

# CAPÍTULO 1: **SALUD MENTAL**



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



## ANSIEDAD

# HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

La precisión del diagnóstico es imprescindible para la eficacia en las herramientas para afrontar la ansiedad, ya que es necesario distinguir entre la existencia de estrés, ansiedad, trastornos de ansiedad y otros trastornos de salud mental que incluyen síntomas de ansiedad, ya que requieren enfoques terapéuticos distintos (Barnhill, 2020). Por esto, en el caso de sospecha de trastornos de ansiedad se recomienda consultar al centro de salud correspondiente para que se busque ayuda con una profesional (psicólogo y psiquiatra).

Por consiguiente, el manejo para los trastornos de ansiedad se puede dar desde dos enfoques (Terán y Rojas, 2019). En primer lugar, desde el desarrollo de habilidades, el cual aborda desde la psicoeducación, técnicas de relajación, entrenamiento para madres y padres, reestructuración cognitiva, entrenamiento de habilidades y exposición mediante imaginación.

Por otro lado, está el manejo farmacológico, que centra en personas que poseen un trastorno de ansiedad moderado a severo medido a través de SCARED (este instrumento de medición ha sido adaptado en Chile a través del Autoreporte de Ansiedad de Niños y Adolescentes: AANA), que no obtengan una respuesta favorable en psicoterapia (12-20 semanas), que el trastorno le provoque alto impacto en la vida social y/o escolar y, por último, que la persona posea comorbilidad asociada, la cual tiene relación con los trastornos disruptivos, trastornos depresivos, etc. (Terán y Rojas, 2019). Las autoras señalan que en caso que se escoja el procedimiento farmacológico es necesario tener en cuenta ciertas preguntas previas, por ejemplo, ¿cuáles son los costos asociados a este tratamiento? (para la persona que lo recibirá) o bien, ¿qué medicamento es el más apropiado para la persona? esta última es muy relevante debido que las personas pueden reaccionar de manera diferente al mismo tratamiento farmacológico, es por eso que la opción de la automedicación no es una alternativa y siempre se debe consultar con un especialista.

## ANSIEDAD

# HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Ahora bien, algunos de los consejos concretos para prevenir y calmar la ansiedad son: hacer ejercicios de relajación (respiración, yoga, mindfulness, etc.), practicar ejercicio de manera constante; proteger y cuidar la alimentación diaria; respetar horas de sueño; ponerse límites, es decir, no excederse en ningún plano de la vida, ya sea laboral, académico, etc.; no imponerse excesivas responsabilidades y saber pedir ayuda cuando las responsabilidades sobrepasen tus posibilidades de resolverlas; y conocer e identificar los pensamientos negativos y cuestionarlos (Sánchez-Monge, 2019).

Asimismo, dentro de otras técnicas para evitar que la ansiedad ocurra en las personas, se encuentra: mantener y planificar con tiempo las actividades, a través de una agenda o algún instrumento de planificación; evitar improvisar frente a situaciones problemáticas o con mucha carga; mantener tiempos de ocio, es decir, realizar actividades que gusten y que permitan generar instancias de dispersión y /o relajo; buscar un deporte que se acomode a la persona; establecer el auto-cuidado, ya sea en la alimentación, en el consumo de bebidas alcohólicas, drogas, etc.; y por último, se recomienda para combatir y prevenir la ansiedad, instar la vida al presente y realizar actividades que aporten beneficios, desarrollando hábitos y aprender a tranquilizarse (Rull, 2021).

Un informe elaborado por la Clínica Alemana indicó ciertas formas o tips efectivos para evitar o calmar una crisis de angustia, como: hacer un diagnóstico lo más realista posible frente al situación que se está viviendo, contar con una red de apoyo, tomar distancia de personas que sobre reaccionan al pánico, no sobreexponerse a ciertas situaciones o contexto que transmitan sensaciones de terror, compartir mi experiencia con personas que entenderán y brindarán la atención suficiente, cuidar hábitos alimenticios y respetar horas de sueño, no aislarse y buscar instancias de apoyo social y por último, disponer de un plan ante situaciones angustiantes debido a que ello genera una sensación de mayor seguridad.

## ANSIEDAD

# HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

En el caso de que una persona sea testigo de una crisis de angustia, lo importante es que se debe mantener la calma, debido a que esa persona está sufriendo y siente desesperación, por lo que es de suma relevancia transmitirle tranquilidad y hacerle entender que no está sola. En el caso de que se conozca a alguien que tiene crisis de angustia constante, se recomienda preguntarle cómo puedes ayudarla en caso de sufrir dichos ataques (ACHS, 2018) y siempre recomendar consultar a un profesional especialista.

Respecto al estrés, el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, proporciona consejos y técnicas para afrontar el estrés, entre ellas: Reconocer que existe el estrés y las situaciones que lo desencadenan, evitar el consumo de alcohol o fumar para querer controlar el estrés, realizar actividad física y reforzar ejercicios como el yoga o técnicas de meditación, ya que practicar ejercicio físico, además de aumentar la resistencia física, fortalece la resistencia psicológica, mantener una dieta adecuada, técnicas de control de la respiración, técnicas de autocontrol, apoyo social, distracción y buen humor, técnicas cognitivas, detención del pensamiento, entrenamiento de habilidades sociales, técnica de solución de problemas, entre otras, y finalmente, procurar adoptar una actitud positiva y racional.

 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

