

Actividades Práctica

Para la Ansiedad



La ansiedad es una respuesta natural del organismo que se activa en situaciones de amenaza o peligro. Esta respuesta tiene una función adaptativa, ya que prepara el cuerpo para hacer frente a situaciones desafiantes. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve persistente o se activa en situaciones que no son amenazantes de manera habitual, puede convertirse en un trastorno de ansiedad.

Son afecciones mentales que afectan a un gran número de personas en todo el mundo. Estos trastornos pueden manifestarse de diversas formas, como trastorno de ansiedad generalizada (TAG), trastorno de pánico, trastorno de ansiedad social, trastorno de ansiedad por separación, entre otros. En estos casos, la ansiedad se vuelve abrumadora, interfiriendo significativamente en la vida diaria de la persona.

La ansiedad puede presentar una variedad de síntomas, que pueden incluir:

1. Preocupación excesiva y constante.
2. Inquietud y nerviosismo.
3. Palpitaciones cardiacas.
4. Sudoración excesiva.
5. Temblores.
6. Dificultad para concentrarse.
7. Problemas para conciliar el sueño.
8. Irritabilidad.
9. Evitación de situaciones que generan ansiedad.

Es importante destacar que la ansiedad no es un problema exclusivo de nuestra era, pero la forma en que se manifiesta y se diagnostica puede variar. La disponibilidad de información en línea y el acceso a la educación sobre la salud mental han contribuido a que más personas reconozcan sus síntomas y busquen ayuda profesional.

En este cuadernillo encontrará actividades, reflexiones, información, hojas de registros, consejos, alternativas.

¿A qué población está destinado el presente cuadernillo?

De acuerdo a los ejercicios, recomendamos para adolescentes mayores desde los 16 años, jóvenes adultos, adultos de mediana edad y también (dependiendo el caso) adultos mayores. Respecto a éste último grupo, dependerá del grado de deterioro cognitivo de la persona, ya que las actividades requieren reflexión, escritura y conversación.

Dentro de él encontrará diferentes partes;

Información que le recomendamos que lea atentamente y que pueda ampliar de ser necesario, buscando más información que disipen sus dudas y charlando con su terapeuta.

Acceder a información que nos permita entender qué es lo que sentimos, que permita poner en palabras aquellas sensaciones muchas veces inexplicables, es muy beneficioso.

- Actividades de presentación, que requerirá que usted haga el esfuerzo de contar sobre su vida en general, sobre su historia, sobre los hechos de su vida.
- Actividades en relación a los síntomas que presenta; estos le van a permitir poder diferenciarlos, esclarecerlos, clasificarlos, y de alguna manera mantener un “orden” dentro de todo lo que usted siente.
- Actividades-técnicas que le darán herramientas de abordaje dentro de momentos críticos.

¿QUIEN SOY?



RESPONDE CON SINCERIDAD.

Mi nombre:

Escribo algo que me encanta hacer

Pienso 3 virtudes que reconozco de mi

Pienso 3 defectos que se que tengo

Confieso un sueño que me gustaría cumplir

Reconozco y escribo un miedo

MI HISTORIA



Contar una historia propia puede resultar una tarea vista como imposible al principio. El consejo para llevar adelante este objetivo es contar **LIBREMENTE** lo que quieras compartir en este espacio. Deja que las palabras salgan y cuenta tu historia de la manera en la que surja en este momento aquí y ahora . No juzgues tu escritura.

A large, empty, rounded rectangular box with a light purple background, intended for writing a personal story.

OBJETIVOS



No seas tímido al pensar, se sincero sobre las expectativas que realmente tengas, con las cuáles has llegado, por más grandes que sean.

A medida que avances seguramente las expectativas y objetivos cambien (por otros más grandes, más chicos, o quizás se sumen nuevos, etc) pero es importante registrar este comienzo .

A large, empty white rounded rectangle intended for writing or drawing.

TIPS PARA CALMAR LA ANSIEDAD



Practica ejercicios de respiración



Encuentra una actividad creativa



Cuidar tu rutina de sueño



Esta bien pedir ayuda



Mantente activo



Tomar Agua



Haz una pausa

Que es la ANSIEDAD



La ansiedad tiene muchas formas. Y se presenta de diversas maneras. Y ante situaciones diferentes.

No existe "LA" ansiedad como un término totalmente aplicable a todos los pacientes que la padecen. Tampoco es cuestión de ir tachando síntomas de una lista interminable de sensaciones mentales o fisiológicas. Porque la ansiedad que viva usted es diferente a la vivida por otra persona; cada uno tiene sus matices e intensidades que dependen de la personalidad y la subjetividad de cada uno.

Sin embargo podemos revisar las diferentes definiciones científicas a fin de entender más acerca de la ansiedad. La organización mundial de la salud considera que se trata de problemas habituales de salud mental que afectan a la productividad y el trabajo. Considerada por la OMS como la primera causa de discapacidad laboral en el mundo. Y arroja la cifra de que 260 millones de personas en el mundo la sufren.

Según el manual diagnóstico DSM-IV se trata de una aparición temporal y aislada de miedo o malestar intenso, acompañada de cuatro o más síntomas entre los cuales se enumeran palpitaciones, sudoración, temblores, fatiga, sensación de ahogo, náuseas, inestabilidad, mareo, desmayo, parestesias, apnea, etc. Estos síntomas por separado y porciones de tiempo determinadas no constituyen un diagnóstico determinado.

El manual ofrece diversos criterios a la hora de establecer un diagnóstico diferenciado, en el cual poder establecer además si se trata de ansiedad generalizada o diferentes 'subtipos' de ansiedad entre las que se enumeran la agorafobia, ataque de pánico, fobia específica, etc. Más allá de las cuestiones estrictamente científicas en relación a diagnosticar o no a ansiedad, es importante entender que cada experiencia clínica es diferente.

Y en lo que respecta a poder formular una definición más coloquial del término, diremos que la ansiedad es una reacción emocional. Y como una reacción propiamente dicha se desarrolla ante un estímulo, que en el caso de la ansiedad llamaremos eventos desencadenantes.



Dicha respuesta o reacción emocional es necesaria para la supervivencia del ser humano. Es decir, la ansiedad tiene un componente de protección y por lo tanto de saludable: **la ansiedad es una respuesta emocional que intenta proteger al sujeto ante un peligro, real o imaginario.**

Como respuesta ante un posible o eventual peligro se constituye como sano en porciones justas. Sin embargo, existen situaciones en las cuales la ansiedad alcanza niveles de intensidad poco manejables para el sujeto, ocasionando una serie de síntomas que el paciente sufre en el cuerpo.

Si existe una forma sencilla de definir la ansiedad es el temor a que algo malo suceda.

Esto conlleva a una sensación anticipatoria que produce una serie de síntomas físicos y emocionales relacionados a lo que suponemos que va a salir mal. Es importante recalcar el sentido temporal de esta definición: la ansiedad es el miedo a algo que aun NO ha ocurrido y que suponemos que en el futuro nos va a producir angustia. La ansiedad es un exceso de futuro, asociado a una dificultad para mantenerse en el presente.

El querer evitar ese malestar (por aquello malo "que va a suceder") arrastra a la persona a un terreno de pánico, en donde cada vez que se piensa en lo que va a suceder y se busca evitar que suceda, la persona se encuentra desvalida, pues confirma que no se siente con los recursos necesarios para hacerle frente a esa eventual situación.

Podemos decir entonces que una forma de definir la ansiedad es el miedo al miedo. Miedo a la angustia. La persona se auto-coloca a sí misma en una postura de incapacidad, "soy incapaz de lidiar con esto", y por lo tanto el cuerpo reacciona con una serie de síntomas que intentan protegerlo. Es por eso que debemos empezar por reconocer que la ansiedad en sí no es del todo "mala", pues se trata de una respuesta protectora.

En términos de quien la vive la ansiedad es una sensación que llega sin aviso, de la nada. Un estado general de molestias físicas, emocionales y mentales. Un estado de miedo, inquietud, angustia, confusión. Una sensación de no tener control sobre uno mismo. Sin capacidad de tener poder sobre tu cuerpo y tu mente. Posiblemente se viva como un oleaje de emociones incontrolables, que abruman y ahogan. Que en algunos casos la persona puede sentir incluso que puede morir. Sin duda alguna; es totalmente tratable y con la ayuda de un profesional, usted puede sentir que nuevamente toma el control de su vida.



RODEA CON UN CIRCULO LOS
SINTOMAS QUE SIENTES EN TUS
EPISODIOS DE ANSIEDAD

EN LAS LINEAS ESCRIBE OTROS
SINTOMAS QUE SIENTAS

Síntomas psicológicos

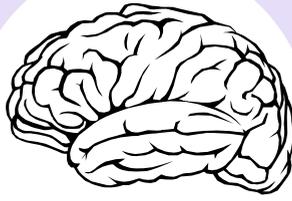
La forma en que tu mente
reacciona

Pensamientos irracionales /
irritabilidad / Dificultad para
concentrarte / Panico / Sintomas
depresivos

Síntomas fisiológicos

La forma en que tu cuerpo reacciona

Taquicardia/ Falta de aire / Temblores /
Sudoración / Dolor de cabeza / Náuseas
/ Fatiga / Diarrea / Vomito



ANSIEDAD ANSIEDAD

4 recomendaciones para combatirla



Reduce las horas que pasas al teléfono



Duerme ocho horas diarias



Ejercicios de respiración



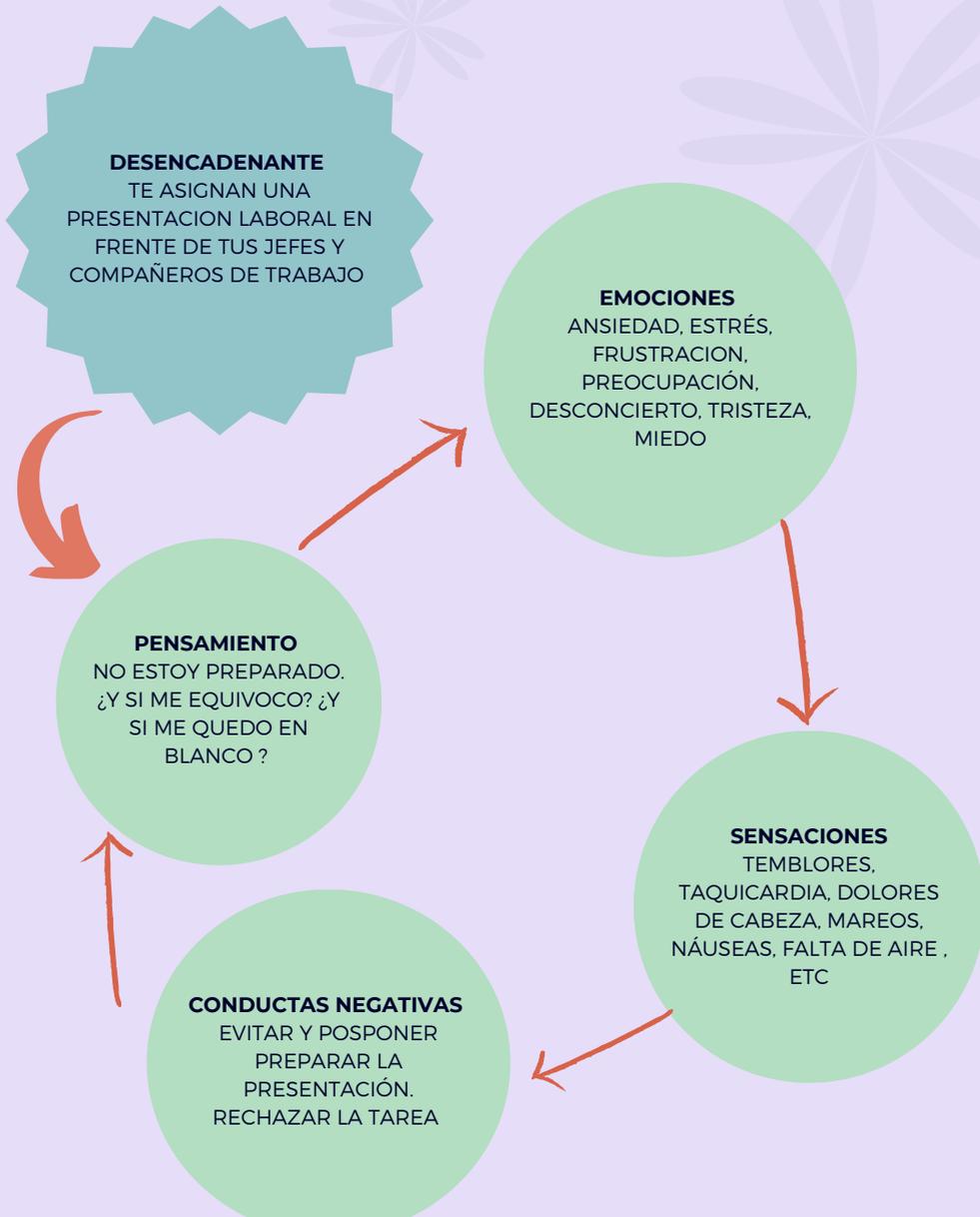
Pide ayuda



EL CICLO DE LA PREOCUPACIÓN



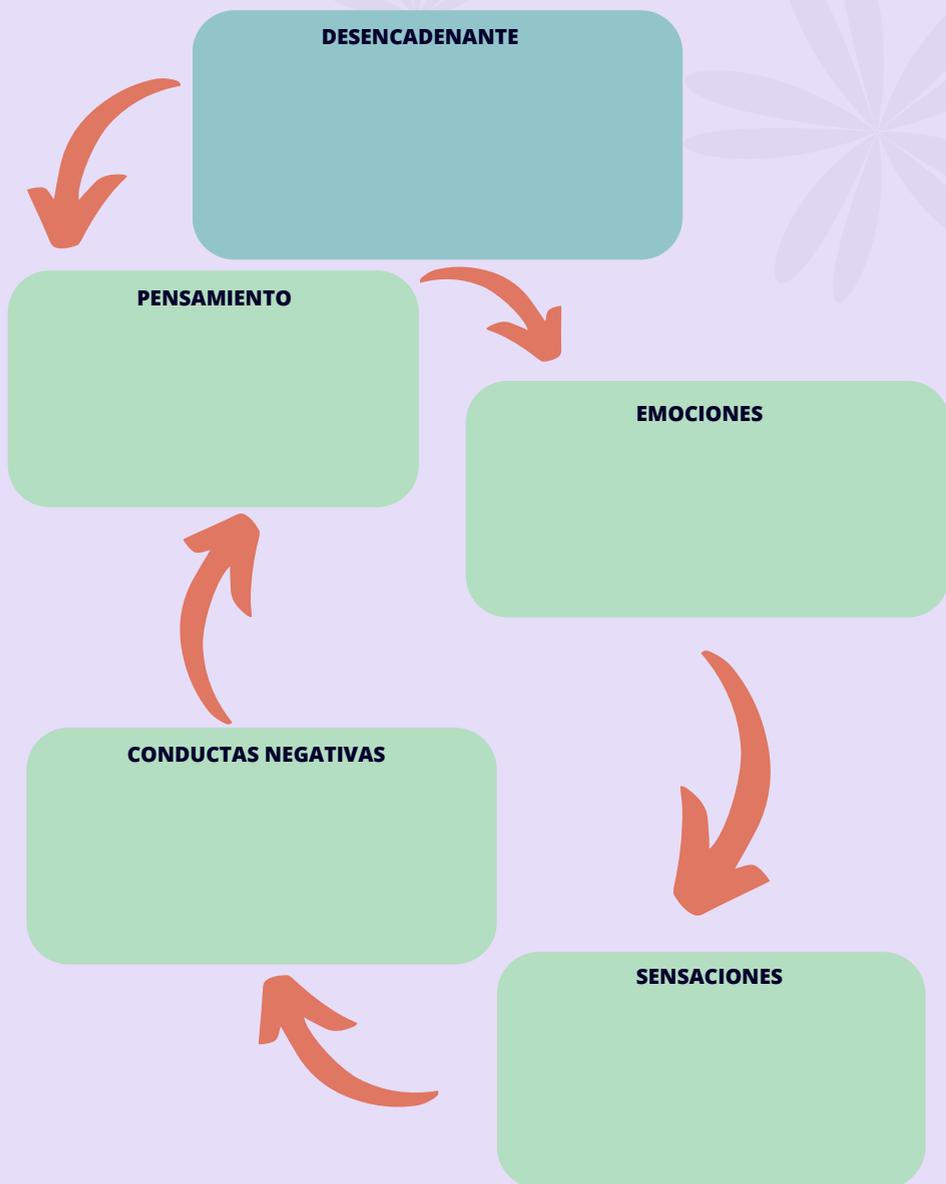
Si no se tratan; Las preocupaciones y miedos, muchas veces irracionales, pueden volverse una bola de nieve en un círculo vicioso que nunca acaba.



