

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA ANSIEDAD

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM
@GAMANPSICOLOGIA



PRESENTACIÓN

En este material encontrarás **todo lo que necesitas saber sobre la ansiedad** (qué es, por qué sale, cuáles son sus síntomas, cuáles son los pensamientos ansiosos más comunes, qué es un ataque de ansiedad y qué podemos hacer, qué técnicas de ansiedad podemos usar...), además de una parte más práctica con tests y ejercicios.

Este material **puede ser utilizado tanto por psicólogos** (como material de apoyo para sus pacientes) **como por cualquier otro lector** que quiera aprender qué puede hacer ante una crisis de ansiedad.

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



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

[@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos materiales! :)

ÍNDICE

1. Ansiedad

- Qué es.....pág 1
- Ansiedad funcional vs. Ansiedad patológica.....pág 2
- Metáfora del vaso de agua.....pág 3
- Tipos de ansiedad.....pág 4
- Ejercicio evaluativo: nivel de ansiedad.....pág 6

2. Efectos de la ansiedad

- Cómo pensamos.....pág 11
- Qué sentimos.....pág 12
- Qué hacemos.....pág 13
- Ejercicio evaluativo: sintomatología ansiosa.....pág 14

3. Causantes y mantenedores

- Qué causa la ansiedad.....pág 16
- Qué mantiene la ansiedad.....pág 18
- La ventana de tolerancia.....pág 21
- Ejercicio evaluativo: detonantes generales.....pág 22
- Ejercicio evaluativo: situaciones detonantes.....pág 25

4. Ataques de ansiedad

- Relación entre la ansiedad y el sistema nervioso.....pág 28
- Explicación paso a paso del ataque de ansiedad.....pág 30
- Mitos de la ansiedad.....pág 33

5. Analiza tus reacciones

- Analiza tus reacciones.....pág 35

6. Analiza tus preocupaciones

- Analiza tus preocupaciones.....pág 38

7. Aprende a delegar

- Aprende a delegar.....pág 45

8. Identifica tus hábitos

- Identifica tus hábitos.....pág 48

9. Autorregistro de ansiedad

- Autorregistro de ansiedad.....pág 49

10. ¿Cómo puedo gestionar mejor mi ansiedad?

- Pautas para gestionar la ansiedad.....pág 50

11. Kit de emergencia para una crisis de ansiedad

- Herramientas para una crisis de ansiedad.....pág 53

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.**

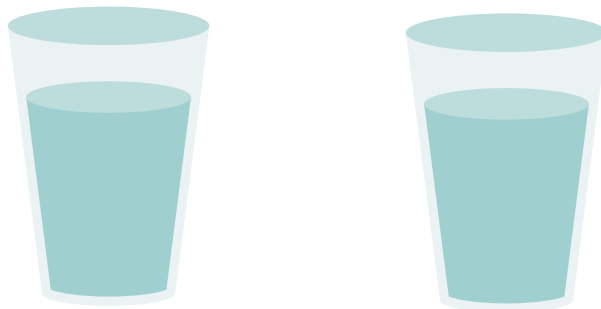
En tales casos, la ansiedad **no favorece una mejor adaptación** debido a que se activan alarmas ante peligros inexistentes o se perciben reiteradamente amenazas de manera significativa.



METÁFORA DEL VASO DE AGUA

Imagínate que tienes **dos vasos de agua**:

- Un vaso contiene **tu nivel de ansiedad**; el agua es la **cantidad de ansiedad que puedes tener**.
- El otro vaso representa **los estresores que pueden ir llenando tu vaso de ansiedad** (los pensamientos negativos, las discusiones, los problemas en el trabajo, la baja autoestima, etc.) **hasta que éste desborde; ataque de pánico o alto nivel de ansiedad**.



Por eso es tan importante ir vaciando el vaso de la ansiedad; para que éste no llegue a desbordar (p.e: podríamos gestionar los pensamientos negativos, trabajar en la autoestima, solucionar los problemas de manera asertiva, etc.).

Así, de esta manera, se va formando un **equilibrio entre lo que me llena el vaso de la ansiedad y lo que hago para vaciarlo**.

TIPOS DE ANSIEDAD

- **Trastorno de estrés post-traumático:** Aparece ansiedad tras haber vivido una experiencia aterrizante 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.

Este último tipo de ansiedad **es el más común** y por el que se suele acudir más a terapia psicológica.

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 es 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. 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 tienen por qué ser 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 sientas 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

3. CAUSANTES Y MANTENEDORES

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 tendencia a la **preocupación excesiva**.
- Aquellas que han tenido **experiencias traumáticas o difíciles**.
- Aquellas cuyos **familiares han tenido o tienen ansiedad**.
- Aquellas que se vinculan desde el **apego ansioso**.

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.

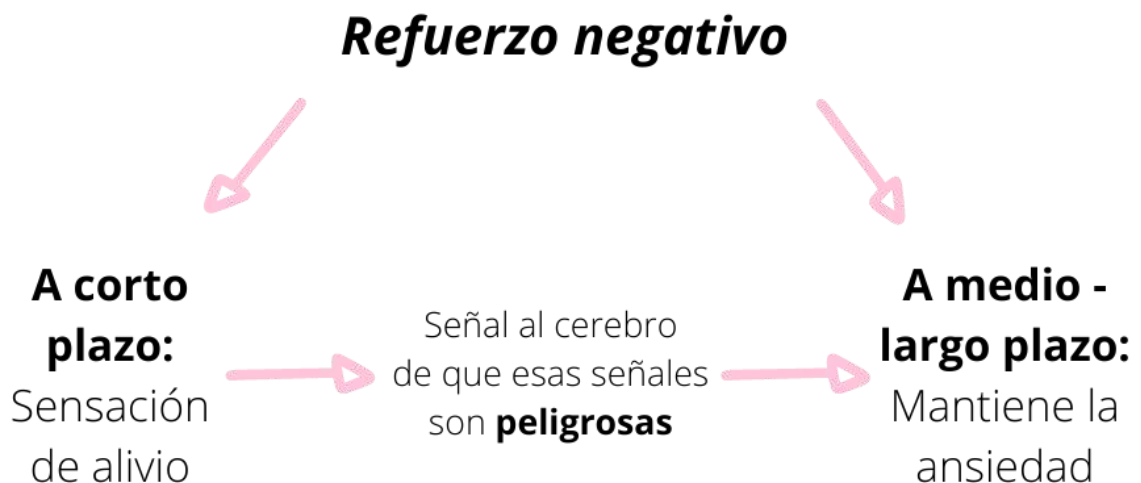
Escapar de las situaciones que suponen una amenaza es una reacción natural, pero el tipo de cosas que las personas tienden a evitar cuando sufren de ansiedad **a menudo no son peligros reales** (por ejemplo; ir a las tiendas, montar en autobús, ir a lugares concurridos, salir a comer, hablar con la gente, 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 atracón o dañinas) que me permite parar de pensar en ella y me relaja?".

