

ANSIEDAD

DEL PROBLEMA A LA SOLUCIÓN

10 minutos en la consulta
Dra. Nuria Val Jiménez
@nurvalj

¿Nos presentamos?



¿ANSIEDAD?



¿qué hago?



10
minutos

ESCUCHA...

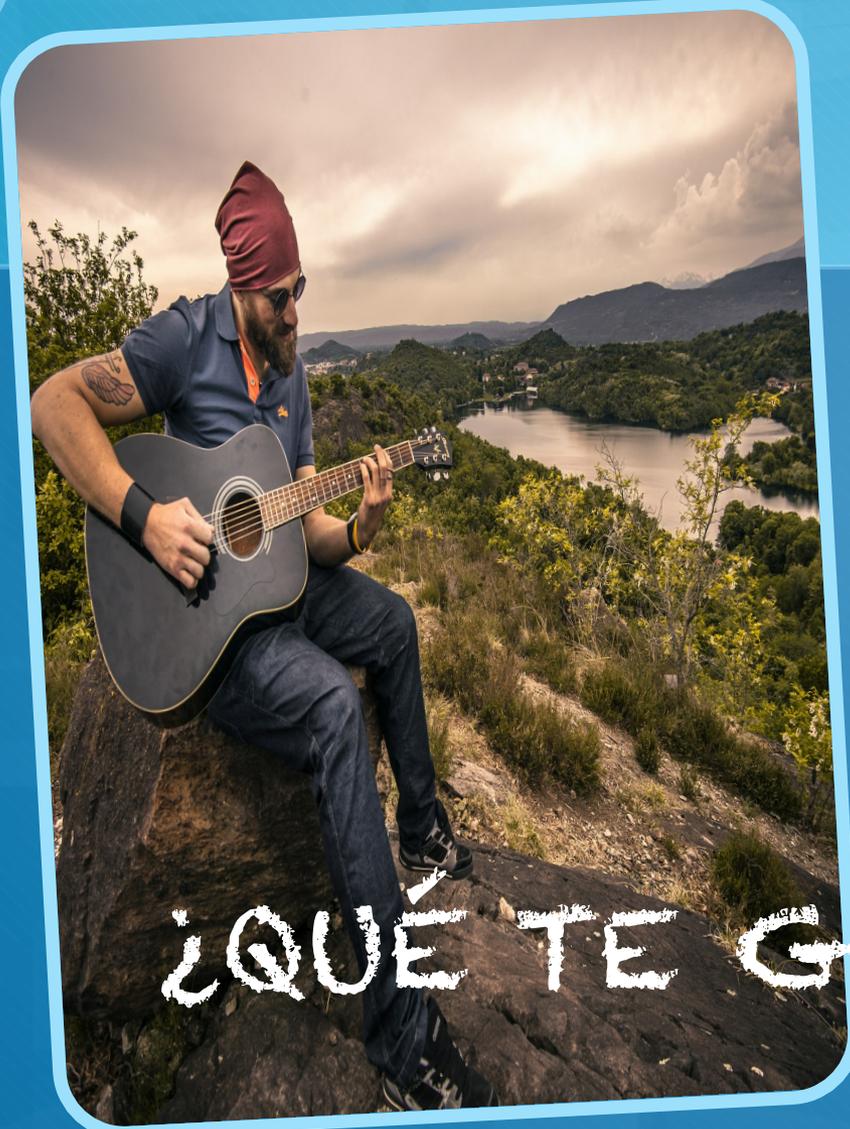


EL
PROBLEMA



WHAT'S YOUR
STORY

¿funciona tu alarma de
estrés?



Cambiando el
foco...

¿QUE TE GUSTA hacer?

