

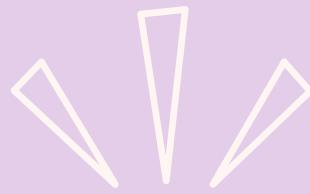


BIENVENIDA ANSIEDAD



Patricia Cuevas Urosa
patricia.cuevas.urosa@cop.es

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



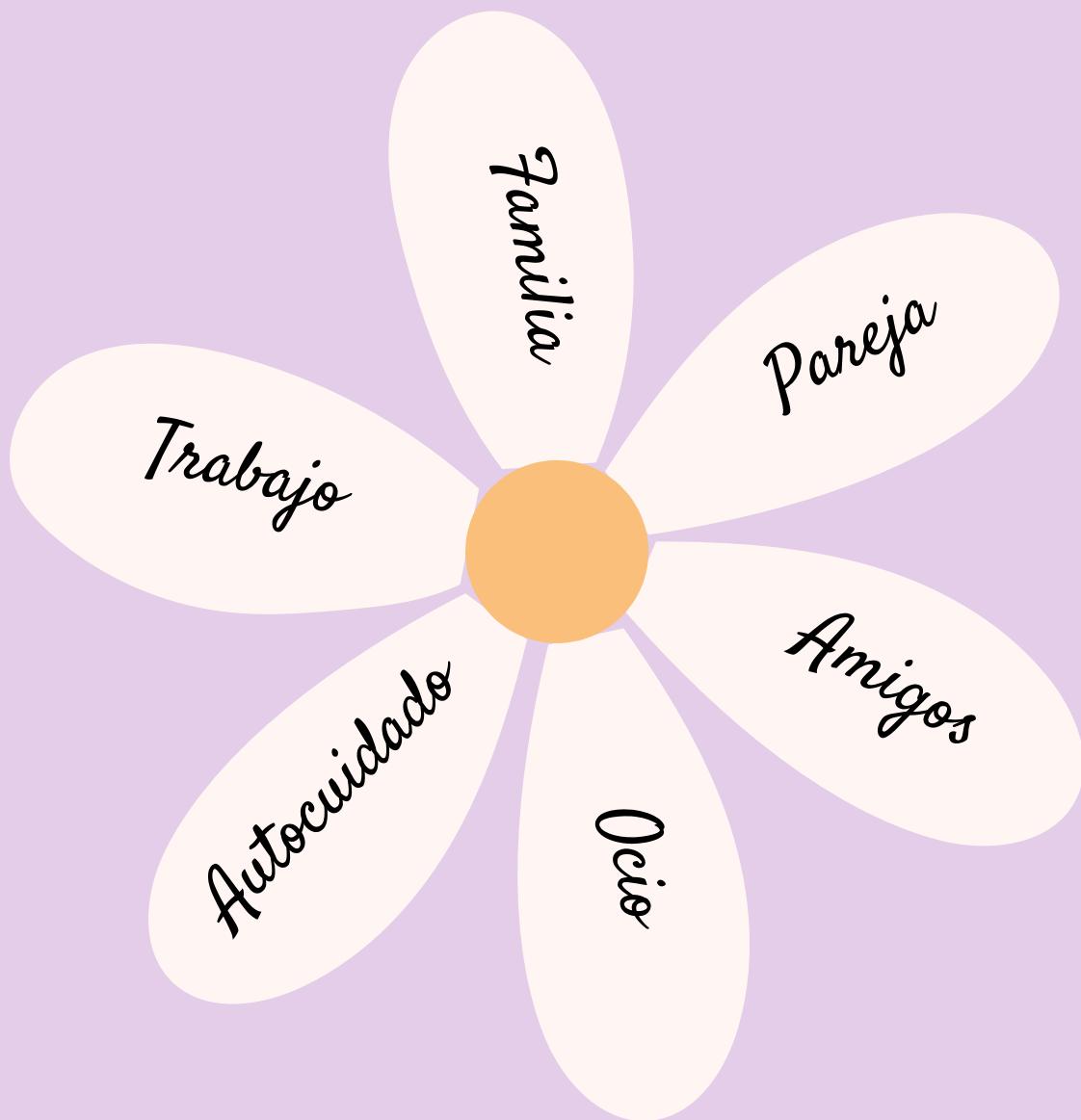
La ansiedad es adaptativa y se da en todas las personas. Es un estado o reacción emocional, mental y corporal, cuya finalidad es proteger al organismo de algo que percibimos como una amenaza.

