

COMBATIR LA ANSIEDAD ADAPTATIVA

Pautas para reducir la tensión

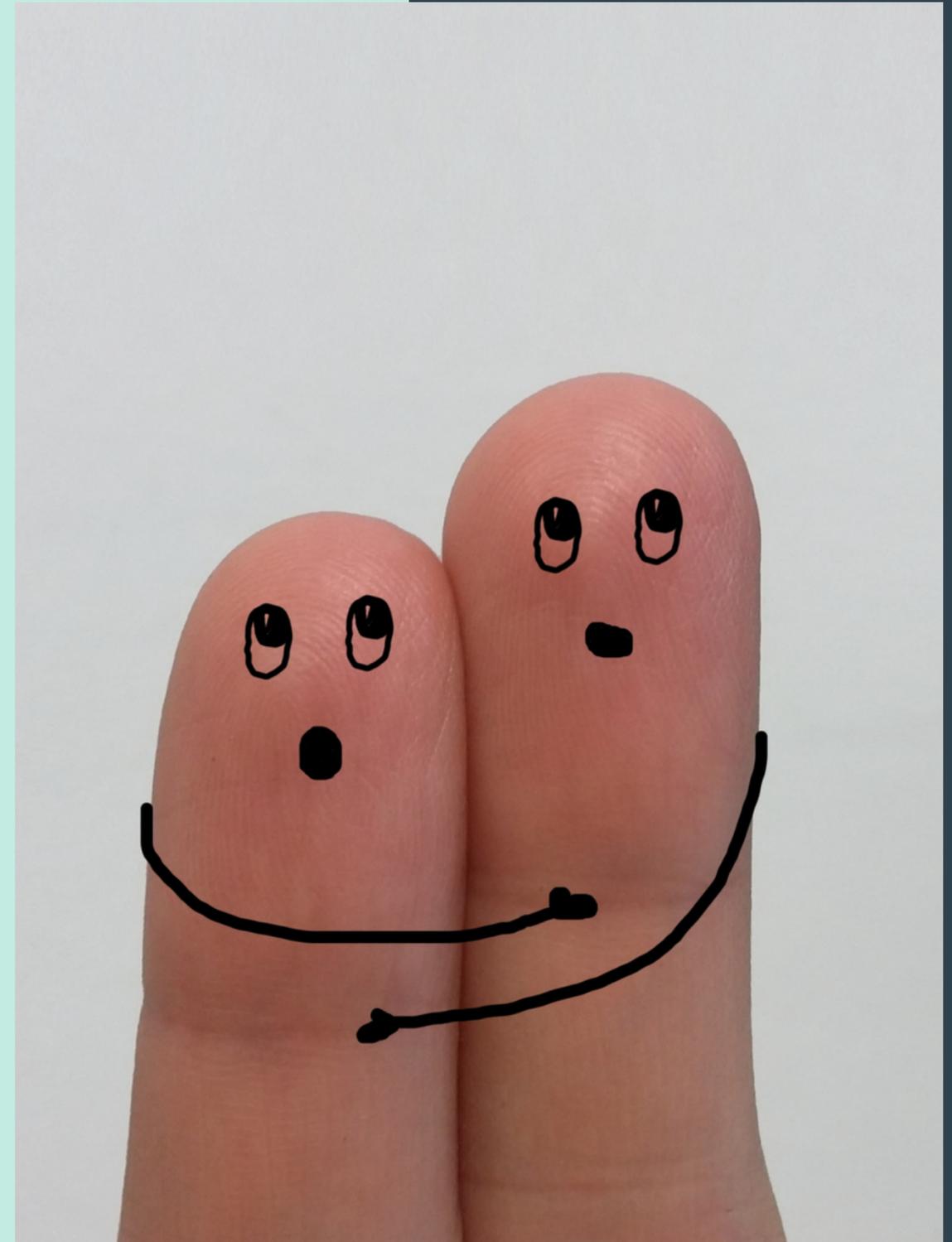


Ps. Victoria Maldonado Ruiz

¿Qué es la ansiedad adaptativa ?

ESTADO MENTAL DE ANTICIPACIÓN EN EL QUE EXPERIMENTAMOS NERVIOS E INTRAQUILIDAD

- Es una sensación desagradable que nos pone en tensión
- La ansiedad es una respuesta **NORMAL** de nuestro cuerpo, que interpreta que debemos ponernos alerta ante una situación
- Es difícil de describir y **NO** siempre se puede relacionar con un **origen concreto** (ejemplos; evaluaciones, resultados médicos, u otros)
Se alimenta de las propias consecuencias que genera (ejemplo; apazamiento de tareas)
- Existen varios tipos de ansiedades.



