



**CUADERNILLO DE
TRABAJO SOBRE**

ANSIEDAD

**PARA
ADOLESCENTES**



PRESENTACIÓN

del material

El presente material forma parte de los cuadernillos y recursos pensados y desarrollados por Campo Psi Recursos. Somos un grupo de profesionales de salud mental que atiende la necesidad de nuestros colegas (y de todo profesional que lo requiera) de contar con herramientas y material dinámico, didáctico y enfocado en situaciones prácticas del consultorio o el aula.

Este material se centra en la necesidad de trabajar con pacientes adolescentes que presenten sintomatología asociada a la ansiedad.

Consideramos que es importante contar con material de trabajo que esté enfocado en distintas necesidades que surgen en el trabajo diario y en especial que esté enfocado en diferentes franjas de edades.

En el caso de trabajo con adolescentes; la experiencia clínica indica que muchos jóvenes expresan sentir ansiedad y un gran número de consultantes manifiestan síntomas que podrían corresponder a ella. Por lo cual, consideramos importante aportar contenido de valor para el profesional, a fin de ofrecerle herramientas, actividades y recursos que puedan ser utilizados en dichos casos; que estén pensados y enfocados en la población adolescente, entendiendo las particularidades de las mismas. Por lo cual hemos diseñado este material de trabajo; con actividades enfocadas en la reflexión, con lenguaje y con estímulos visuales que resulten atractivos para ellos.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 4.0 Internacional. Prohibida su venta y divulgación sin autorización



Campo Psi Recursos

PARA EL PROFESIONAL

Información

Este material de trabajo es el resultado de observar que en las consultas clínicas con adolescentes surge la necesidad de trabajar la problemática de la ansiedad. Este material es pensado para ser utilizado tanto por psicólogos, psicopedagogos (y demás profesionales de la salud) como también para profesionales del ámbito educativo.

Este cuadernillo de actividades está pensado para ser utilizado en sesiones individuales, por las características de las actividades y las problemáticas que proponen, pero si el profesional lo considera necesario puede ser adaptadas a sesiones grupales.

El material se centra en ofrecer herramientas que complementen a la terapia que usted realice como profesional, o el trabajo que realice dentro del aula, y no constituyen en sí mismas herramientas diagnósticas o de tratamiento propiamente dichas. Es decir; son herramientas complementarias.

Recomendamos utilizar este cuadernillo como guía de planificación de las sesiones. Así mismo su utilidad debe darse después de sesiones preliminares en donde usted ya ha tenido suficientes entrevistas con su paciente, ha aplicado una batería de psicodiagnóstico (si corresponde) y ha establecido un diagnóstico presuntivo.

Recomendamos complementar las actividades con información que sirva a modo de psicoeducación, así como recomendamos seleccionar las actividades a ser utilizadas en función del caso particular; ya que no se trata de un cuadernillo de actividades a realizar por orden, sino que conforman un grupo de herramientas que puede utilizar libremente.

Material protegido por Copyright. Queda prohibida la difusión, transmisión y reventa, en todos sus formatos y por todos los medios. La infracción de los derechos puede ser considerado un delito contra la propiedad intelectual.



Info para el **EL ADOLESCENTE**

¡Bienvenido!

Nos alegra mucho que tengas estos ejercicios en tus manos.

Hemos conocido a muchos jóvenes adolescentes como tú y creemos que estos ejercicios pueden serte de mucha utilidad. Nuestro cuadernillo de actividades busca ayudarte a trabajar la ansiedad. Quizás ahora te sientas un poco confundido al respecto de esto; ¡Pero no te preocupes! El profesional que te acompaña podrá informarte respecto de todo.

¿Te ha sucedido vivir situaciones en las cuales te sentías con miedo, desorientado, con preocupaciones excesivas que incluso te impedían pensar o actuar? ¡A todos nos ha pasado! Es por eso que queremos ayudarte con algunas actividades con las que podrás encontrar estrategias para hacerle frente a esos momentos cuando lo necesites.

Nos da gusto tenerte por aquí, y el equipo de Campo Psi Recursos te da la bienvenida.

Creemos que podemos trabajar juntos. Cualquier duda que tengas no temas en preguntar, estas actividades son sencillas pero sabemos que a veces puede ser difícil.

¡Buena suerte!



HOLA!

TU NOMBRE:

AQUÍ PUEDES PRESENTARTE:



¿QUE SABEMOS DE LA ANSIEDAD?

Todos tenemos ansiedad. La ansiedad es una respuesta emocional natural del cuerpo, que nos avisa que algo está mal. Por lo cual la ansiedad de alguna forma busca protegernos del peligro.

En medidas justas la ansiedad es buena y es necesaria, pero cuando se torna excesiva y nos provoca huir de ciertas situaciones porque no sabemos como resolverlas, se torna un problema.

Si existe una forma sencilla de definir la ansiedad es el temor a que algo malo suceda. Esto conlleva una tendencia a anticiparse, que produce una serie de síntomas físicos y emocionales relacionados a lo que suponemos que va a salir mal.

Es importante remarcar el sentido temporal de esta definición: la ansiedad es el miedo a algo que aun **NO ha ocurrido** y que suponemos que en el futuro nos va a producir malestar. Pero es la excesiva atención a algo que supone que va suceder; de lo cual no tenemos certezas.

Cuando se presenta de esta manera la ansiedad se torna un problema, pues en el intento de querer evitar que algo malo suceda, surgen síntomas que no nos dejan pensar con claridad. Y que de hecho evitan que actuemos correctamente.

La ansiedad es una emoción que puede tornarse un inconveniente y es por que queremos ayudarte a tratarla.



SÍNTOMAS

Piensa en los momentos en los cuales sentiste ansiedad y marca que síntomas tuviste. Agrega si falta alguno.

