



TÉCNICAS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS:

APRENDIENDO A MANEJAR LA ANSIEDAD



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

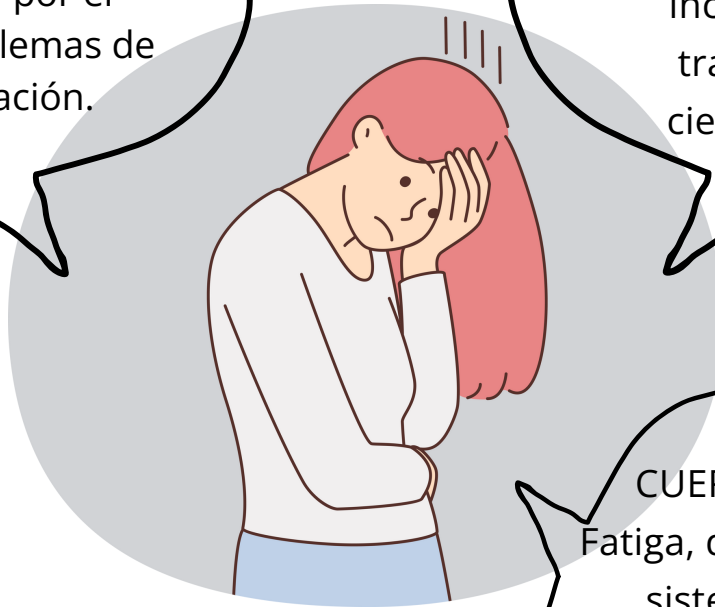
La ansiedad es un sentimiento de miedo, terror o indefensión. Surge cuando aparece una situación en la que se presenta un peligro (real o imaginario) al que debemos hacer frente.

La influencia de la ansiedad en tu vida:

PENSAMIENTOS:
preocupación
excesiva y por el
futuro, problemas de
concentración.

CONDUCTA:
Pérdida de interés
en actividades, ser
incapaz de ir al
trabajo, evitar
ciertos lugares.

CUERPO:
Fatiga, dolores,
sistema
inmunitario más
débil.



LOS NIVELES DE ANSIEDAD

1.	• No tengo síntomas físicos • Me siento cómodo y relajado • Soy capaz de concentrarme en lo que estoy haciendo • Puedo involucrarme en actividades sin que me suponga un esfuerzo	MÍNIMO
2.	• Ligero aumento de la frecuencia cardíaca • Leve sensación de inquietud • Dificultad leve para concentrarte • Preocupación o nerviosismo ocasional	LEVE
3.	• Frecuencia cardíaca acelerada o palpitaciones • Problemas para concentrarte • Temblores o tensión muscular • Dificultad ocasional para conciliar el sueño • Clara sensación de preocupación	MODERADO
4.	• Dificultad para tomar decisiones • Grandes dificultades para concentrarse • Latidos fuertes y rápidos • Frecuente dificultad para conciliar el sueño	SEVERO
5.	• Ataques de pánico recurrentes • Sensación desbordante de pánico • Comportamientos de evitación de ciertas situaciones • Incapacidad para concentrarse	DESGASTANTE



LA TEORÍA DEL *ICEBERG*

Lo que ves



Lloros

Al límite

Nervios



Inquietud

Falta de
atención y concentración

Sentimiento
de culpa

Vergüenza

Lo que no ves

Preocupaciones



Pensamientos
intrusivos

Pánico



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD

GENÉTICA

Existen estudios en los que se señala que la ansiedad puede tener un componente genético.

QUÍMICA CEREBRAL

Si no existe un buen equilibrio en los niveles de los neurotransmisores pueden provocar desajustes que junto con otros factores precipiten el desarrollo de la ansiedad.

TIPO DE PERSONALIDAD

Existen ciertos tipos de personalidad que son más susceptibles a desarrollar ansiedad, tales como, personas dependientes o con baja tolerancia a la frustración.

TU ENTORNO

Incluye todas las situaciones particulares de tu vida, tales como por ejemplo haber podido observar o sufrir algún evento traumático.

PENSAMIENTOS

Algunos patrones de pensamiento, como los pensamientos negativos o repetitivos pueden provocar ansiedad.

