

FICHA DIDÁCTICA PRÁCTICA 2: LA ANSIEDAD/PÁNICO



La ansiedad es un estado emocional consistente en reacciones de miedo o aprensión anticipatoria de peligro o amenaza acompañados de activación del sistema nervioso autónomo.

¿ QUÉ NEUROTRANSMISORES Y HORMONAS ESTÁN IMPLICADOS EN LA ANSIEDAD Y PÁNICO?

- Alto nivel de serotonina
- Altos niveles de adrenalina y NE
- Altos niveles de cortisol(estado de alerta)
- Bajo nivel de oxitocina
- Bajos niveles de endorfinas
- Bajo nivel de GABA

¿QUÉ ACTIVIDADES, PAUTAS Y ESTRATEGIAS EQUILIBRAN/ACTIVAN ESOS NEUROQUIMICOS EN LA ANSIEDAD?

- Meditaciones Mindfulness (calma la mente agitada): Escaner corporal (30') y Pausa de los tres pasos (7')
- La música y el canto en grupo
- El ejercicio físico aeróbico regular y yoga
- La risa pautada: visionar video de la risa diafragmática <https://www.youtube.com/watch?v=EvreuvRPHL>
- Pintar mándalas: uno al día
- La caja de los sentidos: una vez al día
- Actividades creativas: leer, tejer, escribir....
- Estrategia para bajar el nivel de ansiedad, agitación e irritabilidad: La pausa Tranquilizadora