ATESORA RECURSOS



ESTABLECE CONEXIONES



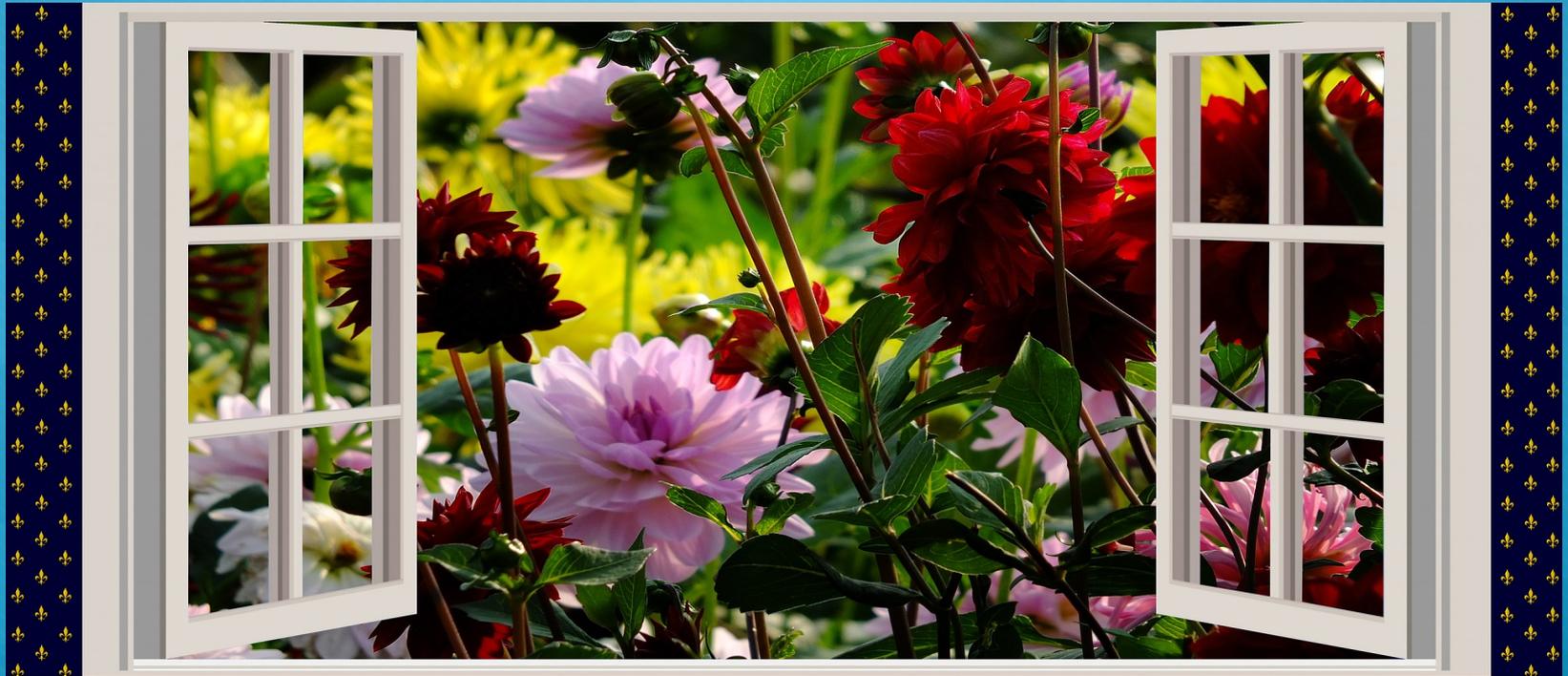
TRASLADA SOLUCIONES



Parar la alarma de estrés



RESPIRA



RELÁJATE



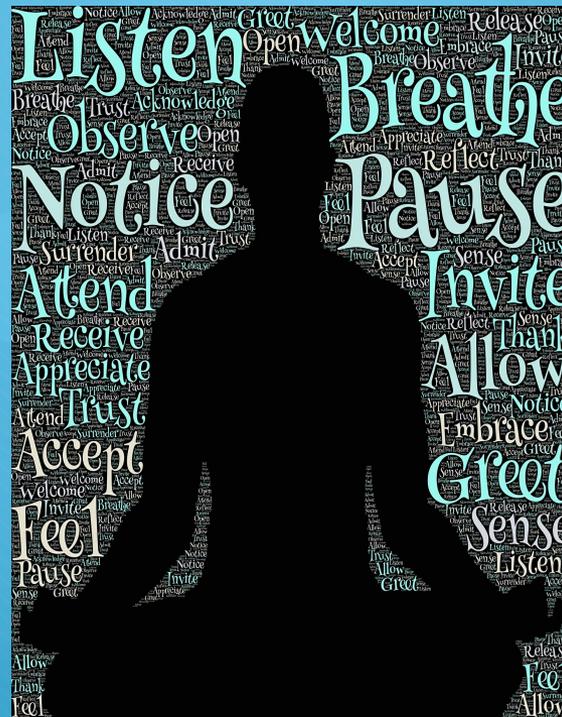
VIAJA A TU LUGAR ESPECIAL





BUSCA
SOLUCIONES

PRESTA ATENCIÓN



CON TUS CINCO SENTIDOS



NOMBRA Y CREA DISTANCIA