EL CICLO DE LA PREOCUPACIÓN



Piensa un ti y escribe un ejemplo de una situación que te suceda y que desencadena el círculo de la preocupación.



AUTOEVALUACIÓN MI ANSIEDAD



Marca con un tilde o una cruz si sientes o no los siguientes síntomas agrega en las líneas en blanco, otros síntomas que sientas.

Me falta el aire y me cuesta respirar, me ahogo

Siento taquicardia

Me sudan las manos o el cuerpo

Me duele la cabeza

Me duele el estomago, tengo náuceas

Siento que me tiembla y se me afloja el cuerpo

Siento vértigo

Pierdo el apetito

Tengo mucho apetito , no me siento satisfecha

Me da sueño

No puedo dormirme

No tengo energia

Me siento muy inquieto

AUTOEVALUACIÓN MI ANSIEDAD



Marca con una cruz si las siguientes situaciones sociales te generan bajo grado de ansiedad (nervios), alto grado de ansiedad (miedo) o si son situaciones que evitas por completo.

SITUACIONES	BAJO GRADO DE ANSIEDAD	ALTO GRADO DE ANSIEDAD	EVITACIÓN
Conocer nuevas personas			
Comer en lugares públicos			
Beber con otras personas en lugares públicos			
Llegar tarde a un lugar donde hay personas			
Dar un examen			
Dar su punto de vista en una reunion			
Ser el centro de atención			
Trabajar mientras lo estan observando			
Llamar por teléfono a alguien desconocido			
Hacer deporte o ir al gimnasio			
Ir a una fiesta			
Conocer nuevas personas			
Viajar en transporte público			
Decir que NO			

LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR LA ANSIEDAD COMO PRIMER PASO



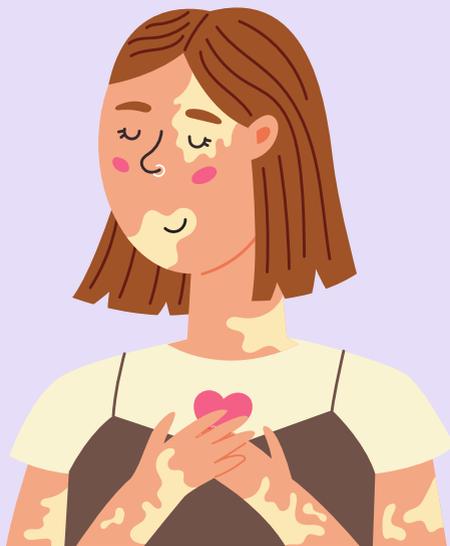
Quizás sientas que la ansiedad es tu peor pesadilla. Y pensar en tener que “aceptarla” como parte de tu vida, cuando viniste aquí justamente a intentar deshacerte de ella, suena hasta ilógico. Sin embargo, un paso fundamental para superarla es justamente aceptarla. Ya que eso implica aceptar su verdadera cara: la ansiedad no supone un peligro para ti.

Y al desenmascarar esta faceta de esa pesadilla, el proceso de superación es más sencillo. En pocas palabras, aceptar la ansiedad es dejar de luchar contra ella. Ya que lo contrario a la aceptación es la negación, la resistencia, el quejarse de lo que sucede, el renegar de su existencia, y una serie de pensamientos negativos, culposos y que en definitiva generan más expectativa y ansiedad, que ocasionan a la vez los síntomas de los que ya hablamos. Es decir; es como querer combatir ansiedad con más ansiedad.

Aceptar la ansiedad no es no hacer nada para sentirte mejor. Sino que implica conectarte con tus emociones y sensaciones de manera consciente y dar espacio a permitirte sentir y fluir con ellas. El poder vivir la ansiedad de manera consciente, va a ocasionar algo muy beneficioso: entenderás que no supone un peligro real para ti. Además de ello, dejas de culparte por lo que sucede, dejas de victimizarte por lo que estas sintiendo, dejas de culpar a los demás, asumes responsabilidades de ciertas cosas y aceptas que no tienes control de otras, reconoces la realidad y estas dispuesto a escuchar el mensaje que tu mismo cuerpo te está dando.

Aceptar no implica no sentir dolor, si no que estás más preparado para hacerle frente. No aceptar toda esa energía que es la ansiedad solo ocasiona que se haga más intenso y se escape de tus manos. Si lo aceptas como parte de la vida, tienes consciencia de lo que sucede, tu cuerpo tiene más herramientas por lo tanto se relajará más fácilmente, y tu mente encuentra la manera de ver las cosas con más claridad.

Si logras aceptar la ansiedad podrás descubrir más cosas sobre ti mismo.



QUERIDA ANSIEDAD



Teniendo en cuenta lo leído, intenta escribir unas líneas dedicadas a tu ansiedad. No juzgues tu escritura, deja que los sentimientos fluyan sinceramente.

A large, empty white rounded rectangle intended for writing a letter to anxiety.





**EL TRABAJO SIN PRISA
ES EL MAYOR DESCANSO
PARA EL ORGANISMO**



Ansiedad, Desencadenantes y el Cerebro Triuno

La ansiedad no solo es una manifestación emocional y física interna; a menudo es disparada o amplificada por estímulos externos, a los que llamamos "desencadenantes".

Estos desencadenantes, en combinación con la estructura tripartita de nuestro cerebro, determinan en gran medida cómo experimentamos y respondemos a la ansiedad.

Cerebro reptiliano y desencadenantes inmediatos: Este nivel primitivo de nuestro cerebro se activa ante desencadenantes que son interpretados como amenazas directas e inmediatas para nuestra supervivencia. Ejemplos pueden ser un ruido fuerte y repentino, ver algo peligroso acercándose rápidamente, o cualquier otra señal que indique un peligro físico inmediato. La respuesta es casi instantánea y automática, preparando el cuerpo para la acción (lucha o huida).

Sistema límbico y desencadenantes emocionales: Este nivel del cerebro se activa cuando los desencadenantes involucran recuerdos, traumas o emociones pasadas. Por ejemplo, si alguien tuvo una experiencia traumática con perros en la infancia, simplemente ver un perro, incluso si es amigable, puede activar una respuesta ansiosa. Otros ejemplos pueden ser olores, lugares o fechas que recuerden eventos traumáticos o estresantes del pasado.

Neocórtex y desencadenantes cognitivos: Este nivel más avanzado del cerebro procesa desencadenantes que requieren un nivel de razonamiento o pensamiento más complejo. Por ejemplo, preocuparse por un examen futuro, la inseguridad sobre una relación o el temor a hablar en público. Estos desencadenantes involucran nuestra capacidad para pensar, planificar y anticipar el futuro, y aunque no representen una amenaza física inmediata, pueden provocar respuestas ansiosas.

Por lo tanto, un desencadenante específico puede, dependiendo de su naturaleza y nuestra historia personal, activar una o más áreas de nuestro cerebro. Si bien el cerebro reptiliano y el sistema límbico pueden iniciar respuestas automáticas, es el neocórtex el que tiene la capacidad de moderar estas respuestas, ofreciendo un análisis lógico y perspectiva.

LOS EVENTOS DESENCADENANTES



Como hemos hablado al principio; la ansiedad es una forma de intentar protegerte. Opera como un mecanismo de defensa.

La función de la ansiedad mantener al cuerpo activo, dispuesto a enfrentar situaciones de peligro, aunque por supuesto sus síntomas se sienten como si fueran el auténtico peligro.

La sensación de peligro que siente la persona viene dada justamente por la dificultad de anticiparse a ciertos eventos. Y es que la ansiedad tiene causas y desencadenantes.

Es importante diferenciarlos: **una causa no es lo mismo que el disparador o desencadenante.**

Las emociones, especialmente la ansiedad, no surgen de la nada. Son producto de una compleja interacción de múltiples factores relacionados con nuestra personalidad y vida. Por un lado, tenemos patrones de conducta que hemos aprendido y repetido a lo largo de los años, estilos de pensamiento que influyen nuestra percepción de la realidad y hábitos arraigados que reflejan nuestra forma de enfrentar el mundo. Todo esto se combina con las reglas, valores y pautas culturales y familiares que hemos heredado o adoptado a lo largo de nuestra vida. Estos factores convergen y moldean nuestra reacción y comportamiento ante las distintas situaciones que enfrentamos.

En la vida diaria, nos encontramos con desencadenantes: eventos o circunstancias inesperadas que pueden parecer triviales pero que, debido a nuestra estructura emocional y psicológica preexistente, pueden evocar fuertes respuestas emocionales, como la ansiedad. Estos desencadenantes actúan como catalizadores, activando y trayendo a la superficie emociones latentes que han estado al acecho debido a nuestros patrones y creencias preestablecidos.

Orígenes de la Ansiedad:

- *¿Qué estaba sucediendo justo antes de que empezara a sentirme ansioso?*



- *¿Hay algún patrón o situación recurrente que parece desencadenar mi ansiedad?*

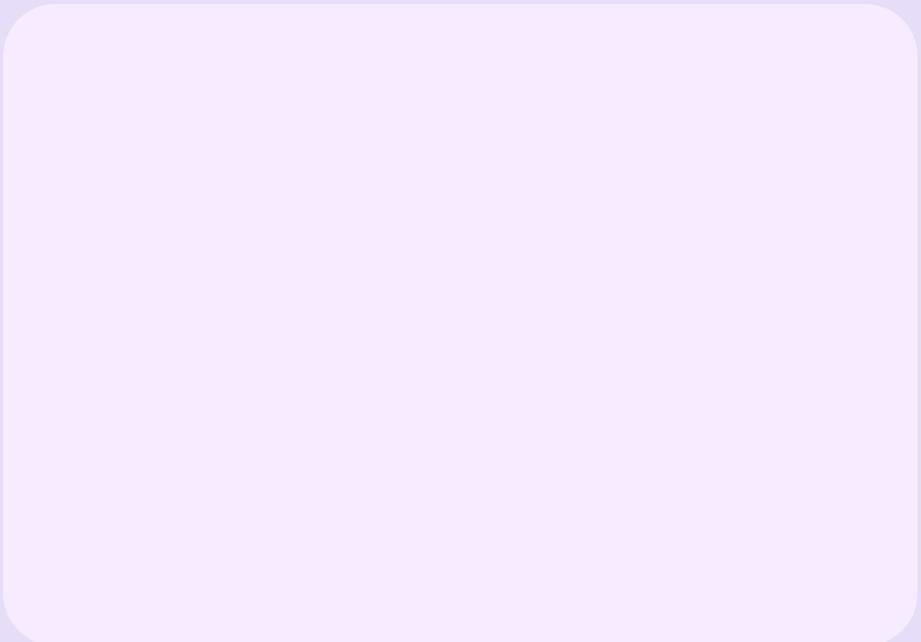


Sensaciones Corporales:

- *¿Cómo se manifiesta evidentemente mi ansiedad? ¿Dónde siento tensiones o malestar en mi cuerpo?*



- *¿Qué cambios noto en mi respiración, ritmo cardíaco o temperatura corporal cuando estoy ansioso?*



LOS EVENTOS DESENCADENANTES



La ansiedad, una emoción que todos experimentamos en algún momento, es a menudo malinterpretada. Aunque los desencadenantes específicos – esos eventos o situaciones que parecen provocar síntomas ansiosos – pueden ser fácilmente identificables, la verdadera raíz de la ansiedad suele ser más profunda y enraizada en nuestra psique. Es una confluencia de nuestros patrones de comportamiento establecidos, creencias profundamente arraigadas y costumbres adquiridas a lo largo de nuestras vidas. Estos elementos internos, a menudo establecidos desde la infancia o formados a través de experiencias pasadas, dictan cómo respondemos a los estímulos externos.

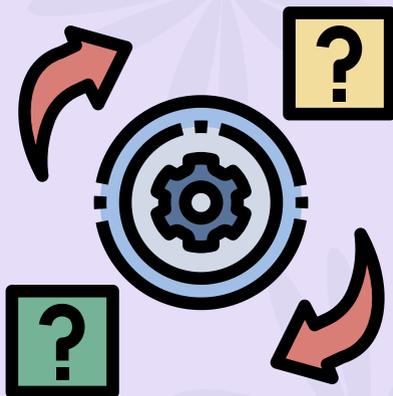


El mundo externo no hace más que reflejar o activar estas estructuras internas. Por ejemplo, si desde pequeños se nos enseñó a ver el mundo como un lugar amenazante, incluso una situación aparentemente benigna podría desencadenar una respuesta ansiosa. Es nuestra interpretación subconsciente la que detecta una posible amenaza, basada en patrones aprendidos y creencias que llevamos con nosotros. Así, lo que podría ser un evento ordinario para alguien, para otro se convierte en un episodio de ansiedad intensa.

Cuando estos síntomas se disparan, no es simplemente una reacción mental. Nuestro cuerpo se involucra completamente, liberando hormonas del estrés, acelerando el ritmo cardíaco y preparándonos para enfrentar o huir de la "amenaza", incluso si esa amenaza es solo percibida y no real. En el entorno evolutivo, estas respuestas eran cruciales para nuestra supervivencia. Sin embargo, en el contexto moderno, donde las "amenazas" a menudo son más abstractas (como un correo electrónico estresante o una crítica), estas reacciones pueden parecer excesivas y, en algunos casos, ser perjudiciales.

La clave para manejar la ansiedad no es necesariamente evitar los desencadenantes, sino comprender y procesar esos patrones y creencias subyacentes que alimentan nuestra reacción. Esto implica un profundo autoconocimiento y, a menudo, la ayuda de terapias o técnicas de introspección. Al desentrañar y enfrentar estas estructuras internas, podemos aprender a responder de manera más adaptativa y saludable a los desafíos de la vida cotidiana.

Los desencadenantes pueden ser situaciones cotidianas que, por sí mismas, no causarían ansiedad a todo el mundo. Por ejemplo, no todas las personas sienten ansiedad cuando se les pide hablar en público. Pero, ¿por qué algunos sí? La respuesta está en cómo estos desencadenantes se alinean con nuestras creencias, patrones y experiencias pasadas.



Por lo tanto, la verdadera causa de la ansiedad suele ser más profunda. Puede estar enraizada en experiencias traumáticas pasadas, en patrones de pensamiento arraigados o en creencias sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Estas creencias y patrones, desarrollados a lo largo de los años, actúan como un filtro a través del cual interpretamos los desencadenantes. Por ejemplo, una creencia como "no soy lo suficientemente bueno" puede magnificar la ansiedad al enfrentar una presentación pública, porque el desencadenante (la presentación) se interpreta a través de esta creencia negativa.

