

## EJERCICIOS PRÁCTICOS

### **1. Conoce tu ansiedad haciéndote las siguientes preguntas:**

- ¿En qué situaciones sueles tener ansiedad? Haz una lista de las situaciones que la disparan y pon una nota del 1-10 en función de la gravedad de los síntomas.
- ¿Qué tienen en común esas situaciones que disparan tu ansiedad? Encuentra ese 'algo' que se repite en todas.
- ¿Con qué frecuencia sientes ansiedad?
- ¿Qué te dice tu ansiedad en ese momento? ¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?
- ¿Qué sensaciones físicas te provoca la ansiedad? ¿Cuáles son las más intensas? ¿Crees que estas sensaciones hacen que te encuentres peor y le prestes más atención al malestar?
- ¿Cuál es la sensación física que se manifiesta primero y te advierte de que algo pasa?
- ¿Qué aliviaría tu ansiedad en esas situaciones?
- ¿Qué haces para evitar tu ansiedad? Evitarla, no aliviarla.

### **2. Descifrando el mensaje que te trae tu ansiedad.**

La ansiedad es la alarma, no el incendio, en muchas ocasiones aparece con una intención clara, la de avisarnos que algo en nuestra vida no va bien y que necesitamos un cambio para recuperar nuestro bienestar.

Por ejemplo, la ansiedad puede aparecer cuando estamos en una relación de pareja dañina, con alguien que no nos trata bien, que no nos hace sentir a salvo, esa ansiedad es adaptativa y viene a decirnos que salgamos de ahí, que nos merecemos más o que esa relación es peligrosa para nuestra integridad. Otro ejemplo sería la ansiedad que aparece tras un periodo de estrés sostenido, hemos tenido una temporada de trabajo muy fuerte y hemos forzado nuestra maquinaria, no hemos respetado nuestros momentos de descanso y hemos sobrepasado nuestros límites, la ansiedad viene en este momento a decirnos que no podemos seguir así, que necesitamos parar, tener tiempo para nosotras/os y que se están agotando nuestros recursos.

Cuando la ansiedad tiene un origen claro y trae un mensaje importante la única solución duradera y eficaz es atender al origen de la misma y generar un cambio, el resto de las herramientas que podamos emplear para calmarla serán solo parches pasajeros. Por ello, es muy importante pararnos a escucharla para poder entenderla y dar una respuesta coherente.

Para ayudarte con esto, te recomendamos que respondas a estas preguntas y reflexiones:

- ¿Cuándo apareció mi ansiedad? ¿Coincide su aparición con algún suceso vital o cambio en mi vida importante?

- ¿En qué situaciones aparece mi ansiedad? ¿Qué personas, situaciones o factores suelen estar relacionados con episodios de ansiedad?
- ¿Consideras que necesitas algún cambio en tu vida? ¿Hay alguna decisión que tienes que tomar, pero aún no te sientes capaz? ¿Hay algo que tienes que atender, pero no encuentras el tiempo?
- ¿Qué crees que te diría tu ansiedad si te pararas a escucharla atentamente?

**3. Teniendo en cuenta el listado de errores comunes sobre la ansiedad que te presentamos a continuación, describe tus propios errores cuando estás ansioso/a.**

- Catastrofizar: focalizarnos en el peor resultado posible de la situación ansiosa  
\_\_\_\_\_
- Saltar a conclusiones: pensar que el peor resultado es el más probable.  
\_\_\_\_\_
- Visión de túnel: focalizarnos solo en la información que respalda que va a suceder algo terrible e ignorar las pruebas de seguridad.  
\_\_\_\_\_
- Propensión a la aproximación: tendencia a sumir que la amenaza es inminente.  
\_\_\_\_\_
- Razonamiento emocional: suponer que cuanto peor sea la ansiedad, mayor es la amenaza real. Que nos sintamos muy mal no significa que el peligro sea muy grande.  
\_\_\_\_\_
- Pensamiento de todo o nada: vemos la amenaza de forma rígida, en términos absolutos, no contemplamos puntos medios.  
\_\_\_\_\_