TAQUICARDIA

DEBILIDAD
CORPORAL

SUDORACIÓN

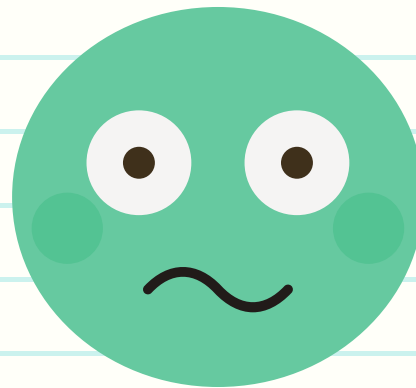
FATIGA

LLANTO

TEMBLORES

INSOMNIO

FALTA DE
APETITO



EXCESO DE
APETITO

PARANOIA

VÓMITOS

PENSAMIENTOS
CATASTRÓFICOS

IRRITABILIDAD

DIARREA

FALTA DE AIRE

DOLOR DE CABEZA

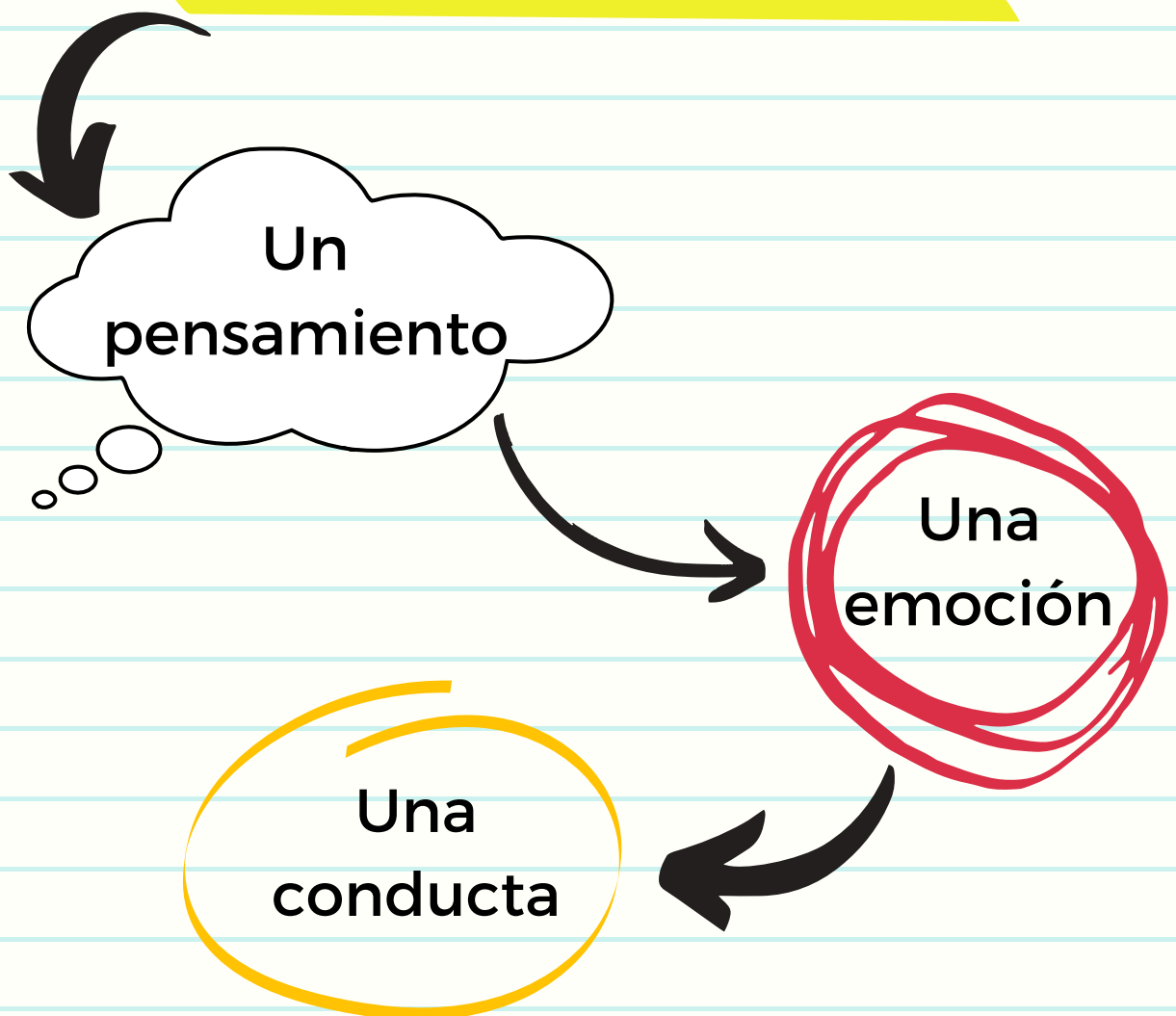
DOLOR DE ESTOMAGO



MI ANSIEDAD

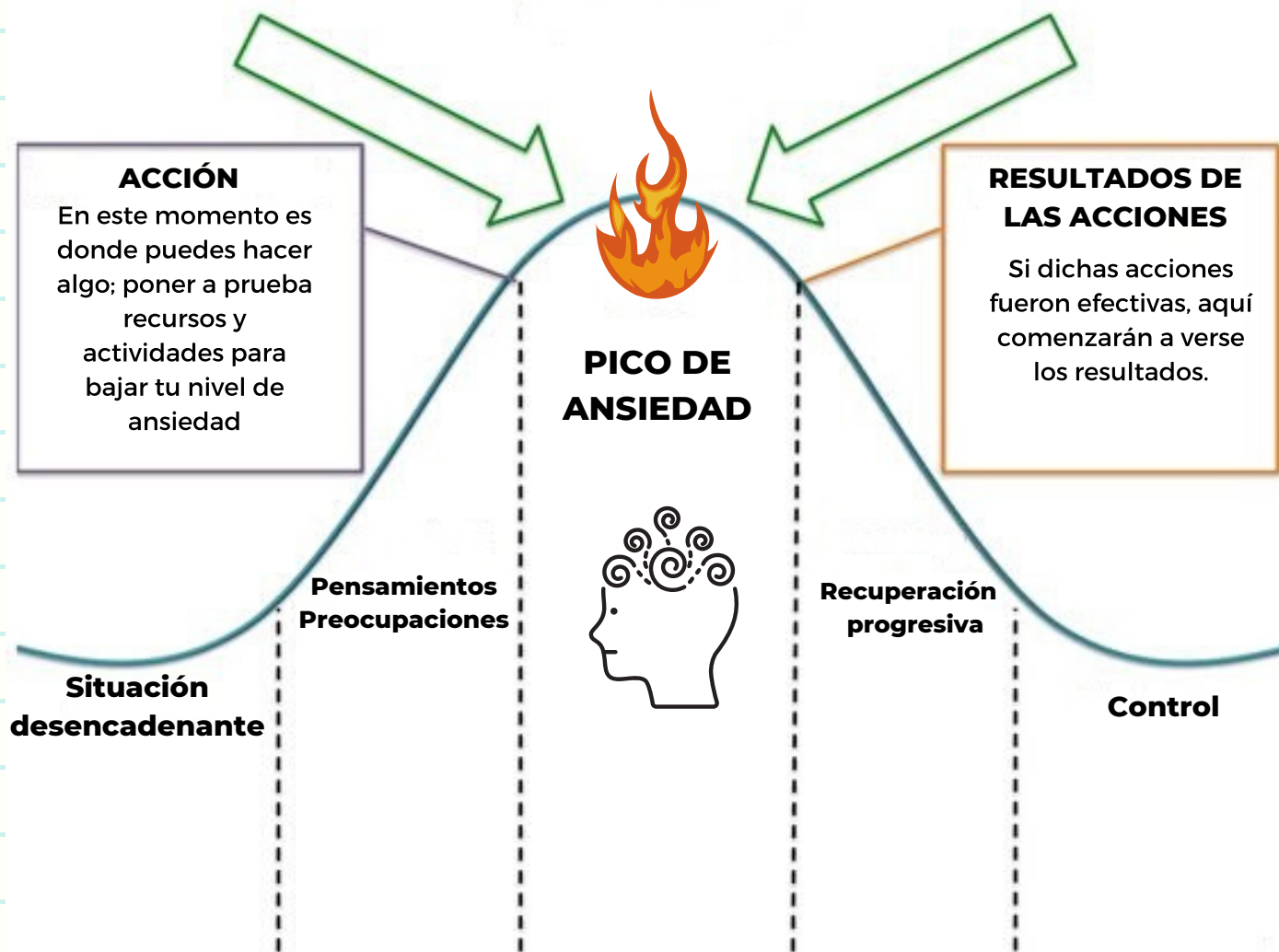
¿Como definirías la ansiedad?

UNA SITUACIÓN



LA OLA DE LA ANSIEDAD

La ansiedad aumenta progresivamente hasta llegar a un pico. Con el paso de los minutos, la ansiedad baja; nunca es eterna. Es así que aplicando recursos, actividades, herramientas o toda acción tendiente a bajar los niveles de ansiedad, puedes ayudarte a que esos momentos en donde aparece no sean tan largos y duraderos, y poder actuar de manera correcta para resolver los inconvenientes que se hayan presentado y hayan desencadenado los síntomas.



AUTOTEST

Lee las siguientes afirmaciones. Puntúa del 1 al 5 según cuánto estés de acuerdo, 1 para "nada" y 5 para "muy de acuerdo"

A veces siento insomnio **1 2 3 4 5**

Evito situaciones sociales **1 2 3 4 5**

Soy popular **1 2 3 4 5**

