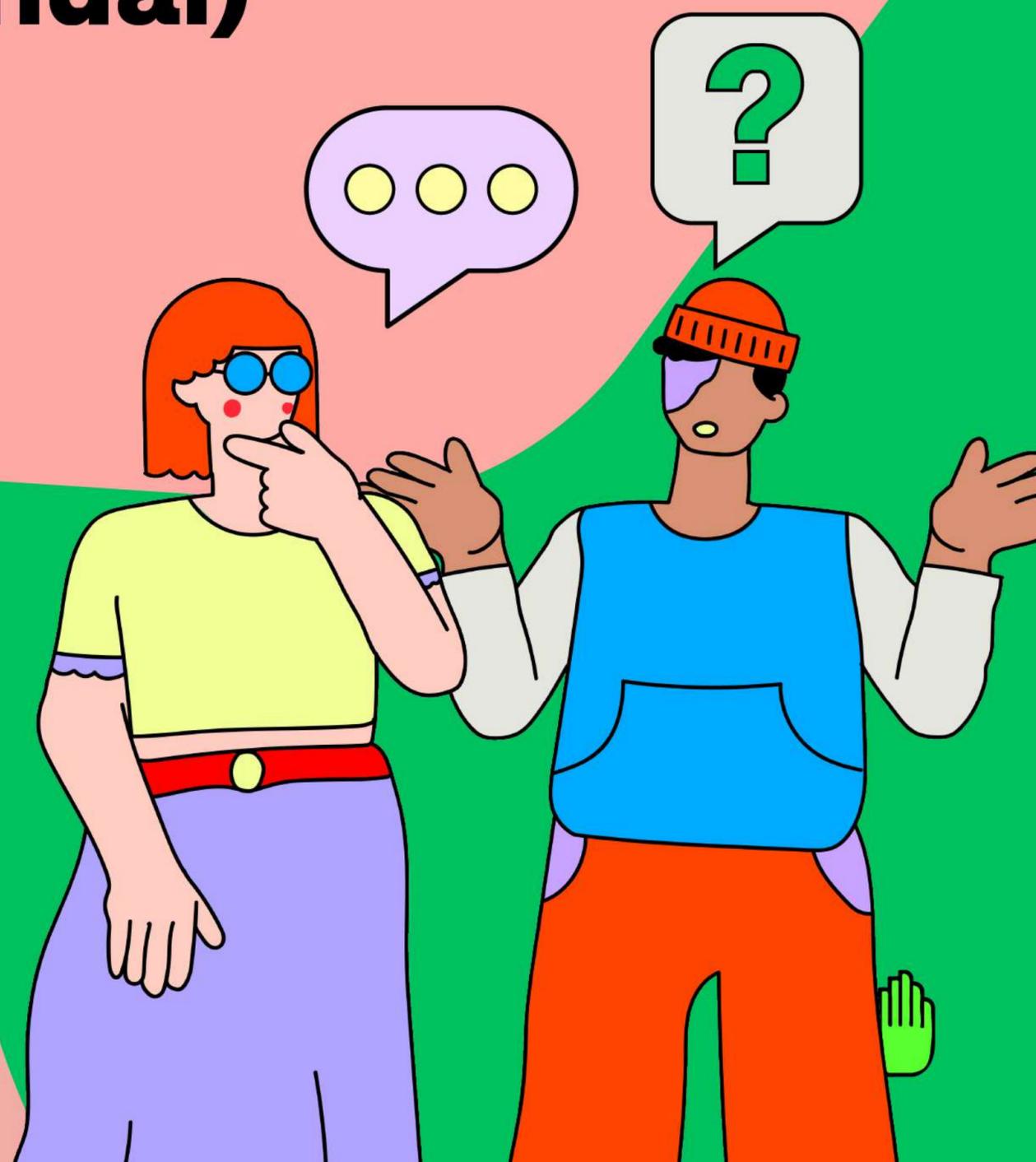


PREGUNTAS REALISTAS PARA CONVERSACIONES IMAGINATIVAS SOBRE LA ANSIEDAD* (un breve manual)