Por esto mismo:



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 atracón y de las conductas dañinas **te estás autoengañando**; estás asociando algo negativo con una reacción "positiva".

LA VENTANA DE LA TOLERANCIA

HIPER ESTIMULACIÓN

Cuando te sientes extremadamente ansioso, abrumado, enfadado o incluso fuera de control. Es posible que te den ganas de salir huyendo o de discutir.



DESREGULACIÓN

Esto es cuando empiezas a sentirte agitado. Puede que te sientas ansioso, acelerado o enfadado. No te sientes fuera de control, pero tampoco de sientes agusto.

VENTANA DE TOLERANCIA

Aquí es cuando las cosas simplemente se sienten bien, donde eres más capaz de hacer frente a los vaivenes que la vida trae. Te sientes tranquilo sin estar agotado, puedes estar alerta, pero no ansioso

DESREGULACIÓN

Esto es cuando empiezas a sentirte desconectado y más lento. No te sientes fuera de control, pero tampoco de sientes agusto.

HIPER ESTIMULACIÓN

Cuando te sientes extremadamente aislado y adormecido (física y emocionalmente). Parece que el tiempo desaparece o que estás congelado.



EJERCICIO EVALUATIVO: DETONANTES GENERALES

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:

-
-
-
-
-

EJERCICIO EVALUATIVO:

SITUACIONES DETONANTES

1. Conocer personas nuevas.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

2. Comer en lugares públicos.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

3. Llegar tarde a una cita / quedada.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

4. Hablar con personas que tienen autoridad.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

5. Hacer un examen / entrevista importante.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

6. Exponer o hablar sobre algo ante un público.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

7. Ir a una fiesta.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

8. Trabajar, comer o cocinar mientras me observan.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

9. Hablar por teléfono o en persona con un desconocido.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

10. Comprar en una tienda.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

11. Ir al médico / dentista / hospital.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

12. Ser el centro de atención.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

13. Dar una opinión personal en un grupo de varias personas.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

14. Expresar desacuerdo o desaprobación a otra persona.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

15. Mirar a los ojos a alguien.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

16. Viajar o conocer sitios nuevos.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

17. Intentar hablar con una persona que te interesa / gusta.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

18. Devolver un artículo de una tienda y pedir el reembolso.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

19. Invitar a alguien a salir / quedar.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

20. Decir que no.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

21. Encargarse de una responsabilidad o algo importante.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

22. Decirle a alguien que se ha equivocado.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

23. Hacer deportes o ir al gimnasio.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

24. Bailar en una fiesta.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

25. Viajar en transporte público.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

26. Preguntar por una dirección en la calle.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

27. Dar una orden o hacer una petición a alguien.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

4. 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**.

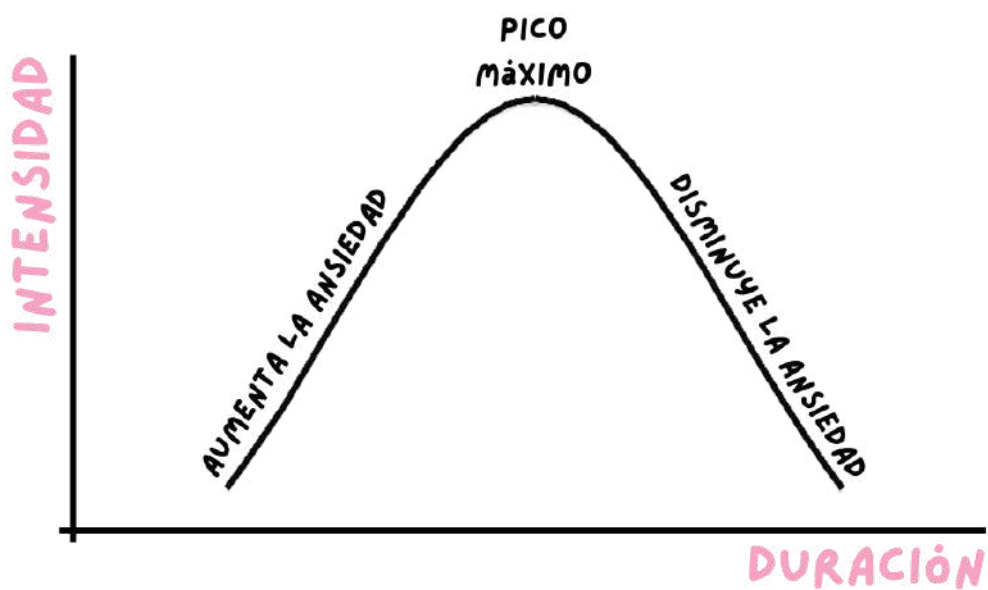
Irónicamente, el **sistema simpático** es el que nos prepara para la lucha o la huida mediante la liberación de la adrenalina en nuestro cuerpo, siendo el culpable de todas las sensaciones que experimentamos durante un ataque de ansiedad.

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
Activación y alerta	Equilibrio y relajación

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.

