

Guía Breve sobre Ansiedad

Acompañar procesos humanos.

Basado en el trabajo de Sergio Bek



La ansiedad no sos vos. Está con vos.

Eso que te pasa es humano, no una etiqueta.

La ansiedad se vive de manera confusa. No siempre hay un motivo claro ni ocurrió algo grave. Y, aun así, el malestar aparece.

Ni sabés cómo empezó, pero notás cambios en el cuerpo, los pensamientos, el ánimo y el descanso.

“¿Qué me pasa, si en teoría todo está bien?”

Cómo se presenta: Las señales.

La ansiedad no se manifiesta igual en todos, pero se reconoce a través de estas señales:

- Estado de alerta persistente.
- Pensamientos que se superponen o no se ordenan.
- Tensión corporal sostenida.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad o sensibilidad excesiva.
- Sensaciones físicas: presión, nudo o aceleración.
- Cansancio mental que no se recupera con descanso.

Con que varias de estas señales se sostengan en el tiempo, la vida cotidiana empieza a alterarse.

Un dato que desconcierta. ¿Por qué aparece cuando descanso?

A veces , la ansiedad no aparece cuando todo exige más. Surge al terminar el día, el fin de semana o en silencio.

Pueden surgir estados de inquietud intensa o incluso ataques de ansiedad en momentos de supuesta calma.

No es una contradicción. Es no saber qué hacer con lo que te pasa. *no lo que te pasa.*



El problema del lenguaje.

Lo que sentís:

No es claro ni siquiera para vos. Por eso explicarlo de explicarlo se vuelve difícil, a veces imposible. Las palabras no alcanzan.



Del otro lado:

No saben cómo entenderte. A veces se escapan. No es falta de interés; es no saber qué hacer con lo que escuchan.

Te sentís incomprendido porque lo que sentís no tiene nombre fácil.

Para quien acompaña

Guía rápida para el entorno cercano.

Entender: No siempre va a poder explicar lo que le pasa.

El Rol: Acompañar no es resolver. Es estar disponible sin invadir.

Qué NO decir: Evité frases como "ya va a pasar", "tranquilo" o "no es para tanto".

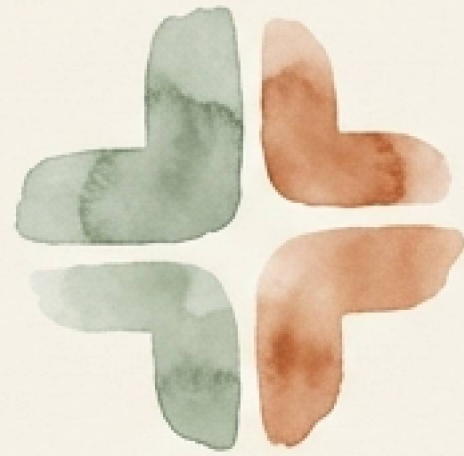
Qué SÍ hacer: Pregunté con honestidad: "¿En qué te puedo ayudar ahora?".

La Clave: Estar presente cuenta más que hablar. No desaparezcas por no saber qué hacer.

La presencia sostenida reduce la soledad.

Mapa de Abordajes.

Herramientas disponibles que no se excluyen entre sí.



Eje Médico-Psicológico

Psiquiatría (evaluación
clínica/medicación)

Psicología (múltiples
enfoques)



Eje Corporal-Atencional

Meditación

Mindfulness (entrenamiento
de la atención)

Yoga, respiración



Alternativas

Homeopatía, constelaciones,
biodecodificación, reiki.

Buscan aliviar síntomas o
encontrar sentido.

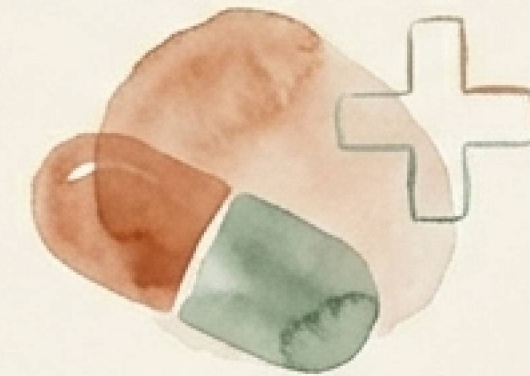
La lista no se agota en nombres. Importa el efecto real.

