

***APRENDER
SOBRE MIS
EMOCIONES***



SATI
PSICOLOGÍA



Cuando queremos resolver un problema emocional como es el de la Ansiedad, nos resulta tan desagradable que tratamos de empezar “la casa por el tejado”, cuando muchas veces partimos de muy poco conocimiento sobre nuestras emociones. Lo primero que tenemos que saber es que las emociones no son en sí negativas o positivas, nos pueden resultar más o menos desagradables dependiendo del grado, de la intensidad o del momento en el que se presenten.

Son reacciones de las personas ante situaciones relevantes (peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, etc.) de carácter universal, que producen cambios en la experiencia afectiva, activación fisiológica y expresión. A veces las situaciones no son peligrosas o amenazantes, pero las personas las podemos interpretar como tales, lo que hace que estas emociones aparezcan o se intensifiquen.

Surgen como una reacción a una situación concreta, relevante para la persona, pero también pueden ser provocadas por un recuerdo o un pensamiento.



¿Para que sirven? ¿Por qué son importantes?



Porque nos activan para responder mejor, tener más energía ante situaciones importantes



Porque movilizan nuestros recursos cognitivos: atención, memoria, lenguaje



Porque cambia nuestro comportamiento, nos prepara para la acción, para dar una respuesta más ágil, nos producen aproximación, evitación, rechazo, etc.

Por ejemplo, es importante que ante una situación de peligro aparezca la emoción del miedo, que nos va a ayudar a prevenir aquello que es peligroso. Es natural y necesario sentir tristeza ante una pérdida, porque esa emoción va a poner en marcha unos comportamientos que contribuyen al acercamiento de los demás entre otras cosas. Si nos dañan, necesitamos cierto enfado, para detectar que hay algo de lo que defendernos. Y así con cualquier emoción de las que nos solemos querer desprender o con las que nos solemos sentir incómodos.

¿Cuándo las emociones son un problema?

Si generan mucho malestar psicológico (malestar, tensión, pérdida de control)

Si generan alta activación en nuestro cuerpo (palpitaciones, respiración agitada)



Si afectan negativamente a nuestra salud.



Si se prolongan mucho en el tiempo.



Si generan otros tipos de comportamientos como evitar ir a determinados sitios, inquietud motora, inapetencia a la hora de hacer planes, hablar, salir, comer, dormir, realizar actividades...

Si dificultan nuestro rendimiento diario



El crecimiento emocional implica aprender a:

Pararnos con nosotros mismos, aprender a escuchar nuestras emociones y poder estar con ellas. A veces no les damos su espacio porque hemos aprendido quizá que a algunas no hay que dárselo o no están bien valoradas

Las emociones son señales, nos mandan información sobre nosotros mismos o lo que necesitamos y de la acción necesaria para obtenerlo. Nos cuentan muchas cosas y a veces ayuda recurrir a un profesional porque solos no podemos verlo

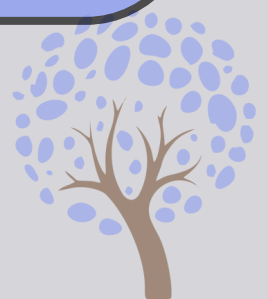
Las emociones fluyen, a veces el tratar de "controlarlas" provoca el efecto contrario. Debemos aprender a modularlas y regularlas, pero no a reprimirlas o actuar de manera muy reactiva a ellas, aunque sean desagradables. Esto tampoco es fácil y nos pueden enseñar a hacerlo.

Lo que me genera malestar no es muchas veces lo que siento, sino lo que me digo acerca de lo que siento y lo que hago con ello, como "si siento esto significa que soy...", "no debería de sentir esto", "no lo soporto"... Nos ayuda tomar conciencia sobre el diálogo interior e introducir cambios como herramienta de autorregulación

He de darme permiso para sentir, es un proceso natural, a veces se aprende que ciertos estados son negativos o no quiero repetir estados emocionales que he visto en mi entorno y por ello trato de enterrar ciertas emociones, lo que produce el efecto contrario, generando otras emociones más perjudiciales o apareciendo de forma explosiva en otros momentos.



Así que en este sentido, permítete tus emociones, aprende a escucharte más, desde la comprensión y el respeto por las mismas y aprende a preguntarles qué necesitan, por qué o para qué están ahí. Esto puede suponer un gran cambio



SATI
PSICOLOGÍA

Entonces, ¿Cómo vamos a trabajar en nuestras emociones? Lo haremos siguiendo estos tres pasos fundamentales:

1. IDENTIFICACIÓN

Como acabamos de explicar, las emociones se activan ante determinadas situaciones e incluso ante recuerdos o pensamientos. El primer paso para poder trabajar en ellas es identificarlas.

Si no sabemos identificar las emociones que estamos sintiendo en un momento determinado, lo más normal es que tengamos dificultades para gestionarlas, reflexionar sobre ellas o saber como comportarnos para manejar nuestro estado emocional. Por este motivo, resulta fundamental identificar que emociones estamos sintiendo, así como indagar en los pensamientos, personas o situaciones que nos han llevado a sentirnos así. De este modo, estaremos preparados para gestionarlas y poder tomar decisiones con respecto a la situación que estamos viviendo.

Las habilidades para trabajar la identificación de emociones han de darse desde la infancia temprana, para que ya desde niños podamos desarrollar un sistema emocional adecuado que nos ayude a gestionar e incrementar nuestra inteligencia emocional. Sin embargo, en ocasiones esto no sucede por diferentes motivos, y nos encontramos con adultos con escasa gestión de sus emociones. No obstante, esto no tiene porque suponer un problema, puesto que existen recursos y actividades para trabajar en la identificación de nuestras emociones. Aquí os dejamos varios ejemplos:



Actividad: Reconoce tus emociones.

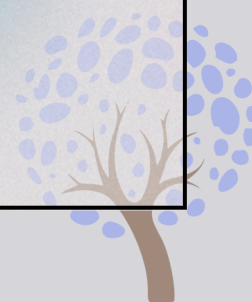
Subraya los estados emocionales que conoces de la siguiente lista de palabras. Si has dejado alguno sin subrayar, te animo a que busques su significado.



Después, rodea todas aquellas que hayas sentido alguna vez en tu vida. Por último, escribe en un papel aparte aquellas emociones que predominan en tu día a día y más aparecen en tu repertorio emocional. Esto te dará muchas pistas sobre que camino debes tomar o que quieres trabajar.

Procura que esta lista de palabras te acompañe durante varias semanas y trata de registrar en la siguiente tabla cuales van apareciendo, y la situación que las genera. Este ejercicio te ayudará a ampliar tu conocimiento sobre las emociones, así como a entrenarte en auto-observación, aspecto fundamental para que posteriormente puedas regular dichas emociones.

