



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental

PSICÓLOGAS

ESTER REDOSI

MARÍA LUISA VALLEJO

Ansiedad y Ritmo de Vida

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.

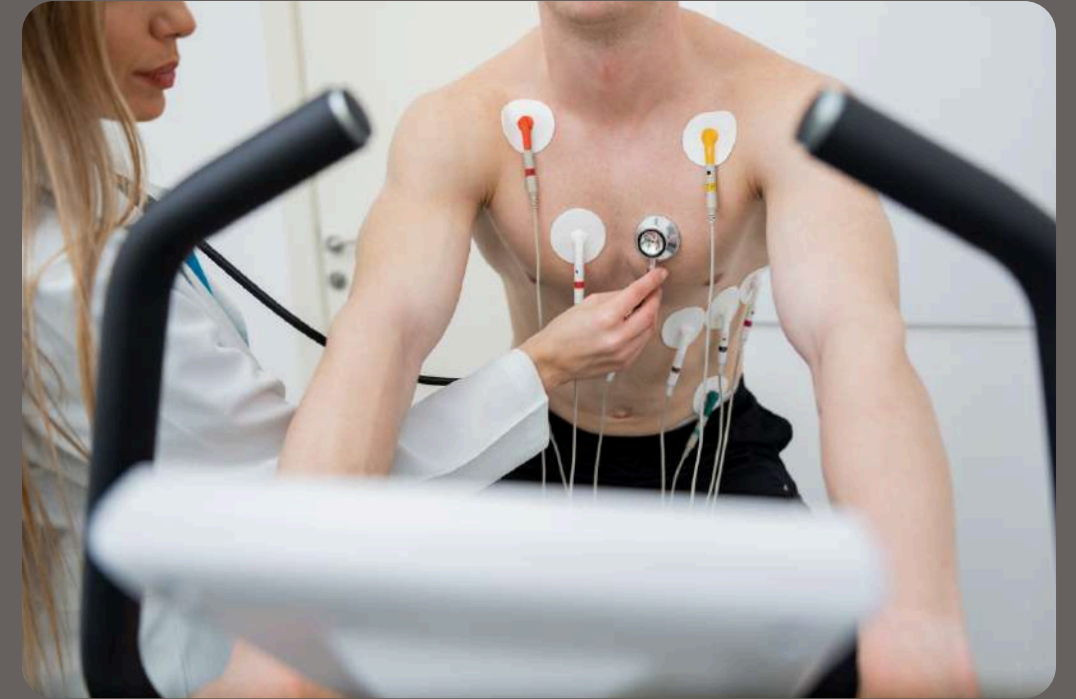


Respuesta Natural

Activación del Sistema Nervioso

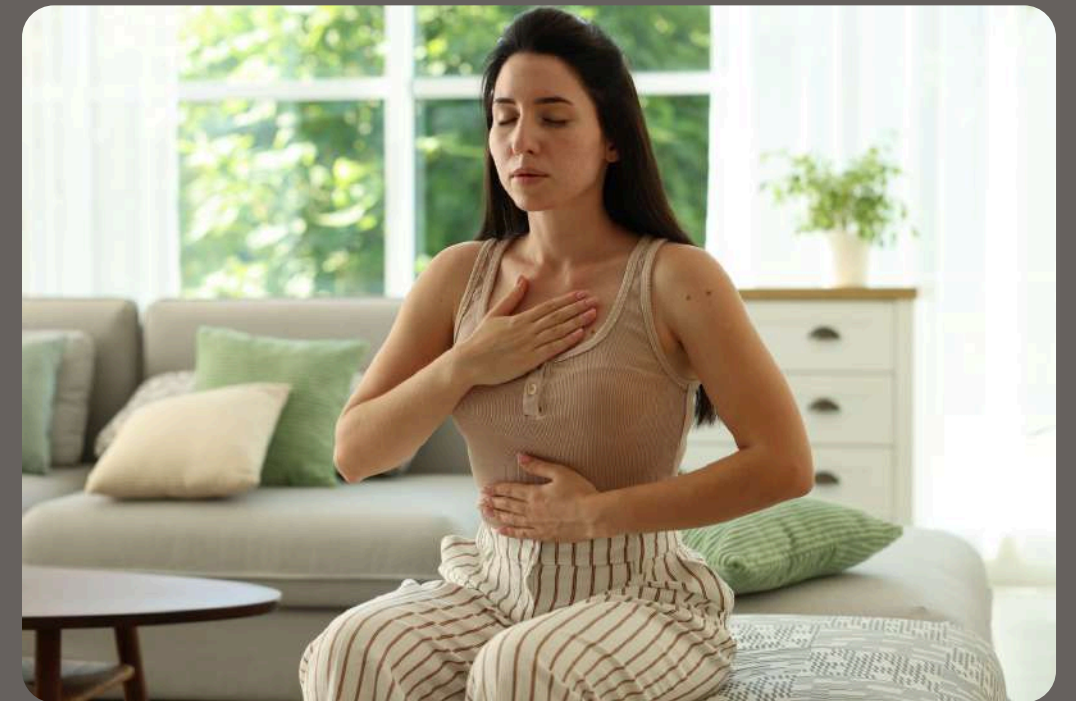
Corazón