**4. Reflexiona y rellena:**

<b>Respuestas conductuales y emocionales</b>	<b>Frecuencia (0-100)</b>	<b>Efectividad para reducir la ansiedad (0-100)</b>	<b>Cuánto aumenta la ansiedad o hace que se mantenga en el tiempo (0-100)</b>
Trato de relajarme físicamente (¿Cómo? Especifica qué técnicas empleas y			

rellena los siguientes cuadros en función de estas).			
Evito/abandono situaciones que me generan ansiedad.			
Tomo medicación prescrita.			
Busco confirmación o apoyo de familiares, amigos o pareja.			
Inicio algún ritual (limpiar, ordenar, comprobar, etc.).			
Trato de distraerme haciendo otras actividades (¿Cuáles? Especifica qué haces y rellena los siguientes cuadros en función de estas actividades).			
Suprimo/bloqueo mis pensamientos y contengo mis sentimientos.			
Consumo alcohol, marihuana u otras drogas.			
Lloro mucho.			
Trato de desahogarme (¿Cómo? Especifica qué técnicas empleas para hacerlo y rellena los siguientes cuadros			

en función de estas).			
Tengo un brote de ira y lo pago con los demás o contra mí mismo/a.			
No hago nada, me tumbo en la cama y trato de dormir.			
Me distancio y aísto de todo el mundo.			
Trato de relajarme: rezo, medito, escucho música relajante, hago ejercicio...			
No hago nada, me limito a esperar a que la ansiedad 'se consuma a sí misma'.			
Voy de compras, gasto dinero.			
<b>Añade qué cosas haces cuando tienes ansiedad y no están en esta tabla.</b>			

## 5. Reestructuración cognitiva aplicada a la ansiedad.

- Identifica la situación: *mi profesor me ha mandado una tarea muy difícil.*
- Identificar los pensamientos que te vienen a la cabeza cuando sufres ansiedad: *es mucho trabajo, se me da mal y no podré hacerlo. Suspendere la asignatura y no podré graduarme.*
- Mencionar qué pruebas hay a favor y en contra de esto anterior.
- Identificar las emociones que te despierta: *ansiedad, preocupación, frustración, rabia...*
- Identificar qué conducta llevas a cabo en consecuencia: *evito hacer el trabajo hasta el último momento, me distraigo haciendo otras cosas, me pongo a llorar en la cama, me distraigo con las redes sociales...*

- Identificar los síntomas físicos que provoca en ti: *taquicardia, presión en el pecho, hiperventilación...*
- Reformular de forma más realista el pensamiento: *lo acabaré sacando, pero si lo hago mal, hablaré con el profesor para mejorar. Si suspendo, recuperaré. Nadie ha muerto por suspender.*
- ¿Qué utilidad han tenido estos pensamientos catastróficos?: ¿Esos pensamientos me ayudado a hacer dicho trabajo? ¿Me han hecho sentir mejor?

## 6. Analiza las ventajas de los PLANES B.

Piensa cuáles son las situaciones que ahora mismo en tu vida te generan mayor ansiedad (Por ejemplo, suspender un examen de oposición, que siendo autónoma te baje el volumen de trabajo que tienes actualmente, que tu pareja decida dejarte...). Una vez las tengas identificadas piensa cuál sería el plan B para cada una de ellas en el caso de que las cosas no salieran como las teníamos planeadas, después analiza las ventajas u oportunidades que podría tener ese plan B.

*Veamos un ejemplo:*

- **Situación:** Estoy preparándome para el examen del MIR de medicina, faltan solo unos meses para presentarme y mi ansiedad está fuera de control, cada vez que pienso en la posibilidad de quedarme sin plaza me entran todos los males, siento que si no saco plaza habré fracasado, que todo el esfuerzo no habrá servido para nada, decepcionaré a mi familia y amigos, y no podré empezar a trabajar de lo que quiero.
- **PLAN B:** En el caso de que no sacara plaza, tengo un año más para volver a prepararme y presentarme a la siguiente convocatoria.
- **Desdramatizar la posibilidad de la opción B:**
  - Hasta ahora siempre he llevado mis estudios al día, sin repetir ningún curso, soy joven y dedicar un año más al estudio no cambiará mi vida.
  - Mis padres saben lo mucho que me he esforzado durante la carrera y durante este año de preparación del MIR para obtener la plaza, ya soy médico, y están orgullosos de mi y me apoyan, que tenga que estudiar un año más no va a cambiar eso.
  - He elegido una profesión con mucha salida, muchos de mis amigos han acabado sus estudios, pero siguen formándose con masters o no han encontrado trabajo de lo suyo, el año que viene sacaré la plaza y ya recibiré un buen sueldo mientras hago mi residencia, tendré 4 años de trabajo remunerado asegurado y después mis posibilidades laborales son muy altas.
- **Ventajas que tiene la opción B frente a la opción A:**
  - Al haber estudiado tanto este año tengo mucho trabajo adelantado de cara al año que viene (resúmenes hechos, experiencia en los simulacros...) por lo que el estudio será menos duro, tendré que emplear menos horas al día y podré tener más tiempo de calidad para mí.

- Tener un año más para estudiar me da una ventaja competitiva frente al resto, lo esperable es que esté más preparada que muchos de ellos, y por lo tanto optaré a una mejor posición en la lista de admitidos.
- Tener una mejor posición me permite elegir el hospital que desee y también aumenta la probabilidad de elegir la especialidad que siempre he soñado, el haber invertido un año más al estudio me ha permitido trabajar cerca de casa y dedicarme a la especialidad que quería.

