



L A S A L U D M E N T A L

Hablemos sobre la ansiedad

¿Alguna vez ha sentido nervios cuando no tiene un trabajo?
¿Siente que su corazón late rápido cuando piensa que usted no tiene suficiente dinero para pagar por algo? Estos son los sentimientos de *ansiedad*. Éste es un ejemplo de alguien que se siente muy *ansioso*:

Jorge trabaja en una granja de bayas. Él está pensando en la llamada telefónica que recibió de su papá anoche. Su mamá está enferma. Ella está empeorando. Jorge trabaja duro para enviar dinero a su casa para el cuidado médico de su mamá. El trabajo ha estado lento. Él no tiene suficiente dinero para enviar a su casa. Se preocupa que sea su culpa que su mamá no mejore. Le preocupa que no vaya a conseguir un trabajo. Hasta el momento, sus sentimientos sólo han durado unos días. Jorge está teniendo los sentimientos de ansiedad que cualquiera podría enfrentar.

Han pasado varias semanas. Jorge se ha preocupado todos los días y se despierta en la noche. Él tiene dolores de cabeza. De repente, siente como si su corazón late muy rápido. Se le hace difícil respirar. Se siente mareado. Le duele el estómago. Esto le sucede varias veces. Jorge va a la clínica. La doctora le dice que tuvo un *ataque de pánico*. Él aprende de la doctora que los ataques de pánico son un signo del trastorno de ansiedad. Ella le dice a Jorge que con ayuda, él puede sentirse mejor.

¿Qué es ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento normal que puede tener cuando se siente estresado. Usted puede sentir miedo. Es posible que se sienta inseguro de lo que va a pasar en el futuro. Por lo general, la sensación desaparece pronto.

A veces, una persona puede sentir mucha ansiedad. Esto puede causar problemas en el día a día de la vida. La ansiedad puede durar semanas o meses. Si la ansiedad dura seis meses o más, la persona puede tener un trastorno de ansiedad.

¿Tengo un trastorno de ansiedad?

Si tiene los siguientes síntomas es posible que tenga un trastorno de ansiedad:

- Preocuparse por muchas horas del día incluso cuando no hay problema
- No saber cómo dejar de preocuparse aun cuando quiere hacerlo
- Sentir mucho miedo por su salud
- Sentir mucho miedo por la seguridad, el dinero y su familia; no saber qué hacer con estos miedos
- No dormir bien o levantarse sintiéndose preocupado por un problema; no siempre saber por qué está preocupado
- No disfrutar de las actividades normales; por ejemplo, no le gusta trabajar
- No querer comer
- No querer pasar tiempo con las personas que ama
- Tener ataques de pánico frecuentes
- Tener dolores de cabeza con frecuencia, dolor de estómago, náuseas o temblores



Vocabulario

- Ansiedad
- Ansioso
- Ataque de pánico
- Relajarse

Solo un doctor puede diagnosticar un trastorno de ansiedad. Si cree que tiene un trastorno de ansiedad, vaya al centro de salud de su localidad. ¡No espere!

¿Qué puedo hacer yo por mi ansiedad?

Usted puede hacer algo por la ansiedad que siente. Aquí tiene algunas ideas:



Hable con sus amigos y familiares

Si se siente ansioso, puede ayudar el saber que no está solo. Pase tiempo con sus seres queridos. Pida ayuda cuando la necesite.



Relájese

Siéntese en silencio durante unos minutos. Respire profundamente. Imagine un espacio o momento tranquilo y feliz.



Acepte que la vida puede cambiar

No siempre podemos controlar lo que va a pasar en la vida. Podemos controlar la forma en que respondemos a los cambios.



Hable con alguien

Hable con un amigo o un consejero. Hablar con alguien de confianza puede ayudarle a pensar claramente sobre sus miedos.



Tome su medicina

Su doctor le puede dar medicinas para la ansiedad. La medicina le puede ayudar a sentirse calmado. Puede ayudarle a sentirse mucho mejor.



Cuídese

Haga cosas que disfrute. Duerma lo suficiente. Coma bien. Haga ejercicio durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Aquí hay más ideas para ayudarle a sentirse mejor:

- Tome menos sodas, café y bebidas energéticas. Estos tienen cafeína, lo que le puede hacer sentirse nervioso.
- Vaya a trabajar. Es importante continuar con sus actividades regulares.
- ¡Sea amable con usted mismo!

La ansiedad se puede tratar de muchas maneras. Con ayuda usted puede sentirse bien otra vez.



