



Linden Oaks

SALUD CONDUCTUAL

A part of Edward-Elmhurst Healthcare



El monstruo de la ansiedad: Cómo convertir a Godzilla en un dragón amigable

Laura Koehler, Psy.D.

Licenciada en psicología clínica

Linden Oaks

BEHAVIORAL HEALTH

A part of Edward-Elmhurst Healthcare

Objetivos de aprendizaje

- Definir que es la ansiedad
- Definir la regulación de la emoción
- Discutir cómo la evitación conduce a una disminución en la regulación de las emociones y la tolerancia a la angustia
- Identificar la conexión entre evitación y acomodaciones
- Revisar la regulación de las emociones y las habilidades de tolerancia a la angustia

Definición de ansiedad

- “Una sensación de preocupación, nerviosismo o malestar típicamente sobre un evento inminente o algo con un resultado incierto”. (Merriam-Webster's)
- La ansiedad es una emoción normal y una experiencia común.
- Es una de las emociones humanas más básicas.
- En general, la ansiedad sirve para motivar y proteger a un individuo de daños o consecuencias desagradables.

Síntomas comunes sobre la ansiedad

- Palpitaciones del corazón
- Opresión en el pecho
- Hormigueo/entumecimiento
- Inquietud
- Falta de aliento/respiración pesada
- Mareo
- Visión borrosa/distorsionada
- Náusea
- Transpiración
- Dolores de estómago
- Tensión muscular
- Morderse las uñas
- Nudo en la garganta
- Golpear suavemente con el pie/las uñas
- Temblor en el cuerpo
- Sentir mariposas en el estomago
- Tener un nudo en la garganta
- Dolores de cabeza/migrañas
- Dificultades para concentrarse

Causas que provocan la ansiedad

- Nuevas situaciones o transiciones
- Preocupación por ser juzgado o evaluado por otros
- Ansiedad escolar
- Preocupación por el futuro, eventos mundiales, gérmenes o salud médica
- Separación de sus seres queridos
- Trauma
- Miedo de tener ataques de pánico
- Ansiedad por rendimiento

Señales de ansiedad

- Sensaciones físicas intensas, como dolores de estómago o dolores de cabeza
- Quedarse en casa o aislarse en el dormitorio
- Salirse de la clase, viajes frecuentes a la oficina de orientación / enfermería o pedir quedarse en la casa y no asistir a la escuela
- No estar dispuesto a participar en pasatiempos o actividades extracurriculares
- Dificultad para concentrarse / enfocarse / obtener información
- Buscar reafirmación de apoyo
- Comportamientos repetitivos
- Dificultades para dormir
- Falta de apetito o comer en exceso
- Inquietud constante

Cuando la ansiedad se convierte en un problema

- Interrumpe las actividades diarias y la calidad de vida
- Te aleja de tus valores:
 - ✓ Amistades
 - ✓ Relaciones familiares
 - ✓ Modelo a seguir
 - ✓ Educación
 - ✓ Religión / espiritualidad
 - ✓ Autocuidado
 - ✓ Pasatiempos / intereses
 - ✓ Vida comunitaria
 - ✓ Relaciones románticas
 - ✓ Carrera

Terapia conductual dialéctica (DBT- por sus siglas en inglés)

- Desarrollado por Marsha M. Linehan, Ph.D. de la Universidad de Washington, Seattle
- Un enfoque de tratamiento psicosocial multi-modal
- DBT fue creado para ser un enfoque organizado y sistemático para crear estructuras y mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas
- Objetivo general: aprender y refinar las habilidades para cambiar los patrones conductuales, emocionales y de pensamiento asociados con los problemas de la vida, es decir, los que causan ansiedad y angustia

Desregulación emocional

- Cuando un individuo está emocionalmente desregulado, con frecuencia son emocionalmente intensos y frágiles.
- Pueden volverse rápidamente muy enojados, frustrados, deprimidos, ansiosos, etc., se aferran a ese alto nivel de emoción durante mucho tiempo, y puede tomar mucho tiempo para tranquilizarse de la experiencia emocional, si alguna vez se recuperan completamente.