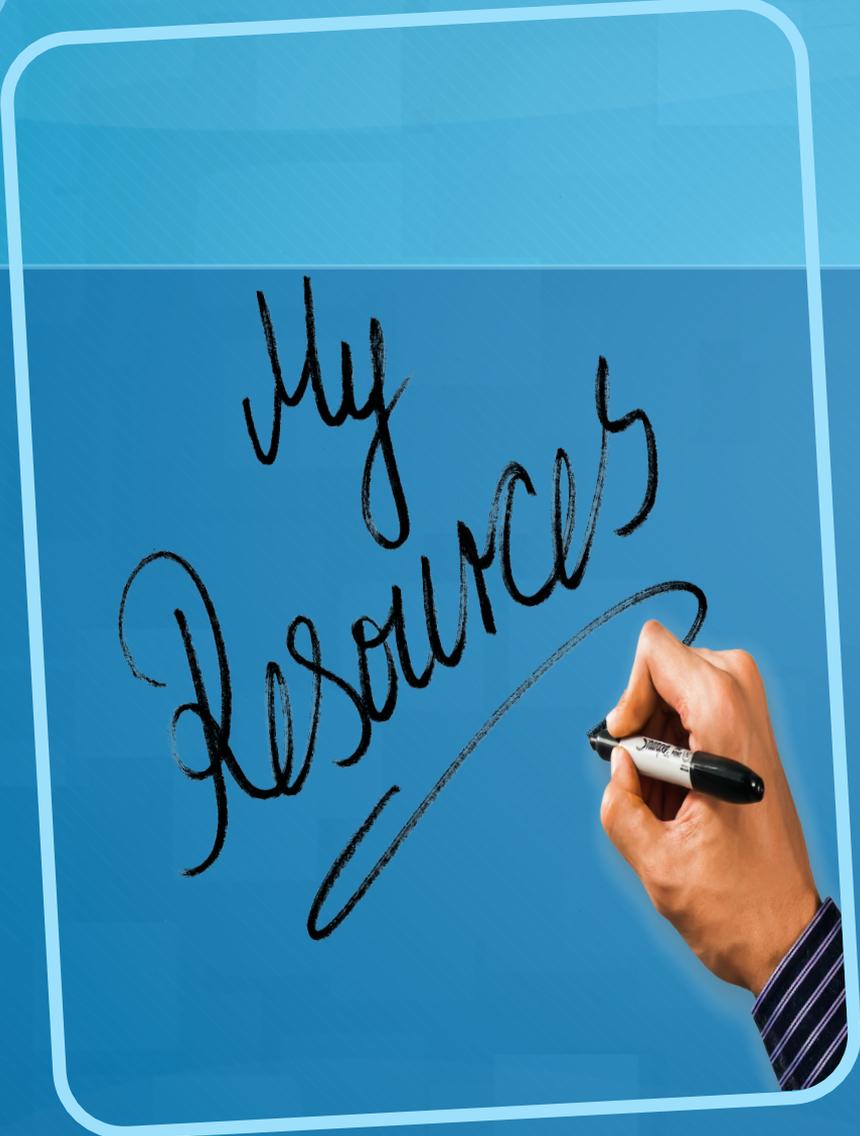




NO A LAS
PRE-OCUPACIONES

VISUALIZA LA SITUACIÓN



A hand holding a black marker is writing the words "My Resources" in a cursive script on a whiteboard. The whiteboard is framed by a light blue border. The background of the entire image is a gradient of blue, with stylized white and yellow clouds at the top.

