

@gamanpsicologia

**CUADERNILLO
DE ANSIEDAD**

@gamanpsicologia

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás información específica sobre la ansiedad (qué es, cuáles son los síntomas, qué tipos hay...), así como algunas técnicas, tips para gestionarla, ejercicios evaluativos y una hoja de registros.

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

angelaesteban@cop.es

@gamanpsicologia

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos cuadernillos! :)

ÍNDICE

1. Ansiedad

- *¿Qué es?*.....pág 1
- *Ansiedad funcional vs. Ansiedad patológica*.....pág 2
- *Tipos de ansiedad*.....pág 3
- *Ejercicio evaluativo: nivel de ansiedad*.....pág 5

2. Los efectos de la ansiedad

- *Qué sentimos*.....pág 10
- *Cómo pensamos*.....pág 11
- *Qué hacemos*.....pág 12
- *Ejercicio evaluativo: sintomatología ansiosa*.....pág 13

3. Causantes y mantenedores de la ansiedad

- *Qué causa la ansiedad*.....pág 16
- *Qué mantiene la ansiedad*.....pág 18
- *Ejercicio evaluativo: identificando tus detonantes*.....pág 21

4. La ansiedad y los ataques de ansiedad

- *Relación entre la ansiedad y el sistema nervioso*pág 24
- *Explicación paso a paso del ataque de ansiedad*.....pág 26
- *Técnicas de ansiedad: Ejercicios de respiración*.....pág 29
- *Técnicas de ansiedad: Ejercicios de distracción*.....pág 32

5. ¿Cómo puedo controlar mejor mi ansiedad?

- *Pautas para gestionar la ansiedad*.....pág 32

6. Extra: Hoja de registros

1. ANSIEDAD

¿Qué es?

La ansiedad es el estado de aprensión y miedo producido por la percepción de una amenaza (ya sea una persona, un animal, un objeto o una situación).

Por lo que se trata de una reacción normal que todo el mundo experimenta (por ejemplo; antes de una prueba médica, al hablar en público, antes de una cita importante, antes de un examen, etc.).

Sin un mínimo de activación un estudiante no estudiaría para sus exámenes o, en una situación peligrosa con el coche, no reaccionaríamos rápidamente.

Es decir, es un mecanismo de defensa del organismo que se encarga de proporcionarle una ayuda adicional para luchar o huir del peligro.

Por lo tanto, el objetivo no es suprimirla, sino aprender a controlarla. Se trata de vivir con menos ansiedad y no de vivir sin ansiedad.

Ansiedad funcional vs. Ansiedad patológica

Cuando la ansiedad alcanza un nivel de intensidad elevado y supera nuestra capacidad adaptativa se convierte en ansiedad patológica y se manifiesta de manera persistente, generalizada y desproporcionada con respecto al estímulo que la ha ocasionado. Además, provoca malestar significativo, bloquea respuestas adecuadas en nuestra vida diaria y afecta al rendimiento.

En tales casos, la ansiedad no favorece una mejor adaptación debido a que se activan alarmas ante peligros inexistentes o se perciben reiteradamente amenazas de manera significativa.

ANSIEDAD ADAPTATIVA

EVENTUAL
ESPECÍFICA
SINTOMATOLOGÍA
PROPORCIONADA
TIENE UN INICIO
Y UN FINAL
PELIGROS Y
AMENAZAS REALES
PERMITE RESPONDER
ADECUADAMENTE
PUEDE AYUDAR
O MOTIVAR

ANSIEDAD PATOLÓGICA

PERSISTENTE
GENERALIZADA
SINTOMATOLOGÍA
DESPROPORCIONADA
ESTADO DE ALERTA
PERMANENTE
PELIGROS INEXISTENTES
O MAGNIFICADOS
RESPUESTA EXAGERADA
EN TIEMPO E INTENSIDAD
AFECTA AL
RENDIMIENTO

Tipos de ansiedad

- **Trastorno de estrés post-traumático:** Aparece ansiedad tras haber vivido una experiencia aterradorante que implica daño físico o amenaza de daño físico. Por ejemplo; violaciones, secuestros, accidentes de tráfico, catástrofes, etc.).
- **Trastorno obsesivo compulsivo:** Las personas tienen pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones) y usan los rituales (compulsiones) para controlar la ansiedad producida por estos pensamientos. La mayoría de las veces, los rituales terminan controlando a esas personas. Por ejemplo; cuando se inspecciona una y otra vez el gas para evitar una posible tragedia.
- **Trastorno de pánico:** Ataques súbitos de sentimientos de pánico que surgen "de la nada" y que normalmente no están relacionadas con situaciones amenazantes. Las personas con trastorno de pánico tienen repentinos y repetidos ataques de miedo que duran varios minutos, pero a veces los síntomas pueden durar más tiempo.