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

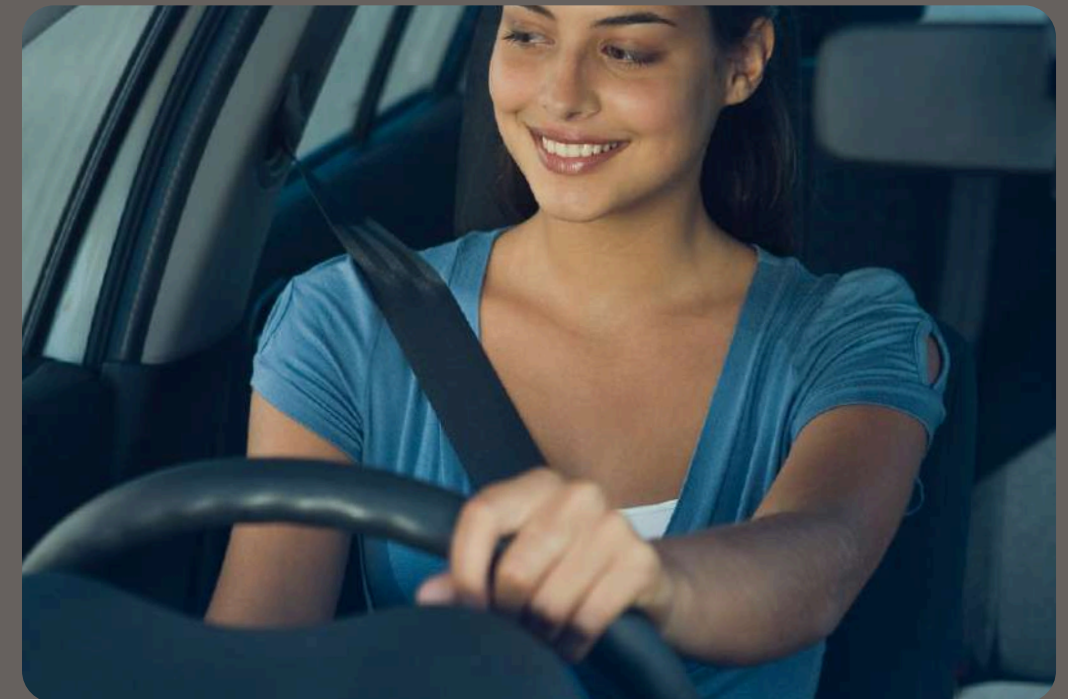
Evitación social

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 abrume,
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

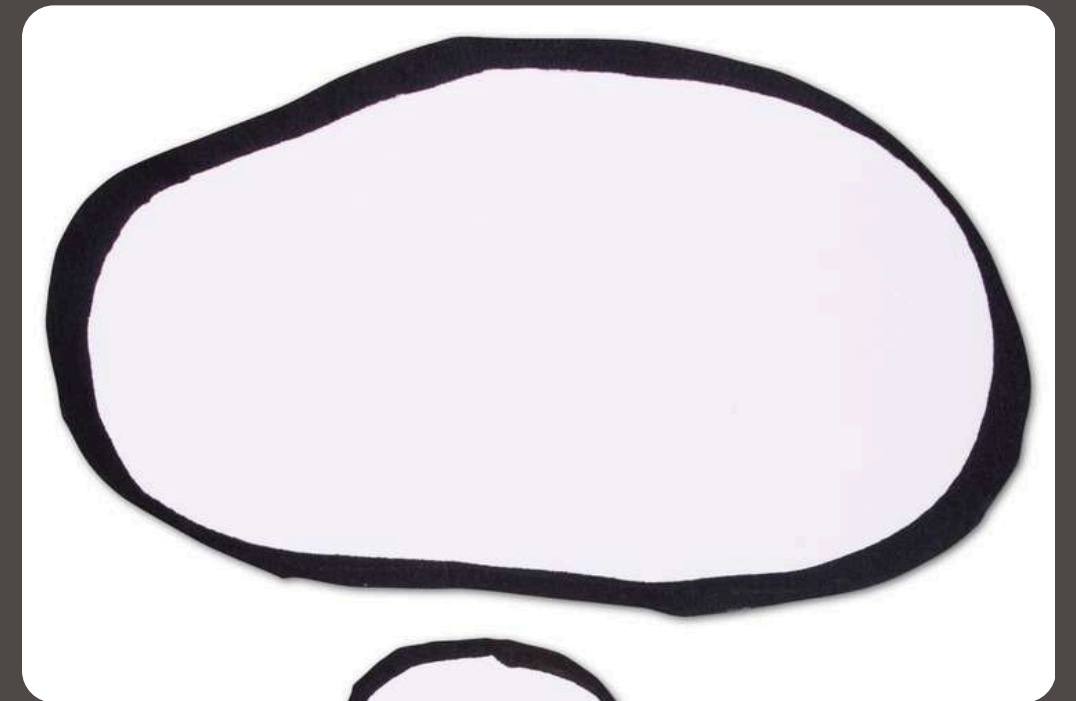
Mensaje importante

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.