MITOS DE LA ANSIEDAD

- **Ataque al corazón:** Las palpitaciones y taquicardia experimentadas durante las crisis de ansiedad pueden conducir a pensar que uno va a morir de un ataque cardíaco. Sin embargo, una crisis de ansiedad **NUNCA te va a provocar un ataque al corazón.**

Para sufrir un ataque al corazón deben darse varias de las siguientes condiciones: lesión grave en el corazón o en las arterias, exceso elevado de ácidos grasos en la sangre, dieta incorrecta (por ejemplo, consumo excesivo de grasas), sobrepeso, vida sedentaria, consumo excesivo de alcohol, tabaco y/u otras drogas, hipertensión...

- **Perder el control:** Algunas personas creen que van a perder el control durante una crisis de ansiedad. Sin embargo, esta sensación de pérdida de control no se corresponde con la realidad. **La gente que tiene crisis de ansiedad no pierde el control;** en el peor de los casos, escapa de la situación hacia un sitio más seguro, lo cual no es precisamente una falta de control, **sino más bien lo contrario.**

- **Desmayarse:** Las personas que experimentan mareo, vértigo o sensación de inestabilidad durante las crisis de ansiedad pueden tener miedo de desmayarse o perder el conocimiento. Sin embargo, **la probabilidad de que esto ocurra es mínima.**

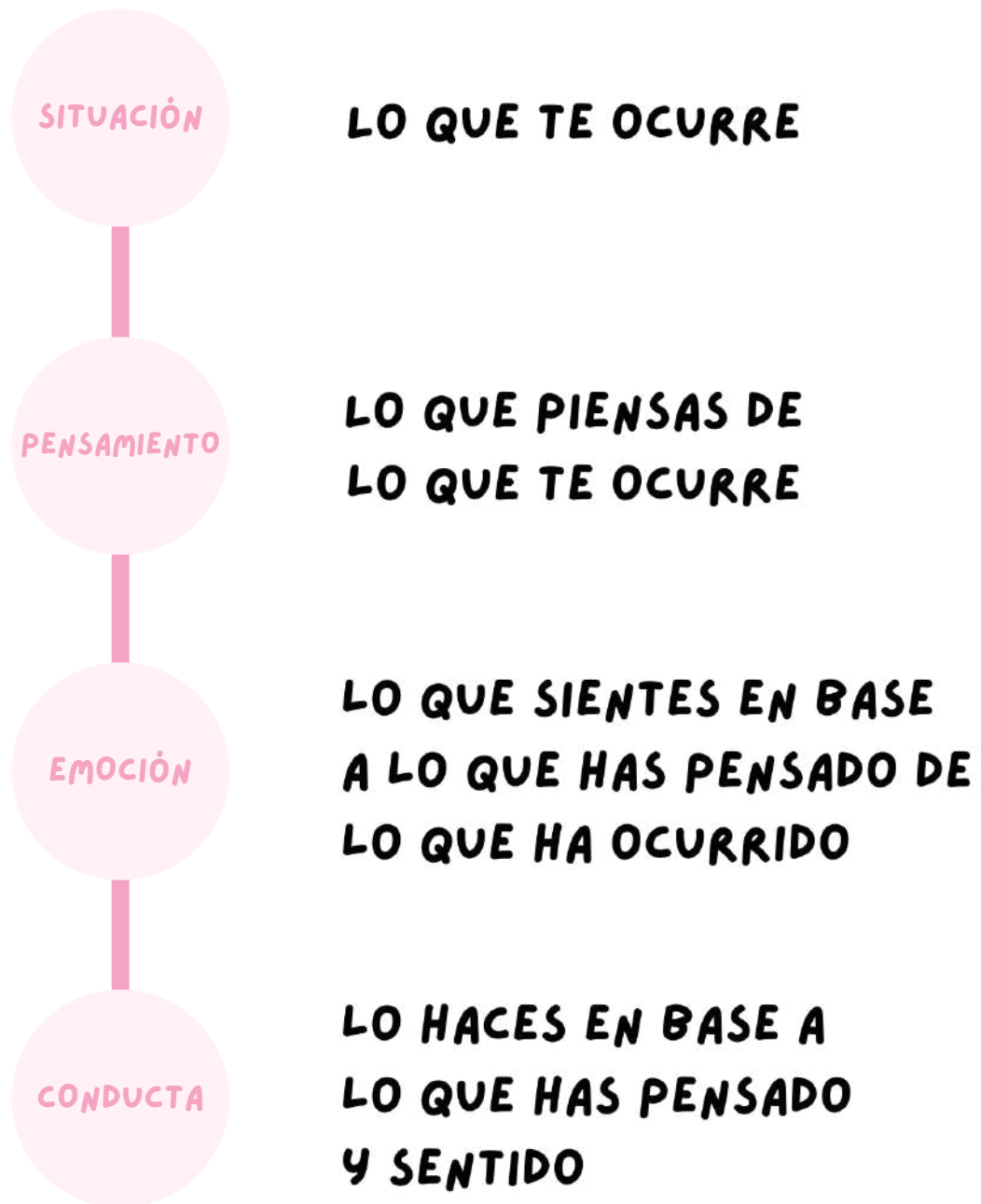
Para que tenga lugar un desmayo debe haber un descenso del ritmo cardíaco y una bajada notable de la presión arterial. Sin embargo, cuando se experimenta una fuerte ansiedad o pánico, ocurre todo lo contrario: el ritmo cardíaco y la presión sanguínea aumentan. Así que, **aunque te puedas sentir mareado, esta sensación no significa que uno se va a desmayar, sino que la presión sanguínea global es alta, no baja.**

- **Asfixiarse o ahogarse:** Es muy frecuente que uno respire más rápida o profundamente cuando está muy ansioso, lo que puede llevar a la hiperventilación o sobrerrespiración (respirar un volumen de aire mayor del que necesita el organismo). De este modo, surge el efecto paradójico de falta de aire.

