

▶▶ Comprendiendo la ansiedad y desarrollando la resiliencia

United Mental Health Promoters | Promotores de Salud Mental



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

▶▶ Agenda

- **¿Qué es la ansiedad?**
- **¿Cuándo buscar ayuda profesional?**
- **Tipos de ansiedad**
- **El poder de la resiliencia**
- **Cómo puedes ayudar/prevenir**
- **Recursos**



Reflexión

¿Cómo describirías la ansiedad?



▶▶ Fear vs Anxiety



La ansiedad y el miedo son palabras que a menudo se usan intercambiabilmente, pero no son lo mismo.

- **Miedo:** una respuesta emocional a una amenaza conocida o definida.
- **Ansiedad:** una sensación difusa, desagradable y vaga de aprensión.



Estrés vs Ansiedad

ESTRÉS

- Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar un examen importante o discutir con un amigo.
- Desaparece una vez que se resuelve la situación.
- Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede inspirarlo a cumplir con una fecha límite o puede hacer que pierda el sueño.
-

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar su mente y cuerpo. Puede experimentar síntomas como:

- Preocupación excesiva
- Inquietud
- Tensión
- Dolores de cabeza o dolor corporal
- Presión arterial alta
- Pérdida de sueño

ANSIEDAD

- Generalmente es interno, lo que significa que es su reacción al estrés.
- Por lo general, implica un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere con la forma en que vives tu vida..
- Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.



La naturaleza de la ansiedad

**SÍNTOMAS FÍSICOS DE
LA EXCITACIÓN
AUTONÓMICA**

**REACCIONES
CONDUCTUALES:
EVACION**

Ansiedad

**PENSAMIENTOS
ORIENTADOS AL
FUTURO Y
PERCEPCIÓN DE LA
AMENAZA**

▶▶ Estadísticas-IMPORTANTE PARA TENER EN CUENTA

Porcentaje de adultos mayores de 18 años con sentimientos regulares de preocupación, nerviosismo o ansiedad:

11.7%

Estimación del diagnóstico de ansiedad entre niños de 3 a 17 años en 2016-2019:

9.4%

(aproximadamente 5,8 millones)

La comunidad LGBTQ tiene más probabilidades de desarrollar enfermedades mentales como depresión y ansiedad:

Hasta **60%**

También se ha documentado que la exposición a la violencia a nivel comunitario aumenta las tasas de depresión y ansiedad y puede conducir a problemas de desarrollo entre los jóvenes.

Parece haber tasas más bajas de trastornos de ansiedad entre los adultos nacidos en el extranjero en comparación con los nacidos en los EE. UU. en la mayoría de los antecedentes raciales y étnicos.

▶▶ Respuesta de lucha, huida, congelación o adulación

- **Estas sensaciones físicas alertan nuestros cuerpos y nos preparan para la "acción".**
- **Luchar:** enfrentando cualquier amenaza percibida agresivamente.
- **Huir:** huyendo del peligro.
- **Congelarse:** incapaz de moverse o actuar contra una amenaza.
- **Adular:** actuar inmediatamente para tratar de complacer



Luchar



Huir



Congelarse



Adular

▶▶ Cuando la ansiedad se convierte en una preocupación
HABLA CON ALGUIEN



▶▶ ¿Cuándo es un trastorno de ansiedad?

Quando interfiere con nuestra vida diaria



Tipos de ansiedad

- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)**
- **Trastorno de pánico**
- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**
- **Otros trastornos**
 - ◀ **Fobias específicas**
 - ◀ **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)**
 - ◀ **Ansiedad social**
 - ◀ **Ansiedad por separación**



▶▶ Trastorno de ansiedad generalizada

- Es el trastorno más común entre los adultos.
- Consiste en períodos a largo plazo en los que una persona sufre de preocupación constante y excesiva.
- La preocupación no se centra en un objeto o situación en particular, sino que es generalizada.
- El TAG hace que un niño se preocupe por cosas que los padres podrían no esperar que les causen preocupación porque son "solo niños" (es decir, la escuela, el recreo, el futuro, el clima, lastimarse, el mundo, etc.)

*****No es probable que las preocupaciones desaparezcan por sí solas, y en realidad pueden empeorar con el tiempo. Busque ayuda profesional antes de que su ansiedad se vuelva severa, puede ser más fácil de tratar desde el principio.**

Síntomas de Trastorno de ansiedad generalizada (GAD)



▶▶ Trastorno de pánico (ataques de pánico)

Los ataques de pánico pueden ser muy aterradores. Cuando ocurren ataques de pánico, puede pensar que está perdiendo el control, teniendo un ataque cardíaco o incluso muriendo.