Un punto importante sobre las herramientas.

No se trata de quedar fijado a una herramienta.

Lo esencial es observar qué produce movimiento, alivio o claridad.

Cambiar de enfoque es sano, pero saltar de uno a otro sin criterio es parte de la ansiedad.



La medicación puede ser muy útil para reducir la intensidad y recuperar espacio para pensar.

Ojo: Si se toma como única respuesta, puede generar dependencia y dificultar procesos de fondo.

No trabajo con diagnósticos.

Trabajo acompañando procesos humanos.

Mi enfoque nace de habilidades y saberes integrados tras años de experiencia de campo en contextos diversos.

He trabajado con poblaciones en riesgo, niños, ámbitos psiquiátricos y hospitales.

En todas estas experiencias, el vínculo humano fue central.

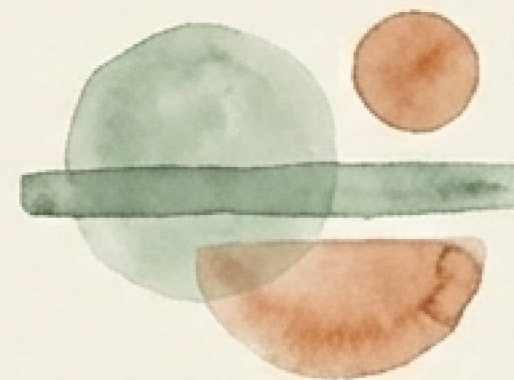


El Método HAGO©

Integrando conocimientos en busca de una respuesta esencial.

El método aporta dirección, sostén y coherencia.

El objetivo es que el proceso se ajuste a la persona, no se disperse y pueda sostenerse en el tiempo.



No se trata de una técnica más, sino de una manera de abordar y conducir el proceso.

La Brújula: ¿Qué se entrena?

