El mes de agosto estaremos hablando de la

ANSIEDAD,

la cual suele presentarse en los trastornos de la conducta alimentaria.

Esta campaña fue escrita por la Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez, psicoanalista y directora de desarrollo socioemocional en Micentro.

Los seres humanos estamos diseñados para conectar con otros seres humanos y buscar interpersonalmente la

COREGULACIÓN EMOCIONAL,

es decir, necesitamos de nuestros cuidadores para calmarnos ante la intensidad afectiva y el estrés.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

La regulación es central para el

BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL

e implica la capacidad de vivir y modular las emociones y así cumplir adaptativamente con las demandas de la vida.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Gracias a un proceso que se llama

NEUROCEPCIÓN

nuestros cerebros están siempre detectando señales de seguridad y amenaza, las cuales buscamos en nuestro cuerpo, en nuestro entorno y en nuestras relaciones interpersonales.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Esta búsqueda de señales se da en un nivel subconsciente y cuando detectamos amenaza nuestro cerebro empieza a

PREPARARNOS PARA SOBREVIVIR,

percibimos y tenemos sensaciones que comúnmente se manifiestan como

ANSIEDAD.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

La ansiedad es la

RESPUESTA NATURAL

del cuerpo ante el estrés.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Los estresores pueden venir de diversas fuentes: biológicas, emocionales, cognitivas o sociales y provocan una

REACCIÓN DE RESPUESTA

ante este estrés.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

No importa la edad que tengamos, cuando los niveles de estrés sobrepasan nuestra capacidad de regularnos surge la sensación de

ANSIEDAD

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Los cambios físicos provocados por el cortisol son para que podamos huir, atacar o congelarnos, como lo haríamos ante un depredador, porque justo para eso fue diseñado nuestro sistema nervioso, para la

SUPERVIVENCIA ANTE LOS DEPREDADORES.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

LOS DEPREDADORES ACTUALES

son los conflictos interpersonales, son las prisas, son las presiones, son los ideales corporales imposibles de alcanzar, son las presiones económicas, son las presiones sociales y la falta de conexiones afectivas.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Los depredadores de la actualidad están presentes por periodos de tiempo mucho más largos. Es como si viviéramos con el león en casa, la respuesta corporal ante el estrés sucede con mucha más frecuencia y

NUESTROS CUERPOS

no están diseñados para eso.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Hablando de los estresores biológicos las mínimas condiciones que necesitamos para

NO SENTIRNOS ANSIOSOS

es estar bien descansados, bien alimentados, bien hidratados y con ausencia de enfermedad.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

En cuanto al aspecto social, debemos de contar con relaciones interpersonales que nos sirvan de

RED DE APOYO

para afrontar los estresores sociales y emocionales.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Cuando nos sentimos ansiosos desplegamos muchas estrategias para lidiar con la ansiedad y tratar de regularnos, estas pueden ser

ADAPTATIVAS O DESADAPTATIVAS

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Las estrategias desadaptativas,

COMO LOS TCA,

engañan al cerebro con una satisfacción inmediata, pero terminan provocando mayores niveles de ansiedad e insatisfacción.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Debemos incorporar en nuestras rutinas las prácticas del mindfulness, del contacto con la naturaleza, de

ESCUCHAR NUESTROS CUERPOS

y nuestros ritmos y no entrar en las presiones de una sociedad que exige alejarnos de todo aquello que implica la SALUD.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Primero que nada,

ATENDER AL CUERPO

y todas sus necesidades,
después analizar la vida
emocional y las relaciones
interpersonales y por último
trabajar en el plano cognitivo.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez

Si la duración, intensidad y
frecuencia del malestar es alto,
no lo normalicemos,
no dudemos en

PEDIR AYUDA PROFESIONAL.

Mtra. Alejandra Jiménez Gutiérrez