



## ACTIVIDAD DE AULA 1 - MITOS SOBRE LA ANSIEDAD

---

### OBJETIVO

Desmitificar la ansiedad, resolver dudas sobre las consecuencias nocivas que teme la gente.

### TIEMPO NECESARIO

15-20 minutos.

### NÚMERO DE PERSONAS

Grupos de entre 4 y 6 personas.

### NECESIDADES TÉCNICAS

Ninguna.

### INSTRUCCIONES

Listado:

- **¿Puedo sufrir un ataque al corazón?**
- **¿Puedo perder el control?**
- **¿Puedo sufrir un desmayo?**
- **¿Puedo ahogarme?**
- **No se me pasará nunca?**

1. Dividir los participantes en grupos de entre 4 y 6 personas.
2. Darles un listado con afirmaciones sobre la ansiedad (véase solucionario).
3. Darles la instrucción de debatir entre ellos sobre si las preguntas son correctas o si se trata de mitos.
4. Poner en común y dar feedback al grupo.

## GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

### Listado: Cuando tengo mucha ansiedad...

#### - ¿Puedo sufrir un ataque al corazón?

La ansiedad no provoca ataques al corazón. En algunos casos, la ansiedad o estrés frecuentes pueden aumentar la probabilidad en personas que padecen cardiopatías previas, pero nunca son el único factor. En personas sanas, no supone un riesgo para el corazón. La taquicardia, el dolor de pecho y el resto de síntomas se pueden explicar por la reacción natural de activación ante una situación de ansiedad.

#### - ¿Puedo perder el control?

Cuando sufrimos un episodio de ansiedad fuerte, podemos tener la sensación de que tendremos algún impulso no deseado o que haremos alguna "locura". A veces esto ayuda a llevarnos a la parálisis, la sensación de bloqueo. La realidad es que estas anticipaciones negativas no se cumplen, la persona sigue teniendo el control de la situación. En el peor de los casos, una persona con mucha ansiedad puede intentar huir de la situación para escapar de un peligro. La ansiedad nos prepara para actuar rápido, sin tener que pensar mucho, para protegernos del peligro. Esto puede explicar la sensación de pérdida de control, que no es real.

#### - ¿Puedo sufrir un desmayo?

Es extremadamente improbable que se produzca un desmayo. Aunque podemos tener sensaciones de mareo o vértigo, esto se debe a la que nuestro cuerpo está enviando más sangre a los músculos (para poder correr o luchar) y menos en la cabeza, pero no se dan las circunstancias para un desmayo: deberíamos sufrir una ralentización muy grande del ritmo cardíaco y una bajada de la presión sanguínea. Durante una reacción de ansiedad pasa exactamente lo contrario.

#### - ¿Puedo ahogarme?

No, es imposible ahogarse por sufrir ansiedad. La sensación de ahogo es debida a la hiperventilación que no es seguida de un esfuerzo físico correspondiente. A veces, cuando sentimos la sensación de ahogo intentamos respirar más y más rápido para compensar esa sensación, pero esto aún la aumenta más. Lo que deberíamos hacer para reducir la activación se intentó tener una respiración lenta, diafragmática y regular.

#### - ¿No se me pasará nunca?

Nuestro cuerpo está construido para soportar un estado de ansiedad elevada durante un rato corta, después la ansiedad comienza a disminuir progresivamente. Habitualmente los picos de ansiedad duran unos minutos como mucho. Es cuando nos centramos excesivamente en nuestras sensaciones cuando podemos alimentarlas, si nos centramos en nuestros objetivos (como hacer la exposición) la ansiedad se reducirá progresivamente.