

Transformando tu vínculo con la ansiedad



“La ansiedad puede acompañarte pero no tiene que dirigir tu vida. Podes sentir ansiedad y aún así dar pasos hacia lo que valorás”

En este ebook te compartimos información para que puedas tenerla a tu alcance cuando la necesites.



@my.emotionalspace
Lic. Mariana Boñano

@espacioconsciente.psi
Lic. Maria Sol Del Priore

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una **emoción normal** que se experimenta en situaciones en las que nos sentimos amenazados por un peligro externo o interno.

Sirve para protegernos de una agresión o de un daño.

Sin embargo, **cuando es desproporcionada y demasiado prolongada, puede generar interferencias en la vida diaria de la persona.**

Cuando esto sucede, la ansiedad se convierte en un problema.



La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras

Puede manifestarse en:

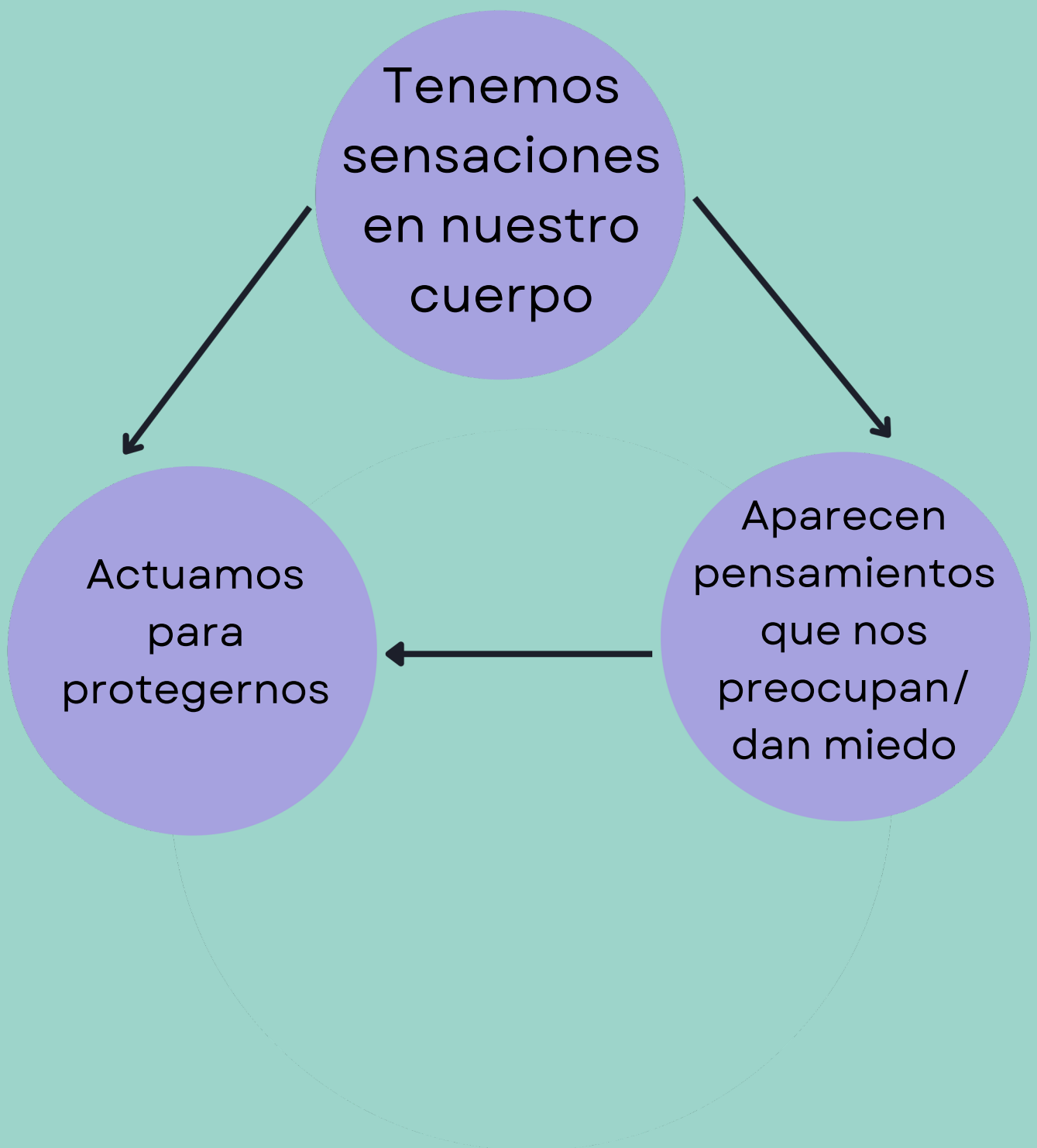
- Nuestro cuerpo.
- Nuestros pensamientos.
- Nuestra conducta.

