



DEL CAOS *a la calma*

Manual práctico para manejar la ansiedad



Bienvenid@ a tu lugar seguro

¡Hola!

Somos **Mariana Cotes** y **Catalina Navarro**, psicólogas clínicas, cognitivo conductuales y juntas construimos este Manual para sintetizar el aprendizaje que hemos acumulado durante varios años y la práctica clínica, con el objetivo de ayudarte a construir una mejor relación con tu ansiedad.

Sabemos que la ansiedad
puede llegar a ser limitante
y bastante incómoda.

Por eso, **queremos compartirte algunas de las herramientas más poderosas que nos ha dado la ciencia y que han resultado eficaces para nuestros pacientes e incluso para nosotras mismas.** Si te identificas con ser una persona que se preocupa en exceso, que vive constantemente con miedo, que suele vivir en modo alerta, que a menudo piensa de manera catastrófica, que imagina escenarios que nunca quisiera vivir y, que tiene una particular dificultad para relajarse y vivir el presente, este Manual, sin duda alguna, es para ti.

¡Para nosotras es una alegría que estés aquí y poderte acompañar, aún más! Es por eso que oficialmente te damos la bienvenida a este increíble Manual que hemos creado para ti.





Queremos que sepas que no estás solo, que te estaremos acompañando en el proceso de comprender la ansiedad y de ubicarla en el lugar que le corresponde.

En este Manual, vas a encontrar herramientas prácticas que te permitirán **desactivar la ansiedad en los momentos que se manifieste de manera intensa y/o persistente, para que puedas ser más compasivo y amable contigo mismo.**

¡Estamos seguras de que este Manual te ayudará a gestionar la ansiedad! Sólo necesitamos que apliques todo de manera consciente.

Reconocemos que no es posible sustituir la terapia por ningún otro formato, retiro, libro, taller, podcast, y que hay algunos cuadros de ansiedad que requieren atención psicológica especializada e incluso acompañamiento psiquiátrico. Por lo tanto, **este Manual es sólo un acompañamiento para quienes se encuentran en lucha con la ansiedad o para quienes tengan un interés particular en cuidar su salud mental.**

Vamos a comenzar

Para trabajar la ansiedad, hay que entenderla.

¿Qué es la ansiedad?

Es una emoción clave para tu supervivencia. Suele aparecer como una alarma que se enciende en el cuerpo cuando hay amenazas o preocupaciones, reales o imaginarias, frente a cosas que son muy valiosas para ti. **Te ayuda a responder ante el peligro y te moviliza a atender esas preocupaciones.**



Entendiendo esto, **la ansiedad es necesaria, positiva, adaptativa y surge de la necesidad que tenemos los seres humanos de escapar de los peligros y afrontarlos de manera lógica y “controlable”.**

Como ocurre con todas las emociones, **la ansiedad se manifiesta con más intensidad en unas personas más que en otras.** Posiblemente se debe a un factor genético importante, o tal vez creciste en un ambiente exigente, conflictivo, inseguro, que te llevó a preocuparte demasiado por todo, o pasaste por alguna situación que te hizo vivir en estado de alerta o tensión, entre otras.

En este punto podrás estar un poco confundido, tal vez, nunca hayas contemplado que alguien te hablara de los beneficios de la ansiedad, o te presentara esta cara de la ansiedad. Nos han hecho creer que la ansiedad es una emoción negativa, que es sinónimo de enfermedad y de que hay algo que no funciona bien en nuestro cuerpo/mente y que hay que eliminarla por completo. Pero, **luchar contra tu biología e intentar suprimir la ansiedad empeora todo.** Querer silenciar el sistema de alarma, sólo ocasionará que suene más duro y por más tiempo.

En pocas palabras, la ansiedad es necesaria. ¡Si, necesaria! porque la falta de ansiedad podría ser señal de una profunda desconexión emocional y esto tendría inmediatamente repercusiones negativas, podrías comenzar a tener respuestas inadecuadas ante situaciones importantes.

¿Cómo es tu *relación* con la ansiedad?

Luego de entender de que trata la ansiedad, te invitamos a realizar este primer ejercicio con el objetivo de que **empieces a identificar los posibles detonantes de tu ansiedad y la manera como se manifiesta en tu cuerpo**. Durante una semana, registra los momentos en los que la ansiedad se presenta en tu vida, así:

	¿Qué situación estás viviendo?	¿Qué estás pensando?	¿Qué cambios corporales identificas?	¿Estas dejando de hacer algo importante para ti por la ansiedad que sientes?	Nivel de ansiedad 1-10 1 siendo poco y 10 siendo mucho.
	EJEMPLO: Mi Jefe me va a realizar la evaluación de periodo de prueba en 15 días.	EJEMPLO: "La evaluación determinará si continuaré en la empresa", "me preocupa no cumplir con las expectativas de mi jefe y que me evalúe negativamente", "seguro me van a despedir".	EJEMPLO: No he podido dormir bien y tengo muchas ganas de comer.	EJEMPLO: Si, no quiero salir a ningún evento social hasta que no me den la retroalimentación del periodo de prueba.	EJEMPLO: Puntuación 8
☀ Lunes					
☀ Martes					
☀ Miércoles					
☀ Jueves					
☀ Viernes					
☀ Sábado					
☀ Domingo					



¿De qué manera se *manifiesta* la ansiedad?

