

MEJORA TU VIDA ENTENDIENDO LA ANSIEDAD



LIDIA
ASENSI

MARIELA
GEORGIEVA

Psicólogos Cepsim

ÍNDICE

1. ¿Por qué escribir este libro?

2. ¿Qué es la ansiedad?

- *Definición de ansiedad*
- *Síntomas de la ansiedad*
- *Factores que facilitan la aparición de la ansiedad*
- *¿Para qué sirve la ansiedad?*

3. ¿Cómo funciona la ansiedad a nivel biológico?

- *Cómo funciona nuestro cerebro ante una amenaza.*
Procesos cerebrales que originan el miedo
- *Cómo funciona nuestro cuerpo ante una amenaza.*
¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo cuando nos asustamos?
- *Mecanismos de respuestas*
Pensamiento-emoción-conduct
Círculo de ansiedad
Curva de las emociones
Ciclo miedo al miedo
¿Qué es la ventana de tolerancia?

4. La ansiedad y la preocupación.

5. ¿Por qué hay tantas personas con ansiedad?

- *Sociedad actual y exigencias*
- *Piloto automático.*
- *Multitareas*

6. Ansiedad y Emociones

- *¿Qué son las emociones?*
- *¿En qué consiste la regulación emocional?*

7. Pensamientos negativos

- *Cómo gestionar los pensamientos negativos*

8. Consejos de autocuidado y de manejo de la ansiedad.

9. Guías prácticas para relajarnos

- *La respiración diafragmática*
- *Respiración triangular*
- *Relajación muscular progresiva*
- *Escáner corporal*
- *Meditación*
- *Escritura terapéutica*

10. Otras estrategias

11. Recursos prácticos

12. Conclusiones

13. Bibliografía

1. ¿POR QUÉ ESCRIBIR ESTE LIBRO?

Cuando nos propusieron escribir un libro, nos pusimos a pensar en alguna de las problemáticas más frecuentes con la que acuden nuestros pacientes y enseguida lo tuvimos claro: la ansiedad.

Una gran cantidad de estudios afirman que la sociedad actual en la que vivimos favorece la aparición de la ansiedad. Las obligaciones del día a día, las constantes demandas externas y el ritmo frenético, que en ocasiones nos vemos obligados a llevar, someten a las personas a una gran carga de estrés continuo que puede desencadenar en problemas de ansiedad.

Desde que somos pequeños, comenzamos con un ritmo muy elevado de actividad y de estrés. Nos enseñan que cuántas más cosas hagamos y practiquemos, mejores seremos y más capaces. Comienzan a surgir comparaciones en función del rendimiento de cada uno y nuestro objetivo principal será alcanzar aquella meta que nos dicen que debemos alcanzar, sin tener la posibilidad de plantearnos si es lo que realmente queremos y necesitamos.

En caso de no lograrlo, comienzan aparecer determinada presión y frustración.

Cuando crecemos y nos convertimos en adultos, estos valores y creencias continúan con nosotros. Al ser algo que hemos aprendido desde pequeños, no nos cuestionamos la validez de las mismas. Por lo que continuamos nuestro camino impuesto lleno de obligaciones, competiciones, de necesidad de rendir sin parar o tomar un respiro, de alcanzar la perfección o tener cada vez más cosas.

Crecemos con la sensación de que tenemos que poder con todo y que parar no está permitido, como un mecanismo casi innato.

Pero estas formas tienen sus consecuencias, veamos, ¿Qué ocurre cuándo sentimos que no podemos? Podemos relacionarlo con nuestra validez “no soy suficiente”, “no valgo”, “no soy capaz”. Además los momentos en los que nos permitimos parar los vivimos como estar “perdiendo el tiempo”. Si no nos permitimos parar, si estamos constantemente en el deber, en el hacer y en la tarea, preocupados en alcanzar la perfección, llega un momento que será nuestro cuerpo el que nos obligue a parar. Pondrá todas sus alarmas en funcionamiento y nos avisará de que tenemos que dejar de estar tanto en la tarea y atendernos emocionalmente.

Pondrá todas sus alarmas en funcionamiento y nos avisará de que tenemos que dejar de estar tanto en la tarea y atendernos emocionalmente.

La herramienta que tiene nuestro cuerpo para avisarnos del potencial peligro es a través de la ansiedad. Es por ello que actualmente está siendo un trastorno que sufre un alto porcentaje de la población adulta. Resulta una problemática muy común, pero que en ocasiones, no es comprendida por parte de la sociedad. Hay personas, que no la identifican como tal, que intentan esconderla, no atenderla o no darle importancia, pensando que ya pasará. Consiguiendo el resultado contrario, nuestra ansiedad continuará avisando de que tenemos que para y atenderla.

Es por ello que nos resulta de especial importancia dar mayor información y visibilidad de la ansiedad, ayudar a entenderla,

saber por qué aparece, cómo se mantiene, cómo afrontarla y así romper los estigmas que pueda haber en relación a esta.

Tras la lectura de este libro:

- *Habrás aprendido qué es la ansiedad.*
- *Sabrás identificarla y su funcionamiento.*
- *Sabrás parar y observar qué te sucede.*
- *Sabrás dar respuesta a algunas de las cuestiones que probablemente te planteas o has planteado.*
- *Habrás aprendido ejercicios para calmar y gestionar la ansiedad, así como las emociones.*

No obstante, hay que tener en cuenta que en caso de encontrarnos con problemas de ansiedad recurrente, es importante acudir a un profesional, para ahondar y entender porque se ha generado.

2. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es uno de los mecanismos básicos de alerta de nuestro organismo para asegurar nuestra supervivencia. Es una respuesta automática que nos ayuda a afrontar situaciones con potencial peligro para nosotros. Muchos de vosotros diréis, “¿y el lector se preguntará?”

¿pero cómo es posible que la ansiedad me ayude a afrontar las situaciones si cuando la siento, me paralizó o empeoro mis actos de tal manera, que las cosas me salen peor incluso de lo que me imaginaba?

Pues gracias a la ansiedad somos capaces de movilizarnos y actuar en situaciones nuevas o peligrosas y si suceden

conductas paralizantes o desbordantes, es porque la persona no es capaz de regular sus pensamientos y emociones de forma asertiva, evitando o malinterpretando las señales.

Con este libro, nuestro objetivo es que una vez leído, os ayude a adquirir estas formas asertivas necesarias para que la ansiedad deje de ser un enemigo y se convierta en amigo.

Veamos la importancia que tiene la ansiedad desde los inicios de la humanidad. Nuestros antepasados primitivos, ante el peligro de ser devorados, gracias a la activación por la ansiedad, se movilizaban y escapaban de su persecuidor, garantizando así soluciones rápidas para poder seguir con vida.

Como hemos visto, la ansiedad está presente en nuestras conductas más básicas de supervivencia como la huida y la movilización para la afrontación. Hoy en día los riesgos a los que nos enfrentamos han cambiado mucho y nuestras vidas no corren los mismos peligros que hace millones de años. Como demostración de éstas respuestas de supervivencia y de su carácter primitivo en la actualidad, seguimos teniendo a los animales. En ellos podemos ver la movilización para la huida tan instintiva para preservar la vida. Como ejemplo de ello, podemos observar que si intentamos acercarnos a un gato callejero, veremos como enseguida va a escapar antes de poder ser tocado por el posible peligro que éste percibe y la conducta automática de huida instantánea. Esto es posible gracias a la ansiedad que le ha movilizado para llevar a cabo la conducta de escape.

Su máxima manifestación puede darse en lo comúnmente conocido como *ataque de pánico*. Esta manifestación es la aparición de un miedo repentino en el cual la persona siente

que no tiene control alguno sobre la situación presente. Éste se parece mucho al pánico normal, solo que en este caso las sensaciones:

- Aparecen de la nada y sin peligro visible.
- Tienen una intensidad muy alta, lo que hace que nos asustemos mucho.
- Pueden aparecer en cualquier momento, lo que hace estar siempre en alerta (en tensión) física y mentalmente.

Definición de ansiedad

Tras una pequeña aproximación al concepto, veamos ¿qué es exactamente la ansiedad? La ansiedad es un sistema de alerta que actúa como mecanismo de defensa interno. Ante un estímulo externo en nuestro cuerpo se genera una preparación mental y física para originar una respuesta conductual de forma instintiva, automática e inconsciente. Esto ocurre cuando nuestro cerebro, o mejor dicho nuestra amígdala, percibe un potencial peligro en el ambiente. Se trata de una reacción normal que experimentamos todos en numerosas ocasiones (ante alguna prueba médica, la primera vez que hemos tenido que hablar en público, cuando tenemos que comunicar algo importante a nuestro jefe, o por ejemplo, cuando tenemos una cita importante, etc.).

Es uno de los mecanismos de defensa más primarios que nos ayuda de dos maneras. Con la primera de ellas nos ayuda a escapar del peligro inminente percibido, y con la segunda nos llega a proporcionar la energía que necesitamos para enfrentarnos a las dificultades percibidas y poder abordarlas con éxito. Son los mecanismos de lucha y huida. Con esto podemos afirmar que la ansiedad en la mayoría de los casos es

nuestra aliada y no tiene por qué generar malestar excesivo.

Se trata de una respuesta básica de supervivencia. Es un tipo de solución que se genera de forma automática ante el peligro por un sistema del cerebro muy instintivo y básico como es el sistema límbico, que es nuestra parte del cerebro más primitiva (reptiliana), y por ello presente en casi todos los seres vivos.

Por lo tanto, si la ansiedad es tan básica y necesaria, ¿por qué llega a perjudicarnos en muchas ocasiones? Esto ocurre porque el que interpreta el posible peligro es el cerebro y aunque éste no sea real, lo interpreta como tal y las respuestas van a ser las mismas: huída y/o bloqueo. Pero esto lo veremos más adelante.

En resumen, podemos decir que la ansiedad es una anticipación involuntaria a situaciones que pueden llegar a presentar algún tipo de amenaza real o imaginaria para nosotros. Las sensaciones que aparecen suelen ser desagradables, ya que movilizan el cuerpo al completo para luchar o huir de la situación que creemos que tenemos que afrontar (decimos creemos porque las situaciones que nos despiertan ansiedad no siempre se dan, en muchas ocasiones son anticipaciones de alternativas que no llegan a producirse), llegando a constituir una respuesta habitual ante las situaciones facilitando o dificultando su afrontamiento. Para ver más claro cómo funciona la ansiedad, veamos la siguiente metáfora:

El dique con agujeros.

Un dique siempre había cumplido con su función de contener el agua, y el guardián del dique estaba feliz, pues se limitaba a observar lo bien que cumplía con su función.

Sin embargo, alguna vez, el guardián había tenido el pensamiento de que unos agujeros empezaban a abrirse en el dique, y el agua corría por ellos. Tuvo una sensación de descontrol tremendo y un desasosiego extremo que no podía controlar. Empezó a idear una solución para controlar que el agua fluya y evitar así su desasosiego. La solución era estar pendiente de ver si el agua sale por un agujero, y tan pronto la ve fluir, rápidamente se tranquiliza puesto que lo resuelve poniendo su dedo índice en él. Un rato después el agua saldría por un segundo agujero, pero tampoco supondría un problema, lo tapa con el dedo índice de la otra mano.