Cada una influye en las demás. Por ejemplo, si sentimos ansiedad en nuestro cuerpo, esta pasa a nuestros pensamientos y a las cosas que hacemos.

Así, se crea un círculo vicioso que hace que la ansiedad se mantenga.



El siguiente esquema es un ejemplo de este **círculo vicioso**:



La ansiedad en el cuerpo

La ansiedad puede manifestarse en nuestro cuerpo. Estas sensaciones pueden ser **muy desagradables**. Puede parecer que va a pasar algo terrible.

Es muy importante saber que estos síntomas **no** son peligrosos y que **no** te harán daño.



Puede aparecer también en los pensamientos:

- Miedo de perder el control
- Miedo a morir
- Miedo a volverse loco
- Miedo a ser evaluado negativamente por los otros
- Dificultad para concentrarse
- Confusión
- Distraerse fácilmente
- Estar alertas todo el tiempo



La ansiedad puede hacer que cambies lo que haces.

Puede ser que haya cosas que no quieras hacer porque te hacen sentir ansiedad.

Algunas de estas cosas pueden ser, por ejemplo:

- Ir a lugares con mucha gente.
- Tomar transporte público
- Hablar con la gente.
- Comer fuera.
- Salir de casa.

Generalmente, tendemos a evitar aquellas situaciones que generaron previamente síntomas de ansiedad o pensamos que lo harán.

La ansiedad nos lleva a:

- Huir
- Paralizarnos
- No movernos
- Querer siempre estar en compañía.



Recordá que la evitación y la huída solo prolongan el problema.

A corto plazo pueden traernos un alivio inmediato, pero finalmente terminan alejándonos de lo que realmente es importante para nosotros.

¿De qué te perdes cuando dejas que la ansiedad tome el mando?



Que la ansiedad no controle tu vida

La ansiedad no es un enemigo a eliminar, sino una experiencia humana natural que puede ser aceptada.

Esto no significa resignarse, sino un compromiso activo con una nueva forma de vivir con el malestar.

En lugar de intentar suprimirla o evitarla, podemos aprender a relacionarnos con ella de manera diferente, permitiendo que esté presente sin que controle nuestras acciones.

No necesitamos esperar a que la ansiedad desaparezca para vivir plenamente.

Al aceptar nuestras emociones, observar nuestros pensamientos sin juzgarlos y actuar en coherencia con nuestros valores, podemos construir una vida significativa, incluso en medio del malestar.



El rol de los pensamientos

La mente produce pensamientos, “nos dice cosas”.
Le encanta buscar explicaciones y razones para todo lo que nos pasa, porque cree que así, el malestar se irá.

El problema es que estamos acostumbrados a dar mucha entidad a lo que pensamos.

Nuestro pensamiento suele ser una fuente de identidad, creemos que nos representa y por eso nos apegamos a él.

Pero no todos los pensamientos que tenemos nos sirven y apegarnos a ellos puede producirnos sufrimiento y malestar.

DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE:

- No somos nuestros pensamientos,
- Cuanto más tratamos de no pensar... más pensamos.
- Los pensamientos no siempre son verdaderos ni útiles.

