



¿CÓMO CALMO ESTO QUE SIENTO?

TALLERISTAS:
PAOLA CHARRY/ NATALIA CAICEDO

EXPECTATIVAS



Participación de los estudiantes

IMPORTANTE: Reglas del juego.

OBJETIVO:

- Enseñar por medio del taller ¿Cómo calmo esto que siento? estrategias de manejo de la ansiedad ante diferentes situaciones a los estudiantes.

Objetivos específicos:

- Brindar psicoeducación
- Ofrecer diferentes estrategias de afrontamiento antes situaciones ansiosas.
- Propiciar un ambiente de relajación para los estudiantes



ACTIVIDAD ROMPE HIELO

UNA VERDAD Y DOS MENTIRAS

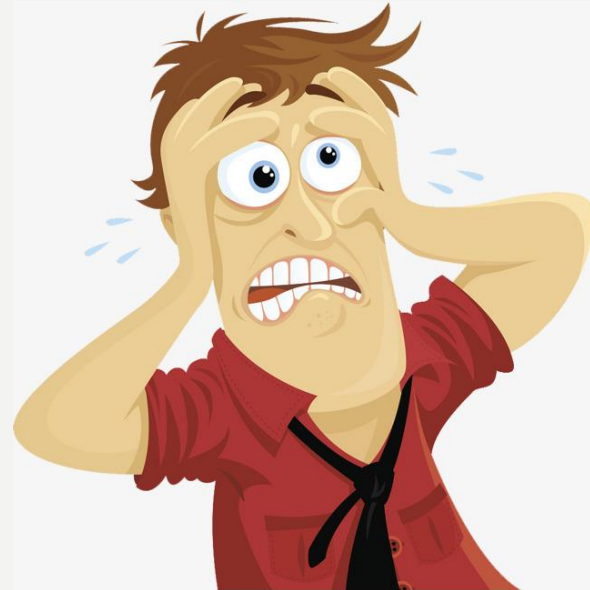
1. En un papel escribir una verdad y dos mentiras
2. Hacer un círculo grande y dentro de este uno pequeño
3. Girar en direcciones contrarias
4. Parar, leer el papel y que el compañero adivine la verdadera.

PARA EVITAR CONFUSIONES, DEBEN TENER CLARO LOS SIGUIENTES CONCEPTOS:

- **MIEDO**



- **ANSIEDAD**



- **ANGUSTIA**





¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

manifestaciones de malestar físico y psicológico, que se presentan por algo que está lejano en el tiempo.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AZUYTMXFE0Q](https://www.youtube.com/watch?v=AZUYTMXFE0Q)

- Consecuencias positivas, consecuencias negativas.



SINTOMAS:

SUDORACIÓN,

SEQUEDAD DE BOCA

MAREO

INESTABILIDAD,

TEMBLOR,

TENSIÓN MUSCULAR

DOLOR DE CABEZA

TAQUICARDIA (ACELERACIÓN DEL
CORAZÓN)

NÁUSEAS

VÓMITOS

ESTREÑIMIENTO

DIARREA.



EFECTOS

INEFICIENCIA PARA RESOLVER PROBLEMAS

INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS.

TRABAJO / ESTUDIOS

LA MANERA COMO SE DESCRIBE A SÍ MISMO.

PROCESOS PSICOLÓGICOS DE FORMA NEGATIVA:

INSOMNIO

LA ATENCIÓN

LA PERCEPCIÓN

EL RAZONAMIENTO Y LA MEMORIA.

ANSIEDAD ASOCIADA AL CONTEXTO ACADÉMICO:

- La ansiedad suele presentarse con mayor intensidad cuando las personas se exponen a un ambiente nuevo que podría generarles diferentes consecuencias, es por ello, que al ingresar o durante la etapa estudiantil (educación superior), los estudiantes frecuentemente presentan síntomas ansiosos, esto a causa de nuevas demandas y mayores exigencias por parte de los profesiones a comparación con el Colegio y/o la escuela.



¡PLAN DE ACCIÓN!

Teniendo en cuenta todo lo que se dijo anteriormente, daremos inicio a unos ejercicios que los estudiantes podrán utilizar en momentos de malestar a causa de la ansiedad.



TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA



EJERCICIO MINDFULNESS

- **Video**

Se mostrará al estudiante la importancia de estar en el momento presente y la importancia que tiene vivirlo sanamente

Ejercicio de :

“Atención plena y respiración” donde deberán aplicar lo aprendido en respiración profunda.

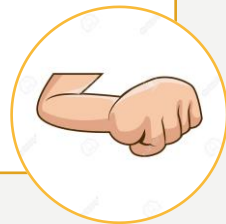
<https://www.youtube.com/watch?v=ozqHOOBS7I8&t=403s>



PARA FINALIZAR EL TALLER, SE REALIZARÁ EL EJERCICIO: “TENSIÓN-DISTENSIÓN”

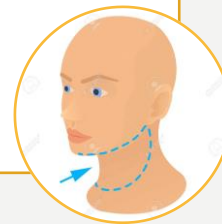
1. Apretar fuertemente el puño, abrir la mano volviendo a la posición de reposo
2. Doblar la muñeca echando hacia atrás la palma de la mano para que se tense la zona superior del antebrazo; volver a la posición de reposo.
3. Estirar hacia delante y hacia el arriba el brazo extendido al fin de tensar el hombro; volver a posición de reposo.

**Brazo
dominante**



1. Inclinar la cabeza hacia la derecha haciendo que la oreja se acerque al hombro. Volver la cabeza a la posición de reposo.
2. Inclinar la cabeza hacia la izquierda haciendo que la oreja se acerque al hombro. Volver la cabeza a la posición de reposo
3. Inclinar la cabeza hacia atrás haciendo que la nuca se aproxime a la espalda. Volver la cabeza a la posición de reposo.
4. Inclinar hacia delante haciendo que la barbilla se apoye en el pecho. Voltar la cabeza a la posición de reposo.

**Relajación de
cuello**



1. Tensar los glúteos apretándolos como si se tratara de levantarse apoyándose en ellos. Dejar que caiga el cuerpo sobre la superficie de reposo.
2. Tensar los pies doblando los dedos hacia delante. Dejar caer los dedos volviendo a la posición de reposo.

**Relajación de
piernas**





**GRACIAS POR
SU ATENCIÓN**

REFERENCIAS

Baez, K., (2002). Ansiedad como controlarla. Departamento de Sanidad Vasco.

Bojórquez, J. (2015). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Universidad de san Martín de Porres*.

Cardona, J., Perez, D., Rivera, S., Gómez, C., y Reyes, A. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversas perspectivas psicológicas. 11 (1)*.

Furlan., Luis., Kohan Cortada., Ana., Piemontesi., Sebastián Eduardo y Heredia, D., (2008). Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología de Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

García, E., Fusté, E. y Bados, A. (s.f). Manual de entrenamiento en respiración. *Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics*. Universidad de Barcelona.

Guía práctica clínica. (s.f). Manejo de pacientes con trastorno de ansiedad en atención primaria.

Labrador,F (sf). Tecnicas de modificacion de conducta. *Ediciones piramide*.

Martínez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de muestras de alumnos de la facultad de educación.*Revista de la facultad de educación de Albacete*.29.

Sierra,J; Ortego,V y Zubeidat, I. (2003).Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar.*Revista Mal-estar E Subjetividade*.3(1).

Vazques, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*. 79. (1). 42-51.

100 Formas de animar grupos. Juegos para usar en talleres, reuniones y en comunidad. *Alianza Internacional contra VIH/SIDA*.