*Construido a partir de una conversación con Eduardo Sandoval Obando, psicólogo chileno, magister en Educación, doctor en Ciencias Humanas y Postdoctorado en Desarrollo Evolutivo. Investigador de la U. Autónoma de Chile.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

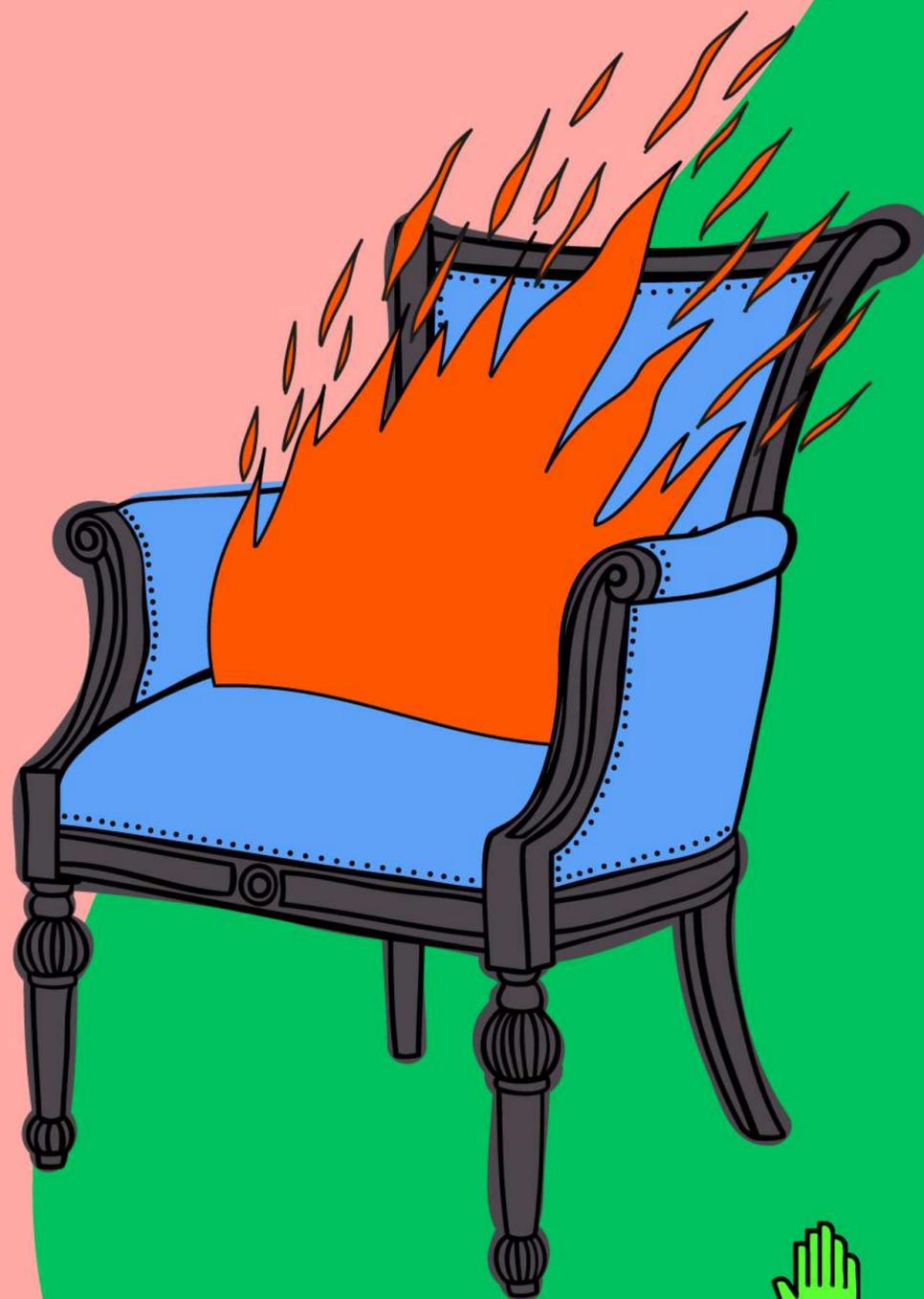


HAGAMOS UN EJERCICIO HIPOTÉTICO:

Si pudieras sentar a tu ansiedad frente a ti, ¿qué le preguntarías?