Esta amenaza es subjetiva, es decir, una persona lo puede percibir como tal y otra no.

¿Qué quiero enseñarte?

Este cuaderno no es para hacerla desaparecer de tu vida, sino para que aprendas alguna herramienta de manejo y puedas reducirla a unos niveles adaptativos sin que te generen un gran malestar.

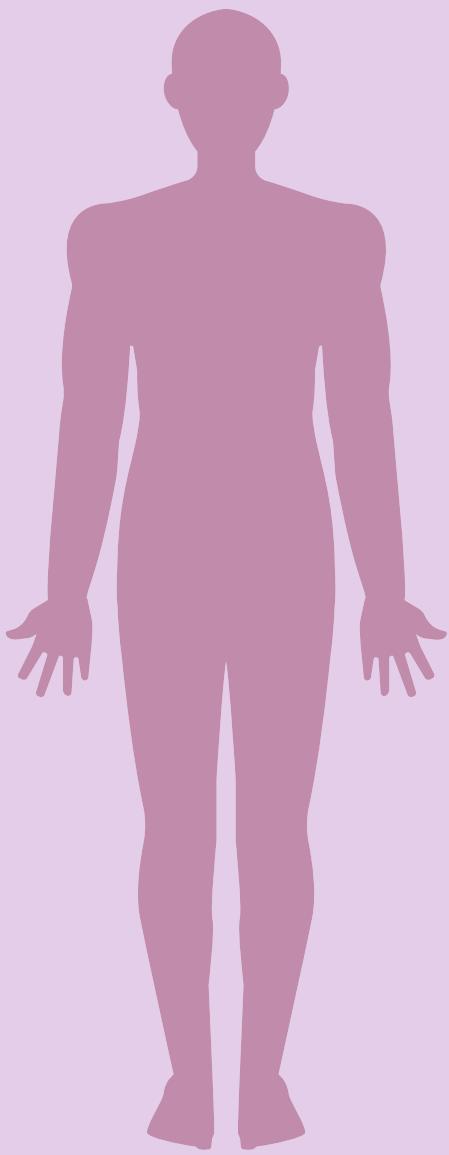
LA RUEDA DE LA VIDA



Cada pétalo corresponde a un área de tu vida.
Puntúalos del 0 al 10, según tu grado de
satisfacción y piensa qué cosas necesitarías
para que esa nota subiera.

Patricia Cuevas Urasa

LOCALIZA LA ANSIEDAD EN TU CUERPO



**La ansiedad se manifiesta a través del cuerpo,
así que colorea las zonas donde suele
aparecerse a ti.**

Patricia Cuevas Urasa

@patriciacuevaspsicologa

LA OLLA A PRESIÓN

La ansiedad es la tapa de esta olla

Lo que se cocina en esta olla es todo lo que se ha ido acumulando.



Ante una situación estresante, sube la temperatura del fuego.

Necesitas encontrar la válvula para soltar esa tensión acumulada. Esto es lo que haremos en terapia.

Patricia Cuevas Urosa

Causas emocionales

¿Validaron tus emociones?
¿Te dieron espacio para poder expresarlas?

¿Qué creencias tienes acerca del mundo, los demás y sobre ti mismo? ¿Te limitan?

Causas cognitivas

Causas vivenciales

¿Has vivido algo traumático que no has podido procesar?
¿Sientes que tienes heridas sin sanar?

¿Atiendes primero tus necesidades o a los demás?

Causas fisiológicas

COSAS EN MI CONTROL

Mis éxitos

Mis acciones

Mis decisiones

Mis emociones

Mis errores

Mis palabras

Las palabras de los demás

Las acciones de los demás

Las decisiones de los demás

Los éxitos de los demás

Las emociones de los demás

Los errores de los demás

COSAS FUERA DE MI CONTROL

Patricia Cuevas Urosa

La página anterior es esencial para manejar tu ansiedad.

La mayoría de las veces se trata de uno de los núcleos de tus conflictos.

Cuando vivas una situación de preocupación y/o que te genere ansiedad, te ayudará mucho lo siguiente:

PREGÚNTATE:

¿Depende de mi o no?

¿Qué es lo que puedo hacer?

¿Qué expectativas tenía puestas?



Patricia Cuevas Urraca

HAZ FRENTES A TUS PENSAMIENTOS TRAMPA



Tenemos más de 50.000 pensamientos al día y muchos de ellos no se ajustan a la realidad.