“No puedes evitar que un pensamiento aparezca, pero puedes decidir cómo relacionarte con él.”



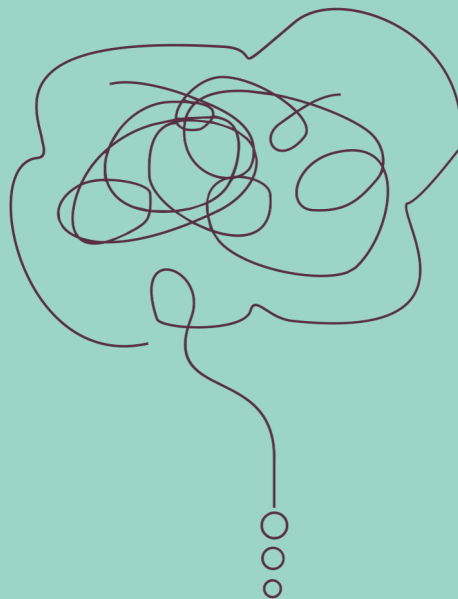
¿Qué podemos hacer para separarnos de nuestros pensamientos?

- Repetir un pensamiento muchas veces hasta que pierde sentido.
- Repetirlo con voces graciosas.
- Decir: “Estoy teniendo el pensamiento de que...”
- Cantar el pensamiento con una melodía ridícula.
- Ponerle un nombre.
- Agradecerle a tu mente por el pensamiento y dejarlo ir.

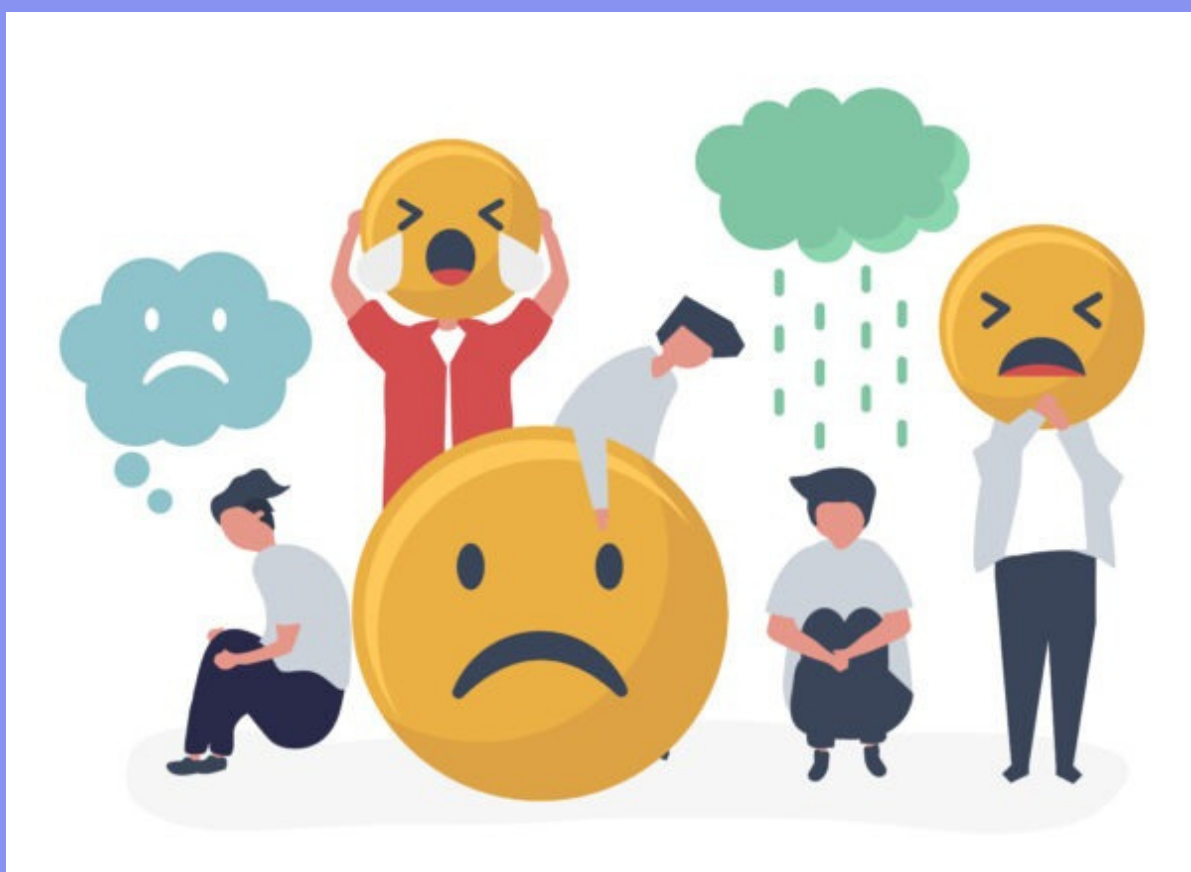
Recordar:

¡No luches contra los pensamientos, obsérvalos sin juicio!

Aceptar no es resignarse, es dejar de gastar energía en pelear contra lo que no puedes controlar.



Habilidades para transitar las crisis y manejar emociones extremas



Te compartimos algunas habilidades que podés utilizar cuando sientas que la ansiedad es demasiado intensa. Te ayudarán a regular la emoción a corto plazo cuando te sientas muy abrumada por ella

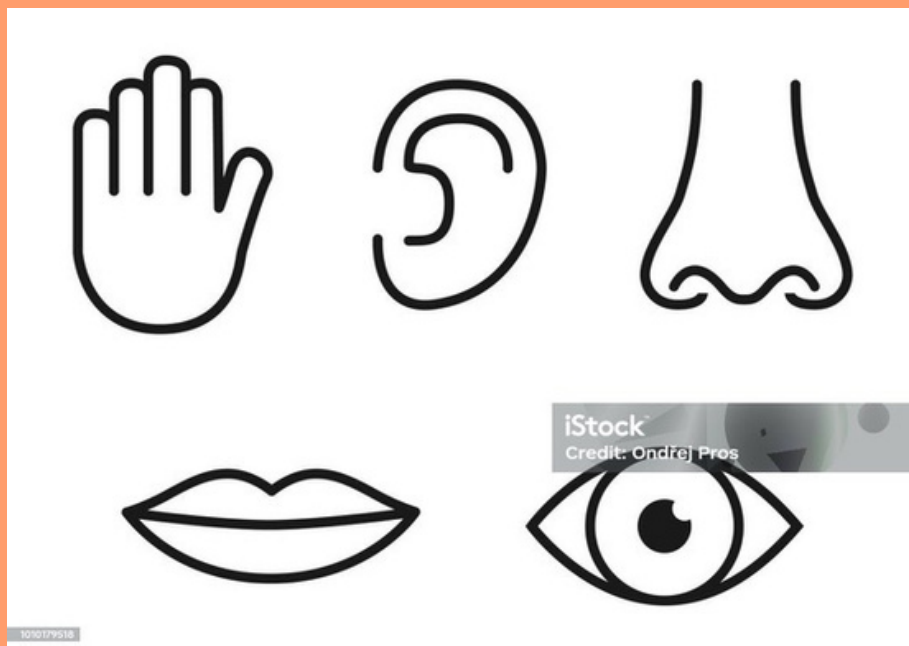
Cambiá la fisiología de tu cuerpo

- ✓ Modificá la temperatura corporal con agua fría. O bien, date un baño de inmersión.
- ✓ Hacé ejercicio intenso por 5 minutos.
- ✓ Relajá los músculos del cuerpo uno por uno. Podés escuchar un audio de relajación.



