

¿QUÉ ESPERAR?

SERENAMENTE: TERAPIA ENFOCADA EN REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD

En las próximas 6 semanas, te guiaré y acompañaré en este proceso de psicoterapia breve que tiene la intención de **brindarte herramientas** personalizadas para la gestión y reducción de la ansiedad.

Es importante que reconozcas que la ansiedad crónica como su nombre lo dice, es un **proceso que va evolucionando** con el paso de tiempo, usualmente se genera por *una situación estresante o un miedo puntual*, pero mientras se desarrolla se va volviendo menos claro cuál es el origen.

Al paso del tiempo, esta ansiedad se vuelve **integral**, esto quiere decir que impacta diversas áreas de nuestra vida como las relaciones, el trabajo, los hábitos saludables, los pensamientos y el bienestar general.



SEMANA 1

**EVALUACIÓN INICIAL E IDENTIFICACIÓN
DE SÍNTOMAS**



EVALUACIÓN INTEGRAL

RECONOCIENDO MIS SÍNTOMAS

Instrucciones para llenar la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A):

Esta escala te ayudará a identificar el nivel de ansiedad que estás experimentando. Consta de 14 ítems que evalúan síntomas físicos y emocionales relacionados con la ansiedad. Cada ítem se califica del 0 al 4, donde 0 significa ausencia del síntoma y 4 indica síntoma muy intenso o incapacitante. Tómate un momento para responder con honestidad, pensando en cómo te has sentido durante las últimas semanas.

Una vez sumados los puntajes, interpreta tu resultado así:

- 1. 0 a 17 puntos: ansiedad leve.**
- 2. 18 a 24 puntos: ansiedad moderada.**
- 3. 25 a 30 puntos o más: ansiedad severa.**

Si tu puntaje es mayor a 20, se recomienda buscar acompañamiento profesional lo antes posible, especialmente si los síntomas interfieren con tu vida diaria. Recuerda que esta escala es solo una guía inicial y no un diagnóstico clínico.



ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Instrucciones: Lee con atención cada uno de los elementos con sus posibles síntomas, califica el elemento según la frecuencia o intensidad de los síntomas en las últimas 6 semanas.

Si no conoces alguna palabra la puedes buscar en Google o preguntarle a ChatGPT.

0 = Ninguno 1= Leve 2 = Moderada 3 = Grave 4 = Muy incapacitante

Elemento	Síntomas	Punt.	Elemento	Síntomas	Punt.
1. Ansioso	Preocupaciones, anticipación de lo peor, anticipación temerosa, irritabilidad		9. Síntomas cardiovasculares	Taquicardia, palpitaciones, pulso fuerte, sensación de desvanecimiento, ausencia de latido Presión o	
2. Tensión	Sensación de tensión, fatiga, respuesta de alarma, llanto fácil, temblor, sentimiento de inquietud, incapacidad para relajarse		10. Síntomas respiratorios	constricción torácica, sensación de ahogo, suspiros, disnea	
3. Miedos	A la oscuridad, a los extraños, a quedarse solos, a los animales, al tráfico, a las multitudes		11. Síntomas gastrointestinales	Dificultad para tragar, gases, dolor abdominal, ardor, plenitud abdominal, náuseas, vómito, borborigmos, atonía intestinal, pérdida de peso, estreñimiento	
4. Insomnio	Dificultad para quedarse dormido, sueño fragmentado, sueño insatisfactorio o fatiga al despertar, sueños, pesadillas o terrores nocturnos		12. Síntomas genitourinarios	Frecuencia de micción, urgencia miccional, amenorrea, menorragia, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, pérdida de la libido, impotencia	
5. Intelectual	Dificultades de concentración, memoria reducida		13. Síntomas autónomos	Boca seca, sofocos, palidez, tendencia a sudar, mareos, cefalea tensional	
6. Humor depresivo	Pérdida de interés, ausencia de placer en las aficciones, depresión, despertar anticipado, variación en el día				
7. Somático (muscular)	Dolores, contracciones, rigidez, sacudidas mioclónicas, rechinar de dientes, voz titubeante, aumento de tono muscular			Puntuación total	
8. Somático (sensorial)	Tinnitus, visión borrosa, ráfagas de frío o calor, sensación de debilidad, sensación de incomodidad				

EMPIEZA POR UN PEQUEÑO PASO; ES TODO LO QUE NECESITAS AHORA.

Confía en ésta guía y en tu capacidad de resiliencia, es importante ir **un día a la vez** y no querer precipitarte.