Lo que nos afecta no es lo que nos pasa, sino lo que pensamos sobre lo que nos pasa

Trabajar con los pensamientos es fundamental para conseguir hacer interpretaciones más realistas.

Para ello te dejo un ejemplo:

OPCIÓN 1:

A
Situación

Suspender examen

B
Creencias

“Nunca conseguiré aprobar”

C
Consecuencias

Me siento triste
Me machaco

@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urraca

OPCIÓN 2:

A

Situación

Suspender examen

B

Creencias

“Aunque me cueste, probablemente terminaré aprobándolo”

C

Consecuencias

Me siento tranquila y más capaz

Ya ves que lo que piensas determina tu estado de ánimo.

¡NO TE CREAMOS TODO LO QUE PIENSAS!

Ahora te toca a ti.

Piensa situaciones que te generan malestar y apunta el pensamiento negativo en una columna. Después, busca pruebas de por qué ese pensamiento no es cierto y escribe el pensamiento alternativo que sí debes creerte.

Pensamiento negativo

Pensamiento alternativo

Patricia Cuevas Urosa

TÉCNICAS DISTRACTORAS

Cambiar tu foco de atención
disminuye en muchas ocasiones
tus niveles de ansiedad.



“
Jugar a las palabras
encadenadas: casa-
sapo-poso-sopa...
”

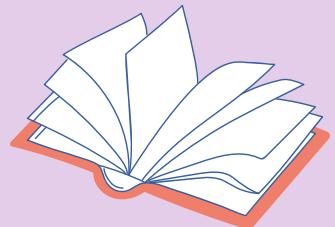
“
Cálculo mental:
resta de 3 en 3 desde
el 250.
”

“
Búsqueda de estímulos:
coches amarillos, flores
rosas, camisetas
verdes...
”

“
Piensa en: una receta, la
alineación del Madrid,
el plan del fin de
semana...
”

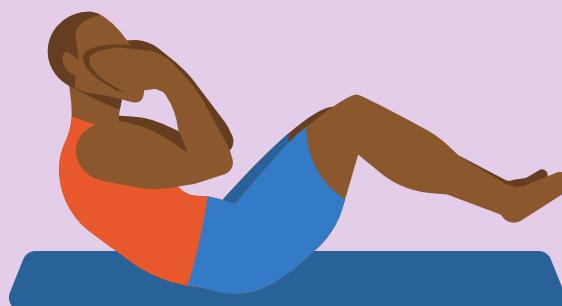
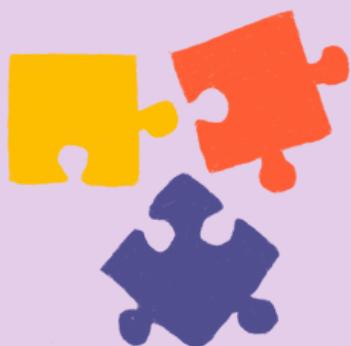
Importante: primero escucha qué te ha venido a
decir la ansiedad y después ya recurre a la
distracción mental.

Patricia Cuevas Urosa



Escoge una tarea que te resulte agradable y/o te mantenga ocupada durante un tiempo.

Te dejo más ejemplos para que lo pongas en práctica.



Patricia Cuevas Urosa

¿ CÓMO MANEJAR LAS PREOCUPACIONES?

1

Preocupaciones de las que ahora mismo no puedes ocuparte, pero en un tiempo sí.

POSPOSTER

2

Preocupaciones de las que si podemos encargarnos en el presente.

OCUPARSE

3

Preocupaciones que ni ahora ni en un futuro están/estarán en tu zona de control

ACEPTAR Y DEJAR IR

Cuando te invadan, anótalas y puntúalas del 1 al 5 en función de cuánto podría afectarte emocionalmente.

Al escribir se resta impacto emocional y podrás analizar mejor cuál es su posible impacto real.



Patricia Cuevas Urosa

TÉCNICA DEL TIEMPO BASURA



Si te inundan las preocupaciones, reserva 20 minutos al día para preocuparte.

Si la preocupación te viene a deshora, tendrás que posponerla hasta la hora del tiempo basura.

Y el mensaje que tendrás que darle será:

**“GRACIAS MENTE. CUANDO SEA LA HORA
ESTARÉ CONTIGO”**

Importante: que siempre sea a la misma hora y en el mismo lugar.



