



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES



PROGRAMA DE
PREVENCIÓN Y
MANEJO DE LA
ANSIEDAD Y LA
DEPRESIÓN

Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir



+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES



FACTORES DE RIESGO



Estrés crónico



Trauma



Historial familiar de trastornos mentales



Falta de apoyo social



Consumo de sustancias psicoactivas

FACTORES DE PROTECCIÓN



Buen manejo del estrés



Actividad física regular



Relaciones interpersonales de apoyo



Acceso a servicios de salud mental

Herramientas

+POSITIVAMENTE MÁS+



**Establecer rutinas
diarias**



Ejercicio regular



Conexiones sociales



Nutrición saludable



**Hobbies y
pasatiempos**



**Práctica de
la gratitud**



**Técnicas de
respiración**



**Descanso y sueño
adecuados**



ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede causar sudoración, inquietud, tensión y palpitaciones. Es una reacción normal ante el estrés.



SÍNTOMAS



Preocupación
excesiva



Inquietud e
Intranquilidad



Sensación de
Aprehensión



Síntomas
físicos



Problemas de
concentración



Fatiga e
irritabilidad



Dificultades
para dormir



Problemas
digestivos

SÍNTOMAS ALERTA



Evitación de situaciones temidas

Evitar situaciones que provocan ansiedad, lo que puede llevar a la limitación de actividades y al aislamiento social.



Pensamientos catastróficos

Tener pensamientos exageradamente negativos sobre los posibles resultados de situaciones cotidianas.



Hipersensibilidad a estímulos

Ser extremadamente sensible a ruidos, luces, multitudes u otros estímulos que normalmente no serían problemáticos.



Sensación de pérdida de control

Sentir que no puedes controlar tus pensamientos o emociones, lo que puede aumentar la ansiedad.

HERRAMIENTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

1



Respiración profunda
y consciente

2



Mindfulness
y meditación

3



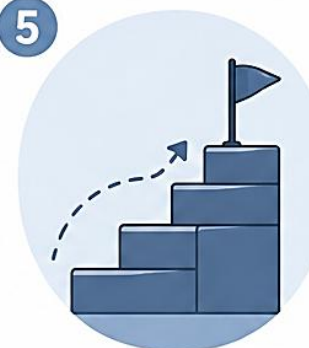
Cambio
de perspectiva

4



Ejercicio físico
regular

5



Afrontamiento
gradual

6



Establecer
rutinas

7



Evitar la cafeína
y el azúcar en exceso

8



Conexiones
sociales

9



Práctica de habilidades
de afrontamiento

10

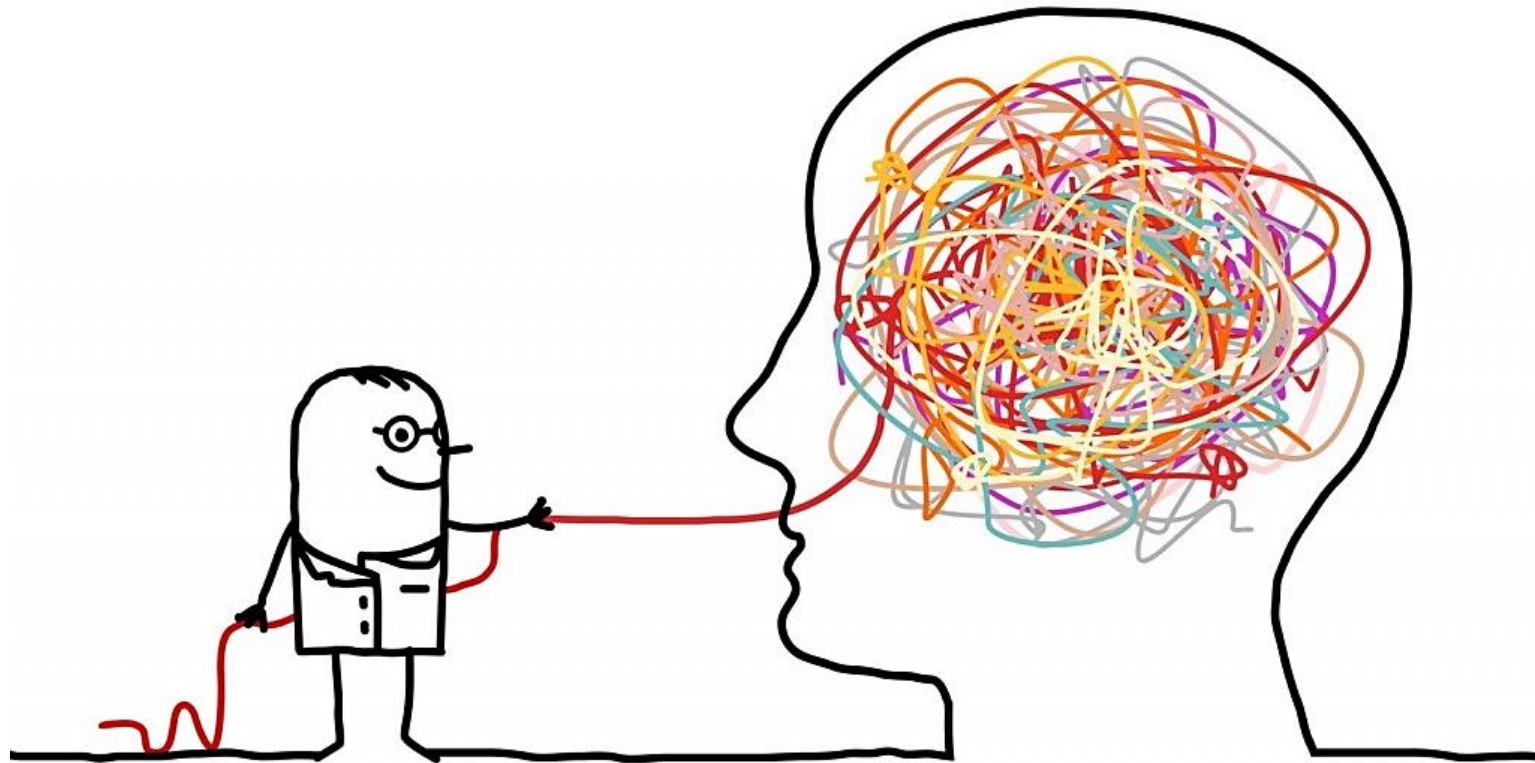


Hobbies
creativos

MICROCICLO 2



Estrategias de enfrentamiento



Estrategias de enfrentamiento

+POSITIVAMENTE MÁS+



Estrategias de afrontamiento

Afrontamiento activo



Estrategias de afrontamiento

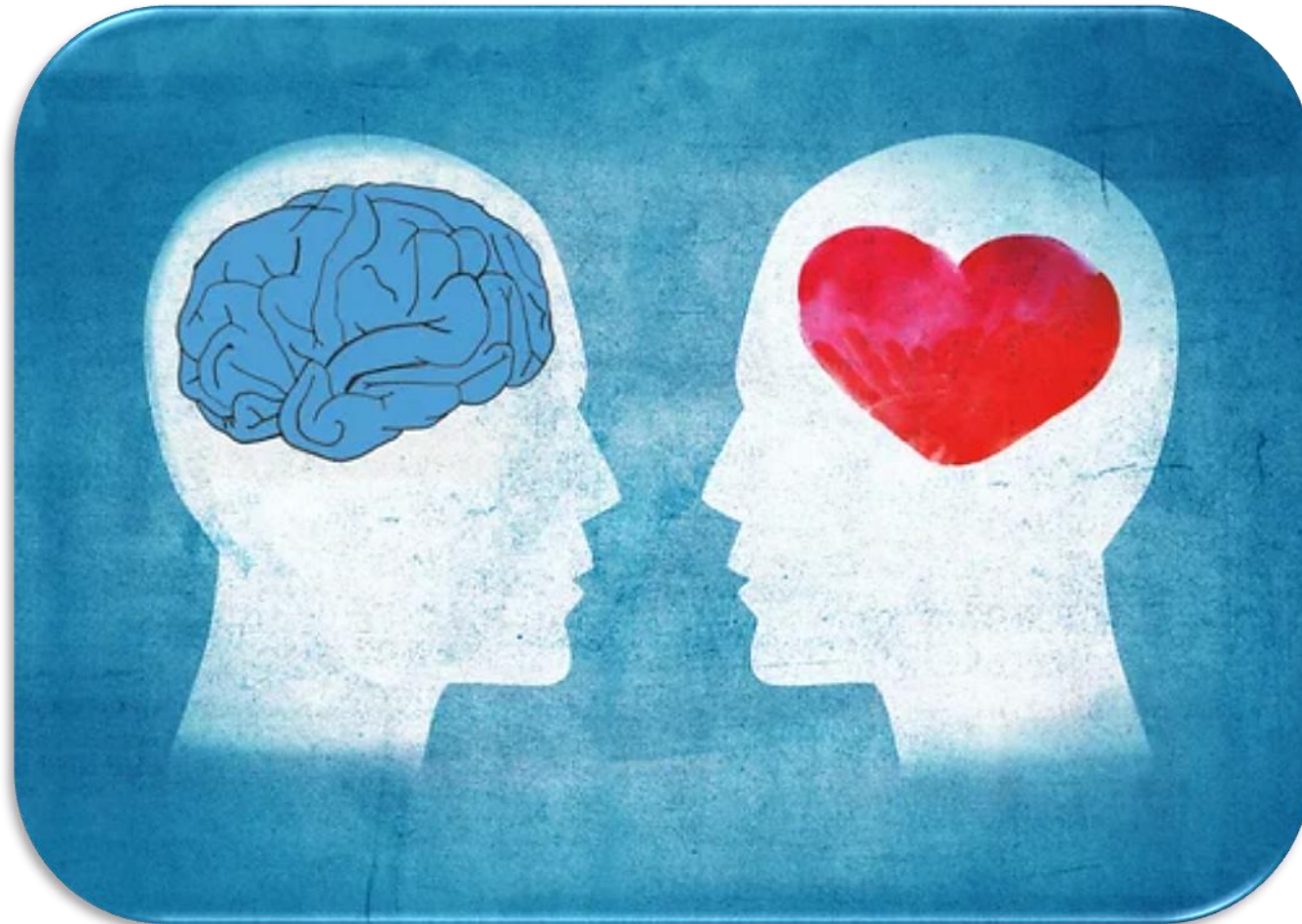
Afrontamiento activo

Recomendación



Estrategias de afrontamiento

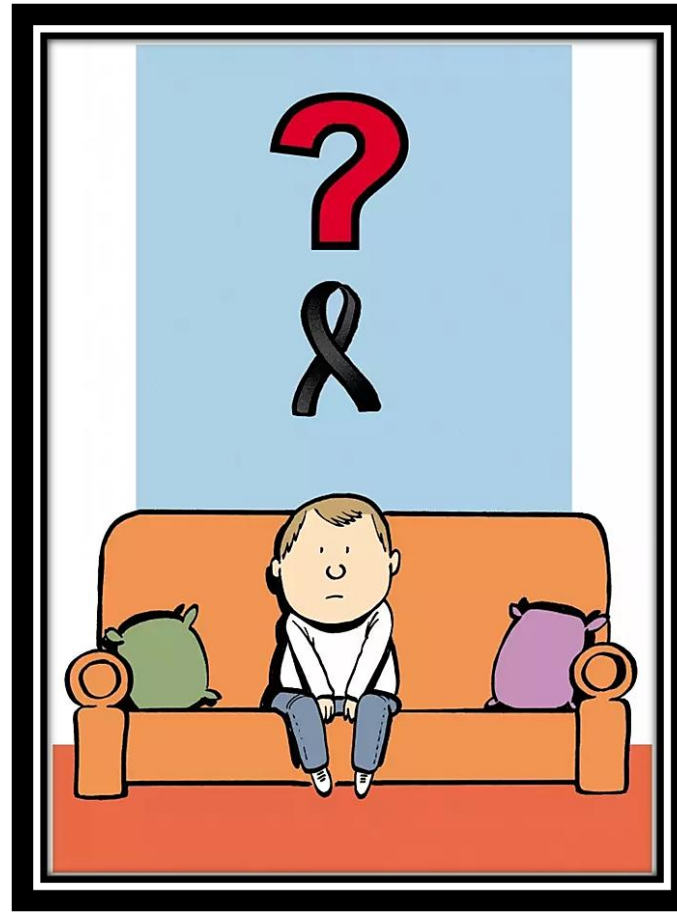
Afrontamiento pasivo



Estrategias de afrontamiento

Afrontamiento pasivo

Recomendación



Estrategias de afrontamiento

Afrontamiento evitativo



Evaluación de eventos PRESTASALUD



Estrategias de afrontamiento

Cuestionario autovaloración

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Instrucciones: A continuación se mencionarán una serie de situaciones, de acuerdo con tu experiencia vas a indicar marcando con “X” con qué frecuencia te sucede.

#	SITUACIÓN	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
---	-----------	--------------	----------------------	----------------	------------------------	----------------

Reestructuración cognitiva

Modelo ABCDE

POSITIVAMENTE MÁS