## 7. Diseña tu propio protocolo de actuación ante episodios de ansiedad.

Partiendo de lo que has ido aprendiendo sobre tu ansiedad queremos que tú mismo/a te prepares una serie de recomendaciones o recursos que has podido observar que te ayudan a gestionar tu ansiedad.

*\*Nosotras te hemos incluido como material adicional al curso un protocolo diseñado por nosotras con diversos recursos y sugerencias, pero te recomendamos que lo modifiques para hacerlo tuyo.*

Puedes incluir lo siguiente:

- Mantras que me viene bien repetirme cuando siento ansiedad.
- Actividades que me producen calma y bienestar. (Por ejemplo: dar un paseo, leer, pintar mandalas, darme un baño o ducha con conciencia plena, escuchar mi lista de reproducción favorita...)
- Medios audiovisuales que me divierten y me ayudan a distraerme del foco ansioso. (por ejemplo: monólogos, videos de gatitos haciendo cosas graciosas, memes, videos de tiktok...).
- Técnicas de relación que me funcionan.
- Personas (o animales) con las que me viene bien hablar o estar cuando me siento mal.

## 8. Método 5-4-3-2-1

Este método derivado del mindfulness (“conciencia plena”) puede ser interesante como mecanismo de afrontamiento ante un episodio de ansiedad, no trata el origen de la misma, pero sí nos puede ayudar a relajarnos y recuperar el control, impidiendo que esta escale y nos sintamos abrumados/as por la sintomatología.

Es muy fácil de aplicar y se puede poner en marcha tanto en casa como en la calle. Consiste en pensar y describir mentalmente **5 cosas que podemos ver en ese momento**, **4 cosas que podemos oír**, **3 cosas que puedes sentir** (por ejemplo, los zapatos en tus pies o la brisa en tu rostro), **2 cosas que puedes oler** y **1 que puedes saborear** (para poder hacer esto sería recomendable llevar caramelos o frutos secos para poder centrarnos en el sabor de ellos si lo necesitáramos).

## 9. Autoinstrucciones.

Las autoinstrucciones son una técnica que permite la modificación o sustitución de las autoverbalizaciones internas que el sujeto utiliza antes, durante y después de enfrentarse a una situación aversiva, por otras verbalizaciones más adaptativas.

Se trata de una técnica superficial, que no basta por sí sola para superar el problema, pero puede ayudarte a manejar la ansiedad anticipatoria y las crisis o amagos de crisis. Su utilización más frecuente consiste en confeccionar una o varias hojas para llevarlas contigo y leerlas al aparecer los primeros síntomas, con el propósito de que te ayuden a contrarrestar tu tendencia automática a hacer interpretaciones catastrofistas cuando notas las sensaciones temidas y conseguir así que no escale la ansiedad.

### Puedes seguir los siguientes pasos:

- Anota en una o dos hojas (o tarjetas) las ideas que creas que pueden resultarte más útiles a ti.
- Memorízalas, y repítelas en la forma que te resulte más convincente cada vez que afrontes las sensaciones o situaciones temidas.
- Llévalas siempre contigo y léelas en cuanto notes que empieza el miedo.

Algunos ejemplos de autoinstrucciones podrían ser:

- *Recuerda que tus sensaciones son sólo una exageración de las sensaciones normales en la ansiedad, que aumentan porque piensas que estás en peligro. Estas sensaciones no pueden producirte ningún daño grave.*
- *Deja de aumentar tu miedo con pensamientos catastróficos que no tienen ninguna base real.*
- *No luches contra tus sensaciones ni trates de evitarlas. Acéptalas como algo normal, recuerda que tienes herramientas para hacerles frente, que estás trabajando en ello y que siguiendo estos pasos se pasarán.*
- *Recuerda que cuando dejas de alimentar tu miedo y tus sensaciones con pensamientos catastrofistas, el miedo y las sensaciones van disminuyendo hasta desaparecer.*
- *Piensa en lo contento que vas a estar por haber controlado el pánico por ti mismo.*
- *Mi miedo trata de advertirme de un supuesto peligro. Pero yo sé que ese peligro no existe. Por tanto, no le haré ningún caso.*

## 10. Relajación muscular progresiva de Jacobson.

La técnica de relajación de Jacobson está orientada a suprimir la tensión muscular, de forma que se produjera naturalmente una sensación de relajación, esta técnica se basa en el principio de que la ansiedad siempre viene acompañada de tensión en los músculos.

Por ello, su autor sugirió que a través del control de los músculos sería posible reducir la ansiedad.

Consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares de manera deliberada para acabar generando una sensación de relajación a nivel global.

