

BLOQUE VII: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA

**Elena Purificación Picazo
Martínez**

Taller Hábitos Saludables

**CEPA La Manchuela –
Casas-Ibáñez**



LA ANSIEDAD

- **Causa:** preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias; los miedos son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo.
- “*La amenaza del tigre*” – Dr. Mario Alonso Puig
- Síntomas fisiológicos y hormonales de acumulación de estrés (**distrés** – “**el estrés malo**”): aumento de adrenalina y cortisol en sangre, problemas digestivos, sensación de angustia.
- <https://www.youtube.com/shorts/Po1FpLhXX78>

LA ANSIEDAD

- Proyectar en el **futuro** potenciales problemas imaginarios sin solución aparente.
- **Pre-Ocupación vs Ocupación**



LA ANSIEDAD: tipos

- **Agorafobia**
- **El trastorno de ansiedad generalizada**
- **El trastorno de pánico**
- **El trastorno de ansiedad por separación**
- **El trastorno de ansiedad social (fobia social)**
- **Las fobias específicas**
- **El trastorno de ansiedad inducido por sustancias**

LA ANSIEDAD: síntomas

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

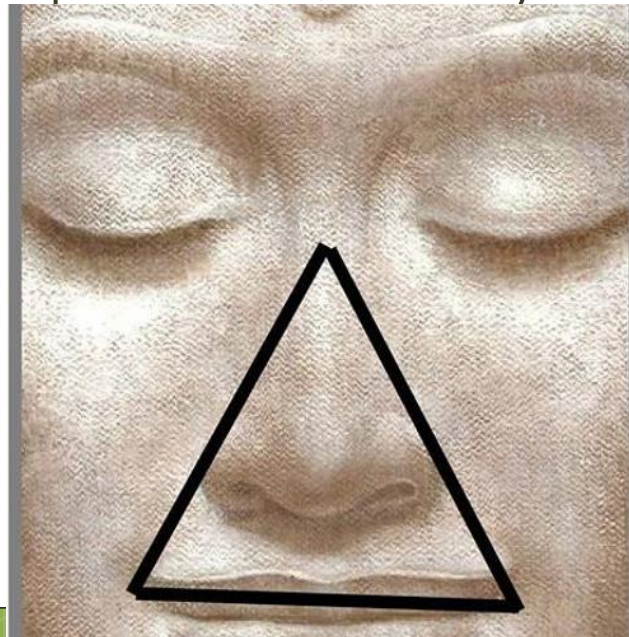
LA ANSIEDAD: complicaciones

- Depresión (que a menudo se produce junto con un trastorno de ansiedad) u otros trastornos de salud mental
- Abuso de sustancias
- Problemas para dormir (insomnio)
- Problemas digestivos o intestinales
- Dolor de cabeza y dolor crónico
- Aislamiento social
- Problemas en la escuela o el trabajo
- Mala calidad de vida
- Suicidio

LA ANSIEDAD: herramientas de control

● Técnicas de Respiración

- Una mente calmada y asentada, que activa las funciones de crecimiento, curación y restauración de nuestro sistema nervioso, se refleja en una respiración profunda, lenta y constante.



LA ANSIEDAD: herramientas de control

- o **Meditación**



LA ANSIEDAD: herramientas de control

● Práctica de Asanas de Yoga



LA ANSIEDAD: herramientas de control

- **La Ley del Menor Esfuerzo**
 - **Practicar la aceptación**
 - **Asumir la responsabilidad**

"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento".

Eleanor Roosevelt

LA ANSIEDAD: herramientas de control

- **La Ley del Desapego**

- **Vivir con desapego.** Las tradiciones de la sabiduría mundial nos recuerdan que una de las principales causas del sufrimiento es el apego, o el aferrarse a objetos de deseo (cosas, relaciones, condiciones).
- **Entra en la incertidumbre.** A pesar de nuestro deseo a menudo compulsivo de controlar las condiciones externas de la vida, la certeza nunca está garantizada. En cambio, lo que es seguro es exactamente lo contrario: El cambio, la imprevisibilidad, la impermanencia y la incertidumbre.