Sin embargo, **es imposible asfixiarse o ahogarse. En ningún caso se va a producir un estado de dejar de respirar completamente.**

5. ANALIZA TUS REACCIONES

Comprender cómo respondemos a las situaciones externas e internas es fundamental para analizar cómo influye el conjunto de reacciones y cómo podríamos mejorar o modificar cada uno de ellos.



Elige, a continuación, algunas de las **situaciones o detonantes** identificados anteriormente y **escribe cómo sueles reaccionar**.

SITUACIÓN

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

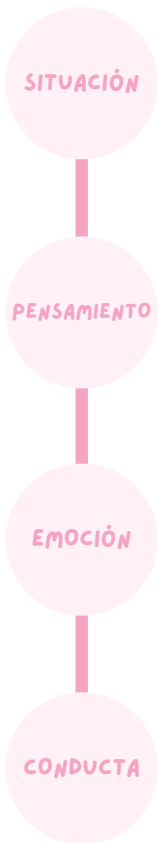
CONDUCTA

SITUACIÓN

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

CONDUCTA



6. ANALIZA TUS PREOCUPACIONES

Piensa en tus preocupaciones habituales o actuales y clasificalas en las siguientes cajitas. Empieza las frases con: "**Me preocupa que...**"

CON RESPECTO AL ESTUDIO:

CON RESPECTO AL TRABAJO:

CON RESPECTO A LA FAMILIA:

CON RESPECTO A LA PAREJA:

CON RESPECTO A LOS AMIGOS:

CON RESPECTO A UNO MISMO:

A continuación escribe las preocupaciones que has escrito en el ejercicio anterior en función de **si se pueden controlar o no**.

NO SE PUEDE CONTROLAR / NO DEPENDE DE MI:

SE PUEDE CONTROLAR / DEPENDE DE MI:

Por último, reflexiona sobre **la probabilidad de que ocurran** dichas preocupaciones y sobre **lo peor que podría pasar** en esos escenarios.

¿CUÁNTA PROBABILIDAD HAY DE QUE SUCEDA?

¿CUÁL ES EL PEOR ESCENARIO POSIBLE?

¿CUÁL ES EL ESCENARIO MÁS PROBABLE?

¿CUÁL ES EL MEJOR ESCENARIO?

**ESCRIBE 3 COSAS QUE PUEDES HACER TÚ MISMO
PARA LIDIAR CON EL PEOR ESCENARIO POSIBLE:**

**ESCRIBE EL NOMBRE DE 3 PERSONAS QUE PODRÍAN
AYUDARTE A ENCONTRAR UNA POSIBLE SOLUCIÓN**

7. APRENDE A DELEGAR

Cuando sientas que **la vida "va más rápido" que tú**, o cuando sientas que **te estás preocupando mucho por algo**, reflexiona sobre los siguientes apartados.

COSAS QUE ESTÁN FUERA DE MI CONTROL:

COSAS QUE SIENTO QUE SÓLO YO PUEDO HACER BIEN:

COSAS QUE SÓLO ME HACEN PERDER EL TIEMPO:

COSAS QUE REALMENTE NO NECESITAN SER RESUELTAS:

COSAS QUE ME SIENTO OBLIGADO A HACER:

COSAS QUE SON RESPONSABILIDAD DE ALGUIEN MÁS:

8. IDENTIFICA TUS HÁBITOS

Reflexiona sobre los hábitos que tienes cuando "llega" la ansiedad y **piensa en otros que puedan servirte y que sean más sanos.**

HÁBITOS QUE NO ME AYUDAN:

HÁBITOS MÁS SANOS QUE PUEDO HACER:

Situación que te ha generado ansiedad	Emociones que has sentido	Pensamientos que has tenido	Síntomas que has sentido	Lo que has hecho	Evalúa del 0 al 10 el grado de malestar que has sentido

9. ¿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.

10. KIT DE EMERGENCIA PARA UNA CRISIS DE ANSIEDAD



1. PSICOEDUCACIÓN EN ANSIEDAD

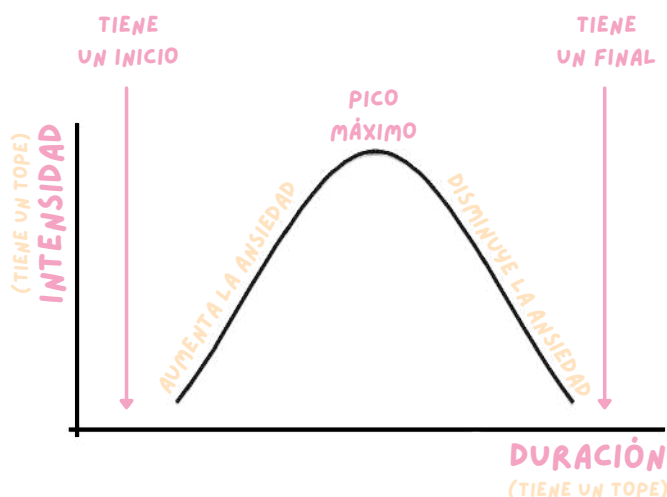
LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA ANSIEDAD

Si ahora mismo estás sintiendo ansiedad es porque ésta ha detectado que **algo no va bien y necesita que estés alerta para protegerte de eso**; puede ser un coche que parece que no frena a tiempo, un examen o una entrevista que para ti es muy importante, una discusión que acabas de tener con alguien, los pensamientos negativos y catastróficos que estás teniendo, la suma de experiencias dolorosas no gestionadas correctamente...

Por lo tanto, aunque la ansiedad y los síntomas que estás sintiendo ahora mismo son desagradables, **no son peligrosos**.

Tampoco vas a tener un ataque al corazón, ni vas a morir, ni vas a perder el control de tu respiración, ni esto va a durar eternamente.

Esta crisis que estás sintiendo **tiene un inicio, un pico máximo y un final**; aunque se puede vivir como un proceso muy largo, realmente esto suele durar **15/20 mins** (a veces menos, pero rara vez es más).