Me preocupa lo que piensen de mí **1 2 3 4 5**

Todos me quieren **1 2 3 4 5**

A veces se ríen de mí **1 2 3 4 5**

Le agrado a los demás **1 2 3 4 5**

Tengo miedos que no entiendo **1 2 3 4 5**

Huyo de algunas situaciones **1 2 3 4 5**

Hay ocasiones donde no controlo mis emociones **1 2 3 4 5**



LAS EMOCIONES

¿Reconoces estas emociones?

Coloca debajo el nombre de cada emoción



¿Como te sientes justo ahora?



FICHA DE REGISTRO SEMANAL

Todos los días de esta semana, MARCA la emoción que mas tuviste durante el día

EMOCIONES DE MI SEMANA						
						
L						
M						
M						
J						
V						
S						
D						



CUANDO ME SIENTO ENOJADO

Pienso...

Digo...

Hago...

Una situación que me enoja:



CUANDO ME SIENTO TRISTE

Pienso...

Digo...

Hago...

Una situación que me entristece:





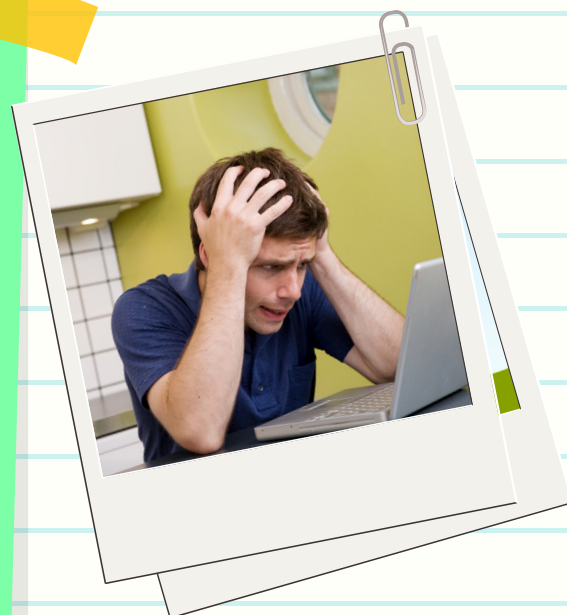
CUANDO ME SIENTO PREOCUPADO

Pienso...

Digo...

Hago...

Una situación que me preocupa:



DISPARADORES EMOCIONALES

Completa las siguientes oraciones con la mayor sinceridad posible

Cuando alguien me dice en público que hice algo mal, siento.....

Cuando mis padres dicen que no estoy comportándome bien, siento....