ACCIONES /CONDUCTAS

El preferir estar solo o pasar poco tiempo con amistades, puede influir en tu estado anímico, así como el no realizar ejercicio físico.

ENTENDIENDO LA ANSIEDAD

La ansiedad tiene una amplia variedad de factores , los cuales pueden estar contribuyendo al desarrollo de la ansiedad. Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar en qué situaciones se experimenta alguna de estas emociones relacionada con la ansiedad.

IEDO

ESTRÉS

VERGÜENZA

¿QUÉ HACER SI SUFRO UN ATAQUE DE ANSIEDAD?

Es normal que en estas situaciones te puedas sentir sobrepasado. En caso de que te ocurra te aconsejo lo siguiente:

Ser consciente de que no existe amenaza: nada puede dañarme en esta situación y no se irá de mi control.

Desabrochar todo lo que te dificulte respirar bien (botón de camisa o chaqueta).

Regular la respiración (practicar la respiración diafragmática. Se verá más adelante en la guía*).

Practicar técnicas de “grounding” (Aterrizaje).

Habla o llama a alguien de confianza y dile cómo te sientes.



CHECKLIST DE DISPARADORES DE LA ANSIEDAD

Una vez que conoces algunos de los síntomas característicos de la ansiedad, es importante conocer qué situaciones pueden disparar dichos síntomas:

☐	Quedarme sólo	☐	Ver o sufrir violencia
☐	Conocer personas nuevas	☐	Subir en un ascensor
☐	La oscuridad	☐	Las fiestas de cumpleaños
☐	Dormir solo	☐	Hacer nuevos amigos
☐	Sorpresas	☐	Probar comida nueva
☐	Actuar o hablar en público	☐	Algunos animales
☐	Los ruidos fuertes	☐	Ir a la universidad o al trabajo
☐	Grandes multitudes	☐	Visitar nuevos lugares
☐	Peleas de seres queridos	☐	Ir al médico

Estrategias de afrontamiento que me han ayudado con la ansiedad:

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN PLENA: EL MINDFULNESS

Uno de los motivos por los que suele aparecer la ansiedad es porque sentimos miedo acerca de acontecimientos futuros, los cuales no sabemos como irán. El mindfulness es una técnica que lo que busca es fomentar la atención plena. A continuación señalaremos distintas maneras de practicar mindfulness en tu día a día.

La respiración de fuele

Te ayudará a aumentar tus energías.

1º) Siéntate con la espalda recta.

2º) Inhala y exhala rápido por la nariz. Mantén la boca cerrada.

3º) Las respiraciones de entrada y salida deben durar lo mismo.

4º) Haz 3 ciclos de respiración completas durante 1 segundo. Mientras respiras podrás sentir un movimiento rápido en el diafragma, como de fuele.

Atención plena en tu vida diaria

- Haz ejercicio sin música. Céntrate en la respiración.
- Al lavar los platos, siente la sensación de la temperatura del agua.
- Cuando hables con alguien procura mirarle a los ojos, escucharle y de ser posible, tocarle. Esto ayuda a reforzar la conexión.

PRACTICANDO EL GROUNDING Y OTRAS TÉCNICAS DE MINDFULNESS

¿Qué es?: es una técnica en la que se busca rebajar los niveles de estrés, intentando conectar con la tierra, manteniendo tu atención en el aquí y ahora, Una forma típica de grounding es caminar descalzo por entornos naturales como podrían ser un bosque o la playa.

A continuación, pasaremos a hablar de algunas técnicas de mindfulness:

EJERCICIO 3/3

- 1º) Cerrar ojos e imaginar los sonidos que hay alrededor.
- 2º) Identificar los sonidos que escuchas mejor.
- 3º) Luego abrirás los ojos y dirás los 3 colores que veas con más nitidez.
- 4º) Decir en alto las 3 sensaciones que está experimentando tu cuerpo.

