



**Diplomado virtual en manejo de  
estrés, ansiedad y depresión**

Dr. Jaime Gómez Castañeda

## **II Fenomenología e impacto de la ansiedad**

# Tarea: ¿Qué estresores detecté?

- Formas de regular con el estrés -foro-
- Hago una pausa en mi día, 30 minutos: correr, ver serie, juego video juegos.
- Salir a caminar: ver naturaleza, me calma.
- Meditaciones guiadas con videos.
- Practico natación. Me desconecta. Me permite enfocarme. Escuchar agua me relaja. Escuchar un río.
- Hago ejercicios de respiración y escucho música. Camino, sentirme libre. Medito. Contacto con la naturaleza
- Ir a la playa, sentir el agua.
- Ir al bosque de la primavera.

# Contenido

## **1-Fenomenología de la ansiedad (ansiedades)**

1.1 Ansiedades. Ejercicio vivencial

1.2 Método fenomenológico

    1.2.3 Actitud fenomenológica

## **2.- Ansiedad desde el enfoque clínico**

2.1 Ansiedad: saludable y patológica

2.2 Ansiedad y ataque de pánico: diferencias

2.3 Trastorno de ansiedad generalizada

2.4 Impacto de la ansiedad

## **4.- Ejercicios para regular la ansiedad**

## 1.1 Ansiedades. Ejercicio vivencial

¿Qué sé de la ansiedad?

Ansiedad en mi, en los otros

Ansiedad, cuando llegaste a mi vida yo estaba pasando por x situación y me sorprendiste. Quiero decirte que aún no logro saber porqué estas conmigo, a veces quisiera .... porque pienso.... cuando estás en mi cuerpo.... siento que.... debería.... quiero decirte también

# 1.2 Método fenomenológico

## Fenomenología (Edmund Husserl (1859-1938))

Método científico social, de origen filosófico, para comprender la realidad.

Consiste en describir el fenómeno, es decir, aquello que se da inmediatamente. Su objeto lo constituye la esencia, es decir, el contenido inteligible ideal de los fenómenos que es captado en visión inmediata: la intuición esencial. Bochenski (1983:150).

El vocabulario de este método se compone de palabras comunes y cotidianas, y carece de términos técnicos o neologismos, según Hall y Lindzey (1977:43).

El análisis fenomenológico, es riguroso y exige del investigador una actitud totalmente imparcial ante el hecho investigado, estar libre de interpretaciones y juicios, dejar expresar los contenidos de la conciencia y no involucrar sus valores o historia personal. **No hay causas solo comprensión de fenómenos.**

## 1.2.3 Actitud fenomenológica

Observar, escuchar, sin interpretaciones.

- Actitud empática-compasiva. Transmitir confianza, desarrollo humano, impermanencia.
- Escucha activa. Pensamientos (relatos de la ansiedad y emociones).
- Facilitar la expresión de la ansiedad
- Ayudar a resignificar la ansiedad. Descubrir otro significado de la ansiedad
- Motivar a hacer ajustes. Experiencias nuevas.

## **2.- Ansiedad desde el enfoque clínico**

**La ansiedad es un trastorno con un cuadro clínico específico.**

Sólo la experimentan los humanos, puesto que implica pensamientos, comportamientos, reacciones fisiológicas y experiencias emocionales que presenta el hombre ante situaciones de conflicto (necesidad de tomar decisiones o desarrollar acciones en las que hay más de una alternativa potencialmente correcta) (Cascardo y Resnik, 2016).

Sin embargo, lo que es menos conocido es que sensaciones tales como mareos, visión borrosa, entumecimiento y hormigueo, sensación de falta de aire que puede derivar en sensación de ahogo o asfixia, pueden ser también parte de la ansiedad.

## 2.1.- Ansiedad: saludable y patológica

## 2.2 Ansiedad y ataque de pánico: diferencias

- **Funcional (adaptativa).** Alerta al organismo de un potencial peligro
- **Patológica**

Diferencia con el ataque de pánico, este es: Llamamos crisis o ataque de pánico a la aparición repentina de miedo intenso, acompañado de algunos de los siguientes síntomas que alcanzan su máxima intensidad en los primeros 10 minutos. aproximadamente, para luego decrecer en forma rápida: Sensación de irreabilidad o de despersonalización;10. Miedo a perder el Miedo a perder el control o volverse loco; Miedo a morir; se dispara sin causa aparente. respuesta es: **el ataque de pánico constituye una reacción de defensa que se dispara de manera errónea, cuando no debería.**

Las crisis de pánico, más allá del miedo y la sensación de peligro inminente, no suponen, en sí mismas, un peligro real.

Ahora bien, cuando las crisis se repiten y empezamos a convivir con la preocupación acerca de la posibilidad de nuevos episodios y sus consecuencias, entonces decimos que estamos frente a un trastorno de pánico

## 2.3 Trastorno de ansiedad generalizada

*La característica principal es que el estado de preocupación es tan intenso, persistente e incontrolable que altera*

*El TAG es una manera de relacionarse con el mundo, es un camino de alerta y preocupación constante, desproporcionado, orientado a fines defensivos.*

*Llamamos preocupación excesiva a un estado de preocupación permanente, presente casi todos los días, que provoca un deterioro importante en la calidad de vida.*

## 2.4 Impacto de la ansiedad

Conigo mismo(a)

Relaciones (pareja, familia, trabajo)

# 4.- Ejercicios para regular la ansiedad

- Factores protectores:
- Factores de riesgo: pensamiento rumiante, estrés, asuntos no resueltos...
- Diversidad de herramientas para la gestión saludable del estrés.

Mosaico de herramientas (todos y todas participan con alguna técnica que les ha funcionado en algún momento determinado)

- Caminar
- Meditación
- Lectura
- ✓ Budismo y religiones contribuyen a la homeostasis.
- ✓ Leer más para saber quiénes somos.
- ✓ Educar la homeostasis saludable: empatía, compasión, gratitud, perdón, redención.
- ✓ Poner atención al cuerpo.
- ✓ Técnica del semáforo

Enfoques alternativos:

# Bibliografía

1. Balckburn, E. Epel, E. (2017) *La solución de los telómeros*. México. Aguilar.
2. Byun-Chul Han (2012) *La sociedad del cansancio*. México: Herder.
3. Cascardo, E. Resnik, P. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico*. Argentina. Ediciones B Argentina S.A.
4. Feldaman, L. (2019) *La vida secreta de la mente. Cómo las se construyen las emociones*. México. Paidós.