La evitación produce una desregulación y reduce la tolerancia a la angustia.

- Como una persona opta por evitar la incomodidad, ellos reducen sistemáticamente su nivel de tolerancia a la incomodidad, lo que hace que el mundo sea cada vez más incómodo, hasta que las cosas que antes eran un poco estresantes ahora se perciben como abrumadoras y completamente inaccesibles.
- A medida que su nivel de tolerancia disminuye, su necesidad de evitar se intensifica, lo que resulta en un patrón de auto-sostenimiento negativo que, en última instancia, reduce el funcionamiento a lo largo del tiempo y da como resultado una desregulación emocional

¿Pueden evitarse las acomodaciones?

- Las acomodaciones son una forma de evitar, especialmente si se ofrecen de manera rápida y proactiva.
- Cuando acomodamos demasiado rápido o sobre acomodamos, priva al estudiante de la oportunidad de aprender a manejar situaciones difíciles, por lo tanto, es menos probable que pueda manejar esas situaciones en el futuro por sí mismo.
- Cuando se trabaja con escuelas, muchas veces la recomendación es limitar las acomodaciones

Cuando las acomodaciones son necesarias

- Se debe ofrecer la menor cantidad de acomodaciones para que el estudiante tenga éxito.
- Si el nivel de tolerancia del estudiante es tan bajo que no desean acercarse a la escuela, se deben asignar las acomodaciones más convencionales para animar al estudiante a ingresar al edificio y / o salones de clase.
- Las acomodaciones deben reducirse gradualmente con el tiempo, hasta que se eliminen todas juntas si es posible.

Aumentado la tolerancia a la angustia

- La exposición es la forma número uno, más efectiva y más rápida de aumentar el nivel de tolerancia de una persona.
- Por lo tanto, las expectativas deben establecerse por encima del nivel de comodidad del estudiante, al mismo tiempo que les permite la oportunidad de tener éxito.
- Se deben incurrir en las consecuencias naturales por no cumplir con las expectativas.
- Si el estudiante está protegido de las consecuencias apropiadas, a menudo disminuye su motivación para el funcionamiento.

Mejorando la regulación emocional

- A medida que un individuo se vuelve emocionalmente regulado, escalan emocionalmente a un ritmo más lento y en general experimentan inseguridades menos intensas en las emociones.
- Sin embargo, la vida ofrece sorpresas y el estudiante puede enfrentar un evento que resulta en un alto nivel de estimulación emocional.
- En caso de que esto ocurra, el estudiante implementará las habilidades de tolerancia de sobrevivencia a la angustia ante crisis para poder sobrellevar y recuperarse de la experiencia

Los beneficios de tolerancia a la angustia

- Una persona con alta tolerancia a la angustia puede ser más flexible cuando se producen desencadenantes o sorpresas de vida.
- Una persona estará en mejores condiciones para manejar impulsos no saludables y elegir alternativas de afrontamiento saludables.
- Podrán permanecer en situaciones que causan alta ansiedad o estrés, en lugar de evitar o huir.

Habilidades de regulación a la emoción

- Las habilidades de regulación de las emociones funcionan para mantener a las personas en niveles emocionales más bajos.
- Los objetivos de la regulación de la emoción:
 - ✓ Comprender las emociones que experimenta y disminuya la frecuencia de las emociones no deseadas
 - ✓ Disminuir el sufrimiento emocional
 - ✓ Reducir la vulnerabilidad emocional

Habilidades de regulación de emociones

- **STRONG:**
 - ✓ Sleep hygiene (hábitos y prácticas para dormir bien)
 - ✓ Treat physical illness (tratar enfermedad física)
 - ✓ Resist Mood-Altering Substances (rehusar el uso de sustancias que alteren el estado de ánimo)
 - ✓ Once a day (una vez al día)
 - ✓ Nutrition (nutrición)
 - ✓ Get Exercise (hacer ejercicio)