- **Agorafobia:** Sentimientos de pánico en lugares donde la persona tiene la sensación de no poder salir o escapar y de sentirse desprotegido, adquiriendo así miedo a viajar, a acudir a centros comerciales, a ir a lugares públicos, etc.
- **Fobia social:** Es una timidez exagerada que se caracteriza por un miedo y ansiedad marcados y persistentes al enfrentarse a determinadas situaciones sociales.
- **Fobias específicas:** La ansiedad surge ante situaciones muy específicas como la proximidad a determinados animales, la oscuridad, la sangre, etc.
- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Se caracteriza porque la persona que lo padece tiene diferentes preocupaciones que son continuas, excesivas, que no se relacionan con ningún evento o situación en particular y que son desproporcionadas. Incluso a veces su preocupación no es causada por nada específico.

Ejercicio evaluativo: nivel de ansiedad

a) Escala de síntomas físicos

1. Sensación de angustia o aprensión.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

2. Dificultad para estar quieto / intranquilidad.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

3. Aumento de la frecuencia cardíaca / palpitaciones.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

4. Fatiga o cansancio constante.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

5. Alteraciones en el sueño: tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o te despiertas antes de lo previsto.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

6. Sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes del cuerpo (cuello, espalda, cabeza...)

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

Puntuaciones:

- Por cada "casi todos los días" has de contar 3 puntos.
- Por cada "a menudo", 2 puntos.
- Por cada "en alguna ocasión", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Total:

b) Escala de síntomas cognitivos

1. Dificultad para concentrarte.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

2. Sensación de bloqueo mental.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

3. Anticipación de acontecimientos negativos / catastrofismo.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

4. Dificultad para recordar cosas.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

5. Pensamientos o imágenes desagradables.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

6. Dificultad para tomar decisiones (por ejemplo; "das vueltas a la cabeza" sin llegar a decidirte)

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

Puntuaciones:

- Por cada "casi todos los días" has de contar 3 puntos.
- Por cada "a menudo", 2 puntos.
- Por cada "en alguna ocasión", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Total:

c) Escala de síntomas comportamentales

1. Fumas, comes o bebes para calmar tu ansiedad.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

2. Evitas o escapas de determinadas situaciones.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

3. Hacer movimientos repetitivos (tocarte el pelo, temblor de piernas...)

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

4. Te mueves más de lo habitual.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

5. Movimientos torpes o descuidos.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

6. Llanto para aliviar tu malestar.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

Puntuaciones:

- Por cada "casi todos los días" has de contar 3 puntos.
- Por cada "a menudo", 2 puntos.
- Por cada "en alguna ocasión", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Total:

Resultados parciales:

Tras obtener las puntuaciones de cada sistema de respuesta tienes que observar en qué bloque has obtenido una puntuación superior a 9 (la media de la puntuación máxima que se puede obtener; 18):

- **Sistema de respuestas fisiológico:** tiendes a psicomatizar tus reacciones de ansiedad, lo que podría predisponerte a sufrir dolencias físicas.
- **Sistema de respuestas cognitivo:** le das demasiadas vueltas a la cabeza. Tus pensamientos suelen adoptar la fórmula "y si...". Es hora de vigilar y cambiar tu diálogo interno.
- **Sistema de respuestas motor:** tu sentimiento de ansiedad es fácilmente observable por otro a partir de su expresión en tu forma de comportarte (te mueves demasiado, te paralizas, fumas, etcétera).

Resultado final:

Suma todas las puntuaciones obtenidas en el test de ansiedad y consulta la interpretación asociada a tu resultado:

- **De 0 a 18 puntos:** A pesar de que en algunas ocasiones te encuentres más nervioso de lo habitual tu respuesta ante situaciones ansiosas es adecuada y dentro de lo esperable.
- **De 19 a 36 puntos:** Tus niveles de ansiedad se sitúan dentro del límite de normalidad. Pero ten cuidado, no te sobrecargues demasiado e intenta gestionar tu ansiedad cuando sientas que sus niveles empiezan a ser elevados.
- **De 37 a 54 puntos:** Sufres unos niveles de ansiedad demasiados altos. Es importante que aprendas a gestionarlos, ya que éstos pueden dar lugar a problemas emocionales y de salud importantes. Comienza tomándote la vida de forma más relajada y, si no puedes, solicita ayuda especializada.

2. LOS EFECTOS DE LA ANSIEDAD

Cómo pensamos

Cuando no se controla la ansiedad o la ansiedad es patológica, existe una percepción de falta de control y suelen originarse los llamados pensamientos automáticos.

