



"La ansiedad es una emoción que se siente cuando estamos frente a un peligro que puede ser real o imaginario y genera una reacción en nuestro cuerpo y mente"

(Bunge, E., Gomar, M. & Mandil, J., 2014)

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Ansiedad

"Es una emoción desagradable de la familia del miedo. Es el miedo a que nos pase algo malo. Nos pone en estado de alerta y la sufrimos tanto en la cabeza como en el cuerpo y por ello nos provoca sensaciones tan diversas como tensión, opresión en el pecho, nervios, ardor en el estómago inquietud, gran excitación y mucha inseguridad.

Puede ser la respuesta a peligros reales o imaginarios, a situaciones estresantes por eso también a veces la llamamos "estrés". En un grado normal, la ansiedad es una respuesta adaptativa que nos favorece la supervivencia, pero si se vuelve extrema puede hacerse patológica y desadaptativa. Un tipo de ansiedad extrema que nos paraliza, por ejemplo, es la angustia."

Extraido de "Laberinto del Alma" de Anna Llenas



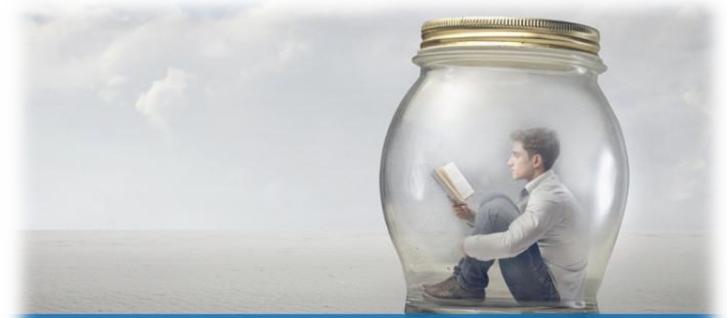


#Yomequedoencasa

¿CUÁNDΟ LA ΑΝΣΙΕΔΑ
ΕΣ ΝΥΕΣΤΡΑ ΑΜΙΓΑ?

- La ansiedad funciona como una alarma natural
- Se enciende cuando enfrentamos el peligro, preparando nuestro cuerpo y mente para reaccionar rápidamente y enfrentar lo que nos preocupa

¿CUÁNDO LA ANSIEDAD ES NUESTRA AMIGA?



#Yomequedoencasa

¿Es entonces natural sentir ansiedad en estos días?

La respuesta es SÍ

Todos y todas la hemos sentido en algún momento y en alguna medida

Enfrentamos una situación totalmente ajena a lo que consideramos "normal". Y se habla de un "enemigo" que debemos vencer y pone en riesgo nuestra salud.

¿CÓMO PODEMOS
AYUDARLOS
COMO CUIDADORES?



¿QUÉ PUEDE GENERAR ANSIEDAD EN NUESTROS HIJOS/AS ADOLESCENTES?

- Es importante ayudar a nuestros hijos/as identificar **QUÉ** es lo que les provoca ansiedad
 - Perder el año escolar
 - Enfermarse
 - Perder a un ser querido
 - NO poder ver a sus amigos
 - Sentirse aislado y pensar que no podrá retomar contactos.....
 - Puede ser una o todas las anteriores





¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD?

Síntomas a nivel:

- **Emocional:** pena, tristeza
- **Cognitivos:** preocupaciones, pensamientos negativos, catastróficos o intrusivos (que llegan sin mayor control)
- **Conductuales:** escape, evitación, mayor demanda de compañía, entre otros
- **Somáticos:** malestar gástrico, mareos, temblores, etc.

AYUDARLO A IDENTIFICAR SUS RECURSOS



- Muchas veces como padres/madres/cuidadores tendemos a reaccionar ante la inquietud de nuestros hijos mostrándoles fácilmente sus capacidades, profesando frases como "tú puedes", "eres inteligente", "eres fuerte".... Pero, lamentablemente eso no suele ayudar.
- Nuestros hijos/as adolescentes necesitan lograr identificar por ellos mismos sus recursos personales. Si no es así, no lo creerán. Mejor aún deben experimentarlo, vivirlo.... Para ello requieren que confiemos y demos el espacio a que intenten y se equivoquen .

AYUDARLO A IDENTIFICAR SUS RECURSOS



- Primero es importante trabajar el vínculo ya que sin fortalecerlo probablemente no sientan confianza de acercarse y conversar, pedir ayuda.
- Ello es posible sólo si generamos espacios de conversación donde privilegiemos el diálogo fluido y acogedor..... y no la crítica o la necesidad de darle consejos o sermones.



