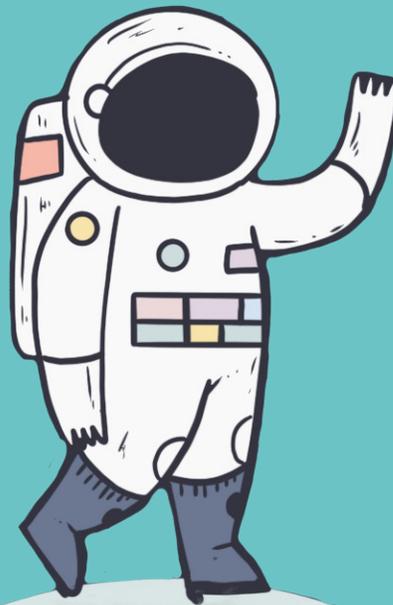


guía

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Un manual de compañía de otro planeta.



ASTRONAUTA
EMOCIONAL

introducción

El objetivo de esta guía es brindarte una herramienta didáctica, breve y, sobre todo útil, que te acompañe durante el camino que estás por iniciar en psicoterapia.

Así como los astronautas llevan consigo trajes, cascos, y todo un equipo especializado en sus misiones espaciales, tú también puedes hacer uso de materiales mucho más ligeros, pero igualmente especiales en tu misión personal.

Además de encontrar información importante, también encontrarás ejercicios, tips y otros recursos adicionales para ayudarte a gestionar la ansiedad en casa, o donde sea que te encuentres.

El recorrido de un astronauta no es fácil, pero sí muy satisfactorio.

¡Esperamos que sea así para ti también!

índice

CONOCIENDO A LA ANSIEDAD	4
IDENTIFICANDO MIS SÍNTOMAS	10
EJERCICIOS	11
TAREAS	19
TIPS ÚTILES	22
NOTAS	25
REFERENCIAS	27

CONOCIENDO A LA ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una **respuesta emocional** completamente natural que se produce en los seres humanos cuando se percibe incertidumbre o algún peligro que se traduce en preocupación excesiva.

De este modo, la ansiedad es un **mecanismo que activa a nuestro organismo para poder responder a amenazas reales** (desastres naturales, peleas, etc.) **o amenazas percibidas** (pensamientos, emociones, imágenes).

Funciona como una señal de alerta para asegurar nuestra supervivencia, sin embargo, esta respuesta puede llegar a desequilibrarse y presentarse con más frecuencia e intensidad de la necesaria, provocando un malestar muy intenso que interrumpe nuestras actividades diarias y altera nuestra manera de relacionarnos con el mundo.



¿Qué **NO** es la ansiedad?

Un defecto del carácter.

Una debilidad personal.

Una respuesta ocasionada por problemas en la educación.

Una enfermedad orgánica incurable.

¿Qué la causa?

Aunque los investigadores aún no saben exactamente cuál es la causa de los trastornos de ansiedad, se cree que es una consecuencia de algunos **factores como:**

- **Eventos traumáticos:** experimentar un suceso traumático puede desencadenar un trastorno de ansiedad, especialmente en alguien que ha heredado un mayor riesgo de padecerlo.
- **Desequilibrio químico:** un estrés severo o prolongado puede cambiar el equilibrio químico que controla el estado de ánimo. Es por eso que experimentar mucho estrés durante mucho tiempo puede provocar un trastorno de ansiedad.
- **Herencia:** pueden estar relacionados con factores hereditarios.

¿Cuáles son sus síntomas?

Para identificar mejor los síntomas de la ansiedad, éstos se suelen dividir en tres categorías: **síntomas físicos, conductuales y cognitivos.**

Algunos ejemplos de cada uno son:



- **Físicos:** entumecimiento u hormigueo en manos o pies.
- **Cognitivos:** nuestros pensamientos. Por ejemplo, "me van a despedir de mi trabajo", "no soy suficiente".

- **Conductuales:** aquello que hacemos y tanto nosotros como los demás pueden ver. Por ejemplo, lavarse continuamente las manos es una conducta.

¿Qué tipos de ansiedad hay?

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras, algunos de los **tipos más frecuentes de ansiedad son:**

ANSIEDAD
GENERALIZADA

ANSIEDAD
SOCIAL

ANSIEDAD POR
SEPARACIÓN

FOBIAS

TRANSTORNO
OBSESIVO
COMPULSIVO

TRANSTORNO
DE ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO

TRANSTORNO
O ATAQUES DE
PÁNICO

¿Cómo se puede tratar?

