

¿Es más que la  
**Ansiedad  
Ocasional?**



Aproximadamente  
**8.9% de las Personas**  
de 18 Años o más en los Estados Unidos  
han Experimentado Algún Síntoma  
**de un Trastorno  
de Ansiedad**

*\* Institutos Nacionales de Salud*

**3.9%** de la  
**Población Mundial**

*\* Organización Mundial de la Salud*



## Síntomas Comunes de Ansiedad



### Síntomas Emocionales

Miedo, Sensación de Peligro Inminente, Irritabilidad, y Coraje

### Síntomas Cognitivos

Preocupación Excesiva, Pensamientos Negativos, Catastrofizar, Pensamientos Intrusivos, Problemas en Concentración, Memoria Afectada, y Tener la Urgencia de Evitar Factores que Precipitan la Ansiedad

### Síntomas Físicos

Inquietud, Dificultad para Relajarse, Sentirse Nervioso/a, Tensión Muscular, Dificultad para Dormir, Cambios en el Apetito, Aumento del Ritmo Cardíaco, Respiración Rápida, Sudoración, Temblores, Problemas Digestivos, Dolores de Cabeza, Mareos, Boca Seca, Náuseas y Fatigarse Fácilmente

## Ansiedad Situacional

La ansiedad ocasional es parte regular de la vida. Puede ocurrir cuando experimentas algún problema en la escuela o en el trabajo, conociendo personas nuevas, o tomando decisiones importantes, entre otras. Existen ciertos beneficios de tener algo de ansiedad. Entre ellos, te puede ayudar a prepararte mejor para el evento que te genera ansiedad. De hecho, la ansiedad es una parte importante de tu funcionamiento diario como una respuesta ante el estrés y para alertarte ante una posible incertidumbre. Desde una perspectiva evolutiva, el tener la respuesta adaptativa de ansiedad es vital para la sobrevivencia. Si estuviéramos en la naturaleza y nos encontráramos con un oso agresivo, el miedo y nuestra respuesta de pelear/huir se activarán de forma automática, o sea, sin que tuviéramos que hacerlo de manera consciente. Esto nos ofrece la mejor oportunidad para sobrevivir. Para mucho/as de nosotros/as, la respuesta de miedo típicamente se esfuma rápidamente luego de que el peligro (real o imaginario) se termina.





# Trastornos de Ansiedad

Los Trastornos de Ansiedad son un grupo de enfermedades mentales que resultan en miedo y ansiedad persistente, abrumadora. Estos afectan el funcionamiento diario en uno o más de los dominios importantes de la vida como el trabajo, la escuela, las relaciones y la vida diaria.

## Trastorno de Ansiedad Generalizada

Ansiedad crónica con preocupación alta y tensión a pesar de no tener un factor precipitante claro. Las preocupaciones tienden a enfocarse en eventos del diario como conducir, responsabilidades del trabajo, asuntos de salud o familia, citas pendientes, entre otras. Existe una dificultad significativa en controlar las preocupaciones y estas ocurren en la mayoría de los días.

## Trastorno Obsesivo Compulsivo

Pensamientos recurrentes no deseados (obsesiones) y conductas repetitivas (compulsiones). Las compulsiones son intentos para prevenir o reducir las obsesiones. Algunas obsesiones pueden centrarse alrededor de temas como contaminación, perfeccionismo, sexo o actos sexuales, miedo a lastimarse, relaciones, pensamientos prohibidos, y preocupaciones morales o religiosas. Algunos ejemplos de compulsiones o rituales pueden verse como verificar, limpiar, contar, repetir, o tener una revisión mental.

## Trastorno de Pánico

Ataques de pánico recurrentes que resultan en angustia física y psicológica. De manera típica, el miedo a tener otros ataques de pánico lleva a aumentos en ansiedad y a evitar posibles precipitantes. Los síntomas de un ataque de pánico pueden incluir aumento en el ritmo cardiaco, falta de aire, dolor en el pecho, mareo, aturdimiento, temblores o sacudidas, sensación de asfixia, sofocos o escalofríos, miedo a perder el control y sensación de desapego/disociación.