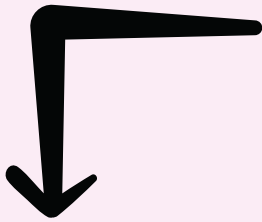
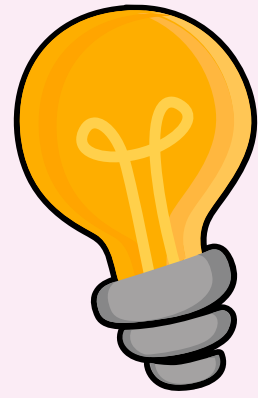


5 SENTIDOS:

- 1º) Piensa 5 cosas que puedas ver ahora.
Ej: ventana, portátil, móvil.
- 2º) Piensa 4 cosas que puedas tocar.
Ej: sentir tacto de una flor o de una camiseta.
- 3º) Piensa 3 cosas que puedas oír.
Ej: sonido de un pitido de coche, de una lavadora.
- 4º) Piensa 2 cosas que puedas oler.
Ej: perfume, olor del café recién hecho.
- 5º) Piensa 1 cosa que puedas saborear.
Ej: un bollo, un chicle.

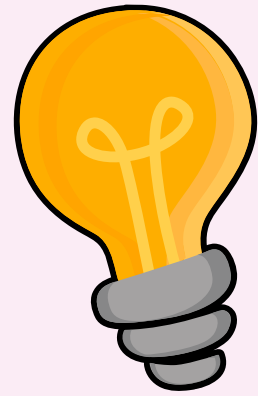


¿Qué son los neurotransmisores?



Son sustancias químicas que se encuentran en nuestro sistema nervioso. Estas sustancias son importantes para el funcionamiento de nuestro cerebro, así como para mantener un estado de ánimo equilibrado. Influyen en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas.

Conociendo tu cerebro



Dopamina

Influye en niveles de motivación y concentración

Cómo aumentarla:

- Meditación
- Consumir pollo, huevos, plátano, avena,...
- Escuchar música

Serotonina

Influye en el estado de ánimo y control de las emociones

Cómo aumentarla:

- Ejercicio físico
- Exposición al sol
- Buena calidad sueño
- Consumir triptófano: chocolate negro, pescado azul, legumbres, zanahoria
- Reducir consumo café
- Más Omega 3: aguacate, nueces, semillas de chía

Oxitocina

Conocida como la "hormona del amor".

Cómo aumentarla:

- Pasar tiempo de calidad con amigos
- Dar un abrazo
- Recibir un masaje
- Relaciones sexuales
- Practicar yoga

Endorfinas

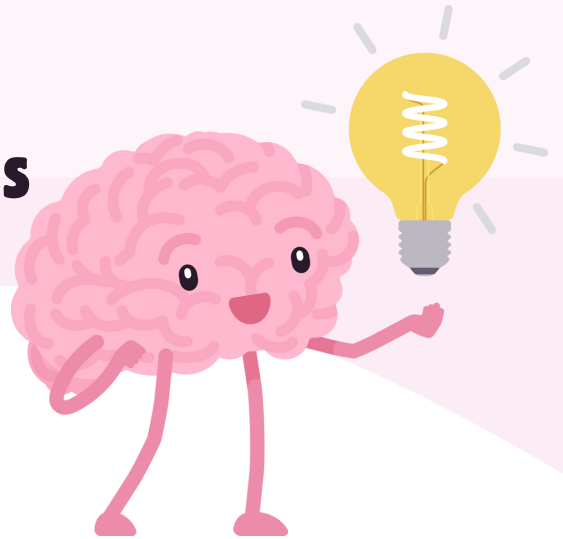
Tienen la capacidad de cambiar nuestro estado de ánimo.

Cómo aumentarla:

- Reír
- Bailar
- Leer
- Ejercicio físico



5 Distorsiones cognitivas comunes en la ansiedad



01

Catastrofización

Pensar lo peor para estar preparados. Ejemplo: "Si suspendo el examen, se acabó mi carrera, así que lo mejor es dejarlo"



02

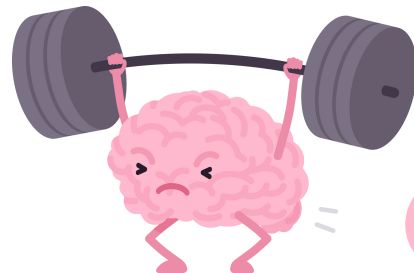
Pensamiento polarizado

Todo argumento que empiece por "Siempre", "nunca", "todo o nada".