Estos son irracionales y poco realistas: "pasará lo peor", "no podré soportarlo", "esto es horrible", "me va a dar un infarto", "voy a enloquecer"... Cuando, en realidad, ni vas a morir, ni vas a enloquecer.

Son pensamientos que, en realidad, se pueden controlar y que habitualmente nos advierten de un peligro mucho menor del que en realidad hemos de afrontar.

Por otro lado, se pueden presentar dificultades en la concentración, en la conciliación del sueño y, además, pueden surgir sentimientos recurrentes de intranquilidad.

Identificar los pensamientos que originan o surgen de la ansiedad es un paso fundamental para aprender a gestionarla o reducirla.

Qué sentimos

Los **síntomas de la ansiedad más comunes** son los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, inquietud, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Sensación de falta de aire.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Visión borrosa y dificultad para enfocar la vista.
- Boca seca, dificultad para tragar y sensación de deshidratación.
- Náuseas y vómitos.
- Sudoración.
- Temblores, escalofríos o sofocos.
- Tensión muscular y sensación de debilidad o cansancio.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales.
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa.

ESTOS SÍNTOMAS NO SON PELIGROSOS

Se suelen experimentar algunos síntomas, no todos

Qué hacemos

La gente que sufre de ansiedad a menudo **evita cosas** (personas, animales, objetos o situaciones) o **escapa** de ellas. Por ejemplo; hablar en público, salir solos/as, hablar con la gente...

Normalmente hacen esto porque piensan que les saldrá mal, que se aterrorizarán o que hará el ridículo.

Evitando la situación se sienten mejor, experimentan un alivio inmediato de la ansiedad que estaban sintiendo al imaginarse realizando la actividad.

Pero a largo plazo la evitación siempre empeora el problema. Esto ocurre porque la ansiedad se asocia cada vez más con aquello que se evita y así se hace más difícil afrontarlo.

Lo que sí que puede ayudar es **enfrentarse a ello gradualmente, de manera controlada y con mucha cautela**, ya que sino puede generarse aún más temor y resistencia hacia dicha persona, animal, objeto o situación.

Ejercicio evaluativo: sintomatología ansiosa

Marca todos los síntomas que experimentes cuando experimentas altos niveles de ansiedad (con tener 1 síntoma de cada punto es suficiente para hacer una cruz o tic en el cuadrado de la derecha)

1. Síntomas del sistema nervioso

- **Cefaleas, pérdida de memoria y/o atención**
- **Mareo, inestabilidad y/o desmayos**
- **Fatigabilidad y/o tensión muscular**
- **Contracturas, dolor lumbar y/o cervical**
- **Temblor, escalofríos y/o sofocos**
- **Visión doble y/o borrosa**

2. Síntomas del sistema digestivo

- **Diarrea y/o estreñimiento**
- **Dolor abdominal y/o acidez gástrica**
- **Náuseas y/o vómitos**
- **Boca seca y/o dificultad para tragar**
- **Sensación de deshidratación**

3. Síntomas del sistema cardiovascular

- *Taquicardia*
- *Hipertensión*
- *Palpitaciones*
- *Dolor en el pecho*

4. Síntomas del sistema respiratorio

- *Aumento de la frecuencia respiratoria*
- *Sensación de falta de control de la respiración*
- *Sensación de falta de aire*

5. Síntomas del sistema cardiovascular

- *Sudoración*
- *Piel fría*
- *Palidez*
- *Hormigueo y/o picor*

6. Síntomas cognitivos

- *Problemas de memoria*
- *Dificultad para concentrarte*
- *Dificultad para tomar decisiones*
- *Autodiálogo interno negativo*
- *Catastrofismo*

7. Síntomas conductuales

- *Fumar, comer o beber en exceso*
- *Evitar o escapar de determinadas situaciones*
- *Hacer movimientos repetitivos*
- *Alta frecuencia de descuidos o despistes*
- *Paralización*
- *Llanto*

8. Otros síntomas no escritos (apúntalos)

-
-
-
-

3. CAUSANTES Y MANTENEDORES DE LA ANSIEDAD

Qué causa la ansiedad

Hay muchos posibles factores desencadenantes de la ansiedad. A menudo se inicia durante los períodos de estrés externos o internos.

Algunos ejemplos de **estrés externos** son: romper una relación, discusiones graves, presión del trabajo, problemas económicos, pérdida del alguien cercano, etc.

Algunos ejemplos de **estrés internos** son: falta de sueño, enfermedad física, abuso de alcohol o drogas, accidentes de tráfico, etc.

Existen algunas **personas que son más vulnerables** y tienen, por tanto, mayor predisposición a padecer ansiedad como, por ejemplo, aquellas que tienen una personalidad ansiosa con tendencia a la preocupación excesiva, aquellas que han tenido experiencias difíciles en la infancia, etc.

