



Ansiedad

Recursos gratuitos de PsicoSalud
para ti. Hecho con 



¿Quién hizo este ebook?

Hola! este ebook fue hecho por mi, Jennifer Allamano. Soy psicóloga y Coach y realicé este ebook como complemento para las sesiones que brindo y también para cualquier persona que lo necesite.

Puedes compartirlo libremente con quien quieras y si eres psicólogo puedes usarlo con tus pacientes.

Sólo ten en cuenta que este libro no reemplaza la terapia ni la consulta con un profesional de la salud mental. ESTE EBOOK NO FUE HECHO PARA SER VENDIDO.

Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

¿Cómo usarlo?

Para mejorar en cualquier ámbito de la vida es indispensable el compromiso, la constancia y la perseverancia. Este recurso puede ser breve, pero para iniciar, es perfecto. La información que contiene es la necesaria para dar tus primeros pasos hacia una vida mejor.

Para darle uso, podrías poner en práctica uno o dos puntos por semana. Y eso es todo. Con hacer algo diferente, las cosas mejorarán y se creará es bola de nieve de bienestar.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad, al igual que la vergüenza, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el miedo, es una emoción más, con una finalidad específica. Su objetivo es mostrarnos algo importante; es una señal intensa que agita nuestro cuerpo y mente para ayudarnos a adaptarnos a una situación.



Sin embargo, como cualquier otra emoción, la ansiedad se vuelve problemática cuando se presenta con una intensidad excesiva y sin una causa clara.

«Siento que me pasa algo, pero no sé qué es, por qué me está pasando ni cómo solucionarlo».

Este temor surge de la confusión al interpretar la ansiedad como un disparo descontrolado y atemorizante, con la idea fatalista de un desenlace terrible.

Para gestionar la ansiedad es clave trabajar en nuestros pensamientos.

Recomendaciones

Estas son ideas generales acerca de cuidados que debemos tener e incorporar en nuestra vida para una óptima salud mental.

01 Organizarse

Si te sientes abrumado por una gran carga mental, lo mejor es que te organices para aliviarla. Puedes utilizar agendas, aplicaciones o programas diseñados para hacerlo más fácil.

02 Cuida lo que comes

Evita alimentos altos en azúcar, cafeína y alcohol. En resumen, evita aquellos alimentos que puedan actuar como estimulantes y estimular tu sistema nervioso.

03 Hacer ejercicios

Hacer ejercicio es una recomendación habitual, y en este caso no será la excepción, ya que ayuda a despejar la mente y a liberar hormonas para el bienestar.

04 Evitar la hiperventilación

La hiperventilación ocurre cuando realizas conductas que alteran tu forma de respirar, como hablar o comer rápidamente. Esto puede provocar síntomas como agitación, falta de aire, mareos y hormigueo. La hiperventilación desequilibra los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en el cuerpo, aumentando la ansiedad. Es importante identificar y controlar estos comportamientos para prevenir episodios de hiperventilación y manejar eficazmente los síntomas asociados.

Haz foco en tu respiración

05

En relación al punto anterior, lo más recomendable de hacer es aprender técnicas de respiración que te permitan relajarte en momentos tensos. Más abajo te comparto algunas de las más conocidas.

Descanso adecuado

06

Es necesario un descanso de calidad para que la mente y el cuerpo se recuperen y puedan funcionar correctamente. Cuando tu mente está descansada, tienes una mejor disposición. Por el contrario, no dormir bien puede provocar un desgaste mental.

Afirmaciones

07

Las afirmaciones son una herramienta eficaz para cambiar el tema de tus pensamientos y dirigirlos hacia una mentalidad más positiva.

08

Haz meditaciones

Las meditaciones son una forma muy efectiva de aprender a gestionar el ruido mental. Al practicar la meditación de manera regular, puedes cultivar la habilidad de observar tus pensamientos sin reaccionar ante ellos, lo que te permite reducir la intensidad de la ansiedad y encontrar un mayor equilibrio emocional.

09

Busca sentir cosas positivas

Rodéate de buenas emociones, busca reír, sentir generosidad, interés, actividades placenteras, etc.

Ejercicios

01

Relajación muscular

La relajación muscular consiste en concentrarse en un grupo de músculos, como los del rostro, y relajarlos. Estos ejercicios se realizan de forma gradual hasta que todo el cuerpo esté completamente relajado. Es decir, primero te centras únicamente en el rostro, luego, únicamente en el cuello, y así progresivamente.

Los grupos musculares son:

1. Manos y antebrazos.
2. Brazos y hombros
3. Cara
4. Cuello
5. Pecho y espalda
6. Abdomen
7. Piernas
8. Pies

La consigna es tensar 5 segundos/ relajar 15 segundos cada uno de ellos.

02

Gestiona tus pensamientos

Llevar un registro de las preocupaciones que surgen en tu mente no solo es una excelente herramienta para desahogarte, sino que también puede ayudarte a entender y encontrar soluciones para cada una de ellas.

Incluso, a veces puedes darte cuenta de que esa preocupación no tiene ningún sentido.

Para registrar anota la hora (puedes dividirlo en "mañana, tarde, noche"), el pensamiento en sí, sin ninguna modificación, lo que te hizo sentir y cómo afectó en ese momento y qué idea podría ser más adaptativa.

03 Vamos a preocuparnos

Un ejercicio muy común que se recomienda en algunas terapias es: dedicarse un momento determinado del día a preocuparse por un tiempo establecido por ejemplo, 10 minutos.

En este espacio puedes preocuparte, rumear, llorar, quejarte, etc. pero por el resto del día no puedes prestarle tanta atención.

04 Atención Plena

La meditación de atención plena puede ayudar a reducir los pensamientos ansiosos y aumentar la sensación de calma y claridad mental.

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, notando la sensación del aire entrando y saliendo de tu cuerpo. Si tu mente se distrae, simplemente vuelve a enfocarte en la respiración sin juzgarte.

05 Limpieza de redes

A veces nos rodeamos ambientes depresivos que fomentan el malestar. Elimina estos canales, debes buscar ideas que te ayuden. El principal de estos canales depresivos o fuente de malos sentimientos suelen ser las redes sociales. Ver las otras personas, comparnos, reels que fomentan la tristeza, miles de informaciones sobre qué hacer y qué no. Finalmente, todo esto resulta contraproducente y confuso.

Técnicas

01 Lista de preocupaciones

Una técnica sencilla pero eficaz para manejar estos sentimientos es llevar una lista de preocupaciones.

Este enfoque no solo ayuda a descargar la mente, sino que también ofrece múltiples beneficios que pueden transformar cómo enfrentamos la ansiedad.

Te ayudará a ligar una sensación de organización mental; a identificar patrones; solucionar problemas y análisis de los mismos. Es también una forma de llevar un registro, es probable que con el tiempo notes que ya no anotas tantas ideas en esa lista.

02 Catastrofización

La ansiedad se caracteriza por creer que los desenlaces serán mucho más terrible de lo que en realidad podría ser. La gran mayoría de las veces, las situaciones se resuelven y si no, no lo percibes tan mal como lo imaginabas antes, e incluso, sales fortalecida.

03 Respirar

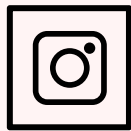
Puedes aprender técnicas específicas para respirar correctamente y poder gestionar una situación compleja. Respirar durante al menos tres minutos puedes hacer la diferencia. No dejes de intentar.

04 Mapa de ansiedad



Gracias!

Si te gustó, sígueme en las redes.



Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