## **Agorafobia**



Miedo de estar en situaciones o lugares donde escapar pueda ser difícil o vergonzoso. El miedo conlleva a síntomas significativos de ansiedad y evitación de posibles precipitantes como; estar en lugares cerrados, estar en multitudes, usar transportación pública y estar fuera del hogar. La agorafobia puede o no acompañar a los ataques de pánico.

## **Fobia Social**



Miedo a estar en situaciones sociales que puedan provocar vergüenza, rechazo, juicio de otros/as y humillación. Las personas con fobia social pueden evitar, o presentar gran angustia emocional cuando hablan en público, conocen personas nuevas y comen o toman líquidos en público.

## **Otras Fobias Específicas**



Miedo persistente e irracional a un objeto o situación específica que representa un peligro mínimo o nulo. La ansiedad puede ser tan intensa que las personas pueden incluso evitar pensar en el objeto/situación temida. No todas las fobias afectan el funcionamiento, pero para algunas personas, pueden ser debilitantes. Las personas que experimentan fobias específicas suelen ser conscientes de que el miedo no es razonable, pero aún se sienten impotentes ante él.





# Recomendaciones para Manejar la Ansiedad



## Estrategias Cognitivas



### **Practica estar presente en el momento**

La ansiedad es un estado mental centrado en el futuro. Cuando te das cuenta de que estás preocupado/a, trae tu estado de consciencia al presente y amablemente pregúntate: ¿Me encuentro seguro/a en este momento? ¿Existe algo que tengo que hacer (o que puedo hacer)? Si no, separa un espacio en tu agenda para atender esas preocupaciones y esos pensamientos.

### **Verifica la veracidad de tus pensamientos**

Mis pensamientos, ¿son ciertos/válidos? Si lo son, ¿me ayudan? En ocasiones, los pensamientos distorsionados por la ansiedad pueden parecer verdaderos y útiles. Pero, no siempre lo son. Considera preguntarte: ¿Existe una posibilidad de que mis pensamientos no sean ciertos? Y de ser así, ¿puedo concentrarme en este pensamiento por un momento? Luego, ¿por un momento más prolongado? El poner en una balanza la posibilidad de ambos resultados te ayudará a reducir los pensamientos de ansiedad al pasar el tiempo. Recuerda: no todos los pensamientos son hechos verdaderos.

### **Sobre pensar ≠ Pensamientos que nos ayudan**

En ocasiones, sobre pensar en algunos asuntos puede parecer útil. De igual forma, puede que te parezca necesario desviar tu atención sobre tu ansiedad. Pero, muchas veces el sobre pensar, puede ser la parte racional de tu mente batallando con la respuesta natural de tu cuerpo ante una respuesta de amenaza. Está bien desviar tu atención hacia algo externo para que esta respuesta ante la “amenaza” ceda. Levántate, toma agua, o camina hacia otro cuarto para interrumpir el ciclo de sobre pensamiento.

### **Estados altos de alerta no equivale a seguridad**

La ansiedad está diseñada para recordarte que debes estar en un estado de alerta alta 24/7 “por si acaso pasa algo”. Como resultado, puede que termines escaneando, anticipando, o rumiando sobre tus síntomas de ansiedad como una técnica para recibir alivio. Desafortunadamente, estos resultados son solo a corto plazo. Está bien soltar la necesidad de escanear y observar estos síntomas. ¡Estás seguro/a!