Por lo tanto, podemos clasificar las principales causas de la ansiedad en tres grandes grupos:

- **Factores predisponentes:** En este grupo nos encontraríamos la genética, los factores de personalidad y los estilos de crianza. Cualquiera de estos tres puntos predispondría a tener ansiedad o a un manejo de la misma disfuncional.
- **Factores desencadenantes:** Es el grupo más fácil de identificar para la persona, ya que son aquellas situaciones estresantes que provocan un torrente emocional de difícil gestión. Por ejemplo; quedarse en paro, conflictos familiares, enfermedades, covid...
- **Factores de mantenimiento:** ¿Qué hace que nuestra ansiedad no desaparezca sino que se mantenga y a veces aumente? Serían aquellas conductas o situaciones que realizamos para extinguir la ansiedad y que producen el efecto contrario (A continuación).

Qué mantiene la ansiedad

Como acabamos de ver, los mantenedores serían todas aquellas conductas o situaciones que realizamos para extinguir la ansiedad y que producen el efecto contrario.

Alguien que ha experimentado ansiedad en una situación determinada puede comenzar a predecir su aparición y sentir miedo de padecer los síntomas, lo que favorece que realmente vuelvan a aparecer.



Una vez que se ha establecido el círculo vicioso, la persona suele evitar cualquier situación o circunstancia que en algún momento ha desencadenado la ansiedad.

Escapar de las situaciones que suponen una amenaza es una reacción natural, pero el tipo de cosas que las personas tienden a evitar cuando sufren de ansiedad a menudo no son peligros reales (por ejemplo; ir a las tiendas, montar en autobús, ir a lugares concurridos, salir a comer, hablar con la gente, etc.), es más no sólo no son peligrosas sino que son muy necesarias.

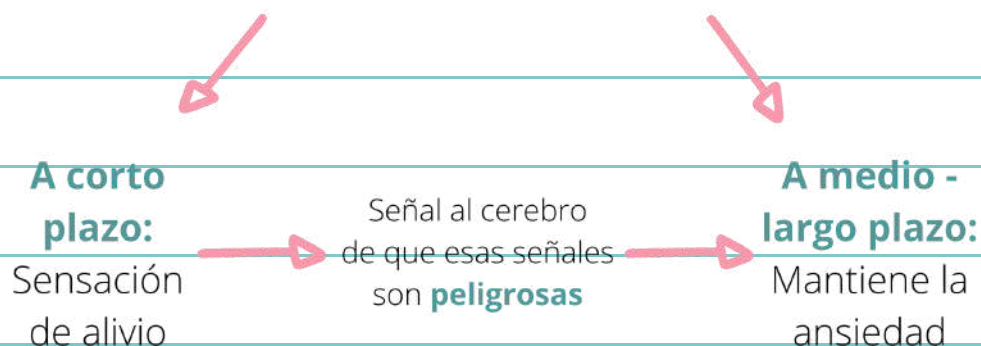
Por lo tanto, podríamos decir que los principales mantenedores de la ansiedad son los siguientes:

- Autodiálogo interno irracional, negativo y/o catastrófico.
- Conductas de atracones, conductas dañinas (tirar del pelo, rascarse...) o exceso de consumo de sustancias (alcohol, tabaco y/o drogas)
- Evitar o escapar de determinadas situaciones.
- Alto nivel de perfeccionismo o exigencia personal.
- Las relaciones personales negativas.

Puede que ahora mismo te estés preguntando algo así: "¿cómo evitar o escapar de una situación puede mantener la ansiedad si precisamente lo que estoy consiguiendo haciendo eso es evitarla?" o "¿cómo va a mantener la ansiedad algo (consumo o conductas de atracción o dañinas) que me permite parar de pensar en ella y me relaja?".

Por esto mismo:

Refuerzo negativo



Con esas conductas únicamente estás consiguiendo un alivio temporal a corto plazo, pero a largo plazo sólo estás manteniendo esa ansiedad y aumentando la asociación negativa en tu cerebro.

Además, a través del consumo, de las conductas de atracción y de las conductas dañinas te estás autoengañando; estás asociando algo negativo con una reacción "positiva".

Ejercicio evaluativo: identificando tus detonantes

Los detonantes son esos **estímulos externos** (objetos, animales, personas, lugares, situaciones o eventos) o **internos** (preocupaciones, pensamientos o recuerdos) que desencadenan en ti una **respuesta emocional fuerte**, en este caso; la **ansiedad**.

Este ejercicio te permite **reflexionar sobre cuáles son los detonantes que te generan ansiedad**.