El psicólogo Peter Lang, en 1968, desarrolló el modelo tridimensional de la ansiedad para poder entenderla mejor. Hoy te lo queremos compartir para que puedas continuar con el trabajo de construir una relación más sana con la ansiedad. **Queremos que sepas que cuando la ansiedad se activa, se manifiesta a través de:**



1

Cambios en
el cuerpo



2

Alteraciones en el
pensamiento



3

Cambios en la
conducta

La ansiedad no activa necesariamente los tres sistemas de respuesta al tiempo, ni en la misma intensidad. De pronto tú identificas la ansiedad porque tienes un pensamiento acelerado y catastrófico; otros la identifican más por los cambios corporales; o, hay quienes se dan cuenta de la ansiedad porque viven escapando y/o evitando situaciones.

Profundicemos...



1



ANSIEDAD

en el cuerpo



Para desarrollar este punto, **es importante recordar que los seres humanos, durante muchísimos años sobrevivieron gracias a la caza y recolección, y lucharon bastante para protegerse y escapar de los depredadores.** En esa época los peligros eran inminentes y al identificar amenazas, el cuerpo se transformaba para que los humanos pudieran huir rápido del peligro o para que lucharan con el fin de proteger lo importante: su vida, su tribu, su necesidad de alimentarse, etc. Hoy en día los peligros son distintos, no te vas a encontrar un león en la calle y, peor aún, muchas veces los peligros ni siquiera son reales, sólo están en tu cabeza.

Ahora bien, **tu cerebro emocional no logra discriminar que tan real o imaginario es el peligro, sólo identifica un peligro y activa la ansiedad**, tal como lo hacía en la antigüedad, para hacerle frente: dilata pupilas para aumentar visión periférica; tensiona los músculos para poder correr rápido; el corazón bombea sangre más rápido y fuerte para enviarla a las zonas vitales; se enfrían las extremidades; la respiración se agita para facilitar la oxigenación; puedes sentir ahogo, mareo y presión en el pecho; el intestino y la vejiga se vacían para estar más ligeros y poder correr a más velocidad; se seca la boca; la sangre se concentra en los órganos vitales por lo que te acaloras y sudas; e incluso puedes llegar a tener calambres.



- | | |
|--|--|
| ☒ Sensación de pesadez en todo el cuerpo | ☐ Opresión en el pecho |
| ☐ Dolor de cabeza o migraña | ☐ Visión borrosa |
| ☐ Caída del cabello | ☐ Taquicardia |
| ☐ Alergias en la piel | ☐ Problemas digestivos |
| ☐ Ganglios inflamados | ☐ Hormigueos en las manos |

Todos estos cambios en el cuerpo son muy fuertes ¡lo sabemos! es como si el cuerpo se paralizara y quedarás atrapado en arena movediza. Muchas personas conviven con niveles de ansiedad bastante elevados porque piensan que esos síntomas son peligrosos, que son sinónimo de un posible infarto, ataque cerebral, parálisis, ahogo, desmayo, enfermedad, que van a perder el control, a volverse locos o que se van a morir.

Queremos decirte que la ansiedad no es peligrosa, NADA de eso catastrófico que piensas respecto a los síntomas te va a pasar. Si continúas creyendo que la ansiedad y los síntomas son peligrosos, más alarma enciende tu cuerpo, más desagradable será la experiencia y más intranquilo y desesperado te vas a sentir.

✧ Técnicas para *transitar* ✧ la ansiedad en el cuerpo



Respira profundo, despacio y consciente.

La próxima vez que sientas agitada tu respiración, te invito a que **pares**.

Haz un **STOP** grande y comienza a respirar diafragmáticamente, así: sentado, parado, acostado, como prefieras... pon una mano sobre tu pecho y otra justo encima del ombligo. Toma aire lento por la nariz, de forma que la mano sobre tu ombligo sientas que se eleva con el movimiento, y la mano en el pecho permanezca casi sin moverse. Luego, realiza una pausa corta y finalmente, suelta el aire por la boca mientras tu abdomen se recoge a su posición inicial.



Nuestra recomendación es que pongas en práctica esta respiración seis minutos al día durante diez días, alterna un minuto de respiración diafragmática con un minuto de respiración suelta normal, para que más adelante cuando la necesites, actives la respiración diafragmática de manera inmediata.

El poder detrás de la respiración es que tienes la herramienta a la mano para usarla en cualquier momento. Además, la respiración profunda y diafragmática, te permite oxigenar todo el cuerpo -incluso el sistema nervioso central- para enviar un gran mensaje de calma a tu cerebro emocional y desactivar niveles de ansiedad en el cuerpo.