Cuando me acusan de algo que realmente no hice, siento...



DISPARADORES EMOCIONALES

Cuando intento opinar y no escuchan lo que quiero decir, siento....

Cuando mis amigos no me ayudan como necesito, siento....

Cuando mis amigos me dejan de lado, siento....



FRASCO DE LAS PREOCUPACIONES

Es normal sentirse preocupado, nervioso, con miedo; tener preocupaciones como todas las personas.

Es por esto que te presento este frasco; para que pongas aquí todas tus preocupaciones. Anota todo lo que te genera miedo o nerviosismo, para que queden resguardados ahí. Y poder liberar tu cabeza para ocupar el espacio con pensamientos positivos y más felices.

Guarda tus preocupaciones aquí:



PENSAMIENTOS NEGATIVOS

TODO O NADA

"Todo tiene que salir perfecto o no cuenta"

CATASTRÓFICO

"Obtuve un 8, creo que voy a repetir de curso"



AUTONEGATIVO

"Reprobé, soy una inútil, no valgo nada"

MINIMIZAR

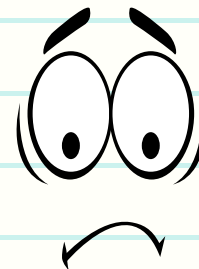
"Gané el juego, pero cualquier tonto lo hace"

CONCLUSIONES

"Todos me miran, seguro se están burlando"

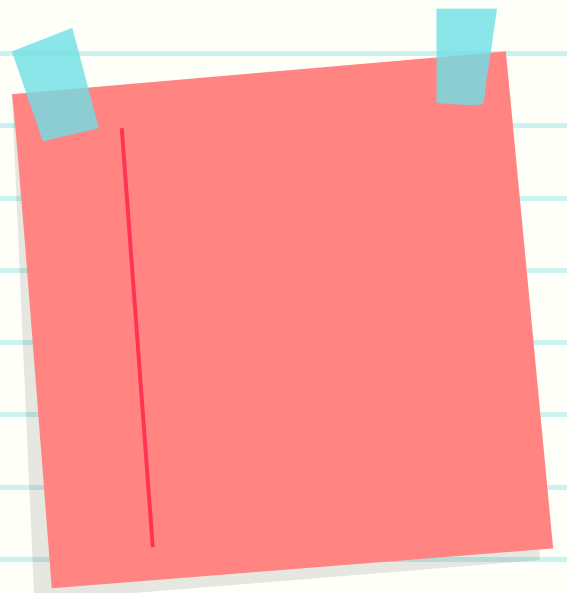
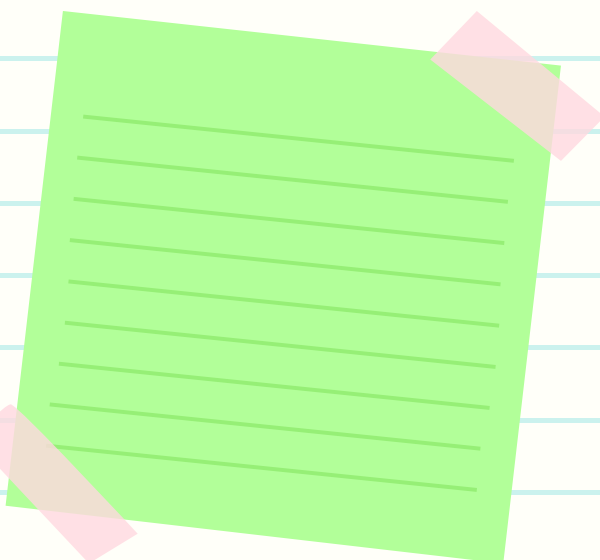
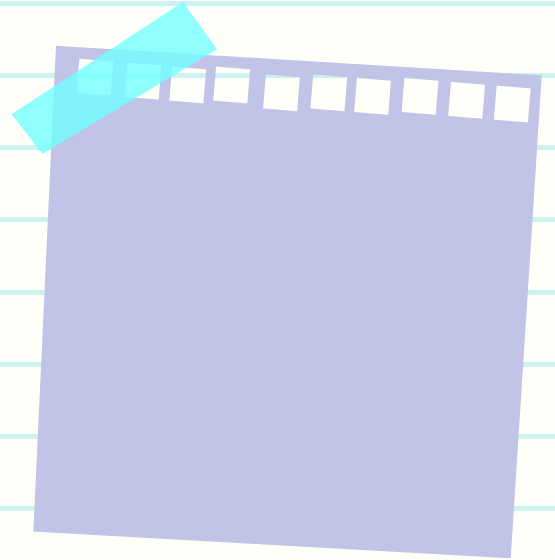
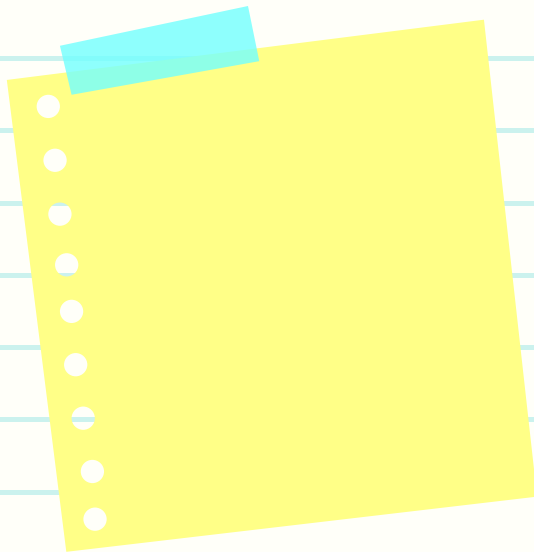
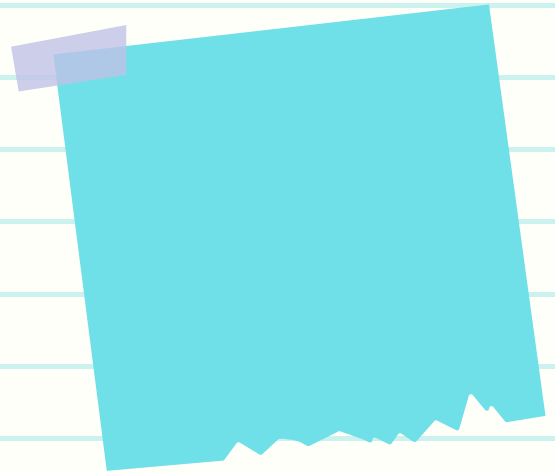
PERSONALIZACIÓN

"Estoy seguro que todos me odian"



PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Escribe ejemplos de pensamientos negativos que tengas que se parezcan a los ejemplos anteriores. Pensamientos que hayas tenido alguna vez en cualquier situación



PREOCUPACIONES

¿Como definirías una preocupación?

