



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

# Ansiedad y Ritmo de Vida

PSICÓLOGAS

ESTER REDOSI

MARÍA LUISA VALLEJO

Noviembre 5, 2025



**Desmitifiquemos la  
ansiedad**

# Agenda

- ¿Qué es la ansiedad?
- Cómo reconocerla
- Ansiedad adaptativa
- Cómo abordarla

# Importancia de la ansiedad

## Relevancia

La ansiedad en grandes proporciones afecta **nuestra salud** y bienestar diario, (es la pandemia del S. XXI).



## Espacio de aprendizaje

Este espacio busca **desmitificar** la ansiedad y brindar herramientas útiles para su manejo.



# La ansiedad como mensajera

## Mensajera

La ansiedad nos **comunica** lo que necesita atención en nuestra vida.



## Escuchar

Es vital **escuchar** y entender lo que la ansiedad intenta decirnos.

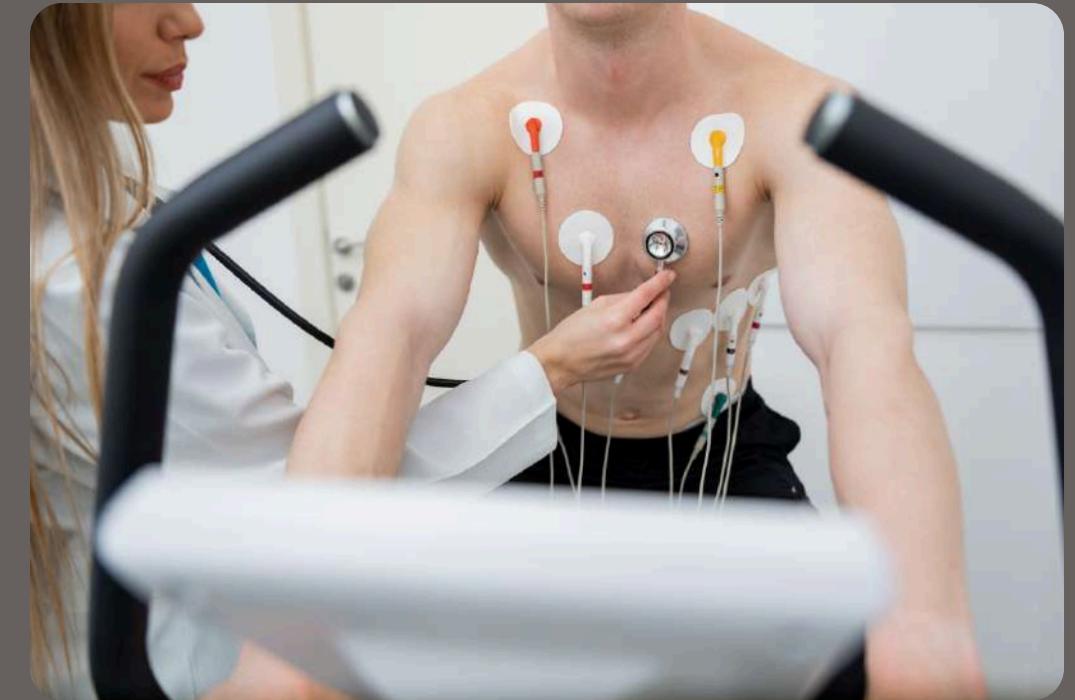


# Respuesta Natural

# Activación del Sistema Nervioso

## Corazón

El corazón late más rápido ante la **amenaza percibida**.



## Respiración

La respiración se vuelve más rápida y superficial **en momentos de ansiedad**.



# Metáfora visual: "Depredador" vs problemas

## El depredador

La ansiedad puede surgir como un **depredador**, acechando ante desafíos reales.



## Problemas actuales

Hipoteca, facturas y trabajo son **retos** que pueden causar ansiedad.



# Componentes de la ansiedad

## Cognitivo

La ansiedad afecta nuestros **pensamientos y percepciones** sobre situaciones cotidianas.



## Fisiológico

Respuestas físicas como **palpitaciones** y tensión pueden intensificar la ansiedad.



# Pensamientos anticipatorios

“¿Y si...?”

Pensamientos que generan **inquietud** y anticipación sobre situaciones futuras.