STRONG: Hábitos y prácticas para dormir bien

- Objetivo de dormir de 8-10 horas por día
- No tomar siestas durante el día
- Evitar el uso de pantallas (computadora, tv, etc.) una hora antes de acostarse
- No hacer ejercicio tres horas antes de acostarse
- Limitar la cafeína y el azúcar después del almuerzo
- Rutina antes de acostarse
- Cama = solo para dormir
- Levantarse después de 20-30 minutos sin dormir y realizar una actividad no estimulante

STRONG: Tratar la enfermedad física

- Tomar los medicamentos recetados según las indicaciones
- Tener en cuenta los efectos secundarios
- No tomar la medicina de otras personas
- Beber mucho líquido
- Descansar
- Visitar al médico después de 3-5 días de enfermedad sin alivio

STRONG: Rehusar el sustancias que alteren el estado de ánimo

- Limitar: la cafeína, el azúcar, la gaseosa, los dulces, los postres, el café, los medicamentos sin receta medica
- No consumir: bebidas alcohólicas, energéticas, drogas ilegales, nicotina, cigarros electrónicos

STRONG: Una vez al dia

- Participar diariamente en actividades divertidas y significativas
- Avanzar hacia los valores
- Equilibrar el trabajo y jugar
- Acumular experiencias positivas
- Desarrollar el dominio para formar un sentido de logro

STRONG: Nutrición

- Seguir las pautas de la pirámide alimenticia o "mi plato"
- 3 comidas completas o 5 comidas pequeñas por día
- Proteína para el desayuno para aumentar el enfoque y la concentración
- Consumo de agua: la mitad de su peso corporal en onzas

STRONG: Hacer ejercicio

- 60 minutos de actividad por día
- Participar en actividades divertidas
- Mantenerse hidratado
- El ejercicio libera endorfinas: aumenta el estado de ánimo y disminuye el estrés

Habilidades de tolerancia a la angustia

- La tolerancia al estrés enfatiza aprender a soportar el dolor hábilmente para manejar situaciones de crisis.
- Objetivos de tolerancia a la angustia
 - ✓ Mover el cuerpo hacia valores mientras llevas cualquier incomodidad a la ligera
 - ✓ Sobrevivir a situaciones emocionales
 - ✓ Sentir la libertad de tener que satisfacer las demandas de impulso no saludables
 - ✓ Dejar ir las realidades que no puedes controlar

Habilidades de tolerancia a la angustia

- Técnicas basadas en la distracción
- Tranquilizarse con sus cinco sentidos
- Herramientas para usar durante una crisis
 - Habilidades relacionadas con objetos
 - Tarjeta de índice de habilidades no relacionadas con objetos

Distracción basada en técnicas

- **Actividades:** ejercicio, pasatiempos, juegos, deportes, baile, saltos, paseo en bicicleta, saltar la cuerda, llevar al perro a caminar, jugar con animales, yoga
- **Contribuir:** como voluntario, hacer un regalo, sorprender a alguien, tareas domésticas, cocinar / hornear, ayudar a su compañero de equipo, entrenar, cuidar a los niños, llamar a un amigo / hablar sobre ellos
- **Pensamientos:** lectura, tareas, rompecabezas, pintura, juego ABC, búsquedas de palabras, Sudoku, crucigramas, contar hacia atrás por 13, 20 preguntas, juego de veo ve (I spy), páginas para conectar puntos de forma extrema, imágenes ocultas
- **Activar los sentidos:** ducha fría (toque), comida picante (sabor), música alta (sonido), especias (olor), ilusiones ópticas (vista)
- **Imágenes:** escena relajante, imaginar hacer frente a alguna situación, fantasía, naturaleza, recuerdos, vacaciones, familia, amigos, juegos deportivos

