



Guía de Discusión en Casa

BIENVENIDOS

***Angst* es un documental y programa diseñado para crear conciencia sobre la ansiedad. La película incluye entrevistas con niños, adolescentes, educadores, expertos, padres y una entrevista muy especial con Michael Phelps.**

El objetivo es ayudar a normalizar la conversación sobre la ansiedad y la salud mental.

Lo más importante es que esperamos que la película ayude a las personas a identificar y comprender los síntomas de los trastornos de ansiedad y los anime a buscar ayuda. ¡La ansiedad es tratable!

Angst se ha proyectado en escuelas, comunidades y teatros alrededor de todo el mundo desde el 2017, y ahora se puede ver desde la comodidad de su hogar. La película está ampliamente disponible para el público solo a través de las comunidades con el fin de fomentar la conversación y conectarse con los recursos para que realmente podamos marcar la diferencia. Puede encontrar todo nuestro material en:

<https://www.impactful.co/angst/resources>

ANGST GUIA DE DISUCION EN CASA.

Después de ver la película, pregúntele a su familia si ellos o alguien que conocen ha sentido alguna vez los efectos negativa de la ansiedad. Es una excelente manera de iniciar la conversación.

Temas para Discutir:

No dude en extraer preguntas de esta lista o crear las suyas.

- ¿Te identificaste con alguien de la película? ¿Por qué?
- ¿Qué le sorprendió de la ansiedad en la película?
- ¿Qué aprendió de la película que tendrá el mayor impacto en usted?
- ¿Con quién se comunicaría en la escuela o el trabajo si usted o alguien que conoce necesitara ayuda?
- ¿A quién acudiría dentro de su grupo de amigos para obtener apoyo?
- Para los padres, ¿Ha experimentado alguna vez los efectos negativos de la ansiedad? En caso afirmativo, ¿cómo fue eso y cómo lo resolvió? Si la respuesta es no, ¿conoce a alguien que se enfrentara a una ansiedad extrema? (Es genial que los niños sepan que no están solos y que pueden superarlo).
- ¿Sientes que Covid ha hecho que la gente se sienta más ansiosa? ¿Cómo? ¿Crees que Covid ha hecho que las personas estén más abiertas a hablar sobre cómo se sienten o luchan?
- ¿Por qué crees que es tan difícil hablar sobre la ansiedad y nuestra salud mental cuando todos los humanos la experimentan de alguna manera?
- ¿De qué manera cree que podemos ayudar a alguien que experimenta ansiedad severa?

- ¿Cuáles son algunas de las señales que nuestro cuerpo nos puede dar cuando experimentamos ansiedad extrema? (es decir: el corazón comienza a acelerarse, comienza a sudar, quiere evitar / escapar, etc.) ¿Cuáles son algunas de las herramientas que podemos usar cuando experimentamos esos signos de ansiedad? (Agarrando cubitos de hielo, usando la respiración de estrés, rompiendo) Piense en un plan familiar de acciones para lidiar con la ansiedad cuando surja y anótelo. Discuta formas de tomar un descanso, reiniciar y volver a empezar
- En la prehistoria, la ansiedad jugó un papel positivo; nos mantenía con vida cuando había una amenaza (es decir, un hombre de las cavernas estaba al tanto de un león cerca). ¿Qué tipo de cosas podrían estar provocando ansiedad para nosotros en los tiempos modernos? (es decir, redes sociales, noticias de última hora, diálogo interno negativo, etc.) ¿Cómo podemos abordar estos factores desencadenantes? Elabore un plan de acción para ayudar a encontrar la moderación (es decir, tome un descanso de las aplicaciones de redes sociales, diga una afirmación positiva cada vez que camine por debajo de una puerta, escriba agradecimientos antes de irse a la cama, etc.)
- ¿Cuáles son algunas situaciones en la escuela que pueden crear sentimientos de ansiedad? Por ejemplo, para Covid: no saber si puedes asistir a clases presenciales, lidiar con la tecnología / wifi en casa, el distanciamiento social y el uso de mascarillas, ansiedad por enfermarse, poder presentarte a exámenes
Ejemplos en general: presentaciones en el aula, solicitud de ingreso a la universidad, calificaciones, almuerzo, amistades). Hable sobre cómo puede abordar estas situaciones, para que sea más fácil seguir adelante en el momento de alcanzar nuestras metas finales. Consulte con su escuela u organización para obtener ideas y apoyo. Muchas veces hay recursos gratuitos disponibles para usted.

