

PARTE IV

LYCÉE FRANÇAIS DE
CARACÁS

HABLEMOS DE LA ANSIEDAD

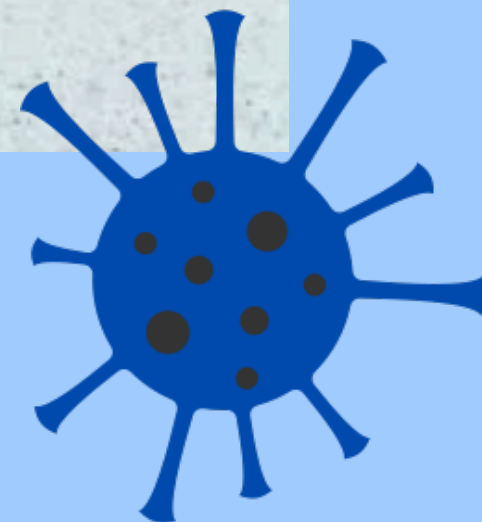
Recomendaciones de nuestra
psicóloga Evelyn Escudero





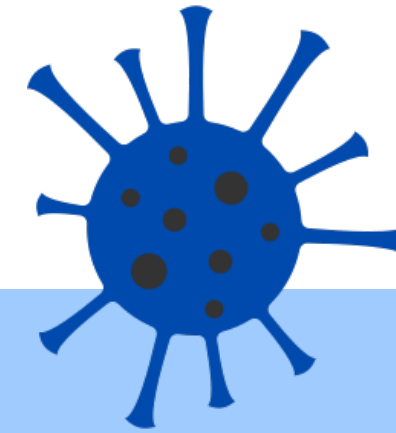
¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Las personas con este trastorno generalmente tienen preocupaciones constantes, miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias (Mayo Clinic, Estados Unidos).

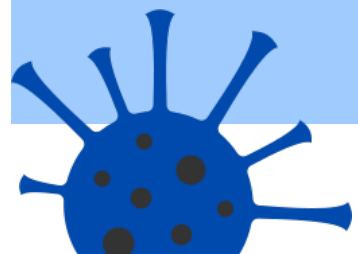


Síntomas

(Mayo Clinic, Estados Unidos)



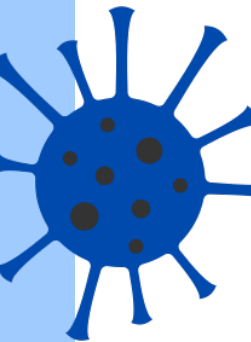
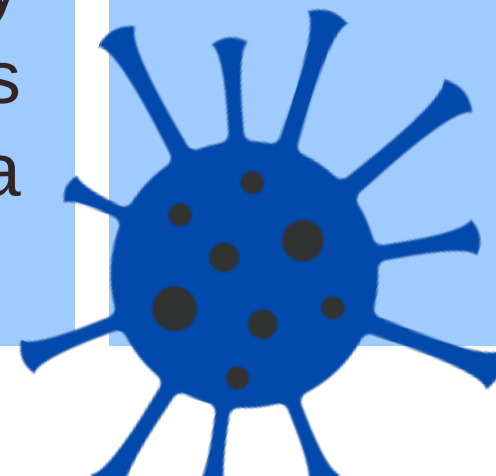
- Sensación de angustia, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada, sudoración.
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación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



¿Qué hacer si sientes que la ansiedad se está apoderando de ti?

- Reconocer el miedo y la ansiedad.
- Identificar cuáles son los sentimientos que se están experimentando y darle un nombre a ello. Si eres capaz de hacerlo, el control sobre los mismos aumenta.
- Si sientes la necesidad de llorar, hazlo. No hay emociones malas ni buenas, todas son necesarias y no deben generarte vergüenza.
- Evitar el pesimismo y el pensamiento catastrófico. Bázate en los hechos reales y en el presente. Intenta ubicar los recursos con los cuales cuentas para hacerle frente a lo que te angustia.

- Piensa en todas aquellas situaciones en las que te has sentido igual y has podido superar ¿por qué ahora no? ¿qué hiciste para superarlo?
- Ubica qué es lo que te está haciendo sentir mal y pregúntate honestamente si es tan malo como lo ves.
- Piensa en qué puedes hacer para aliviar tu molestia y solucionar el problema.





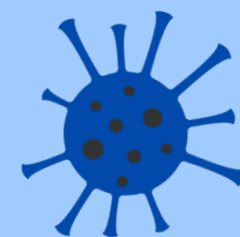
DEDICA UN TIEMPO PARA TI DIARIAMENTE

Realiza actividades que te generen placer como leer, bailar, jugar, una ducha más larga de lo habitual o escuchar música. **OJO: Con una sola actividad esporádicamente no funcionará.**

MANTEN EL CONTACTO

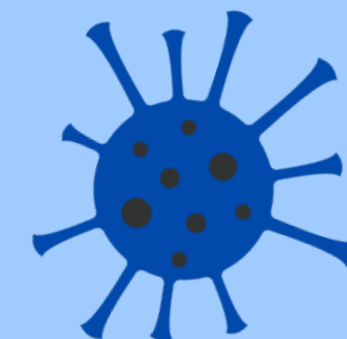
Llama o conversa con algún amigo o familiar que sabes que esté dispuesto a escucharte.

Desahogarse siempre será gratificante y siempre habrá alguien dispuesto a escucharte.



EJERCÍTATE

Realiza ejercicios de respiración, meditación o mindfulness, además de ejercicios físicos para drenar energía.



**SI NO LOGRAS
CONTROLARTE NO
DUDES EN BUSCAR
AYUDA
ESPECIALIZADA.**

CONTACTOS :

PONEMOS A DISPOSICIÓN DE LOS PADRES UNA LÍNEA DE AYUDA PSICOLÓGICA : SERVICIO PERTENECIENTE A LA FEDERACIÓN DE PSICÓLOGOS DE VENEZUELA Y NO AL COLEGIO)

:
HORARIO DE 8H00 A 18H00 LUNES A VIERNES
0212-416.31.16/ 0212-416.31.18

DRA ANDREINA ROUCHE

CEL : 0412 021 18 81

PSICÓLOGA : EVELYN ESCUDERO

CEL : 0412 392 47 10

DE LUNES A VIERNES DESDE LAS 8:00A18H00

Director : Jean Marc Aubry

proviseurs@cfcaracas.org | Elodie Fayol

dir.primaire@cfcaracas.org



LYCEE • FRANÇAIS • CARACAS
COLEGIO FRANCIA

aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

