

*Advanced Behavioral Solutions* presenta:

# Desmoronando la Ansiedad: Es más que preocupaciones

Presentado por:

Joey Williams, M.S., Candidato al Doctorado

Lynette Ensalaco, M.A., LPC

**Advanced Behavioral Solutions**

2060 East Algonquin Road, Suite 720

Schaumburg, Illinois 60173

(847)496-4693



# ¿Qué es ansiedad?

- ▶ La ansiedad es la manera en que nuestro cuerpo reacciona naturalmente al estrés.
- ▶ Es adaptable – está diseñada para ayudarnos a escapar situaciones peligrosas
  - ... pero en ocasiones se puede activar de más

# Neuropsicología de la Ansiedad

- Comprendiendo la conexión entre el cerebro y el cuerpo
  - Respuesta de Luchar, Huir, o Congelarse



dolphin  
POD

Comprendiendo las  
**3** respuestas al estrés

Luchar

Huir

Congelarse

Dolphin POD is based on the research & concepts developed by Dr Shimi Kong

www.dolphinpod.com



# ¿Cuando se convierte la ansiedad en un trastorno?

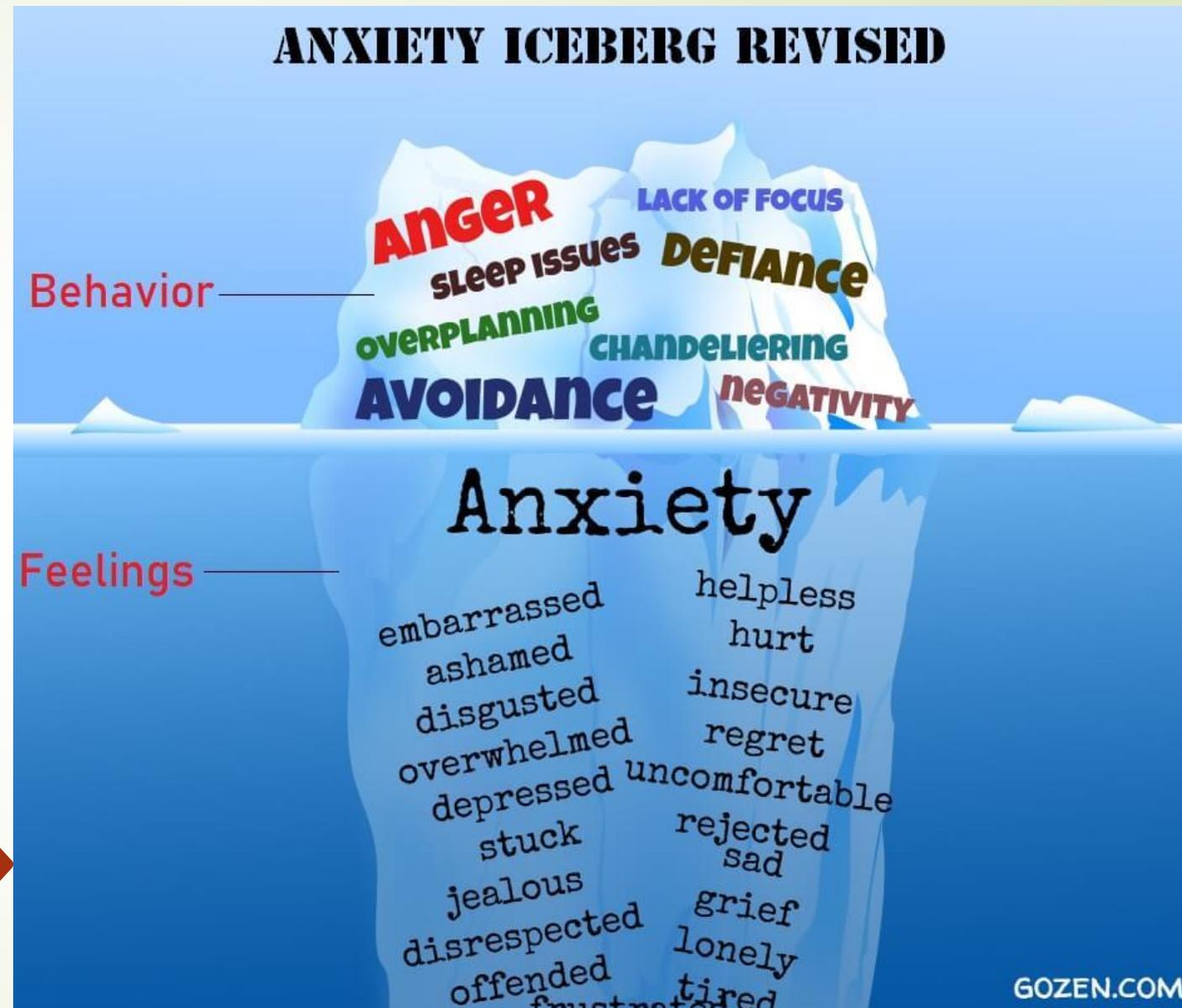
- Cuando hay un impacto negativo significativo en el funcionamiento diario, ya no se considera ansiedad típica.
- Ansiedad típica vs. Ansiedad Clínica
  - Útil vs. Dañina
  - Manejable vs. Incontrolable
  - Temporal vs. Constante