Vocabulario y Definiciones

Ansiedad: Una sensación de nervios, miedo o tensión

Ansioso: Cuando se siente nervioso, con miedo o tenso acerca de algo

Ataque de pánico: Es una sensación que tiene cuando se siente muy ansioso. Su corazón late muy rápido. Es posible que empiece a sudar. Se le puede hacer difícil respirar.

Relajarse: Cuando trata de mantenerse calmado y no sentirse ansioso

Hablemos sobre la ansiedad

Plan de la lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • Lección “Hablemos sobre la ansiedad” • Hoja para la “Actividad auditiva” • Hoja de práctica • Examen de pre-evaluación • Examen de post-evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, el examen de entrada y de post-evaluación.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Presente el tema. (5 minutos) • Haga el pre-evaluación. (5 minutos) • Presente el vocabulario nuevo. (5 minutos) 	<p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Alguna vez se ha sentido ansioso cuando no ha tenido trabajo? ¿Cómo se sintió? 2. ¿Esos sentimientos se fueron o se pusieron peor? 3. ¿Qué hizo para sentirse mejor? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta el pre-evaluación y pída a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles a los estudiantes las definiciones de la lección.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Hablemos sobre la ansiedad”. (10 minutos) • Identifique las palabras de vocabulario en la lectura. (5 minutos) • Reparta y revise la hoja de práctica con los estudiantes y pídale que la completen. Use la hoja de respuestas para verificar las respuestas correctas. (25 minutos) 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 2: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de post-evaluación. (5 minutos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de post-evaluación.

Hablemos sobre la ansiedad

Actividad auditiva

Actividad auditiva

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 5 minutos

1. Dígales a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a leer dos veces cinco oraciones diferentes.
3. Dígales que después de que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan decidir si la oración es verdadera o falsa marcando la casilla correcta.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

¿Verdadero o Falso?

Oración	Verdadero	Falso
1. Los sentimientos normales de la ansiedad desaparecen después de un período corto de tiempo.		
2. Es posible que tenga un trastorno de ansiedad si su constante preocupación no le deja hacer sus actividades de todos los días.		
3. No necesita ver a un doctor si tiene un trastorno de ansiedad.		
4. Hay muchas maneras de superar y tratar los trastornos de ansiedad.		
5. Si se esfuerza lo suficiente, usted puede controlar lo que va a pasar en la vida.		



Hablemos sobre la ansiedad
Hoja de práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: ¿Qué pasa si usted no sabe lo que va a pasar en la vida?

Alma es la hija mayor en su familia. Ella trabaja con su familia para pagar las cuentas. Ahora la granja donde trabajan va a cerrar. Alma no sabe si la familia conseguirá trabajo. Es posible que tengan que mudarse. Ella no sabe dónde van a vivir. Ella está preocupada y ansiosa. Algunos días Alma se siente mal del estómago.

¿Cómo debería Alma responder a la ansiedad que siente? Marque todas las que apliquen.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cuando ella empiece a sentirse ansiosa, debería tomar respiraciones profundas. | <input type="checkbox"/> Ella puede dejar que su ansiedad se ponga peor hasta que tenga un ataque de pánico. |
| <input type="checkbox"/> Ella podría salir a caminar o ver a los amigos. | <input type="checkbox"/> Ella puede aceptar que el cambio es una parte normal de la vida. Ella podría pensar en conocer nuevos amigos o vivir en un lugar nuevo. |
| <input type="checkbox"/> Ella debería ignorar sus sentimientos. | |
| <input type="checkbox"/> Ella puede hablar con alguien en quien confíe para que así pueda ver la situación de manera más clara. | |

Actividad 2: ¿Ansiedad Normal o Trastorno de Ansiedad?

En cada oración, marque la columna apropiada.

Oración	Ansiedad normal	Trastorno de ansiedad
Se siente nervioso cuando tiene un nuevo jefe.		
Desde hace varios meses se despierta en medio de la noche preocupado sin ninguna razón. Se le hace difícil respirar.		
Está preocupado por el pago a tiempo de una factura. Usted sabe que la preocupación se le quita después de que la pague.		
Su corazón late rápido cuando tiene que explicarle al jefe su error.		
No sale de su casa por muchos días. Tiene miedo de que un carro le atropelle. Usted no sabe cómo parar esta preocupación.		

Actividad 3:
Escuchar ¿Verdadero o Falso?
 Escuche las instrucciones de su maestro cuidadosamente.

Oración	Verdadero	Falso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Hablemos sobre la ansiedad
Hoja de respuesta

Actividad 1: ¿Qué pasa si usted no sabe lo que va a pasar en la vida?