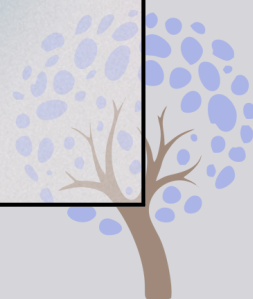
Emoción	Situación
Ejemplo: inseguridad	Exposición de un trabajo en la universidad



Actividad. Situación de emociones

Ahora que tu repertorio de emociones es más amplio, escribe en esta tabla tus emociones predominantes, junto con la parte del cuerpo donde la sientes de modo más intenso. Esto facilitará la identificación de emociones en el momento en que sucedan

Emoción	Parte del cuerpo
Ejemplo: enfado	Cabeza



2. EXPRESIÓN

Una vez familiarizados con la identificación de las emociones, te hacemos esta pregunta, ¿crees que sabes expresar tus emociones cuando es necesario? ¿o sueles reprimirlas y callarlas?

Expresar nuestras emociones es muy importante para nuestro bienestar físico y mental. El simple hecho de poder identificar lo que sentimos y poder expresarlo, nos ayuda con el manejo de dichas emociones, especialmente si son negativas, así como a manejarlas.

Es un error pensar que si las reprimimos u ocultamos tienden a desaparecer, cuando lo que sucede es justo lo contrario, se agravan, nos hacen daño, y esto puede traducirse en un malestar físico (contracciones musculares, dolores de cabeza, problemas estomacales...) y mental (ansiedad, depresión, bajo estado de ánimo...).

Debemos prestar atención a lo que sentimos y poder sacarlo, ¿Cómo? Aquí os dejamos algunas actividades que te ayudarán a mejorar tu expresión emocional.

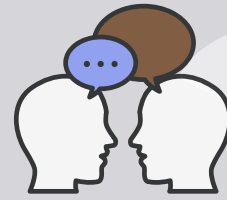


Actividad. Exprésate con asertividad

A lo largo de una semana, anota cada día las emociones que más hayas sentido. Antes de finalizar el día, acude a alguien de tu casa o de tu entorno más cercano para poder explicarle que emociones has sentido, en que situación, con que intensidad o como las has manejado. Con esta actividad te liberarás y te servirá también para hacerte mas consciente de dichas emociones. Es un tiempo de autocuidado y te hará sentir en calma.

<i>Día de la semana</i>	<i>Emociones sentidas</i>
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Si no sabes como expresarte, aquí te dejamos un pequeño guion para comunicarte de modo asertivo, de modo que los demás puedan comprenderte mejor:



Cuando... Especificar bien la conducta o situación que me afecta



Me siento... Define y concreta la emoción



Me gustaría... Ayudo dando alternativas



Si...entonces... Dando una consecuencia positiva del cambio

Por ejemplo:

Cuando me dices que tengo mal carácter

Siento decepción y me siento incomprendida

Me gustaría que en lugar de decirme algo así, me escucharas para poder explicar el porqué de mi enfado

Si dejas que me explique, **entonces** me sentiré mejor, y tú podrás comprenderme.



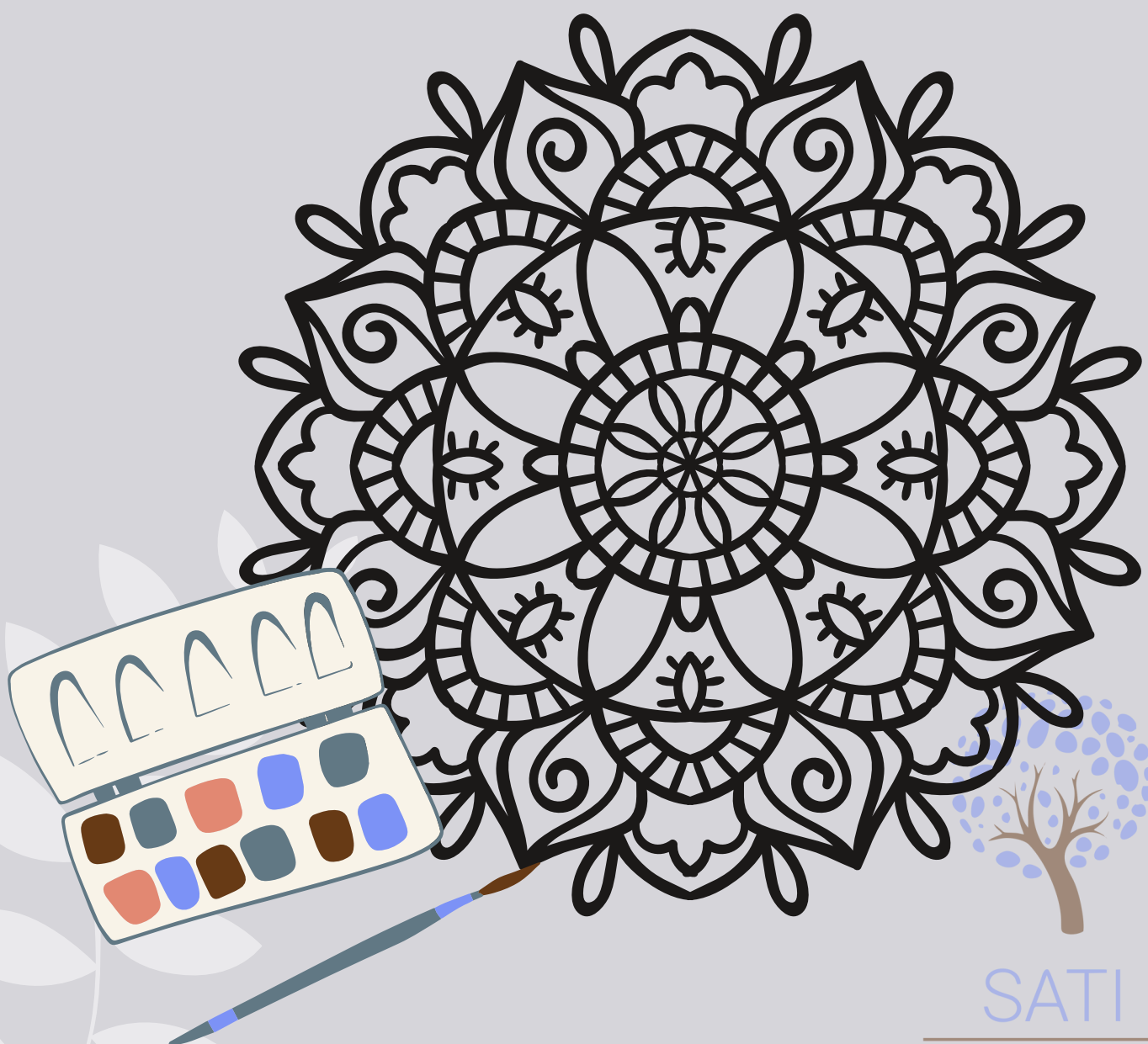
SATI
PSICOLOGÍA

Actividad. Arteterapia

Otro modo de expresar nuestras emociones es a través del arte, ya sea el dibujo, la pintura, música, danza... Mientras hacemos cualquiera de estas tareas desarrollamos imaginación, creatividad, y nos dejamos llevar para exteriorizar ciertas emociones que, a veces, mediante la palabra o el lenguaje, nos resulta complicado.