¿Que cosas te preocupan de....?



TU CASA

TU ESCUELA



TUS AMIGOS



MI ANSIEDAD

SITUACIONES que me hacen sentir ansiedad

Como reacciona mi cuerpo

Pensamientos que tengo

Que hago cuando siento ansiedad



MI ANSIEDAD

PARA COMPLETAR CUANDO APAREZCA

¿Que situación desató mi ansiedad?

¿Que pensamientos aparecieron?

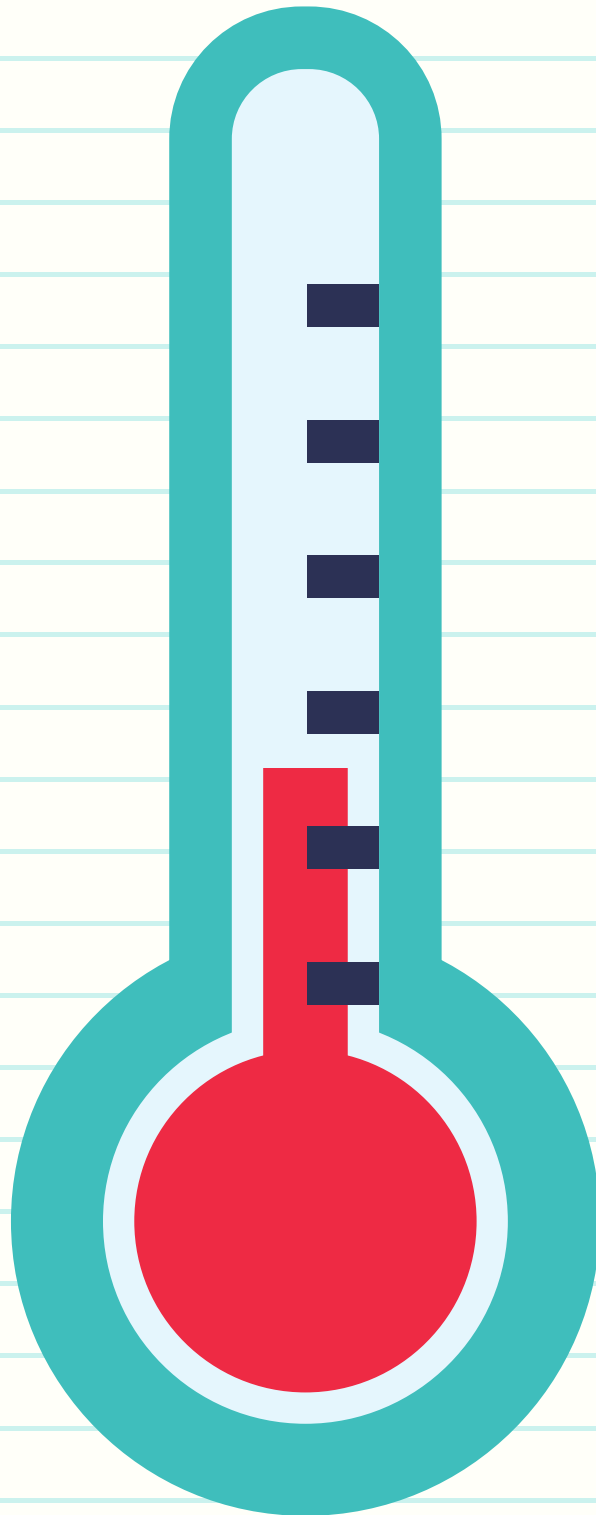
¿Como está respondiendo mi cuerpo?

¿Cual fue mi conducta-reacción?



MI ANSIEDAD

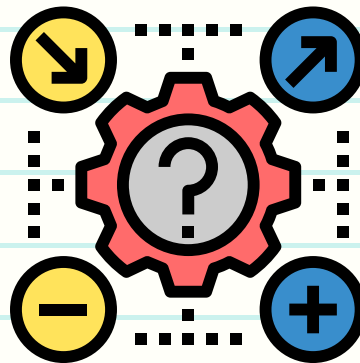
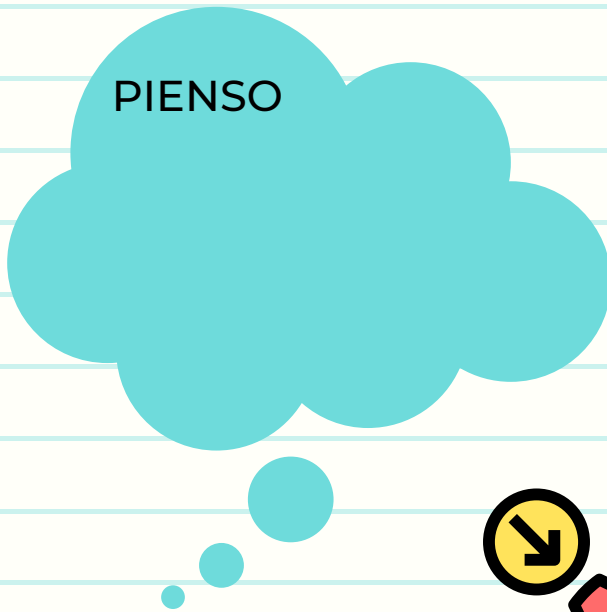
Marco cual es mi nivel de ansiedad en este momento



MI ANSIEDAD

PARA COMPLETAR CUANDO APAREZCA

¿Cuanto de lo que pienso es cierto?



