

ANSIEDAD ¿QUÉ ES?

La ansiedad es un trastorno [1], y es la manera en la que el cerebro se prepara cuando recibe información acerca de una situación de peligro que podría estar por pasar o no. Todos los humanos tenemos ansiedad así sea en un nivel bajo, sin embargo, se vuelve un problema cuando el nivel de gravedad aumenta y se empiezan a ver cambios negativos en algunos ámbitos como la alimentación y el comportamiento.

[1] "Un trastorno mental es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental" (DSM V, 2013).
Psicopedia.org. (2019). ¿Qué es un trastorno psicológico?
Recuperado de: <https://psicopedia.org/6/que-es-un-trastorno-psicologico/>

¿CÓMO SE MIDIÓ LA ANSIEDAD?

Para medir el nivel de ansiedad de los 160 estudiantes de octavo a once grado, realicé la encuesta a 32 estudiantes que corresponde al 20% del total.

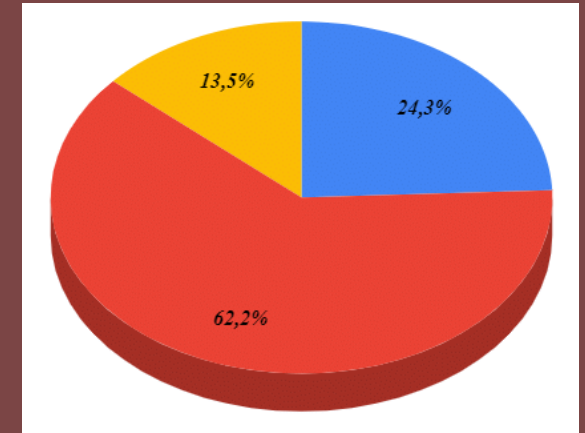
Para obtener los datos adquiridos, se utilizó una encuesta [2] creada por la psicóloga especialista en emociones, la Dra. Vanesa Fernández López. Esta encuesta permitió saber si el estudiante tenía ausencia de ansiedad (0-18 puntos), un nivel leve o moderado (19-36 puntos), o ansiedad alta (37-54 puntos) teniendo en cuenta los puntos que se iban sumando a lo largo de la encuesta (0, 1, 2, o 3 puntos.)

[2] Fernández, V. (2019). Test de Ansiedad. Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/interpretacion-del-test-de-ansiedad-7557>

EN EL COLEGIO TILATÁ...

Ansiedad en Adolescentes del Colegio Tilatá

● Ansiedad Alta ● Ausencia de Ansiedad
● Ansiedad Nivel Leve o Medio



(Silva, 2019)

Por medio de los datos obtenidos, se puede demostrar que aunque el 24,3% de los estudiantes tengan ausencia de ansiedad, el 75,7% de la muestra de estudiantes están entre el nivel leve o moderado, o ansiedad alta, lo que puede significar que ya tienen algún indicio de este trastorno o ya lo tienen suficientemente desarrollado como para ponerle atención y buscar varias alternativas en el colegio para ayudarlos a manejarlo. A continuación están algunos tipos de técnicas propuestos para este proyecto.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Para practicarla se recomienda encontrar un lugar tranquilo. Para mayor relajación se puede practicar parado, sentado, o recostado.

Pasos:

1. Ubica una mano sobre la zona abdominal y otra sobre el pecho.
2. Al inhalar, sin mover el pecho, lleva el aire hacia abajo inflando la zona abdominal contando de 1 a 5.
3. Mantén el aire contando de 1 a 3.
4. Exhala, sin mover el pecho, lentamente en la misma posición, contando de 1 a 5

AGUDIZANDO LOS SENTIDOS

Este tipo de técnica se considera más fácil de usar ya que son varias cosas que podemos hacer en el día a día sin necesidad de mucha concentración.

Opciones:

- Hablar con alguien de cualquier tema de tu interés.
- Cantar para agudizar el sentido del oído y el habla.
- Sumar los números de placas de carros
- Mirar las vitrinas de las tiendas
- Escribir muy detalladamente acerca de algún paisaje, textura, olor, sentimiento, sonido para agudizar alguno de los 5 sentidos.

AUTOINSTRUCCIONES

Estas autoinstrucciones pueden ser frases que te repitas de vez en cuando, todas las mañanas, en momentos de desesperación, o simplemente pueden ser frases que tengas escritas en alguna parte cuando necesites llegar a un estado de calma.

Opciones:

- "Recuerda que tus sensaciones son sólo una exageración de las sensaciones normales en la ansiedad, que aumentan porque piensas que estás en peligro." (Roca, 2016, p. 8).
- "Estas sensaciones no pueden producirte ningún daño." (Roca, 2016, p. 8).
- "Puedo elegir lo que pienso y si pienso en forma positiva me sentiré bien." (Roca, 2016, p. 8).
- "Recuerda que cuando dejas de alimentar tu miedo y tus sensaciones con pensamientos catastrofistas, el miedo y las sensaciones van disminuyendo hasta desaparecer." (Roca, 2016, p. 8).
- "Mi miedo trata de advertirme de un supuesto peligro. Pero yo sé que ese peligro no existe. Por tanto, no le haré ningún caso." (Roca, 2016, p. 9).

Roca, E. (2016). *Técnicas para manejar la ansiedad y el pánico. Técnica de control de la ansiedad 4: Autoinstrucciones.* (p. 8 - 9). Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas%20ansiedad.pdf>