Si pudiéramos sentar nuestras ansiedades juntas, ¿qué les preguntaríamos?

La ansiedad es una emoción con una dimensión compleja: individual, familiar, de grupos de pares, comunitaria e institucional.
¡Partamos de ahí!



EN LO INDIVIDUAL:

¿Qué es lo que está causando el aumento de mi ansiedad en el contexto actual?

¿Se trata de una situación externa o interna?

¿Qué signos y síntomas está desencadenando en mí?

¿Cuáles son sus implicaciones en mi vida personal, familiar, social, laboral?



¿Desde cuándo están ocurriendo estos aumentos importantes en mis niveles de ansiedad?

¿Es algo pasajero, de unos días, una semana? ¿O de varias semanas, meses?

¿Qué acciones he desplegado para afrontar estos signos y síntomas?

¿Soy una persona que habitualmente pide ayuda cuando tiene problemas?



“La magnitud, la intensidad y la frecuencia de los signos y síntomas que está vivenciando la persona son indicadores muy importantes. Mientras más altos sean, va a verse mucho más afectada su vida cotidiana, dificultando de manera importante desarrollar actividades básicas como el aseo personal, la mantención de un hogar, trabajar, estudiar, tener relaciones interpersonales saludables”, explica Sandoval.

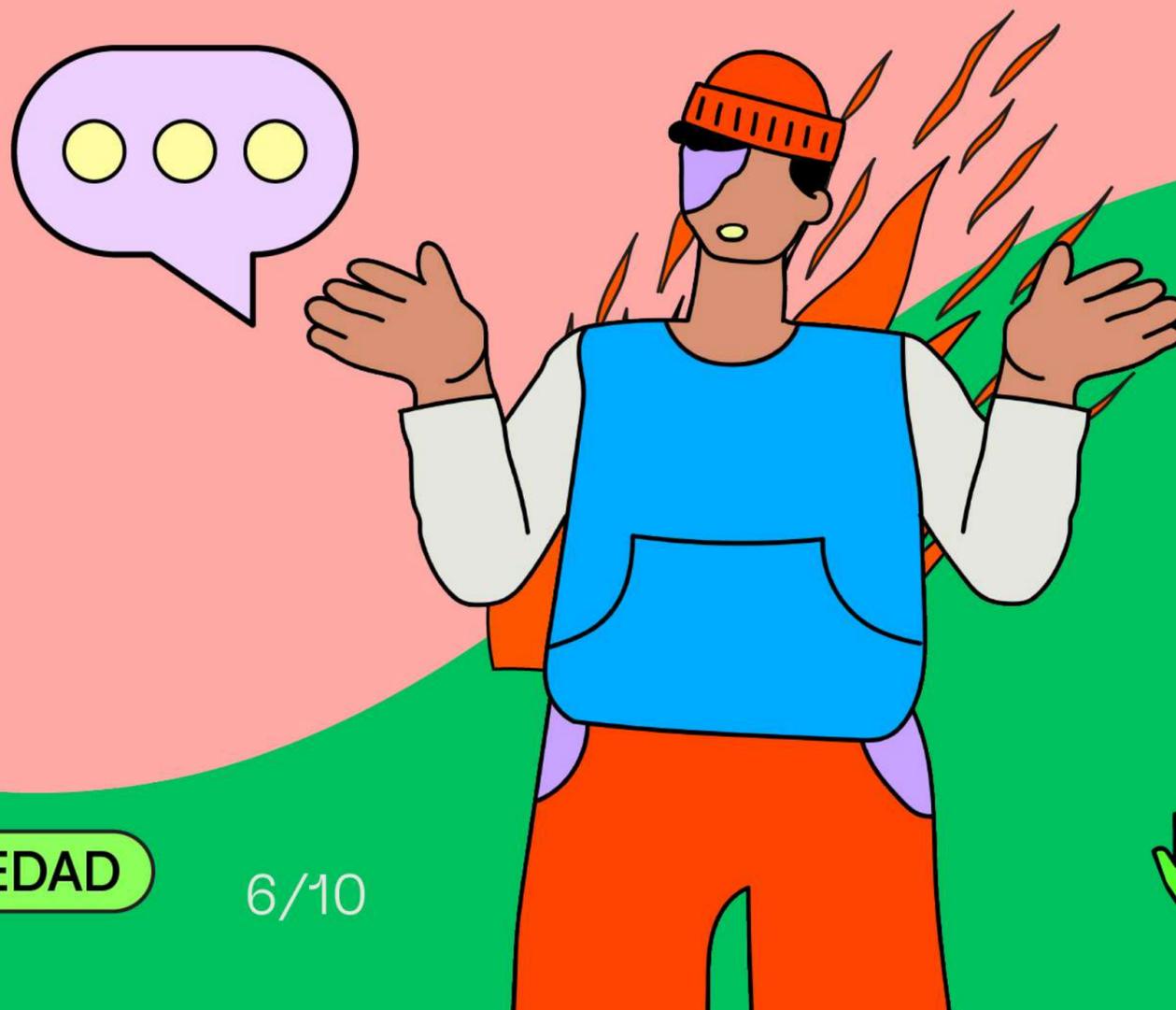


EN LO FAMILIAR Y GRUPOS DE PARES:

¿Cuento con redes de apoyo para afrontar esta situación?

¿Las características del entorno comunitario en el que vivo favorecen la capacidad de recibir apoyo u orientación sobre lo que me está pasando?