My
Resources

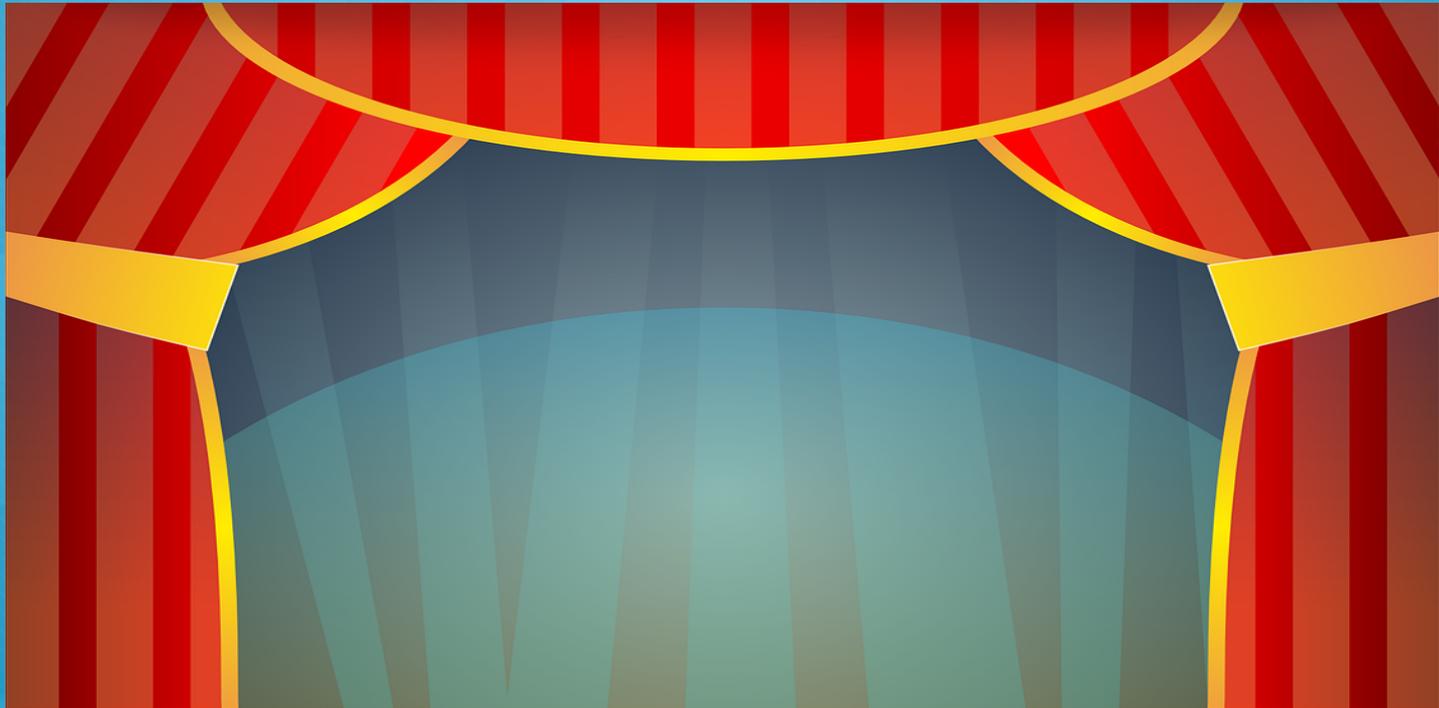
CON TUS
RECURSOS
SOLUCIÓN

VÍVELO EN TU IMAGINACIÓN



A stylized illustration of a bright yellow sun with a small circle in the center, partially obscured by white and light blue clouds. The background is a solid blue color.

