



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Guía práctica para manejar las sensaciones físicas de la ansiedad Comprender, regular y responder sin miedo



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

1. Entiende lo que te está pasando

Cuando sientes:

- Palpitaciones
- Mareo
- Falta de aire
- Tensión

Tu cuerpo está activando un sistema de protección.

No significa peligro real.

Significa activación.

Idea clave:

El cuerpo se activa para protegerte, no para dañarte.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual



2. Identifica el ciclo de la ansiedad

Sensación → pensamiento → emoción → conducta → más sensación

Ejemplo:

- Corazón rápido
- “Me va a dar algo”
- Ansiedad
- Evito / me salgo
- Más atención al cuerpo

El ciclo se mantiene por cómo interpretas y respondes.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

3. Detecta el pensamiento automático

Pregúntate:

¿Qué estoy pensando exactamente en este momento?

Ejemplos:

- . “Me voy a desmayar”
- . “No voy a poder controlar esto”
- . “Esto es peligroso”



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

4. Cuestiona el pensamiento (método socrático)

Evidencia:

- ¿Qué evidencia real tengo de que esto es peligroso?
- ¿Esto ya me ha pasado antes? ¿Qué ocurrió realmente?

Alternativas:

- ¿Hay otra forma de entender esta sensación?
- ¿Podría ser ansiedad y no peligro?

Realidad:

- ¿Qué es lo más probable que pase?
- ¿Estoy exagerando el riesgo?

Nueva idea:

Esto es incómodo, pero no es peligroso.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual



5. Regula tu cuerpo (respiración diafragmática)

1. Inhala por la nariz (4 segundos)
2. Lleva el aire al abdomen
3. Exhala lento por la boca (6 segundos)
4. Repite 5–10 veces

Se debe mover el abdomen,
no el pecho.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual



6. Permite la sensación

En lugar de resistir:

“Esto se tiene que ir” → cambia
a → “Puedo sentir esto y
seguir”

Haz esto:

- . Observa la sensación
- . Nómbrala
- . Déjala estar sin intentar cambiarla



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual



7. Exposición a las sensaciones

Ejercicios:

- . Girar → mareo
- . Correr en el lugar → palpitaciones
- . Respirar rápido → falta de aire

Objetivo:

Puedo sentir esto y no pasa nada.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

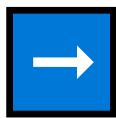


8. Detecta conductas que mantienen la ansiedad

- . Revisar el cuerpo constantemente
 - . Evitar actividades
 - . Buscar seguridad
 - . Intentar controlar todo
- Reducen ansiedad a corto plazo, la mantienen a largo plazo.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

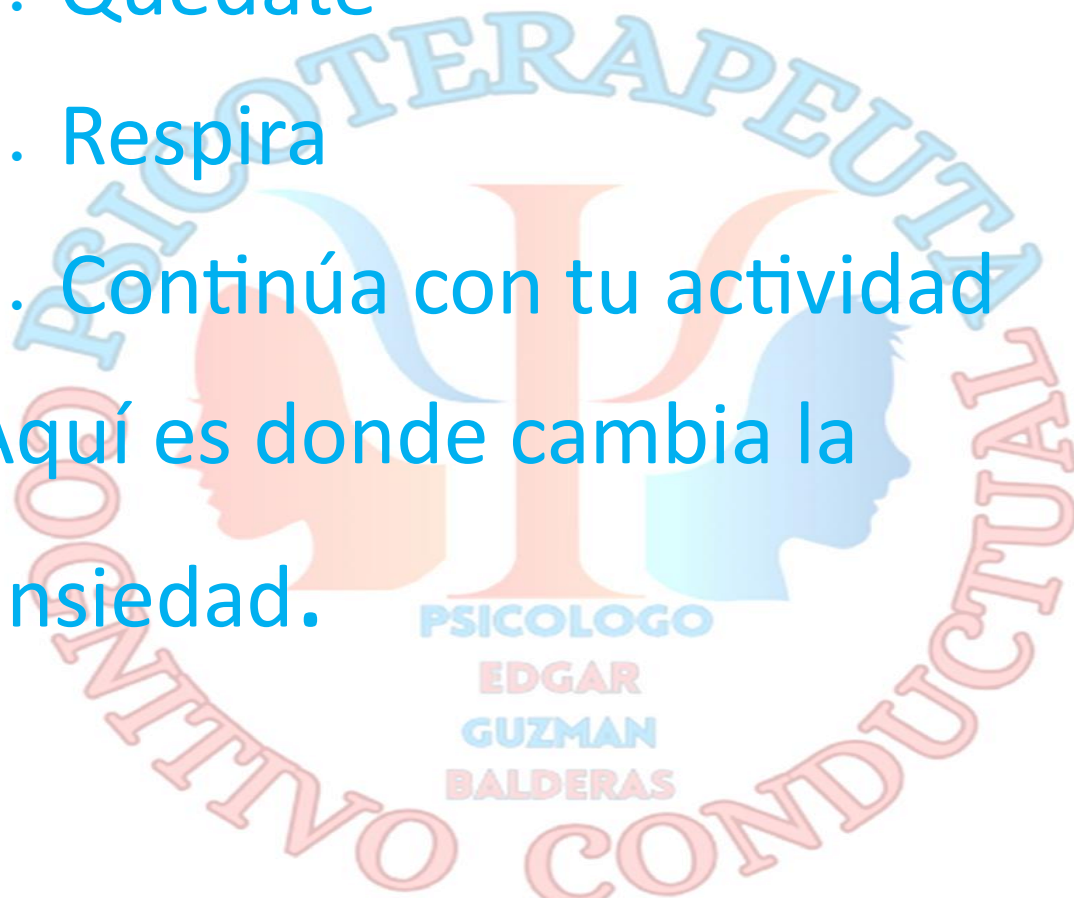


9. Responde diferente

Cuando aparezca la sensación:

- . Quédate
- . Respira
- . Continúa con tu actividad

Aquí es donde cambia la
ansiedad.





10. Cambia tu diálogo interno

“Esto es peligroso”

→ A Esto es incómodo, no
peligroso

“No lo soporto” → A

Puedo sentir esto y seguir



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual



11. Recuerda esto

- . Las sensaciones no son peligrosas
- . Tu cuerpo no está fallando
- . La ansiedad no te va a dañar
- . Lo que mantiene el problema es la interpretación y la evitación.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual



12. Cuándo buscar apoyo

- . Sensaciones frecuentes
- . Evitación constante
- . Interfiere con tu vida
- . Miedo persistente

La terapia ayuda a
trabajar esto de forma
estructurada



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Cierre

Las sensaciones físicas en la ansiedad son intensas, pero no peligrosas. Aprender a entenderlas y responder diferente rompe el ciclo de ansiedad