Por eso, simplemente evitar los desencadenantes no resuelve el problema subyacente. Es como poner un parche sobre un síntoma sin abordar la causa raíz. La verdadera sanación y el manejo efectivo de la ansiedad provienen de trabajar en esos patrones, creencias y costumbres que llevamos con nosotros.

En este sentido, la terapia puede ser una herramienta fundamental. Ayuda a las personas a explorar y entender estas causas subyacentes y a desarrollar estrategias para enfrentar los desencadenantes de una manera saludable. Por lo tanto, al comprender que los desencadenantes por sí solos no son la amenaza, se puede comenzar el trabajo de desentrañar y redefinir las creencias y patrones que han influenciado nuestras respuestas a ellos. Con el tiempo, esto puede llevar a una experiencia de vida más plena y a una relación más saludable con los desafíos que se presentan.

LOS EVENTOS DESENCADENANTES



Describe una respuesta o asigna que te gustaría superar

Concentrate en las categorías de abajo y piensa que evento, persona, o situación desencadenan tu ansiedad. Escribe situaciones que hayas vivido o potenciales situaciones que te imaginas vivir

LUGARES

PERSONAS

TRABAJO / ESTUDIO

OTROS

DESAFIA TUS CREENCIAS LIMITANTES



Identificación de la creencia:

- Escribe una situación reciente que te haya causado ansiedad.

- Pregunta: ¿Qué me decía a mí mismo durante esa situación? Escribe los pensamientos que surgieron.

- Identifica la creencia subyacente detrás de esos pensamientos. Por ejemplo, si pensaste "Voy a hacer el ridículo", la creencia limitante podría ser "No soy capaz" o "Siempre fracaso".

DESAFIA TUS CREENCIAS LIMITANTES



Evaluación de la creencia:

- Pregúntate: ¿Esta creencia es 100% cierta todo el tiempo? Busca ejemplos donde esa creencia no se haya cumplido.

Empty rounded rectangular box for writing the evaluation of the belief.

- Considera el origen de la creencia. ¿Viene de una experiencia pasada? ¿De un comentario de alguien más? Es importante reconocer que una experiencia pasada no define todas las futuras.

Empty rounded rectangular box for writing the evaluation of the belief.

DESAFIA TUS CREENCIAS LIMITANTES



Desafía la creencia:

- Escribe una contradecларación o una creencia alternativa que sea más empoderadora y alentadora. Usando el ejemplo anterior, podría ser: "Tengo la capacidad de aprender y mejorar" o "Todos cometen errores, pero puedo superarlos".

Empty rounded rectangular box for writing a counter-statement or alternative belief.

- Reflexiona sobre lo que necesitas para apoyar esta nueva creencia. ¿Necesitas más habilidades, recursos o apoyo?

Empty rounded rectangular box for reflecting on the needs to support the new belief.

DESAFIA TUS CREENCIAS LIMITANTES



Actúa según la nueva creencia:

- Proponte pequeños desafíos que estén alineados con tu nueva creencia. Siguiendo el ejemplo, podrías proponerte hablar en público en una pequeña reunión o aprender una nueva habilidad relacionada con tu trabajo.

- Celebrar cada logro, por pequeño que sea, es esencial. Esto reforzará la nueva creencia y te dará más confianza para enfrentar desafíos mayores.

Reflexión y ajuste:

- Luego de un tiempo, reflexiona sobre cómo te sientes con respecto a la creencia original y la nueva. Si sientes que aún estás aferrado a la creencia limitante, considera si necesitas más pruebas para apoyar la nueva o si hay otros factores en juego.

REGISTRO SEMANAL



SITUACIÓN QUE ACTIVA MI ANSIEDAD	INTENSIDAD 1-10	COMO AFECTA EN MI VIDA

LAS PREOCUPACIONES



El acto de preocuparse es un fenómeno humano que, a pequeña escala, tiene sus raíces en la evolución y en la necesidad de anticipar peligros potenciales. Sin embargo, en nuestra era moderna, con una avalancha de información y un mundo que cambia rápidamente, el acto de preocuparse se ha exagerado hasta convertirse en una forma constante y, a menudo, dañina de vivir.

Preocuparnos, una herencia evol: Nuestros antepasados necesitaban anticipar peligros para sobrevivir. Así, en cierto modo, preocuparse era una estrategia para identificar y planificar en torno a posibles amenazas. Pero en la actualidad, donde los peligros inmediatos son mucho menos frecuentes, esta herramienta se ha convertido en una carga.

La paradoja de la preparación: La idea detrás de la preocupación es prepararse para el futuro. Pero la ironía es que al preocuparnos demasiado, nos despojamos de la energía y claridad mental necesarias para enfrentar el presente y, por ende, el futuro. De este modo, preocuparse excesivamente tiene el efecto contrario al deseado: en lugar de prepararnos, nos paraliza.

La trampa de la rumiación: Las preocupaciones tienden a ser cíclicas y repetitivas. Ruminamos constantemente sobre los mismos problemas, reviviendo escenarios hipotéticos en nuestra cabeza. Esta rumiación no solo es inútil, sino que también puede ser dañina, ya que amplifica el problema y hace que parezca aún más insuperable de lo que realmente es.

Círculo de Preocupación:

Círculo de Influencia

Círculo de Preocupación: La mayoría de las fuentes de ansiedad se encuentran en nuestro Círculo de Preocupación. Estas pueden ser cosas como la salud de un ser querido, la estabilidad económica mundial o la incertidumbre sobre el futuro en general. Son cuestiones que nos preocupan, pero sobre las cuales, en su mayoría, no tenemos un control directo. Centrarse excesivamente en este círculo puede amplificar nuestra ansiedad, ya que nos sentimos impotentes ante estos desafíos.

Las personas reactivas, al enfrentar la ansiedad, pueden quedar atrapadas en un ciclo de preocupación, centrando su atención en su Círculo de Preocupación, lo que a menudo intensifica su ansiedad. Estas personas podrían beneficiarse de aprender a redirigir su enfoque hacia áreas donde pueden ejercer influencia y control.

Círculo de Influencia: Dentro de nuestro Círculo de Preocupación, hay aspectos o situaciones sobre los cuales sí podemos ejercer cierto control o influencia. Por ejemplo, si estamos ansiosos por nuestra salud, podemos decidir llevar un estilo de vida más saludable, hacer ejercicio y comer bien. Estas son acciones concretas que están dentro de nuestro Círculo de Influencia. Al centrarnos en lo que podemos controlar, a menudo sentimos una disminución de nuestra ansiedad porque estamos tomando medidas proactivas.

Círculo de Preocupación:

Círculo de Influencia

Personas Proactivas: Al enfrentar la ansiedad, las personas proactivas buscan maneras de actuar dentro de su Círculo de Influencia. Esto puede incluir aprender técnicas de relajación, hablar con alguien de confianza sobre sus preocupaciones o buscar ayuda profesional. Al centrarse en acciones concretas, pueden sentir que recuperan el control y reducen su nivel general de ansiedad.

¿DE QUE NOS PREOCUPAMOS?



→ LO INCIERTO

Preocupaciones que aparecen sobre como sucederá algo que aun no ha sucedido, y sobre las que podemos actuar para cambiarlas solamente una vez que ocurran.

por ej: "Y si pierdo el examen" "Y si no me seleccionan para ese puesto"

← LO INCONTROLABLE

Existen cosas de las cuales no tenemos ningún tipo de control. Y nada de lo que puedas pensar o hacer evitara que eso suceda.

Por ej: "¿Que pasa si llueve en mi casamiento?"

→ LO IMPOSIBLE

Hay preocupaciones que se centran en "cosas terribles" que podría ocurrir hoy o mañana o en el futuro o no ocurrir nunca porque no son altamente probables. Si se permite preocuparse por lo imposible, siempre tendrás un motivo para estar ansioso.

Por ej: "¿Que pasaria si me muero mañana?"

¿QUE TE PREOCUPA QUE SUCEDA?

¿QUE TAN PROBABLE ES QUE TE VAYA A SUCEDER REALMENTE?

RESPONDE DESDE TU EXPERIENCIA Y PROPORCIONA EJEMPLOS PARA EVIDENCIA

SI TU MIEDO SE VUELVE, EFECTIVAMENTE , UNA REALIDAD

PIENSA Y PUNTUA

¿CUAL ES EL PEOR ESCENARIO POSIBLE?	¿CUAL ES EL ESCENARIO MAS PROBABLE?	¿CUAL ES EL MEJOR ESCENARIO?

.....% DE QUE SUCEDA

.....% DE QUE SUCEDA

.....% DE QUE SUCEDA

EN RELACION AL EJERCICIO ANTERIOR PIENSA :



Tres cosas que puedas hacer vos mismo para lidiar con el peor escenario posible.

Tres personas que podrían ayudarte a encontrar una posible solución.



¿DE QUE TE PREOCUPAS ?

Intenta pensar en tus preocupaciones habituales. Clasificarlas y clarificarlas, escribe oraciones que comiencen con "me preocupa que.." y completalas en base a todas las esteras de tu vida.



FAMILIA

Empty rounded rectangular box for writing about family concerns.

Empty rounded rectangular box for writing about work concerns.



TRABAJO



ESTUDIO

Empty rounded rectangular box for writing about social concerns.



SOCIAL

Empty rounded rectangular box for writing about social concerns.

CLASIFICA TUS PREOCUPACIONES

Basándonos en el ejercicio anterior en el que mencionaste tus preocupaciones, analiza cada una de ellas de manera individual y trata de determinar si estas preocupaciones están relacionadas con situaciones, eventos o circunstancias que puedes controlar o si están fuera de tu control.



Destina todo el tiempo necesario para preguntarte a ti mismo ¿Realmente esta en mis manos evitar que esto que me preocupa suceda?

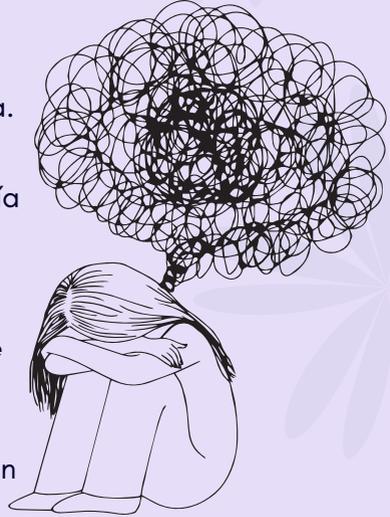
Cuando sientas que te estas preocupando mucho por algo, detente a pensar si realmente necesitas prestarle atención.

<p>COSAS QUE ESTAN FUERA DE MI CONTROL.</p>	<p>COSAS QUE SOLO ME HACEN PERDER EL TIEMPO.</p>
<p>COSAS QUE ME SIENTO OBLIGADO A HACER .</p>	<p>COSAS QUE SON RESPONSABILIDAD DE ALGUIEN MÁS.</p>
<p>COSAS QUE SIENTO QUE SOLO YO PUEDO HACER BIEN.</p>	<p>COSAS QUE REALMENTE NO NECESITA SER RESUELTAS.</p>

LOS PENSAMIENTOS

Vamos a profundizar y expandir el concepto, para ofrecer una perspectiva más detallada y completa. La ansiedad, en muchos sentidos, puede compararse a una rueda que gira sin cesar, impulsada por la energía de nuestros propios pensamientos y percepciones. Una vez que este ciclo comienza, se alimenta de sí mismo, construyendo una espiral de tensión y preocupación que puede ser difícil de frenar.

Imaginemos, por un momento, una situación común: tener que hablar en público. Antes de subir al escenario, un cosquilleo de inquietud nos recorre.



A esta sensación le sigue el pensamiento: "Voy a equivocarme, todos me juzgarán". Esta idea, por sí sola, amplifica la sensación inicial, llevándonos a experimentar síntomas físicos más intensos: palpitaciones, sudoración, temblor en las manos. El cuerpo responde como si estuviera en una situación de amenaza real. Lo preocupante es que, a medida que los síntomas físicos se intensifican, nuestra mente se precipita en interpretaciones aún más alarmantes. Pensamientos como "No puedo respirar" o "Algo malo me va a pasar" pueden inundar nuestra conciencia, generando aún más ansiedad.

Estos pensamientos, que surgen en medio de la tormenta ansiosa, suelen ser manifestaciones de lo que los expertos llaman "distorsiones cognitivas". Son interpretaciones erróneas o exageradas de la realidad, influenciadas por nuestra ansiedad. Estos pensamientos no reflejan necesariamente la verdad, pero tienen el poder de influir en cómo nos sentimos y cómo actuamos. Sin embargo, es crucial entender que no estamos indefensos ante estos patrones de pensamiento. Aunque en momentos de intensa ansiedad pueda parecer que estamos atrapados en este ciclo vicioso, hay herramientas y técnicas que nos pueden ayudar a desmontar y desafiar estas distorsiones cognitivas.

LOS PENSAMIENTOS



El primer paso es la conciencia: reconocer cuándo estamos cayendo en estos patrones y aprender a identificar los desencadenantes. Una vez que podemos identificar un pensamiento distorsionado, podemos desafiarlo, preguntándonos: "¿Es esto realmente cierto? ¿Hay evidencia que respalde esta creencia? ¿Hay otra forma de ver la situación?"

Con el tiempo y la práctica, podemos aprender a detener el espiral de ansiedad antes de que se descontrole. Y aunque cambiar patrones de pensamiento arraigados puede requerir tiempo y esfuerzo, el resultado es una mayor paz interior y un control más efectivo sobre nuestras emociones. Es esencial recordar que, con el apoyo adecuado y la voluntad de enfrentar nuestra ansiedad, es posible transformar nuestra relación con nuestros pensamientos y, en última instancia, con nosotros mismos.

El camino hacia la comprensión y la gestión de la ansiedad es, para muchas personas, un viaje de autodescubrimiento. A medida que se adentran en las capas de sus propios pensamientos y emociones, comienzan a descubrir las raíces y causas subyacentes de sus miedos y preocupaciones.

Además de reconocer y desafiar sus distorsiones cognitivas, resulta beneficioso para ellas comprender el contexto más amplio en el que se desarrolla su ansiedad. Cada individuo tiene una historia única, compuesta de experiencias pasadas, educación, relaciones y posibles traumas. Estos eventos y circunstancias han moldeado cómo perciben el mundo y cómo reaccionan ante él.

Para abordar verdaderamente la ansiedad, es esencial que se den a sí mismos el espacio y el tiempo para reflexionar sobre estas experiencias pasadas y comprender cómo han influido en sus patrones actuales de pensamiento y comportamiento. La terapia, la meditación y el diario son herramientas útiles en este proceso introspectivo para muchos.

Pensamientos Asociados:

- ¿Qué pensamientos cruzan mi mente cuando empiezo a sentirme ansioso?



- ¿Hay creencias limitantes o miedos subyacentes que están alimentando esta ansiedad?



LIDIAR CON LOS PENSAMIENTOS



Una vez que llega el pensamiento ansioso, ejercito los siguientes pasos.

1

Clasifique sus pensamientos

Preguntese; ¿De que me preocupo ?
Escriba

Trate de escribir la preocupación lo mas descriptiva y clara posible

Lea la preocupación que escribió y responda ¿Hay algo que pueda hacer al respecto?

Decida si puede hacer algo

2

3

Intente determinar si vale la pena preocuparse

¿Tiene alguna prueba real de que su preocupación es sobre un problema inmediato?

¿Tiene alguna certeza de que el problema aparecerá en el futuro?

PENSAMIENTOS ANSIOGENOS



CATASTROFICO

Distorsión cognitiva cuando pensamos que algo es mucho peor de lo que realmente es.