Esto quiere decir que, **hagas lo que hagas, va a terminar** aunque tú no hagas nada. Lo que sí puedes hacer es leer este kit de emergencia y hacer algunas de las técnicas que puedes encontrar en él para así **"sostenerte" durante esta crisis y que sea más fácil de gestionar** la ansiedad que si no hicieras nada.

Así que **evita intentar controlarla o luchar contra ella**, eso sólo lo empeorará e incrementará el malestar.

En vez de eso, escucha a tu cuerpo y **ponle una explicación a lo que está pasando ahora mismo:**

- Si estás sintiendo **entumecimiento en los dedos, sudoración, sensaciones de temblor y hormigueo** es porque ahora mismo tus glándulas suprarrenales se han activado para producir adrenalina, los vasos sanguíneos se han contraído y tu cuerpo está enviando sangre y oxígeno hacia tus extremidades.
- Si estás sintiendo **presión en el pecho, miedo a perder el control de tu respiración, hiperventilación, mareos y sofocos** es porque ahora mismo tu cuerpo está entregando la mayor cantidad de oxígeno que puede para prepararte para la acción (huída o lucha, aunque luego no termines haciendo nada de eso), haciendo que tu respiración sea mucho más rápida, agitada y profunda.

- Si estás sintiendo **mareos, visión borrosa y dificultad para enfocar la vista** es porque ahora mismo, al aumentar el ritmo de tu respiración, se está reduciendo el suministro de oxígeno al cerebro. Aunque no es peligroso, los efectos secundarios que esto produce son muy molestos así que, si puedes, toma asiento.
- Si estás sintiendo **náuseas, pesadez, estreñimiento, boca seca y deshidratación** es porque ahora mismo tu tensión, tu sangre y tu oxígeno se están centrando en otros lados de tu cuerpo, lo que deja a tu sistema digestivo con muy poca energía y produce una disminución de la salivación. Si puedes, bebe agua para aliviar las náuseas y prevenir la deshidratación.
- Si estás sintiendo **aumento de los latidos del corazón, entumecimiento, hormigueo y dolor leve en el pecho** es porque ahora mismo tu flujo de sangre está siendo acelerado para asegurar que tu cuerpo esté bien suministrado de oxígeno.

En resumen; todos estos síntomas que estás sintiendo son la **respuesta psicofisiológica** que la ansiedad desencadena cuando cree que estás en peligro.

Por lo tanto, aunque es un mecanismo de defensa que crea tu cuerpo, **NO va a suceder algo terrible y, en unos minutos, todos estos síntomas y este malestar PASARÁ.**

2. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y CATASTRÓFICOS

La manera de pensar sobre las cosas afecta a **la forma en la que nos sentimos**, y éstos afectan a **la forma en la que nos comportamos**.

Si ahora mismo estás sintiendo ansiedad es muy probable que estés viendo el **lado negativo** de todo y que estés imaginando que van a suceder **cosas desagradables o catastróficas**.

De hecho, también puede pasarte que, al tener tan internalizado ese autodiálogo negativo, para ti pueda ser lo "normal" en el día a día y **pueda resultarte algo difícil identificar tales pensamientos**.

Para ayudarte a identificarlos te dejo **algunos de los más comunes**:

- **Catastrofismo:** Pensar que las cosas son peores de lo que realmente son y/o imaginar el peor resultado posible de las situaciones. **“He discutido con un amigo y ahora puede que se aleje y me deje de hablar o que lo tenga en cuenta siempre”**.
- **Generalización:** De una experiencia concreta y aislada tendemos a crear una regla general o universal haciendo que, lo que ha ocurrido una vez, se extrapole siempre a futuras circunstancias. **“Como he tenido una crisis de ansiedad en un supermercado, cada vez que vaya a uno, me volverá a pasar”**.

- **Pensamiento de todo o nada:** Evaluar cualidades personales de forma extremista sin tener en cuenta los puntos intermedios o las cosas buenas. **“Todo lo hago mal, soy un inútil”.**
- **Personalización y lectura del pensamiento:** Tener creencias sobre los demás que no son realistas como, por ejemplo, creer que los demás siempre les están juzgando, creer saber lo que los demás están pensando en ese momento... **“Si me miran es porque lo estoy haciendo mal, estoy haciendo el ridículo”.**
- **Debeísmo:** Son creencias rígidas e inflexibles acerca de cómo debería ser uno mismo y las demás personas. **“No debería cometer errores”.** **“Debería ser el hijo/a perfecto”.**
- **Falacia de control:** Pensar que tenemos el control sobre todo lo que ocurre a nuestro alrededor y que, por lo tanto, todo es responsabilidad nuestra. **“Tenía que haber previsto que se iba a enfadar por mi comentario, es mi culpa”.**
- **Maximización y minimización:** Consiste, por un lado, en exagerar lo malo que tenemos o nos pasa y, por otro lado, hacer de menos las cosas buenas que nos pasan o tenemos. **“He suspendido un examen, soy un desastre y un inútil, no voy a conseguir nada” + “He aprobado el otro examen, pero no ha sido para tanto, ha sido cuestión de suerte”.**

Seguramente **te hayas identificado** con muchos (si no es con todos) de estos pensamientos y, si estás teniendo alguno de ellos ahora mismo, **puedes hacer algunos de los siguientes ejercicios:**

1) Reestructuración cognitiva:

- Eso que crees que va a suceder o ese pensamiento que crees que es verdad, **¿es realmente cierto?**
- ¿Cómo sabes que eso es cierto? **Escribe, al menos, 3 pruebas reales y verídicas para demostrar esa idea.**
- ¿Puedes afirmar con una certeza del 100% que es absolutamente cierto? **Si no puedes afirmar con una certeza del 100%, responde a las siguientes preguntas:**
 - ¿Cómo te **sientes** al pensar así?
 - ¿Cómo te **imaginas que te sentirías** si no tuvieras ese tipo de pensamientos?
 - ¿Cómo te **comportarías** si no tuvieras ese tipo de pensamientos constantemente?, ¿habría cambios importantes?
 - ¿Cómo **imaginas que sería tu vida** si no tuvieras ese tipo de pensamientos? Describe **con todo lujo de detalles** cómo sería y cómo vivirías tú (Esta visualización puede ayudarte a realizar los cambios que necesitas hacer para conseguir vivir así.

