

Gestión de la ansiedad en pacientes **ADULTOS**

¿Cómo se manifiesta?



Dimensión motora

Conductas de evitación y de huida que pueden desencadenar una agorafobia.



Dimensión fisiológica

Sensaciones corporales como agitación, nudo en el estómago, nerviosismo o falta de aire.



Dimensión cognitiva

pensamientos intrusivos y recurrentes sobre el futuro tipo "estoy en peligro", "no voy a ser capaz" o "voy a hacer el ridículo".

Técnicas para paliar la intensidad de los síntomas

Protocolos de relajación

Entrenamiento del control de la respiración

Prácticas de Mindfulness y focusing

Técnicas conductuales de exposición al estímulo