- La persona tiene episodios breves (menos de 10 minutos).
- Períodos intensos de terror y agitación, generalmente acompañados de síntomas físicos:
- Náuseas, mareos, vómitos, etc.
- Se repiten e interfieren seriamente con la vida diaria de la persona.
- Común que ocurra en niños y adolescentes (los síntomas son similares a los de los adultos)
- Una variante de este trastorno es el *trastorno de pánico con agorafobia*:
- Siente que solo estás seguro en la casa.

SIGNOS DE UN ATAQUE DE PÁNICO

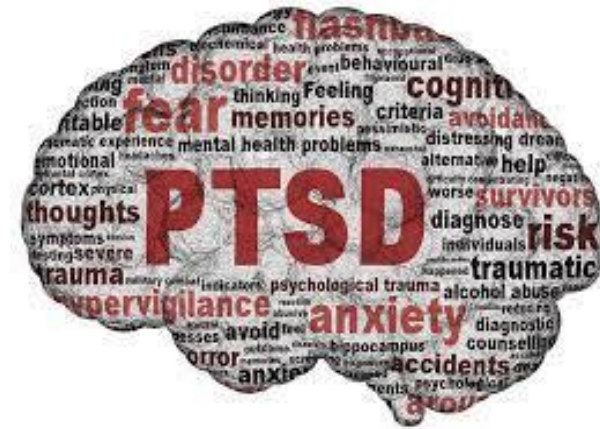


▶▶ Trastorno de estrés postraumático

- En el caso del estrés postraumático, la ansiedad es causada por un evento traumático previo. (es decir, un accidente, abuso, una pérdida, exposición a la violencia, desastre natural, tiroteos, otros).
- Este tipo de evento puede tener un fuerte impacto emocional en la persona que interfiere con su capacidad para funcionar en la vida diaria.
- Suelen ser situaciones extremas para la persona
- Un niño o adolescente puede ser diagnosticado con TEPT si ha pasado por un trauma, y si sus síntomas de estrés son graves y duran mucho después de que el trauma haya terminado.

Síntomas del TEPT

- Flashbacks
- Pesadillas
- pensamientos intrusivos
- Ansiedad
- Evasión y cambios en el estado de ánimo y el pensamiento
- volver a experimentar el evento traumático
- evitar recordatorios del trauma
- Sobresalta fácilmente
- tener pensamientos y creencias negativas.



Importante tener en cuenta: Pasar por un trauma no siempre causa TEPT.



Otros trastornos

Fobias, miedos y aversiones

- Miedo a algo específico
- Los síntomas provienen de estar expuesto a lo que causa el miedo
- Los niños con fobia tratan de evitar lo que temen, se sienten aterrizados cuando se exponen con ello y son difíciles de consolar.

Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

- Pensamientos excesivos o persistentes que conducen a un comportamiento repetitivo

FOBIA

- Una enfermedad
- Condición innecesaria
- Enfermedad a largo plazo
- Miedo excesivo a un objeto/evento específico
- Amenazas percibidas
- Necesita tratamiento



MIEDO

- Una emoción
- Necesario para los humanos
- Temporario
- Respuesta natural a un evento/objeto
- El peligro es real
- Se va con el tiempo



Otros trastornos

Trastorno de Ansiedad Social

- Miedo excesivo a las situaciones donde la persona se siente evaluada por otros. Puede incluir reuniones, conversaciones con extraños, ser observado mientras da un discurso o presentación
- La fobia social puede hacer que los niños eviten la escuela o los amigos.

Trastorno de Ansiedad por Separación

- La ansiedad por separación crea miedo o estrés al separarse de un apego o figura significativa en niños pequeños.
- Normal para bebés y niños muy pequeños cuando se separan por primera vez de sus padres / cuidadores principales.

