

RECURSOS PARA LA ANSIEDAD



Sonia López
PSICÓLOGA EMDR

¿Qué podrás descubrir?

1. Psicoeducación
2. Técnicas cognitivas
3. Técnicas conductuales
4. Técnicas de relajación



1. PSICOEDUCACIÓN



1. MIEDO:

Emoción que aparece cuando detectamos un peligro real e inmediato.

Sirve para protegernos, activando el cuerpo para huir, luchar o congelarnos.

2. ANSIEDAD:

Sentimiento que anticipa peligros futuros y que pueden suceder o no.

3. ATAQUE DE PÁNICO:

Pico de ansiedad muy intenso y repentino.

Dura entre 5 y 20 minutos.

.

2. TÉCNICAS COGNITIVAS

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Cambiar la Perspectiva sobre lo que está ocurriendo
¿Cómo lograrlo?

- Reconoce el pensamiento automático: “esto saldrá mal”.
- Hazte preguntas:
 - ¿Ha ocurrido esto antes y he cometido un error en mi juicio?
 - ¿Cuál es la verdadera probabilidad de que suceda algo grave?
 - ¿Cuál sería la situación más desfavorable que podría surgir?
 - ¿Qué consejo le daría a un amigo que está pensando de esta manera?

Reemplázalo con un nuevo pensamiento: “estoy sintiendo ansiedad, pero no estoy en peligro”.



DIÁLOGO INTERNO COMPASIVO

¿Qué es? Es conversar contigo mismo como lo harías con alguien a quien amas profundamente.

¿Cómo lograrlo?

Utiliza expresiones cálidas y reconfortantes:

- “Esta emoción es temporal y pasará.”
- “Es complicado, pero estoy aquí para apoyarte.”
- “Mi cuerpo intenta protegerme, no hacerme daño.”



Sonia López
PSICÓLOGA EMDR

PSICOEDUCACIÓN VISUAL

¿Qué es?

Es importante reconocer que los síntomas físicos son una respuesta normal ante un aumento de ansiedad.

¿Qué hacer?

- Crea una tarjeta o imagen donde puedas consultar todos los síntomas físicos que podrías experimentar durante un episodio de ansiedad.
- Finaliza con una frase reconfortante y ten a mano una lista de pensamientos positivos para leer:
 - “No estoy en peligro, estoy experimentando ansiedad, pero esto pasará.”
 - “Esto es incómodo, pero no es peligroso.”
 - “Ya hemos superado esto antes, puedo volver a hacerlo.”



TÉCNICAS CONDUCTUALES

EXPOSICIÓN GRADUAL

¿Qué es?

Se trata de exponerse de manera gradual a situaciones que generan ansiedad, permitiendo que el cuerpo comprenda que no existe un peligro real.

¿Cómo hacerlo?

- Reconoce una situación que te genera temor.
- Desglósala en pasos pequeños y manejables.
- Enfrenta la situación paso a paso, evitando la evasión o el escape.
- Utiliza técnicas de respiración y afrontamiento.

Repite cada situación hasta que la ansiedad o la activación disminuyan.



Conductas de anclaje

Son acciones físicas sencillas que te ayudan a conectarte con el presente y con tu cuerpo, reduciendo el estrés y la ansiedad al enfocar la mente en sensaciones o tareas concretas.

Ejemplos:

- Apretar y soltar los puños o una pelotita lentamente.
- Enfocar la vista en un objeto y describirlo mentalmente.
- Caminar despacio poniendo atención a cada paso.
- Oler algo agradable como una esencia o perfume.
- Sentir el peso de tu cuerpo en la silla o el suelo.
- Beber un sorbo de agua notando su temperatura.
- Estirar suavemente brazos y cuello prestando atención al movimiento.



EXPRESION ARTISTICA



MANDALAS



JOURNALING



GLITTER JAR

Recursos creativos

- Actividades sencillas que ayudan a bajar el ritmo, expresar lo que sientes y soltar tensión a través del color, el dibujo y la escritura.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RELAJACIÓN PROGRESIVA

- ¿Cómo hacerlo?
- Siéntate o recuéstate.
- Tensa un grupo muscular durante 5 segundos (empieza desde la cabeza a los pies).
- Suelta y nota la diferencia durante 10 segundos.
- Pasa al siguiente grupo muscular hasta pasar por todo el cuerpo

RESPIRACIÓN CUADRADA

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Aguanta la respiración 4 segundos.
- Exhala por la nariz 4 segundos.
- Mantén los pulmones vacíos 4 segundos.
- Repite de 4 a 6 veces

VISUALIZAR UN LUGAR SEGURO

- Cierra los ojos y respira profundamente.
- Imagina un lugar seguro y tranquilo.
- Pon atención a lo que ves, hueles o escuchas.
- Respira profundo y enfócate en cómo tu cuerpo se relaja.
- Permanece allí entre 3 y 8 minutos.

MEDITAR REGULARMENTE

PRACTICAR YOGA