** Imagen metáfora dique.*

El agua saliendo por un tercer agujero lo tataría con el dedo del pie derecho. Luego colocaría el dedo del pie izquierdo en otro orificio, volviendo a la tranquilidad y sensación de control. En caso de un quinto agujero, le queda la nariz... y así sucesivamente.

Parece que está controlado, ¿eh?, ¿qué te parece?. Fíjate como ésta (la postura es, seguramente, ridícula, y la tranquilidad del guardián tan solo aparente, pues parece que pueda controlar el agua, pero sólo temporalmente, y a qué precio...

Síntomas de la ansiedad

Para poder entender qué ocurre e identificar cuando se trata de ansiedad o no, es importante que conozcamos sus síntomas más frecuentes.

Los síntomas relacionados con la ansiedad tienen carácter psicofisiológico. ¿Qué quiere decir esto?

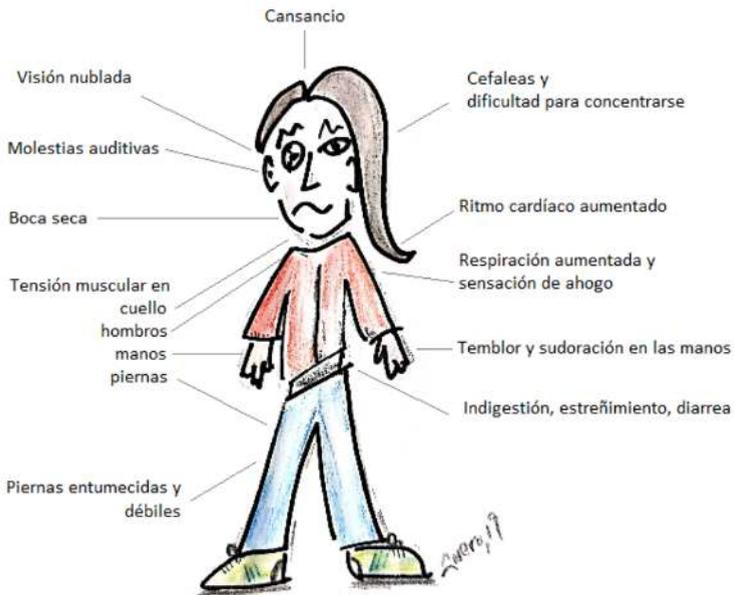
Pues simplemente que los síntomas tienen origen psicológico y se hacen visibles en lo físico. Normalmente no nos damos cuenta de los síntomas internos, como puede ser paralizar la digestión para redirigir la energía y prepararnos para la lucha o la huida y por este motivo cuando aparecen los síntomas físicos es cuando notamos que algo va mal, y lo podemos percibir con nuestros propios sentidos.

Es habitual confundir los síntomas de la ansiedad con malestar físico general. Así por ejemplo, muchas personas cuando sienten por primera la opresión en zona torácica junto con sacudidas del corazón acuden a urgencias pensando que se trata de un infarto, cuando en realidad se trata de una crisis de ansiedad. Una vez identificados los síntomas, como resultado de la ansiedad que sentimos, podemos estar tranquilos de que nuestra vida no corre peligro y que son síntomas que se pueden llegar a regular. Por este motivo es importante que conozcamos los síntomas más frecuentes de la ansiedad y así cuando los notemos podremos decirnos, ¡no pasa nada, ésto es sólo ansiedad!, y poner en marcha estrategias aprendidas para bajar la intensidad de dichos síntomas.

Veamos los síntomas físicos más frecuentes:

- Aumento de los latidos del corazón
- Opresión torácica

- Falta de aliento y ahogo
- Sensación de atragantarse
- Mareo o desmayo
- Indigestión, estreñimiento, diarrea
- Tensión muscular
- Entumecimiento y hormigueo en extremidades
- Escalofríos o sofocos
- Sudoración
- Aumento de los latidos del corazón
- Opresión torácica
- Falta de aliento y ahogo
- Sensación de atragantarse
- Mareo o desmayo
- Indigestión, estreñimiento, diarrea
- Tensión muscular
- Entumecimiento y hormigueo en extremidades
- Escalofríos o sofocos
- Sudoración



**Figura 1: localización de síntomas.*

Otros síntomas relacionados con la ansiedad, pero difícilmente identificables como tales y por ello es importante conocerlos para su identificación y regulación, son:

- Tensión arterial aumentada
- Falta de concentración y/o mente en blanco
- Tendencia a estar preocupado
- Impaciente, sentirse irritable
- Mayor consumo de alcohol, tabaco, café, etc.
- Pérdida de apetito o comer en exceso
- Tendencia a sufrir accidentes, etc.

Factores que facilitan la aparición de la ansiedad

Los factores que intervienen en la aparición de ansiedad pueden ser diversos. Las investigaciones hablan de una variedad de factores. Entre ellos:

- Haber desarrollado **MAYOR VULNERABILIDAD** ante situaciones estresantes, por lo que en general, las personas así, tienen un carácter más ansioso y son personas más vulnerables ante los desafíos diarios debido a:

1. Factores genéticos o hereditarios: si algún familiar ha sufrido de problemas emocionales, habrá una mayor probabilidad de aparición.

2. Si la persona ha experimentado vivencias difíciles en la infancia, como pueden ser:

- Abusos psicológicos, verbales, físicos, sexuales, etc. donde el niño/a no ha podido defenderse
- Poco o nulo apoyo por parte de la familia ante los problemas del niño/ a
- Negligencia y/o abandono.

- Tipos y cantidad de **ESTRÉS** al que estamos sometidos según nuestro estilo de vida. En este caso podemos distinguir:

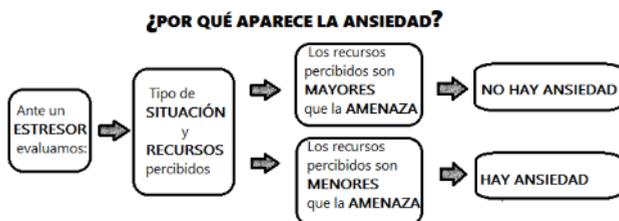
1. Estrés psíquico relacionado con cómo nos encontramos ante problemas del tipo:

- Dificultades de carácter relacional (discusiones graves, rupturas sentimentales, etc.)
- Condiciones laborales muy exigentes
- Problemas económicos
- Pérdida de personas u objetos cercanos y valiosos.

2. Estrés físico: relacionado con nuestra condición física para abordar los desafíos diarios, como pueden ser:

- La falta de sueño y/o descanso
- El abuso de sustancias, etc.

Lo característico de la ansiedad es que se trata de la anticipación unida a las expectativas que hacemos de algún tipo de acontecimiento, percibiendo que no contamos con las herramientas necesarias para afrontarlo con éxito y por ello se vive desde una angustia y una preocupación desproporcionados. Podemos verlo en el ejemplo presentado a continuación:



*Figura 2: Circuito ansiedad.

Conclusión: una situación no es amenazante en sí, depende de la valoración que hagamos.

¿Para qué sirve la ansiedad?

Como ya sabéis, la ansiedad es la alarma interna de nuestro cuerpo y nos informa de la existencia de peligros o de amenazas de carácter interno o externo, con el objetivo de movilizarnos para reaccionar ante las situaciones. La información que se genera será recogida por nuestro cerebro y preparará a nuestro organismo para dar una respuesta, permitiendo que se generen cambios en nuestro cuerpo para que podamos hacer frente a aquello que nos ha generado el estresor.

En caso de que la amenaza sea real, la ansiedad es adaptativa, ya que ejerce un papel de protección y cuidado sobre nosotros alertando de aquellos peligros que nos rodean. El problema aparece cuando esta alarma se pone en funcionamiento ante un peligro que no es real. Nuestro cuerpo se preparará para afrontar la amenaza como si ésta fuera de verdad. Esto da lugar a la aparición de un gran número de síntomas desagradables en nosotros para una amenaza inexistente.

La gravedad de los síntomas ante la amenaza ficticia dependerá de la interpretación que realicemos acerca de la situación, que a su vez dependerá de la percepción de herramientas de afrontamiento que percibimos en nosotros mismos (figura 2). La ansiedad que aparece de este modo es un indicador de que debemos atender las señales a nivel emocional.

Ahora que conoces qué es la ansiedad y para qué sirve, tómate

un momento para mirar en tu interior y realizar un trabajo de autoconocimiento contestando a las siguientes preguntas:

- ¿Has experimentado en alguna ocasión algún síntoma de ansiedad?
- ¿Cómo describirías la ansiedad?
- ¿En qué situaciones ha aparecido?
- ¿Qué emociones te generó la aparición de los síntomas?
- ¿A qué crees que podía deberse la ansiedad?
- ¿Qué mensaje crees que tu alarma interna te estaba enviando?
- ¿Atendiste al mensaje que la alarma interna envió? En caso de no atender el mensaje, ¿por qué no lo hiciste?
- ¿Qué estrategias empleaste ante la aparición de la ansiedad?

3. ¿CÓMO FUNCIONA LA ANSIEDAD A NIVEL BIOLÓGICO?

Cómo funciona nuestro cerebro ante una amenaza. Procesos cerebrales que originan el miedo.

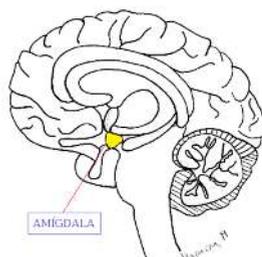
Como ya sabes, en una situación de amenaza tanto nuestro cuerpo como nuestro cerebro se activan rápidamente para mantenernos en alerta y protegernos, manteniendo así nuestra supervivencia.

Imagina que vas andando por el campo y oyes como hay algo moviéndose entre los árboles. Percibes que puede ser un animal que te puede hacer daño, pero antes de que veas que tipo de animal puede ser, tu cerebro ya ha comenzado a emitir una respuesta, en la que te manda un aviso o señal de que puede haber una situación de peligro y que es mejor que te pongas a salvo.

Nuestro cerebro será el órgano que genere las diferentes reacciones que experimentamos en nuestro cuerpo, las cuáles nos permiten adaptarnos a los diferentes estímulos amenazantes. Este proceso ocurre en nuestro sistema límbico y más concretamente dentro de éste, interviniendo la amígdala (figura 3).

La amígdala es la torre de control encargada de nuestros procesos emocionales, siendo uno de los órganos más importantes en la regulación de las emociones. Es una pieza clave para nuestra supervivencia ya que dentro de la regulación emocional, es la encargada de gestionar el miedo, por lo que prepara el cuerpo para luchar o huir.

La amígdala está conectada con nuestros recuerdos y memoria, gestionando el aprendizaje previo con las experiencias actuales, por lo que si nos encontramos en una situación similar a un evento anterior vivido que nos generó mucho malestar, nuestra amígdala comenzará a enviar señales de alarma avisándonos de que nos encontramos en peligro. Incluso, cuando nos encontramos en un entorno seguro, si el cerebro percibe el suceso actual como peligroso por la similitud con alguna experiencia negativa previa, éste generará la movilización y sensación de peligro sin tener en cuenta que en la actualidad no se está repitiendo la experiencia llegando a producir el mismo malestar.