@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa

TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS

Es una gran aliada para manejar la ansiedad, ya que nos ayuda a mantenernos en el presente.



VISTA

Piensa 5 cosas que puedes ver



OÍDO

Piensa 4 cosas que puedes oír



TACTO

Piensa 3 cosas que puedes sentir



OLFATO

Piensa 2 cosas que puedes oler



GUSTO

Piensa 1 cosa que puedes saborear

TÉCNICA PARA RESPIRAR

La respiración diafragmática es incompatible con la ansiedad y te ayuda a reducir la frecuencia cardíaca.

Siéntate o túmbate en un lugar cómodo con la espalda recta.

Pon una mano en tu pecho y otra en tu ombligo (comprueba que el pecho no se mueve, pero el ombligo sí).

Coge aire por la nariz lenta y profundamente: 3 segs.

Aguanta la respiración: 2 segs.

Suelta el aire por la boca: 5 segs.

Importante: no subas los hombros al coger aire.

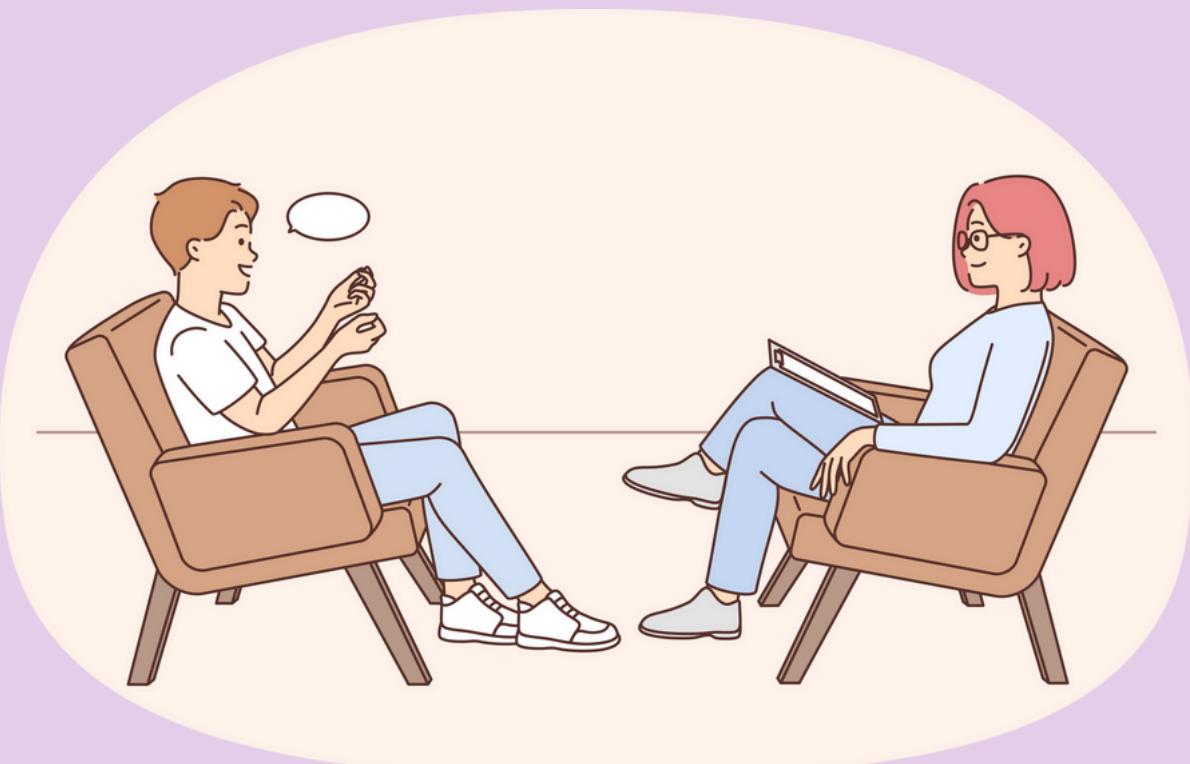
Patricia Cuevas Urosa



RECUERDA

Estos ejercicios no sustituyen la terapia con un psicólogo.

Si sientes que tienes altos niveles de ansiedad o te gustaría aprender herramientas de manejo emocional, estoy aquí para ti.



Estás a un paso de que te cambie la vida por completo. Escríbeme:

Instagram: @patriciacuevaspsicologa

Email: patricia.cuevas.urosa@cop.es