### **Tener miedo al miedo**

Naturalmente, queremos evitar sentimientos, pensamientos o precipitantes de incomodidad. Pero, mientras más te dediques a evitar la ansiedad, más se refuerza la idea de que es algo peligroso o que nos asusta. Apoyate o descansa sobre los sentimientos de ansiedad. A pesar de que parezca abrumador o muy amenazante en el momento, los pensamientos, sentimientos o sensaciones físicas de ansiedad son solo eso. Son pensamientos, sentimientos, y sensaciones físicas, no pueden herirte.



# Recomendaciones para Manejar la Ansiedad



## Rompiendo Malos Hábitos



### Higiene del sueño

¿Estás durmiendo suficiente? Igual que cualquier otra área de autocuidado, la higiene del sueño puede ser practicada y desarrollada para así darnos la mejor oportunidad de dormir bien. La privación crónica del sueño puede llevar a aumentar los pensamientos negativos y las preocupaciones. Trata de establecer una rutina que te ayude a transicionar al sueño en la noche. Trata de despertarte a la misma hora cada día. Reduce el tiempo que inviertes mirando el reloj ya que esto le indica a tu cerebro que debes mantenerte despierto/a. Limita el alcohol, la cafeína, el fumar y el exceso de ejercicio al menos a algunas horas antes de ir a la cama ya que estas sustancias y actividades pueden ser muy estimulantes y afectar tu dormir.

### Comer bien y de manera regular

¿El estrés te lleva a comer de más o de menos? Identifica como tu apetito/dieta cambia cuando tienes estrés. Trata de comer alimentos que nutran tu cuerpo y te ayuden a sentirte bien a largo plazo. No te olvides de tomar suficiente agua.

### Cafeína

¿Vas por tu quinta taza de café? Los niveles altos de cafeína pueden aumentar el nerviosismo y los síntomas de ansiedad. A pesar de que la cafeína por su cuenta no conlleva a un trastorno de ansiedad, los efectos en el cuerpo pueden imitar ciertos síntomas de ansiedad, resultando en un estado de mayor incomodidad emocional.

### Redes Sociales

El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a aumentos en sentimientos de inadecuación, miedo de perderse algo, insatisfacción y soledad. Trata de desintoxicarse de las redes sociales por un periodo de tiempo. Recuerda que estas aplicaciones fueron diseñadas para llamar tu atención y sostenerla. Establece límites sobre cuándo y por cuánto tiempo vas a utilizar las redes sociales.

### Ejercicio para relajación

La actividad física que se hace de manera regular ha comprobado tener mejoras significativas en la salud y en el bienestar emocional. En ocasiones, el tener ansiedad te puede llevar a experimentar fatiga y el estar inactivo/a puede parecer como lo único que puedes hacer. Sin embargo, estar en un estado de alerta crónicamente elevado y estar pensando una y otra vez diferentes escenarios (“y si hubiera...”), pueden llevar a altos niveles de hormonas relacionadas con el estrés como la adrenalina y el cortisol. El ejercicio reduce la ansiedad y la respuesta de estrés en el cuerpo.