**Figura 3: amígdala..*

Por lo que, la amígdala controla los procesos emocionales por completo, no dejando cabida para nuestra parte más racional. Nos sentiremos dominados por la emoción. En el caso de nuestro ejemplo, podemos pensar y creer que detrás de ese árbol saldrá un oso que nos podrá dañar, sintiendo que no tendremos escapatoria, hasta que podamos comprobar de que no sea así y volver a la calma.

Cómo funciona nuestro cuerpo ante una amenaza. ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo cuando nos asustamos?

Cuando nos asustamos, nuestro cerebro produce hormonas que generan diferentes cambios fisiológicos corporales que nos preparan para luchar o huir de la amenaza identificada. Este proceso origina síntomas conscientes para nosotros (taquicardias, sudoración, preocupación, etc.) y si no comprendemos qué es lo que nos está pasando y porqué han aparecido estos síntomas, pueden asustarnos, aumentando aún más la ansiedad que estamos presentando. Veamos lo que ocurre y porqué se producen los síntomas físicos antes vistos:

- Se activan los grandes **grupos musculares** para dar una respuesta de lucha o huida.
- Nuestros pulmones se ensanchan para aumentar el oxígeno. Se envía más oxígeno a aquellas partes de nuestro cuerpo que son más necesarias para dar esa respuesta. Esta función puede generar la sensación de ahogo que se presenta con la ansiedad.
- Las pupilas se dilatan, para obtener una visión túnel que nos permite poner toda nuestra atención en la amenaza. Por lo que en ocasiones podemos sentir que tenemos visión borrosa cuando nos encontramos con mayor ansiedad.

- El **ritmo cardiaco** y presión arterial aumentan, bombeando más rápidamente la sangre, de esta manera el oxígeno podrá expandirse por todas las partes del cuerpo necesarias. Esta función explica también esa sensación de visión borrosa y mareos.
- Habrá un aumento de nuestra **temperatura**, este aumento generará mayor sudoración en nosotros y así el cuerpo se podrá refrigerar más rápidamente.

Tipos de respuesta

Consideramos muy interesante ver y entender las diferentes asociaciones que se dan entre las situaciones, los síntomas y nuestras respuestas formando un bucle, que no sólo no nos permiten afrontar y avanzar, sino que hace que nos quedemos igual o peor ante la ansiedad, y agravar nuestro estado con el paso del tiempo. Para ello, vamos a ver cómo y por qué respondemos de forma disfuncional:

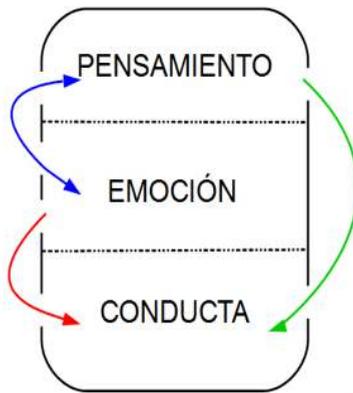
1. *Pensamiento-emoción-conducta*

Para entender los tipos de respuesta que se dan cuando tenemos ansiedad, nos ha parecido interesante ver en primer lugar cómo nos preparamos para afrontar las situaciones de nuestro día a día. Nuestras formas de actuar frente a las demandas externas son a través de tres componentes básicos:

- El pensamiento,
- La emoción y
- La conducta.

En función de la aparición y combinación de cada uno de ellos, nuestro bienestar interior y comportamiento será uno u otro.

Por lo general actuamos combinando los tres aspectos en mayor o menor porcentaje en función de nuestra necesidad y de la demanda exterior. Pero con la ansiedad se despiertan otras combinaciones o la exclusión de alguno de los tres elementos. Cuando ocurre esto último, como podemos ver en la figura de más abajo, se presentan diferentes posibilidades con diferentes consecuencias para nosotros:



**Figura 4: Circuito..*

- Cuando afrontamos una situación sin actuar (sin realizar ninguna conducta), estamos afrontando esta situación desde el **PENSAMIENTO** y la **EMOCIÓN**. Esto significa que el desafío nos despierta una emocionalidad elevada a la que acompañamos con muchos pensamientos repetitivos o rumiación, provocando síntomas de ansiedad y preocupación, sin hacer nada al respecto. De esta manera no resolvemos la situación al no afrontarla y nuestra percepción de valía personal puede disminuir. Este tipo de afrontamiento se puede ver en personas menos seguras de sí mismas, que sienten miedo a ser criticadas, subestimadas o rechazadas.

- Cuando al afrontar la situación, la combinación que se da es de **EMOCIÓN** y **CONDUCTA**, es cuando se producen las conductas impulsivas. Son emocionalmente intensas volcando estas emociones en la conducta sin poner el filtro del razonamiento. Por lo general esto ocurre con personas con dificultad para regular las emociones de forma adecuada y/o llegan a acumular muchas emociones sin expresar. En esta ocasión llegamos a actuar pero el resultado tampoco es el deseado al no poder transmitir lo que realmente necesitamos para resolver la situación.
- Finalmente tenemos la forma de afrontar la situación a través de la combinación de **PENSAMIENTO** y **CONDUCTA**. Es muy utilizada por personas muy autosuficientes, estrictas, perfeccionistas y percibidas como emocionalmente frías y controladoras. Para muchos es una forma atractiva de actuar ya que al no sentir el descontrol, tenemos la sensación de mayor seguridad. Estas personas operan siempre desde la lógica y sin involucrarse emocionalmente, por lo que se exponen menos y piensan que así sufrirán menos. Puede que a corto plazo ésto sea así, pero a través de la evitación del componente emocional que es parte de nuestra vida. Así a largo plazo nuestro cuerpo nos enviará la alarma de la falta de expresividad y regulación emocional necesaria a través de síntomas de ansiedad y frustración, por no poder controlar o adecuar la realidad siempre a sus expectativas, etc.

2. Círculo de la ansiedad

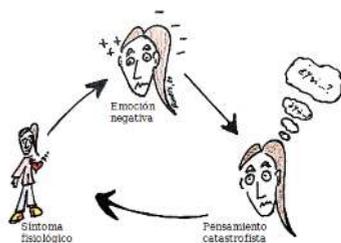
Como ya mencionamos antes, los síntomas de la ansiedad se manifiestan a través de tres sistemas diferentes de

respuesta: manifestaciones fisiológicas, pensamientos y emociones.

Cuando empezamos a notar alguno de los síntomas de la ansiedad, estos síntomas han comenzado en alguno de los tres componentes, pero inevitablemente interfieren en los otros dos, entrando en un círculo vicioso que va aumentando las sensaciones desagradables. Veamos un ejemplo de ello:

“Si tengo que hablar por primera vez en público es normal que me ponga nervioso/a. Si antes de comenzar en mi cabeza empiezan a rondar preguntas cómo: ¿lo haré bien?, ¿y si lo hago mal?, ¿y si se me olvida todo y me quedo en blanco?, ¿se reirán de mí?...estoy entrando en el círculo desde el pensamiento. Así cuando salgo a hablar noto que mi corazón late muy deprisa y empiezo a sudar, ya tengo el componente fisiológico. Por todo esto empiezo a temblar y a tartamudear un poco, cumpliendo con el componente conductual. Si no rompo el círculo, esta experiencia será un fracaso y generará en mí un miedo irracional que me provocará ansiedad cada vez que me tenga que enfrentar a situaciones similares.”

Una vez funcionando a través del círculo vicioso de la ansiedad, empezamos a desarrollar conductas de evitación para no volver a pasar por estas situaciones debido al malestar que provoca, llegando a interferir de forma negativa en nuestro día a día, como pueden ser:



**Figura 5: Circuito..*

- No hablar con gente
- No coger el coche, autobús, avión,..
- No salir a lugares muy concurridos
- No enfrentar problemas en el trabajo
- Dificultad para poner límites, etc.

Todas estas consecuencias pueden llegar a disminuir nuestra autoconfianza y autoestima y ocasionar una pérdida significativa de calidad de vida.

3. Curva de las emociones

Muchos habréis oído hablar o en alguna ocasión habréis sufrido lo que se conoce como un **ataque de pánico**. Este es un episodio repentino de angustia y miedo, que se manifiesta con síntomas físicos muy intensos y pensamientos del tipo “voy a morir”, “me está dando un ataque al corazón”, “de esta no salgo”, etc.

Es importante tener en cuenta que la ansiedad no permanece en nosotros de manera indefinida. Esta alcanza su punto álgido en un corto periodo de tiempo, pero nuestro cuerpo agota todos sus recursos y energía, y por supervivencia tras un tiempo baja de intensidad de forma automática.

Lo que indica el esquema es que si nosotros realizamos una conducta de evitación en el punto más álgido, esto va a quedarse “guardado” en nuestro cuerpo y la próxima vez que nos encontremos en una situación igual, esta emoción va a manifestarse igual o mayor, por eso se da un refuerzo de las sensaciones desagradables (parte izquierda del esquema). En cambio, si afrontamos disminuye.



*Figura 6: Curva..

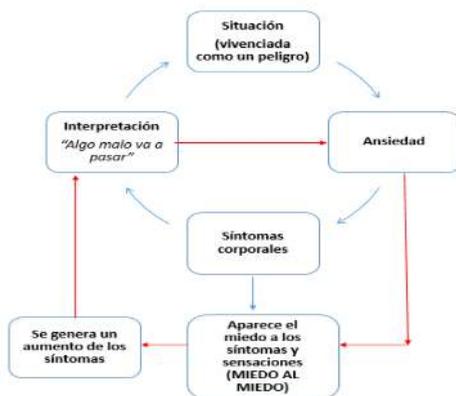
4. Ciclo miedo al miedo

Quizás te preguntes ¿por qué hay veces que la ansiedad se mantiene? Tenemos que tener en cuenta que el peor enemigo de la ansiedad es huir de ella o evitarla.

“Imagina que vas montado en el metro y montar en él te genera cierto malestar. Sientes que no aguantas más y decides bajarte en la estación siguiente y coger un taxi.

En este momento notarás un gran alivio y la ansiedad desaparecerá, no porque te hayas enfrentado a la situación, sino porque has huido de ella”.
¿Qué ocurrirá?,

que el último recuerdo asociado a la situación de montar en metro será muy desagradable y se habrá quedado registrado en nuestro cuerpo y memoria con un alto nivel de ansiedad. En futuras ocasiones, en la cuáles volvamos a montar en metro la ansiedad que aparecerá será aún mayor debido a este último recuerdo o experiencia vivida y por tanto el problema continuará estando.



**Figura 7: Ciclo..*

Si se ha dado por primera vez la presencia de un ataque de pánico, puede aparecer el temor a que vuelva a producirse, esto es lo que denominamos miedo al miedo.