SAL FUERA
HAZ COMO SI...





Del problema la
solución...

En parejas
ejercicio

del problema...¿ansiedad?

Lo verbaliza

- ¿Qué ocurre?, ¿cuál es el problema?
- Escucha empática de la narrativa del problema
- Comunicación empática

“por lo que me cuentas..., parece que te sientes..., cuando..., ¿es así?”

Lo sospecho...

- Paso a lo psicosocial:

¿qué tal duermes?, ¿qué tal en casa, en el trabajo...? ¿qué te preocupa?

- Escucha empática de la narrativa del problema
- Comunicación empática

“parece que tu cuerpo ha estado sometido a mucho estrés generando esta tensión muscular, sensación de ahogo y este estado de irritabilidad y bloqueo”

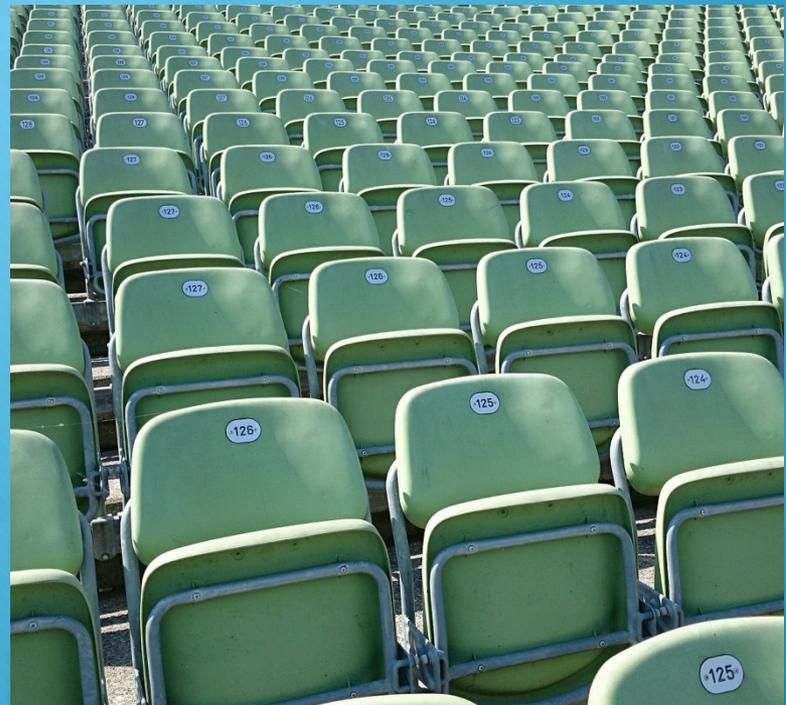
Escucha el problema desde:

○ Los tres escenarios:

El paciente: lenguaje, recursos, miedos...

El problema: qué ocurre, qué va mal, qué hace falta...

El profesional: creencias, prejuicios...





○ Delimitar el problema en “la situación problema”
o situación desencadenante “A”

○ Y en esa situación específica A

¿Qué se te pasa por la mente? B (pensamientos)

¿Qué es lo que te hace sentir? C (emociones)

¿Dónde y cómo lo sientes? C' (sensaciones)

¿Qué haces o querías hacer? D (conducta)



Explicar lo que sucede:

- **Comunicación empática, normalizar** lo que sucede
- ¿Es estrés?, **respuesta adaptativa al cambio**
- ¿Es ansiedad? ¿la **intensidad** bloquea o **limita** el **día a día?**, ¿**supera** tu **capacidad** de **adaptación?**
- El **ciclo** y la alarma del **estrés**

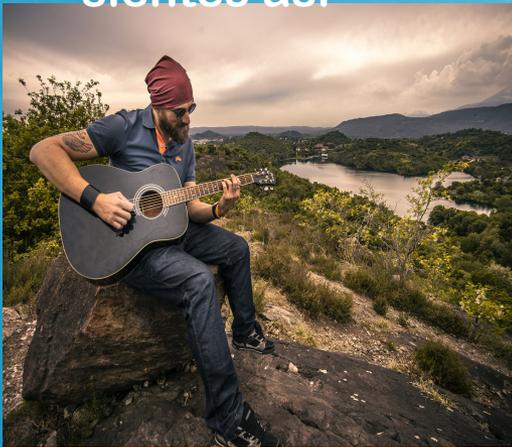


a la solución...