Te proponemos varias ideas:

- Colorear mandalas o dibujos creativos. Intenta expresar tus emociones a través de las pinturas. Usa los colores con los que identifiques dichas emociones.



- ¿Quieres más libertad? Coge un papel en blanco y cualquier material que tengas por casa. Rotuladores, pinturas, témperas, trozos de periódico o revistas, bolígrafos de colores... crea tu propio collage. Primero focaliza y piensa la emoción que quieres transmitir, así como su intensidad, lo que ha generado en ti... después, siéntete libre de ir expresándolo como te apetezca, con diferentes dibujos, técnicas. Déjate llevar. Guarda tus dibujos con el paso del tiempo, señalando la fecha, la emoción y la situación que te llevaron a hacerlo. Te reconfortará y te ayudará a revivir lo expresado en ese momento.



3. REGULACIÓN

Ahora que ya hemos aprendido a identificar lo que sentimos y a expresarlo, queda una última e importante fase: Regular nuestras emociones.

Pero... ¿Qué significa? La regulación emocional es la capacidad que tenemos de manejar nuestras emociones de manera apropiada. Es tomar conciencia de nuestra emoción y relacionarla de manera sana con nuestros pensamientos y nuestra conducta. Adquirir estrategias y herramientas de afrontamiento. Debemos saber que los sentimientos pueden ser regulados, por ejemplo, con el control de nuestra impulsividad, nuestra tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales desagradables, gestionar la intensidad y duración de esos estados, generar emociones positivas, etc.

Para ayudarte a regular las emociones, te proponemos estas actividades:



SATI
PSICOLOGÍA

Actividad. Conscientes de nuestros pensamientos

En esta actividad te proponemos hacer un chequeo para que conozcas como es tu regulación emocional. Para ello, completa esta tabla en la que debes identificar que emoción sentiste, que situación provocó esa emoción, y cuál fue tu pensamiento en ese momento.

<i>Emoción</i>	<i>Situación</i>	<i>Pensamiento</i>
Ejemplo: ira, incertidumbre	Discuto con mi jefe	"Seguro que me echan" "No valgo para nada"

Actividad. Errores de pensamiento

Muchas de las veces que sentimos ansiedad u otras emociones negativas es por cómo interpretamos lo que nos pasa o por las cosas que nos decimos a nosotros mismos. Muchas de estas cosas no se ajustan a la realidad.

Por eso es muy importante darnos cuenta de cómo solemos interpretar las situaciones en nuestra vida. El cómo solemos interpretar las cosas es aprendido y está influenciado por cómo nos han enseñado a ver las cosas, cómo nos han educado nuestros padres, nuestro temperamento o tendencias con las que nacemos y también por las experiencias vividas.

La buena noticia es que si esto ha sido aprendido, podemos aprender poco a poco y con esfuerzo a interpretar las situaciones de otra manera, de una forma más flexible o no tan distorsionada.

Te proponemos que empieces a detectar esos pensamientos irracionales que sueles tener y poco a poco vayas cuestionándotelos. Pero antes de eso, os dejamos una lista de errores de pensamiento. A veces el detectar estos pensamientos automáticos que solemos tener y el ver de qué manera son erróneos, nos ayuda a poder empezar a ver la vida y a nosotros mismos de otra manera.



Filtrado: fijarse sólo en detalles aislados sin tener en cuenta el contexto global o atender selectivamente a algunos aspectos.

Llego tarde a una reunión y pienso "ya lo he estropeado todo"

Personalización: tendencia a relacionar cualquier información con uno mismo aunque no exista base para ello.

"Lo ha hecho para fastidiarme"

Pensamiento absolutista o dicotómico: tendencia a clasificar las situaciones en dos categorías. Todo/nada, desastroso/perfecto.

"Nada me sale bien"

Adivinación de pensamiento: anticipar reacciones negativas de los demás sin una base absolutamente firme.

"No le diré nada, porque va a pensar que soy una pesada"

Razonamiento emocional: creer que las cosas son así porque uno las siente de ese modo.

"Me siento culpable, por lo tanto, tengo yo la culpa"

Etiquetación: hacer una evaluación global de mí mismo basada en aspectos negativos.

Se me cae algo al suelo y me digo "soy torpe"

Sobregeneralización: extraer una conclusión definitiva universal de un pequeño dato.

"Siempre me pasa lo mismo"

Magnificación: exagerar la importancia de un pequeño evento negativo.

"Lo que me ha pasado hoy es espantoso y terrible"

Minimización: se minimiza la importancia de un evento positivo.

"He sacado buena nota, pero eso lo hace cualquiera"

Imperativos: sentir que uno mismo (o los demás) está obligado a hacer o ser de una determinada manera.

"No debo cometer errores"

Inferencia arbitraria: hacer una conclusión cuando falta evidencia o existe evidencia en contra

"No ha querido saludarme porque no me soporta"

Anticipación negativa: anticipar resultados negativos de algo que voy a hacer o va a pasar, inventándome posibilidades nefastas

"No iré a esa fiesta, me voy a aburrir, nadie va a hablar conmigo"

Ahora escribe en la siguiente tabla los pensamientos de la actividad anterior y descubre si detrás se esconde un error de pensamiento.

Pensamiento	Error de pensamiento
Ejemplo: "Nunca trabajaré de lo que realmente me gusta"	Pensamiento absolutista o dicotómico



Y recuerda:
Todas tus emociones
son válidas, necesarias
e importantes



Sara Sánchez González / Marta del Toro San José



SATI
PSICOLOGÍA



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



SATI
PSICOLOGÍA

Ahora que hemos aprendido a gestionar emociones, podemos iniciar el trabajo con la ansiedad, puesto que es una emoción más, aunque quizás algo más compleja.