03

Abstracción selectiva

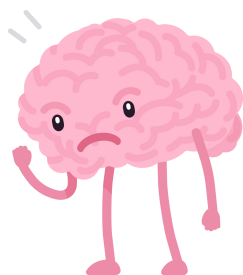
Ver el lado negativo de la vida en cada situación.



04

Personalización

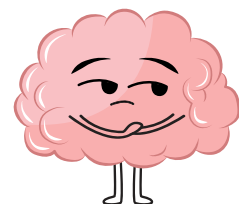
Es de las distorsiones cognitivas más frecuentes en la ansiedad.
Ej: "La exposición que hice hoy ha sido un desastre y todas me saldrán igual porque soy un desastre"



05

Inferencia arbitraria

Creemos saber lo que pasará, con una visión negativa.
Creemos saber lo que piensan los demás de nosotros.
Ej: "seguro que piensa que soy un fracasado".



ME QUIERO, ME ACEPTO

A continuación, te presento una serie de pensamientos disfuncionales o distorsiones cognitivas y te presento una alternativa que podrías usar para ir poco a poco reestructurando dicho pensamiento. Te dejo algunos pensamientos en blanco, para que elabores los que necesites.

En vez de decir o pensar:

Prueba a decirte o pensar esto:

Todas las personas me van a estar mirando

Si me miran, puede ser por la ropa que lleve

Y si me equivoco

Si cometo un error, será una oportunidad para mejorar

No valgo nada

No le gusto a nadie

DESCATASTROFIZANDO

¿Qué me preocupa actualmente?

¿Cuándo pienso sobre todas las evidencias y las experiencias pasadas, qué posibilidad real existe de que dicha preocupación se convierta en realidad?

Si me preocupación se convierte en realidad, ¿Cuál es el peor escenario posible?

¿Tendrá importancia esta preocupación mañana, la próxima semana, mes o año?

PLAN DE SEGURIDAD



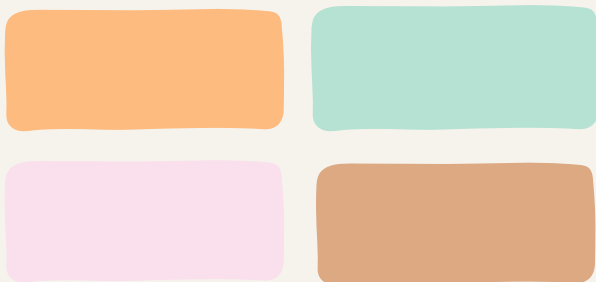
Cuándo me siento... (Poner la emoción, sentimiento y/o emoción)



Mi cuerpo siente...

Señales de peligro de que podrías estar desarrollando una crisis:

Estrategias de afrontamiento que puedo usar:



Personas a las que puedo llamar:



Afirmaciones positivas que puedes emplear en la crisis:

Algo o alguien por lo que merezca la pena vivir:

LA ANSIEDAD Y EL CONTROL

La ansiedad suele suceder cuando existe incertidumbre y existe miedo por un estímulo real o imaginario. Cuando ponemos mucha energía en algo que no podemos controlar nos genera una mayor ansiedad. Centrarnos en aquello que sí podemos controlar, nos proporcionará más seguridad



No puedo controlar:

1. Predecir lo que pasará
2. El futuro
3. La opinión de los demás
4. Lo que harán los demás
5. El tiempo
6. El pasado
7. Los valores y creencias de los demás

Puedo controlar:

- Lo que digo
- Lo que pienso
- Mi sinceridad
- Mis valores y creencias
- Con quien comparto mi tiempo

LA PREOCUPACIÓN Y EL CONTROL

Si bien es importante preocuparnos, debemos ser consciente de en qué aspectos o situaciones de nuestra vida estamos poniendo dicha energía.

Es aquí donde el control, adquiere un papel importante. Debemos enfocarnos en solucionar aquellos aspectos que estén bajo nuestro control y sobre los que tengamos cierta posibilidad de actuación. Detrás de la ansiedad, en muchas ocasiones, hay miedo a perder el control.