# » Rompiendo Malos Hábitos

## **Actividades de conexión con la tierra o “Grounding”**

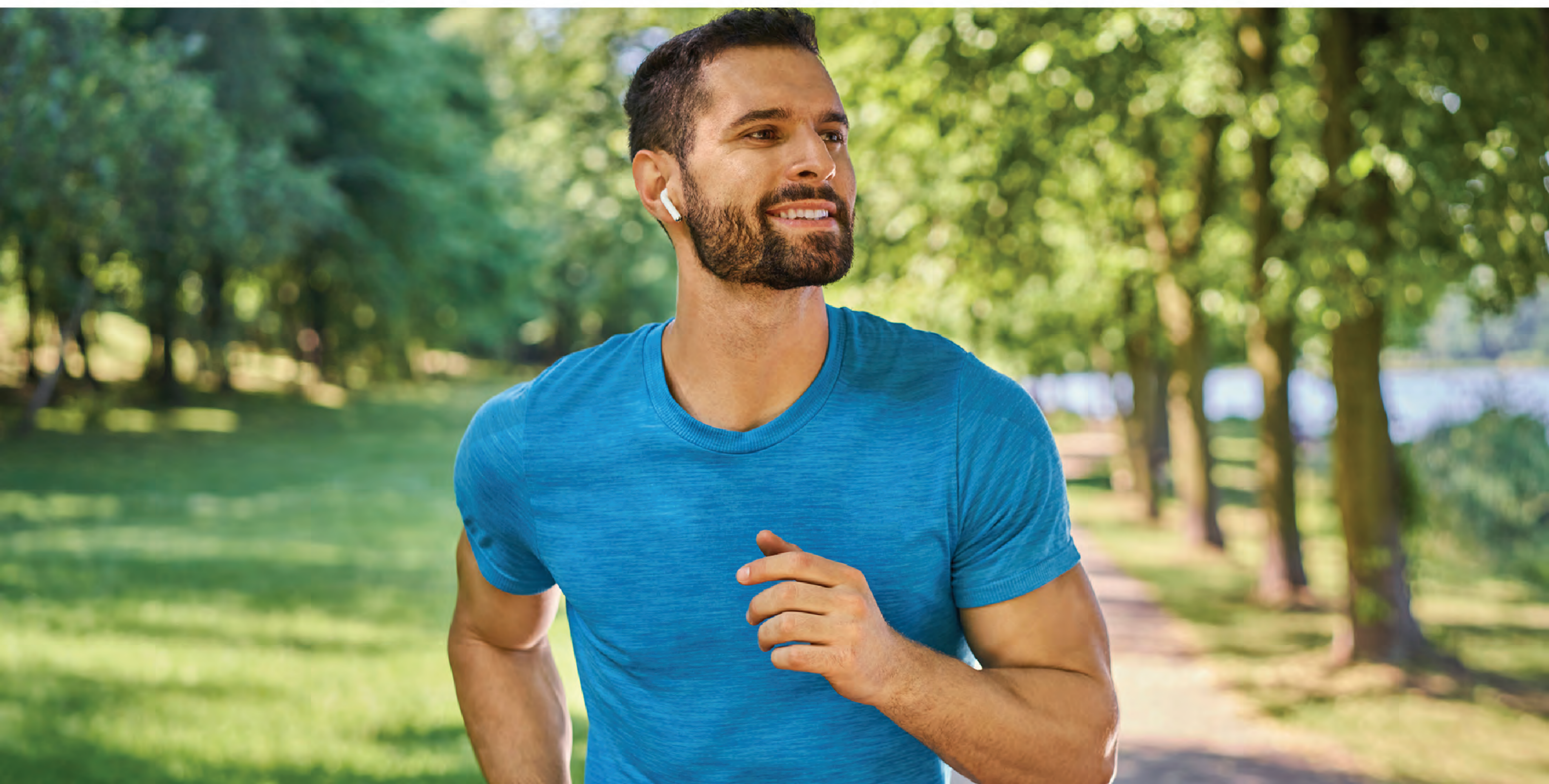
Encuentra actividades que te ayuden a sentirte “en la tierra”. Esto no quiere decir tiempo en silencio o de calma como en la meditación, tampoco quiere decir forzarte a estar en un estado de relajación para calmarte. La relajación puede ser algo como salir a caminar pausadamente, leer un libro, cocinar una comida simple, hacer jardinería, o pasar tiempo con tus mascotas. Está bien hacer cosas que normalmente harías incluso cuando experimentas ansiedad. No necesitas esperar a que los sentimientos de ansiedad se vayan para empezar a hacer actividades que disfrutas o que necesitas hacer.

## **Se en la naturaleza**

Encuentra oportunidades para conectarte con la naturaleza. Puede ser algo sencillo como caminar en un parque o pausar bajo la sombra de un árbol. Busca espacios verdes. Los estudios han encontrado que escuchar sonidos de la naturaleza puede mejorar tu estado de ánimo y reducir la ansiedad.

