

**PROYECTO
FORMATIVO**

TRASTORNO DE LA ANSIEDAD GENERALIZADA Y TRASTORNO DE LA ANSIEDAD SOCIAL



**TAG
TAS**



DIDÁCTICA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL TRASTORNO DE LA ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG) Y TRASTORNO DE LA ANSIEDAD SOCIAL (TAS)

Autoras: Daniela Cepa Panadero | Rubén Crespo Lucas
Omaira Pastrana Gonzales

Coordinadora de contenidos:

Prof. Araceli del Pozo Armentia

Ponencia de la guía

Moderadora: Lic. en Psicología Susana Hidalgo León

[Ponencia completa](#)

Maquetación: Dg. Lorena Baudry

Madrid - Mayo 2025

PROYECTO FUNDACIÓN IGINO GIORDANI

LA PREVENCIÓN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG) Y ANSIEDAD SOCIAL Y ANSIEDAD SOCIAL (TAS)

**Daniela Cepa Panadero |
Rubén Crespo Lucas | Omaira Pastrana Gonzales**

PROYECTO FORMATIVO:

ALIANZA PARA LA PROMOCIÓN DE LA PAZ Y LA FRATERNIDAD EN LA EDUCACIÓN COLABORACIÓN ENTRE LA FUNDACIÓN IGINO GIORDANI Y LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UCM

Índice

Guía

1. PREMISA	7
2. DEFINICIÓN	7
3. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE ANSIEDAD	7
4. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL	8
5. PREVENCIÓN DEL TRASTORNO DE LA ANSIEDAD SOCIAL	9
6. COMO AFRONTAR EL TRASTORNO DE ANSIEDAD	10
7. COMO AFRONTAR EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL	11
8. RECURSOS DE INTERÉS	12

1. PREMISA

A través del proyecto formativo *“Alianza para la Promoción de la Paz y la Fraternidad en Educación”*, trabajamos para fortalecer el bienestar y la salud mental. Y constatamos que al cultivar el equilibrio personal, fomentamos la educación para la paz y contribuimos en la construcción de una sociedad más pacífica y cohesionada.

En concreto nos centramos hoy en el TRASTORNO DE ansiedad generalizada y trastorno de ansiedad social.

2. DEFINICIÓN

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADO

Estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación de peligro.

DEFINICIÓN DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL

Miedo intenso a ciertas situaciones sociales. Temor a ser humillado o avergonzado o de mostrar síntomas de ansiedad.

3. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE ANSIEDAD (RECONOCIMIENTO DE SÍNTOMAS)

Algunos de los síntomas a destacar son:

- ✓ Dolor muscular.
- ✓ Alteraciones del sueño.
- ✓ Rumiación.
- ✓ Molestias en el estómago.
- ✓ Preocupación excesiva.
- ✓ Dolores de cabeza.
- ✓ Ahogos.
- ✓ Parestesias (hormigueos).
- ✓ Fatiga excesiva.
- ✓ Falta de atención.

4. CÓMO RECONOCER EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL (RECONOCIMIENTO DE SÍNTOMAS)

Algunos de los síntomas a destacar son:

- Disrupción.
- Agresividad.
- Oposicionismo.
- Incumplimiento o transgresión de normas.
- Reacciones afectivo-emocionales descontroladas.
- Pasividad o inhibición.
- Huida.
- Rituales inespecíficos.

Y algunas orientaciones para afrontar dichos síntomas

Mantén una rutina de sueño adecuada: Dormir entre **7 y 9 horas** diarias ayuda a que el cuerpo y la mente se reparen, reduciendo los niveles de ansiedad.

¿Cómo hacerlo?

Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Asegúrate de que tu habitación esté oscura, silenciosa y a una temperatura confortable.

Tecnología con moderación: Reducir la sobrecarga de información, mejorar la calidad del sueño y permitir una conexión más consciente con el presente, favoreciendo el equilibrio entre la mente y el entorno.

¿Cómo hacerlo?

Limita las redes sociales si sientes que te sobre estimulan.

Desconectar antes de dormir. Evita las pantallas al menos **30 minutos** antes de acostarte.

Establece relaciones sociales directas: Pasar tiempo con amigos y familiares proporciona apoyo emocional y puede aliviar el estrés

¿Cómo hacerlo?

Participa en actividades grupales, únete a clubes o grupos que se alineen con tus intereses. Esto facilita conocer personas con gustos similares y fortalece lazos sociales.

Organiza reuniones regulares con amigos y familiares como cenas, caminatas o sesiones de juegos, para mantener y fortalecer relaciones cercanas.

Organiza tu tiempo: Planificar actividades y establecer prioridades ayuda a evitar la procrastinación, reduciendo la sensación de agobio.

¿Cómo hacerlo?

Establece objetivos claros y alcanzables dividiendo tus metas en tareas manejables, asignando plazos realistas para cada una.

Utiliza técnicas de gestión del tiempo

Elimina distracciones durante tus períodos de trabajo, como desactivar notificaciones del teléfono.