¿Que es lo peor que podría pasar?

¿Que es lo mejor que podría pasar?



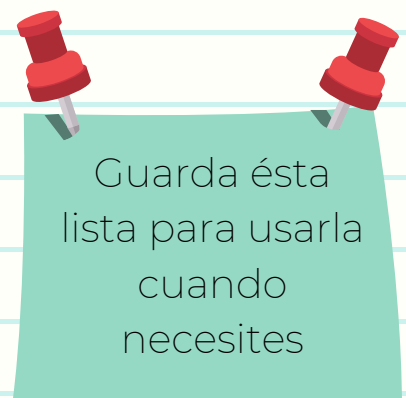
MI ANSIEDAD

PARA COMPLETAR CUANDO APAREZCA

¿Que puedo hacer para calmar mi cuerpo y mi mente?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Anota todas las ideas que se te ocurran



MI ANSIEDAD

PARA COMPLETAR CUANDO APAREZCA

Escribe 3 pensamientos positivos que te
podrían ayudar en esos momentos



MI CONDUCTA

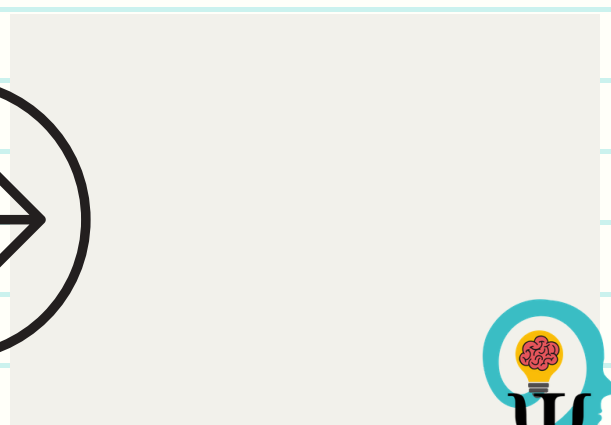
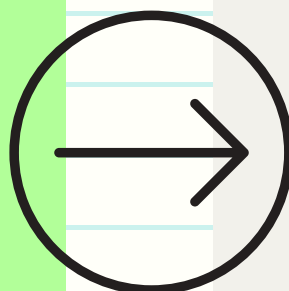
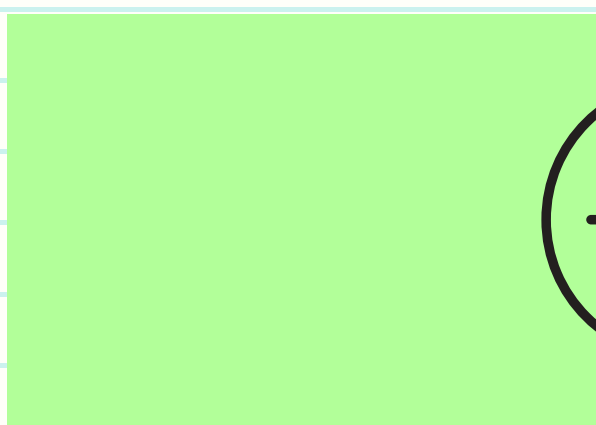
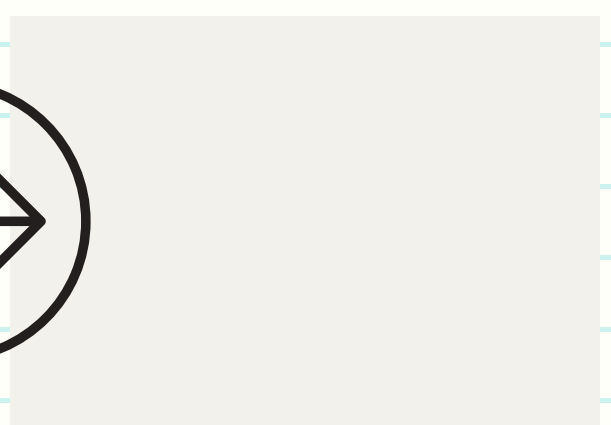
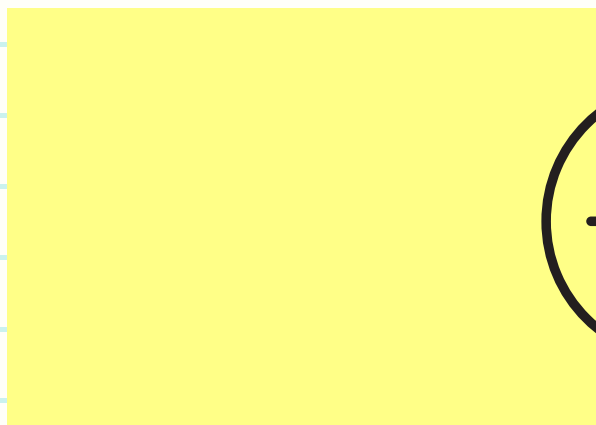
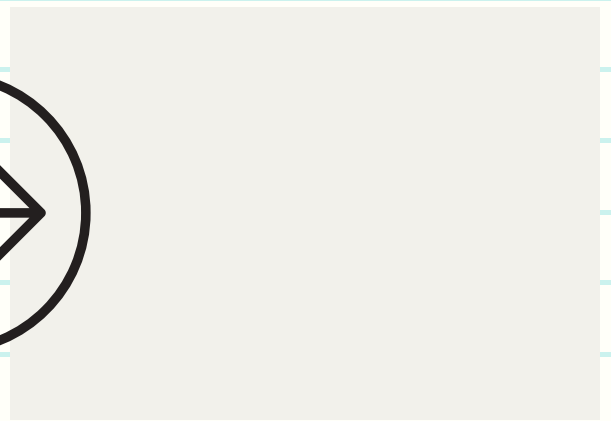
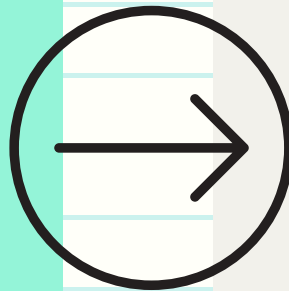
Cuando la ansiedad aparece, nuestro cuerpo reacciona, los pensamientos afloran y hay una reacción conductual; actúo en respuesta a la ansiedad

Pero esas conductas pueden tener consecuencias, aunque se traten de acciones que tienden a protegernos. Podemos privarnos o perdernos de ciertas cosas en el afán de "huir" de la ansiedad.