Para comenzar a explorar tus detonantes piensa en cada una de las categorías que se recogen a continuación y anota tus respuestas al lado:

1. Personas:

-
-
-
-
-

2. Lugares:

-
-
-
-
-

3. Cosas:

-
-
-
-
-

4. Recuerdos:

-
-
-
-
-

5. Pensamientos:

-
-
-
-
-

6. Actividades / Situaciones:

-
-
-
-

7. Otros:

-
-
-
-
-

4. LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE ANSIEDAD

Relación entre la ansiedad y el sistema nervioso

Cuando la ansiedad hace efecto, nuestro cerebro envía una señal a nuestro sistema nervioso de forma automática, el cual se divide en dos partes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

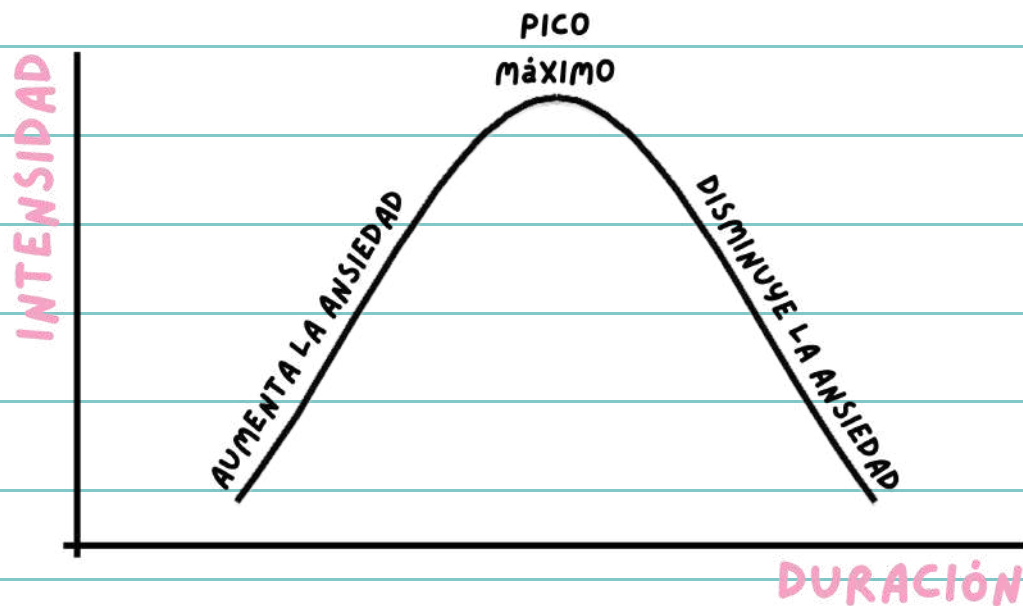
Irónicamente, el sistema simpático es el que nos prepara para la lucha o la huida mediante la liberación de la adrenalina en nuestro cuerpo, siendo el culpable de todas las sensaciones que experimentamos durante un ataque de ansiedad.

Mientras que el sistema parasimpático es el que nos calma nuevamente terminando así el ataque de ansiedad.

Así que recuerda; no importa cómo te sientas ni qué hagas, el sistema nervioso parasimpático SIEMPRE entrará en acción y te calmará.

Sistema simpático	Sistema parasimpático
<i>Activación y alerta</i>	<i>Equilibrio y relajación</i>

Esto quiere decir que la ansiedad empieza y termina aunque tú no hagas nada porque tiene un inicio, un pico máximo y un final.



Por lo tanto:

- No se mantiene en niveles máximos constantemente.
- No es eterna, tiene un inicio y un final.
- Hagas lo que hagas, la ansiedad cae por sí sola.

Explicación paso a paso del ataque de ansiedad

Sistema nervioso:

- **Lo que sentimos:** Entumecimiento en los dedos, sudoración, sensaciones de temblor y hormigueo.
- **Lo que realmente sucede:** El sistema nervioso es lo que inicia toda la reacción en cadena en nuestro cuerpo. Las glándulas suprarrenales se activan para producir adrenalina, los vasos sanguíneos se contraen y nuestro cuerpo envía sangre y oxígeno hacia nuestras extremidades.

Respiración:

- **Lo que sentimos:** Presión en el pecho, miedo a perder el control de nuestra respiración, hiperventilación, mareos y sofocos.
- **Lo que realmente sucede:** Nuestro cuerpo entrega mayor cantidad de oxígeno para prepararnos para la acción, haciendo que nuestra respiración sea mucho más rápida, agitada y profunda.

***Consejo:** Practica las respiraciones profundas cuando estés tranquilo, pero no intentes controlar tu respiración durante un ataque de ansiedad, esto añadirá un estrés innecesario.