Las Respuestas a las Preguntas más Frecuentes en cuestionarios anteriores de ANGST se pueden encontrar en: <https://www.impactful.co/angst/resources>

Algunos Datos

A menudo, quienes experimentan una ansiedad extrema se sienten avergonzados y sufren en silencio, pero la buena noticia es que hay esperanza. Los trastornos de ansiedad son muy tratables. A continuación, se muestran algunos datos y signos comunes de expertos asociados con Angst que pueden presentar los niños que luchan contra la ansiedad, así como consejos sobre cómo responder.



Dato: Los trastornos de ansiedad son tratables.

Dato: La Neuroplasticidad del cerebro es real. Puedes cambiar tu forma de pensar sobre algo. Puedes reconfigurar tu cerebro a la positividad.

Dato: La distracción le permite a su amígdala (parte del cerebro que lucha o huye) un descanso. Puede ser útil distraer la mente y darse un poco de espacio durante un período corto, por otro lado el aislamiento prolongado puede conducir a evitar la ansiedad

produciendo situaciones que refuerzan el proceso de pensamientos negativos. Tómame un breve descanso, reinicia y vuelve a empezar. No lo evites.

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame al 911, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255, o envíe un mensaje de texto a la línea de texto de crisis 741741 (EE.UU.) o 686868 (Canadá). Son gratuitos y cuentan con profesionales capacitados listos para ayudarlo a usted o alguien que lo necesite.

Con la ayuda de nuestros expertos, hemos reunido tres hojas de consejos sobre el apoyo a la ansiedad que pueden ser colocadas en su refrigerador o tu tabla de anuncios.

HOJA DE CONSEJOS 1 – AYUDA A UN AMIGO QUE TIENE TRANSTORNO DE ANSIEDAD

Tener apoyo y amigos comprensivos es un componente esencial para recuperarse de un trastorno de ansiedad. ¿Cómo puedes ayudar?

Edúquese -Comprender por lo que está pasando su amigo le ayudará a brindarle un mejor apoyo. También ayudará a aliviar las frustraciones que pueda tener acerca de su comportamiento.

Sea Comprensivo – Anímelo cuando él o ella cuando esté pasando por un momento difícil y sea empático con lo está pasando. Sea respetuoso, pero no apoye evitar situaciones estresantes.

No Intente Cambiar a su Amigo - Modifique sus expectativas de cómo quiere que sea su amigo y acéptelo por lo que él o ella es.

Comuníquese - Asegúrese de escuchar con una actitud sin prejuicios. Ayúdelo a encontrar tratamiento. A veces es difícil dar el primer paso solo. Apoye y anime a su amigo a buscar ayuda.

Anime - Anime a su amigo a enfrentar situaciones estresantes y apóyelo a través de la experiencia, en lugar de evitar situaciones que provoquen ansiedad. De hecho, la evasión puede empeorar el trastorno de ansiedad.

Sea Divertido - Seguro que es bueno tener a alguien con quien hablar, pero sus amigos necesitan que usted mantenga la diversión. Ayúdalos a reír y relajarse.

Visite <https://www.impactful.co/angst/resources> para obtener más información, incluido videos, artículos y sitios web. Consejos impulsados por

Tips powered by TeenMentalHealth.org

HOJA DE CONSEJOS 2 – MANEJAR LA ANSIEDAD EN SU TRABAJO, ESCUELA O COMUNIDAD.

Sea Específico: Aborde los pensamientos que le inducen estrés y etiquételos de manera concreta. Haga una lista al final de cada día de trabajo y cada noche (en casa) con los factores estresantes etiquetados y un plan de acción para terminarlos. Incluso si los elementos de estrés no están orientados a la tarea por naturaleza, es beneficioso etiquetarlos y escribirlos (por ejemplo, "Preocupado por la falta de interés de mi hija en la escuela". Planifique: llévela a dar una vuelta y comience una conversación.) (Para los empleados: "Me preocupa una próxima presentación". Planifique: hable con un compañero de trabajo, gerente o representante de recursos humanos).

