

ENTENDIENDO LA ANSIEDAD

Guía para el paciente ♥

[anaroldanpsico](http://anaroldanpsico.com) · anaroldanpsicologa.es



La ansiedad no es tu enemiga

La ansiedad no es un fallo ni una debilidad: es un **sistema de protección**.

Imagina que dentro de ti vive una pequeña “Ansiedad”, como en *Inside Out*, que se encarga de **mantenerte a salvo**. Su función es avisarte de que *algo podría salir mal*, aunque a veces exagere la amenaza.

El problema aparece cuando esta “Ansiedad” se activa **demasiado a menudo o demasiado fuerte**. Es como si una **alarma de incendio sonara incluso cuando solo estás cocinando tostadas**: no hay peligro real, pero el cuerpo reacciona igual que si hubiera fuego.

Cómo funciona tu sistema nervioso

Si un día te encontraras con un **león de verdad**, tu cuerpo reaccionaría de inmediato:

- El corazón late más rápido
- Respiras rápido
- Tus músculos se tensan
- Te enfocas solo en el peligro
- Luchas, sales corriendo o te paralizas

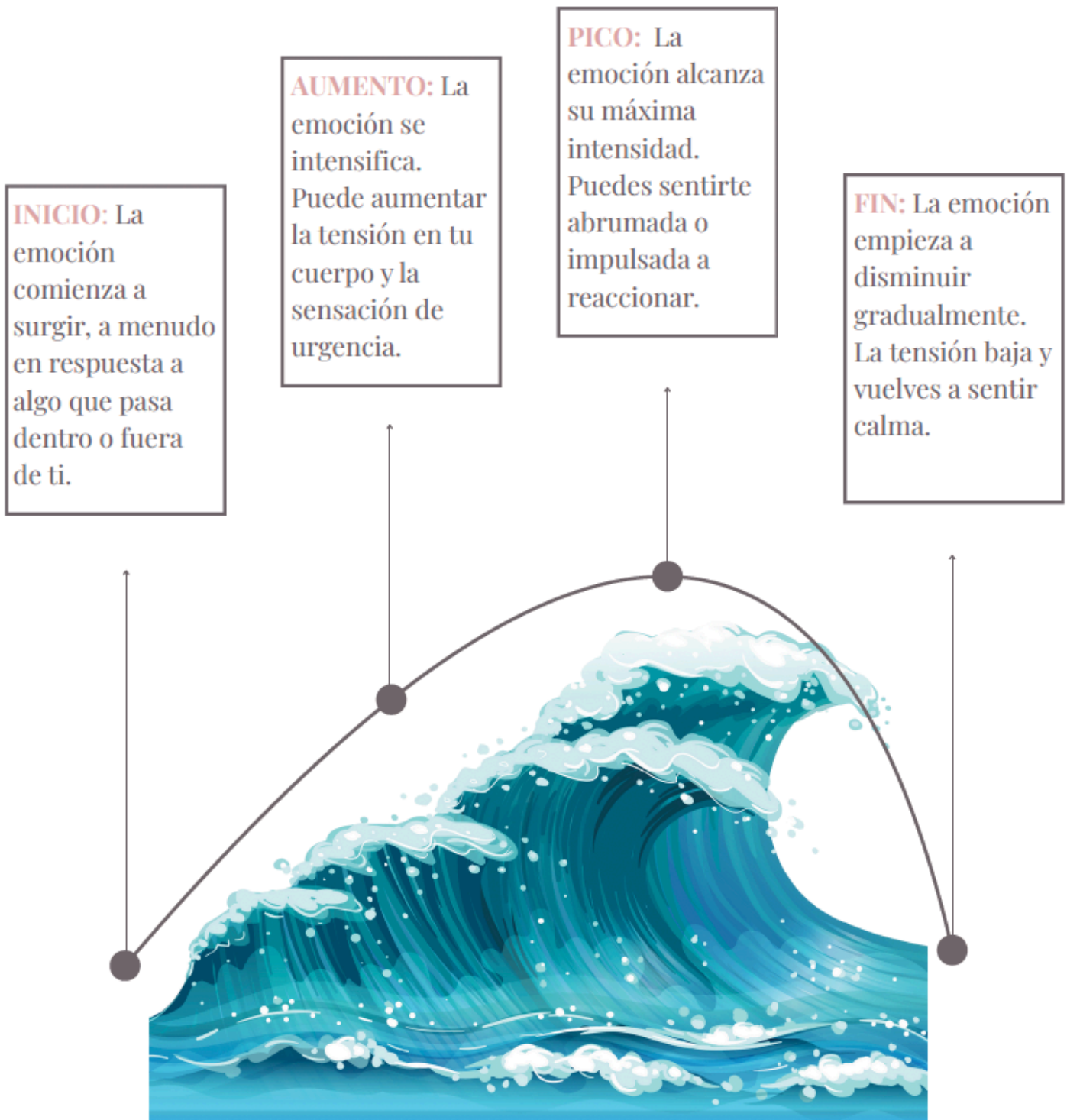
Todo eso ocurre gracias a que tu **sistema nervioso**, a activado uno de sus “modos” para protegerte. Estos son los diferentes “modos” que puede activar según cómo percibe el entorno:

- **Modo activación (simpático)**: te prepara para reaccionar ante un peligro.
- **Modo calma (parasimpático)**: te permite descansar, conectar y sentirte seguro/a.
- **Modo congelación (dorsal vagal)**: aparece cuando el cuerpo siente que no puede escapar ni luchar y se apaga un poco para no colapsar.

En terapia aprenderás a **reconocer en qué modo estás** y cómo ayudar a tu cuerpo a volver a la calma, enseñándole que **ya no hay un león real delante**.

La ola de la ansiedad

La ansiedad es una emoción normal que sube, alcanza un pico y luego baja, como una **ola**. Reconocer este patrón nos ayuda a manejarla mejor.



El ciclo de la ansiedad

1. Desencadenantes (Situación/Estímulo):

- Situaciones, lugares, personas o pensamientos que activan la ansiedad.
- Ejemplos: Hablar en público, un examen, un comentario negativo, una discusión, un mensaje sin respuesta, sentir el corazón acelerado.

2. Pensamientos:

- Interpretaciones y evaluaciones de la situación.
- Suelen ser negativos, catastróficos o anticipatorios.
- Ejemplos: "Voy a fracasar", "Es horrible", "Nadie me va a entender", "Algo malo va a pasar", "Van a pensar que soy tonto/a", "No puedo con esto".

3. Emociones:

- Sentimientos que experimentas como resultado de los pensamientos.
- Ejemplos: Miedo, preocupación, nerviosismo, irritabilidad.

4. Conductas:

- Lo que haces como respuesta a la ansiedad.
- Pueden ser de evitación, escape o búsqueda de seguridad.
- Ejemplos: Evitar hablar en público, postergar tareas, buscar constantemente la aprobación de los demás, distraerte, revisar el móvil, pedir tranquilidad a otros, quedarte paralizado/a

5. Consecuencias:

- Lo que sucede después de la conducta.
- Pueden ser a corto plazo (alivio inmediato) o a largo plazo (mantener la ansiedad).
- Ejemplos: A corto plazo, evitar una situación reduce la ansiedad, pero a largo plazo refuerza el miedo y limita tu vida.

Identificando tus ciclos de ansiedad

Te invito a reflexionar sobre situaciones específicas que te generen ansiedad y a completar tu propio ciclo. En terapia, podemos trabajar juntas para modificar los ciclos que mantienen la ansiedad, buscando alternativas más adaptativas y reduciendo su impacto en tu vida.

Próximos pasos en terapia

- ☐ **Completa tu diario de ansiedad:** registra tus desencadenantes, pensamientos, emociones, conductas y consecuencias en situaciones de ansiedad.
- ☐ **Revisaremos tu ciclo:** para entender y encontrar tus patrones recurrentes.
- ☐ **Practicaremos técnicas de afrontamiento:** aprenderemos estrategias para manejar la ansiedad.
- ☐ **Flexibilizar pensamientos y conductas:** trabajaremos diálogo interno y conductas más compasivas.
- ☐ **Reconoce tus progresos:** valora cada paso que das hacia el manejo de la ansiedad.