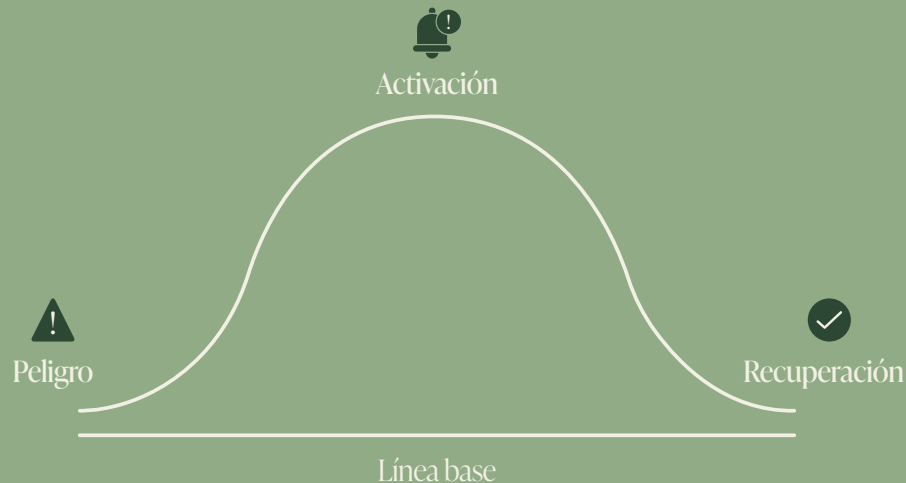


Observa tu ansiedad y no la juzgues.

Recuerda que la ansiedad es una fuente de información útil para ti. Por lo tanto, el objetivo no es alejarla, sino que adoptes una actitud contemplativa de ella.

Comienza a observarla más, a reconocerla y, a juzgarla menos. Para hacer esto, toma consciencia de las sensaciones físicas desde un punto de vista abierto y observador. Describe lo que percibes como si estuvieras narrando una película y no emitas juicios de valor. Recuerda que no podemos navegar contra corriente.

La ansiedad se representa en una curva, en forma de campana, así: al identificar un peligro, real o imaginario, se dispara. Después, aumenta en intensidad progresivamente, llega a un punto máximo en donde no puede estar mucho tiempo y comienza a decrecer.



Cuanto más observes sin juzgar, tu curva de ansiedad y, le permitas transitar su curso natural, más pronto volverás a la línea base.

¿Cómo es tu curva de ansiedad? Solo descríbela, no emitas juicios de valor





Conecta con tus sentidos.

La técnica 5-4-3-2-1 es una técnica sencilla de mindfulness o atención plena que te invita a focalizar tu atención en tus cinco sentidos para devolvarte al presente en cinco minutos, sin importar donde estés. **El objetivo es encontrar algo de calma y ayudarte a desactivar síntomas de ansiedad.** Cuando la ansiedad se ponga muy incómoda: cierra los ojos, toma dos respiraciones lentas y profundas; luego, abre los ojos, mira a tu alrededor y fuerte en tu cabeza haz el siguiente ejercicio:



Vista: nombra cinco cosas que puedas ver.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Oído: nombra cuatro sonidos en el lugar donde estés.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Tacto: nombra tres texturas que puedas sentir.

1. _____
2. _____
3. _____



Olfato: nombra dos olores distintos en tu entorno.

1. _____
2. _____



Gusto: concéntrate en algo que puedas saborear.

1. _____

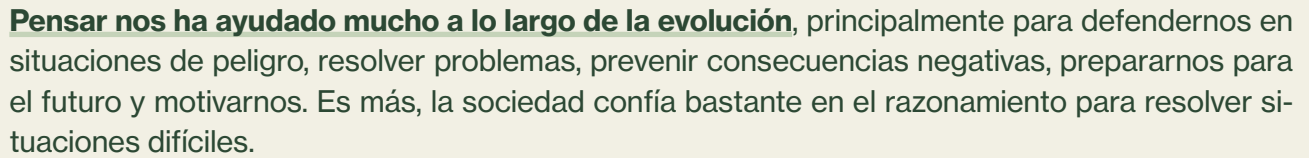
Finaliza con una última respiración profunda.

2



ANSIEDAD

*y alteraciones
en el pensamiento*





En la base del pensamiento se ha encontrado la semilla de muchos de los problemas de ansiedad y es acá donde el **“pensar mucho”** puede traicionarte. Las investigaciones de los psicólogos Aaron Beck y Albert Ellis, han podido demostrar que las situaciones en sí mismas no son las que generan ansiedad, **sino la interpretación peligrosa o amenazante que haces respecto a la situación que vives.**

En otras palabras, **los pensamientos altamente ansiosos son como un detector de humo en casa,** la alarma puede prenderse y sonar muy fuerte ante la cocción de agua, lo que significa que el detector de humo funciona bien, aunque el nivel de amenaza sea leve. Lo mismo ocurre con los pensamientos.



Puedes estar cometiendo errores de interpretación que te llevan a tener un diálogo interno bastante alarmante.

10 errores de interpretación

más comunes identificados por el psicólogo Aaron T. Beck en la década de 1960. Revisa si te identificas con algunos de ellos y con qué frecuencia tiendes a pensar de esa manera:

01

Pensamiento todo o nada

Ver las cosas únicamente en los extremos.

Por ejemplo: “soy bueno o soy malo”, “soy fea o soy linda”, “todos los hombres/mujeres son iguales” sin flexibilidad alguna para ver los grises y los matices.

02

Sobregeneralización

Generalizar una conclusión a partir de un hecho aislado que haya pasado.

Por ejemplo: “Un amigo no me ha llamado, la gente siempre se olvida de mí”.

