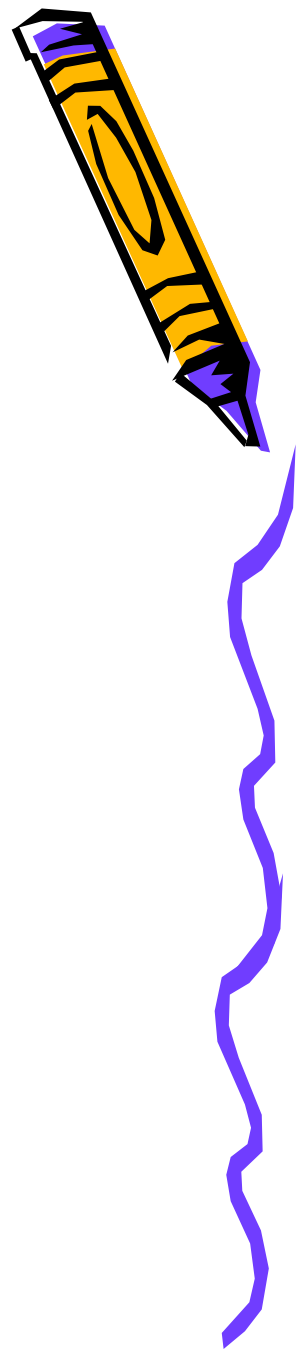


Técnicas de relajación de la actividad fisiológica

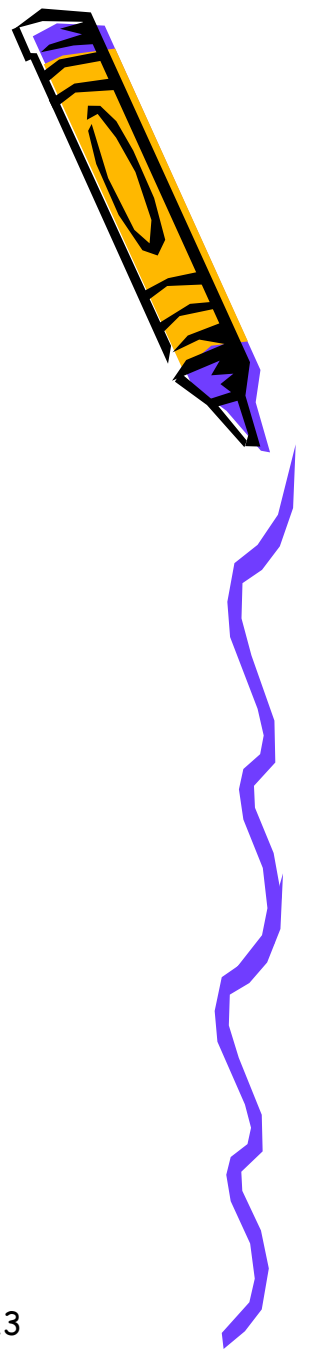


- Enseñan a las personas a relajarse, disminuir la activación fisiológica, soltar los músculos, respirar correctamente, imaginar, etc.





LA RESPIRACIÓN



- La respiración de alguien **tenso** y **nervioso** es **superficial** y **rápida**



LA RESPIRACIÓN



- Cuando la respiración es **superficial** disminuye el nivel de anhídrido carbónico en el torrente sanguíneo, cuando este nivel **desciende** demasiado, se produce una **contracción** de los vasos **sanguíneos** de todo el cuerpo



LA RESPIRACIÓN

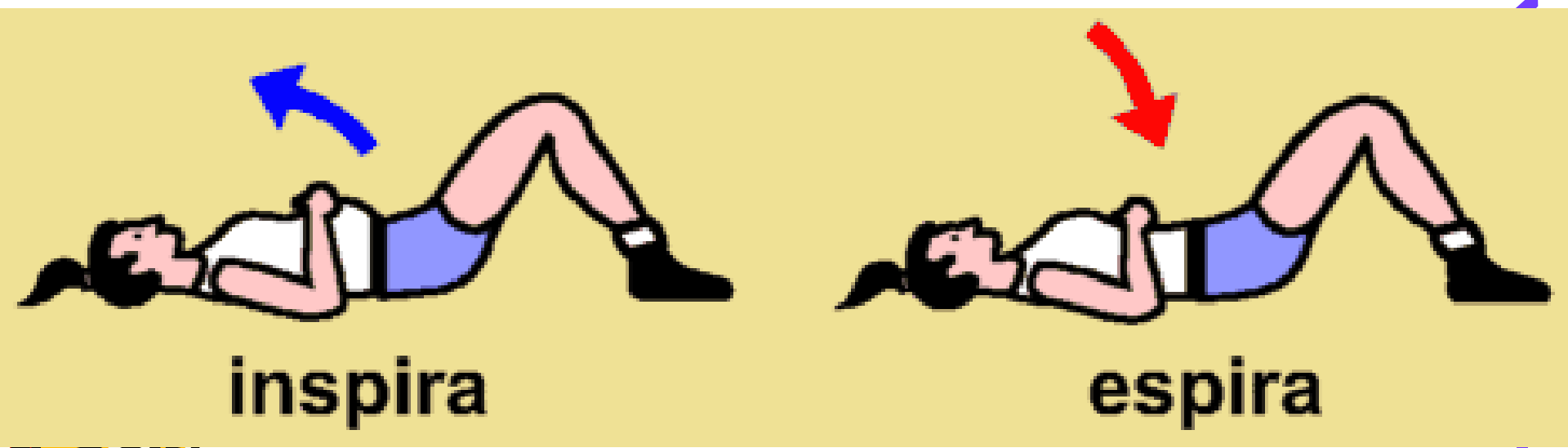


- Como consecuencia de esta **vasoconstricción** disminuye la cantidad de **oxígeno** que llega al **cerebro**, lo que provoca mareos, sensación de tensión y **dolor** de cabeza



LA RESPIRACIÓN

- Una persona **serena** y **relajada** respira lenta y profundamente.



inspira

espira





TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Modelo propuesto por
J. R. Cautela y J. Groden.