Piensa en 3 reacciones de conducta que surjan en momentos de ansiedad y que consecuencias tienen o podrían tener:

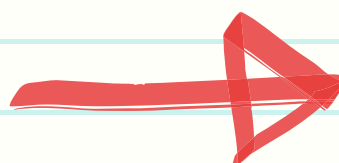
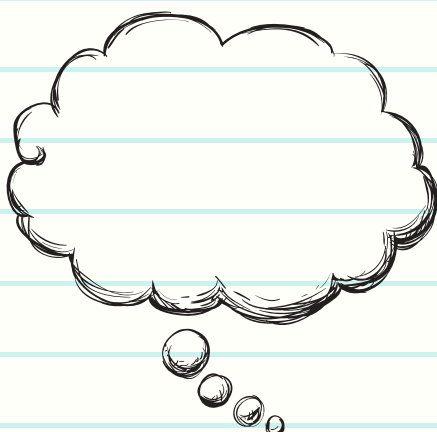
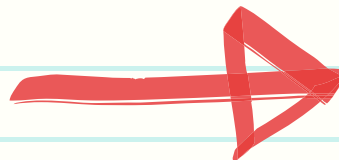
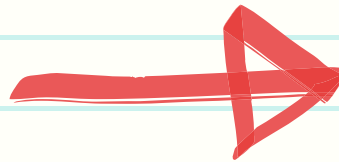
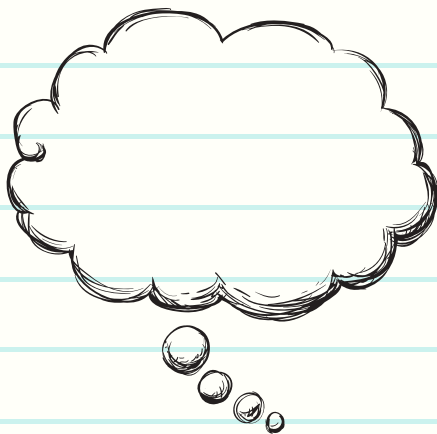
CONDUCTAS

CONSECUENCIAS



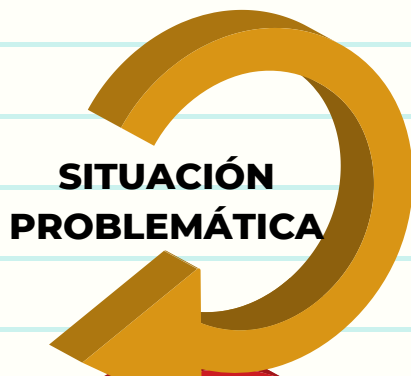
ANSIEDAD VS. VERDAD

Escribe 3 pensamientos que sientas cuando estés ansioso y al lado escribe 3 cosas que podrían responder a esos pensamientos para desacreditarlos. Por ejemplo; si mi pensamiento es "Todo el mundo me mira y se ríen de mi", la respuesta puede ser "no tengo la certeza de que todos me están mirando a mi"



RESOLVIENDO PROBLEMAS

Cuando surja un situación problemática, es necesario saber y tener en claro cómo te sientes, para elegir de que modo actuar a fin de resolver dicho problema.



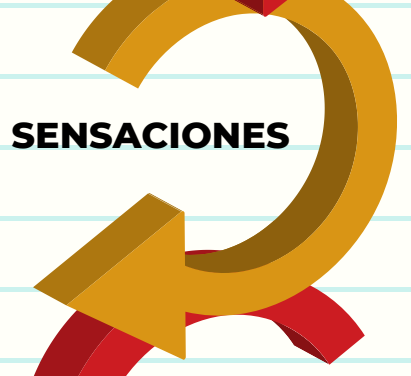
**SITUACIÓN
PROBLEMÁTICA**

Comenta brevemente que sucede



PENSAMIENTOS

¿Que pensamientos surgen? ¿Que te preocupa?



SENSACIONES

¿Que sientes? ¿Cuales son tus emociones?