Tome un Descanso y Distráigase: Si sientes que tus pensamientos se agrupan y se vuelven demasiado emocionales, o si las etapas iniciales de ansiedad aumentan, levántate y muévete durante 5 a 10 minutos. Lleve sus pensamientos y su cuerpo a una nueva ubicación, aunque sea brevemente, para beber algo en el salón o en el pasillo, escuchar música por un momento. Distracer tus pensamientos permitirá que tu cerebro funcione de manera organizada y eficiente.

No se Aísle (por mucho tiempo): Puede ser útil distraer la mente y darse un poco de espacio durante un período corto, pero el aislamiento prolongado puede conducir a evitar situaciones que produzcan ansiedad, lo que refuerza el proceso de pensamiento negativo. Haz lo que temes, ya sea en redes sociales o exponiendo tu idea de manera asertiva en una reunión.

Modele la Honestidad Emocional y el Contacto: Deje que sus compañeros de trabajo y sus seres queridos sepan si se siente estresado, cree un entorno en el que todas las emociones estén etiquetadas y reconocidas. Aborde sus necesidades.

Visite <https://www.impactful.co/angst/resources> Para obtener más información incluido videos, artículos y sitios web.

HOJA DE CONSEJOS 3 - 12 DEFINICIONES Y CONSEJOS SOBRE LA ANSIEDAD

Cierta ansiedad es normal y natural y se presenta en niños, adolescentes y adultos todos los días. La ansiedad se define generalmente como miedo orientado al futuro, mientras que las fobias son miedos específicos y exagerados. La ansiedad se vuelve problemática cuando comienza a interferir con la vida cotidiana.

1. Hay muchos tipos diferentes de trastornos de ansiedad y son una de las formas más comunes de enfermedad mental. Estas incluyen:
 - a. **Trastorno de Pánico**, que implica síntomas físicos de ansiedad y miedo a sufrir otro ataque de pánico.
 - b. **Ansiedad Social** en la que las personas evitan situaciones sociales (es decir, hablar en público).
 - c. **Fobias Específicas**, o miedo intenso a objetos específicos (es decir, serpientes).
 - d. **Trastorno Obsesivo Compulsivo**, que involucra pensamientos (obsesiones) que tienden a ser no deseados e intrusivos (es decir, tal vez haya gérmenes en mis manos) y crean ansiedad, después de lo cual el individuo se involucra en compulsiones o acciones diseñadas para reducir esa ansiedad (es decir, lavado de manos).
 - e. **Trastorno de Ansiedad Generalizada**, o miedo excesivo relacionado con varias cosas.
 - f. **PTSD (Trastorno de Estrés Post-Traumático)** Implica la exposición a un evento extremadamente traumático que podría resultar en la muerte o lesiones graves, seguido de una reexperimentación del evento, mayor excitación y evitar cosas que le recuerden a la persona el evento.
2. La ansiedad consta de tres partes: Lo que pienso (cogniciones); Lo que siento (sensaciones físicas); y Lo que hago (comportamientos). Ayudar a las personas a analizar y verbalizar estos pensamientos, sentimientos y comportamientos distintos les ayuda a comprender y enfrentar sus miedos.
3. Nuestros cuerpos tienen una forma natural y fisiológica de afrontar el miedo. Se produce un conjunto específico de sensaciones cuando estamos ansiosos, que incluyen palpitaciones, dificultad para respirar, mareos y sudoración. Este

conjunto de síntomas, llamado respuesta de lucha o huida, está diseñado para ayudarnos a evitar el peligro, pero a veces funciona más como una alarma de humo defectuosa. Ayudar a los adolescentes a comprender estas sensaciones naturales en sus cuerpos sin reaccionar exageradamente y mostrarles cuán rápido las cosas pueden volver a la normalidad puede ayudarles a controlar sus sentimientos de ansiedad.