Hoy en día “todo es Ansiedad”

Nos encontramos en la consulta que los pacientes utilizan ya esta palabra para definir muchas de las cosas que les pasan y lo primero que tenemos que hacer es un trabajo previo para diferenciar lo que es ansiedad de lo que no lo es dentro de sus dificultades.

Cuando somos pequeños, si tenemos suerte, nos enseñan un mayor abanico de posibilidades para definir cómo nos sentimos, pero con el paso de los años, vamos dejando de expresar lo que sentimos o bien, dejamos de utilizar un vocabulario emocional que nos puede ayudar a definir de forma más concreta cómo estamos, qué sentimos, y como consecuencia, vamos a entender mucho mejor lo que necesitamos y cómo proporcionárnoslo.



No es lo mismo sentir inseguridad, que prudencia o miedo ante la idea de hacer algo. Tienen notas distintas y seguramente tengan intensidades distintas. A su vez, si llego a detectar por ejemplo que lo que tengo es inseguridad, muchas veces ni me paro a pensar a qué. Puede ser que me genere inseguridad lo que piensen de mi, puede ser que esa inseguridad tenga que ver con que pienso, que si lo hago ya va a cambiar algo o ya voy a tener que comprometerme con otra cosa, y cada uno de esos aspectos tengo que resolverlo. Muchas veces esto lleva su trabajo y suele requerir de la ayuda de un especialista para “afinar”. Porque muchas veces tomamos lo que nos pasa como algo muy simplificado y claro, desde ahí no encontramos soluciones.

Sin dar mucho más rodeo a esto, vamos a tratar de determinar de forma clara qué es la ansiedad, porque perfectamente a un ejemplo como el anterior le podríamos haber puesto esa etiqueta.



SATI
PSICOLOGÍA

La ansiedad es una emoción natural que nos pone en alerta ante un posible resultado negativo. Por tanto, tiene valor adaptativo. Nos prepara para cambiar ese posible resultado negativo.

Esta reacción en principio sería buena, puesto que nos ayuda a prepararnos, a poner en marcha los recursos, la energía suficiente para actuar, para obtener un resultado positivo, como por ejemplo dar una buena imagen o superar algún tipo de prueba.

Pero puede llegar a hacerse desagradable si se eleva mucho su intensidad o si se prolonga mucho en el tiempo.

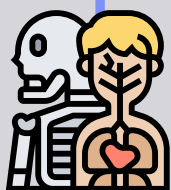
El temor a la ansiedad (al malestar que produce) lleva a algunas personas a evitar las situaciones que suelen provocarla y esto hace que el problema aumente o incluso se generalice y empecemos a sentir ansiedad ante otras situaciones. Algunas personas evitan la situación, sintiendo sensaciones físicas muy desagradables si intentan abordarla. Si esto nos ocurre, aún siendo insistente con este tema, necesitamos la ayuda de un profesional que nos guíe en cómo dar los pasos oportunos.

¿Y cómo diferenciamos la ansiedad?

Recordar entonces que no toda emoción desagradable o intensa es ansiedad y tras esto evaluar varios síntomas (pueden variar en cada persona) acorde a 3 componentes:



Componente cognitivo: aparecen preocupaciones, pensamientos automáticos negativos, anticipación de amenaza, dificultad para concentrarse, para tomar decisiones, sensación general de desorganización o pérdida de control.



Componente fisiológico: síntomas físicos como palpitaciones, accesos de calor, sensación de sofoco, ahogo, respiración superficial y rápida, opresión en el pecho, náuseas, vómitos, diarrea o molestias digestivas, tensión muscular, temblores, hormigueo, dolor de cabeza, fatiga excesiva, mareo.



Componente motor: movimientos repetitivos, hiperactividad, paralización o movimientos torpes o desorganizados, morderse las uñas, comer, beber o fumar en exceso, así como conductas de escape o evitación.



SATI

PSICOLOGÍA

La Ansiedad puede ser definida como:

- 1** Una respuesta emocional que engloba aspectos cognitivos displacenteros de tensión y aprensión
- 2** Aspectos fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso
- 3** Aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

La respuesta de Ansiedad puede aparecer:

Por estímulos externos o situaciones (me persiguen, presencio un accidente, tengo un examen)



Por estímulos internos (como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos como peligrosos o amenazantes)

Esta emoción afecta a nuestras actividades cotidianas en nuestro día a día.



La ansiedad además suele ir acompañada de lo que los psicólogos llamamos “sesgos”:



SESGO ATENCIONAL: cuando aparece la ansiedad es porque una parte de nuestro cerebro está activando una señal de ALARMA (esto forma parte de nuestra evolución para defendernos de peligros, pero como hemos visto, a veces interpretamos información de manera alarmante y muchas veces no es así). Este sesgo hace que amplíemos nuestra atención hacia las cosas que nos preocupan y no veamos otras y en ocasiones puede hasta amplificar nuestras sensaciones corporales. Por ejemplo, cuando hemos sufrido alguna crisis de ansiedad, con esos síntomas físicos tan molestos, en cuanto noto alguna pequeña señal de mi cuerpo, llevo allí toda mi atención, por ejemplo al ritmo cardíaco, y me quedo observando con toda mi atención, lo que hace que tenga una "visión de túnel" y ya no vea nada más. Esta hiperatención, a su vez puede hacer que aumente mi ritmo cardíaco ya que se suma la preocupación. Y al final puedo estar me generando más ansiedad.



SESGO DE CONFIRMACIÓN: nuestro cerebro tiende a focalizarse más en la información que reconfirma mis creencias, descartando otra información. Por ejemplo, si tengo la creencia de que puedo enfermarme porque hoy en día todo el mundo enferma, cada vez que vea alguien enfermo, una noticia en la televisión o alguien me cuente que alguien conocido ha enfermado, toda mi atención se quedará con esa información, descartando la información sobre toda la gente que está sana.



Esta es una información general sobre la Ansiedad, su funcionamiento y sus componentes. Si te sientes identificado con alguno de los apartados es importante que busques ayuda profesional para entender cómo se aplica todo esto en tu caso, y personalizada para su tratamiento.