Visión:

- **Lo que sentimos:** Mareos, visión borrosa y dificultad para enfocar la vista.
- **Lo que realmente sucede:** Nuestro aumento respiratorio reduce el suministro de oxígeno al cerebro. Aunque no es peligroso, los efectos secundarios que esto produce son muy molestos.

***Consejo:** Si puedes, toma asiento.

Estómago:

- **Lo que sentimos:** Náuseas, pesadez y estreñimiento.
- **Lo que realmente sucede:** La tensión, la sangre y el oxígeno se centran en otros lados del cuerpo y deja a nuestro sistema digestivo con muy poca energía. Es inofensivo pero molesto.

***Consejo:** Bebe agua para aliviar las náuseas.

Corazón:

- **Lo que sentimos:** Aumento de los latidos del corazón, entumecimiento, hormigueo y dolor leve.
- **Lo que realmente sucede:** Nuestro flujo de sangre está siendo acelerado para asegurar que nuestro cuerpo esté bien suministrado de oxígeno. Los vasos sanguíneos apretados canalizan la sangre de las zonas donde no se necesita.

***Consejo:** Puedes visitar a tu médico para que te examine el corazón. Saber que no padeces una enfermedad cardíaca te permitirá confiar en la salud de tu cuerpo.

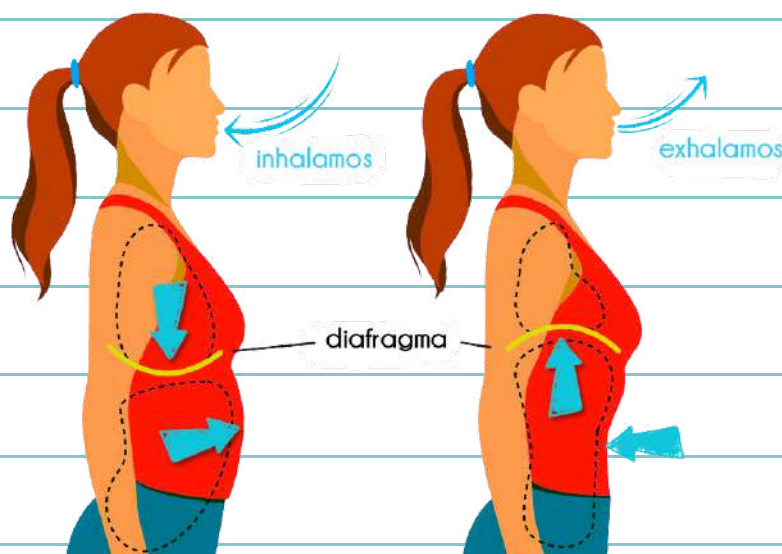
Boca:

- **Lo que sentimos:** Boca seca y deshidratación.
- **Lo que realmente sucede:** Nuestro cuerpo envía energía a otra parte, lo que resulta en una disminución de la salivación.

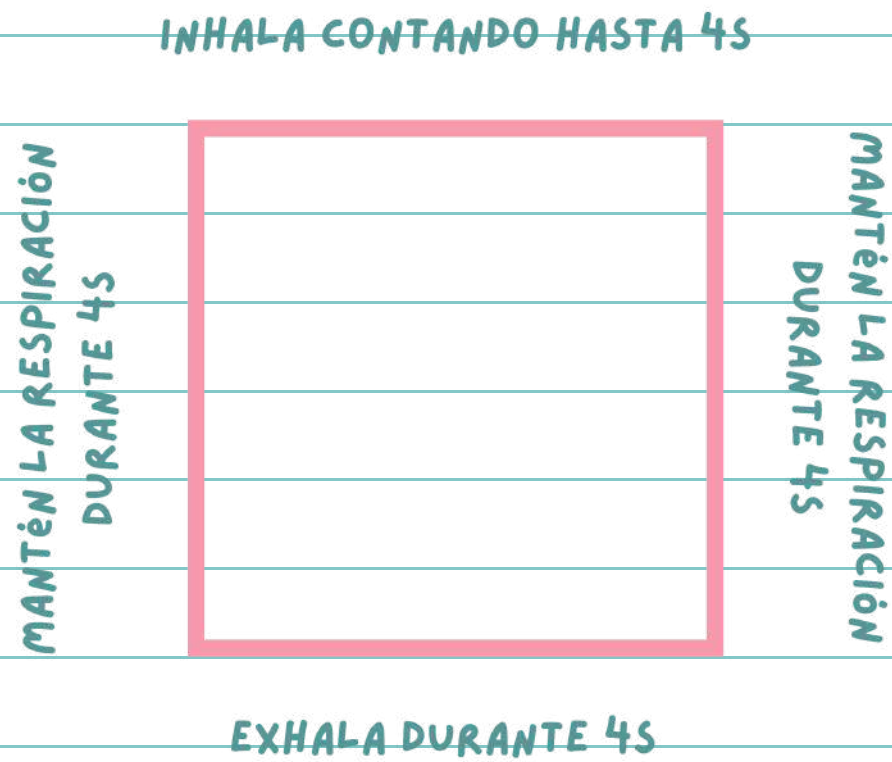
***Consejo:** Bebe mucha agua como hábito diario.