LA DEPRESIÓN

- Implica un estado de ánimo bajo (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.
- **Causas más frecuentes:**
 - circunstancias vitales adversas
 - inactividad física
 - uso nocivo del alcohol
 - dificultades asociadas a otras enfermedades

LA DEPRESIÓN

- Se estima que en todo el mundo el 5% de los adultos padecen depresión.
- La depresión afecta más a la mujer que al hombre.
- La depresión puede llevar al suicidio.
- La depresión es una enfermedad grave que produce disfuncionalidad e inhabilita a la persona que la padece.

LA DEPRESIÓN: síntomas

- dificultades para concentrarse
- un sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima
- falta de esperanza acerca del futuro
- pensamientos de muerte o suicidio
- alteraciones del sueño
- cambios en el apetito o en el peso
- sensación de cansancio acusado o de falta de energía.



LA DEPRESIÓN: tipos

- **Síndrome depresivo de un solo episodio:** un primer y único episodio;
- **Síndrome depresivo recurrente:** al menos dos episodios depresivos;
- **Síndrome ansioso-depresivo:** alternancia o concomitancia de síntomas depresivos y ansiedad;
- **Trastorno bipolar:** los episodios depresivos alternan con periodos de episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía, y otros síntomas como aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.

LA DEPRESIÓN: herramientas de control

- Sal de la cama
- Realiza actividades que antes de tu depresión te satisfacían
- Realiza ejercicio físico
- Rompe con la rutina
- Realiza actividades en la naturaleza
- Cuida tu aspecto físico
- Cuida tu alimentación
- Mejora tu patrón de sueño
- Reserva tiempo para ti
- Se tolerante contigo mismo
- Analiza objetivamente los problemas
- Expresa tus emociones
- No te entregues a la autocompasión

LA DEPRESIÓN: tratamientos

○ **Activación conductual**

- realizar una serie de actividades que conllevan el **contacto con refuerzos positivos**.
- No concibe la depresión como algo que la persona tiene (no es una enfermedad).

○ **Terapia cognitiva**

- **Causa:** pensamientos intrusivos irracionales
- conseguir que el paciente analice las situaciones de una forma más **lógica, realista y adaptativa**.

○ **Entrenamiento en habilidades sociales**

○ **Terapia de resolución de problemas**

LA DEPRESIÓN: tratamientos

- **Psicoterapia interpersonal**

- concibe la depresión como un trastorno psiquiátrico asociado con la **pérdida de una relación significativa**.

- **Tratamiento farmacológico**

- Los inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO), los tricíclicos y los antidepresivos.
- Regular la recaptación y producción de serotonina, y relajan el sistema nervioso central.

TRASTORNO BIPOLAR

- También llamado, depresión maníaca, es una enfermedad mental que causa cambios extremos en el estado de ánimo que comprenden altos emocionales (manía o hipomanía) y bajos emocionales (depresión).
- La manía puede llevar a la psicosis (deformación de la realidad).
- Causas:
 - Cambios físicos en el cerebro.
 - Genética.

TRASTORNO BIPOLAR: síntomas

- Episodios anormales de optimismo, nerviosismo o tensión
- Aumento de actividad, energía o agitación
- Sensación exagerada de bienestar y confianza en sí mismo (euforia)
- Menor necesidad de dormir
- Locuacidad inusual
- Frenesí de ideas
- Distracción
- Tomar malas decisiones, como hacer compras compulsivas, tener prácticas sexuales riesgosas o hacer inversiones absurdas

TRASTORNO BIPOLAR: herramientas de control

No existe una forma de prevenir el trastorno bipolar. Sin embargo, recibir tratamiento tan pronto aparecen los primeros signos de un trastorno de salud mental puede ayudar a evitar que el trastorno bipolar u otras enfermedades de salud mental empeoren.