- **Es un trastorno cuando los niños no "superan" el miedo a estar separados.**



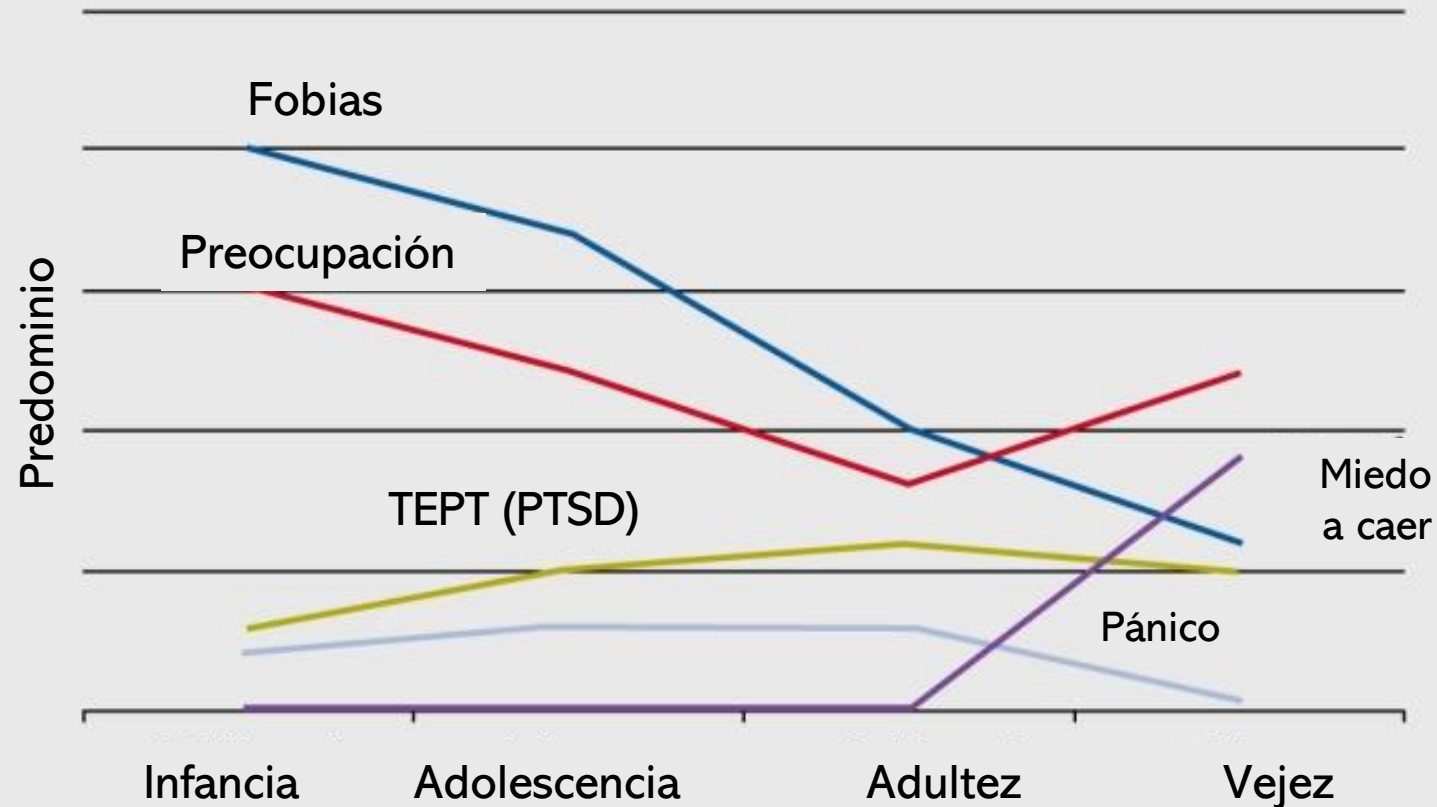
Etapas de desarrollo

ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL

Según Erik Erikson



►► Cambios en la presentación del trastorno de ansiedad a lo largo de la vida





El conocimiento es poder

**El conocimiento
es poder**



- Trauma
- Estrés debido a una enfermedad
- Acumulación de estrés
- Personalidad
- Otros trastornos de salud mental
- Tener parientes con un trastorno de ansiedad.
- Drogas o alcohol.

Las 4 dimensiones de la resiliencia





Prevención

Aunque no podemos predecir qué causará que alguien desarrolle un trastorno de ansiedad, hay algunos pasos que podemos tomar para reducir el impacto de los síntomas si está ansioso:

Obtenga ayuda temprano.

Manténgase active.

Evite el consumo de alcohol o Drogas.



Actúe: Practique el "cuidado del cerebro"

**Alimentando
tu
Tu cuerpo**

**Moviendote
Diariamente**

**Los 5
comportamientos
del cuidado del
cerebro**

**Descansando
Regularmente**

**Mantente
Curioso**

**Encontrar
tiempo
para pausar**

Qué hacer (y no hacer) cuando los niños están ansiosos

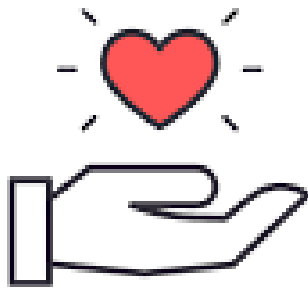
TRAINING ONLY

- ✓ El objetivo no es eliminar la ansiedad, sino ayudar al niño a manejarla.
- ✓ No evite cosas solo porque le causan ansiedad a un niño.
- ✓ Exprese expectativas positivas pero realistas.
- ✓ Respete sus sentimientos, pero no los fortalezca.
- ✓ No haga preguntas dirigidas..
- ✓ No refuerce los temores del niño.
- ✓ Aliente a su hijo a tolerar su ansiedad.
- ✓ Trate de que el periodo de anticipación sea corto.
- ✓ Piense las cosas detenidamente con el niño.
- ✓ Intente modelar formas sanas de manejar la ansiedad.