Usá tus cinco sentidos

- ✓ Nombrá cinco cosas que puedas tocar
- ✓ Nombrá cinco cosas que puedas ver
- ✓ Nombrá cinco cosas que puedas oler
- ✓ Nombrá cinco cosas que puedas escuchar

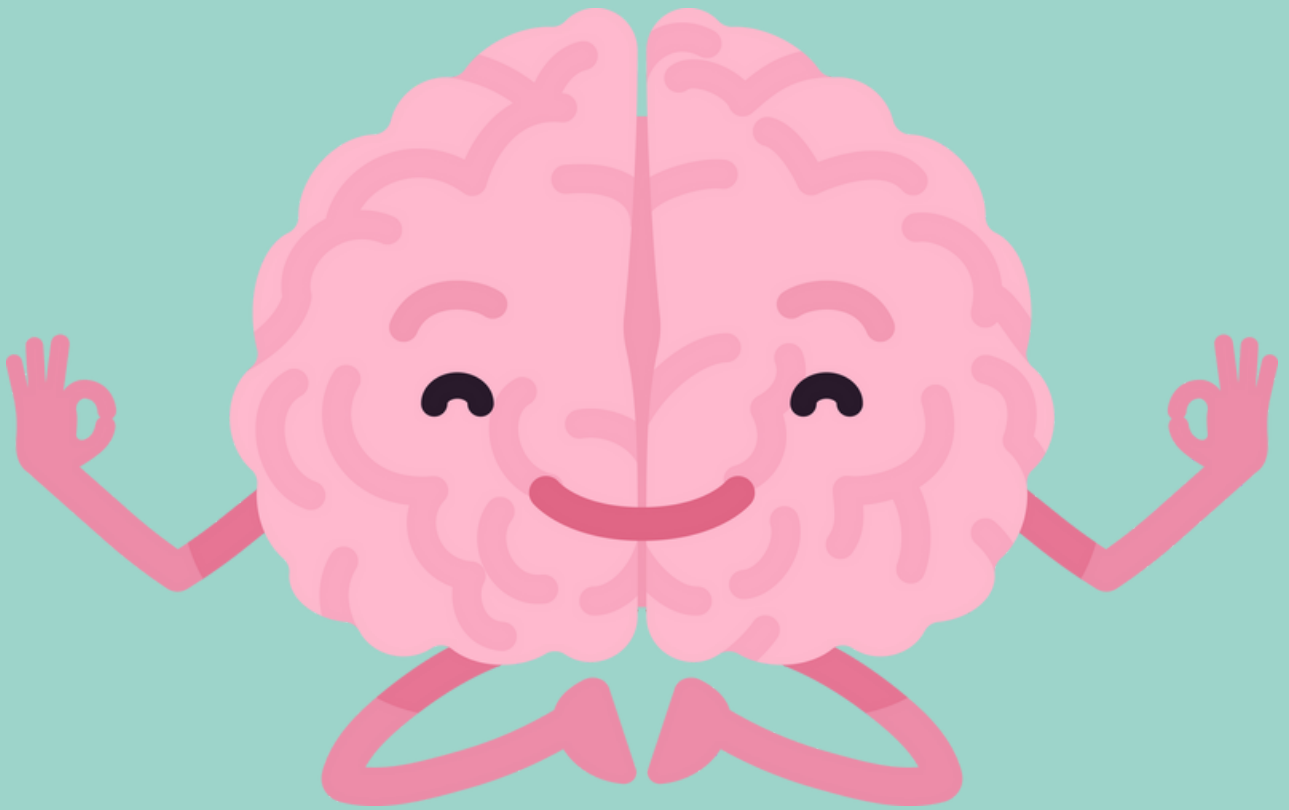


Mejorá el momento en el que estás

- ✓ Alentate a vos mismo. Repetí “puedo superarlo” “esto pasará” “estoy haciendo lo mejor que puedo”
- ✓ Focalizá tu mente en algo más. Por ejemplo la llama de una vela, la sensación del agua en tus manos.
- ✓ Imaginá una escena que sea relajante para vos. Imaginá que estás en ese lugar y que todo está bien.