03

Abstracción selectiva

Poner toda la atención en un detalle negativo de una situación, y definir toda la experiencia con base a esta para concluir que toda la situación es negativa.

Por ejemplo: “una amiga de la universidad no me saludó, seguro me habla por interés, estudiar con gente es horrible”.

04

Inferencia arbitraria

Dar por hecho determinadas situaciones sin que exista evidencia para ello:

i) creer que puedes adivinar lo que piensan los demás e incluso sus intenciones.

Por ejemplo: “Mi jefe me ha pedido varias veces ayuda, se quiere aprovechar de mí”;

ii) o, creer que puedes adivinar el futuro y anticipar que las cosas van a salir mal,

por ejemplo: “no voy a ir a ese cumpleaños, se que me voy a aburrir y la voy a pasar mal”.

05

Debería

La hiper exigencia a ti mismo, a los otros y al mundo por estar hablando en términos de “debería” o “tendría”.

Por ejemplo: “mis amigos han debido llamarme o no he debido descansar ayer”.

06

Personalización

La tendencia a asumir la responsabilidad por sucesos externos que no están bajo tu control.

Por ejemplo: “mi cuñado no me puso atención cuando hablé, seguro le caigo mal”.

07

Etiquetación

Ponerse etiquetas personales simplistas, incompletas y negativas como consecuencia de alguna acción.

Por ejemplo: “soy un inútil”, “soy una perezosa”, “soy muy torpe”.

08

Magnificación

Dar mucha importancia a los aspectos negativos de una experiencia haciendo una gran bola de nieve.

Por ejemplo: te va mal en un examen de la carrera y afirmas “estoy cansado de estudiar, no me voy a graduar, no voy a encontrar un trabajo, voy a ser pésima profesional”.

09

Minimización

Quitar importancia a los aspectos positivos de una situación.

Por ejemplo: te va bien en una presentación y concluyes que fue suerte y que no era para tanto.

10

Catastrofismo

Tendencia a percibir catástrofes o a imaginar películas negativas sin tener motivos razonables.

Por ejemplo: “tengo el corazón acelerado, me va a dar un infarto”.

Técnicas para *transitar* la ansiedad a nivel de pensamientos



Observa el pensamiento y escucha el mensaje más profundo de la ansiedad:

La próxima vez que te sientas ansioso, observa el pensamiento, escríbelo y haz el esfuerzo consciente de identificar el mensaje más profundo que quiere enviarte la ansiedad. Ya sabes que quiere cuidarte y protegerte. A partir de ahora, en lugar de rumiar, juzgarlo y engancharse al pensamiento negativo, cambia la filosofía que tienes respecto a los mismos. Desde la calma, escucha el “para qué” de la ansiedad, estamos seguras de que la mayoría de veces, se dispara para enviarte un mensaje de valor importante. Reconócela, escúchala, cuestionala e incluso negocia con ella para poder avanzar. Las siguientes preguntas te pueden ayudar en este ejercicio:

¿Qué estoy pensando? Ejemplo: se me está pasando el tiempo y no tengo pareja.



¿Qué es lo importante para ti que se ha visto amenazado con lo que está pasando? ¿qué cosas, proyectos, relaciones, son importantes para ti y están en riesgo ahora mismo (tu profesión, tu relación de pareja, alguna amistad, tu bienestar, tu estabilidad, etc)? Ejemplo: mi sueño de vivir en pareja y tener una familia.



¿De qué me quiere proteger mi ansiedad? Ejemplo: de la pérdida de algo que anhelo.

Dado lo que estás viviendo, ¿es normal que se haya disparado tu ansiedad?

Ejemplo: creo que si, es lógico.

¿Qué puedo agradecerle a la ansiedad? Ejemplo: gracias por recordarme un sueño, por recordarme lo importante que son los vínculos para mi y por avisarme que necesito abrirme y salir un poco más a conocer gente.

Una vez identificado el mensaje más profundo de la ansiedad, reconoce lo importante que es para ti que la ansiedad te recuerde tantas cosas valiosas. Cuando normalizas la ansiedad, es decir, cuando te dices a ti mismo “no me gusta sentirme así, pero es normal que se me haya disparado la ansiedad”, comenzará a disiparse.



Construye pensamientos flexibles y amables

Si a pesar de realizar el ejercicio anterior con apertura y consciencia, el malestar continúa, **recuerda que la interpretación que haces de lo que te ocurre es un factor que influye bastante en que la ansiedad se sienta más o menos intensa.**



¿Te has tomado un tiempo para identificar el lenguaje interno que tienes? ¿Te has tomado un tiempo para analizar cómo te estás hablando o qué historia te estás contando?

Esto es sumamente importante debido a que gran parte de las personas que continúan sintiendo ansiedad excesiva, se concentran principalmente en el malestar emocional y no en la raíz que ocasiona ese malestar. Queremos ser un poco más claras con este punto, las personas suelen concentrarse en el malestar, más no en lo que les dispara el malestar, que vienen siendo las creencias o su interpretación del mundo. Los pensamientos son muy importantes, pues el pensamiento genera la emoción y esa emoción desencadena una conducta. Lo que piensas, te afecta a nivel emocional y comportamental, ya sea de manera positiva o negativa.

Por lo anterior, el siguiente ejercicio consiste en **revisar si estás cometiendo algún error de interpretación para transformar ese pensamiento limitante en uno más amable para ti:**



¿Estarás cometiendo algún error de pensamiento? (De ser necesario, vuelve a revisar la lista de los diez errores de pensamiento más comunes que tienes arriba).

Ejemplo: si, estoy siendo muy catastrófica. Creo que tengo una enfermedad grave porque sentí taquicardia y anoche no pude dormir bien.

¿Cuál es la probabilidad de que esto realmente sea cierto? Ejemplo: muy bajita, hace poco me hicieron exámenes médicos y estaba bien.

¿De qué otra manera puedo enfocar esto que estoy pensando? Ejemplo: algo de taquicardia y no haber dormido bien anoche no son razones suficientes para afirmar que tengo algo grave.



¿Qué pensamiento resulta más amable y objetivo para relacionarme mejor con la situación que estoy viviendo? Ejemplo: entiendo que la ansiedad quiera recordarme que mi salud es importante y que por eso se me haya disparado la ansiedad. Pero hoy, tengo más pruebas para confiar en que mi cuerpo funciona muy bien.



Aceptación

Aceptar un pensamiento ansioso significa reconocer que puedes vivir con él, sin la necesidad de cambiarlo. Aceptar los pensamientos, incluso hasta los más incómodos, es amistar con ellos y dejar de hacer todo lo que has hecho hasta ahora para suprimirlos. No queremos que sigas luchando contra tu cabeza. Recuerda que la ansiedad aparece para enviarte un mensaje de alerta importante. Tal vez, te dice: cuida a tu pareja, aprende a poner límites, comparte más tiempo en familia, cambia de trabajo, disfruta más, mejora tus hábitos, etc. En la aceptación puedes abrirte a experimentar la incomodidad, a dirigir tu atención hacia tus intereses más grandes y a respetar la función de la mente y de las emociones.

Cuando aceptas que en tu mente pueden aparecer pensamientos desagradables, estos pierden poder. Te lo explico con un ejemplo: puedo tener el pensamiento de que hay un cocodrilo en la puerta de mi casa y tomar la decisión de no volver a salir. Cuando acepto que en mi cabeza a veces hay pensamientos limitantes, erróneos, injustos... me puedo mover con más libertad en la vida. Puedo reconocer que tengo el pensamiento del cocodrilo presente pero que yo puedo entrar y salir las veces que quiera de mi casa porque es sólo un pensamiento. El pensamiento está ahí, y para salir de mi casa no tengo que luchar para que desaparezca. Puedo tomar distancia del pensamiento, aceptar su presencia, reconocer que es absurdo, abrir la puerta y salir a cumplir mis objetivos.



Responde la siguiente pregunta: ¿qué cosas puedes seguir haciendo a pesar de tener un pensamiento incómodo en tu cabeza?

3



ANSIEDAD

*y alteraciones
en la conducta*



La ansiedad excesiva es bastante incómoda y los seres humanos somos muy intolerantes a la incomodidad. Por eso, entiendo que muchas veces decidas escapar y/o evitar situaciones que piensas que te pueden incomodar. Cuando tomas la decisión de abandonar o de no afrontar las situaciones temidas, la sensación de alivio que se genera a corto plazo, refuerza la ansiedad y te vuelve más temeroso a futuro.

Para desactivar niveles de ansiedad te invitamos a transformar lo que haces cuando te sientes ansioso de la siguiente manera:

Técnicas que te ayudan a *transitar* la ansiedad conductual



Programa actividades de valor

Al final del día, programa para el día siguiente, al menos una actividad que le aporte valor a tu día, es decir, que te produzca alta satisfacción una vez realizada. No busques actividades sencillas y placenteras, sino actividades que requieran esfuerzo, que sean respetuosas de tus niveles de energía y que impacten de manera positiva tu día. Por ejemplo: leer, hacer ejercicio, llamar a alguien, aprender algo, organizar, hacer la compra, etc. Después de cumplirte con estas actividades por una semana, haz una lista de situaciones temidas para que hagas el ejercicio de exponerte de manera gradual a ellas.

1.

Haz un registro con fecha, actividad planeada, hora y tiempo de duración, para incluir más actividades de valor en tu día.

Ejemplo:

Fecha	Actividad de valor a realizar	Hora	Tiempo de duración
11/12/2024	Leer	6pm	30 minutos
12/12/2024	Organizar mesa de noche	4pm	1 hora

Fecha	Actividad de valor a realizar	Hora	Tiempo de duración



Haz una lista de situaciones temidas a afrontar en orden de ansiedad (menor a mayor) para afrontar progresivamente:

“tengo mucho miedo a ser juzgado, evaluado o rechazado en situaciones sociales y tiendo a estar en silencio”

- ✓ *Hacer una llamada a pedir información de interés*
- ✓ *Participar en clase*
- ✓ *Iniciar una conversación con conocidos*
- ✓ *Iniciar una conversación con desconocido*
- ✓ *Mantener una conversación*
- ✓ *Invitar a alguien a un plan*

¡No olvides reconocer cada logro que consigues!





Recuerda tus valores y conecta con ellos

Si te dedicas a evitar personas, situaciones, emociones desagradables y/o pensamientos negativos, tu calidad de vida se verá altamente afectada. No puedes vivir controlando síntomas y en lucha con ellos. Si lo haces, no solo estarás más ansioso, sino cada vez más infeliz. Esta lucha con la ansiedad te aleja de valores, metas y de todo lo que puede ayudarte a crecer y a desarrollarte como persona. Por eso, una de las herramientas más poderosas que queremos compartirte ahora es definir cuáles son tus valores más importantes y, con acciones concretas, reconectar con ellos:

¿Qué es lo que más valoras en tus relaciones interpersonales?, ¿en tus estudios?, ¿en el trabajo?, ¿en el cuidado personal?, ¿en el ocio?



Relaciones interpersonales

Estudios

Trabajo

Cuidado personal

Ocio

Escoge los valores más significativos para ti según el área de la vida que quieras revisar y define que acciones te pueden acercar a una vida basada en valores.

Algunos valores son: honestidad, compasión, gratitud, prudencia, respeto, compromiso, amor, autenticidad, libertad, justicia, aceptación, generosidad, paz mental, perseverancia, humor, optimismo, integridad, felicidad, liderazgo, salud, sinceridad, desarrollo personal, orden, sabiduría, libertad de expresión, contribuir, espiritualidad, lealtad, verdad, vitalidad, valentía, curiosidad, igualdad, autoconocimiento, humildad, coherencia, puntualidad, disciplina, autoaceptación, dignidad, tranquilidad, amabilidad, paciencia, etc.

Ejemplo:

En mi relación de pareja lo que más valoro es la amistad. Me gusta sentir que somos amigos.

✓ Acción a tomar para aumentar satisfacción:

voy a proponerle a mi pareja un plan agradable diferente una vez al mes, con el objetivo de conectarnos más con la diversión y la alegría de estar juntos.



¡Ya tienes un kit bastante amplio de herramientas para gestionar la ansiedad!

Puntos clave

01

Para nosotras es importante que esto quede muy claro, y por eso, lo reiteramos. **La ansiedad se nutre de miedo, preocupación e inquietud, especialmente cuando la persona imagina el futuro de forma negativa o catastrófica.** Es importante comprender que la ansiedad NO tiene cura, puesto que no es una enfermedad. Es una emoción que debes aprender a entender y a escuchar, a no entrar en contienda con ella y a no asustarte debido a que sólo quiere enviarte alertas para cuidarte.

02

Recuerda que la ansiedad sólo deja de ser beneficiosa o útil cuando se convierte en crónica o excesiva, es decir, cuando te paraliza, cuando te limita de actuar con eficacia ante la vida, o cuando frecuentemente te lleva a tener pensamientos catastróficos, miedos excesivos, creencias irracionales, preocupación excesiva, e inquietud. Es aquí, cuando seguramente le pierdes sentido a la vida, aparece la tristeza profunda, dejas de disfrutar lo que antes te generaba alegría y te alejas de ti mismo.

03

Sabemos lo agotador e incapacitante que es para una persona vivir la mayor parte de su día con ansiedad y esa es la razón por la cuál hemos creado este Manual, pues actualmente hay millones de personas sintiendo una ansiedad crónica en el mundo. **Hoy queremos decirte que no estás solo y no estás loco.**

04

Querido lector, hoy te damos la buena nueva, y es que **el ser humano está en toda la capacidad de desaprender y volver aprender, incluso respecto a la manera como interpreta el mundo.** Al finalizar el Manual, esperamos que puedas tener una relación de paz con la ansiedad, que la puedas sentir, reconocer y aceptar. **Que así suene extraño, esperamos que al finalizar, logres agradecerle al cuerpo por todas las señales de alerta que te envía cuando hay cosas que para ti se están amenazando.** Recuerda que el cuerpo envía estos mensajes porque se preocupa por tu bienestar, quiere verte libre de peligro y, por eso te pinta escenarios que nunca van a suceder. Es catastrófico, pinta el peor escenario para que te asustes y evites cualquier problema que se pueda presentar, se podría incluso ganar Oscar's / premios creando películas, porque lo que busca es también generar miedo para que tomes precauciones de manera anticipada.

05

Por último, **la ansiedad no tiene el objetivo de estancarte, lo que estanca es vivir la vida en torno a la ansiedad por no saber gestionarla.** Esperamos que con las herramientas que te compartimos, logres ponerle un freno a la ansiedad excesiva escuchándola, entendiéndola y que comiences a afrontar la vida desde lo que consideras que es verdaderamente importante. **El momento es ahora, no fue antes, ni será después, toma acción, ahora.**



Ejercicios extras que te pueden ayudar a *relacionarte* de manera sana con tu ansiedad

Revisa tus hábitos

¿Qué cosas de tu rutina te acercan o alejan de la sensación de bienestar? Absolutamente TODO influye: desde cómo inicias tu día, lo que sientes que habrías podido hacer más, menos o diferente, hasta como lo terminas. Saca tiempo para hacer más de eso que sabes que te hace feliz. La vida es una y hay que aprender a disfrutarla, con todo y sus matices. Recuerda que tu vida es tu elección.

Toma una hoja y un lápiz y responde: **¿cómo está tu rutina en este momento?** sin mentirte, y luego escribe cómo desearías tu rutina soñada. Del papel a la acción, a partir de hoy, empieza a implementar, poco a poco, todo eso que quieres incorporar. Haz cambios pequeños pero sostenibles en el tiempo. Nadie dijo que sería fácil, pero está en ti hacer el cambio. Una vez comiences a incorporar actividades que te generen bienestar y tengas una estructura, automáticamente te vas a empezar a sentir muchísimo mejor y te acordarás de tu Manual. No siempre hay motivación, pero si disposición a hacer las cosas de otra manera. Solo tú tienes el poder de hacerlo posible.

Ejemplo:

Horario actual

6:45 am	Despertar
7:00 am	Bañarme y desayunar
7:30 am	Salir de la casa e ir a la oficina
8:00 am - 12:00 pm	Trabajo en oficina
12:00 - 1:00 pm	Almuerzo
1:00 - 6:00 pm	Trabajo en oficina
6:00 - 7:00 pm	Llegar a casa
7:00 - 11:00 pm	Comer y ver televisión

Ejemplo:

Horario soñado

5:45 am	Despertar
6:00 am	Ejercicio
7:00 am	Bañarme y desayunar
7:30 am	Salir de la casa e ir a la oficina
8:00 am - 12:00 pm	Trabajo en oficina
12:00 - 1:00 pm	Almuerzo
1:00 - 6:00 pm	Trabajo en oficina
6:00 - 7:00 pm	Llegar a casa
7:00 pm	Cenar con la familia o amigos
8:00 pm	Organizar los pendientes para el día siguiente
9:00 pm	Dormir

Horario actual



“Querida Ansiedad excesiva...

Te escribo esta carta para darte el último adiós, el que tal vez necesitaba para creerme que ya estás bajo control y que, por fin, eres una parte del pasado. Tengo tanto por decirte que no sé por dónde comenzar, pero empecemos.

Llegaste a mi vida encendiendo una alarma sobre una situación que viví (tú y yo sabemos cuáles). Esa alarma intenté silenciarla muchas veces, pero poco a poco me di cuenta de que cada vez que intentaba apagarte, o incluso cuando me molestaba seguir pensando en ese miedo, tomabas más fuerza. Ya no era solo una alarma, sino cinco alarmas que sonaban más fuertes.

Al principio creí que podía controlar la situación y seguía tratando de vivir mi vida de manera normal, asistiendo a todos los planes. Pero tú estabas ahí, impidiendo que disfrutara del presente. Salía, pero estaba desconectada, porque todo me llevaba a pensar de manera catastrófica, siempre sintiendo que algo malo podría pasar.

Tu presencia fue abrumadora; eras una sombra constante susurrando preocupaciones y miedos, haciéndome imaginar los peores escenarios. Con el tiempo, me sentí muy limitada; ni siquiera tenía ganas de soñar. Mis días se tornaron oscuros y mi alegría se fue apagando. No me permitías ver una salida, ni pensar con claridad. Todo lo que me hacías creer, por tu constante presencia, terminó siendo lo que influía en mis decisiones diarias. Como bien sé ahora, somos lo que creemos, y si, vivía en un mundo de miedos, y así actuaba.

Pero hoy, con mucha fuerza en mis manos y, sobre todo, en mi mente, me despidió de ti. Reconozco que paralizaste mi vida, que estabas tan presente que empecé a desconocerme. Después de leer el Manual y entender que solo vienes a alertar sobre posibles acontecimientos para que me prepare, pero que no siempre son reales, he decidido vivir la vida de mis sueños. He decidido soltar y aprender a confiar en que cosas maravillosas me van a suceder. Ahora entiendo que debo actuar, que el momento es ahora, y que puedo manejar los problemas o desafíos que se presenten sin tu presencia.

Te agradezco por haberme alertado y por haber estado ahí, entendiendo que solo querías protegerme. Nos seguiremos encontrando, claro está, pero de otra manera. Recuerda que ya tomé el control y nada me hace más feliz que eso. Fue difícil, pero no imposible; simplemente debía permitirte entrar y no asustarme de todo lo que me hiciste pensar.

Sin nostalgia, te digo adiós”



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

Revisa las áreas de tu vida

En ocasiones, es normal que no sepas porque te sientes de determinada manera ni de dónde viene el malestar. Por eso, te invitamos a que analices como están las áreas de tu vida para que tengas más claridad. Revisa las áreas más importantes para ti -Familia, Pareja, Ocio, Social, Laboral, Económica, Académica, Espiritual, Salud, Autocuidado – y califica de 0 a 10, siendo 10 muy satisfecho y 0 nada satisfecho, el nivel de satisfacción que tienes con cada una de ellas. Además, escribe las cosas que podrían ser distintas y que te harían aumentar el nivel de satisfacción.



Ejemplo:

Familia

SATISFACCIÓN 8

"quisiera compartir más con mi familia, ojalá todos los fines de semana"

Pareja

SATISFACCIÓN 10

"Estoy muy feliz con mi pareja"

Trabajo

SATISFACCIÓN 2

"Quiero mejorar la relación con mi jefe, sacar más espacios para hablar con ella y pedirle retroalimentación por mi trabajo"

Después, te invitamos a tomar acción. Define pasos, así sean pequeños, dirigidos a lo que verdaderamente anhelas porque lo más importante es que vivas una vida con propósito. Que esto no quede en palabras, eres el encargado y el responsable de cambiar el rumbo de tu vida y empezar hacer más de todo aquello que te hace feliz.



Familia

SATISFACCIÓN ☐

.....

SATISFACCIÓN ☐

.....

SATISFACCIÓN ☐

.....

SATISFACCIÓN ☐

.....

SATISFACCIÓN ☐

.....

SATISFACCIÓN ☐

.....

SATISFACCIÓN ☐

.....

SATISFACCIÓN ☐

.....



Kit de supervivencia para afrontar una crisis de ansiedad

Las siguientes herramientas son sencillas de poner en práctica y bastante efectivas para detener una gran alarma de ansiedad:



Sostén en tus dos manos un cubo de hielo y concéntrate en la temperatura y en los cambios del hielo con el pasar de los segundos.



Respira profundo y lávate la cara con agua helada.



Lleva contigo una banda elástica en la muñeca de la mano izquierda y en momento de crisis, estírala con dos dedos de la otra mano y suéltala, dando golpecitos sobre tu piel a una intensidad soportable.



Toma un poco de zumo de limón o lleva contigo una gomita ácida para comerla en momentos de crisis.



Si tienes muy cerca un parque, jardín o árbol, respira profundo y camina hacia allá hasta que encuentres algo de calma.



Escoge algún objeto en el entorno donde te encuentres, respira profundamente, párate y empieza a dar pasos hacia esa dirección. Centra tu atención en los pasos que das hasta llegar al objeto y no pares de caminar hasta encontrar algo de calma.



Llama a tu red de apoyo o a la línea de emergencia nacional.



En caso de que la crisis sea demasiado intensa, puedes acudir a emergencias en el hospital más cercano para activar la red de apoyo de psicología y/o psiquiatría.

Agradecimiento

A ti que nos lees, queremos darte las gracias por haber puesto tu confianza en este Manual, para nosotras es un orgullo que hayas decidido priorizar tu bienestar y enfrentar el desafío de trabajar con la ansiedad.

Confiamos en que las herramientas y las estrategias que te compartimos te hayan proporcionado claridad para poder gestionar la ansiedad. Tenemos muy claro que no es fácil, pero cada paso que das te acerca a esa vida de bienestar que tanto anhelas.

Gracias por embarcarte en este viaje, porque sin duda alguna, tu vida jamás será igual. Vuelve a este Manual cuantas veces sea necesario. Solo tú tienes el control de hacer esto posible y de acercarte a la vida que quieres vivir.

Si deseas obtener una sesión 1:1 con nosotras no dudes en contactarnos.

Te mandamos un abrazo grande.



Bibliografía y fuentes utilizadas para la construcción del Manual:

- Cano, A., Dongil, E. & et al. (2011). Intervención cognitivo conductual en los trastornos de ansiedad: una actualización. Información Psicológica. Volumen 102. 4-27. Universidad Complutense de Madrid, España.
- Casado, R. (2023). El mapa de la ansiedad: Una guía para entenderla y aprender a gestionarla / An Exhaustive Guide to Understanding Anxiety. Ediciones B.
- Frías, L. (2019). Más de 264 millones padecen ansiedad a nivel mundial. Gaceta UNAM. Recuperado de: <https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-264-millones-padecen-ansiedad-a-nivel-mundial/> Consultado en: 22 Jul 2022
- García, S. et al. (2012). Tratamiento cognitivo conductual de una persona con trastorno de ansiedad generalizada. Anuario de Psicología. Vol 42. 245-258. Barcelona, España.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (1999). Acceptance and Commitment Therapy. The Guilford Press.
- Kabat - Zinn, J. & Brantley, Jeffrey. Calming Your Anxious Mind : How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic, New Harbinger Publications, 2007. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/universidadviu/detail.action?docID=805869>.
- Labrador, F. (2012). Técnicas de modificación de conducta. Ediciones Pirámide. Madrid, España.
- Mongrain, M. & Anselmo, T. (2012). Do positive psychology exercises work? a replication of Seligman et al (2005). York University.
- Moreno, P. Aprender de la ansiedad: la sabiduría de las emociones (4a. ed.). ed. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer, 2017. 336 p. Disponible en: <https://elibro-net.universidadviu.idm.oclc.org/es/ereader/universidadviu/127699?page=17>. Consultado en: 20 Jul 2022
- Nesse, R. & Williams, G. (1994). Why We Get Sick. The new sciencia of darwinian medicine. Vintage Books. USA.
- Norton, P (2012). Transdiagnostic group CBT for anxiety disorder: efficacy, acceptability, and beyond. Spanish Journal of Clinical Psychology. Vol 17. 205-2017. University of Houston, USA.
- Peterson, T. (2018). The mindfulness workbook for anxiety: the 8 week solution to help you manage anxiety, worry & stress. Editorial Callisto
- Williams, M., & Penman, D. (2011). Mindfulness, a practical guide to finding peace in a frantic world. Piatkus Books.
- Zinbarg, Richard E., et al. Mastery of Your Anxiety and Worry (MAW) : Therapist Guide, Oxford University Press, Incorporated, 2006. ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/universidadviu/detail.action?docID=272266>.