AYUDARLO A IDENTIFICAR SUS RECURSOS

- En esos espacios "ganados" nos encontramos y reconocemos cada uno en su rol y necesidades.
- Nosotros como adultos en nuestro rol de crianza y focalizados en la necesidad de protegerlos y guiarlos en su crecimiento.
- Ellos, en su necesidad de ser contenidos, guiados, escuchados y validados.

AYUDARLO A IDENTIFICAR SUS RECURSOS

- En esos espacios ayudarlos a identificar cómo puede afrontar las situaciones que le preocupan, es decir, qué recursos y estrategias de afrontamiento tienen.
- ¿Qué puedes hacer?; ¿qué crees te ayudaría?; en una ocasión X recuerdas hiciste eso y resultó?; ¿qué necesitas de mi?
- NO hay respuestas correctas.... Es ayudarlos a mirarse y promover que encuentren las respuestas y soluciones por sí mismos para sentirse autoeficaces, pero sabiendo cuentan con nosotros para equivocarse, lo que también es un escenario posible



ESTABLECER UNA COMUNICACIÓN FLUIDA



- Que permita expresión libre de sus preocupaciones, dudas, emociones, sin críticas o minimizando su sentir. Escuchando activamente y de manera empática
- No obligarlos a hablar si no lo desea, sino que lo haga cuando lo deseé y para ello es importante sepa que UD está disponible
- Nunca minimice emociones o pensamientos, no los catalogue de errados o poco probables.
- Acógalos
- Debemos convertirnos en GRANDES OREJAS PARA ESCUCHAR



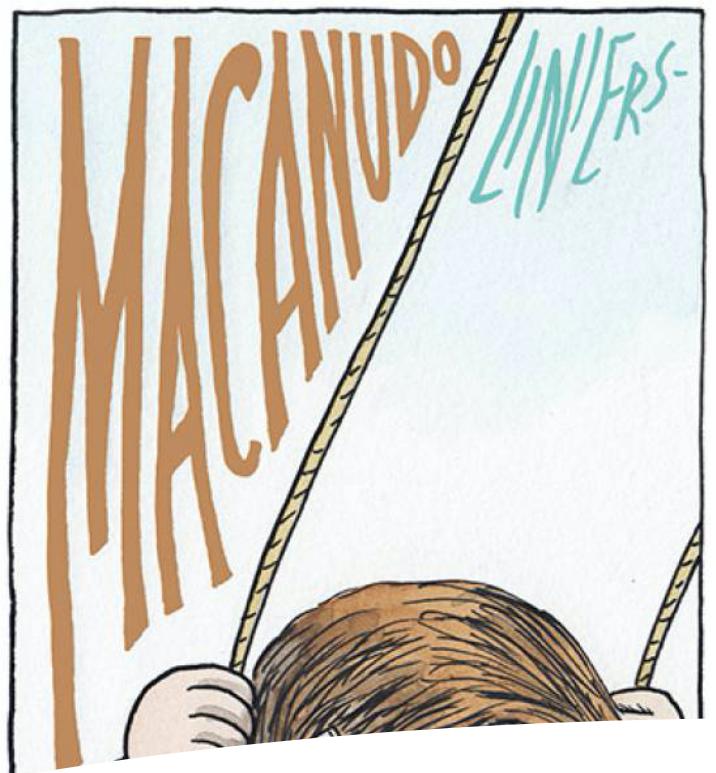
VALIDAR SUS EMOCIONES

- En muchos jóvenes la ansiedad se acompaña por vergüenza al no poder controlarla.
- Por ello, es fundamental que valide su sentir. Asumir que es una emoción natural y esperable en el contexto que vivimos.... Porque lo es.
- Naturalicemos el sentir porque vivimos una situación que no es "normal"