Resumen de puntos clave

Ansiedad Adaptativa

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

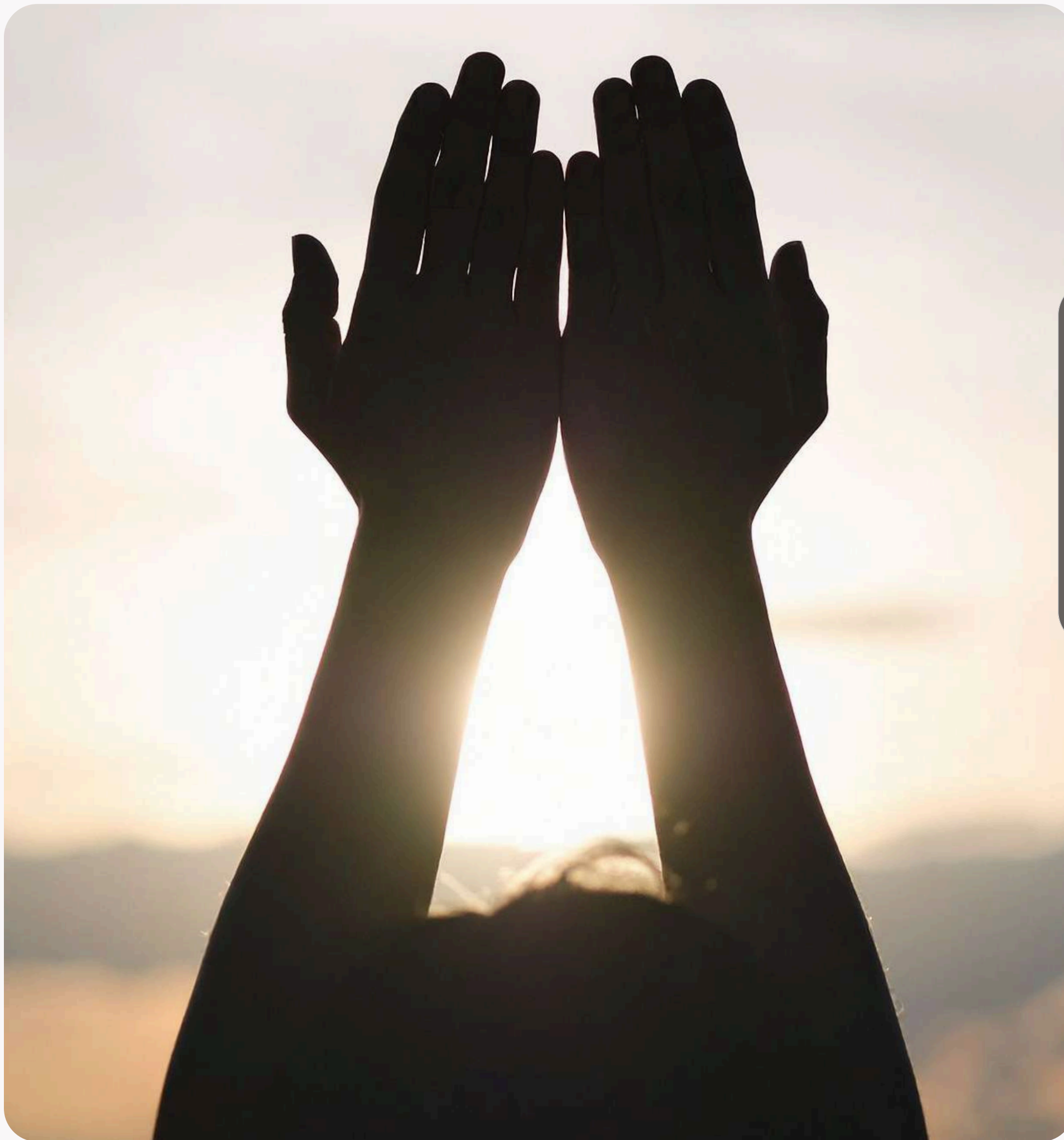


Ansiedad No Adaptativa

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



**La ansiedad es parte
de nosotros**



¿Preguntas?

Gracias por su
atención