La **psicoterapia** es uno de los mejores métodos para tratar la ansiedad. Por medio de ella podrás descubrir las causas de tus miedos; te enseñará a relajarte; así como a desarrollar mejores habilidades de afrontamiento y de resolución de problemas. **Como existen diferentes tipos de ansiedad, cada terapia se adaptará a tus necesidades.**

Por lo que la intervención y la duración de la terapia dependerán del tipo y de la gravedad de la ansiedad. Sin embargo, muchas terapias para estos casos son relativamente cortas.



IDENTIFICANDO MIS SÍNTOMAS

Tacha, subraya o circula, en aquellas manifestaciones que **identificas en ti cuando te sientes ansioso.**

Puedes agregar otros si es necesario

Taquicardia

Tensión
muscular

Dolor de estómago

Flashbacks de
experiencias
traumáticas

Desconcentración

Pánico

Dolor de cabeza

Dificultad para respirar

Inseguridad

Náuseas

Preocupación

Problemas para dormir

Sudoración

Irritabilidad

Sequedad en la boca



ejercicios

En esta sección, encontrarás una serie de ejercicios prácticos que puedes hacer siempre que sientas ansiedad.

Respiración diafragmática

Practicar algunas técnicas de relajación te permitirá reducir algunos síntomas molestos de la ansiedad como la tensión, la hiperventilación y la taquicardia, ya que permiten al organismo volver a la calma. Aquí te presentamos una:

“La respiración es el puente que conecta la vida con la conciencia, que une tu cuerpo a tus pensamientos”

-Thich Nhat Hanh

Paso 1: Colócate en una postura cómoda, erguida, con los brazos relajados y apoyados en las piernas.

Paso 2: Una vez te sientas cómodo, sigue las siguientes instrucciones

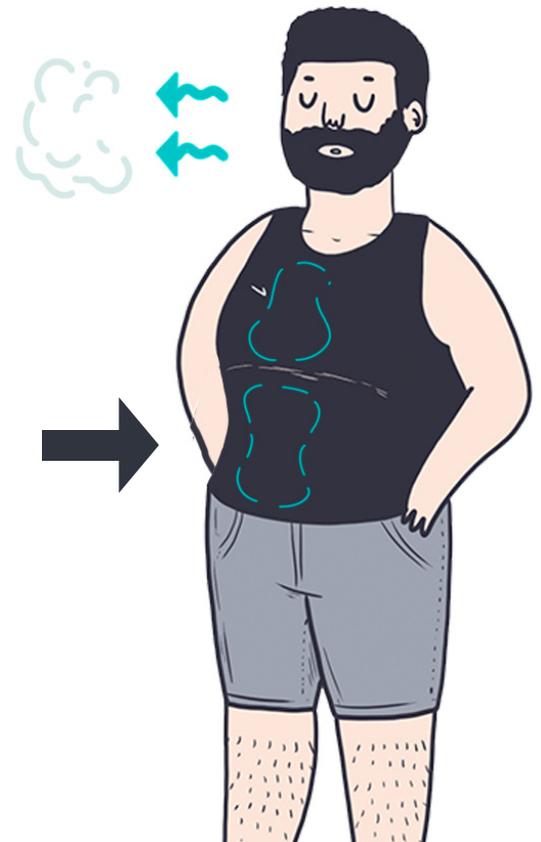


1. Inhale lenta y profundamente

2. Llene el vientre, luego el estómago y finalmente el pecho

3. Expulse el aire por la boca con intensidad contrayendo el estómago

Repita cuantas veces sea necesario.



RECUERDA:

Puedes hacer este ejercicio con los ojos cerrados, y lo más recomendable es que la realices al menos tres veces por día.

Manejando mis pensamientos

De este lado de la página, haz una lista de los **pensamientos negativos** que tienes de manera más frecuente.

EJ. NUNCA NADA ME SALE BIEN...

De este lado, vuelve a escribirlos, pero dándoles un **giro positivo**.

PUEDO LLEGAR A EQUIVOCARME, PERO TAMBIÉN TENGO MUCHOS ACIERTOS.

Esferas de Influencia

¿Anticipas el futuro? Pensando quizá: "¿y si pasa esto, ¿y si no consigo aquello?, ¿y si...?".

Para **tratar que esos pensamientos no te invadan de miedo**, es útil notarlos y luego dirigir la atención a cosas que sí están bajo tu control. Para eso, escribe dentro del círculo aquellas cosas que sí dependen de ti y ten en cuenta aquello que no, guiándote con esta tabla.