Alma es la hija mayor en su familia. Ella trabaja con su familia para pagar las cuentas. Ahora la granja donde trabajan va a cerrar. Alma no sabe si la familia conseguirá trabajo. Es posible que tengan que mudarse. Ella no sabe dónde van a vivir. Ella está preocupada y ansiosa. Algunos días Alma se siente mal del estómago.

¿Cómo debería Alma responder a la ansiedad que siente? Marque todas las que apliquen.

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Cuando ella empiece a sentirse ansiosa, debería tomar respiraciones profundas. | <input type="checkbox"/> Ella puede dejar que su ansiedad se ponga peor hasta que tenga un ataque de pánico. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ella podría salir a caminar o ver a los amigos. | <input checked="" type="checkbox"/> Ella puede aceptar que el cambio es una parte normal de la vida. Ella podría pensar en conocer nuevos amigos o vivir en un lugar nuevo. |
| <input type="checkbox"/> Ella debería ignorar sus sentimientos. | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ella puede hablar con alguien en quien confíe para que así pueda ver la situación de manera más clara. | |

Actividad 2: ¿Ansiedad normal o trastorno de ansiedad?

En cada oración, marque la columna apropiada.

Oración	Ansiedad normal	Trastorno de ansiedad
Se siente nervioso cuando tiene un nuevo jefe.	✓	
Desde hace varios meses se despierta en medio de la noche preocupado sin ninguna razón. Se le hace difícil respirar.		✓
Está preocupado por el pago a tiempo de una factura. Usted sabe que la preocupación se le quita después de que la pague.	✓	
Su corazón late rápido cuando tiene que explicarle al jefe su error.	✓	
No sale de su casa por muchos días. Tiene miedo de que un carro le atropelle. Usted no sabe cómo parar esta preocupación.		✓

Actividad 3: Escuchar ¿Verdadero o Falso?

Escuche las instrucciones de su maestro cuidadosamente.

Oración	Verdadero	Falso
1. Los sentimientos normales de la ansiedad desaparecen después de un período corto de tiempo.	✓	
2. Es posible que tenga un trastorno de ansiedad si su constante preocupación no le deja hacer sus actividades de todos los días.		✓
3. No necesita ver a un doctor si tiene un trastorno de ansiedad.		✓
4. Hay muchas maneras de superar y tratar los trastornos de ansiedad	✓	
5. Si se esfuerza lo suficiente, usted puede controlar lo que va a pasar en la vida.		✓



Hablemos sobre la ansiedad

Pre-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

- Circule la respuesta correcta.
- Verdadero Falso
1. La ansiedad es un sentimiento normal que todos sentimos cuando tenemos miedo o estamos preocupados. También podemos tener ansiedad si no estamos seguros de lo que va a pasar.
 2. ¿Cuál de los siguientes sentimientos le puede causar la ansiedad?
 - a. nervios
 - b. dolor en el pie
 - c. dolor de estómago
 3. ¿Cuál de las siguientes situaciones NO es un signo de que pueda tener un trastorno de ansiedad?
 - a. Se le hace difícil dormir por muchas semanas.
 - b. Se siente calmado y relajado la mayoría del tiempo.
 - c. Se preocupa por muchas horas del día durante muchos días.
 - d. Usted teme todo el tiempo que lo peor va a pasar.
 4. Solo el doctor puede diagnosticar un trastorno de ansiedad.

Verdadero Falso
 5. Los ataques de pánico son un signo:
 - a. de ansiedad normal
 - b. para ver al doctor o ir a la clínica

Total de aciertos: _____



Hablemos sobre la ansiedad

Post-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

- Circule la respuesta correcta.
- | | Verdadero | Falso |
|---|--|--|
| 1. La ansiedad es un sentimiento normal que todos sentimos cuando tenemos miedo o estamos preocupados. También podemos tener ansiedad si no estamos seguros de lo que va a pasar. | | |
| 2. ¿Cuál de los siguientes sentimientos le puede causar la ansiedad? | a. nervios | b. dolor en el pie |
| | c. dolor de estómago | |
| 3. ¿Cuál de las siguientes situaciones NO es un signo de que pueda tener un trastorno de ansiedad? | a. Se le hace difícil dormir por muchas semanas. | b. Se siente calmado y relajado la mayoría del tiempo. |
| | c. Se preocupa por muchas horas del día durante muchos días. | d. Usted teme todo el tiempo que lo peor va a pasar. |
| 4. Solo el doctor puede diagnosticar un trastorno de ansiedad. | Verdadero | Falso |
| 5. Los ataques de pánico son un signo: | a. de ansiedad normal | b. para ver al doctor o ir a la clínica |

Total de aciertos: _____

Cuando se siente ansioso, ¿qué puede hacer para calmarse? (no calificar)