## **Espacio para transiciones**

En el ajetreo de nuestra vida diaria, es muy fácil cambiar de una actividad a otra sin tener un comienzo o un fin claramente establecido. En ocasiones, la mente y nuestras emociones pueden tener dificultad en alcanzar a nuestro cuerpo al cambiar de actividad. Esto puede añadir al estrés y a la ansiedad que ya experimentas. Si te es posible, permítete un tiempo entre actividades, aunque sean unos pocos minutos y está presente en el momento. Esto puede ser tan sencillo como pausar y hacer algunas respiraciones antes de empezar otra tarea.





# Recomendaciones para Manejar la Ansiedad



## Mindfulness

**Mindfulness es la práctica que implica estar presente en el momento**, completamente consciente, sin abrumarte por lo que experimentas y sin pasar juicio de tu experiencia presente. Se trata de prestar atención a propósito.

Mindfulness te puede ayudar a aprender a tolerar sentimientos difíciles sin sobre analizarlos, minimizarlos, o reforzarlos. Cuando tienes la habilidad para establecer un espacio para esos sentimientos, el poder que tienen se disipa. Las preocupaciones y sentimientos de ansiedad no tienen que consumirte o exacerbarte. Ejemplos de ejercicios de Mindfulness incluyen:

- Meditación guiada
- Respiraciones conscientes (Mindful)
- Caminar meditando
- Visualización
- Relajación Muscular Progresiva
- Meditación basada en mantras

Las estrategias de afrontamiento son útiles para manejar el estrés y la exacerbación de la ansiedad. Aunque, la verdadera estrella del manejo de ansiedad lo eres TÚ y la realización de que siempre has sido la persona quien atraviesa los pensamientos obsesivos, los ataques de pánico y las preocupaciones.





# ¿Cuándo Buscar Ayuda?

Considera buscar ayuda cuando los pensamientos, sentimientos, y sensaciones físicas relacionados a la ansiedad te generen incomodidad. No necesitas esperar a que se conviertan abrumadores para buscar ayuda.

La Comisión de Servicios Preventivos de los Estados Unidos generó una recomendación para que todas las personas adultas tengan un diagnóstico de ansiedad.



Si te interesa aprender más sobre los instrumentos utilizados para el diagnóstico de síntomas de ansiedad, o te gustaría hablar con algún psicoterapeuta licenciado, por favor visitanos en [www.cheservices.com](http://www.cheservices.com).

A través de nuestra página, en la sección “Meet our Provider” puedes conocer y coordinar una cita con alguno/a de nuestros psicoterapeutas o expertos del manejo de medicamentos: <https://www.cheservices.com/providers>. También puedes llamar al 888-831-2618 y hablar con un representante de servicios al cliente.



# Recursos Adicionales



## Libros:

**Cómo vencer la ansiedad: Terapia Cognitiva Conductual: Estrategias para superar la ansiedad, fobias, miedos y lograr la vida que desea, libro de trabajo. (Spanish edition)** Por Ysabel Candia

**Deja de pensar demasiado: 23 técnicas para aliviar el estrés, detener las espirales negativas, despejar la mente y concentrarse en el presente** Por Nick Trenton

**Deshacer la ansiedad: La nueva ciencia que te ayudará a romper el ciclo de preocupación y miedo que domina tu mente (Divulgación) (Spanish Edition)** Por Judson Brewer

## Los Sitios Webs:

[www.cheservices.com](http://www.cheservices.com)

Contenido en Espanol- Anxiety and Depression Association of America

Más allá de la preocupación

Manejo del estrés y el tiempo

Meditación Guiada: Respira el momento PRESENTE- Práctica Guiada de Mindfulness en Español



**CHE BEHAVIORAL**  
HEALTH SERVICES



[www.cheservices.com](http://www.cheservices.com)