Dentro de mi control

- Mi rutina
- Mi relajación
- Mis hábitos
- Buscar y ofrecer apoyo
- Centrarme en lo que es valioso para mí
- Construir resiliencia

Fuera de mi control

- Las decisiones y opiniones de otros
- La salud de los demás
- Las noticias
- El paso del tiempo

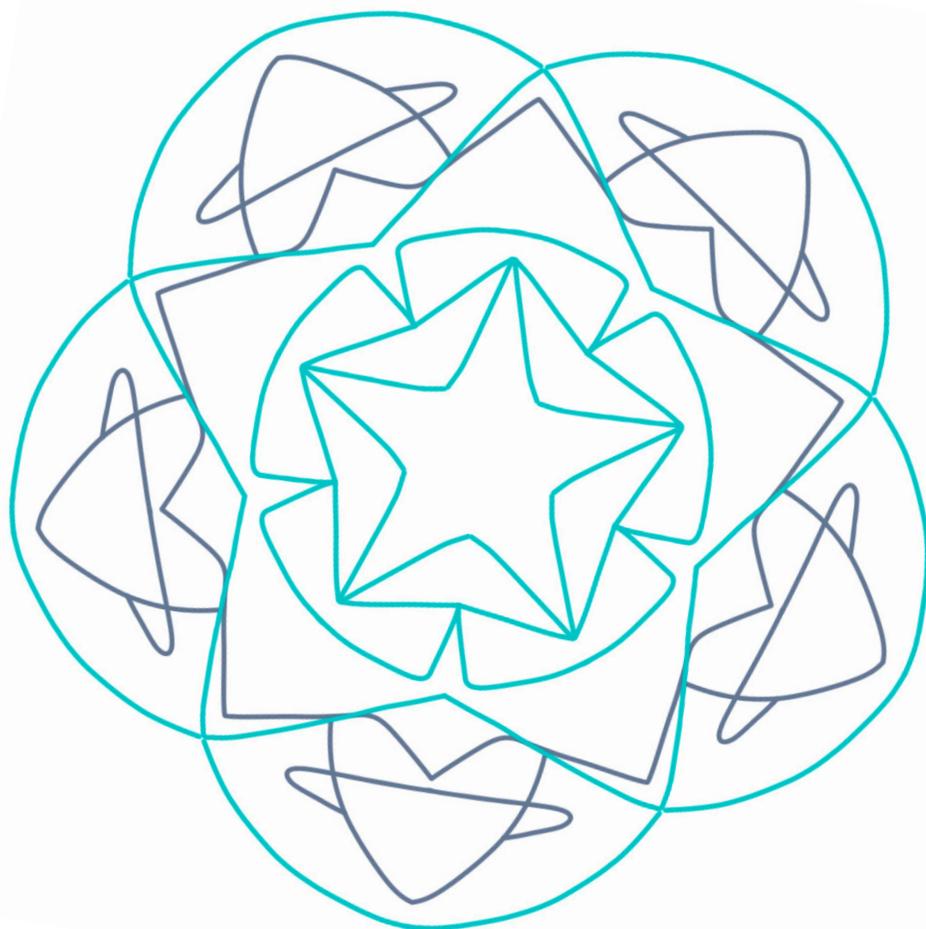
Esferas de Influencia

Fuera de mi control

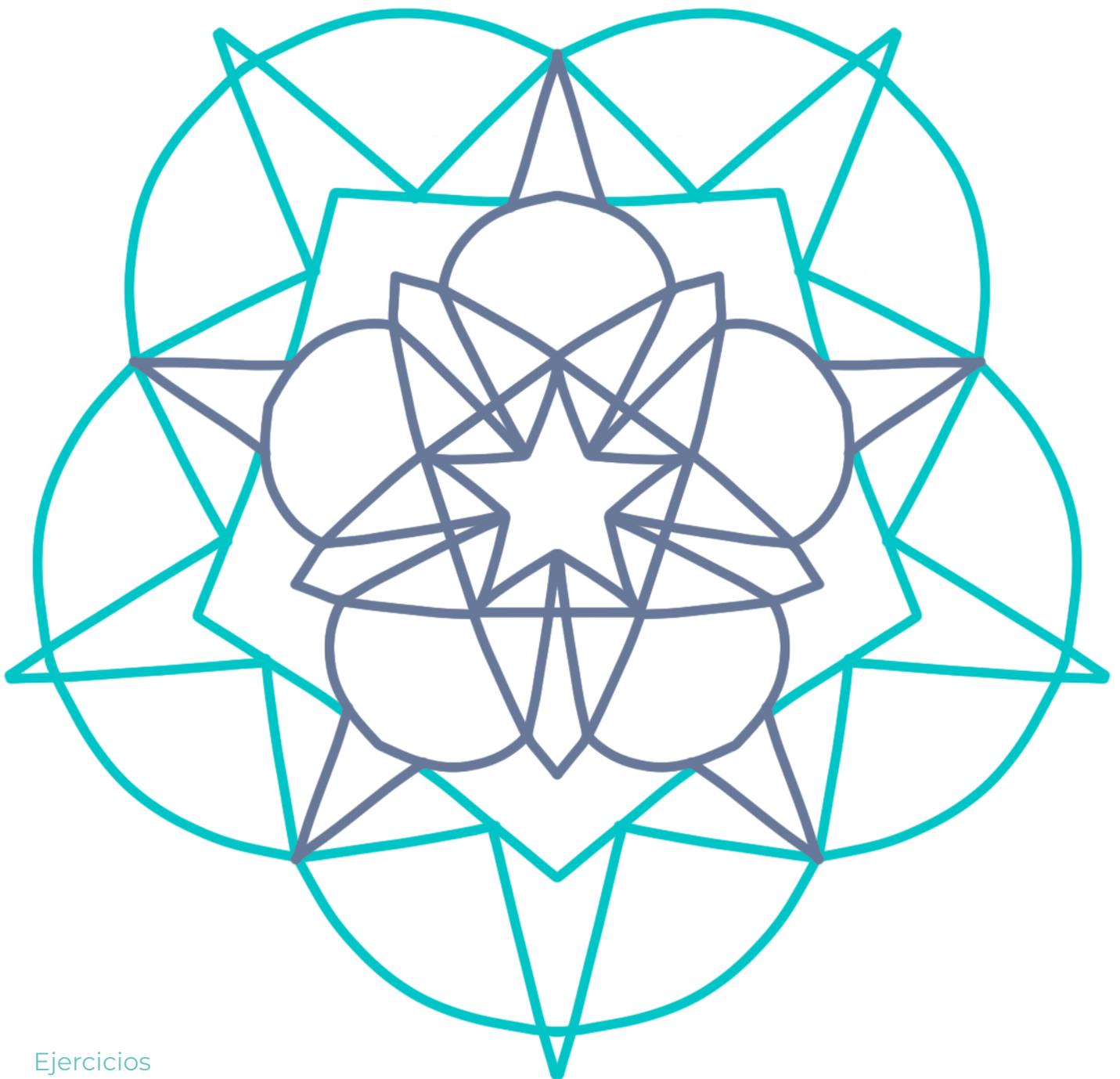
Dentro de mi control

Mandala del Desahogo

Cultivar la gratitud en tu día a día puede ser una herramienta poderosa para disminuir la ansiedad, pues nos ayuda a volver al presente y ver aquellos aspectos positivos con los que contamos. Para practicarla, puedes usar estos mandala una vez por día y escribir en cada espacio algo o alguien por quien estás agradecido. También puedes colorear primero el lugar donde escribirás, después añadir y así ir llenando los espacios en el transcurso de la semana.



Mandala del **Desahogo**



tareas

Recuerda: más que una tarea que hay que entregar, los ejercicios en terapia tienen como objetivo que pongas en práctica las nuevas habilidades que estás aprendiendo.

Ser constante te ayudará mucho a mejorar. ¡Sabemos que puedes!

tips útiles

Te presentamos algunas sugerencias e ideas que, de acuerdo con la evidencia científica, te ayudarán no sólo a reducir los niveles de ansiedad, sino también a sentirte más conectado contigo mismo y de mejor ánimo. Realizar algunas de estas actividades, en conjunto con la psicoterapia, funcionarán como un gran equipo de ayuda para ti.

Pero no te abrumes, ve poco a poco, ningún hábito se forma de la noche a la mañana.