"Me he comido todo el postre ahora voy a verme gorda"

GENERALIZACION

Ante un hecho aislado que ocurrió una vez o pocas veces, se genera la sensación de que es una regla general.

"Seguro que si mi jefe me esta llamando es porque me va a retar "

TODO O NADA

Autoevaluación de su persona tendiente a ponerse cualidades extremas del tipo "Blanco/Negro"

"Si no obtengo un 10 en el examen me voy a sentir un fracaso"

PERSONIFICACION

Tendencia a atribuir a otras personas pensamientos erróneos de uno mismo

"Ese grupo de esta riendo , seguramente se están burlando de mi "

MINIMIZACIÓN

Pensamientos tendientes a minimizar las cualidades de su persona

"Si, tengo la habilidad de jugar al futbol pero cualquier idiota lo puede"

CONCLUYENTE

Cuando a raíz de un hecho sacamos una conclusión que no tienen ningún fundamentó real

"Nadie se acerca a hablar conmigo, seguramente no les caigo bien"

PENSAMIENTOS ANSIOGENOS



Piensa en los últimos meses y escribe pensamientos que hayas tenido, que sirvan de ejemplo a estas categorías.

CATASTROFICO

GENERALIZACION

TODO O NADA

PERSONIFICACION

MINIMIZACIÓN

CONCLUYENTE

TU IDENTIDAD

La ansiedad puede ser abrumadora y, a menudo, se convierte en una parte tan arraigada de nosotros que nos identificamos con ella. Pero, ¿alguna vez te has detenido a pensar en el poder que tienen las palabras y las etiquetas que usas para definirte? Si constantemente te etiquetas como una "persona ansiosa", estás, sin darte cuenta, reforzando esa narrativa en tu vida.

Sé que cambiar la percepción de uno mismo no es un proceso que ocurre de la noche a la mañana. Pero, cada vez que te sientas tentado a etiquetarte con una palabra negativa, haz una pausa y elige conscientemente una que te empodera. Con el tiempo, esta práctica puede contribuir significativamente a tu sanación y bienestar. Tienes el poder de redefinirte y guiarte hacia una vida más saludable y equilibrada. Te mereces esa paz y tranquilidad.

Las palabras tienen poder. La forma en que elegimos etiquetarnos puede tener un impacto profundo en nuestro bienestar emocional, mental y físico. Si te encuentras a menudo diciendo "soy una persona ansiosa", no solo estás describiendo una sensación. El proceso de redefinición no es sencillo y no sucede de inmediato. Requiere introspección, conciencia y, sobre todo, una decisión firme de querer cambiar. Pero el primer paso es creer que es posible. Comienza por celebrar tus pequeñas victorias, por muy insignificantes que parezcan. Con el tiempo, notarás cómo las etiquetas negativas comienzan a desvanecerse, reemplazadas por palabras de poder y afirmación.

En lugar de permitir que la ansiedad defina tu vida, elige definirte por tu capacidad de superación, crecimiento y transformación. Porque, al final del día, todos merecemos una historia que hable de resiliencia, esperanza y autodescubrimiento.



Quiero que sepas algo fundamental: tú eres mucho más que tus emociones o estados temporales. La identidad es fluida y maleable. En lugar de definirte por un sentimiento o estado, ¿qué pasaría si empezaras a verte a ti mismo como una "persona sana" o una "persona en constante crecimiento"? Al hacerlo, cambias la narrativa interna y comienzas a dirigir tu mente hacia la sanación y el bienestar.

Autoconcepto:

- ¿Cómo describiría mi relación conmigo mismo?

- ¿De qué manera mi autoconcepto o identidad podría estar contribuyendo a mi experiencia de ansiedad?

TU IDENTIDAD

Cambiar la identidad o el autoconcepto es un proceso profundo que a menudo requiere tiempo y esfuerzo consciente. Aquí hay algunos ejercicios prácticos que pueden ayudar en este proceso:

Diario de Autoafirmaciones:

- Escribe de 3 a 5 afirmaciones positivas sobre ti mismo cada día.
- Por ejemplo: "Soy resiliente", "Tengo el poder de cambiar mi vida", "Estoy en control de mis emociones".
- Léelas en voz alta por la mañana y antes de dormir.











TU IDENTIDAD

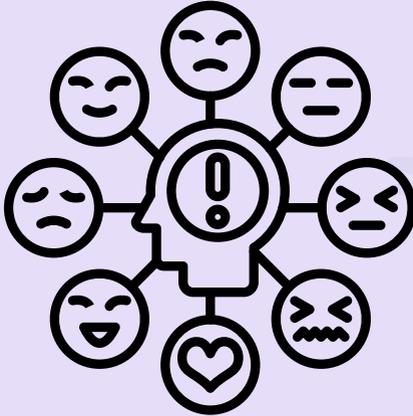


Reescribe tu Historia:

- Toma un evento o experiencia pasada que haya afectado negativamente tu autoconcepto.
- Ahora, reesríbelo desde una perspectiva de aprendizaje y crecimiento.

A large, empty white rounded rectangular box intended for writing the response to the prompt.

LAS EMOCIONES



Sería interesante que puedas hacerte una sencilla pregunta: ¿Todo lo que sientes es ansiedad? Quizás tu respuesta inicial sea 'no', y está bien. Pero entonces; ¿Qué más sientes? Esta es una pregunta mucho mas compleja de lo que parece, pues alude directamente a nuestro conocimiento sobre las emociones.

Y tal vez sientas que no hay nada que alguien te pueda explicar sobre las emociones, porque ya sabes cuales son. Sin embargo, cuando una persona está luchando con su ansiedad, normalmente asocia toda emoción a ella. Y es importante diferenciar lo que sentimos para poder gestionar de manera correcta dichas emociones. Entonces si queremos 'reparar' las emociones que conocemos, seguramente diremos que son la alegría, la tristeza, la ira, la tranquilidad, el miedo, etc. Es tal cual; sin embargo, las emociones conviven entre sí y en una misma situación podemos pasar por diferentes estados emociones sin que eso suponga un trastorno. Es normal poder sentir diferentes emociones confrontándose entre sí, aunque eso suponga muchas veces la sensación de "no sé qué me pasa", "me siento feliz, pero a la vez con miedo", "tengo un montón de sensaciones que no son que son", etc.

Todo ese embrollo emocional habla, más que de falta de conocimiento de las emociones, de la dificultad de conectarnos con ellas. Sabemos que están ahí, sabemos que suceden, pero no nos permitimos vivirlas, sentirlas, experimentarlas en el cuerpo y la mente.

Si te pidiera en estos momentos que nombres sensaciones físicas o pensamientos que ocurren cuando estás feliz, posiblemente puedas nombrar un par, pero quizás sean por lo que "supones que debería sentirse" No te sientas mal, no te ocurre solo a ti.

Normalmente vivimos las emociones en automático. Rara vez nos detenemos a pensar en el aquí y el ahora para conectar con eso que estamos sintiendo.

Y cuando hablamos de ansiedad todo eso se potencia, por lo que ya venimos hablando. Y generalmente asociamos a la ansiedad con una o dos emociones negativas; miedo y angustia. Pero la ansiedad es un estado en el que confluyen muchas emociones juntas. Y no se tratan de "emociones negativas".

Tachar una emoción de negativa genera la necesidad de evitar sentir eso. Y vivimos en un estado constante en el cual intentamos evitar sentir dolor, sentir miedo, sentir angustia. Y deseando poder sentirnos felices. Muchas veces confundiendo felicidad con euforia o con un estado en el cual "nada malo pasa".

En todo caso podemos hablar de emociones agradables o desagradables, pero nada tiene que ver con lo bueno o malo. Pensar el miedo o la angustia como negativo solo los intensifica. Las emociones existen y aparecen porque necesitan que les prestes atención, al evitarlas solo lograrás que se hagan más fuertes a fin de "ser escuchadas". Y además bloqueas las emociones más agradables, pues al evitar sentir te desconectas del presente incluso de aquellas cosas que si te gustaría experimentar.

Las emociones son energía que fluye por el cuerpo; tapanlas acumula toda esa carga que luchará por salir de algún modo u otro. Y allí es cuando explotas.

¿Te ha sucedido que alguna vez que ante una situación que no consideras demasiado complejas terminas explotando en ira, frustración, enojo y quizás peleando o discutiendo con otras personas? ¿O que de pronto ante cualquier cosa que te suceda lloras desconsoladamente intento explicar que no sabes porque sientes esas ganas de llorar?

Todo eso es por esas veces en las cuales intentaste ponerle un tapón emocional a tu mente. Lo cual es normal, al pensar en que vivimos una sociedad que reprime, diseñada para esconder las emociones, de las cuales poco nos hablan. Pero siempre hay tiempo para comenzar a hablar de ellas.



Emociones Relacionadas:

- Aparte de la ansiedad, ¿qué otras emociones estoy sintiendo?
(Por ejemplo: tristeza, ira, vergüenza)



- ¿Cómo se relacionan estas emociones con mi experiencia de ansiedad?



LAS EMOCIONES



Escribe algunas pensamientos, suposiciones o afirmaciones que te generen ansiedad normalmente, y piensa ¿Realmente es así? intenta formular dichas frases centrándose en hechos y realidades

PENSAMIENTO	VERDAD
" Mi cabello es un desastre todo el mundo esta mirándome"	"La gente tiene sus propios problemas para prestar atención a ciertos detalles. "

LA IMPORTANCIA DE ANTICIPAR PARA PREVENIR



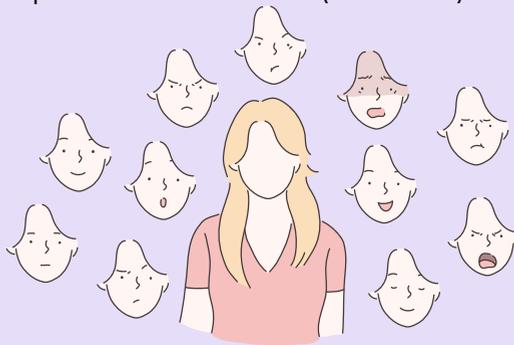
Es un poco contradictorio pensar en esto de “anticipar” cuando venimos sosteniendo que la ansiedad se ocasiona justamente por ese exceso de futuro incierto que nos desconcierta y pone a funcionar ese pensamiento catastrófico. Pero cuando hablamos de anticipar para prevenir no hablamos de pensar en que todo va a resultar en algo mal.

Si no de pensar de manera ordenada en las posibilidades de que ocurran determinadas cosas. Para esto, es necesario poder clarificar de antemano las cosas que nos sucede y que sentimos. Es decir; hablar de ellas, anotarlas, registrarlas, etc. Así podremos identificar cuáles son las situaciones que más temor nos ocasionan y poder actuar sobre ellas para tratar de anticipar nuestra reacción.

Esto es importante marcar: no podemos controlar los eventos que ocurran, por más intención que pongamos a anticiparnos a ellos. Podemos anticiparnos a ellos para controlar lo que sintamos, lo que nos produzcan y tener herramientas claras y concisas sobre como actuar. Es decir; trabajemos para que una vez que sucedan poder tener la mente fría, en blanco, el pensamiento clarificado ya que habremos pensado en el posible escenario previamente y tendremos más posibilidades de salir de esa situación sin sentirnos desvalidos.

Anticipar para prevenir supone pensar en que eso que tememos es posible que pase pero que tenemos todo lo necesario para hacerle frente; somos capaces de enfrentar y de lograr lidiar con ello. Implica pensar en el miedo con la mente fría cuando no está bloqueada por la ansiedad, lo cual nos permite pensar “si estuviera en esta situación, ¿que podría hacer?”.

A nivel cognitivo eso ocasiona tranquilidad, pues en el momento en que realmente ocurra (si sucede) estaremos listos para ella.



Manejo de la Ansiedad:

- ¿Qué técnicas o estrategias ha probado en el pasado para manejar la ansiedad? ¿Cuáles han sido efectivas?

- ¿Qué actividades o prácticas me ayudan a sentirme conectado, en tierra y presente?

LA IMPORTANCIA DE ANTICIPAR PARA PREVENIR



Piensa en anticiparte a las situaciones; no en calidad de potenciar tu ansiedad por el futuro, sino en poseer las herramientas necesarias para enfrentar las posibles consecuencias de que te sucedan, y trabajar para intentar prevenir o estar listo cuando pasen. Piensa en que puedes hacer justo ahora para evitar que esas situaciones te afecten, suponiendo que sucedan.

SITUACIÓN QUE TEMO QUE PASE	¿COMO PUEDE AFECTARME?	QUE PUEDO HACER AHORA MISMO
" Que mi examen sea oral"	"Puedo bloquearme , olvidar todo lo e estudiado y por ende desaprobar mi curso"	" Podria practicar mi leccion frente al espejo , o ensayar frente a alguien de confianza "

VAMOS POR UN OBJETIVO

COMIENZA POR ALGO
SENCILLO Y CONCRETO



Piensa en un objetivo que podrías cumplir en los próximos días. Debe ser personal y algo que decidas tu mismo. Debe ser un objetivo concreto: no puede ser algo como "Quiero ser menos ansioso" o "Ser feliz"; debe ser algo que implique una serie de pasos para lograr un cambio, que aunque menor produzca beneficios en tu vida. Ej : "Lograr dormir por las noches/ no fumar cuando estoy ansioso/ comer con mas control, etc"

QUE ME GUSTARÍA LOGRAR

OBSTÁCULO PARA LOGRARLO

5 ACCIONES QUE PODRIAN
LLEVARME A CONSEGUIRLO

30 DIAS BAJO CONTROL

"BAJO CONTROL" IMPLICA " ESTOY TRABAJANDO EN ELLO"; "ME ESTOY ESFORZANDO EN CONSEGUIRLO"

Trabaja en un objetivo a la vez, un objetivo que logre un pequeño cambio en tu vida y te de confianza; implica trabajarlo como un hábito: durante al menos 28 días.

Es por ello que deberas marcar tu progreso día a día, indicando si lograste realizar las acciones necesarias para conseguir que esa meta sea un hábito y un objetivo logrado día a día.

¿COMO TE SENTISTE?

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



KIT DE EMERGENCIA



Piensa en los momentos de crisis y completa esta lista con recursos que te sirvan para calmar. Trata de completarlo con al menos una respuesta .

PERSONAS A LAS QUE PUEDO LLAMAR

A large, horizontal orange banner with a decorative, slightly curved shape at the top and bottom edges, intended for writing the names of people to call in an emergency.

LUGARES A LOS CUALES IR QUE TE DAN PAZ

A large, horizontal orange banner with a decorative, slightly curved shape at the top and bottom edges, intended for writing places that bring peace.

ACTIVIDADES PLACENTERAS PARA RELAJARTE

A large, horizontal orange banner with a decorative, slightly curved shape at the top and bottom edges, intended for writing relaxing activities.

LA RESPIRACIÓN

TU MEJOR ALIADA



No es ninguna novedad que en este preciso momento estás respirando. Lo hacemos todos, lo sabemos hacer desde que nacemos y es lo que nos mantiene vivos. Todo ser humano sabe respirar. Lo hacemos de manera automática. Sin embargo, no todos saben utilizar su respiración. Usar la respiración para tu beneficio implica respirar de manera consciente, lo cual tiene un efecto relajante y tranquilizador para la mente.

¿Alguna vez te has puesto a pensar en que es lo que le pasa a tu cuerpo cada vez que respiras? ¿Te detuviste a ver que sensaciones tienes con cada inhalación y exhalación? ¿Conoces cual es tu ritmo? ¿Qué profundidad alcanzas? ¿Te das cuenta cuando tu respiración pasa por diferentes tiempos? Seguramente no, porque respiramos sin pensarlo. Es un reflejo. Pero si le prestáramos atención podríamos utilizarla a favor nuestro.