Estilos de personalidad

Personas reactivas

Tienen gran cantidad de preocupación y poca capacidad de control. Dedican mucha energía y tiempo en aspectos que no pueden controlar

Personas proactivas

Tienen gran capacidad de control y poca preocupación. Mucho tiempo y energía empleada en aspectos que pueden controlar.

Cómo disminuir la preocupación

- Mindfulness
- Autoinstrucción: "Gracias mente pero no necesito pensar en eso ahora"
- Ocuparte de lo que sí tienes control

LIDIANDO CON LA PREOCUPACIÓN

¿Qué preocupaciones tengo actualmente?

¿De todas las preocupaciones que tengo, cuál me resulta la más difícil de manejar y cuál es la más fácil? ¿Por qué?



Acciones para disminuir la preocupación:

¿Con qué personas puedo contar?

¿Podría enfocar este problema de otra manera?

¿Qué le aconsejarías a un amigo que tuviera una preocupación similar?

¿Puedo tener algo de control sobre aquello que me preocupa?

**PON A PRUEBA A TUS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

¿Cuál es el peor resultado que podría existir respecto a lo que me preocupa?

¿Qué está en mi mano para mejorar la situación o solucionar el problema?

¿Podría existir un mejor resultado a dicha situación que me angustia?

TUS PENSAMIENTOS A PRUEBA

El pensamiento: 
¿Qué me está preocupando o agobiando?

¿Tengo pruebas de que mi
pensamiento es real?



¿Tengo pruebas de que mi
pensamiento no es real?

Veredicto final: 
Cuando reviso todas las pruebas disponibles,
¿considero que mi pensamiento puede ser
cierto o no?

RESPIRACIÓN DIAFRÁGMICA:

Ejercicio práctico, practícalo para una respiración más consciente y reducir los niveles de ansiedad.

1.

Poner la mano sobre el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.

2.

Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho. Retienes un momento el aire en esta posición.

3.

Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho. Procura mantenerte relajado/a y relajarte un poco más al soltar el aire.

- ☐ — Consejos al empezar a practicarlo: —
- ☐ • Practicar al menos 2 veces al día: sesiones de 10 minutos
- ☐ • Practicar cuando estés tranquilo, no cuando sientas ansiedad
- ☐ • Empezar a practicar tumbado