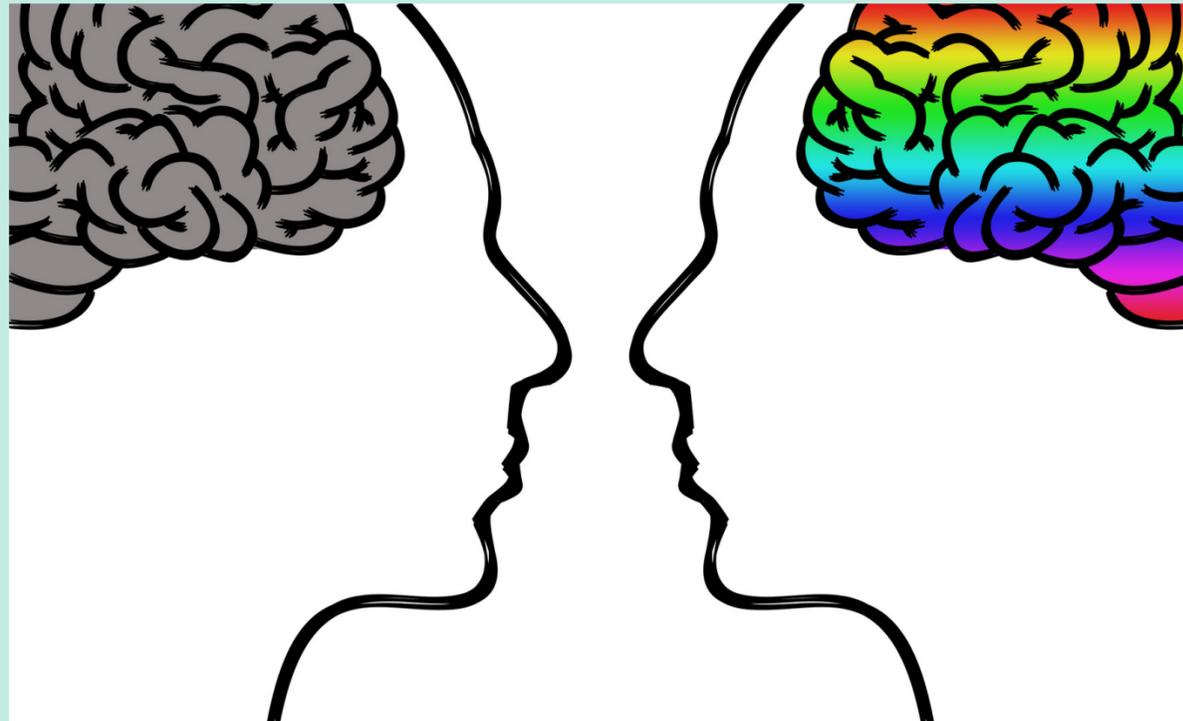
- **Con frecuencia no identificamos la causa.**
- **Nos paraliza, por lo tanto influye en el desarrollo de nuestra vida y labores diarias**
- **Tiene una duración excesiva y muchas veces se vuelve crónica**
- **Tenemos una reacción desproporcionada a causa de ella en diferentes situaciones y contextos.**
- **Produce sufrimiento largo y excesivo.**

**¿ Que es la
ansiedad
Patológica?**

Combatiendo la ansiedad y sus causas



1. La ansiedad es una sensación desagradable que queremos evitar .
2. El problema se agrava cuando decidimos compensar el estado de ansiedad recurriendo a formas de comportamiento repetitivas (ejemplos; morderse las uñas, mover un pierna, ir comer constantemente)
3. Estas formas de comportamiento nos hacen entrar en un círculo vicioso y cuando estamos en periodos de estrés actúan como un recordatorio de que la sensación que quieres evitar esta ahí
4. Por eso es **importante** identificar estos comportamientos e intentar ponerles freno.



COMBATIR LA ANSIEDAD ES UNA FORMA DE COMBATIR EL "YA LO HARÉ MAÑANA"

Los periodos de ansiedad pueden haber aparecido por elementos del día a día que están relacionados con el trabajo, los estudios, las obligaciones y las tomas de decisiones.

Presentations are communication tools that can be demonstrations.

Para combatir la ansiedad te dejo algunos tips.

- *Regula las horas de sueño.*
- *Haz algún tipo de actividad física a diario si es posible, si no lo que puedas es mejor que nada ! (salir a caminar también funciona)*
- *Escribe tus pensamientos.*
- *Poner ojo en nuestra alimentación.*
- *Respirar de manera consciente para intentar estar en el aquí y ahora.*

La ansiedad es una respuesta adaptativa del ser humano, debemos preocuparnos cuando aparece sin motivo aparente y se prolonga en el tiempo con síntomas físico que generan gran malestar.





Recuerda que esta información y tips entregados pueden permitir mejorar la calidad de vida y disminuir malestar, sin embargo si sientes que NO son suficientes, consulta con un profesional de la salud mental que pueda apoyarte u orientarte.