Respirar de manera consciente implica darse cuenta de que estas respirando en el momento en el que estas respirando. Es prestarle atención a como el aire ingresa y sale. Es tan sencillo como tomar contacto con tu interior y con ese proceso de purificación corporal. Y es beneficioso pues te conecta al momento presente. La ansiedad normalmente te lleva al futuro. La respiración consciente te trae de vuelta al aquí y ahora. Te conecta a tus latidos que si te fijas van en sincronía con tu respiración; a latidos más acelerados respiración más acelerada, menos oxígeno y por lo tanto mas taquicardia. Y viceversa. La respiración consciente logra una entrada y salida de aire más fluida, y por lo tanto más tranquila, logrando disminuir el ritmo cardiaco y por ende logrando relajar el cuerpo.

Practicar la respiración te ayudará en formas que ni siquiera te imaginas.

LA RESPIRACIÓN

COMO PRACTICARLA Y UTILIZARLA
EN MOMENTOS CRITICOS



RESPIRACIÓN

4-7-8

4

INHALA
EN 4 SEGUNDOS



7

SOSTÉN
EL AIRE EN TUS
PULMONES POR 7
SEGUNDOS

8

EXHALA
MUY DESPACIO EN 8
SEGUNDOS



4^s

INHALE

3.

1.



8^s

EXHALE

7^s

HOLD

2.

Un diagrama para la paz mental



Cierra los ojos.

Siéntate de forma cómoda.

Encuentra una posición en la que puedas quedarte un rato.

Espira lentamente el aire por la boca

Respira por la nariz.

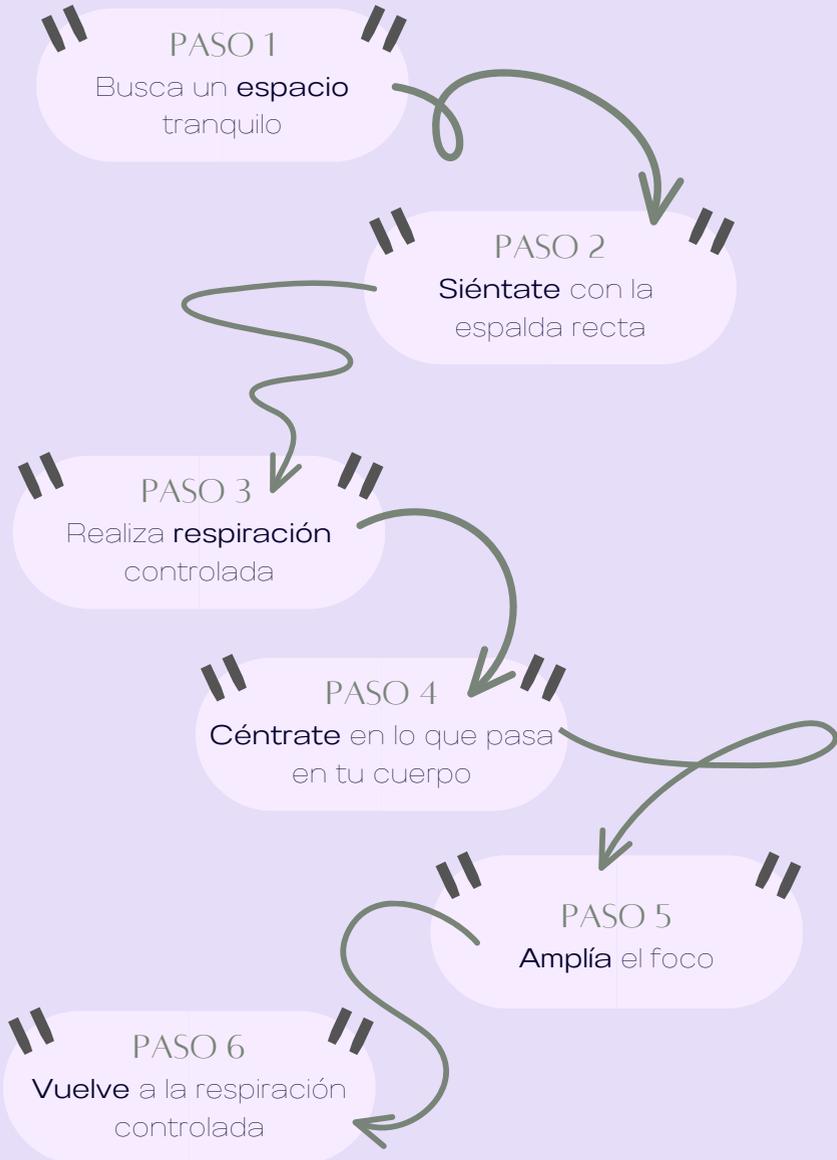
Haz cuatro repeticiones de cada.

Repite cuantas veces quieras.

Cuando tu mente se distraiga, vuelve a concentrarte en la respiración

MINDFULNESS

"La mente también se entrena"



PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA



El mindfulness es la disciplina que pregona la atención plena. Consiste en practicar estar en el presente, estar consciente de manera intencional de lo que hacemos y lo que sentimos sin juzgar o rechazar ninguna sensación.

Es una disciplina que se utiliza mucho en meditación; por los números beneficios para encontrar la calma y la tranquilidad. Conectarse al presente es una herramienta muy útil para quienes, como usted, sufren ansiedad. Por lo cual, aprender acerca de ella y practicar las técnicas mindfulness o de atención plena le ayudarán mucho a su proceso terapéutico.

Los beneficios que se obtiene propician obtener una nueva mirada acerca de los problemas, menos catastrófica y más real (más acertada según la realidad y no enfocada en las distorsiones cognitivas que de las que venimos hablando), el poder enfocarse en las fortalezas y no en las debilidades, y la capacidad de salir de manera más sana de las crisis, lo que lleva a sentir momentos de calma y paz.

Para meditar con atención plena no se necesita grandes cosas, sin embargo si nunca has meditado puedes solicitar ayuda a tu terapeuta para guiarte en tus primeros pasos hacia estas técnicas. También practicar diferentes técnicas disponibles en la red. O sencillamente destinar 5 minutos a hacerlo por tu cuenta: encontrar un lugar cómodo, acomodarte en una posición cómoda (acostada o sentada), y respirar lentamente y de manera consciente (utilizando la técnica aquí expuesta o la de las fichas), intentando conectar mentalmente con el momento presente en el cual estás, prestando atención a lo que te rodea y expulsando de tu mente todo pensamiento que no sea el presente. Solo respirar. Poco a poco será más sencillo.



PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA



Tal como se explicó anteriormente practicar la atención plena implica estar consciente en el presente. Tomar contacto con el tiempo y espacio que nos encontramos es altamente beneficioso y liberador para la mente. Por eso, practicar el siguiente ejercicio.

MÉTODO 5-4-3-2-1

- 1** Practica un ejercicio de respiración 
- 2** Repite: "Si, estoy ansioso, pero estoy a salvo, tengo la capacidad de enfrentar esto."
- 3** Toma contacto con tu presente:
"Hoy es _____ (día y fecha). Son las _____ hs
Estoy en _____ Estoy haciendo _____ "
- 4** Nombra 5 cosas que veas a tu alrededor
- 5** Nombra 4 cosas que puedas sentir
- 6** Nombra 3 cosas que puedas escuchar donde estas
- 7** Nombra 2 cosas que puedas oler en este momento
- 8** Di una cosa positiva de ti mismo

Escribe o dibuja 5 cosas que puedas ver



Escribe o dibuja 4 cosas que puedas tocar



Escribe o dibuja 3 cosas que puedas sentir



Escribe o dibuja 2 cosas que puedas oler



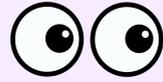
Escribe o dibuja 1 cosa que te guste de ti mismo



¡Calma!

5

cosas que puedas ver



4

cosas que puedas tocar



3

cosas que puedas sentir



2

cosas que puedas oler



1

cosa que te guste de ti





Hoy me perdono por:

PRESIONARME MUCHO

POR NO TERMINAR TODO

POR NO ESTAR PREPARADO

POR CANCELAR PLANES

EJERCITEMOS LA GRATITUD



estar agradecido es muy beneficioso. Intenta pensar en los diferentes tópicos encontrando razones por la cual agradecer.

ESTOY AGRADECIDA POR

Por mi familia

Mis amigos porque

Mi cuerpo porque

Mis habilidades porque

Mi personalidad porque

EJERCITEMOS LA GRATITUD



Día a día escribe lo que agradeces en 2 horarios : Apenas te despiertas a la mañana y antes de dormir a la noche

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de semana

EJERCITEMOS LA GRATITUD



Día a día escribe lo que agradeces en 2 horarios : Apenas te despiertas a la mañana y antes de dormir a la noche

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de semana

PEQUEÑAS VICTORIAS



Completa mensualmente reflexionando de manera sincera sobre los avances que vas teniendo.

**Cosas que me costaba lograr antes y
ahora me siento capaz**

Large green banner area for writing reflections on things that were difficult to achieve before but are now manageable.

Cambios que he notado en mi

Large green banner area for writing reflections on changes noticed in oneself.

Cosas a la cual me felicito a mi misma

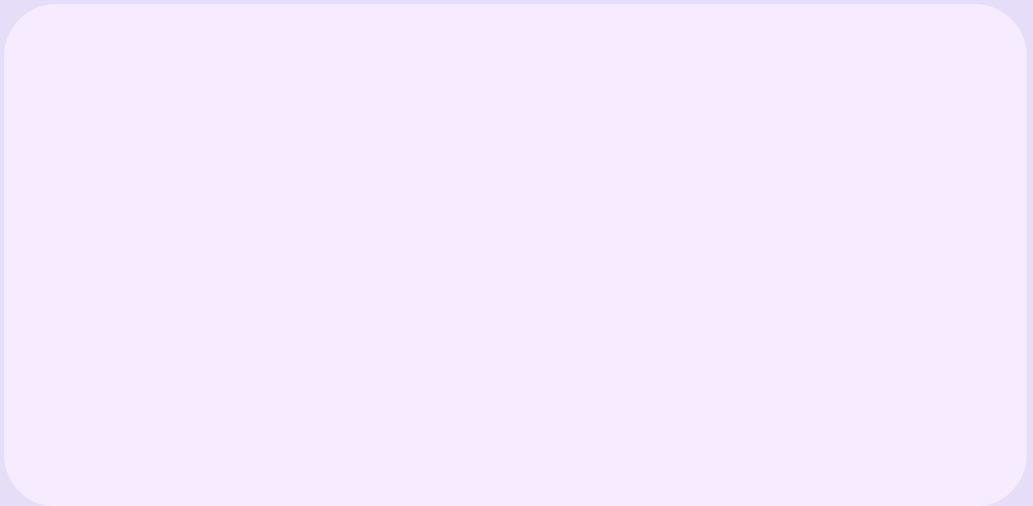
Large green banner area for writing reflections on things for which one congratulates oneself.

Metas y aspiraciones:

- ¿Cómo me gustaría sentirme en relación con mi ansiedad en el futuro?



- ¿Qué cambios me gustaría hacer para lograr una mejor relación con mi ansiedad y conmigo mismo?



METAS NUEVAS



Al ver tus avances, vuelve a reflexionar sobre todo lo conseguido. Ahora piensa en el futuro; sin anticipar lo que va a suceder. Piensa sobre que cosa te gustaría lograr de ahora en más .

Metas para este nuevo comienzo

Me gustaría seguir trabajando..



¿Cómo sabes si

ESTÁS MEJORANDO?