Comenzaremos a estar atentos a mínimas señales que nuestro cuerpo nos envíe. Al centrar la atención en nuestro cuerpo interpretaremos estos signos como el inicio de un nuevo ataque de pánico, pensaremos que estamos en peligro y nuestro organismo lo interpretará como una amenaza, preparándose para dar una respuesta, obteniendo como resultado una activación del mecanismo de la ansiedad.

La anticipación del suceso, será nuestro segundo enemigo. Esta ansiedad anticipatoria es la que marcará nuestro día a día. Nos encontraremos en un estado de hipervigilancia constante, intentando controlar y manejar todas aquellas sensaciones corporales que sintamos. Aparecerá miedo a que el miedo aparezca, lo que nos llevará, incluso, a dejar de realizar actividades cotidianas o frecuentar lugares a los que antes íbamos.

5. Ventana de tolerancia

La ventana de tolerancia representa un espacio determinado en el cual somos capaces de afrontar los desafíos internos y externos sin desestabilizarnos.

Se trata de una ventana imaginaria donde los límites de intensidad emocional que cada uno de nosotros experimenta se gestionan sin mayor dificultad.

Dentro de esta ventana de tolerancia nos sentimos seguros y suele ser desde donde actuamos de forma general. También es cierto que en ocasiones las emociones que vivimos nos desbordan, bien por el suceso que haya podido generarlas, bien por falta de herramientas de gestión de la situación, o negación de las mismas.

En estas ocasiones nos saldríamos de esta ventana de tolerancia y nos iríamos a uno de los dos extremos externos a la ventana.

Ambos extremos de la ventana de tolerancia se corresponden con dos estados límites de la activación de nuestro organismo. Ante determinadas vivencias y situaciones dolorosas o estresantes a lo largo de nuestra vida, nuestra ventana de tolerancia puede verse afectada de dos maneras que se corresponden con los dos extremos antes mencionados:

- La **hiperactivación** se produce cuando nos encontramos por encima de nuestra ventana de tolerancia, es decir, nuestro cuerpo se pone en un estado de alerta y activación extremos y también sentimos determinadas emociones como por ejemplo el miedo, el enfado o la tristeza con una gran intensidad.
- La **hipoactivación** aparece cuando nos encontramos por debajo de nuestra ventana de tolerancia. Es un estado de desconexión, ante una vivencia dolorosa determinada. En ocasiones nuestro cerebro no puede soportar la intensidad emocional producida, siendo esta su forma de protegernos.

En función de los recursos con los que contamos para afrontar las dificultades, nuestra ventana será más grande o más pequeña. Cuanto más grande es su tamaño, más herramientas tenemos y más situaciones afrontamos sin que nos desborden. Así, cuanto más pequeña es, más dificultades tenemos para afrontar las situaciones y más ansiedad sentimos. Es importante aprender recursos para gestionar el estrés que nos permita hacer más ancha nuestra ventana de tolerancia.

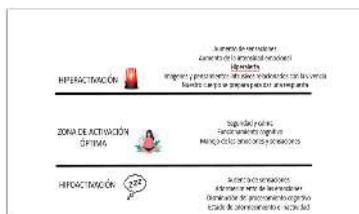
Hay un amplio abanico de condiciones que genera a cada persona salirse de su ventana de tolerancia.

En función de nuestras experiencias personales, vamos configurando nuestros propios límites de dicha ventana.

Algunas personas, que se vuelven reactivas, es decir se hiperactivan, por ejemplo, sufren ataques de pánico. Por contra, en el otro extremo, a otras personas determinadas situaciones les llevan a desconectar de su cuerpo y mente, produciéndose ese estado de aletargamiento.

Como hemos visto a lo largo del libro, en ocasiones, vivimos situaciones que no son peligrosas para nuestra supervivencia. Las personas que, ubican vivencias cotidianas, que no suponen un peligro real fuera de la ventana de tolerancia, se debe a que tuvieron que hacer frente a estas situaciones en el pasado y en las que su estado de seguridad y calma se vio alterado. Por ejemplo, una mala experiencia en el trabajo.

La ventana de tolerancia también está muy relacionada con los recursos de gestión que cada uno de nosotros tengamos. También es importante hacer mención a nuestra infancia. Cuando somos pequeños, son nuestros progenitores los encargados de mantenernos dentro del funcionamiento óptimo, si esto no ocurre, cuando seamos adultos no sabremos mantenernos en la zona de activación óptima.



**Figura 8: Tolerancia.*

4. LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACIÓN.

La ansiedad está estrechamente relacionada con la preocupación, por eso consideramos importante detenernos en este punto y ver que tipo de relación presentan.

Podemos decir que la preocupación es una estrategia de afrontamiento de la ansiedad, tiene carácter cognitivo, normalmente negativo e incontrolable, y precede a las conductas de evitación que nos hacen entrar en bucle (figura 7) y agravar los síntomas en el futuro.

Cuando pensamos que podemos tener algún tipo de situación dudosa o problemática (reales o imaginarios), es muy típico empezar una preocupación con la pregunta “¿Qué pasaría si?”. El problema está en que las alternativas que generamos no suelen ser eficaces y/o de solución eficientes, ya que nos hacen dudar más de nosotros mismos. Solemos exagerar más, de manera inconsciente, la intensidad, duración y frecuencia del problema, anticipando un peligro que no es real. Intentamos buscar más confianza para reducir la ansiedad y lo que encontramos es malestar emocional y como consecuencia, evitación conductual. No resolvemos el problema y finalmente aparece la sensación de fracaso personal. Este fracaso que nos dificulta se queda grabado en nuestra memoria y si volvemos a vivir la misma situación o parecida, la afrontaremos con menos confianza por el fracaso anterior.

En la preocupación se da una secuencia de pensamiento, acompañado de imágenes que advierten al cerebro como un peligro real. Lo que hacemos a través de la preocupación es intentar resolver alguna futura situación. Si finalmente llevamos a cabo la acción que estamos planificando e intentamos resolver el problema, la preocupación puede ser una herramienta válida.

Pero si no ponemos en práctica la estrategia, empezamos a originar unas consecuencias negativas ante las alternativas de resultados imaginados y generamos un miedo desproporcionado que nos hace retroceder en vez de afrontar.

Por otro lado, como hemos visto, las preocupaciones pueden ser útiles para nosotros. Ésto es así, cuando nos ayudan a movilizarnos con alguna estrategia mental ya preparada.

Como vimos en la (figura 2), si afrontamos la situación con una percepción de herramientas propias de afrontamiento de la situación (movilizadas muchas veces a través de la preocupación), nuestra sensación es de un mayor control sobre la situación y eso nos da seguridad.

Como el objetivo es ver y entender la parte negativa de la preocupación, veamos a continuación de qué manera nos puede afectar. ¿Cómo nos perjudica la preocupación?:

- Nos resulta muy difícil de controlar y cuando aparece de forma frecuente nos asustamos ante la baja percepción de manejo (entramos en el ciclo del miedo al miedo).
- Interfiere de forma negativa en nuestra vida cotidiana (más adelante veremos ejemplos).
- Interfiere en nuestra salud física y mental (mismos síntomas que la ansiedad).
- Ralentiza nuestras actividades tanto personales, como laborales y sociales.
- Necesita de nuestra energía y tiempo, por lo que perjudica nuestra calidad de vida.
- Disminuye la satisfacción con la vida en general, al estar demasiado tiempo preocupados sobre cosas del futuro.
- Desarrollamos intolerancia hacia la incertidumbre, por lo que estamos en constante hipervigilancia.

Ahora vamos a ver algunos temas frecuentes de preocupación:

- Salud personal o de personas queridas.
- Situación económica.
- Trabajo.
- Relaciones personales.

De manejo diario:

- qué ropa ponernos
- llegar puntuales
- averías domésticas
- preparación de la comida
- ser buena pareja, progenitor
- dar buena imagen, etc.

5. ¿POR QUÉ HAY TANTAS PERSONAS CON ANSIEDAD?

A continuación, vamos a exponer porque la ansiedad es uno de los trastornos más habituales en nuestra sociedad hoy en día y veremos qué factores favorecen su aparición y mantenimiento.

Sociedad actual y exigencias

Como hemos ido viendo a lo largo del libro, la sociedad actual es uno de los principales factores de aparición y mantenimiento de la ansiedad en nuestras vidas. Por sus características y exigencias es como nos formamos como personas dentro de un colectivo cultural y comunitario concreto. Esto es interesante ya que es en este sistema familiar-social-educativo-laboral donde nos construimos como personas. Así podemos imaginarnos que estamos determinados en adoptar ciertas características a partir de nuestro ambiente más cercano y sumar nuestras propias como personas individuales, para formarnos como seres completos.

La sociedad es de suma importancia para todos nosotros. Es la que nos da una estructura en la vida, pero al mismo tiempo es la que nos genera malestar con la intensidad y cantidad de exigencias que nos demanda. Estas demandas han ido en aumento, haciendo que nos perdamos en nuestras obligaciones y así olvidarnos de nosotros mismos y de nuestras necesidades individuales como personas independientes. Cuando la demanda sobrepasa la capacidad individual es cuando aparece la ansiedad, por lo que podemos afirmar que las características de la sociedad actual, están convirtiendo la ansiedad en una de las problemáticas más frecuentes y consultadas en Cepsim.

Piloto automático

En consulta, muchas veces los pacientes nos hablan del famoso estado de piloto automático, por lo que en este punto vamos a ver de qué se trata:

Por piloto automático nos referimos a la forma de actuar ante situaciones muy frecuentes que se repiten a menudo en nuestra vida. Ejemplo de ello pueden ser cerrar la puerta con llave, guardar la compra, lavarse los dientes, entre muchos otros. ¿Qué ocurre con estas conductas que no ocurre con el resto? Pues son conductas que hacemos con frecuencia, el cerebro ha aprendido una forma concreta de realizar la conducta y gracias a la repetición de la misma, ésta ya no presenta una estimulación grande y terminamos haciendo las cosas de una forma inconsciente o automática.

Esto tiene una cara positiva ya que no tenemos necesidad de estimular nuestro cerebro de forma constante con cualquier acción. Pero también es cierto que tiene otra cara negativa que se puede relacionar con la ansiedad. Si por observación o experimentación percibimos que no somos capaces de algo y

además repetimos la respuesta o no respuesta (ver proceso en el punto, podemos llegar a automatizar este afrontamiento concreto y deficiente y utilizarlo sin darnos cuenta de ello ante los desafíos con características similares. Ésto hace que instalemos un modo disfuncional de hacer las cosas y tras la aparición de la ansiedad, seguir manteniéndola en nuestra vida diaria, llegando a perder calidad y disfrute.

Multitareas

Como ya hemos mencionado, la sociedad en la que vivimos está aumentando de manera progresiva las demandas y exigencias a las que nos vemos obligados a hacer frente. Una parte importante de los cambios está en el número de tareas y el tiempo para hacer estas tareas personales y laborales. Este cambio está relacionado con el progreso que vivimos gracias a la tecnología y los cambios en las condiciones externas. Se nos demanda cada vez más en cualquier ámbito con el objetivo de alcanzar una supuesta perfección y cumplimiento absoluto para alcanzar la satisfacción personal que buscamos. Esto provoca que estemos pendientes de multitud de cosas y personas, y empecemos a funcionar de forma cada vez más automáticas, y así dejar de ver nuestras propias necesidades y la forma de satisfacerlas.