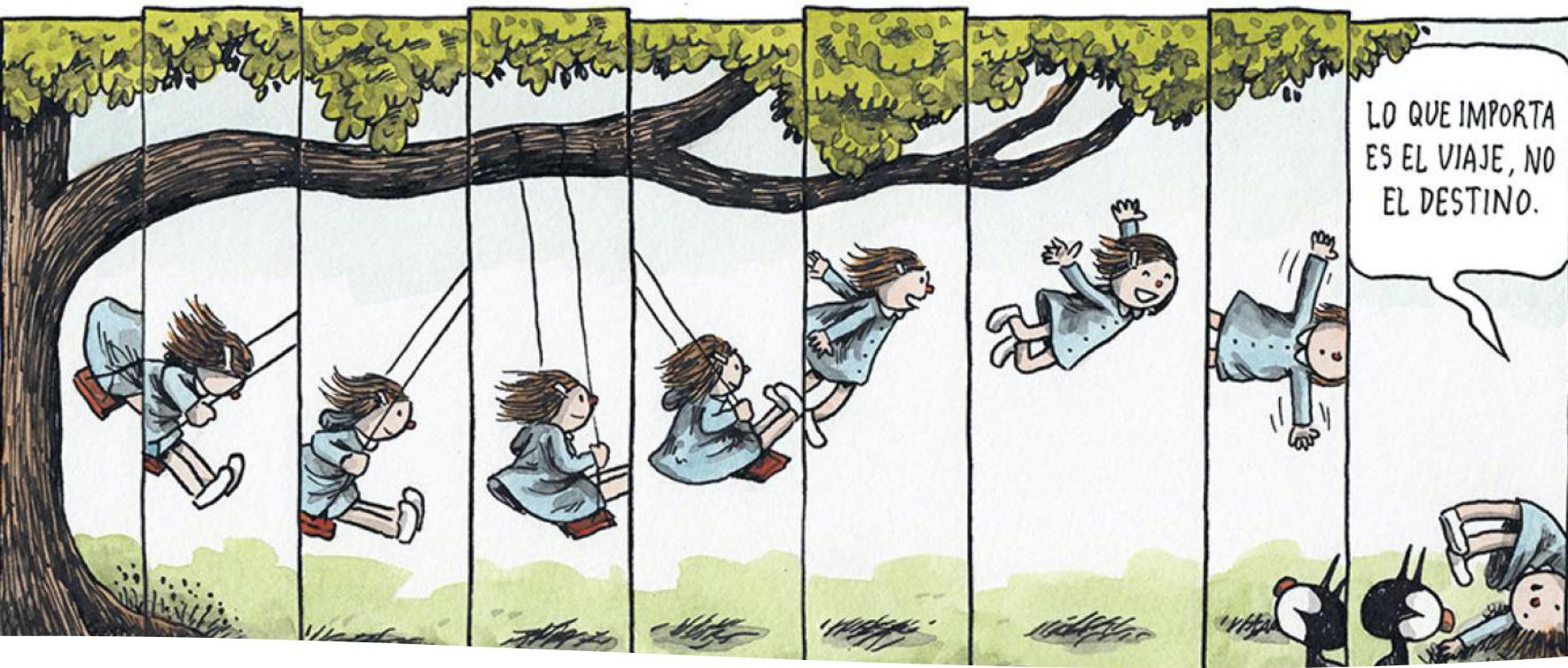


OTRAS SUGERENCIAS

- El objetivo es que aprenda a controlar la ansiedad, no eliminarla.
- Promovemos encuentre estrategias que le ayuden a controlarla (hay muchos recursos en las redes, libros, web, blog del colegio) y le recordemos usarla cuando lo requiera
- No olvidar somos modelos para nuestros hijos/as por lo tanto es vital que nosotros sepamos identificar nuestro propio nivel de ansiedad y estrés y aprender a manejarlo. De no hacerlo, lo más probable que dirijamos nuestro malestar hacia otros, y los blancos más probables son los hijos/as