Recomendaciones

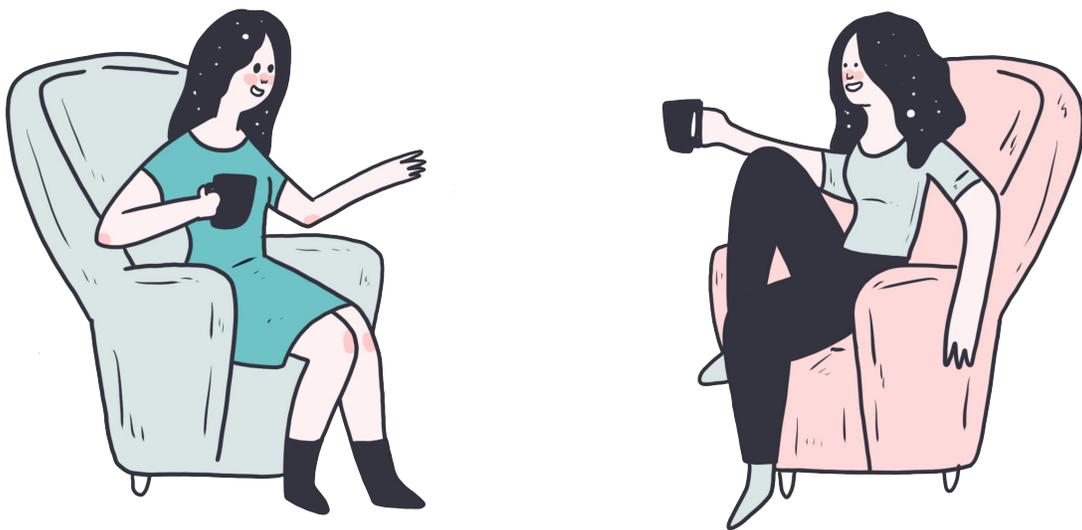
- Intenta dormir lo suficiente para sentirte descansado.
- Evita alimentos que sobreactiven tu organismo como el café, el té con teína, las drogas en general (alcohol, marihuana, etc.), azúcares o grasas excesivas y bebidas energéticas.



- Procura realizar ejercicio físico de manera frecuente (ejercicios como el Yoga, han mostrado grandes beneficios en personas con ansiedad).
- Integra ejercicios de atención plena en tu rutina diaria (muchos son muy breves y te sorprenderán sus beneficios).

Ideas

- Escribir un diario como método de desarrollo personal.
- Salir a caminar 10 minutos por día.
- Escombrar tu habitación.
- Retomar o buscar algún hobby.
- Explorar música, películas o libros nuevos.
- Hablar por teléfono con algún amigo o familiar querido.