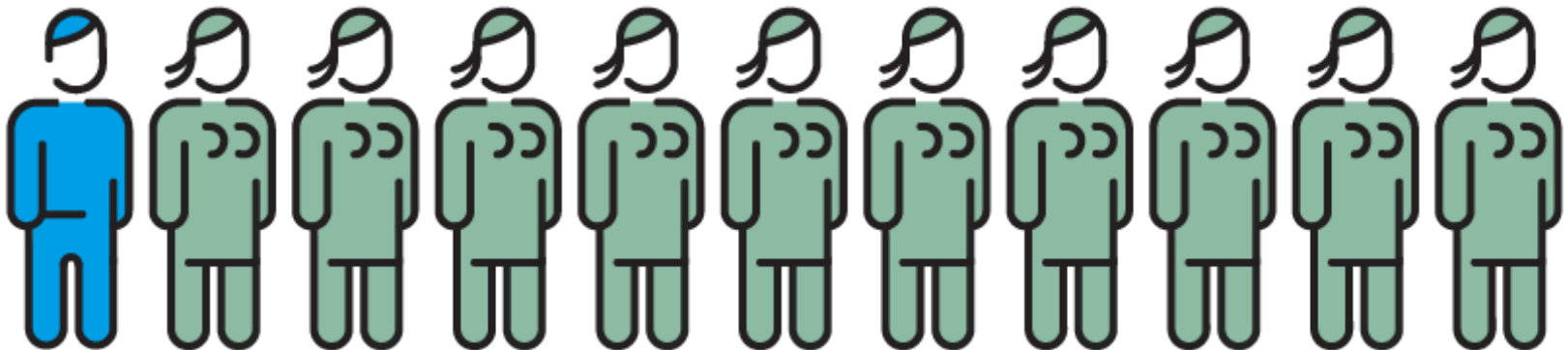
- **Presta atención a las señales de advertencia.**
- **Evita las drogas y el alcohol.**
- **Toma tus medicamentos exactamente como se te indicó.**

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- Factores biológicos, psicológicos y socioculturales.
- Conducta alterada frente a la ingesta alimentaria o la aparición de conductas para controlar el peso.
- Afectan al funcionamiento psicosocial de la persona.
- Afectan principalmente a las adolescentes y mujeres jóvenes.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

**LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA
AFECTAN PRINCIPALMENTE A LAS ADOLESCENTES
Y MUJERES JÓVENES**



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: tipos

- **Anorexia Nerviosa.**

- **Restictiva.** La pérdida de peso se debe, sobre todo, a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo.

- **Atracones/purgas** (vómito autoprovocado o utilización incorrecta de laxantes, diuréticos o enemas).

- **Bulimia Nerviosa.** Episodios recurrentes de atracones. La persona trata de compensar de forma repetida lo ingerido para evitar el aumento de peso mediante el vómito autoprovocado, el ejercicio excesivo, el ayuno o el uso de laxantes, diuréticos u otros medicamentos.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: tipos

- **Trastorno por Atracones.** Comer mucho más rápido de lo normal, seguir comiendo a pesar de sentirse desagradablemente lleno, comer una gran cantidad de comida, y sentirse disgustado con uno mismo, deprimido o con sensación de gran culpabilidad tras el episodio.
- **Trastorno Evitativo/Restrictivo de la Ingesta Alimentaria.** Falta de interés en la comida o una preocupación acerca de las consecuencias repulsivas de la acción de comer o un miedo al atragantamiento, manifestando una incapacidad persistente para satisfacer las necesidades nutricionales.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: herramientas de control

- Educar y fomentar una alimentación saludable, sin caer en extremos (dar el ejemplo).
- Promover una actividad física moderada, que idealmente involucre socialización.
- Favorecer la construcción de una autoestima adecuada.
- Evitar poner un excesivo énfasis en el peso y la figura.
- Informar a l@s hij@s que no es recomendable hacer dietas, porque muchas de ellas son contraproducentes.
- Evitar que los jóvenes realicen dietas agresivas, porque éstas suelen ser el punto de entrada a los trastornos alimentarios.
- Comer en familia en forma regular, evitando los conflictos.
- Frente a la evidencia de dietas inapropiadas, preocupación excesiva por el peso, baja o incremento importante de peso, indagar cuanto antes con un especialista.
- Estar atentos a los sitios de Internet que visitan las adolescentes.

