



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.

Patricia Cuevas Urosa

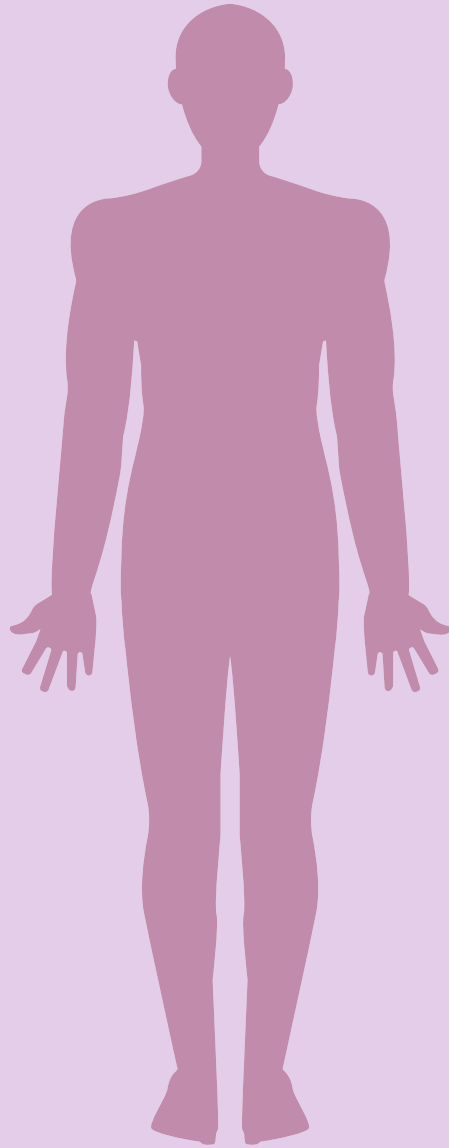
LA RUEDA DE LA VIDA



**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 Urosa

LOCALIZA LA ANSIEDAD EN TU CUERPO



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

Patricia Cuevas Urosa

@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*

@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa

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 emociones de los demás

Las decisiones de los demás

Los éxitos de los demás

Los errores de los demás

COSAS FUERA DE MI CONTROL

Patricia Cuevas Urosa

@patriciacuevaspsicologa


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 Urosa

HAZ FRENTE 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 Urosa

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 CREAS 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**

@patriciacuevaspsicologa

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.
”

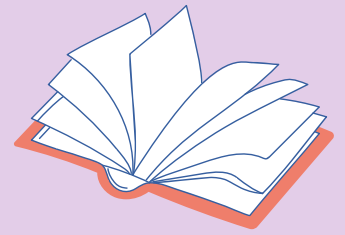
“
Búsqueda de estímulos: coches amarillos, flores rosas, camisetas verdes...
”

“
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.

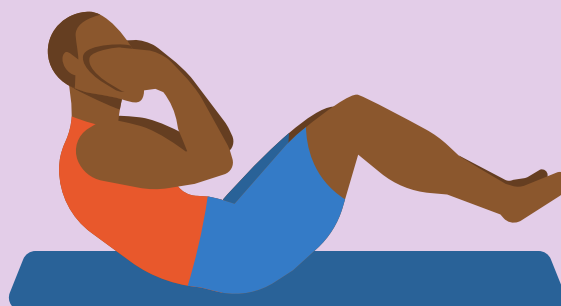
@patriciacuevaspsicologa

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?



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

POSPONER



Preocupaciones de las que si podemos encargarnos en el presente.

OCUPARSE



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.

@patriciacuevaspsicologa

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 puedas ver



OÍDO

Piensa 4 cosas que puedas oír



TACTO

Piensa 3 cosas que puedas sentir



OLFATO

Piensa 2 cosas que puedas oler



GUSTO

Piensa 1 cosa que puedas saborear

TÉCNICA PARA RESPIRAR

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

Siéntate o tumbate 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

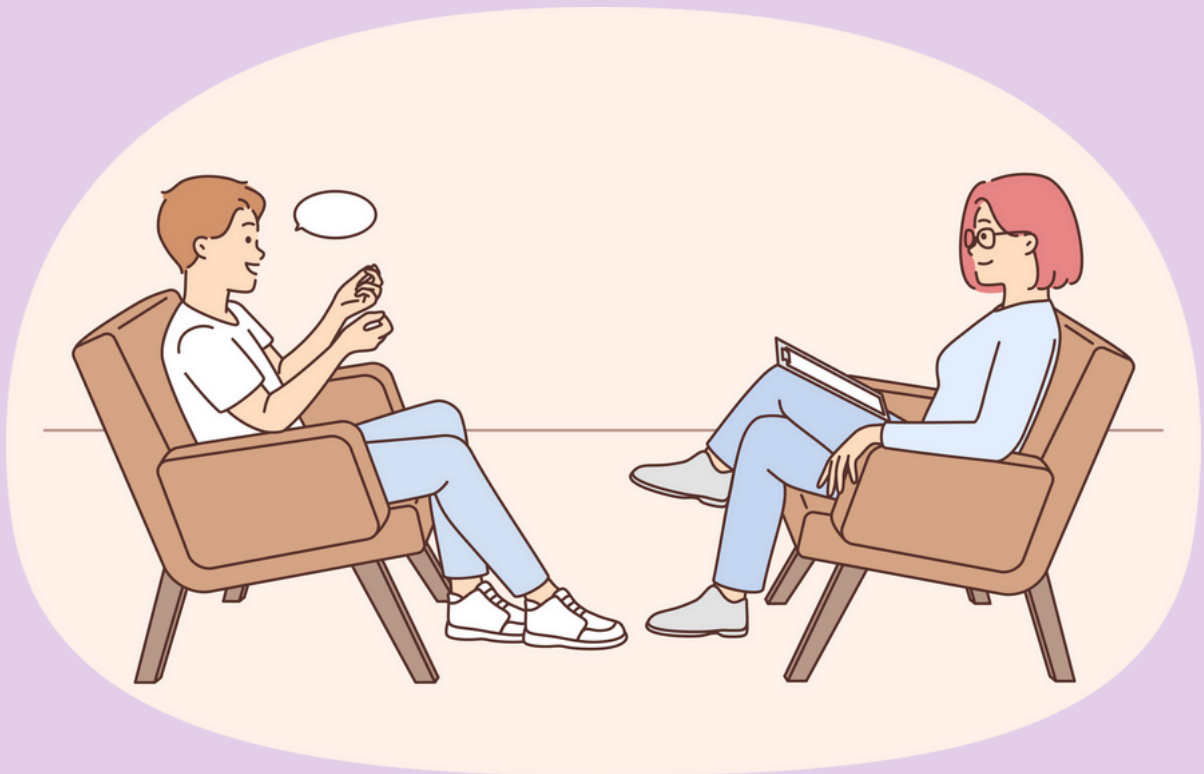
@patriciacuevaspsicologa



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

Patricia Cuevas Urosa