Son muchos los ejemplos de la vida diaria que nuestros pacientes traen a la consulta y con los cuáles muchos de vosotros os sentiréis identificados. Algunas de las situaciones cotidianas pueden producir elevados niveles de ansiedad y estrés. Por ejemplo, hablar con nuestro jefe, hablar en público, montar en transporte público. Estas situaciones pueden generar una gran paralización en nosotros.

6. ANSIEDAD Y EMOCIONES

Para entender la ansiedad es importante ver de qué manera nuestras emociones influyen en esta:

¿Qué son las emociones?

En el transcurrir de nuestro día a día nos encontramos con situaciones y circunstancias cambiantes que generan en nosotros determinadas reacciones que provocan diferentes respuestas emocionales. Van apareciendo en nosotros emociones agradables o emociones desagradables. Es importante tener en cuenta que las emociones no son buenas, ni malas, sino necesarias, son protectoras. Éstas son, al igual que la ansiedad, nuestra alarma interna y externa. La aparición de estas nos dan información de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor o en nuestro interior.

Podemos hablar de cinco emociones básicas y cada una de ellas nos transmitirá determinada información.

- **Alegría:** Nos da un gran aporte de energía, está relacionada con la ilusión y las ganas de hacer cosas.
- **Tristeza:** Aparece ante la pérdida de algo o de alguien. Sensación de que hay algo que nos falta.
- **Miedo:** gracias a esta emoción nuestro cuerpo se activa para reaccionar ante un peligro.
- **Rabia:** Nos permite mostrar a los demás aquello que no nos ha hecho sentir bien y poner límites.
- **Asco:** Nos protege de sustancias que puedan ser nocivas para nuestra salud , así como vivencias y situaciones desagradables para nosotros.

Las emociones nos motivan a realizar una conducta y así resolver la situación presente que nos está generando

determinada emoción. Tienen siempre un principio y un fin, crecen con un estímulo inicial, y hagamos lo que hagamos, cesan.

El problema aparece cuando las emociones que se han presentado no han sido atendidas o resueltas, es decir no han sido calmadas o reguladas. Por tanto, estaremos evitando entrar en contacto con nuestras emociones y evitarlas no significa que estas hayan desaparecido. Aquellas emociones no atendidas, aparecerán a medio o largo plazo, de una manera abrupta e intensa siendo su gestión más complicada.

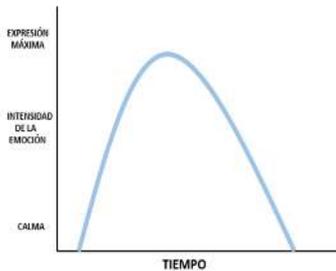
Te proponemos una tarea para así poder observar cómo funcionan nuestras emociones y pensamientos.

“Vamos a imaginar una playa, nos acercamos a la orilla y observamos como las olas se acercan y se rompen constantemente. Hay olas de todos los tamaños, unas más grandes y otras más pequeñas, con algunas olas dan ganas de acercarse a la orilla para jugar con ellas, en cambio otras olas rompen en la orilla de manera más fuerte y amenazante. Sin embargo, todas llegan a la orilla y desaparecen sin provocar daño.

Ahora imagina que comienzas a luchar contra las olas, ¿qué ocurriría? acabarías muy cansado y frustrado, porque es imposible poder parar las olas o reducir su intensidad y frecuencia. El agua no puede causar ningún daño a la playa.

Esta playa es una representación de ti mismo. Las olas son tus pensamientos y emociones, éstos no pueden hacerte daño. Es cierto que muchas de estas olas darán miedo, nos generarán malestar en un momento dado e incluso pensaremos que nunca se van a ir y nos van acompañar siempre. Es importante que no luchemos contra ellos, porque como hemos visto acabaremos agotados y frustrados, la lucha generará un mayor malestar y un aumento de la intensidad de estos pensamientos y emociones.

Intentaremos controlarlos, sin darnos cuenta de que conseguiremos el efecto contrario. Si nos colocamos como meros espectadores, entrará en juego la aceptación de éstos, así como la búsqueda de soluciones a aquello que nos ocurre”.



**Figura 9: Intensidad..*

Cuando sentimos emociones, tenemos dos opciones, gestionarlas y calmarlas o bien evitarlas. Esta segunda opción es perjudicial para nosotros. En este caso no estaremos atendiendo la emoción ni lo que esta quiere transmitirnos. Por tanto, no estaremos permitiendo que la emoción siga su curso natural, como se observa en la gráfica. Cuando no gestionamos las emociones, estas se van a ir almacenando, durante un tiempo puede parecer que se han calmado y que todo aquello que nos generaba malestar ha desaparecido. La realidad es que estas emociones continúan estando, es por ello que en determinadas ocasiones y con situaciones irrelevantes, se genera en nosotros una explosión. Realmente la explosión no se genera por lo que ha ocurrido en este momento, sino por el cúmulo generado.

Imaginemos una olla exprés, cuando usamos este utensilio es importante que le saquemos poco a poco todo el vapor que contiene en su interior, si no lo hacemos la olla explotará. Es así como funcionan también nuestras emociones. Cuando explotamos, la gestión de las emociones será de mayor complejidad.

¿En qué consiste la regulación emocional?

Cuando experimentamos un estado emocional concreto podemos poner en marcha diferentes estrategias de regulación emocional, con el objetivo de disminuir y calmar la intensidad del estado en el que nos encontramos. Por tanto, la regulación emocional consiste en la capacidad de gestionar nuestras propias emociones de forma adecuada.

Cuando nuestras emociones aparecen, lo primero que es importante que hagamos es identificar:

- **¿Qué siento?** es decir, saber poner nombre a aquello que nos está ocurriendo. En segundo lugar, entender.
- **¿Por qué me siento de esta manera?** identificar qué es lo que ha influido en nuestro estado de ánimo. Esto implica hacer y ser conscientes de nuestras emociones y de cómo estas nos afectan. Una vez que ponemos nombre a aquello que nos sucede y entendemos el porqué, es importante que actuemos sobre la emoción, es decir, que la gestionemos,
- **¿Cómo?** En ocasiones optamos por auto-regular nuestras emociones, es decir, todas aquellas cosas que hacemos por nosotros mismos para calmar y gestionar las emociones. Por ejemplo, leer, escribir acerca de cómo nos sentimos o pasear. También solemos co-regularnos, es decir, exteriorizar aquello que nos ha ocurrido, para ello necesitamos el contacto con otra persona, por ejemplo, llamar a un amigo.

Es importante que empleemos ambos tipos de regulación y no únicamente uno de ellos.

En el caso de sólo emplear la auto-regulación, no estaríamos exteriorizando aquello que nos ocurre.

Por contra, si sólo empleamos la co-regulación, que nuestras emociones se calmen va a depender siempre de que podamos tener contacto con una persona. Si optamos por ignorar y suprimir aquello que nos está generando malestar, estaremos evitando el problema y las emociones derivadas de éste. De esta manera, vamos enterando el malestar, pero no afrontándolo, ni gestionándolo, por lo que en el futuro todo este malestar puede aparecer de forma abrupta, resultándonos más complicado gestionarlo. Acuérdate, ¿qué ocurriría si a una olla exprés no la quitamos el vapor de su interior? probablemente explotaría. Eso es lo que ocurre con nuestras emociones cuando no les damos salida.

Para relacionarte mejor con tus emociones, te proponemos un ejercicio diario:

Pregúntate todos los días y registrarlo en un diario:

DÍA	¿CÓMO ME SIENTO?	¿POR QUÉ ME SIENTO DE ESTE MODO?	¿HAY ALGO QUE PUEDA HACER? POR MI EN ESTE MOMENTO?

7. PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Desde que llegamos al mundo, a través de la educación recibida, las experiencias vividas y las relaciones establecidas vamos a desarrollar una forma de ver el mundo y una forma de pensar, creando así nuestros propios esquemas de pensamiento.

A través de estos esquemas de pensamiento, nosotros vamos a dar determinada interpretación de aquello que estamos viviendo, diferente a la interpretación que pueda hacer otra persona de esa misma situación. Digamos que vamos creando o moldeando unas gafas en función de lo vivido y veremos todo a través de ellas.

¿Qué ocurre con esto? Estas gafas en ocasiones no nos permiten ver la realidad tal cual, sino nuestra interpretación de ésta. Cuando comienzan a asaltarnos una gran cantidad de pensamientos intrusivos, automáticos e irracionales, que acabamos convirtiendo en nuestra realidad. Son un tipo de pensamientos que nos generan un gran daño y que también aparecen de manera anticipatoria a la situación a la que nos vamos a enfrentar.

Se conocen como pensamientos irracionales (catastrofistas) porque son ideas que formamos, a través de los mensajes que los demás nos han mandado o a través de miedos que no se hayan podido gestionar. Son atribuciones erróneas que hacemos de nosotros mismos y del mundo, sin cuestionarnos la probabilidad que pueda haber de que eso que pensamos ocurra. Es algo que aceptamos y creemos completamente, llegando a generarnos una gran ansiedad, angustia y temor.

Imaginad que nos llaman para acudir a una entrevista de trabajo. Ante esta situación comenzamos a anticipar y empiezan a aparecer un gran aluvión de pensamientos en nuestra cabeza: “voy hacer el ridículo”, “me voy a poner nervioso y no voy a saber que decir”, “no soy merecedor de ese puesto”, “quizá es mejor que no acuda”. Cómo sabemos los pensamientos son generadores de una emoción. Esta anticipación nos generará un gran nerviosismo, dado que aceptamos todos esos pensamientos como reales, aún no estando en la situación.

Estos pensamientos pueden incluso hacer que vitemos entrar en contacto con la situación, por lo que en nuestro caso podríamos no presentarnos en la entrevista por miedo a todo lo que nuestros pensamientos nos han ido diciendo y los cuáles han anticipado que íbamos a fallar.

Si nos damos cuenta, lo que hacemos es intentar adivinar qué es lo que puede pasar, como si tuviésemos una bola de cristal. Además, normalmente solemos intentar adivinar siempre los escenarios más negativos. Hay que tener en cuenta que siempre hay otras posibilidades previas a la que estamos imaginando.

Cuando aparecen este tipo de pensamientos, nos encontramos en un estado de rumiación, es decir, pensamos una y otra vez sobre lo mismo, generándonos cada vez una mayor ansiedad. Es importante que aprendamos a romper este tipo de pensamientos.

Cómo gestionar los pensamientos negativos

- En primer lugar, es importante que observemos el pensamiento que aparece en nosotros, sin juzgarlo.
- En segundo lugar, vamos a centrarnos en entender por qué este tipo de pensamiento aparece y de dónde puede venir. Es decir, plantearnos por qué me estoy mandando este tipo de mensajes y entender el malestar que me generan.
- Es importante darnos cuenta de cómo estos pensamientos nos hacen sentir.
- Exterioriza aquello que estás pensando. Es necesario romper

el círculo generado por este tipo de pensamientos. Un ejercicio interesante es escribir sobre ello, una vez escrito no leas aquello que has plasmado.

