

ANSIEDAD: CÓMO ATRAVESARLA SIN PERDERTE EN EL INTENTO



Carlos G. Capecchi C.

¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es una reacción humana normal ante situaciones de estrés, se caracteriza por sentimientos de tensión, preocupación y cambios físicos como el aumento de la presión sanguínea (APA, 2017).

La ansiedad **NO** es un problema, es un sistema de alarma.

El problema aparece cuando esta alarma se prolonga en el tiempo y:

- Se activa sin un peligro real.
- No sabes cómo responder.
- Empiezas a evitar personas, situaciones y pensamientos propios.

Señales de que la ansiedad te está dominando



Sobrepiensas
constantemente



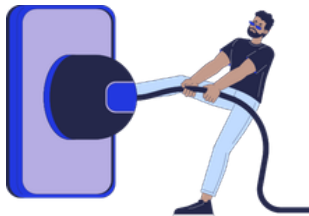
Evitas
situaciones



Sientes tensión
física



Necesitas
controlarlo todo



No puedes
desconectar

Ejercicio 1 - Detecta el ciclo de ansiedad

EVENTO

¿Qué ocurrió?



SENTIMIENTOS

¿Cómo me sentí?

PENSAMIENTOS

¿Qué me decía a mí mismo/a cuando pasó?

COMPORTAMIENTO

¿Qué hice? ¿Cuál fue mi respuesta ante la situación?

Objetivo: darte cuenta que la ansiedad tiene un patrón.

Ejercicio 2 - Desactiva la sobreinterpretación

Ante la preocupación o los pensamientos que te aquejan, **pregúntate**:

- ¿Esto es un hecho o una interpretación?
- ¿Qué evidencia tengo?
- ¿Qué le diría a otra persona en mi lugar?
- ¿Los pensamientos son hechos verídicos?

Objetivo: darte cuenta que los pensamientos son solo eso, y no son hechos reales ni predicciones exactas del futuro.



Ejercicio 3 - Regulación fisiológica

Haz esto 2-3 veces al día:

- Inhala 4 segundos
- Sostén el aire 7 segundos
- Exhala 8 segundos



Objetivo: activar el sistema nervioso parasimpático para “calmar el cuerpo” y minimizar los síntomas físicos y cognitivos de la ansiedad.

Error común

Evitar lo que te genera ansiedad → **la mantiene**

La evitación es un mecanismo efectivo para el alivio a corto plazo. Pero a largo plazo, funciona como un reforzador que mantiene la conducta problema.

Ejemplo:

- Juan le tiene miedo a las arañas, le generan ansiedad.
- Al pensar o ver una araña Pedro empieza a sentirse mal por eso las **evita**
- Alivia el malestar inmediato pero sigue teniendo miedo y ansiedad por las arañas

Ejercicio 4 - Exposición gradual

Elabora una lista de varios niveles (mínimo 3) en la que anotarás distintas cosas que te generen ansiedad y las clasificarás según la intensidad de ansiedad que te generen:

- Nivel 1: leve
- Nivel 2: moderado
- Nivel 3: difícil

Te irás exponiendo de manera progresiva a estas situaciones, comenzando por el nivel 1.

Objetivo: generar habituación para disminuir el efecto de los estímulos ansiógenos.

Ansiedad en relaciones

Es importante mencionar que la ansiedad afecta no solamente cómo nos sentimos de manera individual, sino que impacta negativamente en nuestras relaciones.

Muchas veces se manifiesta en:

- Celos
- Miedo a perder
- Necesidad de control

No es amor → es ansiedad e inseguridad



Cuándo buscar ayuda

Considera terapia si:

- La ansiedad es frecuente
- Afecta tu vida diaria
- Estás evitando muchas cosas, personas o situaciones

Si quieres trabajar esto de forma más profunda, contáctame haciendo click en los enlaces a continuación:

[WhatsApp](#)

[E-Mail](#)

Si tienes una emergencia en salud mental, no dudes en contactar al 911 o número de emergencia local y al ministerio de salud pública.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, comercialización, transformación o cualquier otro uso no autorizado de este material, por cualquier medio o procedimiento, sin el consentimiento previo, expreso y por escrito del autor.

Esta guía tiene fines exclusivamente informativos y educativos. No sustituye en ningún caso la evaluación, diagnóstico o tratamiento realizado por un profesional de la salud mental. El uso de la información aquí contenida es responsabilidad exclusiva del lector.