No obstante, te dejamos algunas actividades para que puedas ir definiendo y conociendo tu ansiedad:

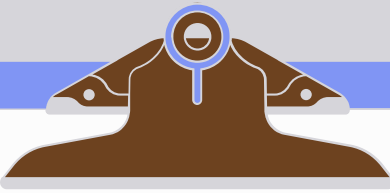


SATI

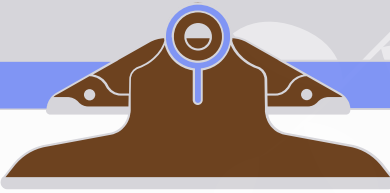
PSICOLOGÍA

Actividad: Define tu ansiedad

Para poder trabajar en tu ansiedad primero debemos comprenderla, concretarla y especificarla. Completa estas frases para facilitar este proceso:



Mi ansiedad en este momento es un miedo irracional a:



Mi ansiedad en este momento es una sensación generalizada de:



Actividad: Qué provoca tu ansiedad

Se trata de definir cómo afecta tu ansiedad en los 3 niveles fundamentales:

Nivel cognitivo
(pensamientos y preocupaciones)

Nivel fisiológico
(sensaciones físicas)

Nivel motor (conducta)



Actividad: Mira a tu alrededor

Sigamos definiendo como es tu ansiedad. Para ello, además de mirar hacia nuestro interior, también debemos mirar fuera. Completa estas frases para comprobar como el entorno te afecta en la ansiedad.



**Personas que me generan
seguridad**



**Personas que me generan
ansiedad**



**Situaciones que me generan
calma**



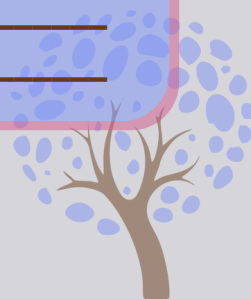
**Situaciones que me generan
ansiedad**



**Lugares que me generan
bienestar**



**Lugares donde tengo
ansiedad**



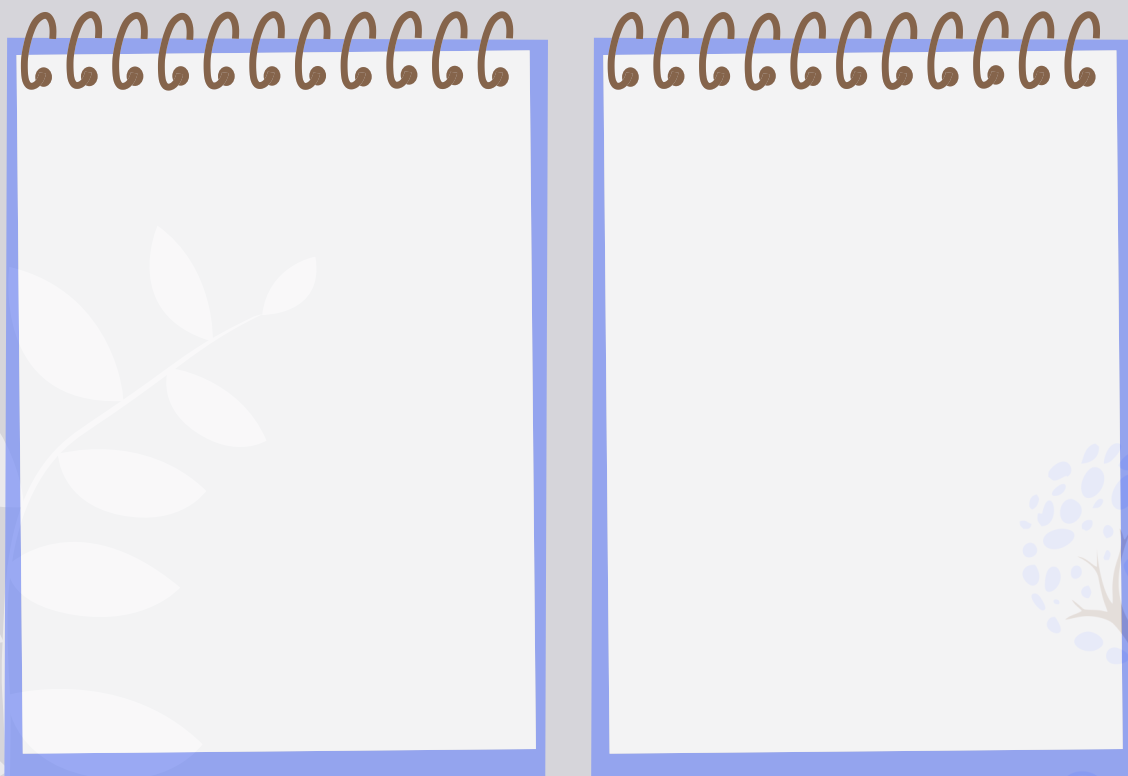
Actividad: Focalízate en tu bienestar

Una vez tengas más claro como es tu ansiedad y como te afecta, nadie mejor que tu sabrá como calmarla. Lo mas importante es detectar las señales previas para poder actuar antes de que tu ansiedad se apodere de ti.

Te invitamos a reflexionar sobre tu día a día y hagas un listado de actividades placenteras que te generen bienestar, calma y armonía, ya sea sol@ o en compañía, para que sepas a qué recurrir en caso de estados ansiosos.

Algunos ejemplos pueden ser: practicar ejercicio, escribir, leer, meditar, centrarte en tu respiración, pintar, escuchar música, irte a un lugar especial para ti, etc.

Lo que me genera bienestar y me calma en el día a día es:

Two blank spiral-bound notebooks with blue covers and silver spiral binding, positioned side-by-side for writing.



CONTROL SOBRE NUESTROS PENSAMIENTOS



SATI
PSICOLOGÍA

Al igual que hemos realizado un trabajo con nuestras emociones, identificándolas y analizándolas, haremos el mismo proceso con nuestros pensamientos, ahora dirigido a nuestras situaciones de ansiedad. Para ello, trataremos de trabajar en nuestros pensamientos negativos e irracionales.

¿Qué son?

Muchas de las veces que sentimos ansiedad u otras emociones negativas es por cómo interpretamos lo que nos pasa o por las cosas que nos decimos a nosotros mismos. Muchas de estas cosas no se ajustan a la realidad.



SATI
PSICOLOGÍA

Si por ejemplo, saludo a alguien por la calle que no me saluda, puedo interpretar la situación de varias maneras. No me ha saludado porque:

La gente da asco, cada vez va más cada uno a lo suyo, es idiota, la gente es muy mal educada...



Soy invisible para los demás, no caigo bien, los demás no me valoran, he debido de hacer algo mal...



No se ha dado cuenta, va despistado, va pensando en otra cosa, tiene tanta prisa que no se da cuenta...



En el primer caso las emociones que voy a sentir estarán más relacionadas con la *Ira* o el *Enfado*, en el segundo caso puedo sentirme *Triste*, *Frustrado*, *Inseguro*. Y en el tercer caso las emociones serán más *neutras* que no me afectarán al estado de ánimo

¿De donde surgen?