2) Somete a juicio tus pensamientos:

¿Cuánto de cierto es ese pensamiento?

- ¿Qué hechos a favor lo confirman?
- ¿Qué hechos en contra lo desmienten?

¿Qué probabilidad real hay de que ocurra?

- ¿Tengo suficientes datos que demuestren que de verdad va a ocurrir eso al 100x100?
- ¿Que me haya pasado eso alguna vez significa que me va a pasar siempre?

¿Qué es lo que peor que me podría pasar realmente?

- ¿Cuánta probabilidad real hay de que pase?
- ¿Estoy exagerando o catastrofizando?

¿De qué forma me estoy hablando a mí misma/o?

- ¿Me estoy hablando desde la autoexigencia y el perfeccionismo?
- ¿Qué le diría a un amigo que piensa eso?

¿Qué me aporta ese pensamiento?

- ¿Qué efectos, tanto positivos como negativos, me genera?
- ¿Qué otro pensamiento alternativo podría tener que fuera más realista y acorde a la situación?

PENSAMIENTOS SEGUROS Y COMPASIVOS

¿Cómo se hace? Consiste en repetirte algunos de los siguientes pensamientos (o cualquier otro que te aporte seguridad y calma).

¿Cuál es el objetivo? Cambiar el foco de atención de los pensamientos negativos y catastróficos a otros que sean más realistas para ayudar a reducir el malestar y aumentar la confianza y seguridad en una/o misma/o y en lo que sabe sobre la ansiedad.

Todos estos síntomas que estoy sintiendo terminarán en unos mins.

La ansiedad genera pensamientos irreales y exagerados, estoy bien.

No me va a dar un ataque al corazón aunque éste vaya muy rápido.

No me puedo fiar ahora mismo de lo que mis pensamientos dicen.

Intentar controlar y/o evitar mi ansiedad solo hará que empeore.

Aunque lo parezca, no voy a perder el control de mi respiración.

Este malestar no va a durar eternamente, acabarán terminando.

La ansiedad puede ser muy desagradable, pero no es peligrosa.

No debo luchar contra esto, es mejor dejar que venga y se vaya.

3. TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS

¿Cómo se hace?

- 1) Busca 5 cosas que puedas ver 👁️👁️
- 2) Busca 4 cosas que puedas tocar 🖐️
- 3) Busca 3 cosas que puedas oír 👂
- 4) Busca 2 cosas que puedas oler 👃
- 5) Busca 1 cosa que puedas saborear 🗑️

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

TÉCNICA DE LOS COLORES

¿Cómo se hace? (puedes hacerlo con cualquier color)

- 1) Busca cosas que tengan el color ●
- 2) Busca cosas que tengan el color ●
- 3) Busca cosas que tengan el color ●
- 4) Busca cosas que tengan el color ●
- 5) Busca cosas que tengan el color ●

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente cambiando el foco de atención al exterior mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

CUENTA HACIA ATRÁS

¿Cómo se hace? Consiste en escoger un número cualquiera y empezar a contar hacia atrás desde dicho número (hasta que te sientas más calmada/o y/o relajada/o).

¿Cuál es el objetivo? Cambiar el foco de atención al exterior mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

50
49
48

ANALIZA LOS OBJETOS

¿Cómo se hace? Consiste en escoger un objeto que tengas cerca para analizar todas las características que puedas de éste, también tienes que inventarte otras posibles funciones que pueda tener.

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

POR EJEMPLO:



EJERCICIOS PARA HACER EN EL EXTERIOR

Matrículas.

¿Cómo se hace? Consiste en ir sumando, restando o haciendo cualquier otro cálculo matemático con los números de las matrículas de los coches que vas viendo por la calle hasta que te sientas más calmada/o y/o relajada/o.

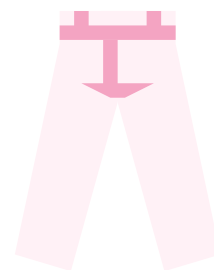
¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.



Prendas de ropa.

¿Cómo se hace? Consiste en escoger un tipo de prenda de ropa (pe: gorra) para después ir contando cuántas veces vez dicho objeto en la gente que te rodea hasta que te sientas más calmada/o y/o relajada/o.

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.



4. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN DEL DIBUJO

¿Qué necesitas? Un papel y un bolígrafo, pintura o lápiz.

¿Cómo se hace? Tienes que intentar dibujar (en forma de ondas) el ritmo de tu respiración en tiempo real; haciendo subidas (cuando inhales el aire) y bajadas (cuando exhales el aire). Éstas serán más o menos pronunciadas en función de la velocidad de tu respiración.

¿Cuál es el objetivo? Focalizar la atención en tu respiración para tomar consciencia del ritmo que llevas. Así verás que no vas a "perder el control" de tu respiración, sino que ésta (aunque suba y baje), siempre va a estar ahí y se terminará regulando y equilibrando.