Técnicas de ansiedad: Ejercicios de respiración

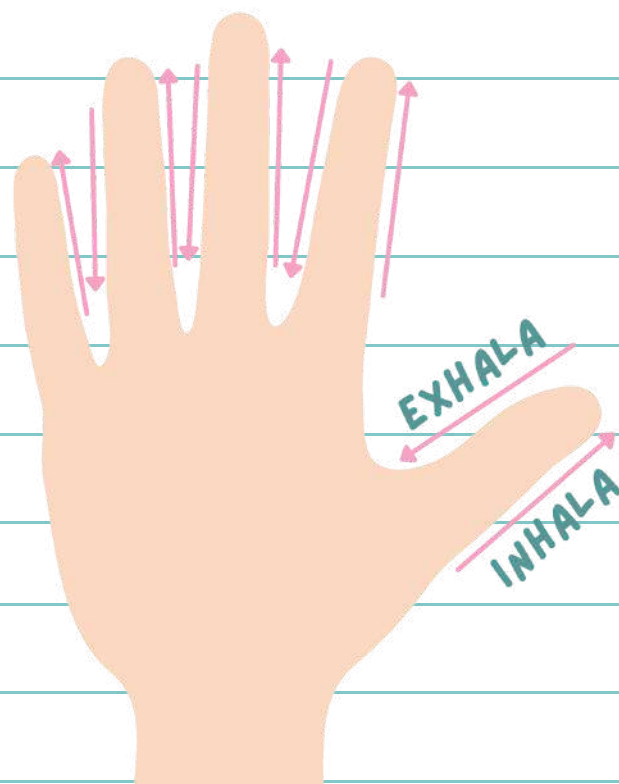
- **Respiración abdominal:** También conocido como respiración diafragmática. Se trata de utilizar el músculo diafragmático para controlar el aire.
- Pon una mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas, y la otra mano sobre el pecho. Inhala profundamente por la nariz permitiendo que el abdomen te empuje la mano (intenta mantener el pecho quieto)
- A medida que exhalas siente cómo va bajando la mano. Utiliza esa mano para sacar todo el aire. Tómate tu tiempo para exhalar.
- Repita estos pasos entre 3 y 10 veces. El objetivo es realizar de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto.



- Caja de respiración.



- Respiración de los 5 dedos.



Técnicas de ansiedad: Ejercicios de distracción

- **La fórmula del 5-4-3-2-1:**

1. Identifica 5 cosas que puedas ver en ese momento.

2. Localiza 4 cosas que puedas oír.

3. Identifica 3 cosas que puedas sentir o tocar.

4. Encuentra 2 cosas que puedas oler.

5. Piensa en 1 cosa que puedas saborear.

- **Ejercicio de los 3:**

1. Cierra los ojos, escucha los sonidos de tu alrededor y menciona los 3 que más te llamen la atención.

2. Abre los ojos y menciona los 3 colores que más resalten en tu entorno.

3. Enumera las 3 sensaciones más fuertes en tu piel en este momento.

También puedes contar hacia atrás, sumar los números de las matrículas, contar cuántos colores ves o cuántas personas llevan X prenda de ropa... en definitiva cualquier ejercicio que haga que nuestro cerebro desvíe el foco atencional dejando en un segundo plano los problemas y aspectos que en ese momento nos están causando ansiedad.

5. ¿CÓMO PUEDO GESTIONAR MEJOR MI ANSIEDAD?

Pautas para gestionar la ansiedad

Como hemos aprendido, la ansiedad no es una enfermedad y, por lo tanto, no se puede curar. Podríamos decir que es una respuesta normal del organismo, incluso beneficiosa, pero que en algunas ocasiones puede resultar excesiva.