1

SE TE HACE MÁS FÁCIL
AGRADECER

2

TE CONECTAS CON TU
ENTORNO

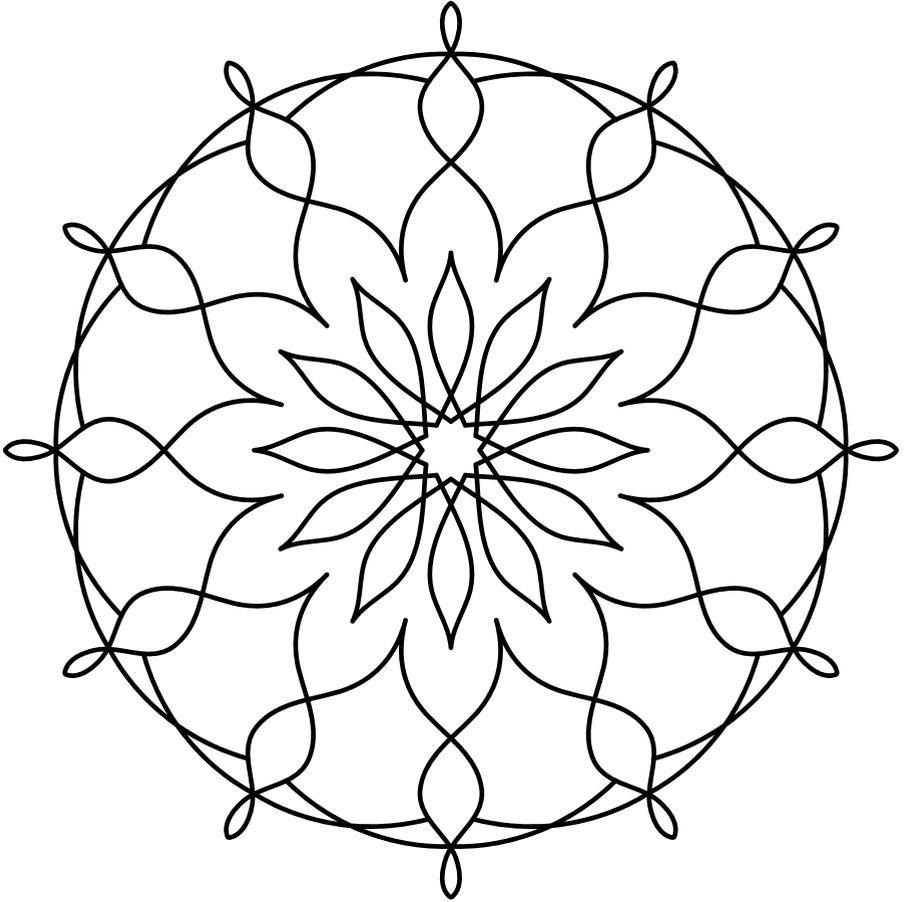
3

AFRONTAS MEJOR LOS
EVENTOS QUE TE OCURREN

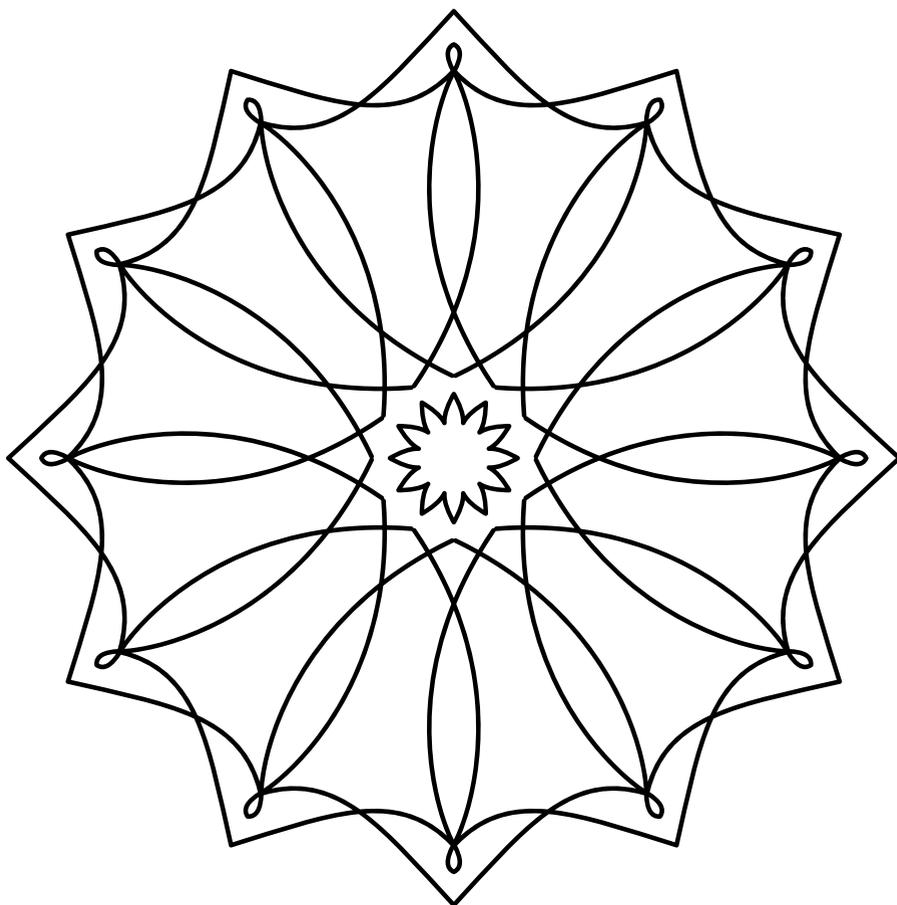


MANDALAS

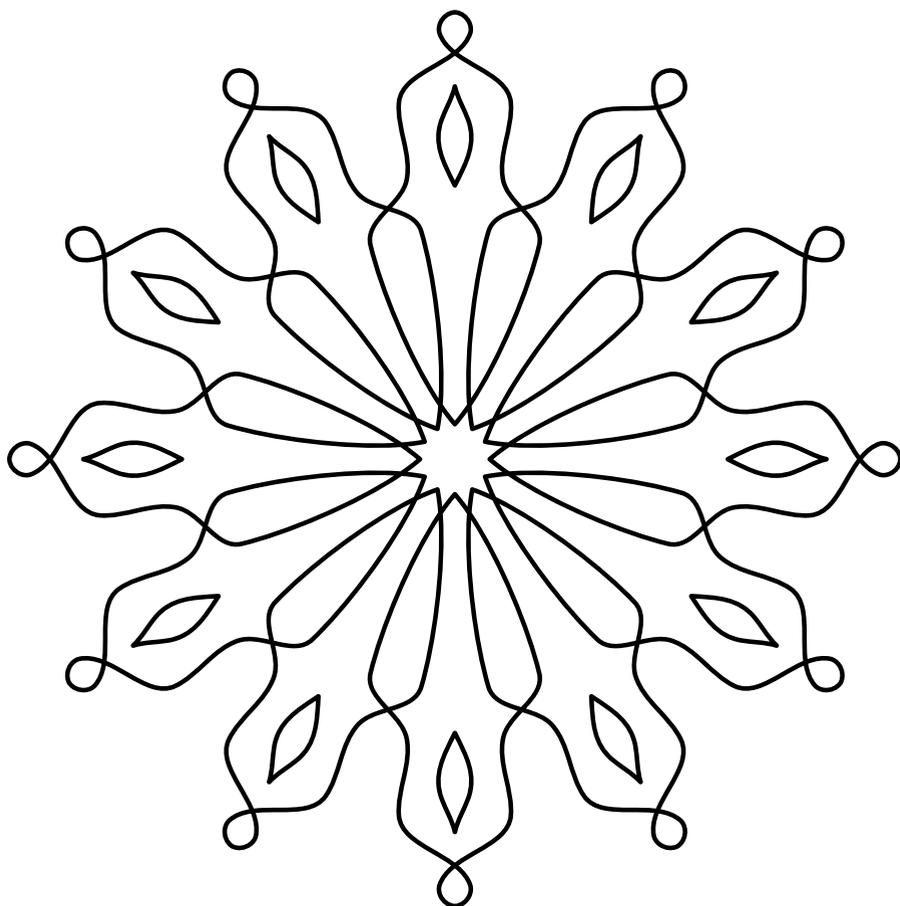




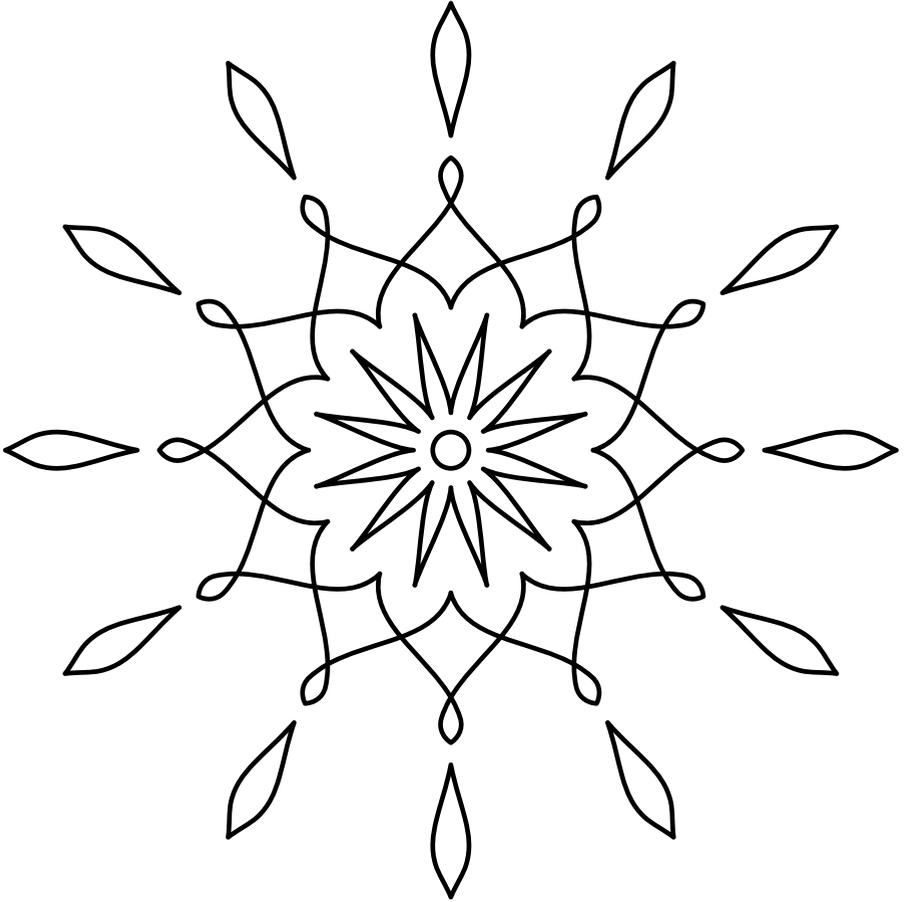
Tranquilidad



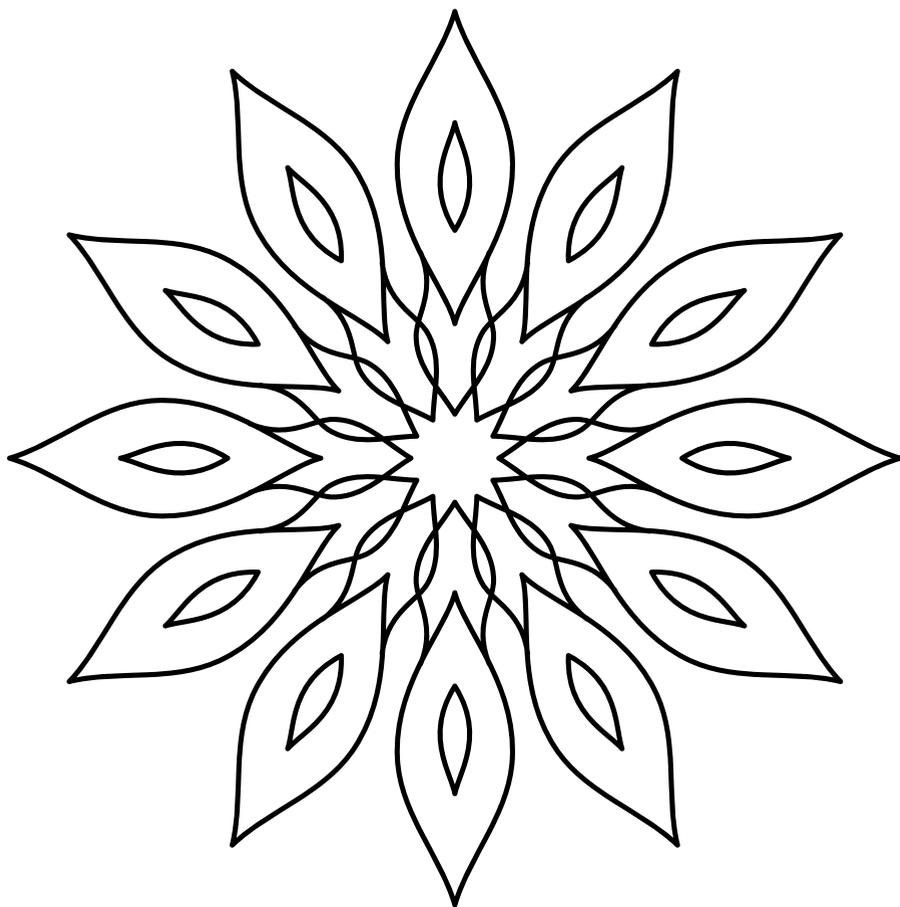
Paz



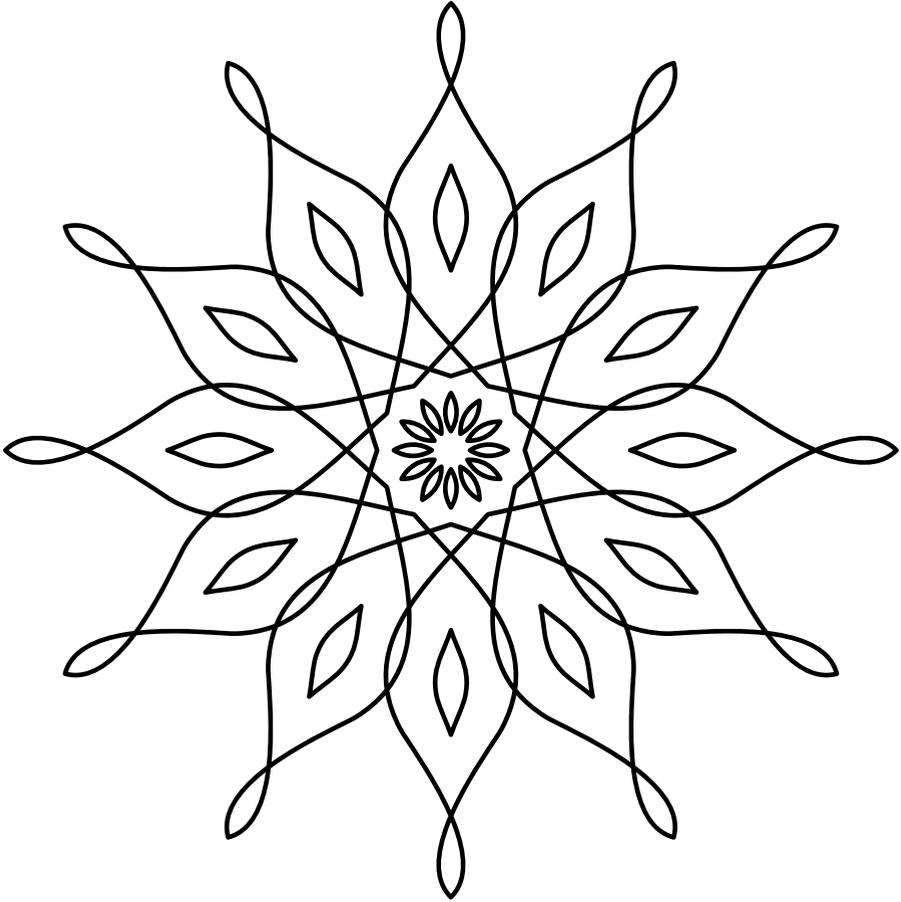