Planifica tu día, dedica unos minutos al final de cada día para revisar y preparar tu agenda para el día siguiente.

Busca ayuda profesional: si es necesario Si la ansiedad interfiere significativamente en tu vida diaria, considera consultar a un profesional de la salud mental

5. PREVENCIÓN DEL TRASTORNO DE LA ANSIEDAD SOCIAL

Cambiar pensamientos negativos: Cuestiona ideas como **“voy a hacer el ridículo”** o **“seguro me están juzgando”**.



¿Cómo hacerlo?

En vez de pensar **“todos notarán que estoy nervioso”**, cámbialo por **“es normal estar un poco nervioso, y probablemente nadie lo note tanto como yo creo”**.

Exponerse poco a poco a situaciones sociales: Empieza con interacciones pequeñas y ve aumentando el reto.

¿Cómo hacerlo?

Primero saluda a un vecino, luego conversa unos minutos con un compañero de trabajo, y más adelante asiste a una reunión social breve.

Prepararte con anticipación: Tener temas de conversación listos ayuda a ganar seguridad.

¿Cómo hacerlo?

Si vas a una fiesta, piensa en 2-3 temas fáciles de sacar, como películas recientes, comida o eventos locales.

Mejorar habilidades sociales Práctica escuchar activamente, hacer preguntas y mantener contacto visual.

¿Cómo hacerlo?

En vez de preocuparte por qué decir, enfócate en escuchar bien y hacer preguntas como *“¿y tú qué opinas?”*.

Regular tu cuerpo Respirar profundo antes de una interacción reduce síntomas físicos como temblores o sudoración.

¿Cómo hacerlo?

Antes de entrar a un lugar lleno de gente, respira lento durante 1 minuto y recuerda que puedes irte si te sientes muy incómodo.

Tener un diario social: Anota qué hiciste bien y qué aprendiste después de cada interacción.

¿Cómo hacerlo?

“Hoy saludé a 2 personas nuevas en el trabajo. Me sentí nervioso al principio, pero después me relajé y fue más fácil.”

6. COMO AFRONTAR EL TRASTORNO DE ANSIEDAD

Estilo de vida: La rutina diaria puede ser un causante de estrés o sintomatología ansiosa y, por ello, debes tener sumamente cuidado en tus actividades diarias y, además, seguir hábitos que favorezcan tu bienestar.

El ejercicio físico libera endorfinas, mejora la calidad del sueño y, por lo tanto, ayuda a liberar el estrés y reduce la sintomatología ansiosa.

Evita o reduce la cafeína: La cafeína provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, lo que nuestro cuerpo interpreta como una situación de estrés, aumentando los niveles de ansiedad. También hay ciertas drogas que provocan esta taquicardia característica que debemos evitar por completo si percibimos síntomas relativos a la ansiedad.

Come alimentos saludables: La ansiedad puede provocar que queramos consumir alimentos ultra-procesados o con gran cantidad de azúcares para recibir una recompensa instantánea. Además del propio perjuicio de este tipo de alimentación, esta conducta puede derivar en otros trastornos de gran gravedad. Es necesario que te plantees llevar una alimentación equilibrada como parte esencial del tratamiento de la ansiedad.

Técnicas prácticas: Cuando te encuentres en situaciones de crisis, puedes llevar a cabo una serie de técnicas para afrontarlas.

Respiración diafragmática: Inhala lentamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen en lugar del pecho; siente cómo se expande. Luego, exhala suavemente por la boca, dejando que el abdomen se desinfle. Repite de forma pausada y relajada.

Técnica de reestructuración cognitiva: Identifica pensamientos ansiosos, cuestiona su veracidad con evidencia objetiva y reemplázalos por otros más racionales y equilibrados.

Entrenamiento autógeno: Es una técnica de relajación que ayuda a reducir la ansiedad mediante la concentración en frases autosugestivas que inducen sensaciones de calma, calor y pesadez en el cuerpo, promoviendo un estado de tranquilidad.

Acude a terapia: Si necesitas ayuda psicológica, no dudes en acudir a un terapeuta profesional, el cual te llevará un seguimiento y podrá hacerte una evaluación diagnóstica, así como prescribirte medicación si lo considera necesario.