### Relajación Muscular de los Brazos



Lo primero que se debe hacer es estirar el brazo derecho, tensándolo lo más que se pueda con el puño cerrado. La tensión debe recorrer todo el brazo, **comenzando por la mano y culminando en el hombro**. Mentalmente, es necesario concentrarse en percibir la percepción en los dedos, muñeca, bíceps y antebrazo.

Cuando se logre, debe comenzar el proceso de relajación progresiva de Jakobson, haciendo que el brazo baje hasta un soporte. Seguidamente, habrá que centrarse por completo en la relajación **hasta hacer que los brazos se sientan flojos**. Para conseguir una relajación sistemática, es necesario identificar de forma consciente la diferencia entre la relajación y la tensión.

Cuando se consiga relajar por completo el brazo derecho, se podrá **repetir el mismo proceso con el brazo izquierdo**.

### Relajación Muscular Pecho



Al culminar la relajación muscular de ambos brazos, será necesario empezar la relajación del pecho. Para lograr esto se tiene que contener el aire como si se quisiera encoger los pulmones. Esto **producirá una tensión de la cual es necesario hacerse consciente**.

Cuando se maximice la tensión y se identifique su ubicación en el tórax, se debe proceder progresivamente a la expulsión del aire y la relajación. En este caso la mente se debe concentrar en la sensación de relajación, de forma que los músculos del pecho se



vuelvan **flojos y completamente libres de tensión**. En este caso también es importante identificar conscientemente la diferencia entre relajación y tensión.

### Relajación progresiva piernas



Se debe comenzar tensando la pierna derecha, arqueando el pie hacia atrás, de forma que apunte a la rodilla. Se debe maximizar la tensión, sentirla en los glúteos, rodilla, gemelos, muslo y pie. Al conseguirlo, se debe relajar gradualmente y, a medida que se reduce la tensión, **regresar el pie a la posición natural**.

Seguidamente, se debe normalizar la respiración a la vez que **se centra la mente en la sensación de relajación progresiva**. Es importante centrarse en la calma hasta que todos los músculos de la pierna se sientan flojos y libres de toda tensión. Al culminar se debe hacer el mismo procedimiento con la pierna izquierda.

### Relajación progresiva de la cara



Se comienza cerrando los ojos con la mayor fuerza posible. Es necesario hacerse consciente de la tensión alrededor de los ojos, **haciendo énfasis en las áreas donde más se concentra la tensión**. Cuando se alcance la tensión máxima se deben comenzar a relajar paulatinamente los ojos.

Cuando los músculos de los ojos se sientan **flojos y relajados** se habrá culminado con la relajación muscular de la cara.

## Relajación progresiva Hombros



Para relajar los hombros es necesario inclinar hacia adelante el cuerpo, elevar los brazos y poner hacia atrás los codos, de forma que lleguen hasta la parte superior de la espalda. La espalda también se debe arquear hacia adelante. Mentalmente, se debe percibir la tensión en cada parte del cuerpo, **desde los hombros hasta la mitad de la espalda.**

Después de maximizar la tensión de los músculos, debe comenzar la relajación gradual. Es indispensable diferenciar la relajación del cuerpo en los diferentes músculos. La mente debe ser capaz **de diferenciar conscientemente entre la sensación de relajación y de tensión.** Cuando todos los músculos estén flojos, se habrá terminado con la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

### **11. Tu escalera de exposición.**

La ansiedad puede partir del miedo a exponernos a determinadas circunstancias (por ejemplo, me da miedo hablar en público y cada vez que preveo que me va a tocar exponerme a ello se despierta mi sintomatología ansiosa) o ser el origen del desarrollo de algunos miedos (por ejemplo, a raíz de un ataque de ansiedad desarrollo un miedo a salir sola a la calle, ya que pienso que si me vuelve a pasar estaré vulnerable y no tendré medios para enfrentarme a esa situación de peligro).

La única forma de acabar con este tipo de ansiedad de exposición es enfrentarnos paulatinamente a las situaciones temidas para demostrarnos que podemos hacerlo e ir ganando confianza con cada exposición exitosa.

Para preparar tu estrategia de exposición puedes seguir los siguientes pasos:

- Escribe las situaciones a las que te da miedo enfrentarte y que despiertan tu ansiedad.
- Ordena esas situaciones en función del miedo que te provocan (de menor a mayor miedo) y dibuja una escalera ascendente, cada peldaño representa uno de esos temores.
- Prepara una lista de recursos que te pueden ayudar a enfrentarte a cada una de esas situaciones temidas (estos serán como tu “flotador salvavidas” te ayudarán a sentirte más segura a la hora de enfrentarte a esas situaciones.)
- Márcate una temporalidad para enfrentarte al primer peldaño.
- Refuézate ante cada peldaño conseguido.