Formas de armar un buen contexto



Te compartimos algunos tips para tener en cuenta que te pueden servir para mejorar las condiciones de bienestar.

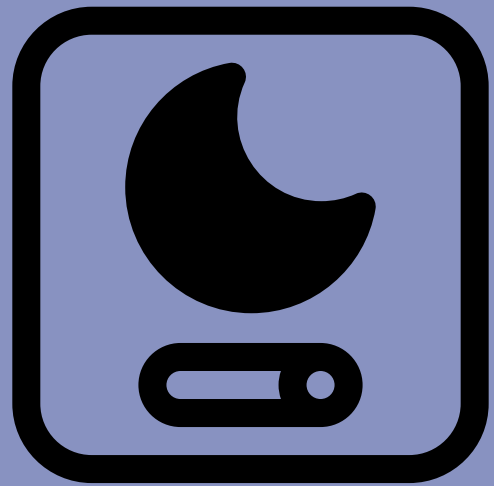
Realizar ejercicio físico de forma regular

- ✓ Cuando hacemos ejercicio físico, el cuerpo libera endorfinas, que tienen efectos positivos en el estado de ánimo y pueden ayudar a disminuir los niveles de estrés y ansiedad.
- ✓ El ejercicio también reduce la tensión muscular y mejora el estado de ánimo.
- ✓ Puede mejorar la calidad del sueño y proporcionar una distracción de los pensamientos ansiosos.



Descansar lo mejor posible

- ✓ Lo ideal y aconsejable es **dormir** entre **7-9 horas**.
- ✓ Mantener una **rutina de sueño estable** (acostarse y levantarse a la misma hora) es clave.
- ✓ El insomnio o la falta de sueño aumentan los niveles de ansiedad.
- ✓ **Evitar** el uso de dispositivos electrónicos al momento de acostarse.



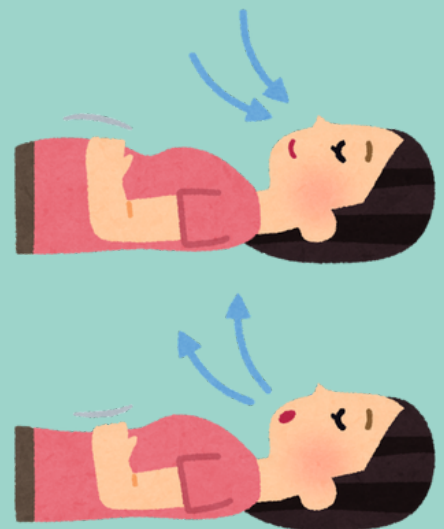
Respiraciones conscientes

- ✓ Prácticas como la meditación o técnicas de respiración profunda ayudan a centrar la mente.

Respiración 4-7-8:

Inhala por la nariz durante 4 segundos, retén el aire durante 7 segundos y exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.

Repite este ciclo varias veces.



Respiración abdominal:

Siéntate o acuéstate cómodamente.

Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se eleva el abdomen, y exhala lentamente por la boca, contrayendo el abdomen.

Limitar el uso de pantallas y redes sociales

- ✓ La sobreexposición a noticias o redes puede aumentar la sensación de amenaza o comparación social.



- ✓ Es importante establecer periodos sin pantalla.



Tiempo para el ocio y actividades recreativas

- ✓ Dibujar, escribir, tocar música, cocinar, jardinería... canalizan la atención fuera del estrés.
- ✓ Realizar actividades recreativas que sean de tu agrado estimulan las emociones positivas.

