

Hay caídas que
nos sirven para
levantarnos más felices.

Shakespeare



**Gestiona la Ansiedad
Recupera tu Equilibrio**

¿Todo está fuera de control?

⇒ Probablemente, sufras de ansiedad.

Esa ansiedad que surge de la percepción y en respuesta a la información proveniente del mundo exterior.

Puede aparecer y desaparecer, aparecer iterativamente, permanecer por días, meses, e incluso por años si no es tratada con una terapia adecuada y ajustada a las necesidades particulares de persona.

⇒ Necesitamos atender los avisos del cuerpo y de la mente.

Estamos rodeados de historias de personas que sufrieron o sufren las graves consecuencias de ignorar las señales de alerta previas.

¿Qué es y cómo funciona la ansiedad?

La **ansiedad** es una respuesta emocional que se activa automáticamente ante la percepción de una amenaza, o un peligro.

Se caracteriza por una preocupación excesiva e incontrolable, que genera en la persona niveles significativos de malestar.

Es muy importante entender que la ansiedad es una emoción que nos protege y nos alerta de posibles peligros o amenazas y nos ayuda a sobrevivir.

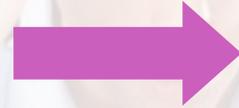
En los trastornos de ansiedad esta alarma de supervivencia no nos ayuda ya que se activa en situaciones que no la necesitamos y ante estímulos inocuos, de una forma exagerada, bloqueándonos y transformándose en nuestro principal problema.

¿Cómo se manifiesta?

A través de diferentes ejemplos aportados por el cliente se trabaja de forma práctica para que comprenda cómo se manifiesta su ansiedad.

SINTOMAS FISIOLÓGICOS:

Palpitaciones, tensión muscular, sudoración, hiperventilación, mareo, taquicardia...



SINTOMAS COGNITIVOS:

Preocupación excesiva, atención centrada en el problema o amenaza... miedo a desmayarse, a estar enfermo...

AMENAZA: “tengo un problema grave de salud” se dispara la ANSIEDAD



SINTOMAS CONDUCTUALES:

Conductas orientadas a la protección, evitación de las situaciones temidas, como salir de casa solo, ir a sitios nuevos o con mucha gente...



¿Entonces.. de qué manera me reorganizo?

¿Qué hacer en tiempos de incertidumbre?

¿Cómo adecúo mis emociones cuando siento que todo me desborda?

**¿Cómo neutralizo mis emociones en la comunicación
y la información con el personal?**

¿De qué manera me reorganizo para atender las nuevas prioridades?

¿Cómo recupero el equilibrio entre mi vida personal y profesional?

**¿Cuánto más voy a soportar estar todo el tiempo
al borde de un ataque de nervios?**

Por qué hacer terapia.

⇒ **Reflexiona acerca de esos síntomas que se han convertido en parte frecuente de tu vida:**

⇒ **Taquicardias.**

⇒ **Mareos y temblores.**

⇒ **Dificultad para respirar o sudoración excesiva.**

⇒ **Cansancio y/o la falta de concentración.**

⇒ **Inseguridad que te invade y no sabes cómo trabajarla.**

⇒ **Irritabilidad, agobio y/o nerviosismo contigo mismo y/o con tu entorno.**

Afronta la vida desde otra perspectiva.

En Psigma elaboramos **tratamientos personalizados y holísticos**, buscando la comprensión total de la persona, su situación y su momento actual, para generar soluciones y cambios realizables, para ayudar a mejorar su bienestar, confianza y recursos propios para afrontar la vida desde otra perspectiva más sana, eficaz y feliz.

Proponemos tratamientos humanos y sensibles, adaptados a cada demanda de manera individualizada.



Es cada vez más importante acudir al psicólogo en estados emocionales o problemas que no tienen cabida en un diagnóstico clínico de trastorno psicológico-psiquiátrico o de enfermedad mental.

La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad
contribuyen a robarle al ser humano
sus cualidades más esenciales.
Una de ellas es la reflexión.

Konrad Lorenz

Ayúdate a ser FELIZ

Fases del Proceso

Terapia Presencial, Telefónica y Online.

Información útil. Fase 1

En esta primera fase aportamos información útil para la persona, explicamos en qué consisten las sesiones de terapia psicológica, el enfoque principal de Psigma, preferentemente cognitivo-conductual y con técnicas de terapia constructivista y sistémica. También pedimos a nuestro cliente una implicación y compromiso total en la terapia, ya que es fundamental para su mejora.

- Historia y entrevista clínica.
- **Datos de identificación.**
- Motivo de consulta.
- **Situación actual.**
- Condiciones familiares actuales.
- **Historia laboral.**
- Intereses y entretenimientos.
- **Relaciones interpersonales.**
- Valores, creencias y sobre sí mismo.

Evaluación. Fase 2

La evaluación está dirigida específicamente a observar y evaluar los síntomas principales que generan malestar en la persona y ver los problemas presentados en la actualidad, de cara a plantear un modelo explicativo y hacer un análisis funcional de la conducta.

Se pueden utilizar instrumentos de recogida de información como cuestionarios o listados de síntomas principales, registros de observación, auto registros etc.

