



Instituto Industrial Luis A. Huergo (A-117)

Bachiller en Artes Visuales

Tecnologías de la Información

Docente: Julio Alonso

Evaluación Integradora - Segundo Trimestre - Año 2019

Nombre y Apellido: Giuliana Vigilante

**PROBLEMÁTICA:** Ansiedad

## **EXPLORACIÓN DEL PROBLEMA**

21/06

El problema que quiero tratar es el paralizarse ante una situación por las dudas que te generan todas las posibilidades que vienen a tu cabeza.

Es decir, todas las posibilidades a las cuales se puede llegar empezando en una sola situación.

Por ejemplo, tenes que decirle una mala noticia a una persona las primeras dudas que vienen a tu cabeza son:

- 1 Va a reaccionar mal y no le va a gustar
- 2 Me va a ver diferente y no voy a poder hablarle más
- 3 Se va a enojar y yo necesito que esté en mi vida
- 4 Capaz estoy pensando cualquier cosa, puede ser que reaccione bien

Todas esas posibilidades que vienen a tu cabeza generan dudas y con ellas el problema de no poder reaccionar ante las situaciones por ese miedo.

28/06

Otro ejemplo más claro:

Una persona que está por encima dentro de la situación de poder, como una madre o padre te llama para hablar con vos.

Por tu cabeza pasan muchas dudas y comienza a darte miedo, lo primero que haces es atinar a tardar en ir, porque no sabes lo que te puede esperar, pero tal vez en realidad te querían hablar de algo poco serio o de un tema que no tiene que ver con todas las posibilidades que pasaron por tu mente.

Antes de ir con esa persona, te paralizas, pasan muchas cosas por tu cabeza hasta llegar ahí y afrontar el cara a cara.

Personalmente: Me afecta desde los 6 y me di cuenta a los 12.

Socialmente: Yo creería que es un problema moderno, o que en realidad se está haciendo notar desde hace poco. Yo diría que es desde el 2000.

12/07

Exposición oral

## **Objetivos**

### *Generales*

1 Ansiedad

2 Abocado a los jóvenes

### *Específicos*

1 Concientizar e informar

2 Videos de instagram

## **INVESTIGACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Qué es?

La ansiedad es un mecanismo defensivo y facilitador del ser humano en relación con el medio, destinada a preservar los intereses del individuo. También se dice que es un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes que necesitan de una respuesta rápida y consecuente. Ese estado de alerta dura poco tiempo y genera que las personas tengan una mayor productividad en ese lapso ya que estando alerta pueden pensar con mayor velocidad en menos tiempo.

Pero, cuando este mecanismo comienza a durar largos minutos o alcanza niveles desproporcionados, se convierte en trastornos de ansiedad. Los cuales suelen generar sentimientos repentinos de nerviosismo, miedo o terror que son difíciles de controlar, irracionales y se alcanza su máximo punto en muy pocos minutos.

¿Cuáles son las causas?

Existen diferentes factores que pueden producir trastornos de ansiedad, estos se distinguen en tres grandes grupos:

*Factores predisposicionales:* factores genéticos o hereditarios que vuelvan vulnerable a un episodio de ansiedad extrema al individuo ante una situación amenazante.

*Factores activadores:* pueden ser experiencias vitales como grandes cambios, exposición a mucho estrés continuo, bullying en algún ámbito, la separación de los padres en la infancia, entre otros; situaciones de mucho peligro, por ejemplo, un accidente de tráfico; o el consumo de estupefacientes tales como las anfetaminas, el éxtasis o el LSD, también a algunas personas el consumo de cafeína o teína pueden ser causa de un episodio de ansiedad desproporcionado.

*Factores de mantenimiento:* son aquellos casos en los que se generaron problemas de salud externos a la ansiedad pero propiciados por ella, estos problemas pueden no ser la base de origen pero sí factores que la multiplican. Es decir, al tener ansiedad y además un

problema de salud, la primera puede verse incrementada ya que se piensa que la salud del individuo se encuentra en peligro, provocando un estado de alerta e indefensión constante.

¿Hay diferentes tipos de trastornos de ansiedad?

Hay 7 tipos diferentes de trastornos de ansiedad los cuales son:

**TOC (Trastorno obsesivo-compulsivo):** las personas con este trastorno tienen pensamientos repetidos y angustiantes denominados obsesiones, para controlarlas sienten la necesidad de realizar rituales o comportamientos compulsiones.

El ejemplo más común es el miedo a los gérmenes (obsesión) y la continua necesidad de lavarse las manos o en un caso extremo llevar guantes (compulsión).

**TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático):** es una enfermedad real que pueden sufrir las personas luego de vivir o ver eventos traumáticos como la guerra, huracanes, violaciones, abusos físicos o un accidente grave, también puede producirlo la muerte repentina e inesperada de algún ser querido. Este trastorno genera sensación de temor y estrés constante luego de pasado el peligro, afectando su vida y la de los que la rodean.

**TP (Trastorno de Pánico):** es un trastorno psiquiátrico que genera manifestaciones físicas y psíquicas que consiste en la aparición, aparentemente sin causa, de una crisis o ataque de pánico. Es decir, se trata de sentimientos de terror repentinos que pueden ser reales o no, y que se repiten de forma impredecible.

**TAG (Trastorno de Ansiedad Generalizada):** las personas con este trastorno se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas ante preocupaciones como problemas de salud, de dinero o familiares incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Además no les es fácil controlar su ansiedad y mantenerse concentradas en las actividades diarias.