CONDUCTA

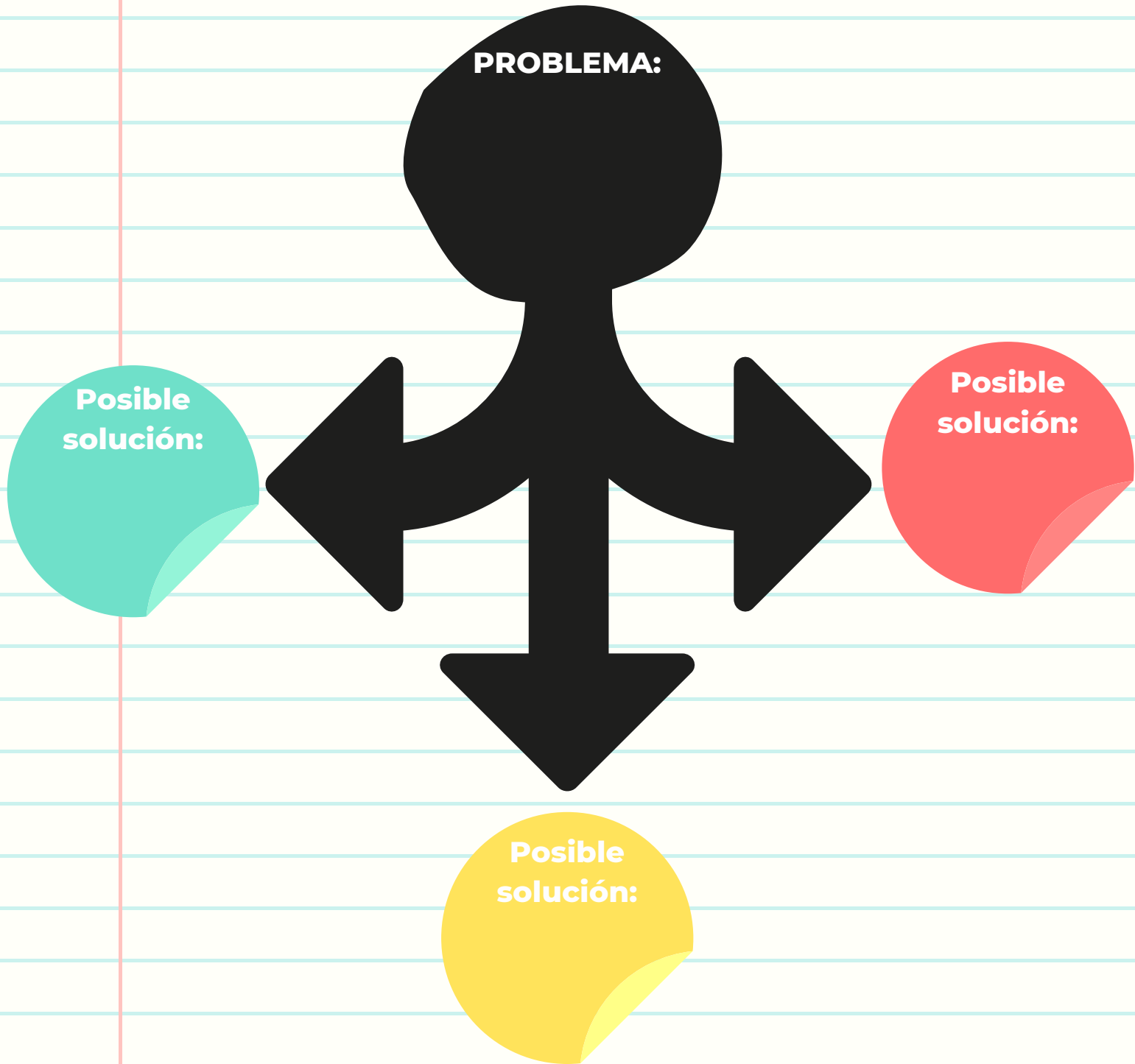
¿Cual es tu reacción?



CONSECUENCIAS

¿Que sucedió?

RESOLVIENDO PROBLEMAS



¿Cual considero que es el mejor camino?

¿Lo llevé a acabo?

¿Como resultó? ¿Se resolvió el problema?

CONTROL

Pensar en preocupaciones, y poder trabajar sobre ellas, es diferenciar que cosas están dentro de tu poder y tu control; y que cosas dependen de otros factores que no puedes controlar y que no tienes intervención alguna. Piensa en las preocupaciones que escribiste en ejercicios anteriores, y diferencia entre lo que está dentro de tu control y lo que no.

NO TENGO CONTROL

TENGO CONTROL



KIT EMERGENCIA

En esos momentos en los cuales aparece la ansiedad, es importante contar con un plan de acción. Eso incluye tener en claro que recursos tienes, con quienes cuentas y que acciones, lugares, conductas, palabras, personas, pueden ayudarte a sentirte mejor. Completa esta lista pensando en todos esos recursos a los cuales puedes acudir cuando la ansiedad aparezca.



Personas a las cuales llamar y pedir ayuda

Lugares a los cuales ir

(pacíficos, que te transmitan paz)

Actividades relajantes



EJERCICIO GRATITUD

Estar agradecido y ejercitar la gratitud ayuda a mantener una visión optimista de la vida. Además permite focalizar la atención en las cosas que ya conseguiste, en lo que tienes y a veces no le prestas suficiente atención, por lo cual ayuda a alejar los pensamientos sobre lo que te falta conseguir o lograr, o sobre tus fallas.

Escribe cosas por las cuales estás agradecido

 **Agradezco....**



THANK YOU!



Oye, antes de irte....

Cuéntame ¿Que te han parecido las actividades?

¿Que has aprendido con este proceso?

¿Que cosas has descubierto de ti mismo?



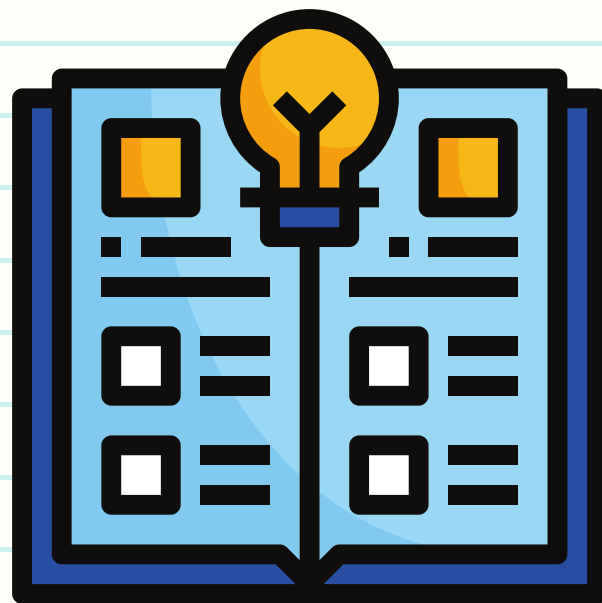
Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Prohibida su venta y divulgación sin autorización



Campo Psi Recursos

**¿Te gustaría ver
más de nuestros
materiales?**

[CLICK AQUÍ](#)



**¿Sabías que
todo nuestro material
es original?**

Y está protegido por derechos de autor
(Ley 11.723). Queda prohibida toda reventa
y distribución por cualquier medio

¡NO APOYES LA PIRATERIA!