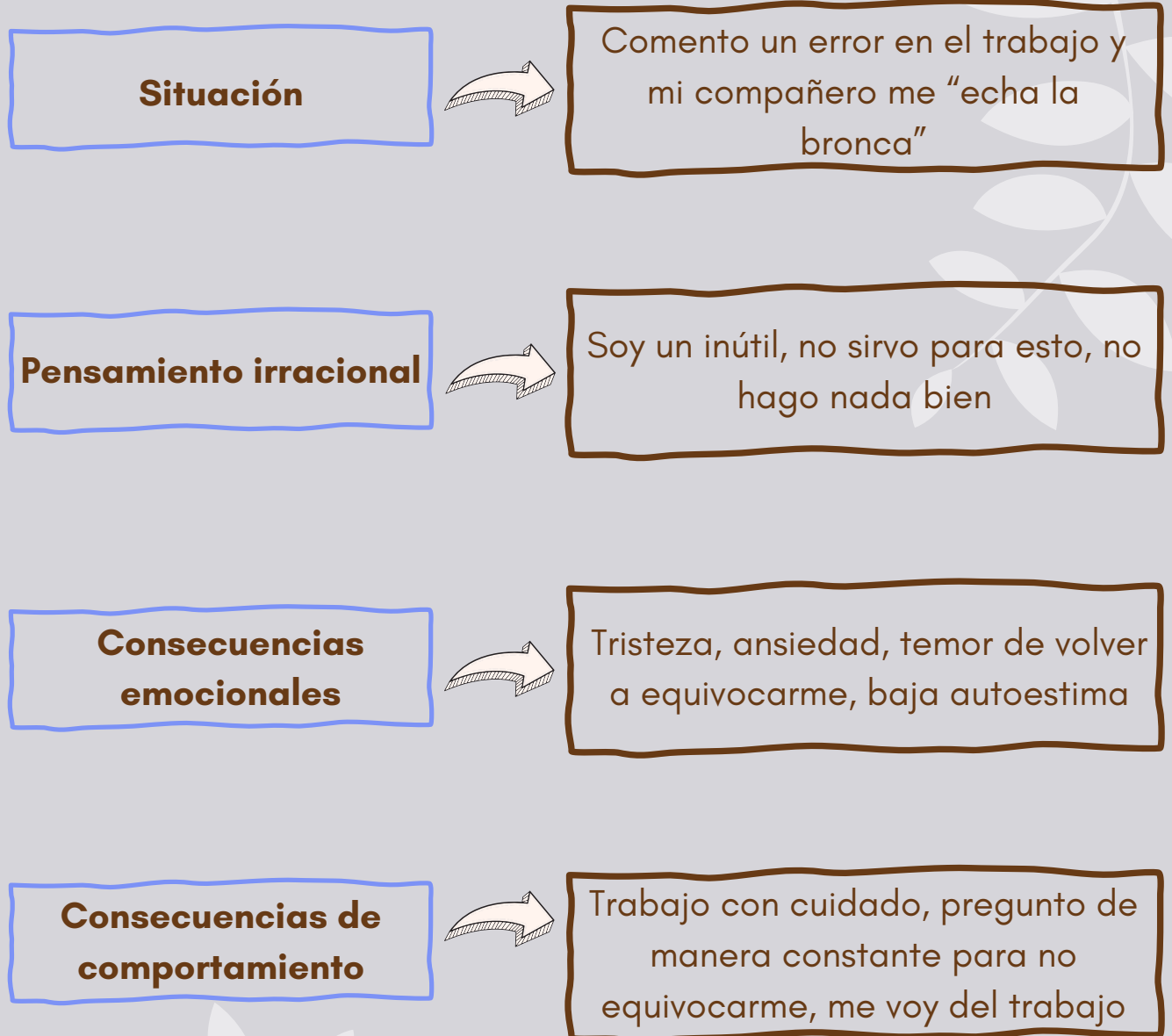
El cómo solemos interpretar las cosas es aprendido y está influenciado por cómo nos han enseñado a ver las cosas, cómo nos han educado nuestros padres, nuestro temperamento o tendencias con las que nacemos y también por las experiencias vividas.

Si hemos sufrido situaciones de rechazo solemos interpretar algunas situaciones como si nos estuvieran rechazando. Si hemos vivido una experiencia de peligro podemos sentir más miedo en más número de situaciones que otras personas.

La buena noticia es que si esto ha sido aprendido, podemos aprender poco a poco y con esfuerzo a interpretar las situaciones de otra manera, de una forma más flexible o no tan distorsionada



Un ejemplo:



Si me surgen ese tipo de pensamientos, es normal que me sienta de ese modo y actúe así.



Te proponemos la siguiente actividad para que empieces a detectar esos pensamientos irracionales que sueles tener, y poco a poco vayas cuestionándotelos.

No tiene que darse una situación externa. Por ejemplo, la situación puede ser que te has acordado de algo del pasado. Bien, eso hace que interpretes o te digas algo, por ejemplo “fue culpa mía lo que pasó”, “lo hago todo mal”, “es algo vergonzoso o imperdonable”...



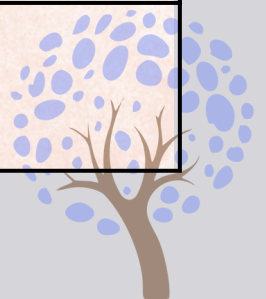
SATI

PSICOLOGÍA

Actividad: Registra tus pensamientos

Se trata de que vayas identificando pensamientos que te vengan a la mente en diferentes situaciones en las que sientas ansiedad, para ver que emoción te producen y cómo te hacen actuar.

<i>Situación</i>	<i>Pensamiento</i>	<i>Emoción</i>	<i>Conducta</i>
Ejemplo: Hago una entrevista de trabajo y no soy seleccionada	"Han notado mis nervios", "no valgo para esta profesión", "siempre habrá alguien mejor que yo"	Decepción, desesperanza, frustración, tristeza	Me vengo abajo y dejo de echar currículums. Evito hacer entrevistas



Cambio de pensamientos

Ahora que hemos aprendido a identificar esos pensamientos, es hora de analizarlos más de cerca.

¿Son esos
pensamientos
realmente ciertos?



¿Es un pensamiento
razonable, o fruto de
mi manera de vivir esa
situación?



¿Qué hechos existen
a favor de que ese
pensamiento sea
cierto?



¿Realmente sería
muy grave si ocurre
lo que estoy
pensando?



¿Es útil tener este
pensamiento?



¿Me hace daño
pensar de este
modo?



Debemos comprobar si nuestros pensamientos van en línea con la realidad y con la evidencia. Te explicamos cómo hacerlo.

1

Busca hechos que apoyen ese pensamiento.

¿Hay razones reales para que te los creas? ¿Qué sucesos reales apoyan eso que piensas?

2

Busca hechos que contradigan ese pensamiento.