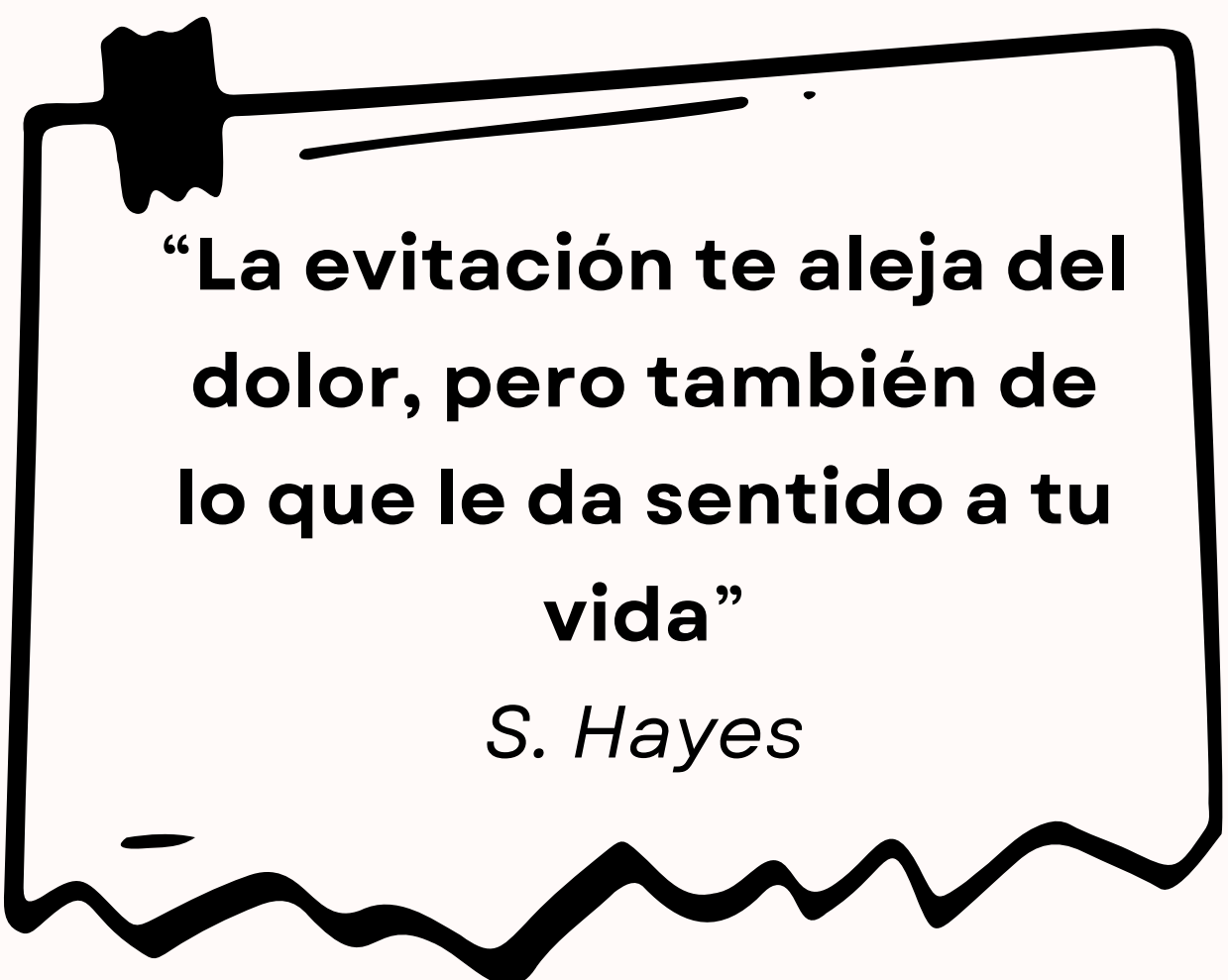


Mantener una rutina diara estable

- ✓ ·Establecer **horarios regulares** para comer, dormir, trabajar y descansar ayuda al cerebro a sentirse seguro.
- ✓ La incertidumbre aumenta la ansiedad; la estructura reduce esa sensación.



my
* DAILY *
ROUTINE



**“La evitación te aleja del
dolor, pero también de
lo que le da sentido a tu
vida”**

S. Hayes



**emotional
space**