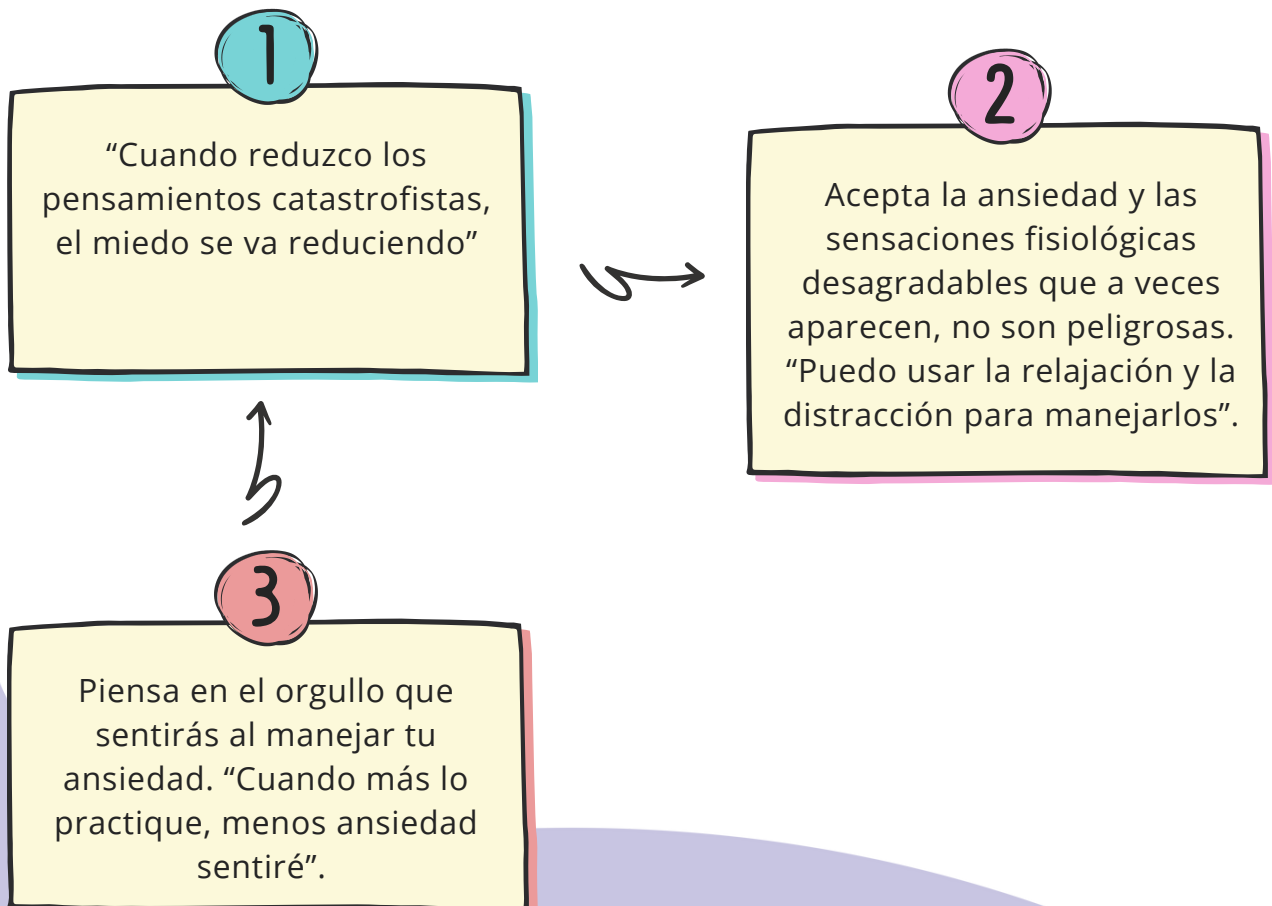
AUTOINSTRUCCIONES



Es una técnica que unida a la práctica de diferentes tipos de relajación, puede ayudarte en momento de ansiedad.

- Son mensajes que te dices para afrontar mejor la ansiedad.
- Son los pensamientos que te ayudan a interpretar y manejar la situación.

Algunos ejemplos de autoinstrucciones:



EJERCICIOS DE DISTRACCIÓN DEL PENSAMIENTO

¿Para qué podría ser útil?

Busca un objeto de tu alrededor y encuentra 5 utilidades imaginarias.

Elige un color

Una vez elegido, tienes que buscar objetos de dicho color en el lugar en el que estés.

Algo bonito, algo de color, algo útil

Busca en tu entorno algo bonito, algo de un cierto color y algo que sea útil.

Mensaje positivo con la mano no dominante

Esto te ayudará a centrar tu atención en aquello que escribes.





ME PERMITO SENTIR

Este ejercicio es una buena oportunidad para experimentar las sensaciones de los diferentes sentidos y permanecer más conectado con el aquí y el ahora.

OLFATO

Estoy oliendo.....

VISTA

Estoy viendo....

OÍDO

Estoy escuchando.....

GUSTO

Estoy
saboreando....

TACTO

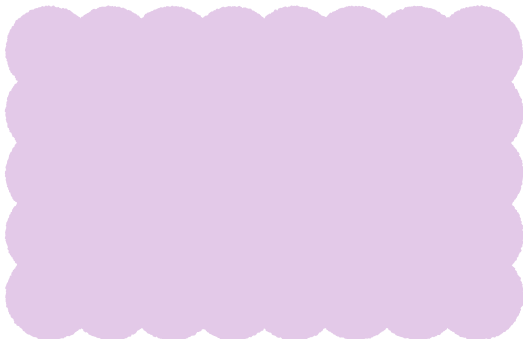
Estoy tocando o
sintiendo....

REFLEXIONES FINALES

¿Qué retos he conseguido superar respecto a mi ansiedad?

Si lo comparo con el inicio de aplicación de las técnicas, ¿Qué cambios he notado en mis sensaciones corporales y mis reacciones?

Acciones exitosas para reducir la preocupación:



Razones por las que me siento orgulloso/a:

