

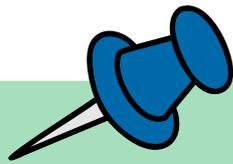
Ebook

Cómo manejar mi ansiedad



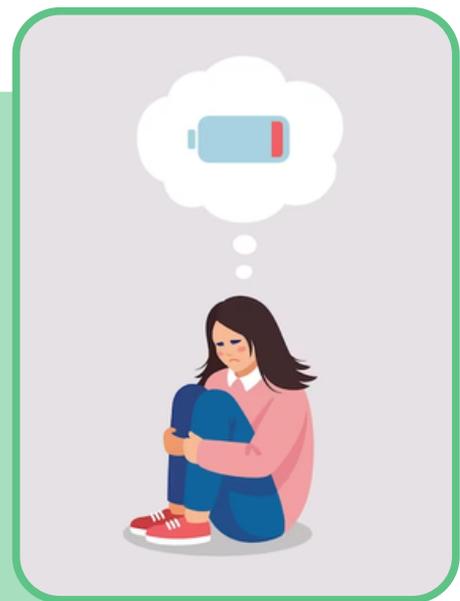

PSICOSALUD
ANTIOQUIA

En este libro electrónico encontrará herramientas que le ayudarán a manejar su ansiedad de una manera saludable y lo más importante es que usted aprenderá a entender e identificarla.



Si este libro electrónico llegó a sus manos, lo invitamos a que se dé la oportunidad de navegar por él, no se arrepentirá...

¡Tu salud mental es lo más importante para nosotros, te cuidas, te cuidamos!



La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor o inquietud que en situaciones normales nos sirve como mecanismo de defensa frente a estímulos externos o internos que son percibidos como amenazantes, sin embargo, cuando se caracteriza por la presencia de una preocupación constante y sin motivos aparentes debe irse más allá y buscar ayuda de un profesional para indagar las causas de dicha ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?

Es un trastorno mental que se caracteriza por los sentimientos de preocupación, ansiedad o miedo, tan fuertes que interfieren con las actividades cotidianas de aquellos que lo sufren.

La ansiedad se vuelve patológica cuando es desproporcionada para la situación y demasiado prolongada con la consiguiente afectación del individuo, a nivel personal y social.



Puede manifestarse así:

- Agitación
- Fatiga
- Sudoración
- Falta de concentración
- Pensamientos acelerados o pensamientos no deseados
- Hipervigilancia o Irritabilidad
- Preocupación excesiva
- Insomnio o hipersomnia
- Miedo
- Náuseas
- Palpitaciones
- Sensación de muerte inminente
- Temblores
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.

¿Es ansiedad o es estrés?

Podemos confundir estrés por ansiedad debido a que tienen ciertas cosas en común. La siguiente tabla de comparación le servirá para identificar las diferencias:

Estrés	Ansiedad
Es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.	Preocupación y miedos intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas.
Generalmente es momentáneo, pero puede convertirse en un estrés crónico cuando es prolongado.	Con frecuencia es demasiado larga cuando es desproporcionada y está demasiado expuesta al estímulo desencadenante.
<ul style="list-style-type: none">• Mal humor• Irritabilidad• Mareos• Náuseas• Agobio• Preocupación	<ul style="list-style-type: none">• Tensión• Sudoración excesiva• Nerviosismo• Sensación de intranquilidad o temor• Sobrepensar

Los síntomas descritos anteriormente son las más comunes, sin embargo, existen muchas otras manifestaciones.



Ejercicio:

¿Sabes cómo se manifiesta la ansiedad en ti?



Al igual que cualquier otra emoción, es muy importante que identifique la ansiedad y lo que ocasiona en su cuerpo.

Escribe en el siguiente cuadro cómo se manifiesta la ansiedad en tu cuerpo, mente y lo que sientes.

Ejemplo:

Me siento muy ansioso, estoy nervioso, mis manos me están temblando, tengo el cuello muy tenso, y mucho temor porque no puedo respirar. Estoy pensando que cada vez será peor y puedo morir.



Ejercicio:

Mentiras que mi ansiedad me hace creer

Es el momento de escribir todos esos pensamientos que te hacen perder el control durante un ataque de ansiedad.

No dude en escribir todo lo que pasa por su cabeza en esos momentos en que siente ansiedad, incluso lo que parece absurdo.



Algunas distorsiones cognitivas por lo general se acompañan de palabras como: **“Siempre”** o **“Nunca”**



Ejemplo:

- Siempre me hacen lo mismo, nadie me valora
- Nunca me sentiré mejor, NUNCA



Ejercicio:

Enfrentando los pensamientos que me provocan ansiedad.



Conteste las siguientes preguntas, le permitirán identificar sus desencadenantes. Acuérdate de responder honestamente y sin juzgar, no hay respuestas **“Buenas”** o **“Malas”**.

¿Qué clase de situaciones me provocan ansiedad? Escribe algunos ejemplos.

¿Qué pensamientos llegan a mi mente cuando ocurren estas situaciones? Escríbelas todas, así te será más fácil identificarlas más tarde.

¿Ha tenido algún síntoma físico? Tales como nervios, agitación, presión en el pecho, miedo, etc.

Técnicas para gestionar la ansiedad

La ansiedad ataca cuando crees que tienes que resolver todo al mismo tiempo.

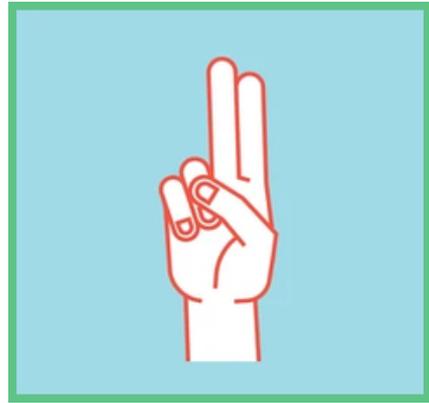
Relajate, respira, eres fuerte y vas a poder con todo en el tiempo adecuado.



PSICOSALUD
ANTIOQUIA

Técnica de liberación emocional

Es una técnica de liberación emocional que implica dar pequeños golpecitos mientras repites afirmaciones positivas para disminuir la intensidad de las preocupaciones o los pensamientos negativos.



Ejercicio:

- 1- Toma tus dedos índice y medio de la mano derecha
- 2- Vas a dar pequeños golpecitos con ambos dedos en tu mano izquierda debajo de tus dedos índice y el pulgar
- 3- Ahora lo harás con tu otra mano de la misma manera
- 4- A continuación darás golpecitos debajo del codo en la parte media del brazo izquierdo
- 5- Lo repetirás, pero esta vez en tu brazo derecho
- 6- Con ambas manos darás golpecitos debajo de las fosas nasales
- 7- Con tu mano izquierda darás golpecitos en tu entrecejo
- 8- Harás lo mismo que el ejercicio anterior, pero ahora ocuparás la mano derecha para poder dar los golpecitos en el entrecejo
- 9- Repite cada paso 5 veces

Técnica de meditación

Preocuparse constantemente nos lleva a experimentar síntomas físicos emocionales de ansiedad.

Cuando nuestros pensamientos se centran en el futuro y las situaciones de incertidumbre, nuestra ansiedad se intensifica.

Esta técnica le ayudará a mantenerse al tanto del momento presente.



Ejercicio:

EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA

- 1- Siéntate en un lugar donde te sientas cómodo
- 2- Describe cinco cosas que llamen tu atención de ese espacio
- 3- Identifica cuatro sonidos del entorno
- 4- Pon atención a 3 sensaciones que experimentes en ese momento. Puede ser el viento, el calor de tus manos tocando tus piernas, etc.
- 5- Ahora distingue dos olores que logres percibir
- 6 Para finalizar, agarra un alimento (puede ser incluso una menta) y pruébalo. Concéntrate únicamente en su sabor.

Técnica para aclarar ideas



EEs una técnica que se utiliza para liberar lo que guardamos en nuestro interior. Nos ayuda a entender mejor nuestras emociones y patrones de pensamiento.

Lo maravilloso de escribir es que es un ejercicio libre, no hay reglas.

Adapta un cuaderno como tu diario de emociones y escribe todos esos pensamientos, preocupaciones, sentimientos, experiencias y miedos que experimentas a lo largo de tu día. Puedes comenzar aquí...



A large green rounded rectangle containing ten horizontal black lines for writing.

Recuerda que la constancia es muy importante así que no lo hagas solo un día, intenta repetirlo lo más que puedas, tu salud mental te lo agradecerá.

Técnica de respiración

Esta herramienta facilita la regulación de los latidos del corazón y la respiración, lo que nos ayudará a relajar los músculos y a sentirnos en calma.



Ejercicio:

La respiración se realizará con el diafragma, es decir, el músculo que se encuentra debajo de las costillas:

1

Mantén la espalda recta y las manos libres. De forma opcional, puedes colocar una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen para percibir mejor el movimiento.



2

Infla el abdomen expandiendo el músculo del diafragma (sentirás como la mano sobre el abdomen se mueve) y evita que se infle el pecho (la mano sobre el pecho no debe moverse).

3

Exhala lentamente por la boca y cuenta 4 tiempos mientras se desinfla tu abdomen

4

Aguenta la respiración con el abdomen inflado, mientras cuentas del uno al cuatro



Técnica del cambio de temperatura

La estimulación sensorial con agua fría puede desarmar los sentimientos disociativos que suelen surgir con la ansiedad y puede aliviar de forma instantánea los efectos que provoca un nivel alto de cortisol.



Ejercicio:

- 1- Busque un recipiente lo suficientemente grande como para introducir su cara.
- 2- El recipiente debe llenarse con agua fría y hielo.
- 3- Sumerja su cara en agua helada por 5 a 10 segundos.

- El cambio de temperatura provoca una liberación de dopamina, que ayuda a regular tu estado de ánimo
- Activa el sistema nervioso, lo que hará que tu cuerpo se relaje después de una situación estresante
- Este ejercicio hará que inmediatamente te tranquilices y puedas tramitar mejor tu ansiedad

IMPORTANTE

Necesitas aprender a identificar los detonantes de tus ataques de ansiedad, para así poder prevenir las crisis.



Psicosalud Antioquia es un centro terapéutico enfocado en el desarrollo personal desde el aspecto psicológico. La atención está orientada en promover los recursos individuales, familiares o conyugales como un elemento activo del propio cambio. La duración y frecuencia del tratamiento es variable en función de las características de cada caso, promoviendo procesos terapéuticos breves y flexibles.

- Psicólogos para adultos, niños, parejas y familias
- Terapia presencial y virtual
- Psicólogos clínicos en Bello, Antioquia



Esperamos que este libro electrónico sea útil y si tiene alguna pregunta sobre los ejercicios, no dude en ponerse en contacto con nosotros.



Escanéame.