Auto-calmarse usando los 5 sentidos

- **Visión:** flores, velas /observar la llama, comida, arte, fotos de familiares / amigos / mascotas, observar las estrellas, caminar / conducir con atención, videos de you tube, libros, espectáculos de baile, televisión, películas, celebridades, naturaleza
- **Audición:** escuchar música suave, sonidos de la naturaleza (olas, pájaros, lluvia, escuchar el crujir de hojas), cantar su canción favorita, tocar instrumentos musicales, voces de amigos / familiares, audiolibros
- **Olor:** perfume o colonia favorita, loción, fragancia en aerosol en el aire, velas perfumadas, popurrí, galletas para hornear / pan / magdalenas, cocinar la comida favorita, caminar con atención en la naturaleza, cera de aromas que se derrite
- **Sabor:** comida favorita, bebidas relajantes (té de hierbas, chocolate caliente, leche con chocolate), disfrutar de un postre, mentas, chicles, agua, caramelos, chocolate. * recuerda comer y / o beber conscientemente
- **Tocar:** baño de burbujas, mascota perro / gato, ropa fresca de la secadora, recibir un masaje, remojar sus pies, colocarse loción, colocar compresa fría en la frente / parte posterior del cuello, material suave, cepillar el cabello / pasar los dedos por el cabello, abrazar a un miembro de la familia / amigo, juguete para relajarse / pelota de estrés / tubitos flexibles, pequeño peluche

Linden Oaks

BEHAVIORAL HEALTH

A part of Edward-Elmhurst Healthcare

Herramientas para usar en una crisis:

Habilidades relacionadas con objetos

- Crucigramas / búsqueda de palabras / Sudoku / rompecabezas de lógica / conexión de puntos (Extreme dot-2-dots) / Imágenes ocultas
- Fotos de familia / amigos / mascotas / naturaleza
- Loción favorita / perfume / colonia
- Humectante labial/ brillo labial
- Goma de mascar / mentas / dulces
- Juguete para relajarse (piedra / juguete blando / tela / monedas)
- Auriculares / reproducción de canciones de alta energía / canciones relajantes
- Baraja de cartas
- Boligoma (silly putty) /plastilina/ masilla de pensamiento
- Pluma / papel / diario
- Dibujos para colorear / marcadores / lápices de colores
- Canela / bolsitas de té / cera para derretir
- Libro / revista / chistes / poesía
- Concha de mar para el sonido del océano y un juguete para relajarse
- Citas inspiradoras / letras / poemas
- Aparato de sonido portable
- Botella de agua

Actividades para realizar en una crisis: Fichas de habilidades no relacionados con objetos

- Respiración profunda
- Examina los pensamientos
- Sé amable con los demás
- Juego de ABC
- 20 preguntas, veo veo (I Spy), tic tac toe
- Frases de DBT: disfruta el momento, avanza hacia los valores
- Cuente hacia atrás de 7 en 7 empezando del 1,000
- Ejercicio: salta, flexiona las rodillas, flexiones
- Imagina escenas de relajación, naturaleza, moviéndose hacia los valores
- Videos de You Tube de animales o bebés, mirar clips de películas o programas de televisión
- Identifica 5 cosas con los cinco sentidos
- Cocina, hornea, come de forma conscientemente

Recomendación de libros de ejercicios

- The Expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual by Pederson (Manual de capacitación de destrezas de terapia de conducta dialéctica)
- The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety by Forsyth and Eifert (Libro de ejercicios de conciencia y aceptación para la ansiedad)
- The Self-Compassion Workbook for Teens by Bluth (Libro de ejercicios de autocompasión para adolescentes)

Recomendación de libros para los padres

- **Parenting your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance by McCurry** (Criando a su hijo con ansiedad con conciencia y aceptación)
- **Parenting a Child Who Has Intense Emotions by Harvey and Penzo** (La crianza de un niño que tiene emociones intensas)
- **Parenting a Teen Who Has Intense Emotions by Harvey and Rathbone** (La crianza de un adolescente que tiene emociones intensas)

Información de contactos

- Linden Oaks Behavioral Health
 - ✓ Assessment & Referral Center (ARC):
630-305-5027
 - ✓ Marketing Department: 630-646-5150
 - ✓ Laura Koehler: laura.koehler@eehealth.org