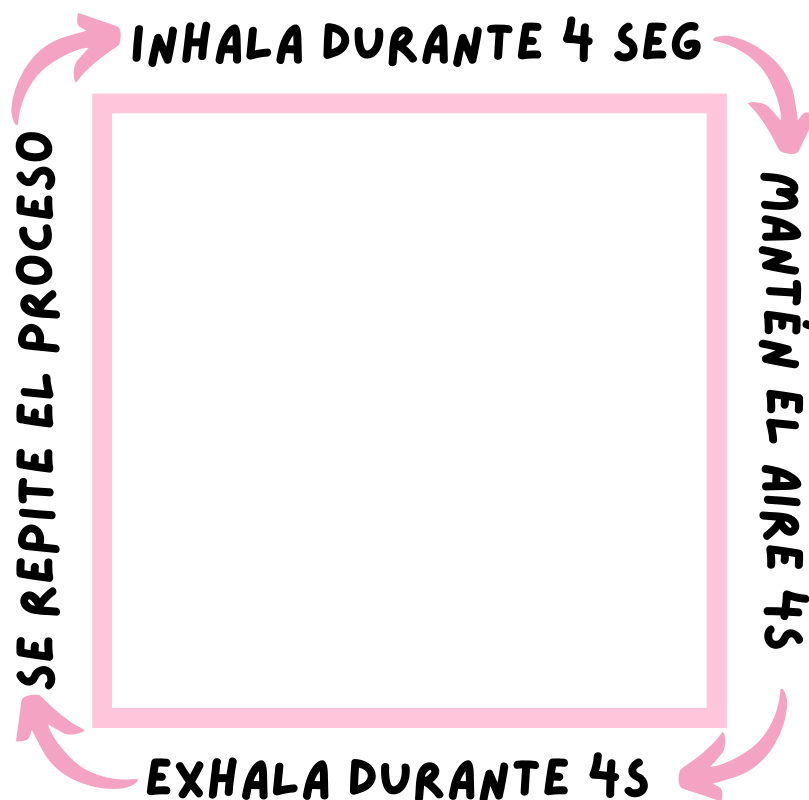
CAJA DE RESPIRACIÓN

¿Cómo se hace?

- 1) Cierra los ojos (si te ayuda más) e inhala contando hasta 4.
- 2) Mantén la respiración mientras cuentas despacio hasta 4.
- 3) Suelta el aire de los pulmones mientras cuentas hasta 4.
- 4) Repite todo el proceso hasta que te sientas más calmada/o y/o que tu respiración se ha regulado y equilibrado.

¿Cuál es el objetivo? Ralentizar la respiración, lo que te ayudará a relajarte, aumentar la cantidad de oxígeno recibida y liberar la tensión de tu cuerpo.

*Esta técnica de relajación también **tiene una parte de distracción** al tener que ir contando 4 segundos durante todo el proceso.



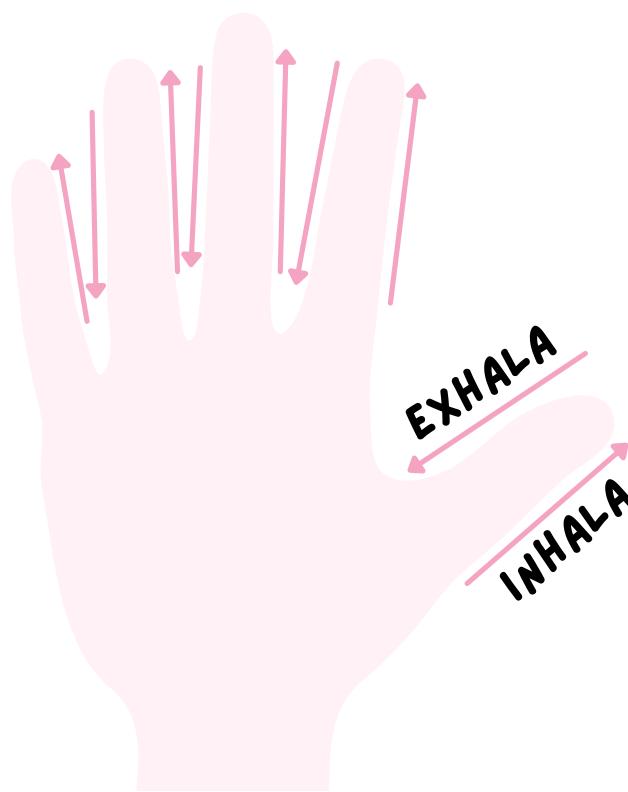
RESPIRACIÓN DE LOS 5 DEDOS

¿Cómo se hace?

- 1) Coloca una de tus manos frente a ti con los dedos separados.
- 2) Escoge un dedo de tu otra mano y empieza a seguir el contorno de la mano que tienes extendida ante ti.
- 3) Cuando asciendas por el meñique, inhala. Cuando bajes por el contorno de tu dedo meñique, exhala. Continúa de un dedo a otro hasta que hayas seguido el contorno de toda la mano.
- 4) Repite todo el proceso hasta que te sientas más calmada/o y/o que tu respiración se ha regulado y equilibrado.

¿Cuál es el objetivo? Ralentizar la respiración.

*Esta técnica de relajación también **tiene una parte de distracción** al activar varios de nuestros sentidos (como la visión y el tacto) y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo.

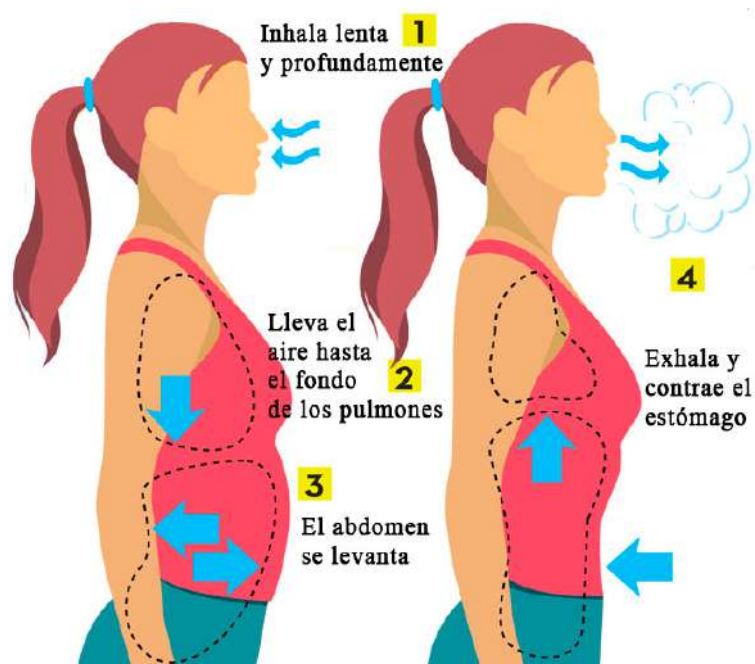


RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

¿Cómo se hace? Utilizando el abdomen para controlar el aire.