Otros consejos para controlar la ansiedad:

- NO oculte su propia ansiedad
- Controle su estrés
- Sepa qué lo desencadena
- Modelo a seguir
- Tenga un plan
- Aléjese si es necesario
- Encontrar apoyo



Stronger Together:
Facing Challenges as a Community

Busque tratamiento profesional

El tratamiento más común para los trastornos de ansiedad son **Psicoterapia** y apoyo con **Medicamento**. Dependiendo de la gravedad de la situación, su médico puede recomendar uno, o ambos en combinación..

- **TCC-Terapia cognitivo-conductual y terapia de exposición**
- ***Si corresponde, la escuela del niño puede incluirse en el plan de tratamiento si es necesario y apropiado.
- ***Para los niños muy pequeños, involucrar a los padres en el tratamiento es crucial y clave.
-



Para recursos, servicios y apoyo de salud mental, llame a nuestra Línea de Ayuda 24/7 al (800) 854-7771 o visitar <https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>

También puede conectarse con nosotros en @LACDMH en Facebook, Twitter, Instagram y YouTube.

Need to be connected to mental health services?

Call 800-854-7771
(ext. 1) for mental health referrals and crisis services.



Your emotional wellbeing is our top priority.

Call 800-854-7771



Need resources for veterans and their families?

Call 800-854-7771
(ext. 3)



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

¿Preguntas?





Encuesta de reducción del estigma y la discriminación (SDR)



SDR Program Questionnaire (English)

Stigma and Discrimination Reduction Program Participant Questionnaire



<https://tinyurl.com/SDR-Eng>

Para ayudarnos a mejorar, ¡cuéntanos lo que piensas!

El SDR es anónimo y voluntario

- Haga clic en el enlace en el cuadro de chat y complete:

Programa:

"Ansiedad"

Presentadores:

Me llamo _____...

Fecha:

Hoy es ...

▶▶ Referencias:

- ◀ [The Difference Between Fear and Anxiety \(verywellmind.com\)](https://www.verywellmind.com)
- ◀ [NIMH » I'm So Stressed Out! Fact Sheet \(nih.gov\)](https://www.nih.gov)
- ◀ How Anxiety Affects the LGBTQ Community | FLBH Blog (behavioralhealthflorida.com)
- ◀ Weisburd D, Cave B, Nelson M, White C, Haviland A, Ready J, Lawton B, Sikkema K. Mean Streets and Mental Health: Depression and Post-Traumatic Stress Disorder at Crime Hot Spots. *Am J Community Psychol.* 2018 Jun;61(3-4):285-295. doi: 10.1002/ajcp.12232. Epub 2018 Mar 7. PMID: 29512822; PMCID: PMC6394830.
- ◀ Szaflarski M, Cubbins LA, Meganathan K. Anxiety Disorders among US Immigrants: The Role of Immigrant Background and Social-Psychological Factors. *Issues Ment Health Nurs.* 2017 Apr;38(4):317-326. doi: 10.1080/01612840.2017.1287790. Epub 2017 Mar 1. PMID: 28379742; PMCID: PMC5489350.
- ◀ [Fight, Flight, Freeze, or Fawn: How We Respond to Threats \(simplypsychology.org\)](https://www.simplypsychology.org)
- ◀ Verywellhealth.com
- ◀ [Anxiety Disorders \(for Parents\) - Nemours KidsHealth](https://www.nemourskidshealth.org)
- ◀ [Generalized anxiety disorder - Symptoms and causes - Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org)
- ◀ [Panic attacks and panic disorder - Symptoms and causes - Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org)
- ◀ [Posttraumatic Stress Disorder \(PTSD\) \(for Parents\) - Nemours KidsHealth](https://www.nemourskidshealth.org)
- ◀ **Lenze EJ, Wetherell JL. A lifespan view of anxiety disorders. *Dialogues Clin Neurosci.* 2011;13(4):381-99. doi: 10.31887/DCNS.2011.13.4/elenze. PMID: 22275845; PMCID: PMC3263387.**
- ◀ [Anxiety disorders - Symptoms and causes - Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org)