- Vamos a dar pensamientos alternativos a aquellos pensamientos negativos que aparecen. Por ejemplo, “mi jefe me ha dicho que corrija una parte del trabajo que le he comentado que esta parte del trabajo sería mejor cambiarla, el resto está fantástica”.
- *Dirígete a ti mismo pensamientos positivos. Sé justo contigo mismo, la forma en la que nos miramos, tratamos y cuidamos a nosotros mismos es sumamente importante. Si nosotros no nos vemos adecuadamente, no vamos a sentir que nadie nos mire de esta forma, además dependeremos constantemente de los mensajes positivos externos.*

8. CONSEJOS DE AUTOCUIDADO Y DE MANEJO DE LA ANSIEDAD.

Ya hemos visto cómo funciona la ansiedad en nosotros y las consecuencias que tiene, veamos ahora algunos consejos básicos que te pueden ayudar a manejar la ansiedad:

1. *Acepta lo que está pasando, no lo evites.*

Por malos que sean los síntomas que sientes, éstos no van a durar para siempre, así que acepta las sensaciones del momento y así ayudarás a que éstos desaparezcan más rápido. Si evitas las sensaciones por miedo a su duración o intensidad, lo que provocas es que no sigan su proceso natural y se queden retenidos en nuestro cuerpo prolongando su presencia y consiguiendo el resultado contrario al que buscas.

2. Aprende a respirar conscientemente.

¡Qué tarea tan fácil y difícil a la vez! Todos respiramos en todo momento, pero ¿te has parado a pensar en ello alguna vez? Es una conducta imprescindible para nuestra supervivencia y lo hacemos de forma muy automática, no podemos estar pensando cómo respiramos en todo momento. ¿Pero has probado alguna vez hacer respiraciones profundas durante cinco minutos? Si no realizamos prácticas que nos ayudan a este tipo de respiración, como el Mindfulness o el Yoga, probablemente nos cueste mucho, o nos resulte imposible. Practicar la respiración profunda o diafragmática es un paso clave para prevenir y/o regular los síntomas relacionados con la ansiedad.

3. La importancia del descanso.

Para poder abordar bien cualquier asunto de nuestra vida, es muy importante hacerlo estando descansados. Si dormimos bien y suficiente, empezamos el día con suficiente energía para abordar los retos que se nos presentan, somos capaces de rendir mejor, concentrarnos con más facilidad y resolver las situaciones con más eficacia (entre ellas abordar los síntomas de la ansiedad).

4. Cuida tu alimentación.

Nuestra dieta influye directamente en nuestro estado de ánimo, así, si queremos conseguir un bienestar tanto físico, como emocional, tenemos que comer de forma equilibrada con variedad de alimentos y cantidades más ajustadas a nuestra actividad física y necesidad nutricional.

5. ¡Ojo con el consumo de sustancias!

A diario consumimos sustancias que pueden facilitar la aparición de síntomas relacionados con la ansiedad. Es frecuente ver que estas sustancias son utilizadas como forma de afrontar o más bien evitar la vivencia generada por la ansiedad, el problema está en que conseguimos evadirnos por un instante, pero la ansiedad no desaparece, y las consecuencias que generan estas sustancias empeoran nuestro estado físico y emocional.

Así, por ejemplo:

- Las bebidas que contienen cafeína o el tabaco son sustancias estimulantes que provocan nerviosismo.
- Las bebidas alcohólicas son depresoras y una vez pasado su efecto nos hacen sentirnos más tristes.
- Los beneficios del ejercicio físico. Da igual el deporte que te guste, todos son válidos y te pueden ayudar a estar mejor. El deporte no sólo ayuda a mejorar nuestra condición física, sino que ayuda a expresar y descargar los síntomas del estrés y la ansiedad diarios, reduce la tensión muscular y favorece nuestra predisposición hacia la relajación y cambio de humor.

6. Aprende a relajarte.

Busca momentos en tu día y practica técnicas de respiración y de relajación para acostumar al cuerpo a sentirse relajado y tranquilo. Así cuando aparecen los síntomas de la ansiedad podrás tomarte un momento y poner en práctica lo aprendido para disminuir la intensidad de los síntomas. Eso será posible sólo si hemos enseñado a nuestro cuerpo cómo hacerlo con anterioridad, sino hay muchas probabilidades de que fracasemos y culpemos a las técnicas por no funcionar.

7. Vive el presente.

En un día hacemos, pensamos y sentimos millones de cosas. ¿Pero cuántas de estas cosas tienen que ver con el momento presente? Nos pasamos una gran parte de nuestros días pensando en cosas del pasado o del futuro, intentando predecir lo que va a pasar para sentirnos más seguros.

El problema está en que la mayoría de las cosas que intentamos avanzar nunca pasan, en cambio nos generan sentimientos de preocupación y angustia si prevemos que podemos tener alguna dificultad y generan ansiedad ante cosas que puede que no pasen, así que intenta vivir el momento presente.

8. ¿Cómo es tu actitud?.

¿Cómo de importante es para ti que todo en el ámbito profesional y personal salga perfecto? ¿Cuántas veces te permites fallar? Si la respuesta a esta segunda pregunta es nunca o casi nunca, quiere decir que te cargas con mucha exigencia, que cuando se prolonga en el tiempo provoca ansiedad. Así que piensa que no hay persona perfecta, ni capaz de cumplir con todo a la perfección y si te acercas a esta condición es que no dejas espacio para otras cosas en tu vida que son importantes para tu bienestar.

9. No guardes tus emociones.

No solemos transmitir nuestras emociones en el momento que aparecen. Por miedo a cómo puede reaccionar la otra persona guardamos las emociones negativas, pero no podemos retenerlas para siempre en nuestro cuerpo. Así que llega un momento en el que estallamos y volcamos todo lo guardado de forma desproporcionada. Esto hace que se generen

situaciones desagradables y luego nos sentimos culpables por ello, interpretando que cada vez que expresamos las emociones, la situación se nos va de las manos y empieza a generar ansiedad ante la misma. Por eso, podemos ir expresando cada emoción en su momento y así su intensidad será mucho menor y conseguiremos resolver la situación en el momento y no prolongaremos el sufrimiento.

10. Organízate con tiempo.

Por el modo de vida actual es frecuente que nos sobrecarguemos en todos los ámbitos de nuestra vida.

Con ello, nos vemos obligados a estar a muchas cosas a la vez o lo que es lo mismo ser multitareas. Esta forma de actuar aumenta la cantidad de nuestros actos, pero no la calidad, por lo que no sólo nos agobia por no llegar a todo, sino que percibimos que nuestro trabajo no está muy bien hecho y genera malestar. Para que esto no suceda planifica, divide y delega tareas.

11. Pide ayuda.

Lo que pasa con la ansiedad es que percibimos que las situaciones nos sobrepasan y cuando se prolongan en el tiempo los síntomas se agravan y empiezan a interferir en nuestra vida cotidiana. Estando en este punto nos resulta muy difícil poner remedio nosotros mismos y que nos funcione, así que busca ayuda psicológica. Un psicólogo tiene las herramientas necesarias para elaborar un tratamiento personalizado que te ayude a pasar por este periodo tan difícil.

12. Busca tiempo de calidad.

Ya sabes muchas cosas que te pueden ayudar a vencer la

ansiedad, pero para que funcionen las tienes que poner en práctica. Busca momentos para ti y para lo que necesites según tu situación. Es importante cumplir con las obligaciones que tenemos, pero no hace falta que se apoderen de toda nuestra atención y energía diaria. Aprovecha los huecos y dedícate tiempo para estas cosas que te gustan y disfrutas, te van a ayudar a sentirte mejor contigo mismo/a y con los demás

9. GUÍAS PRÁCTICAS PARA RELAJARNOS.

A continuación, se presentan varias herramientas prácticas que ayudan a disminuir la intensidad de los síntomas de ansiedad. Con su práctica regular se puede conseguir una regulación efectiva psicofísica de la ansiedad que ayuda a los pacientes a volver a la calma, mientras trabajan su origen y desarrollo en terapia.

El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta en la que no llegamos a utilizar la total capacidad de los pulmones, no proporcionando suficiente oxígeno suficiente al organismo. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y aprenderlo como un nuevo hábito para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas. Cuando activamos nuestra zona de alarma respiramos demasiado rápido tomando demasiada cantidad de aire. Por tanto, aumenta el oxígeno en sangre al respirar más oxígeno del que gastamos. Es entonces cuando se origina el estado de hiperventilación, es decir, una respiración

demasiado intensa o frecuente, para las necesidades del organismo en ese momento. La hiperventilación provoca una serie de sensaciones internas, siendo las más comunes el mareo, la sensación de ahogo, la visión borrosa, el aumento del latido cardiaco, el calor, hormigueo, agotamiento, etc. En definitiva, contribuye en la mayor parte de los síntomas que aparecen en la ansiedad, por ese motivo, aprender las técnicas de respiración adecuadamente es clave en los procesos de ansiedad.

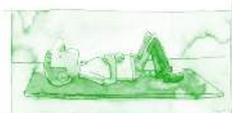
La respiración diafragmática.

Se trata del tipo de respiración fisiológicamente más adecuado. Cuando la realizamos se produce gran movilidad de las costillas inferiores y parte superior del abdomen. Veamos cómo se hace:

Al principio, al no estar acostumbrados a ello, se recomienda que se practique sentado o tumbado. Una vez nos hemos acostumbrado, podemos respirar de manera profunda en cualquier momento y cualquier postura.

Se recomienda practicar la respiración en determinados momentos del día. Como entrenamiento debe realizarse entre una y tres veces al día, durante 5-10 minutos, en series de tres en tres. Puede emplearse también en los momentos que nos sintamos con mayor agitación, pero con una ansiedad leve.

Es importante tener en cuenta, que a mayor práctica mayor relajación. Estaremos entrenando a nuestro cuerpo y le estaremos mandando el mensaje contrario al que este intenta mandarnos.



Para practicararlo, ve al apéndice final.

Respiración triangular.

Es otra técnica de respiración profunda parecida a la anterior. En este caso los tiempos de inhalar, retener y exhalar vienen marcados con un tiempo de 3 segundos para cada paso y así en cada uno podemos dibujar un lado del triángulo hasta completarlo y empezar de nuevo.

Para practicarlo, ve al apéndice final.

Relajación muscular progresiva.

Se trata de una de las técnicas más utilizadas en relajación. Su objetivo es conseguir niveles profundos de relajación, identificando el nivel de tensión muscular que se experimenta en las distintas partes del cuerpo a través de ejercicios de tensión y relajación. La práctica de la relajación muscular reduce la activación fisiológica y, por tanto, es incompatible con la sensación subjetiva de ansiedad.

Veamos cómo funciona. Cuando estamos preocupados o estresados, se produce un desequilibrio emocional y tensión muscular. Lo que hacemos es tensar los músculos de nuestro cuerpo sin darnos cuenta. Esta técnica consiste en tensar y relajar los músculos de forma voluntaria y consciente, para aprender a diferenciar el estado de tensión y relajación que se producen en cuerpo.