Sucesos, acciones, que pongan en evidencia lo que te dice ese pensamiento. ¿Hay hechos en contra? Cuestionálos.

3

Analiza los posibles errores de pensamiento.

Si vuelves al apartado de emociones, ya explicamos los errores de pensamiento que solemos cometer en nuestro día a día.

Identifica esos pensamientos que te invaden y busca e identifica que tipo de error puede ser.

4

Genera pensamientos alternativos.

Analiza los pensamientos que, tras este análisis, creas que son susceptibles de cambio puesto que no has encontrado pruebas que confirmen que son ciertos y, además, no son saludables para ti. ¿Qué otro modo tienes de ver esa situación? ¿Qué pensamiento alternativo puedes generar para vivir experiencias similares de modo menos dañino?

5

Genera cambios. Practica. Es hora de practicar tus nuevos modos de pensamiento. Cuando vivas situaciones similares a las que te ha producido un determinado pensamiento, hazte consciente del mismo, y modifícalo por tu nuevo pensamiento. Cuanto más practiques, mas automático te saldrá el nuevo pensamiento y, por consiguiente, tus emociones y conductas también serán más positivas.

Veamos este proceso con el ejemplo anterior para que comprendas mejor cómo funciona el cambio de pensamientos:

Situación: Hago una entrevista de trabajo y no soy seleccionada

Pensamiento: “Han notado mis nervios”, “No valgo para esta profesión”, “Siempre habrá alguien mejor que yo”

Emoción: Decepción, desesperanza, frustración, tristeza

Conducta: Me vengo abajo y dejo de echar curriculums. Evito hacer entrevistas

✧ **Hechos a favor:** Ya me han dicho que no en varias entrevistas / Tengo escasa experiencia en esta profesión / Me pongo muy nerviosa durante la entrevista ✧

✧ **Hechos en contra:** He trabajado anteriormente, por lo que si he superado varias entrevistas de trabajo / A veces si puedo controlar mis nervios / Aunque no tengo mucha experiencia, si tengo una amplia formación académica ✧

✧ **Errores de pensamiento:** “Han notado mis nervios” – error Adivinación de pensamiento. “No valgo para esta profesión” – error Etiquetación y Magnificación. “Siempre habrá alguien mejor que yo” – error Pensamiento absolutista ✧

✧ **Pensamiento alternativo:** “Si notan que estoy nerviosa lo entenderán, una entrevista es algo importante” “Puedo trabajar en este ámbito, porque aunque apenas tenga experiencia, tengo formación y mucha motivación e ilusión”, “Aunque haya gente con más experiencia, yo aprendo rápido y soy trabajadora” ✧

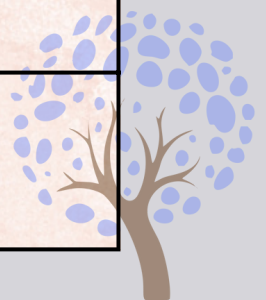
✧ **Efectos del nuevo pensamiento:** Generación de emociones más positivas, como compasión, calma o aceptación, así como de conductas más agradables, como trabajar para controlar nervios antes de una entrevista ✧

Actividad: Modifica tus pensamientos

Ahora es el turno de que analices esos pensamientos dañinos e irracionales siguiendo las indicaciones anteriores. Ayúdate de la siguiente tabla. Complétala por cada pensamiento que quieras modificar.

Hay que tener paciencia con este trabajo ya que no es fácil empezar a ver las cosas de otra manera, y aunque al principio parezca más forzado, poco a poco estos pensamientos diferentes irán apareciendo de forma más espontánea

Pensamiento	
Hechos a favor	
Hechos en contra	
Error de pensamiento:	
Pensamiento alternativo	
Puesta en práctica	





RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA



SATI
PSICOLOGÍA

RELAJACIÓN

Al igual que hemos explicado la importancia de nuestros pensamientos y como hacerles frente (componente cognitivo de la ansiedad), es el turno de ocuparnos de nuestro propio cuerpo y los síntomas provocados por la ansiedad (componente fisiológico). Lo haremos a través de técnicas de relajación.

La relajación es un estado físico de profundo descanso que produce cambios en la respuesta emocional y fisiológica al estrés o la ansiedad.

Las técnicas de relajación nos sirven para conseguir



Controlar el propio nivel de activación



Sensación de tranquilidad y autocontrol



Nos da valor para enfrentarnos a los problemas



Reducir y controlar sensaciones físicas de ansiedad



Control de los movimientos (expresión facial y postural, tartamudeo, tics)



SATI
PSICOLOGÍA

Cuando nos relajamos...

Disminuye:



- El ritmo respiratorio
- El ritmo cardiaco
- La presión sanguínea
- El consumo de oxígeno
- El tono muscular

Aumenta:



- Sensación subjetiva de relajación
- Focalización y reorientación de la atención
- Autocontrol percibido
- Discriminación de respuestas fisiológicas y capacidad para reducirlas



El entrenamiento en relajación:

- Se debe realizar de modo regular.
- Produce resultados a medio – largo plazo. La fase inicial es un aprendizaje.
- Cuanto más se practica mejor se sentirá.
- Además, debemos aprender a relajarnos en cualquier sitio, en cualquier contexto de nuestra vida.
- Se trata del entrenamiento de una habilidad que, con la práctica, llega a automatizarse.
- A diferencia de otras actividades placenteras que “nos relajan”, pretende ser una herramienta útil para afrontar situaciones que provocan ansiedad.
- No implica inactividad ni somnolencia.
- No se pierde el control, requiere que “se deje que suceda”.
- No nos quedaremos inactivos



La actitud en la relajación...

Todos somos capaces de relajarnos por muy nerviosos que estemos



Cuando estemos relajados nos sentiremos muy bien, porque tendremos el control de nuestro propio cuerpo



Conviene empezar a entrenar en lugares tranquilos y relajados, con bajo nivel de ruidos y luz



Eliminamos cualquier objeto que pueda distraernos (ropa ajustada, reloj, móvil)



Al igual que otras técnicas de relajación, la Respiración pretende disminuir el nivel de activación fisiológica.



Objetivo de la relajación: obtener un control voluntario de la respiración para luego poder automatizar ese control de forma que se mantenga regular, incluso en situaciones problemáticas. Para su automatización es necesaria la práctica

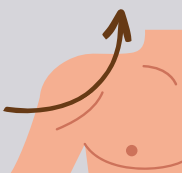
Tipos de respiración.