## Evitación

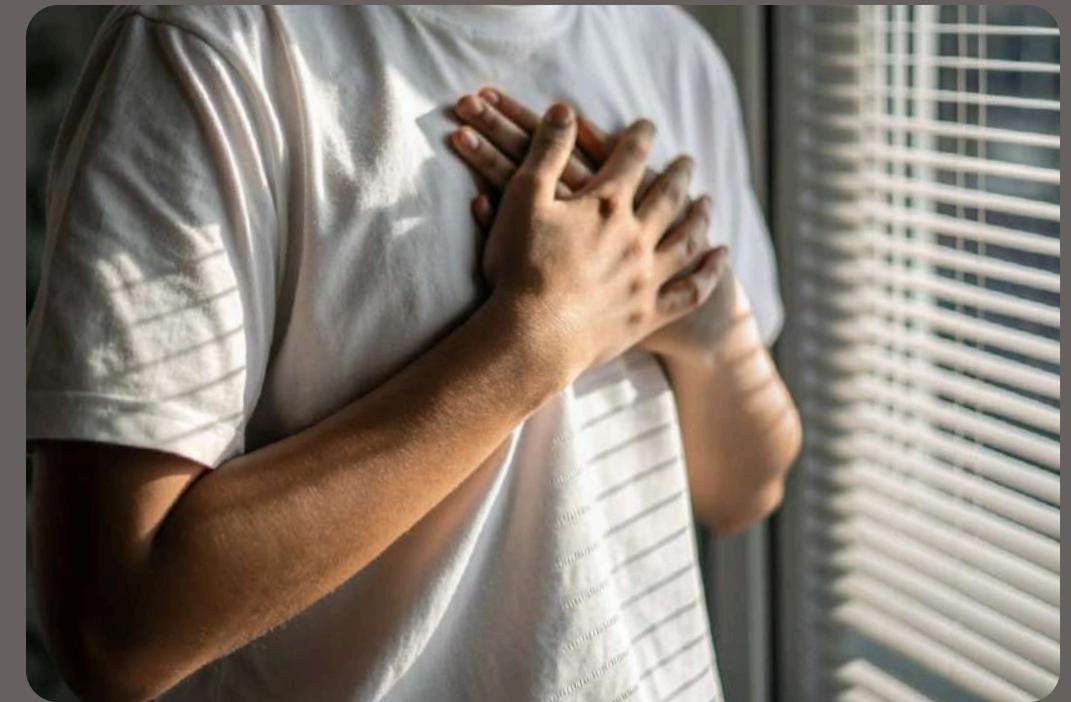
Comportamientos que surgen como respuesta a la **ansiedad**, evitando enfrentar situaciones desafiantes.



# Síntomas físicos de la ansiedad

## Palpitaciones

Sentir el **corazón acelerado** puede ser un signo claro de ansiedad.



## Tensión

La **tensión muscular** puede causar incomodidad y malestar en momentos de estrés.



# Ejemplos conductuales de evitación

## Evitación social

Las personas pueden evitar salir con amigos por **miedo al juicio**.



## Evitación de actividades

Evitar conducir puede ser un comportamiento que aumenta **la ansiedad**.



# El ciclo de evitación

## Evitación

La evitación de situaciones genera un ciclo **negativo** que aumenta la ansiedad.



## Reforzamiento

Cada evitación refuerza la **creencia** de que la situación es amenazante.



# Ansiedad adaptativa

## Fuego controlado

La ansiedad adaptativa actúa como una **protección** necesaria ante situaciones desafiantes.



## Energía positiva

La ansiedad puede motivar **acciones beneficiosas** cuando se maneja adecuadamente.



# Ansiedad no adaptativa

## Incendio no controlado

La ansiedad no adaptativa **desmotiva y desprotege** en situaciones desafiantes.



## Incendio fuera de control

La ansiedad no adaptativa **bloquea y abruma**, causando un impacto negativo en la vida diaria.



# Ansiedad: Motiva o Bloquea

## Motivación

La ansiedad adaptativa puede **impulsar acciones** y ayudar a enfrentar desafíos diarios.



## Bloqueo

La ansiedad no adaptativa **paraliza decisiones** y limita la capacidad de disfrutar la vida.



# El "elefante rosa"

## Efecto rebote

Ignorar la ansiedad provoca que **aumente** en lugar de disminuir. "NO pienses en un elefante rosa."



## Aceptación

Aceptar la ansiedad ayuda a **disminuir** su impacto y entender su mensaje.



# Aceptación de la ansiedad

## Dejar ir

Permitir que la ansiedad esté  
puede **aliviar la presión**  
interna.



