

Manejo de Ansiedad

Estructura del programa

1

EL CEREBRO, AL SERVICIO DE LA SUPERVIVENCIA DEL ORGANISMO QUE HABITA

El cerebro triuno y el papel específico del sistema límbico en la comprensión de los mecanismos desencadenantes de la respuesta ansiosa (amígdala-tálamo-hipocampo)

- **Sesión 1: Introducción y evaluación inicial** — Presentación del programa y sus objetivos. Expectativas de los participantes. Evaluación inicial del nivel de ansiedad mediante cuestionarios. Reflexión sobre experiencias personales con la ansiedad. Introducción a la autoobservación.
- **Sesión 2: Psicoeducación sobre la ansiedad** — Definición de ansiedad y diferencia con el estrés. Explicación de los mecanismos fisiológicos y psicológicos de la ansiedad. Impacto de la ansiedad en la vida diaria. Estrategias básicas para comprender y normalizar la ansiedad.

2

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y EL NERVIIO VAGO COMO DIRECTOR DE ORQUESTA

Las dos estructuras del sistema nervioso autónomo son el sistema simpático y el sistema parasimpático. El nervio vago se encuentra en el sistema parasimpático y es clave en la regulación del sistema nervioso. Así que se erige como protagonista indiscutible para promover la regulación de la ansiedad.

- **Sesión 3: Identificación de factores desencadenantes** — Concepto de factores desencadenantes y mantenimiento de la ansiedad. Técnicas de autoobservación y registro de situaciones ansiógenas. Análisis de pensamientos y emociones asociadas. Trabajo con diarios de ansiedad.
- **Sesión 4: Técnicas de relajación y respiración** — Introducción a la relajación como herramienta clave. Práctica de respiración diafragmática y sus beneficios. Relajación muscular progresiva: pasos y ejercicios prácticos. Uso de visualización y meditación guiada.
- **Sesión 5: Regulación emocional y manejo de pensamientos negativos** — Concepto de regulación emocional. Introducción a la reestructuración cognitiva. Identificación de pensamientos automáticos negativos. Técnicas para modificar pensamientos distorsionados.
- **Sesión 6: Mindfulness y técnicas de atención plena** — Qué es el mindfulness y cómo ayuda en la ansiedad. Ejercicios prácticos de atención plena. Técnicas para reducir la ansiedad anticipatoria. Estrategias para integrar la atención plena en la vida cotidiana.
- **Sesión 7: Estrategias conductuales para afrontar la ansiedad** — Introducción a la exposición gradual. Técnicas para afrontar miedos específicos. Planificación de situaciones de afrontamiento. Uso de refuerzo positivo y autorefuerzo.
- **Sesión 8: Estilo de vida y hábitos saludables** — Relación entre ansiedad y hábitos de vida. Importancia de una alimentación equilibrada. Impacto del sueño en la regulación emocional. Beneficios de la actividad física y estrategias para implementarla.
- **Sesión 9: Habilidades sociales y comunicación asertiva** — Impacto de la ansiedad en las relaciones interpersonales. Técnicas de comunicación asertiva. Prácticas de expresión emocional y manejo de conflictos. Estrategias para mejorar la confianza en la interacción social.

3

EL BOTIQUÍN: RESUMEN Y CIERRE DEL PROGRAMA

Sesión 10: Cierre y evaluación final

- Revisión de aprendizajes y progresos individuales.
- Evaluación final del nivel de ansiedad y comparación con la evaluación inicial.
- Elaboración de un plan de acción para el manejo de la ansiedad a largo plazo.
- Cierre del programa con reflexión grupal y despedida.

Este programa busca dotar a los participantes de herramientas efectivas para **comprender, manejar y reducir la ansiedad** en su vida cotidiana.