# Tipos de Ansiedad

- Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAD)
- Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)
- Fobias
- Ansiedad Social
- Mutismo Selectivo
- Ansiedad por Separación
- Ansiedad de Rendimiento
- Trastorno de Pánico
- Trauma relacionado con la ansiedad

# Síntomas de Ansiedad





# Síntomas de Ansiedad

- ▶ Llorar
- ▶ Aferrarse a sus padres
- ▶ Comportamientos de evasión
- ▶ Ira
- ▶ Implacable/Agitados
- ▶ Expresan preocupación o miedo
- ▶ Berrinches
- ▶ Quere tener el control
- ▶ Buscan Alivio
  - ▶ Preguntar constantemente "¿Qué pasaría si?"
  - ▶ Quejas Físicas
- ▶ Problemas para dormir
- ▶ Pensar demasiado/Pensamientos acelerados
- ▶ Pensamiento excesivo / pensamiento estresante
- ▶ Atascarse / dificultad para seguir adelante (Rumiación)



# Niños



- **Llorar**
- **Aferrarse a sus padres**
- Comportamientos de evasión
- **Ira**
- Implacable/Agitados
- Expresan preocupación o miedo
- **Berrinches**
- Querer tener el control
- **Buscar alivio**
  - Preguntar constantemente "¿Qué pasaría si?"
- **Quejas físicas– dolor de estómago, dolor de cabeza, náusea, etc.**
- **Problemas para dormir**
- Pensamiento excesivo / pensamiento estresante
- Atascarse / dificultad para seguir adelante (Rumiación)



# Adolescentes

- Llorar
- Aferrarse a sus padres
- **Comportamientos de evasión**
- **Ira**
- **Implacable/Agitados**
- **Expresan preocupación o miedo**
- Berrinches
- **Intentar estar en control**
- **Buscar alivio**
- **Quejas físicas– dolor de estómago, dolor de cabeza, temblar, sudar, palpitaciones aceleradas**
- **Problemas para dormir**
- **Pensamiento excesivo / pensamiento estresante**
- **Atascarse / dificultad para seguir adelante (Rumiación)**



# Jóvenes Adultos

- Llorar
- Aferrarse a sus padres
- **Comportamientos de evasión**
- **Ira**
- **Implacable/Agitados**
- **Expresan preocupación o miedo**
- Berrinches
- **Intentar estar en control**
- **Buscar alivio**
- **Quejas físicas– dolor de estómago, dolor de cabeza, temblar, sudar, palpitaciones aceleradas**
- **Problemas para dormir**
- **Pensamiento excesivo / pensamiento estresante**
- **Atascarse / dificultad para seguir adelante (Rumiación)**



# Desarrollo de síntomas

- El nivel funcional o el desarrollo influirá en los síntomas que se presenten.
  - Desarrollar la percepción puede cambiar significativamente la manera en que se presentan los síntomas.
- Trastornos comunes
- Descartar ciertos trastornos

¿Qué pueden  
hacer los  
padres?



# Métodos preventivos

- Es útil proveer estructura diaria y usar rutinas
  - Conocer las expectativas-Saber qué esperar
- Enseñarles antes de que suceda
  - Es útil repasar las expectativas y estrategias para afrontar una situación antes del problema



# Mantenga la calma

- Ponga el ejemplo en como manejar el estrés y resolver problemas
- Sea consciente de su -
  - Volumen
  - Tono de voz
  - Velocidad del habla
  - Lenguaje corporal





# Desarrolle la confianza de su hijo(a)

- Su hijo(a) necesita creer que usted cree en ellos.
  - Es importante que él/ella crea en su capacidad interna de **intentarlo**, entender que no tendrán éxito necesariamente cada vez que lo intente
- Encuentre un equilibrio entre prestarles ayuda y hacerlo por ellos
- Permitir ciertos comportamientos aumenta la ansiedad, la cual empeora con el tiempo
  - Evite tranquilizarlos repetidamente: una o dos veces es suficiente, luego aliente a su hijo(a) a tranquilizarse él/ella solo
  - Aliéntelos a intentar hacer las cosas por su cuenta antes de pedir ayuda



# Pida ayuda

Forme un equipo de apoyo para usted y su hijo(a)

- Apoyo profesional

- Psicoterapia / asesoramiento (individual y en grupo)

- Apoyo escolar

- La ansiedad que está impactando el éxito de un estudiante se puede clasificar como una adaptación formal en el Plan de Sección 504 o el Plan Educativo Individualizado (IEP)

- Apoyo de familiares o amigos

**\*La comunicación debe ser abierta entre todas las personas.**

# Recursos

- Superar la ansiedad y el pánico; 121 consejos aplicables a la vida real; Buell, Linda Manassee
- Haga frente a la ansiedad; 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones; Bourne, Edmund J.
- Mama, tengo miedo!; guía para madres ansiosas; Aubert, Jean-Luc

The website for the Anxiety and Depression Association of America is also available in Spanish. <https://adaa.org/>