A través de este entrenamiento podremos detectar cuándo algún músculo de nuestro cuerpo está tenso, y también aprender a relajarlo, primero, poco a poco para coger práctica, para luego poder hacerlo de forma más rápida en cuanto notemos la tensión. Se trata de ir apretando con fuerza los

músculos que se mencionan en la tabla, de forma que sientas la tensión, pero sin hacerte daño, y tras tres-cuatro segundos, los relajas soltando toda la tensión, de forma repentina, con la finalidad de sentir la diferencia entre tensión y distensión. Al tensar una zona de nuestro cuerpo podemos sentir un ligero hormigueo o sensación de calor, eso está bien, permítete sentir esas sensaciones.

Para practicarlo, ve al apéndice final.

Escáner corporal.

Ésta es una técnica de Mindfulness que nos ayuda a relajarnos, así como a ser más conscientes de nuestras sensaciones y estados. Con ella viajaremos a lo largo de todo nuestro cuerpo, para atender las señales que nos manda éste y comprender lo que este trata de decirnos. De esta manera podremos cuidarlo y atender las necesidades que surjan. Vamos a aceptar todas aquellas sensaciones que aparezcan, sin cuestionarlas, ni juzgarlas. Aceptaremos las sensaciones agradables y desagradables.

El ejercicio no consiste en tornar o evitar las sensaciones, sino entenderlas y darles aquello que nuestro cuerpo necesita.

Es importante practicarlo en un momento en el que podamos tomarnos un largo tiempo y que sepamos que nadie va a interrumpirnos. Un buen momento puede ser antes de irnos a dormir.

Para practicarlo, ve al apéndice final.

Meditación

El Mindfulness es una palabra inglesa que utilizamos para

referirnos a la práctica de un estado concreto de atención. La traducción literal de la palabra al castellano sería Atención Plena. Es el tipo de atención que intentamos aprender y practicar para beneficiarnos de su disponibilidad. Lo que procuramos hacer cuando estamos practicamos el Mindfulness es mantener la atención de forma intencionada y continuada sobre algo elegido de forma consciente.

El objetivo de la práctica del Mindfulness es adquirir la habilidad de sostener esta atención plena y poder volver a ella cada vez que queramos o necesitamos. Es una herramienta muy potente d

de aprender a autorregularnos tanto en la esfera emocional, como en la cognitiva o corporal, por lo que construye la base de nuestro bienestar psicológico y físico.

Lo que se pretende con el Mindfulness, es crear y generalizar la capacidad de poner atención a las emociones y pensamientos cuando aparecen y en su forma más pura, para así evitar relacionarlos con recuerdos y proyecciones que les pueden condicionar. Lo que se pretende es pasar de un modo “observador” o un agente consciente de lo que ocurre sin más, sin quedar atrapados en ello. Esta capacidad nos ayuda a aprender formas de autorregulación para salir de los bucles que se forman cuando aparece una amenaza y reducir las rumiaciones que surgen como resultado de dicha amenaza.

La práctica de la medicación basada en Mindfulness no proporciona:

- Autorregulamos de la atención sin distracciones. Así, podemos dirigir la atención a aquello que estamos viviendo en el momento y poner conciencia de lo que ocurre y de lo que necesitamos para salir del estado de ansiedad.

- *Nos proporciona estados de calma y tranquilidad corporal a través de la actividad que se genera en el Sistema nervioso autónomo.*
- *Nos da claridad sobre la realidad tal, cómo es y aprendemos a aceptarla y confiar en ella.*
- *Nos da la oportunidad de experimentar consecuencias adaptativas que favorecen el bienestar personal.*
- *Aprendemos a observar antes de actuar y esto facilita el no asociar los pensamientos con los deseos, o la anticipación de las respuestas. Esta capacidad de observar también ayuda a no evitar las experiencias y así enfrentarnos a la ansiedad.*

Para practicarlo, ve al apéndice final.

Escritura terapéutica.

La escritura terapéutica es una herramienta de expresión de las emociones a través de escritura. Es muy útil para explorar las emociones no permitidas o no consientes. A través de las palabras escritas se pueden sanar heridas y crecer como persona. Se pueden llegar a procesar experiencias, tomar decisiones, resolver problemas, reducir las angustias y mejorar el estado de ánimo.

Algunos ejercicios de escritura terapéutica son:

- **Escritura libre:** describir todo aquello que se pasa por la cabeza.
- **Escritura automática:** se empieza con palabras al azar o con lluvia de ideas.
- **Diario personal:** describir las vivencias diarias.
- **Cuento autobiográfico:** describir la historia de un personaje inventado.

Para practicarlo, ve al apéndice final.

10. OTRAS ESTRATEGIAS.

Existen muchas estrategias nos pueden ayudar a conllevar mejor los estados de ansiedad, así como el día a día tan estresante que tenemos. En este apartado ofrecemos un listado de actividades que nos pueden beneficiar y podemos llevar a cabo todos los días, de forma esporádica o cada vez que lo necesitamos.

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Lecturas
Escuchar música (favorita, relajante)
Escuchar sonidos de naturaleza
Quedar con amigos
Organización del tiempo.

DEPORTE

Caminar Clases de Yoga, chi-kung o pilates
Natación
Clases de boxeo
Grupos de meditación

TÉCNICAS ESPACÍFICAS

Respiración profunda
Relajación en imaginación
Meditación
Escritura terapéutica

DESARROLLO PERSONAL

Terapia personal
Terapia grupal
Grupos de apoyo
Retiros

11. RECURSOS PRÁCTICOS / APÉNDICE

En este apartado vas a encontrar las instrucciones directas a seguir para poder llevar a cabo las técnicas por tu cuenta.

¡Ánimo!

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- Para empezar, posa tus manos en el abdomen.
- Antes de empezar, expulsa a fondo el aire de tus pulmones varias veces, puedes hacer algunos suspiros o exhalar por la boca. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.
- Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inicia la respiración diafragmática dirigiendo el aire al inspirar “hacia el abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba tus manos que están sobre él. Inspira y mantén el aire durante 4 segundos.
- Retén durante unos instantes el aire en tus pulmones, brevemente, sin que haya presión, durante 4 o 6 segundos.
- Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (éste se “desinflará”) y las manos bajarán con él. Expira durante unos 8 segundos.
- Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.

Disfruta de la dinámica.

RESPIRACIÓN TRIANGULAR

Sentada con las piernas cruzadas, coloca la espalda recta.

- Coge aire por la nariz contando hasta 4 segundos.
- Contén la respiración durante un conteo de 4 segundos.
- Expulsa el aire por la nariz o boca contando hasta 4 segundos.

Repetir los pasos unos 5-10 minutos o hasta que empecemos

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

La postura idónea para la práctica es:

- Sentado cómodamente en un sillón que permita apoyar la cabeza, con toda la espalda descansando sobre el respaldo.
- Los pies se deberían reposar en el suelo sin hacer ningún tipo de esfuerzo.
- Los brazos pueden estar apoyados sobre los muslos con las palmas de la mano hacia abajo o bien sobre el reposabrazos.

Dado que es una relajación larga, a continuación, os presentamos una tabla con cada uno de los grupos musculares que hay que tensar, su orden y el tipo de tensión que hay que hacer.

¡Recordad, se tensa sólo unos pocos segundos cada músculo y después, relaja!

El objetivo es que el cuerpo aprenda la diferencia entre tensión y relajación, y aprender a relajarse cuando detecte tensión muscular por la ansiedad.

PARTES DEL CUERPO ORDEN GRUPOS MUSCULARES EJERCICIOS DE TENSIÓN

EXTREMIDADES SUPERIORES

1º: Mano y antebrazo dominante. Apretar el puño dominante 3 segundos y aflojar.

2º: Brazo dominante. Apretar codo dominante contra el brazo del sillón durante 3 segundos y soltar

3º: Mano y antebrazo no dominante. Apretar el puño no dominante 3 segundos y relajar

4º: Brazo no dominante. Apretar el codo no dominante contra el brazo del sillón y después relajar

CABEZA Y CUELLO

5º: Frente. Levantar las cejas, notar la tensión y soltar

6º: Ojos y nariz. Apretar los párpados y arrugar la nariz y relajar

o como reparándose para recibir un golpe y después relajarlo

7°: Boca. Apretar los dientes, los labios y la lengua contra el paladar 3 segundos y aflojar.

8°: Cuello Empujar la barbilla contra el pecho y evitar que lo toque (tira y afloja).

TRONCO

9°: Hombros, pecho y espalda. Echar los hombros hacia atrás intentando que se toquen los omóplatos y que vuelvan a su sitio.

10°: Estómago. Esconder el estómago como reparándose para recibir un golpe y después relajarlo

EXTREMIDADES INFERIORES

11°: Muslo dominante. Apretar el muslo dominante contra el sillón.

12°: Pierna dominante. Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba.

13°: Pie dominante. Doblar los dedos del pie dominante hacia adentro y curvar el pie 3 segundos y aflojar.

14° Muslo no dominante. Apretar muslo no dominante contra el sillón 3 segundos y aflojar.

15° Pierna no dominante. Doblar los dedos del pie no dominante hacia arriba 3 segundos y relajar.

16° Pie no dominante. Doblar los dedos del pie no dominante hacia dentro y curvar pie 3 segundos y relajar.

ESCANER CORPORAL

En primer lugar, ponte cómodo. Ponte una ropa cómoda y tumbate en la cama o en el suelo, manteniendo los ojos cerrados para favorecer el mirar dentro de nosotros.