¿qué le hace falta en esa situación?

- Crea **un objetivo “inteligente”**, limita a “la situación problema”
- **Cambiando el estado de ánimo**, pregunta por qué le gusta hacer, qué le divierte, cómo se relaja, en esos momentos cómo se siente, dónde lo siente...
- **Recrea** estas **experiencias, recursos...** con los cinco sentidos...
- Pregunta, sugiere, **conexiones** entre la situación problema y los recursos...
- **Anima a trasladar** a la situación problema el estado solución

- Escucha y comunícate empáticamente
- Explicar qué es el estrés y la alarma del estrés
- ¿Desde qué estado emocional te gustaría experimentar la situación problema?
- Dime qué te gusta hacer, cómo te diviertes, o una situación en la que te sientes así



¿Qué herramientas pueden ayudarte?

○ **Para cerrar el ciclo del estrés**

Técnica de respiración: respiración abdominal

Técnica de relajación muscular progresiva: del 5 al 1

○ **Para reprogramar la alarma: viajar por la línea del tiempo:**

Pasado: **recursos**

Presente: **atención plena**

Futuro: **recreación de la solución en la situación problema**

RECOMENDACIONES AL PROFESIONAL:

- Pregúntale cómo le llaman, si te da permiso en tutearle
- Cuida dónde te **sientas**, mejor **al lado** de tu paciente que en frente
- Presta atención a tu **postura**, hombros relajados, espalda recta
- **Modula** tu tono de **voz** y tu **respiración**, acompasando primero a tu paciente y acompañándolo más tarde hacia un tono de voz y respiración relajante
- Adapta de una forma sutil y respetuosa nuestro lenguaje verbal y no verbal al del paciente para aumentar la **sintonía**
- **Antes de invitarle** a acomodarse **preguntamos si** precisa ir al baño, si tiene frío, si le molesta ninguna prenda, si lleva chicles o caramelos en la boca, si se ha quitado las gafas...
- A continuación le pedimos que **busque la postura** más cómoda que pueda mantener fácilmente durante los próximos minutos, preferiblemente boca arriba , es importante **no cruzar las piernas ni los brazos**
- Es recomendable tener diferentes **almohadas y alguna manta** disponible por si fuera necesario, ya que es habitual que la paciente sienta frío conforme va relajándose

Guía de la intervención ultra-breve

Basado en:

- Técnicas de relajación y respiración
- Exposición del problema “in vitro” primero que “in vivo”
- Manejo de la ansiedad, observación y aceptación
- Modelo cognitivo-conductual-emocional
- Distracción cognitiva y detención del pensamiento
- Resolución del problema basado en la solución

- Respiración
- Relajación
- Lleva la atención al presente, a través de la respiración, el cuerpo y los sentidos, observa, nombra, crea distancia
- Abre una ventana a la actividad placentera o lugar de relajación, contacta la emoción solución
- Viaja a la situación problema y visualízala con el estado solución en marcha

Resumiendo:

1. **Escucha y comunicación empática** (ventilación emocional)
2. **Explicar lo qué sucede:** ¿estrés, ansiedad?, el ciclo la alarma del estrés...
3. **Cambiando el foco:** ¿qué te gusta hacer?
4. **¿Qué herramientas pueden ayudarte?**
 - **Respiración**
 - **Relajación**
 - **Prestar atención plena al presente**
 - **Recrear lugar o actividad positiva**
 - **Buscar recursos, soluciones y trasladarlos a la situación problema**



En parejas

Transmitir herramientas

Muchas gracias

@nurvalj