**ANSIEDAD SOCIAL:** las personas con el trastorno de ansiedad social tiene los síntomas de la ansiedad o miedo en ciertas o todas las situaciones sociales, teniendo temor de ser humilladas, juzgadas y rechazadas. Estas personas también pueden desarrollar el mutismo selectivo, que consiste en que pueden hablar en las situaciones cotidianas, pero en algunas otras como responder una pregunta en clases o teniendo que entablar relaciones con alguien que no conoce, no pueden soltar ni una palabra.

**AGORAFOBIA:** es la aparición de ansiedad debido a la posibilidad de quedar atrapado en situaciones o lugares donde puede resultar difícil escapar si aparece una crisis de angustia. Por ejemplo viajar en un autobús o avión.

**FOBIAS ESPECÍFICAS:** son miedos extremos e irracionales a ciertos objetos o situaciones que no son riesgosas, las más comunes son fobia a los insectos, a las alturas, a los espacios cerrados entre otras que generan sentimientos de nerviosismo y ansiedad si tienen que afrontarlas.

¿Cuáles son los síntomas de estos trastornos?

Los síntomas de estos trastornos se pueden agrupar en 5 diferentes

**Físicos:** taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, alteración de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad.

**Psicológicos:** inquietud, agobio, sensación de amenaza, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, sospechas, temor a la muerte.

**De conducta:** estado de alerta, bloqueos mentales, torpeza, impulsividad, dificultad para estar quieto en un lugar, acompañado de cambios en el lenguaje corporal como posturas cerradas o rigidez.

**Intelectuales o cognitivos:** dificultades en la concentración, la memoria, el aumento de los descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, pensamientos distorsionados, incremento de dudas, sensación de confusión.

**Sociales:** irritabilidad, ensimismamiento, bloqueos, dificultad para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo, posibles conflictos.

¿Tienen un tratamiento?

Los tratamientos más comunes son la terapia cognitivo-conductual ya que enseña a las personas diferentes formas de pensar, comportarse, y reaccionar ante distintas situaciones para ayudarle a sentirse menos ansioso o preocupado.

A este tratamiento se lo puede combinar con diferentes medicamentos recetados por un médico o profesional para ayudar a su pronta mejora, los más usados son los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina e inhibidores de recaptación de serotonina y norepinefrina, que tratan la depresión y además claman el organismo; las benzodiazepinas que son sedantes para relajar a la persona que pasa por una crisis ansiosa; y los ansiolíticos o betabloqueadores que ayudan a bloquear algunos de los síntomas físicos que generan los ataques de pánico.

La ansiedad en los adolescentes

1 de cada 3 adolescentes entre 13 y 18 años pueden tener un trastorno de ansiedad, pero este número va en aumento debido a diferentes factores sociales que los vuelven más vulnerables. Por ejemplo las redes sociales, en base a comentarios negativos o positivos y con la necesidad de no sentirse rechazados, los adolescentes se preocupan demasiado por parecer perfectos tanto física como emocionalmente, buscando la aprobación de los demás. Otro claro ejemplo, es la presión escolar que sienten, ya que están destinados a ser siempre una nota, la cual tiene que ser alta, porque sino se sienten inútiles y que no son capaces de nada.

27/09

¿Qué tan posible es lograr mi idea original de resolución?

¿Qué necesito para lograrlo?

¿Puedo hacerla solo/a?

¿A qué otra persona, profesor, actor social podría consultar para ayudarme con esto?

Yo creo que la resolución es todavía muy posible ya que se necesita de una difusión de información concisa y accesible para todos.

Necesitaría poder hablar con alguna persona que haya hecho, estado, escuchado o visto una charla TED, para que me aconseje en cómo debería hacer el esqueleto de la presentación o que me de tips para evocar de manera más fácil un entendimiento en los espectadores. Además de acceder a más ejemplos para poder buscar patrones o ideas que me gusten para crear mi propia charla.

No puedo hacerlo sola ya que estas presentaciones tienen aspectos específicos, los cuales me convendría conocer y poder utilizar de la mejor manera posible.

Personas que hayan hecho charlas o con las profesoras del Huergo que trabajaron en el proyecto de Charlas TED.

01/11

<https://youtu.be/XUjN-XwYJwI> EJERCICIOS PARA CALMAR LA ANSIEDAD - PILAR SORDO

<https://youtu.be/jXJx6lsDmEk> QUE NO TE GOBIERNE LA ANSIEDAD - PILAR SORDO

<https://youtu.be/5U4CE99QB1w> ANSIEDAD - PILAR SORDO

<https://youtu.be/plDprNhIM30> FEARS - FACUNDO MANES

### **Centros de atención**

APSIL

Centro Idea - Centro para el Estrés y la Ansiedad

Asociación Civil Ayuda

Centro Terapéutico Anteroos: Ansiedad, depresión, anorexia, bulimia.

Fundación Favaloro

CentrolMA Centro de Investigaciones Médicas en Ansiedad

Vivir - Centro para los trastornos de ansiedad

27/11

Publicación de los videos en Instagram

<https://www.instagram.com/p/B5UxnhAhDAK/?igshid=a39va51rimc5>

<https://www.instagram.com/p/B5UyTCwh5OP/?igshid=nd8r708dbws1>

<https://www.instagram.com/p/B5UyppJhoe7/?igshid=mmi6euidz1w8>

[https://www.instagram.com/p/B5Uy\\_fMh673/?igshid=yj28q9gn9mao](https://www.instagram.com/p/B5Uy_fMh673/?igshid=yj28q9gn9mao)

<https://www.instagram.com/p/B5UzLFIBtwk/?igshid=1usnschlj848i>

<https://www.instagram.com/p/B5UzcNdBSyM/?igshid=14iakkmmvgejc>

29/11

Entrega final