4. Enfrentar los miedos y la ansiedad puede enseñarle a una persona que es más fuerte de lo que cree que es, que puede afrontar algo que pensaba que era insuperable y esos miedos disminuyen a largo plazo. Evitar los miedos en realidad aumenta las posibilidades de que se conviertan en un problema.
5. Tranquilizar en exceso a alguien que está ansioso con que todo estará bien puede ser contraproducente cuando se trata de ayudarlo a lidiar con la ansiedad. En su lugar, comprenda que es natural sentirse ansioso y concéntrese en ayudarlos a superar sus sentimientos para que puedan enfrentar con éxito su ansiedad. Evitar actividades debido al miedo puede conducir a un aumento de la ansiedad porque refuerza el concepto falso de que la ansiedad hace que la actividad sea demasiado aterradora o difícil. Por ejemplo, si alguien está ansioso por tener un ataque de pánico mientras conduce y, por lo tanto, se le anima a no conducir, aprende que conducir debe ser peligroso, porque de lo contrario, ¿por qué lo desanimarían a que conduzca?
6. Los miedos, fobias y ansiedades se pueden tratar con éxito con la terapia cognitivo-conductual (TCC), que ayuda a los adolescentes a cambiar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Este es un tipo de terapia semanal a corto plazo (6 a 16 sesiones) que le enseña a una persona a convertirse en su propio terapeuta. La pieza cognitiva ayuda a las personas a identificar su miedo como excesivo y como algo que pueden superar al enfocarse y luego cambiar los pensamientos irracionales específicos que conducen a la ansiedad.
7. La terapia conductual para la ansiedad a menudo se basa en el concepto de terapia de exposición, que se enfoca en ayudar a una persona ansiosa a enfrentar sus miedos en un ambiente controlado. Esto puede implicar ayudar a alguien con miedo a hablar en público a dar un discurso frente a unas pocas

personas, y luego a un grupo más grande y, finalmente, a un público objetivo. El objetivo de la terapia de exposición es ayudar a una persona a aprender que puede sentirse ansiosa pero que aún puede vivir su vida.

8. Los medicamentos para la ansiedad también pueden ser una opción. Los tipos más comunes de medicamentos recetados para la ansiedad se denominan inhibidores selectivos del re-captación de serotonina o ISRS.
9. Lo mejor que puede hacer por alguien con ansiedad es ayudarlo a enfrentar su miedo. Si está experimentando síntomas de ansiedad, piense en cómo puede abordar su miedo de frente, posiblemente en pequeños pasos.
10. También puede ayudar a reducir la ansiedad cambiando el "diálogo interno", una parte de la TCC en la que las personas aprenden a identificar los pensamientos que tienen que perpetúan sus miedos. En su lugar, intente identificar qué es lo que realmente le preocupa y si es probable que suceda.
11. Elogie y recompénsese por enfrentar situaciones difíciles. Sea generoso con el apoyo si conoce a alguien que esté luchando contra la ansiedad; incluso si el miedo es irracional, es difícil enfrentar sus miedos. Debe alentarse cualquier pequeño paso en la dirección correcta.
12. Por último, ¡Cúidate! Si se siente ansioso, asegúrese de controlar sus niveles básicos de estrés haciendo ejercicio, comiendo bien y durmiendo lo suficiente. Todos esos factores también pueden contribuir a empeorar la ansiedad.

by Regine Galanti, Ph.D. Director, Long Island Behavioral Psychology

Contáctanos

Difundir la palabra. Cree que el cambio es posible.

Estas evaluaciones unen a las familias para hablar sobre este tema universal, compartir historias personales y brindar recursos y herramientas. Hay poder en la solidaridad. Cuanto más compartimos, más nos conectamos y más podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás. angstmovie.com

¡Conéctese con nosotros en línea! ¡Sigamos con la conversación!

Website: www.angstmovie.com y impactful.co

Facebook [Facebook](#)

Twitter [@impactful_co](#)

Instagram [@impactful.co](#)

También puedes consultar nuestra serie de 18 episodios **Angst: It gets better** en watch.indieflix.com. Cada episodio de 10 a 15 minutos recorre la vida de los jóvenes de entre 10 y 24 años, y muestra que no importa cuán oscuras puedan parecer las cosas, siempre mejoran. También hay muchas otras cosas inspiradoras para ver allí, ¡así que disfruta navegando!

¿Tienes alguna pregunta? No dudes en llamarnos: 323 940-3549 | O póngase en contacto en info@impactful.co.

Mantente feliz y saludable,
Equipo Impactful