Sosiego



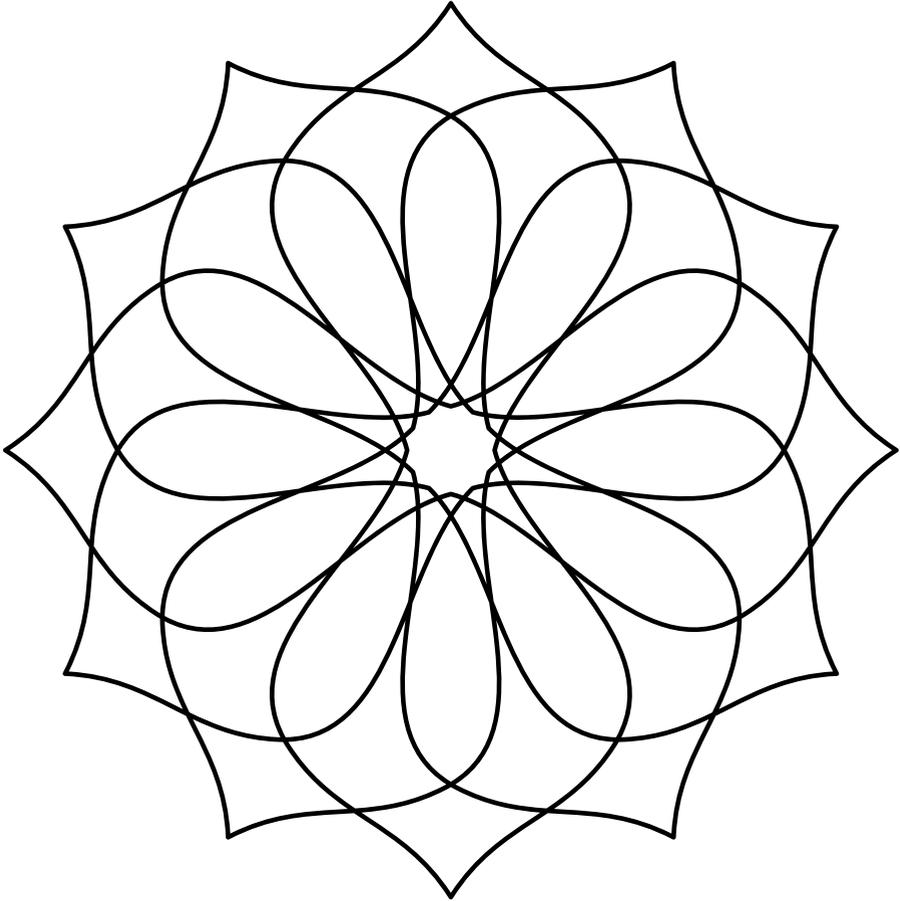
Quietud



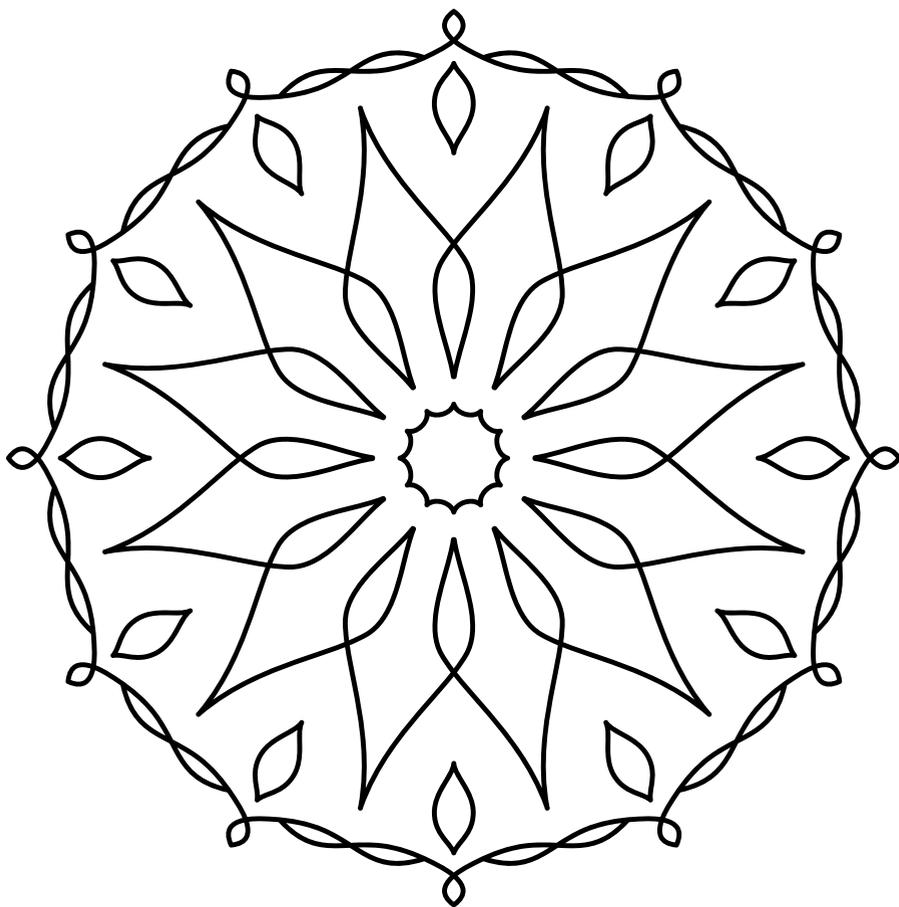
Calma



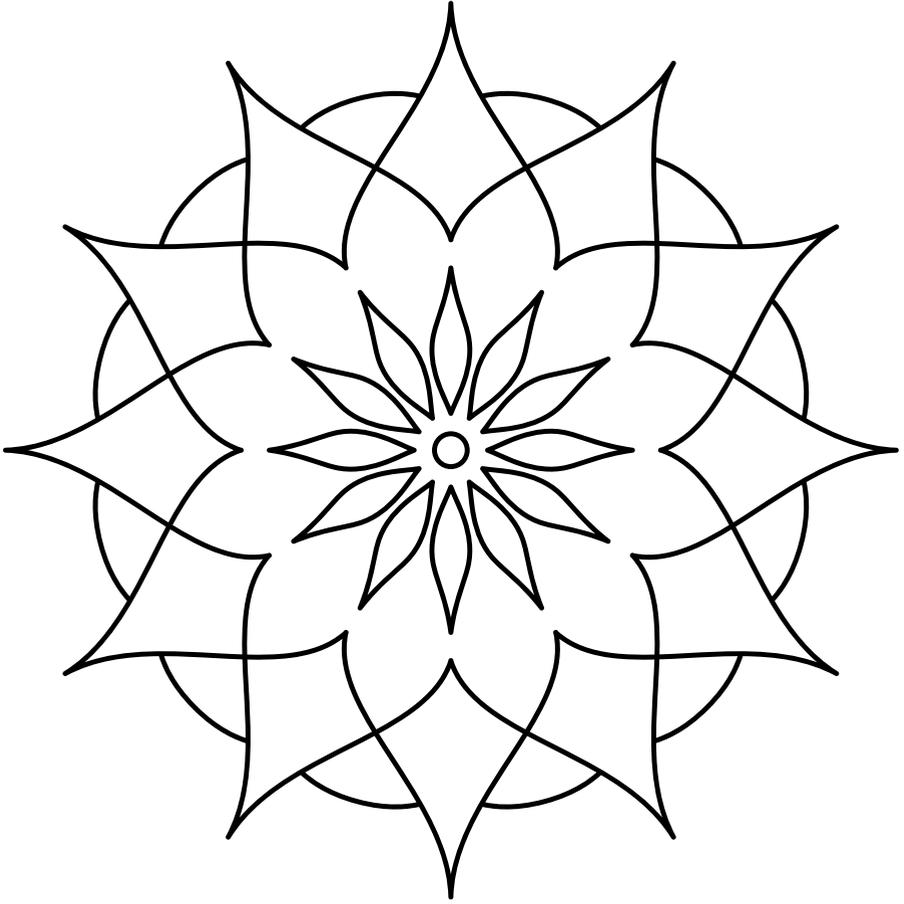
Reposo



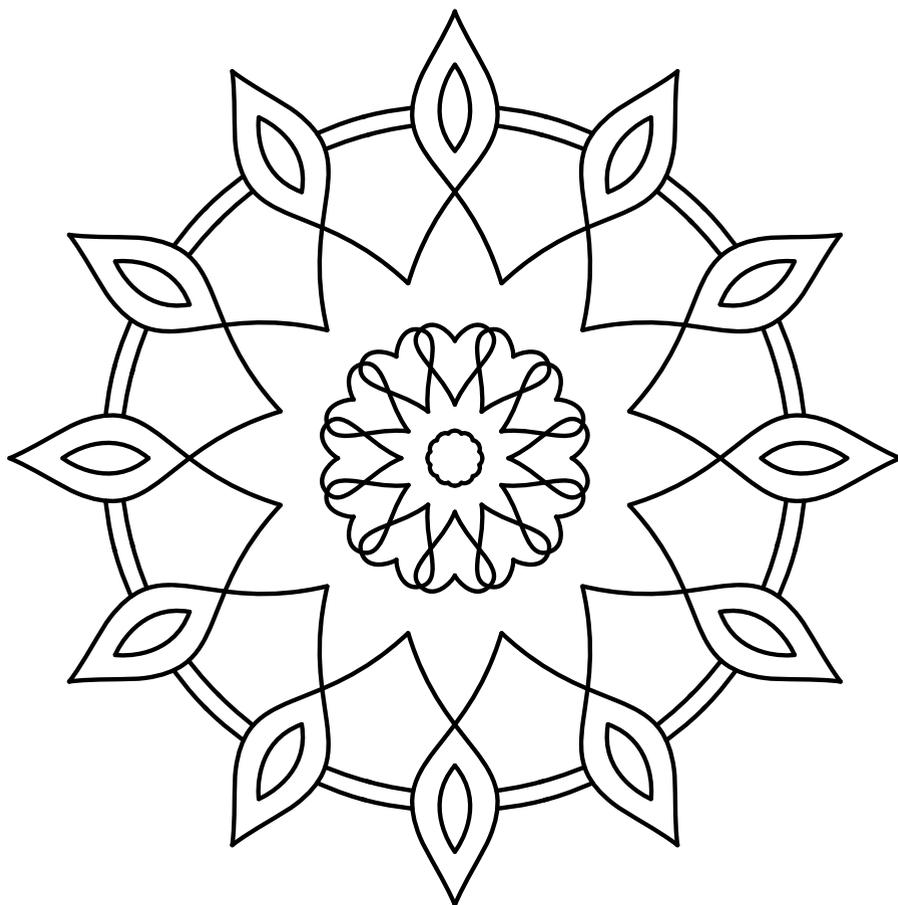
Concordia



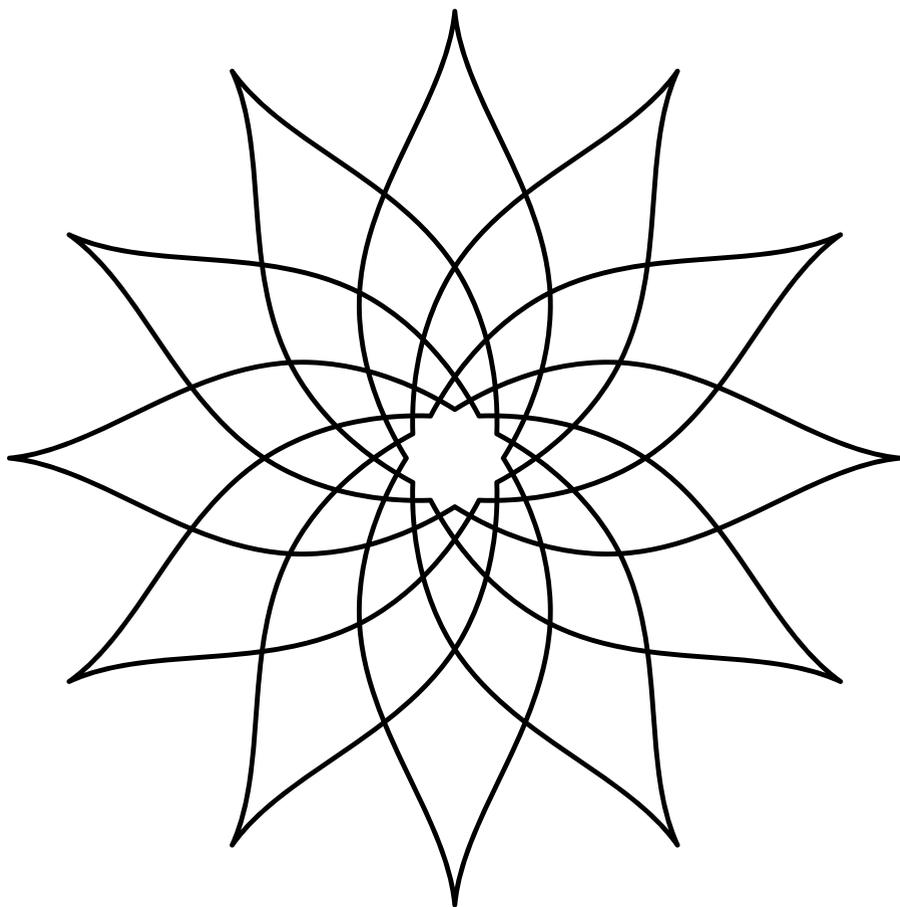
Armonia



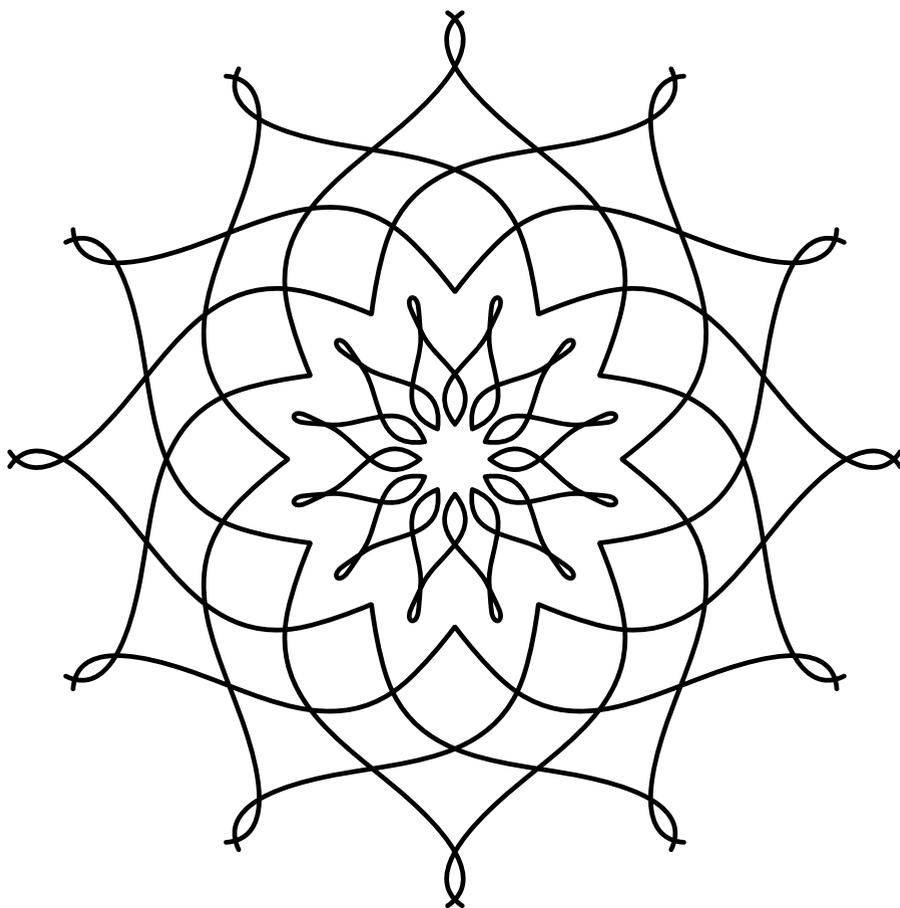
Acuerdo



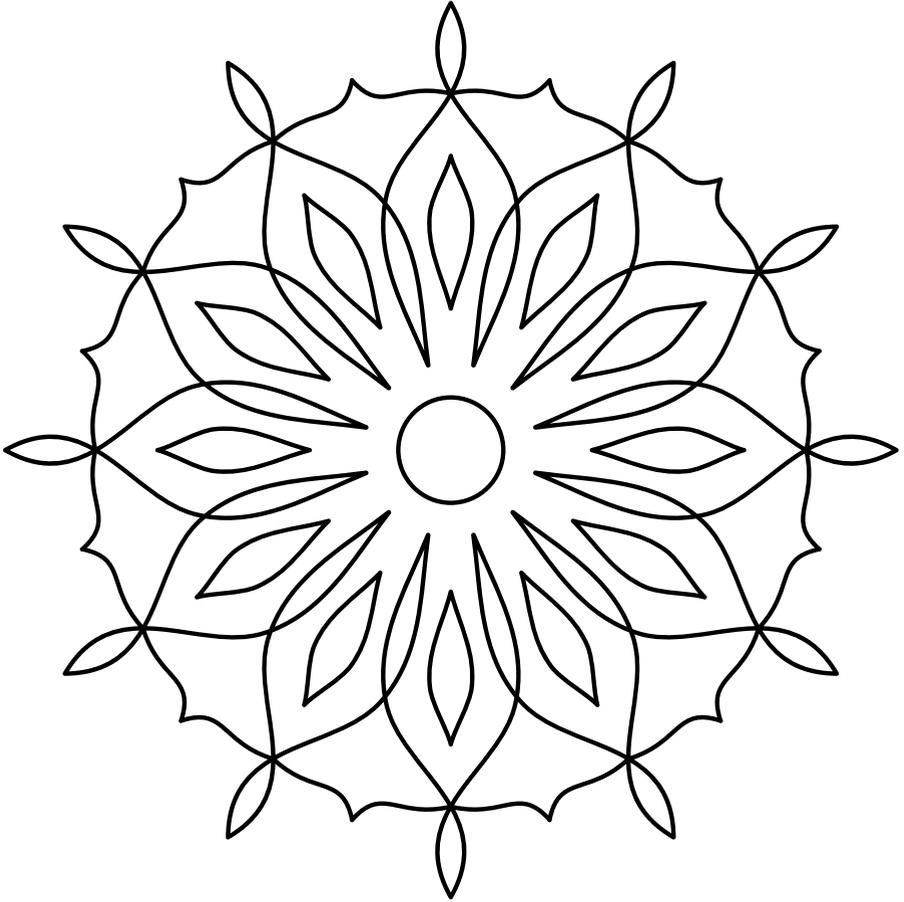