- Identificar la conducta problema y definirla en términos conductuales y objetivos.
Identificar los parámetros de la conducta problema (frecuencia, intensidad, etc).
- Identificar los antecedentes de ocurrencia y no ocurrencia del problema
- **Identificar las consecuencias de la conducta problema**
- Identificar los recursos y fortalezas del paciente
- **Establecer la medida de las conductas relevantes**
- Utilización de instrumentos de recogida de información.
- **(Posibilidad de administración de test psicológicos, psicométricos y de diagnóstico)**

Formulación de objetivos. Fase 3

A partir de los datos recogidos nos planteamos los objetivos (ver en próxima pág.) que queremos conseguir en el proceso de terapia, normalmente son objetivos flexibles y que se adaptan a las demandas del cliente, de manera consensuada con el terapeuta.

Normalmente se plantea un objetivo general y unos objetivos específicos, más concretos y realizables a partir de las actividades y recursos que plantearemos en terapia.

- **Definición y justificación de los objetivos generales y específicos. (corto, medio y largo plazo)**
- **Crear expectativas de cambio.**
- **Importancia de la motivación y participación activa en el proceso.**

Formulación de objetivos. Fase 3 (bis)

Objetivos Generales.

- ➡ Reducir los niveles de ansiedad excesiva en el triple sistema de respuestas.

Objetivos Específicos.

- ➡ Reducir los pensamientos intrusivos y negativos.
- ➡ **Ayudar a transformar los pensamientos negativos y distorsionados sobre sí mismo.**
- ➡ Eliminar las conductas de evitación.
- ➡ **Nuevos recursos adaptativos ante la situación estresante.**
- ➡ Reducir los niveles de activación fisiológica.
- ➡ **Aumentar la motivación y reducir la apatía.**
- ➡ Aumentar el nivel de bienestar general de la persona.
- ➡ **Aumentar la autoestima y seguridad personal.**
- ➡ Ayudar a plantear los cambios necesarios para mejorar su calidad de vida.

Valoración. Fase 4

Si durante el proceso vemos que la persona necesita ayuda de otra especialidad como la **naturopatía, la reflexología, la fisioterapia, la psiquiatría** o cualquier otra especialidad de las que ofrecemos en PSIGMA, planteamos una derivación puntual, consensuada con el cliente y llevamos el caso a nivel multidisciplinar para potenciar la eficacia en el proceso de mejora.

- ➡ Valorar la derivación a otros profesionales de la salud siempre que resulte conveniente para la mejora o curación del paciente.
- ➡ **Ofrecer un trabajo multidisciplinar para potenciar la eficacia del proceso.**
- ➡ Asesorar al paciente de otras alternativas de tratamiento y proporcionarle apoyo a lo largo de todo el proceso.

Psicoeducación. Fase 5

Durante la fase de psicoeducación enseñamos ampliamente qué es la ansiedad para que la persona comprenda qué le pasa y pueda entender bien los mecanismos implicados en este trastorno.

Explicamos la distinción entre ansiedad normal y patológica, el triple sistema de respuestas (Cognitivo, fisiológico y conductual) y la relevancia de los procesos cognitivos en la respuesta emocional.

- ➡ **Proporcionar información al paciente sobre su problemática o trastorno de ansiedad. (definición, características, manifestación, etc.)**
- ➡ **Fomentar la comprensión y aceptación de la misma.**
- ➡ **Apoyo emocional.**
- ➡ **Entrenamiento en resolución de problemas y otras técnicas de afrontamiento.**
- ➡ **Reforzar las fortalezas del paciente y recursos propios.**

Cierre. Alcance de los objetivos. Fase 6

Dentro de esta fase de tratamiento la persona consigue ir generando una autoimagen más segura, fuerte y positiva de sí mismo y movilizando recursos progresivamente para realizar su vida de una forma más sana y feliz).

- **Implantación de las técnicas adecuadas para cada problemática específica/ trastorno:**
 - **Reestructuración cognitiva.**
 - **Entrenamiento en respiración abdominal.**
 - **Entrenamiento en técnicas de relajación.**
 - **Técnicas de control de la activación y exposición gradual a las situaciones temidas.**
 - **Entrenamiento y potenciación de habilidades sociales.**
 - **Técnicas de resolución de problemas.**
 - **Habilidades de comunicación y asertividad.**
 - **Role-playings, etc.**
 - **Dotar al paciente de recursos propios y estrategias de afrontamiento.**

Ayuda en estados apáticos, tristes, ansiosos...



Roger Puigdecenet, director de Psigma, asegura que al trabajar con este tipo de trastornos es necesario considerar los factores biológicos, psicológicos y socioculturales de cada persona.

Roger, junto a su equipo multidisciplinar enfoca y aborda su trabajo a través de sus cuatro centros ubicados en **Barcelona, Manresa, Vic y Girona**.

Casos prácticos. Ejemplos de terapias psicológicas + info

¿Por qué escoger Psigma?

Terapia Presencial, Telefónica y Online

¿Cuántas veces nos
hemos ahogado, hoy,
en un vaso de agua?
¿Valía la pena?

Gestiona la Ansiedad Recupera tu Equilibrio

Más información → www.psigma.cat

Terapia Presencial, Telefónica y Online + info