## Escuchar tu cuerpo

Prestar atención a las  
señales de ansiedad es un  
**paso hacia la sanación.**



# Ansiedad como mensajera

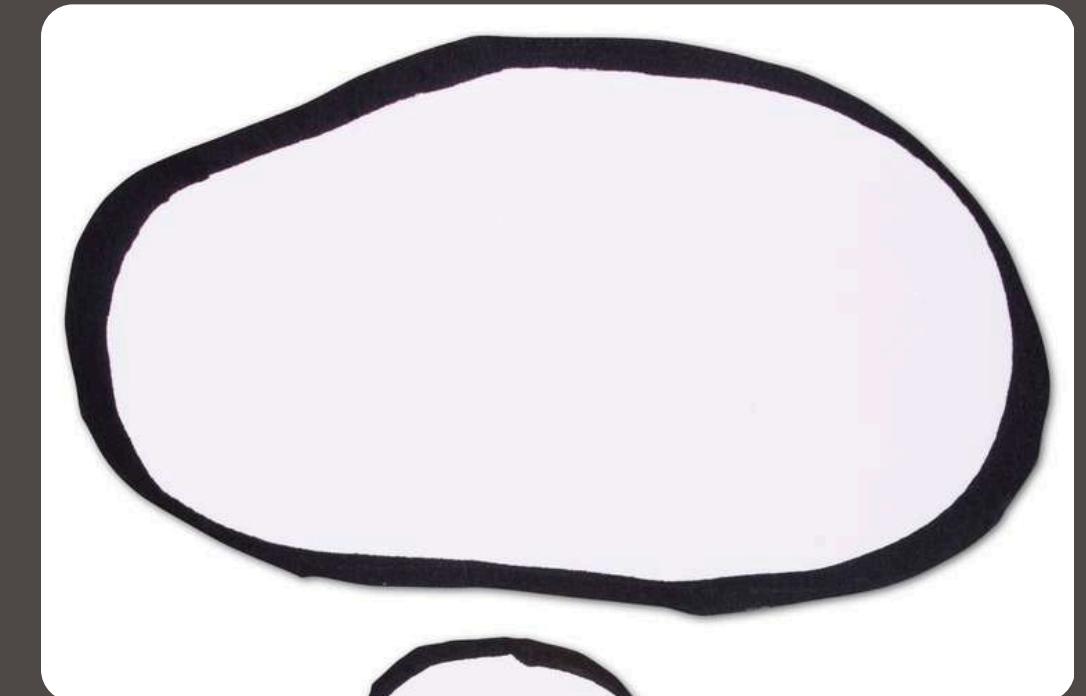
## Mensaje importante

La ansiedad **indica que algo necesita atención** en nuestra vida.



## Comunicación interna

Escuchar la ansiedad nos ayuda a **comprender nuestras necesidades** y emociones.



# Abordaje psicológico

## Aceptar

**Aceptar** la ansiedad permite que la mente se relaje y reduzca la tensión acumulada.



## Observar

**Observar** los pensamientos y emociones ayuda a entender su origen sin juzgarlos.



# Técnicas para manejar la ansiedad

## Respiración

La **respiración profunda** ayuda a calmar el cuerpo y la mente.



## Mindfulness

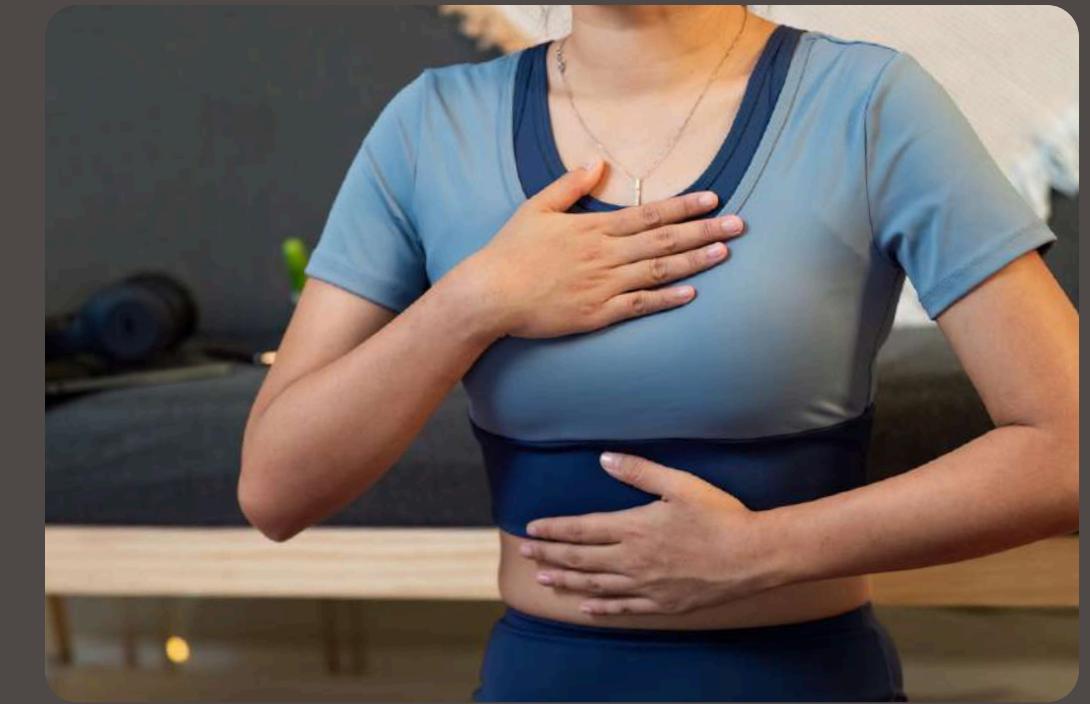
La práctica de **mindfulness** centra la atención en el momento presente.



# Pasos para manejar la ansiedad

## Respiración

La **respiración profunda** ayuda a calmar el cuerpo y la mente.



## Mindfulness

La **práctica diaria** de mindfulness promueve la calma y el enfoque en el presente.



# Recapitulación de puntos clave

## Ansiedad Adaptativa

La ansiedad adaptativa **motiva a la acción** y ayuda a enfrentar desafíos.



## Ansiedad No Adaptativa

La ansiedad no adaptativa **bloquea el progreso** y genera miedo sin razón.



**La ansiedad es parte  
de nosotros**



¿Preguntas?

Gracias por su  
atención