

# Ansiedad

La ansiedad es un estado mental donde prima la inquietud o una gran excitación, junto con una extrema inseguridad. Es una forma de manifestarse como mecanismo ante el entorno. La ansiedad nos alerta y nos permite adaptarnos.



Se debe considerar con mayor preocupación si es que se presenta de manera recurrente (tanto en niñas y niños como en adultos), obstaculizando el normal funcionamiento, acompañada de un intenso malestar no justificado, junto a un sentimiento de temor.

# Técnicas para ayudar a superar la ansiedad en niños y niñas:



- Respirar con ellos: esto les permitirá sentirse acompañados y seguros, además de una reducción inmediata de la ansiedad.



- Ayudarlos a identificar qué es lo que les genera dicha ansiedad y qué es lo que pueden estar percibiendo como negativo en su entorno.

- Que la niña o niño identifique la sintomatología asociada a la ansiedad que presenta (dificultad para respirar, dolor estomacal, entre otros). El lograr nombrar dichos síntomas le permitirá disminuir la sensación inicial, y comenzar a normalizarlos.

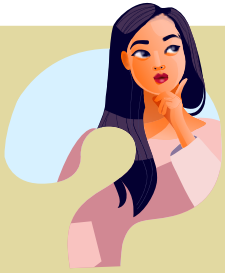


- Recordar momentos agradables para la niña o niño, esto le permitirá transportarse mentalmente a ese recuerdo, dejando de lado los pensamientos negativos o lo que le resulta amenazante.

**2** • Al final del día, hacer con la niña o niño un listado de las cosas positivas del día, y las cosas negativas o aquellas que pudieron generar ansiedad, y cómo las resolvió. De esta forma podrá recordar y/o imaginar con facilidad en caso de volver a sentirse del mismo modo.



# Técnicas para ayudar a superar la ansiedad en adultos:



- Intentar reconocer, etiquetar y aceptar sus emociones: reconocer que está ansioso, intentar identificar por qué se produjo, y buscar una solución para dichas preocupaciones.

- Aceptar la ansiedad como una emoción propia, no la ignore y no intente hacer otras cosas para dejar de sentirla. Tómese el tiempo que sea necesario para poder relajarse y cuidarse a sí mismo como corresponde.



- Pensar en positivo: Pueden ser muchas las cosas que no estén saliendo bien, pero siempre hay cosas positivas y que sí resultan de la manera que usted desea. Por lo que intente enumerarlas, pudiendo así leerlas y disminuir la atención en los pensamientos negativos.

- Poner en práctica técnicas de relajación y respiración. (Elongación, estirarse, intentar sentir el cuerpo, contextualizarse en el presente).



- Acudir a otros en busca de apoyo emocional. Comunicarse con una amistad, un familiar o alguien de confianza, quien le permita expresarse y liberar lo que le aqueja.

- Agradecer: Pensar en las cosas que nos rodean que nos mantienen seguros, a salvo. Eso ayudará que los pensamientos sean más seguros y estables, y disminuyan los inseguros.





- Moverse, eso ayudará a nivel fisiológico a relajar el cuerpo, por ende influirá de manera directa en sus pensamientos.

## Actividad para niños y niñas:

Es fundamental recordar y enseñar a nuestros niños que para lograr el control y expresión adecuada de nuestras emociones, actúa como agente principal LA RESPIRACIÓN.



Mientras realizan la actividad o la técnica, se concentren en cómo suena su respiración, logrando así tranquilizarse y enfocarse en el ahora, más que en los impulsos asociados a la emoción o al desborde de las mismas. (Incluido pánico, shock, tristeza, enojo, entre otros).

Es muy positivo si en momentos de descontrol los padres lo llevan a cabo en conjunto con ellos, logrando así sentirse acompañados y a la vez pudiendo observar en otro sobre cómo llevarse a cabo.



## Pasos de una respiración adecuada:



Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz.



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.

## El laberinto de la emoción

Partiendo por donde se encuentra la flecha roja, solicitar a la niña o niño, que con su dedo o bien con algún objeto, seguir de manera pausada y en conjunto con un adecuado proceso de respiración, hasta llegar al centro del laberinto.