- Comenzaremos centrándonos en nuestra respiración. Prestaremos atención a cómo es nuestra respiración en ese momento, a los movimientos que se generan con la entrada y salida de aire y las sensaciones corporales que nos genera. Poco a poco iremos dirigiendo nuestra atención a las zonas de nuestro cuerpo que están en contacto con la superficie en la que estamos tumbados. Vamos a dejar sostenernos por la superficie en la que nos encontramos, permitiéndonos depositar todo nuestro peso en esta zona.
- Vamos a llevar nuestra atención hacia los talones, hacia esa zona de los talones que tocan la superficie del suelo. Vamos a sentir la sensación de contacto con la superficie. Vamos a tomar conciencia de la sensación. No necesitamos analizar, ni verbalizar, simplemente prestar atención a las sensaciones con todos nuestros sentidos. Si algo nos aleja, por ejemplo, un pensamiento o un sonido, simplemente volvemos a las sensaciones de los talones. No buscamos nada en especial, sino permanecer con lo que hay (10 SEG).
- Ahora vamos a ir subiendo por las piernas, para dirigir la

atención y tomar conciencia de las sensaciones que hay en nuestros gemelos. Vamos a prestar atención a lo que

- Seguimos subiendo con atención hasta llegar a las nalgas y la parte baja de la espalda. Muy atentos, permanecemos en la zona. Si algún pensamiento nos aleja, nos damos cuenta y sin reproche y con mucha atención, volvemos a anclarnos de nuevo en la zona. Tomamos conciencia de las sensaciones de contacto (10 SEG).
- Subiremos un poco más y prestaremos atención a la zona alta de la espalda, a la zona de los omóplatos y observamos las sensaciones que podemos sentir allí, tanto la sensación de contacto de apoyo en la silla, como incluso notar, que también llegan a la la respiración que llega a la zona. Tomamos conciencia de las sensaciones de nuevo (10 SEG).
- Tomamos conciencia del movimiento que se produce en la zona al respirar, para a partir de allí dirigir la atención hacia los brazos. Una vez con la atención en los brazos, vamos observando las sensaciones que hay en las manos, en el dorso de las manos que está apoyado (10 SEG).
- Para seguir moviendo nuestra atención hacia la cara y sentir allí los efectos de cada inspiración y cada espiración. Cada vez que soltamos aire, notamos como este sale por las fosas nasales y así cada vez que soltamos aire vamos soltando tensión acumulada en nuestra frente y en la mandíbula. Así procuraremos dejar los ojos cerrados, pero sin gran esfuerzo, la frente relajada y la mandíbula con la boca entreabierta o cerrada, pero suavemente colocada (15 SEG)

- Por último, vamos a dirigir nuestra atención hacia el pecho. Allí también podemos notar los efectos de la respiración: la expansión que se produce al inspirar y la relajación que viene al espirar (10 SEG).
- Para terminar, vamos a observar cómo está nuestra respiración ahora, ni verbalizar, ni formar palabras, simplemente prestar atención al proceso de respiración y observamos cómo la sentimos (10 SEG).
- Hemos pasado por un montón de zonas del cuerpo, notando las sensaciones que había en cada una de ellas. Ahora vamos a intentar tomar conciencia del cuerpo completo, como si los límites de nuestra atención coincidieran con lo que es nuestra silueta corporal, nuestra atención abarca nuestro cuerpo, pero no más allá (15 SEG).
- Poco a poco podemos hacer unas respiraciones más profundas, luego mover los pies, las manos y finalmente... abrir los ojos.

MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA

Siéntate cómodamente, adopta la postura de flor de loto.

Sobre un cojín, apoyamos las rodillas en el suelo para tener la espalda erguida.

Apoyamos los brazos sobre las rodillas o los muslos.

Buscamos con la postura facilitar imaginar la imagen de una montaña.

- Imagínate una montaña, una que puedas conocer bien, que hayas visitado o es un lugar muy conocido. También puede ser imaginaria si no tienes alguna conocida.
- Con tus ojos cerrados, puedes imaginarla, visualizar su forma, es muy picuda o más bien redondeada, que colores predominan, es lisa o tiene árboles, ¿la forma de la base, como es?
- Puedes visualizar la montaña de lejos, mírala, con todos los detalles posibles, pero sin cambiar características de la misma.
- Ahora permite el hecho de que la montaña y tú os vayáis acercando.
- Progresivamente, poco a poco, esa cercanía aumenta. Hasta llegar a fundiros en uno. Esa fusión facilitará que tu cabeza se convierta en la cima de la montaña, tu tronco será su cuerpo, y las piernas la base.
- Con esta nueva condición de montaña, puedes observar que está allí, inmóvil, aquí y ahora pero inmóvil.
- El sol la ilumina, con el movimiento solar cambian los colores de la montaña. En ciertos momentos se hacen más intensos y brillantes. En ciertas horas del día hay más calor, otras menos, pero la montaña no se inmuta. A penas de que se vea impactada por los cambios. A lo largo del día, el sol se va moviendo y acaba por desaparecer. Aparece la luna, y la noche. Se va instaurando poco a poco y aparece el frío, pero la montaña no se inmuta.

- Empiezan a cambiar las estaciones.
- Empieza el otoño. Toda la vegetación de la montaña va cambiando de color y le va dando un aspecto muy distinto, pero la montaña sigue siendo la misma.
- De repente es invierno y la montaña se cubre de nieve. Tiene frío y está cubierta por una capa blanca, pero no la tambalea. Sus árboles han cambiado, muchas hojas han desaparecido, pero la montaña no se ha movido nada.
- Vuelve a aparecer la primavera y la montaña se cubre de vida, de flores, y animales. Es muy bonita es esta época.
- Y en verano le da muchísimo calor, parece que se va a quemar, pero allí sigue, nada puede con ella.
- Han pasado muchos cambios por la montaña, pero no le han afectado, sigue siendo la misma.
- Disfruta de ti misma siendo una montaña. Se pueden producir muchos cambios, puedes haber recibido muchas agresiones, pero tu sigues aquí, entera. Has podido observar todo lo ocurrido y gracias a tu solidez, permaneces entera.
- A pesar de los cambios experimentados, tu esencia es la misma. Eres una montaña grande y sólida.
- Cuando quieras terminar la práctica, ve visualizando como te vas separando poco a poco de la montaña, vuelve a tu cuerpo y visualiza cómo la montaña se va alejando de nuevo.

ESCRITURA TERAPÉUTICA

En este caso presentamos un ejemplo de cómo escribir un CUENTO AUTOBIOGRÁFICO ofreciendo una plantilla que facilite poder llevarlo a cabo.

Para ello necesitas:

- Un lugar tranquilo y confortable.
- Una hoja en blanco o un cuaderno y un bolígrafo.
- Bolígrafos de color por si se quiere añadir algún dibujo.

Érase una vez.....

Y entonces pasó.....

Como.....

Tuvo que.....

Al final.....



FIN.

12. CONCLUSIONES

Como hemos ido explicando a lo largo del libro, la ansiedad no es peligrosa. Su función principal es la de protegernos y alertarnos de que nos encontramos ante una amenaza. Todas las reacciones corporales que la ansiedad nos produce, son desagradables, pero es nuestro cuerpo preparándose para la acción.

Cuando nuestro cuerpo reacciona de esta manera ante la inexistencia de un peligro real, debemos ponernos en marcha para entender y comprender qué es aquello que nos está generando esta activación. Normalmente la respuesta está en nuestro interior. En ese caso es importante ponernos en manos de un profesional que nos ayude a encontrar esa amenaza interna y trabajar sobre ella.

Por tanto, la ansiedad no es mala, sino que nos ayuda a sobrellevar situaciones que nos pueden resultar complicadas. El problema surge de detectar un estímulo interno o externo como una amenaza, cuando no lo es.

Es importante tener en cuenta que la ansiedad es un proceso con principio y fin: en primer lugar, la sensación sube muy rápido, se estabiliza y después comienza a bajar. Este malestar, siempre va a bajar. Es importante también saber que ante la ansiedad no estamos en peligro y no va a generarnos ningún problema de salud.

La ansiedad puede aparecer por diferentes causas: puede deberse a periodos continuos de estrés, a miedos que se han generado, a situaciones traumáticas en la infancia y en la adultez o situaciones complicada que se nos presentan en el día a día, como puede ser una pérdida de un ser querido o una ruptura de pareja.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Association, A. P. (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Panamericana.
- Collado, A. (2014). Guía sobre tipos de intervención para manejar las emociones. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés.
- Georgieva, M. (2023). Gestalt y Mindfulness. Trabajo fin de formación.
- González, A. (2017). No soy yo.
- Guerrero, R. (2018). Educación Emocional y Apego. España: Planeta.
- Martina Tuts, L. M. (2006). Educación en valores y ciudadanía. Catarata.
- Moreno, P. (2002). Superar la Ansiedad y el Miedo. Desclée de Brouwer.
- Morillas, J. (2013). Guía para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.
- Pacheco, M. H. (2017). Apego y Psicopatología: La Ansiedad y su origen. Desclée de Brouwer.
- Siegel, D. (s.f.). Mindfulness y Psicoterapia. Paidós.
- Vázquez, I. A. (2015). Manual de psicología de la salud. Madrid: Pirámide.
- Vicente E. Caballo, I. C. (2016). Manual de Psicopatología y Trastornos Psicológicos. Madrid: Pirámide.

AUTORAS

LIDIA ASENSI

Licenciada en Psicología Clínica por la Universidad Complutense de Madrid (M- 27717). Es Máster en Psicología General Sanitaria y Máster en Terapia Familiar y de Pareja por esta misma universidad. Terapeuta EMDR certificada por la European Association EMDR.

A lo largo de su carrera profesional se ha continuado formando en diferentes corrientes psicológicas, como son Cognitivo-Conductual y Sistémica, basando también su modelo de trabajo en la *Teoría del Apego*.

Trabaja en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de diversas problemáticas psicológicas tanto en población adulta, juvenil, adolescente e infantil. Dedicándose en los últimos años a la atención psicológica de casos de diversa índole: abuso sexual, dependencia, traumas vividos en la infancia, duelo, depresión y ansiedad, fobias, control de la ira, bullying, entre otros.

Dentro del ámbito formativo ha programado e impartido talleres de diferentes temáticas: estrés y ansiedad, regulación emocional, violencia de género, bullying, entre otros. También ha colaborado en diferentes congresos de la Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés (SEAS) y en diferentes medios como, Psicología y Mente, Código Nuevo y El Mundo, redactando artículos psicológicos de carácter divulgativo.

Actualmente continúa ampliando su formación en diferentes modelos y corrientes para una constante actualización y aprendizaje.

MARIELA GEORGIEVA

Graduada en Psicología por la Universidad Udimá con mención educativa (Colegiada M-33518).

Cuenta con un modelo de trabajo integrativo, formándose en diferentes escuelas como son la Terapia Sistémica, Psicodrama, Terapia Focalizada en las emociones, Terapia de Interacción Recíproca, EMDR, para poder ofrecer una respuesta lo más completa y personalizada posible ante el sufrimiento de la persona.

Además, es Terapeuta Gestalt y Experta en Terapia Familiar Sistémica Infantojuvenil, para adultos y parejas.

Cuenta con formación enfocada en la Dependencia sin sustancias y en Técnicas proyectivas y de procesamiento del trauma como es el EMDR.

Ha completado sus estudios con formación acerca de la relación temprana y vínculos de apego, adopción, traumaterapia, manejo de emociones, situaciones de violencia, intervención en contexto escolar, acoso entre iguales y terapia psicocorporal. Y más ampliamente con el Grado en Magisterio de Educación Primaria.

Tiene experiencia en intervención en casos de TDAH, ansiedad, depresión, abusos sexuales, trastornos de la conducta alimentaria entre otros.

SOBRE CEPSIM

Cepsim es un equipo de psicólogas y psicólogos con amplia capacitación y experiencia.

Nos especializamos en técnicas terapéuticas avanzadas para ofrecer una intervención de gran calidad, así como formaciones específicas que combinan las aportaciones teóricas rigurosas con nuestro enfoque práctico y experiencial.

Como expertos en psicoterapia con amplia experiencia clínica y docente, nos comprometemos con la formación continua y la supervisión permanente de los casos que llegan a consulta para ofrecer la mejor atención posible en cada caso.

CONTACTO

 INFO@PSICOLOGIAMADRID.ES

 [@CENTROPSICOLOGICOCEPSIM](https://www.instagram.com/CENTROPSICOLOGICOCEPSIM)

 +34 687 638 778

 WWW.PSICOLOGIAMADRID.ES

  @crispidiarte