Serenidad



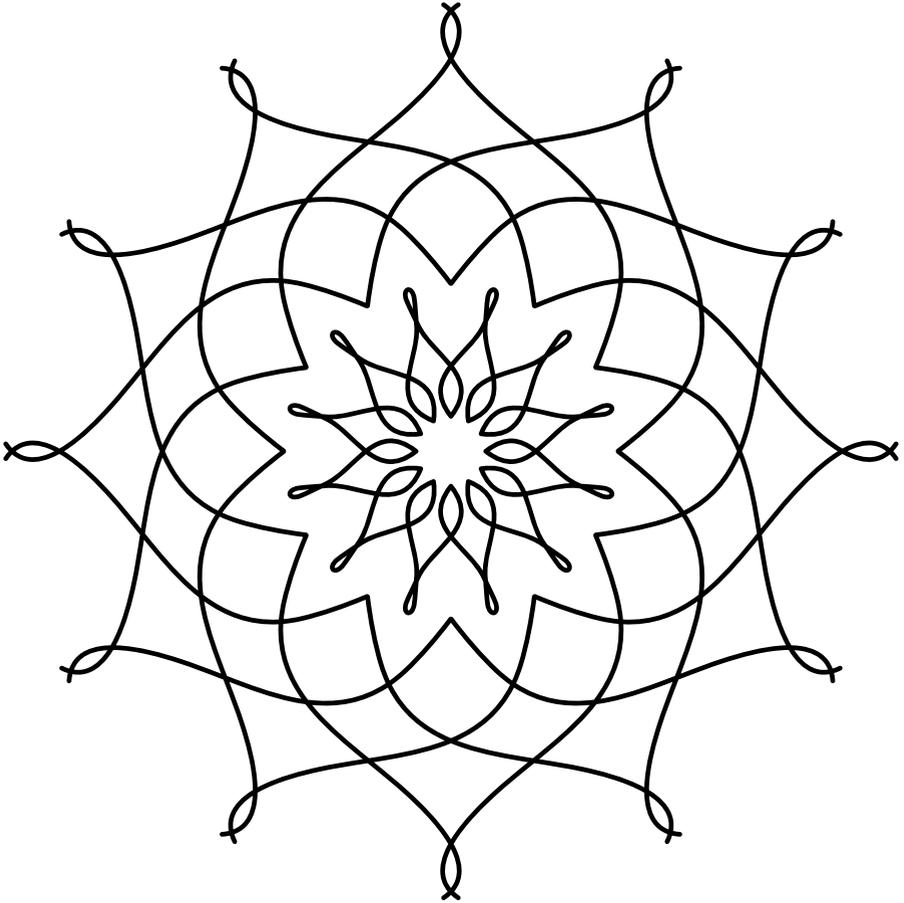
Descanso



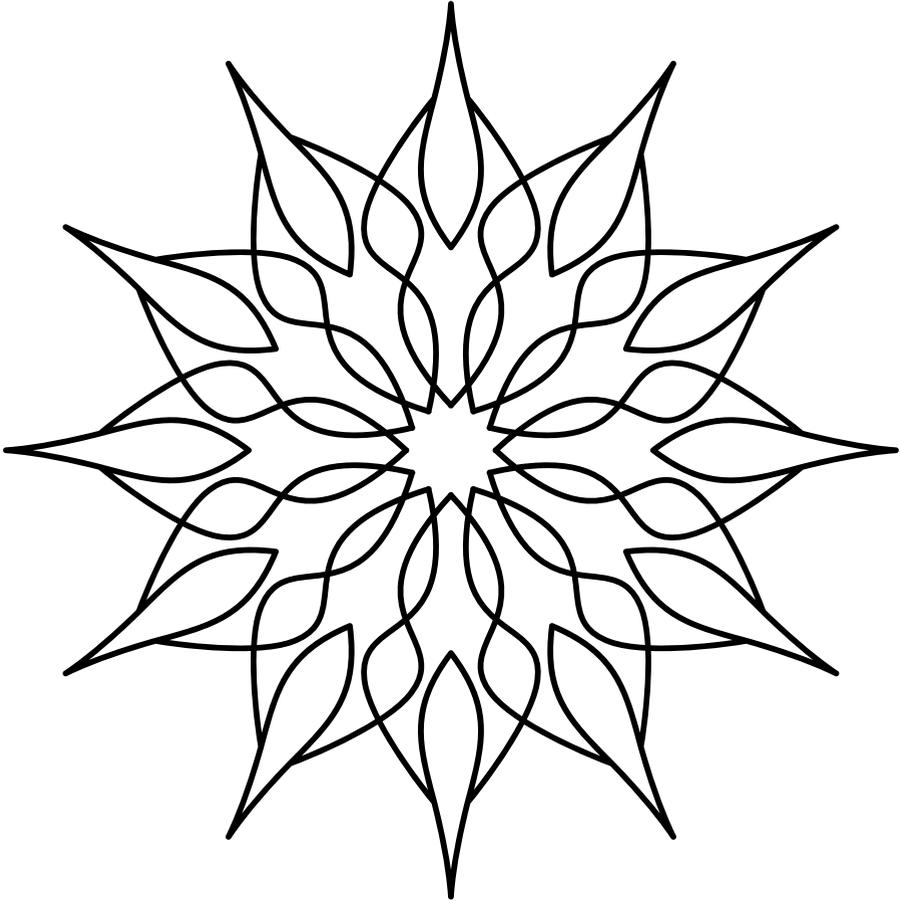
Silencio



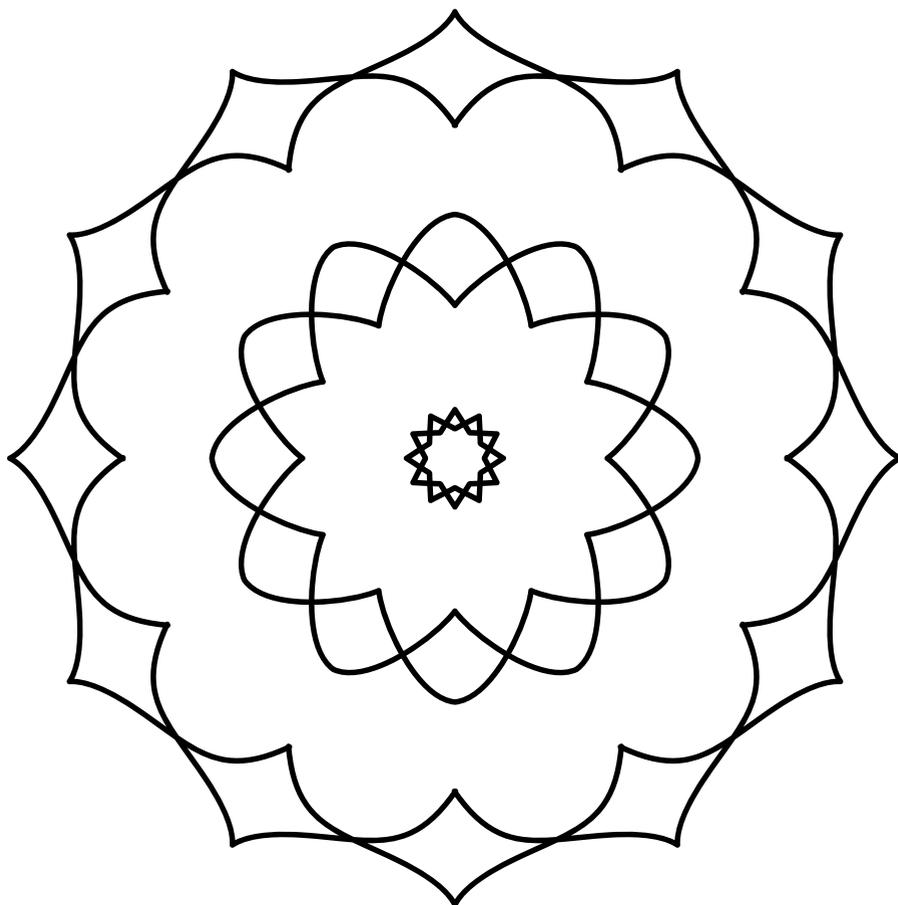
Pausa



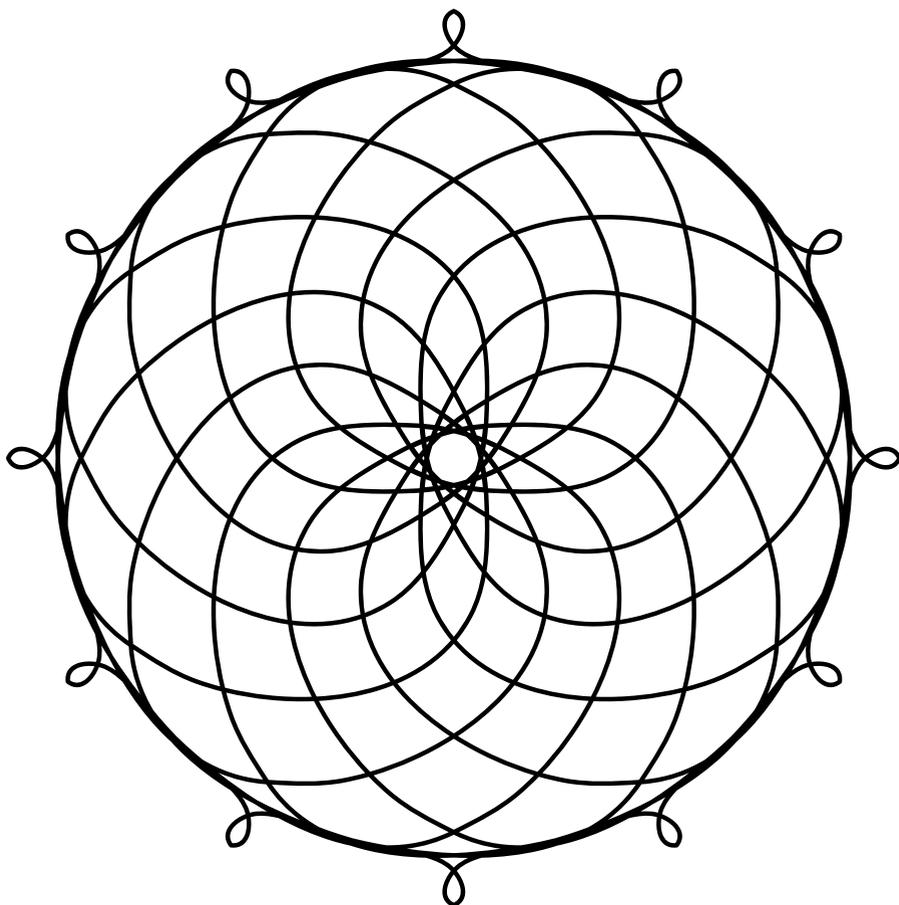
Relajación



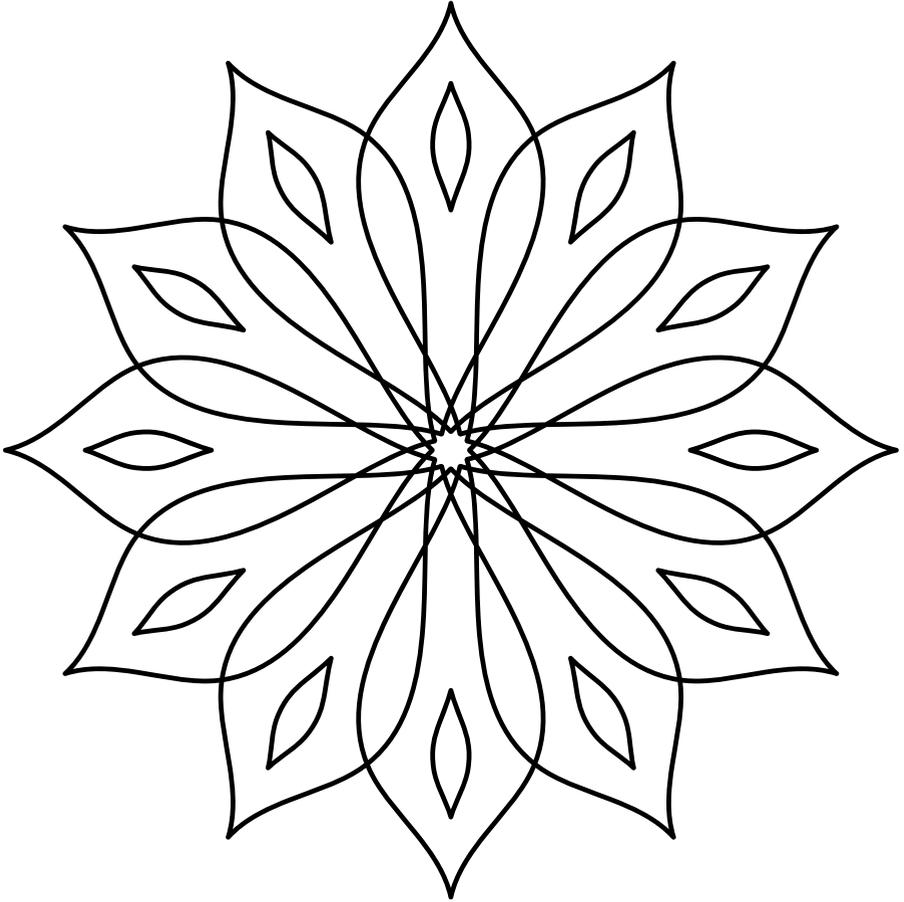
Comodidad



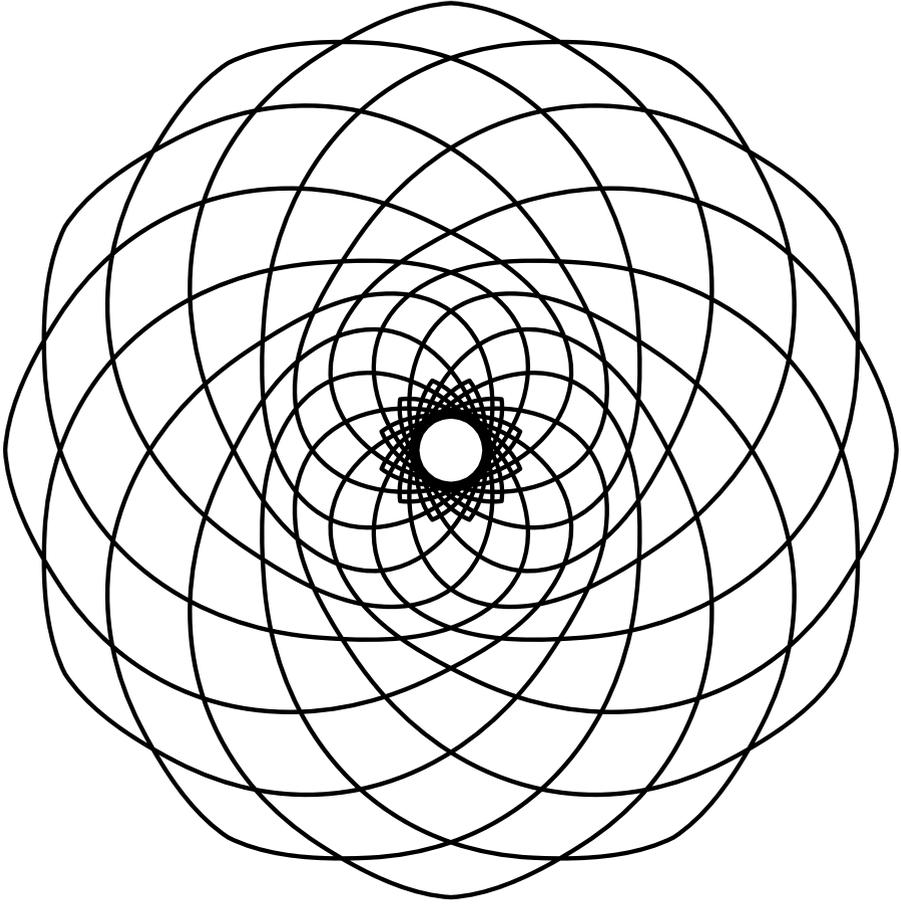
Bienestar



Dicha



Satisfacción



Felicidad



TU PUEDES