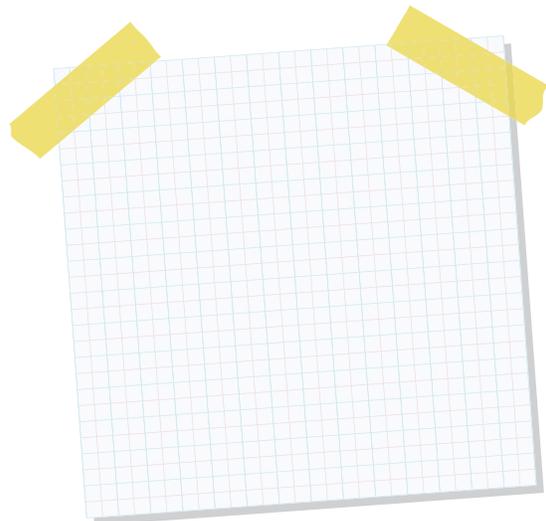
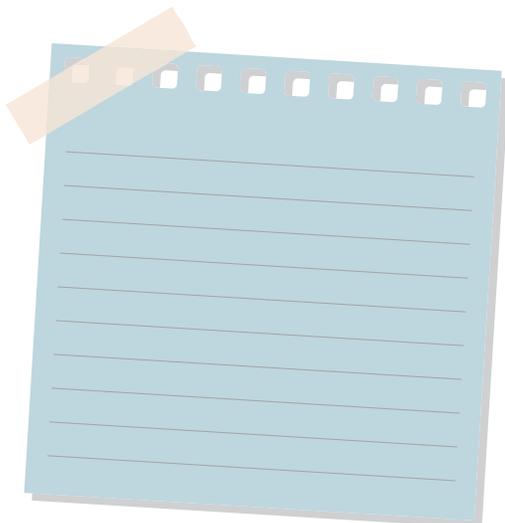
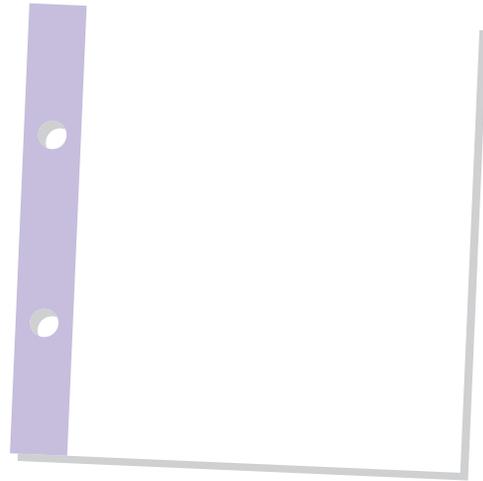
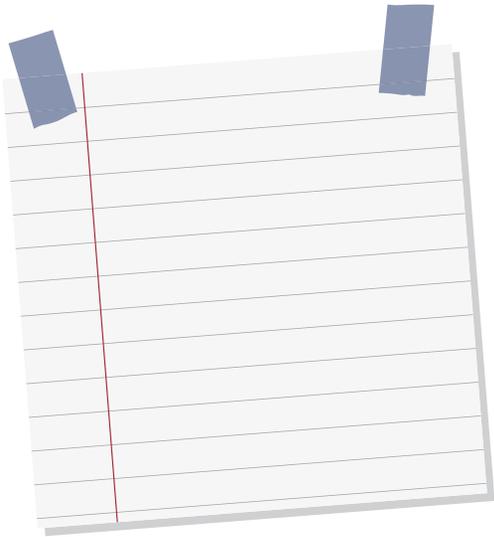
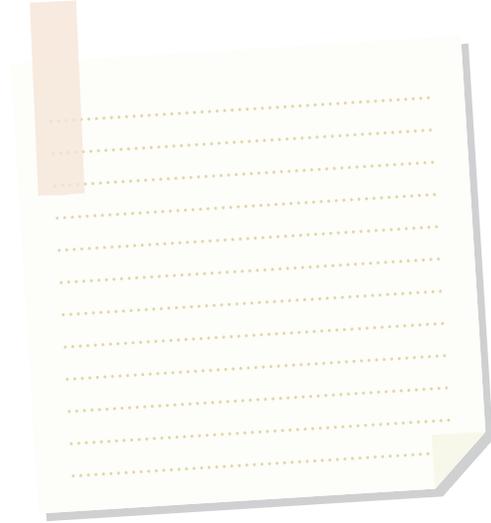
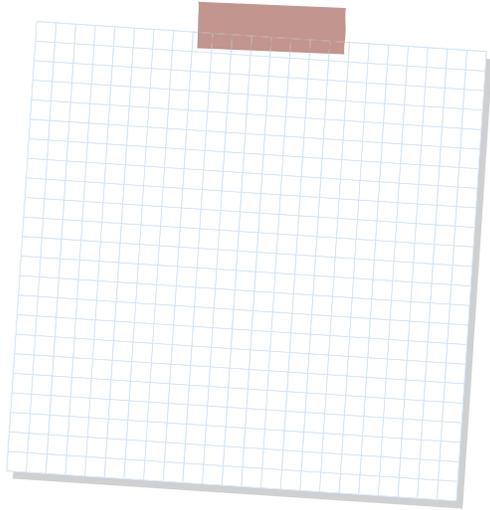


notas

Aquí puedes escribir todo lo que quieras: el número de tu terapeuta, algo que te haya dicho que quieras recordar, alguna idea, una duda...

¡tú decides!

Notas



Referencias

- The Wellness Society (s.f). Libro de Ejercicios para la Ansiedad por Coronavirus.
- <https://www.psiquion.com/blog/trastornos-ansiedad-alimentacion>
- <https://astronautaemocional.com/tratamiento-ansiedad/>

Astronauta, esperamos que esta guía te ayude a conocer más sobre tus emociones.

Si sientes que tus niveles de ansiedad son altos o están afectando tu calidad de vida, tomar terapia puede ayudarte muchísimo a conocer y gestionar tus emociones.

Astronauta Emocional nos motiva a cuidar tu salud mental y emocional. Por ello te obsequiamos un código de descuento para tu primera sesión de psicoterapia:



CÓDIGO:
PLANETA-ANSIEDAD

Menciona el código al agendar tu primera sesión.

*Los descuentos no son acumulables.

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

Realizado por:
Psic. María Luisa García Serrato.

Si te gustó la info de nuestra guía, déjanos un comentario en nuestras redes sociales, búscanos como:

@AstronautaEmocional