7. COMO AFRONTAR EL TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL

Practica tus habilidades sociales:

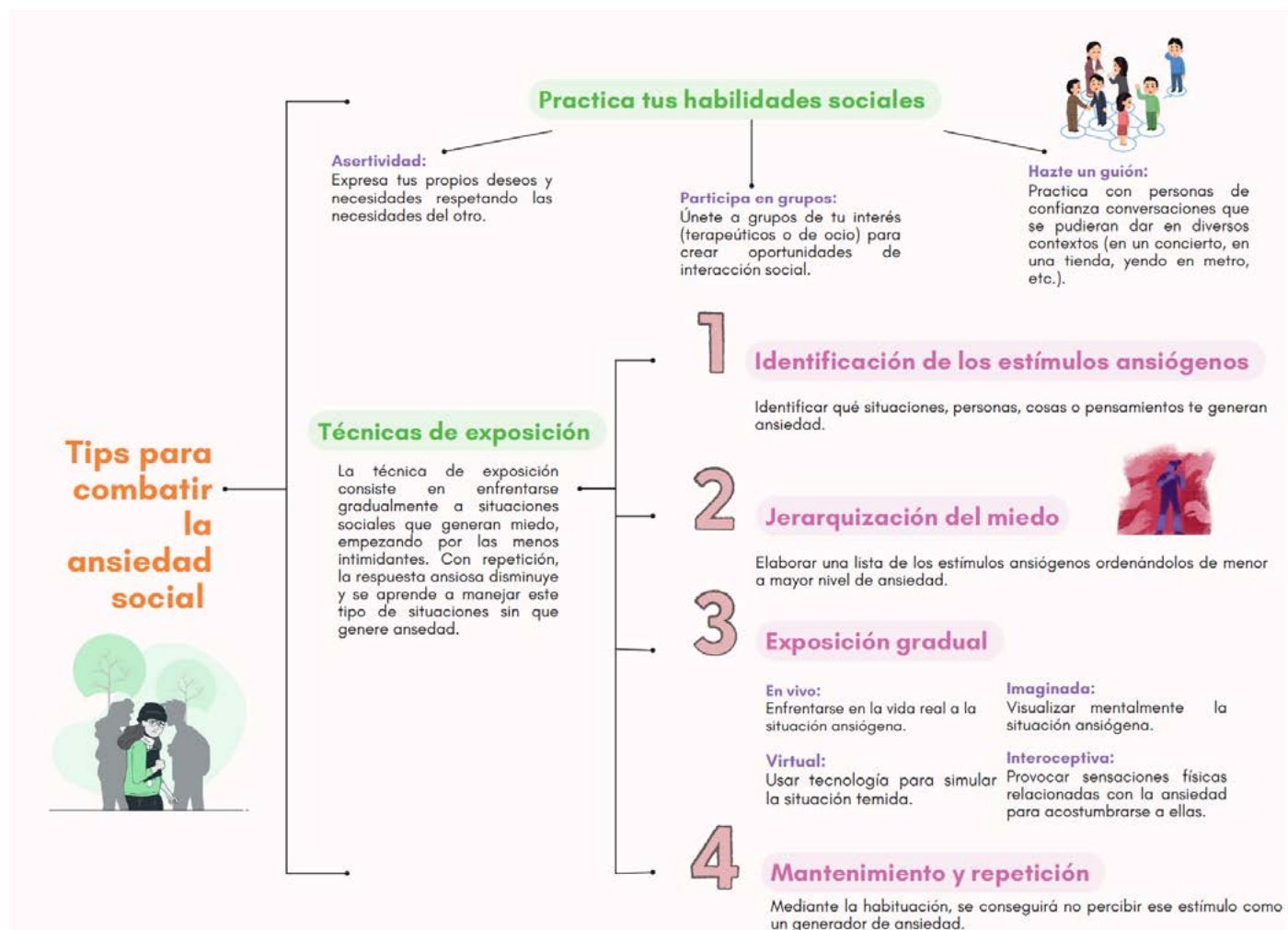
Asertividad: Expresa tus propios deseos y necesidades respetando las necesidades del otro.

Participa en grupos: Únete a grupos de tu interés (terapéuticos o de ocio) para crear oportunidades de interacción social.

Hazte un guión: Practica con personas de confianza conversaciones que se pudieran dar en diversos contextos (en un concierto, en una tienda, yendo en metro, etc.).

Técnicas de exposición:

La técnica de exposición consiste en enfrentarse gradualmente a situaciones sociales que generan miedo, empezando por las menos intimidantes. Con repetición, la respuesta ansiosa disminuye y se aprende a manejar este tipo de situaciones sin que genere ansiedad.



1. Identificación de los estímulos ansiógenos: Identificar qué situaciones, personas, cosas o pensamientos te generan ansiedad.

2. Jerarquización del miedo: Elaborar una lista de los estímulos ansiógenos ordenándolos de menor a mayor nivel de ansiedad.

3. Exposición gradual:

En vivo: Enfrentarse en la vida real a la situación ansiógena.

Virtual: Usar tecnología para simular la situación temida.

Imaginada: Visualizar mentalmente la situación ansiógena.

Interoceptiva: Provocar sensaciones físicas relacionadas con la ansiedad para acostumbrarse a ellas.

4. Mantenimiento y repetición: Mediante la habituación, se conseguirá no percibir ese estímulo como un generador de ansiedad.

8. RECURSOS DE INTERÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=TuPaMCsnxes>

<https://youtu.be/ioK25uGq5jQ?si=cZ9esyS-Hq-PCCUB>

https://youtu.be/F00H1FAQFeU?si=UDQhRD1L9sZB1_f5