Por tanto, nuestro objetivo será aprender a regularla. En estas líneas se describen formas de reducirla y conseguir que sea más manejable. Podemos trabajar en, al menos, cuatro áreas diferentes:

1. Entender mejor la ansiedad.

2. Analizar los causantes y mantenedores de la ansiedad.

3. Modificar los pensamientos relacionados con la ansiedad.

4. Cambiar los comportamientos relacionados con la ansiedad.

1. Entender mejor la ansiedad:

Puede que con lo que has leído ya tengas algunas ideas sobre la ansiedad. Sin embargo, es necesario seguir leyendo, aprendiendo o acudiendo a un proceso terapéutico (recuerda que este cuadernillo no sustituye la terapia)

2. Analizar los causantes y mantenedores de la ansiedad

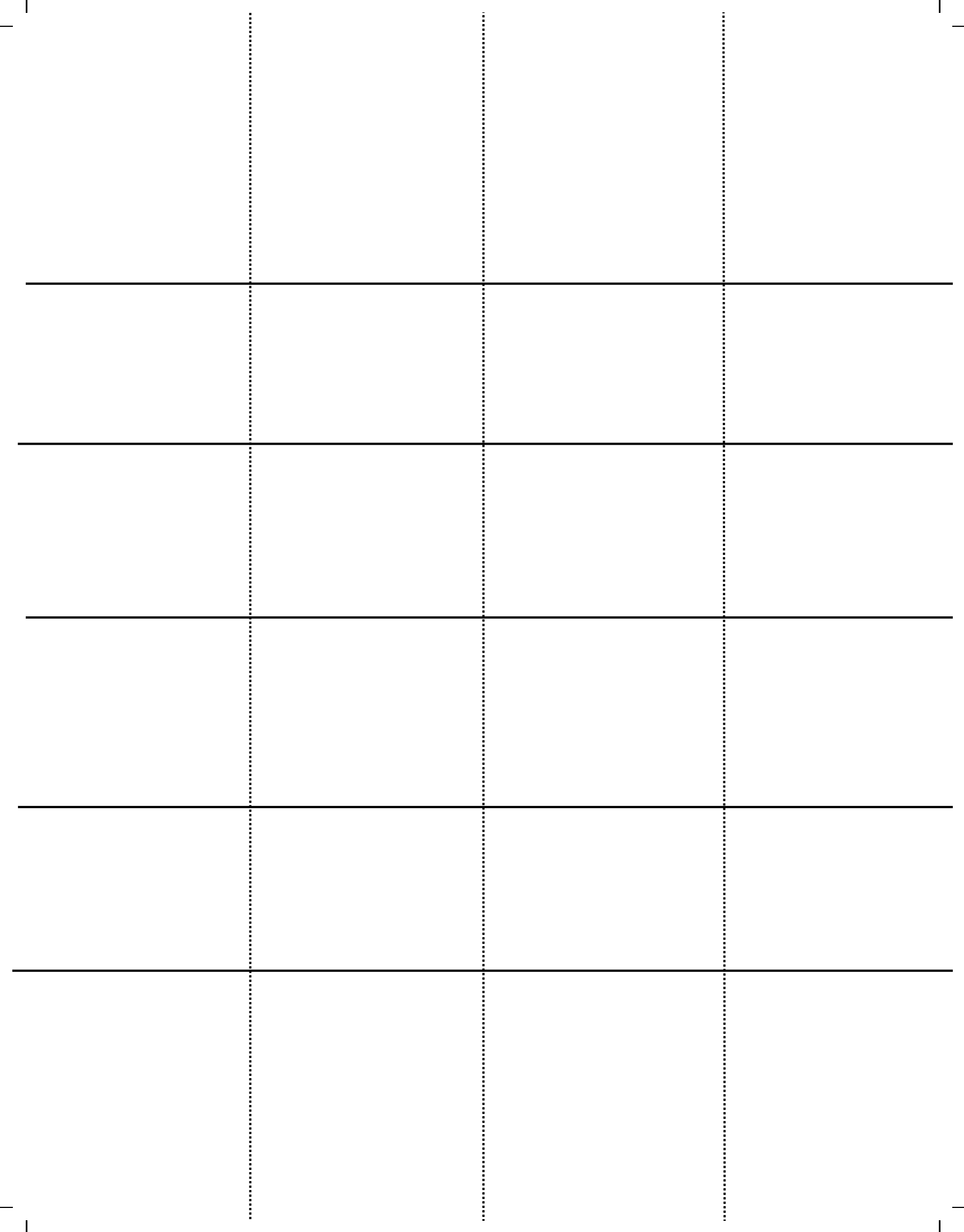
Identificar los causantes y mantenedores es un paso fundamental para empezar a gestionarla, así como emplear las técnicas necesarias (de respiración y/o distracción) para reducir los síntomas derivados.


3. Modificar los pensamientos relacionados con la ansiedad:

Ya hemos visto que un autodiálogo interno irracional, negativo y/o catastrófico es un mantenedor más de la ansiedad pero, a su vez, también puede ser un causante de la misma.

4. Cambiar los comportamientos relacionados con la ansiedad:

Este paso consiste en emplear los cambios necesarios para modificar los pasos 2 y 3. Por ejemplo; la exposición gradual en vez de la evitación o el escape y la reducción gradual del consumo o de las conductas dañinas.





Próximo cuadernillo:
Pensamientos negativos