TRASTORNO DEL SUEÑO: INSOMNIO

- Es la **dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido durante la noche o despertarse demasiado temprano en la mañana.**
- **Los episodios de insomnio pueden aparecer o desaparecer o ser duraderos.**
 - **Agudo:** estrés o acontecimiento traumático
 - **Crónico:** otras afecciones, medicamentos o malos hábitos (cenar tarde, acostarse tarde, utilizar pantallas hasta tarde, drogas...)
- **La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de sueño que usted tenga.**
- **Afecta más a mujeres que a hombres, a partir de los 60 años.**

INSOMNIO: síntomas

- Dificultad para conciliar el sueño a la noche
- Despertarse durante la noche
- Despertarse muy temprano
- No sentirse bien descansado después del sueño nocturno
- Cansancio o somnolencia diurnos
- Irritabilidad, depresión o ansiedad
- Dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar
- Aumento de los errores o los accidentes
- Preocupaciones constantes respecto del sueño

INSOMNIO: complicaciones

- Peor desempeño en el trabajo o en la escuela
- Disminución del tiempo de reacción al conducir y un mayor riesgo de accidentes
- Trastornos de salud mental, como depresión, un trastorno de ansiedad o abuso de sustancias
- Aumento del riesgo y la gravedad de enfermedades o afecciones a largo plazo, como presión arterial alta y enfermedades cardíacas

INSOMNIO: herramientas de control

- **Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días**, incluyendo los fines de semana.
- **Haz actividad física** — la actividad regular promueve dormir mejor.
- **Revisa tus medicamentos** para ver si pueden contribuir al insomnio.
- **Evita o limita las siestas***.
- **Evita o limita la cafeína y el alcohol**, y no consumas nicotina.
- **Evita las comidas y bebidas abundantes antes de acostarte.**
- **Haz que tu dormitorio sea un lugar cómodo, y úsalo solamente para dormir o para dormir o tener relaciones sexuales.**
- **Crea un ritual que te relaje antes de dormir**, como un baño tibio, leer o escuchar música suave.

INSOMNIO: herramientas de control: LA SIESTA

○ **VENTAJAS:**

- Relajación Menor fatiga.
- Mejora del humor.
- Mejor desempeño, con un tiempo de reacción más rápido y una memoria más aguda.

○ **INCONVENIENTES:**

- Aturdimiento y desorientación.
- Problemas de sueño durante la noche.



INSOMNIO: herramientas de control: LA SIESTA

- **Haz siestas cortas.** Trata de tomar siestas de solo 10 o 20 minutos. Cuanto más tiempo duermas la siesta, más probable es que te sientas aturdido/a después.
- **Duerme la siesta a primera hora de la tarde** (antes de las 16.00), aunque esto puede depender de los horarios laborales.
- **Crea un ambiente de descanso.** Duerme en un lugar tranquilo y oscuro, con una temperatura ambiente cómoda y pocas distracciones.
- **Después de la siesta, date tiempo** (unos minutos) para despertarte antes de reanudar las actividades.
- **Incorpora las siestas en tu rutina diaria**, para no romper las rutinas de sueño nocturno.

INSOMNIO: herramientas de control

<https://janafernandez.es/>

“Vivir con agotamiento no es lo normal, ni mucho menos, lo más saludable.”

Más de doce millones de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



INSOMNIO: herramientas de control: ASMR

- **Autonomous sensory meridian response** → respuesta sensorial meridiana autónoma
- **Sensación física y psicológica que aporta calma y tranquilidad a quien la experimenta.**
- *Piel de gallina, cosquilleos placenteros, hormigueo en cabeza y cuello.*
- Disminución de la frecuencia cardiaca y estado de relajación.
- **Ruidos suaves y los movimientos tranquilos.**
- No todo el mundo experimenta la misma reacción a estos estímulos.

INSOMNIO: herramientas de control: ASMR

- Especialmente popular entre las personas que padecen depresión, ansiedad, insomnio u otras patologías y encuentran en estos estímulos sensoriales una forma de relajarse y paliar los síntomas.
- **Pocos estudios**, parece innegable que el ASMR afecta **positivamente** a aquellas personas que padecen alguna enfermedad mental.
- Mejora el estado de ánimo y ayuda a la autorregulación emocional
- [Love ASMR Ana Muñoz →](https://www.youtube.com/watch?v=IUVJipSOj9c)
<https://www.youtube.com/watch?v=IUVJipSOj9c>