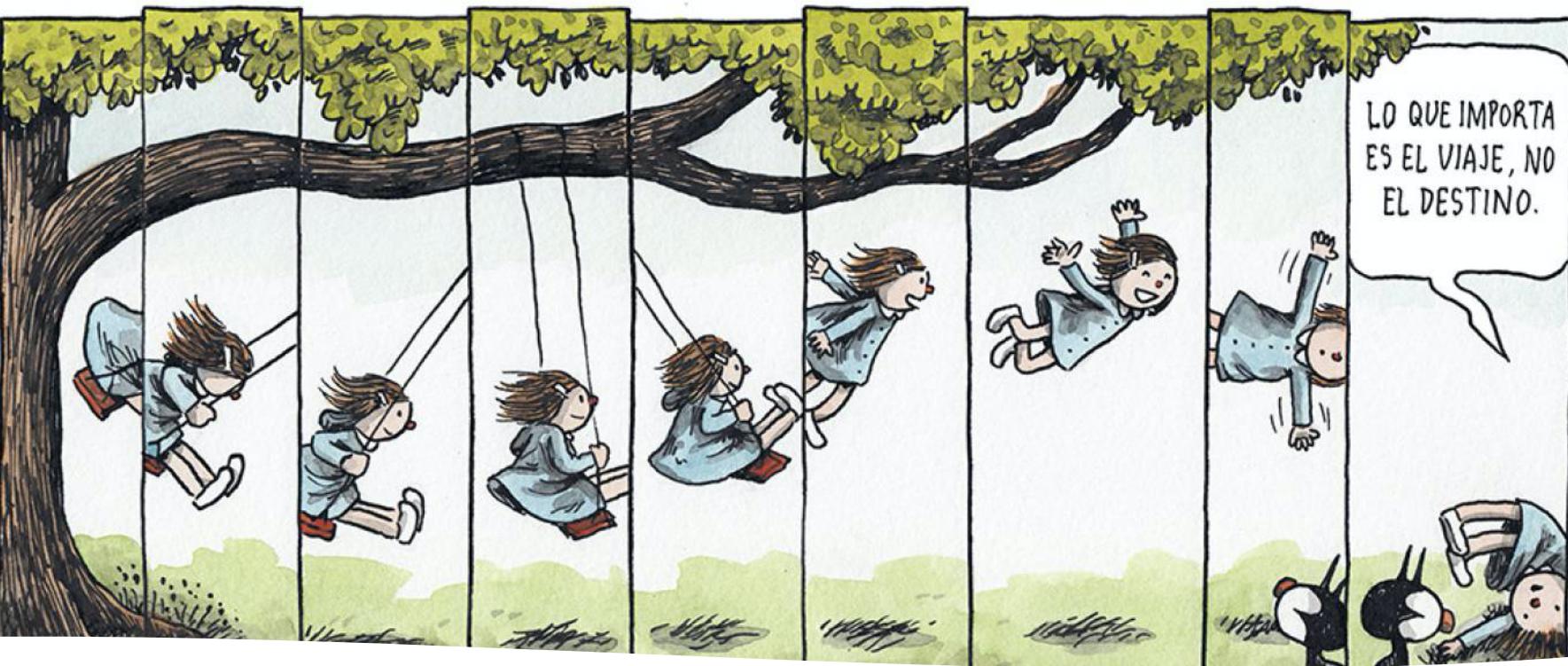
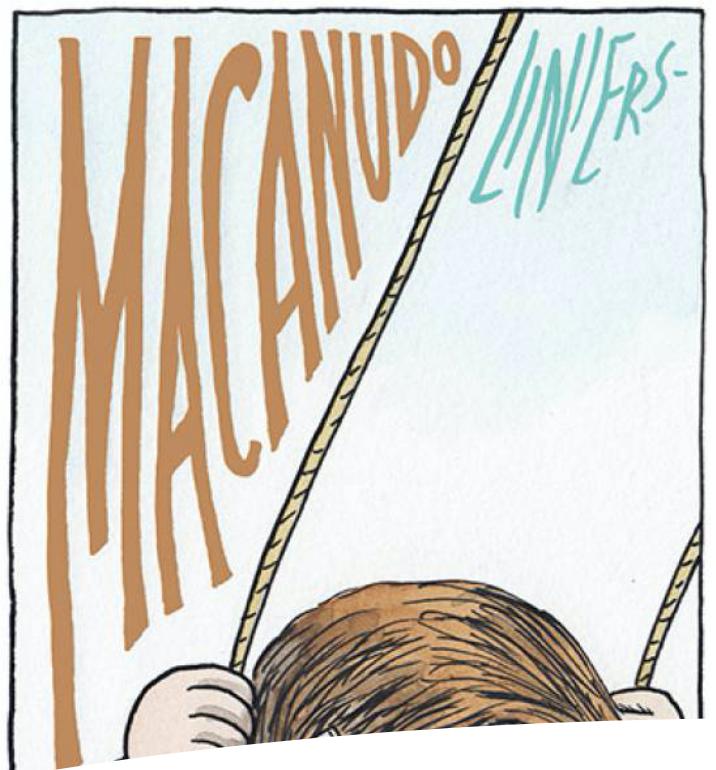
OTRAS SUGERENCIAS



- Ayudarlos a identificar los pensamientos negativos o catastróficos que le generan ansiedad y a cambiarlos o reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.
- Reconozca sus logros y avances que ello le animará a seguir tratando.
- Es importante que sepan reconocer si su nivel de ansiedad es natural y esperado en el contexto actual o si está siendo significativamente intenso y reiterado afectando de manera importante su desempeño escolar (escuela en casa), ánimo, relaciones y le provoca alto malestar. En ese caso, no tema en pedir ayuda, consulte con especialistas.



Lo más
importante...
el vínculo
y
mostrarles un
mundo
y futuro
positivo



¿ESTÁN DE ACUERDO?....