A Acontecimiento activador	B Pensamientos y creencias	C Consecuencias emocionales y conductuales	D Disputa o cuestionamiento de creencias	E Efecto o nueva creencia eficaz
¿Qué es? La situación o hecho que dispara una reacción emocional.	¿Qué es? Lo que pienso o me digo sobre lo que ocurrió.	¿Qué es? Cómo me siento emocionalmente y qué hago como resultado de mis pensamientos.	¿Qué es? Cuestiono si mis pensamientos son realistas, útiles y verdaderos.	¿Qué es? Adopto una nueva forma de pensar más realista y saludable que me ayuda a sentir mejor.
Ejemplo • Mi jefe me envió un mensaje diciendo: "Necesito hablar contigo".	Ejemplo • Seguro hice algo mal. • Me van a llamar la atención. • Podría perder mi trabajo.	Ejemplo • Emociones: ansiedad, miedo, preocupación. • Conductas: dificultad para concentrarme, revisar repetidamente correos y tareas, tensión muscular.	Ejemplo • ¿Tengo pruebas de que me van a despedir? • ¿Mi jefe siempre me habla para cosas negativas? • ¿Existen otras explicaciones?	Ejemplo • No sé aún para qué quiere hablar conmigo. Puede ser algo positivo, una solicitud de información o una retroalimentación. Esperaré a tener más datos antes de sacar conclusiones.

Reestructuración cognitiva

Modelo ABCDE

Ejercicio práctico

APLICA LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA CON EL MODELO ABCDE

Instrucciones: Piensa en al menos una situación, que te haya ocurrido en la última semana, y que te haya generado malestar emocional. Luego diligencia la matriz, con base en la situación que pensaste.

A	B	C	D	E
Situación	Pensamientos y creencias	Emociones y conductas	Cuestionamiento de los pensamientos	Nueva interpretación más realista y saludable