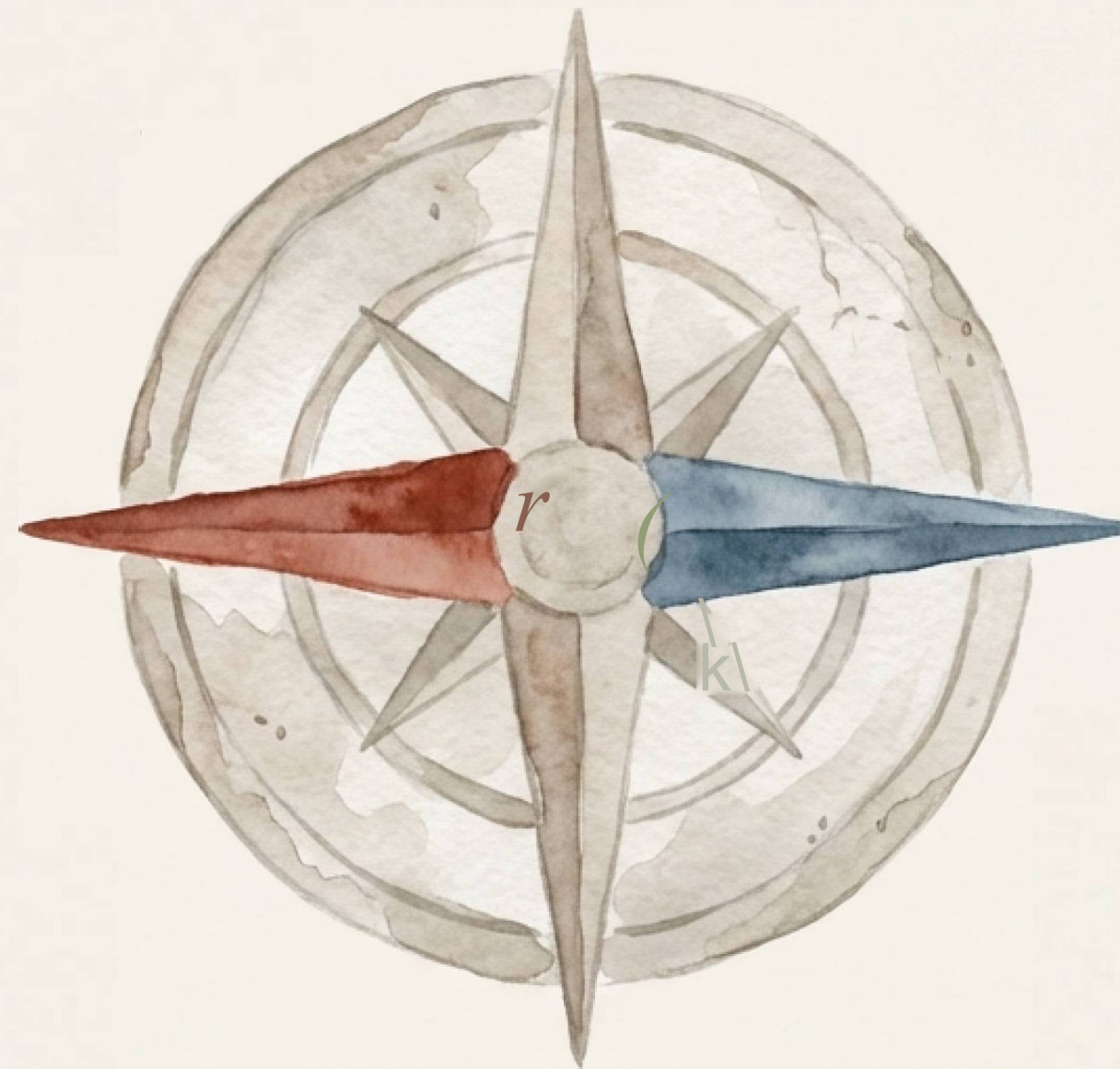
Una de las primeras claves es aprender a registrar dos zonas distintas.

Una de las primeras claves es aprender a registrar dos zonas distintas.

Puntos de dolor

Encienden una alerta antes de entrar en zonas que desorganizan

Este registro no es teórico. Funciona con una brújula práctica.



Puntos de bienestar

Orienta hacia lo que hace bien.

Oración: Orienta hacia lo que hace bien y enciende alerta temprana antes de entrar en zonas que desorganizan.

Este registro no es teórico. Funciona como una brújula práctica.

Cómo se verifica.

La paciencia no funciona frente a la ansiedad.

Se trabaja dando pasos concretos y llevando un registro claro de los cambios.

El propio paciente constata, de manera fehaciente:

- ✓ - Qué se mueve.
- ✓ - Qué mejora.
- ✓ - Qué no.

Los resultados aparecen como consecuencia del entrenamiento.

El marco humano.

La experiencia con el Dr. Hunter “Patch” Adams.

Integro el equipo de Patch Adams en intervenciones en barrios y contextos hospitalarios reales.

Junto a él y a todo el maravilloso grupo de personas reconfirmé

que el afecto, la empatía y el humor no son "técnicas", son recursos centrales.

La química del humor:

El humor disuelve, relaja y opera químicamente. No es superficial; actúa sobre la naturaleza humana desde un lugar profundo.

Me involucro afectivamente cuando trabajo..

El Modelo en Resumen.

1

Acción, no espera.

Movimiento concreto

2

Proceso humano, no etiqueta.

Identidad vs. Síntoma

3

Verificación en la realidad, no promesa.

Resultados tangibles

4

Vínculo real.

Presencia, cuidado y responsabilidad

Trabajo desde el vínculo real, no desde la ortodoxia del sistema.

“Me siento bien, cuando hago
algo que hace bien.”

— Sergio Bek

— Sergio Bek

sergiobek.com.ar

+54 911 4424 0555