¿Existen servicios de apoyo disponibles y situados en mi territorio que podrían orientarme?



¿Contamos con amigos o amigas que puedan escucharnos y darnos diferentes puntos de vista sobre lo que nos está pasando?

¿Las redes de pares que tenemos disponibles son receptivas a los problemas que ahora o antes nos han afectado?



“Hay muchas ocasiones en las que la gente que tiene trastornos de salud mental, por ejemplo, se vincula con gente que tiene las mismas problemáticas o peores. Y, por lo tanto, **hay un efecto de contagio que no favorece** la capacidad de desplegar recursos personales para hacer frente a esas situaciones.

Normalmente tienden a empeorar los signos y síntomas, precisamente porque todos están visualizando el fenómeno de una manera más bien catastrófica”, apunta Sandoval.

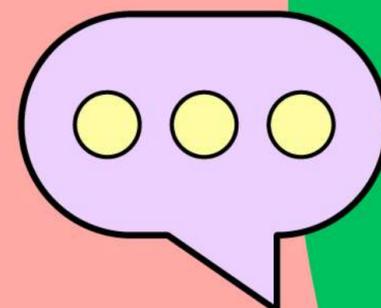
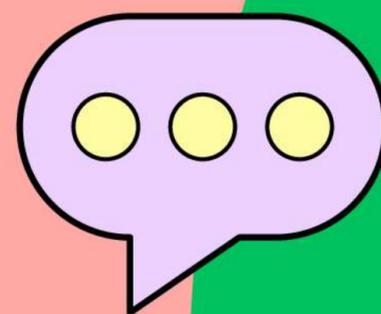


EN LO COMUNITARIO E INSTITUCIONAL:

¿Conocemos amigos o familiares que hayan enfrentado situaciones similares en el pasado? Y si es así, ¿cómo lo hicieron?

¿Estamos siendo conscientes del impacto que está dejando la promoción del individualismo y la competitividad en nuestras sociedades?

¿Qué estrategias podríamos implementar a nivel comunitario para promover mecanismos de mayor resiliencia individual o comunitaria?



“Mientras a mí no me importe lo que le pasa al lado al vecino, difícilmente voy a poder contar con un entorno protector capaz de afrontar las adversidades del futuro”, dice el psicólogo chileno.

¿CUÁL DE ESTAS PREGUNTAS TE INTERPELÓ MÁS?