- 1) Pon una mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas, y la otra mano sobre el pecho.
- 2) Inhala profundamente por la nariz permitiendo que el abdomen te empuje la mano (intenta mantener el pecho quieto).
- 3) A medida que exhalas siente cómo va bajando la mano. Utiliza esa mano para sacar todo el aire. Tómate tu tiempo para exhalar.
- 4) Repite estos pasos entre 3 y 10 veces o hasta que te sientas más calmada/o y/o que tu respiración se ha regulado y equilibrado.

¿Cuál es el objetivo? Activar la respuesta de relajación del organismo, relajar la tensión acumulada en los músculos, aumentar nuestros niveles de energía y de bienestar general, fomentar nuestra atención y concentración y regular el ritmo cardíaco.



RELAJACIÓN MUSCULAR

¿**Cómo se hace?** Siéntate en una silla, lo más cómoda/o posible y:

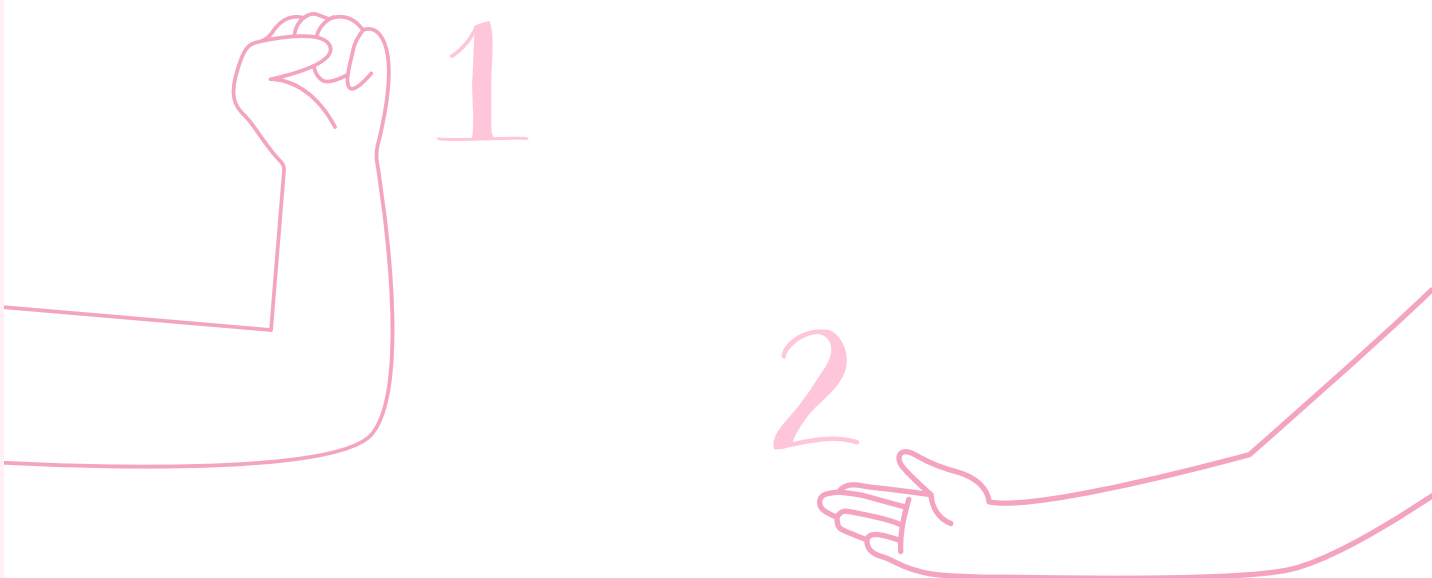
1) Tensa una parte de tu cuerpo durante 10s sin llegar a forzarte o hacerte daño.

2) Relaja y libera de nuevo el músculo y después empieza de nuevo con otra parte del cuerpo.

Un ejemplo del proceso que puedes seguir sería el siguiente: brazo derecho - brazo izquierdo - hombros - pecho - espalda - abdomen - pierna derecha - pie derecho - pierna izquierda - pie izquierdo.

¿**Cuál es el objetivo?** Conocer el estado de tensión de cada parte del cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.

*Esta técnica de relajación también **tiene una parte de distracción** al activar varios de nuestros sentidos (como la visión y el tacto) y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo.



ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO :)

Si te ha gustado el material y quieres estar pendiente de los próximos cuadernillos, estate atento/a a mis redes:

@gamanpsicologia y **www.gamanpsicologia.com**

Este material es propiedad de @gamanpsicologia y **bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo** sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme: **hola@gamanpsicologia.com**

Recuerda que este material puede ayudarte a "sostenerte" en las crisis de ansiedad, pero **hasta que no se aborde y se trabaje en lo que las origina o desencadena, éstas seguirán apareciendo.**

En **Gaman Psicología** disponemos de los siguientes **servicios online:**

TERAPIA INDIVIDUAL

TERAPIA DE PAREJA

PSICOLOGÍA PERINATAL

- ANSIEDAD • AUTOESTIMA • DEPRESIÓN • TRAUMA • APEGO • GESTIÓN EMOCIONAL • TCA
- SEXOLOGÍA • ADICCIONES • IDEACIÓN SUICIDA • TR. DE LA PERSONALIDAD • TR. DEL ESPECTRO AUTISTA • TR. PSICÓTICOS • TR. BIPOLAR • DEPENDENCIA • DUELOS...

1º SESIÓN: 0€

TERAPIA INDIVIDUAL: 50€

TERAPIA DE PAREJA: 60€

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM



MATERIAL HECHO POR:

ÁNGELA ESTEBAN HERNANDO

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

HOLA@GAMANPSICOLOGIA.COM

IG @GAMANPSICOLOGIA