En función de la profundidad de la inspiración, existen tres tipos de respiración:

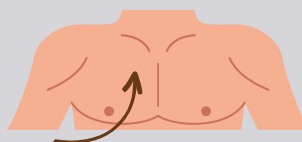
Clavicular

(cuando se elevan nuestros hombros)



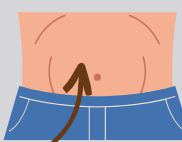
Torácica

(cuando se eleva nuestro pecho)



Abdominal

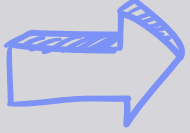
(cuando se eleva nuestro abdomen)



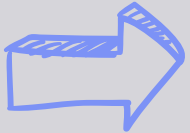
SATI
PSICOLOGÍA

Actividad de relajación: Respiración Profunda

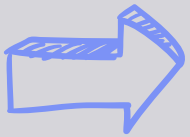
Pautas para su realización:



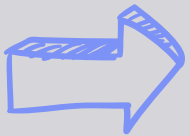
Es mejor empezar a practicar **tumbados**, eligiendo un momento del día y un lugar en el que podamos estar tranquilos, después podremos hacerlo sin que se note siquiera en cualquier lugar o momento.



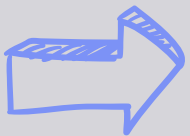
Para ayudarnos podemos poner una mano en el pecho y otra justo debajo del ombligo. Debemos tratar de poco a poco, con la práctica, hacer que al inspirar, se eleve solo nuestro abdomen, aunque al principio es normal que se eleven otras partes como el pecho.



La inspiración debe llevarse a cabo por la **nariz**, siempre preferible a la respiración por la boca.



Debe seguir un ritmo **lento**, sin forzar la inspiración ni hacerla más rápida, intentando respirar con la intensidad habitual.



La inspiración constituye la fase activa mientras que la espiración es pasiva, con una pausa al final de la misma, hay unos segundos muy placenteros en los que el cuerpo no me pide aún inspirar.



Debes concentrarte en las sensaciones corporales que experimentas durante los ejercicios.



Dirige el aire en cada inspiración a la parte inferior de los pulmones. Debes notar que se mueve la mano colocada sobre el vientre pero no la colocada sobre el pecho.



No debemos hacer un ruido al inspirar o espirar mayor del que produce una respiración normal.



Empezamos:

Haz una inspiración profunda, mantén el aire durante 5 segundos y entonces espira. Deja que el aire fluya lentamente. Siente como la tensión sale del cuerpo mientras realizas la exhalación. Haz una pausa hasta que tu cuerpo te pida la siguiente inspiración, sin forzar

Repite este procedimiento de 2 a 5 veces. Durante la fase de espiración puedes darte instrucciones de "calma" o "relax". Todo el procedimiento dura alrededor de un minuto, por lo que puedes utilizarlo para conseguir rápidas reducciones en el nivel de activación.

La respiración tiene que convertirse en un instrumento de fácil uso. Deberás practicarla en situaciones cada vez más reales. Poco a poco pasarás a practicar la respiración controlada tanto estando de pie como caminando o en situaciones no tranquilas. Finalmente, deberás practicarla en aquellas situaciones en que experimentes tensión física o emocional.



MINDFULNESS

Mindfulness es una palabra inglesa que significa conciencia, atención y recuerdo. Se emplean habitualmente expresiones como “atención plena” o “conciencia plena”. Es “saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando”. El término más empleado para referirse a su práctica es el de meditación.

ACTITUDES APROPIADAS PARA LA PRÁCTICA

Aceptación

Vivir en el presente con plenitud, asumiendo lo que sea que estemos experimentando

Apertura

Observando con curiosidad, interés y respeto.

Imparmanencia y Mente en el presente

Todo tiene duración limitada. Evita anclarte el pasado

Amor, Amabilidad, Cariño y Compasión



¿QUE DEBO HACER PARA PRACTICAR MINDFULNESS?

Mantener la atención centrada en el presente, en la experiencia inmediata, y, aparezca lo que aparezca simplemente observarlo

Si nos distraemos durante la práctica...



Darse cuenta,
tomar conciencia

Volver a traer la
atención al objeto
de nuestra
meditación

Volver a la
práctica con
suavidad y sin
enfado



MINDFULNESS AYUDA EN LA REGULACIÓN DE LA ANSIEDAD

DESARROLLANDO LA ATENCIÓN SOSTENIDA EN LAS SENSACIONES RELACIONADAS CON LA ANSIEDAD, SIN JUICIOS Y SIN INTENTAR ESCAPAR O EVITARLAS

AVISÁNDONOS DE REACCIONES DESAGRADABLES. NOS AYUDA A TOMAR CONCIENCIA DE LAS MISMAS, LO QUE NOS APORTA LIBERTAD PARA LIBRARNOS DEL PILOTO AUTOMÁTICO

ADVERTIRNOS DE ASOCIACIONES QUE HACEMOS ENTRE PENSAMIENTOS O IMÁGENES Y EMOCIONES, AUMENTANDO NUESTRA AUTOCONCIENCIA Y AUTOCOMPRENSIÓN

PERMITIÉNDONOS ESTAR PRESENTE EN LAS SITUACIONES QUE NOS GENERAN ANSIEDAD, AUMENTANDO NUESTRA SERENIDAD Y TOLERANCIA

Actividades Mindfulness.

Os dejamos algunos ejercicios para la práctica de Mindfulness en diferentes momentos y lugares.



Dedica entre 5 y 15 minutos por la mañana a estar tranquilo y a meditar. Puedes darte un paseo o escuchar algunos sonidos agradables como los de una ciudad que despierta o sonidos de la naturaleza

Si vas en coche al trabajo presta atención a tu respiración mientras el motor de tu coche se calienta o esperas a alguien. Cuando te encuentres un semáforo en rojo dedícate a observar tu respiración y lo que pasa por tu mente hasta que se ponga verde





Mientras estás trabajando, ya sea en la oficina o en otro sitio, dedícale tiempo a observar tu respiración y sensaciones en tu cuerpo. Toma la decisión de parar tres veces durante un minuto durante tu jornada laboral para concienciarte de tus sensaciones corporales y respiración.

Dedica una o dos comidas a la semana para hacerlo en silencio. Come lentamente saboreando cada bocado con los cinco sentidos y céntrate en ti mismo.



***ACTÚA.
ENFRÉNTATE A
TU ANSIEDAD***



SATI
PSICOLOGÍA

Hasta el momento hemos explicado y practicado con herramientas para trabajar en el componente cognitivo de la ansiedad (pensamientos), así como en el componente fisiológico (síntomas físicos). Es el turno del componente conductual o motor (acciones que realizamos ante nuestra ansiedad: huída, escape, evitación, buscar ayuda...), y lo realizaremos a través de técnicas de exposición.

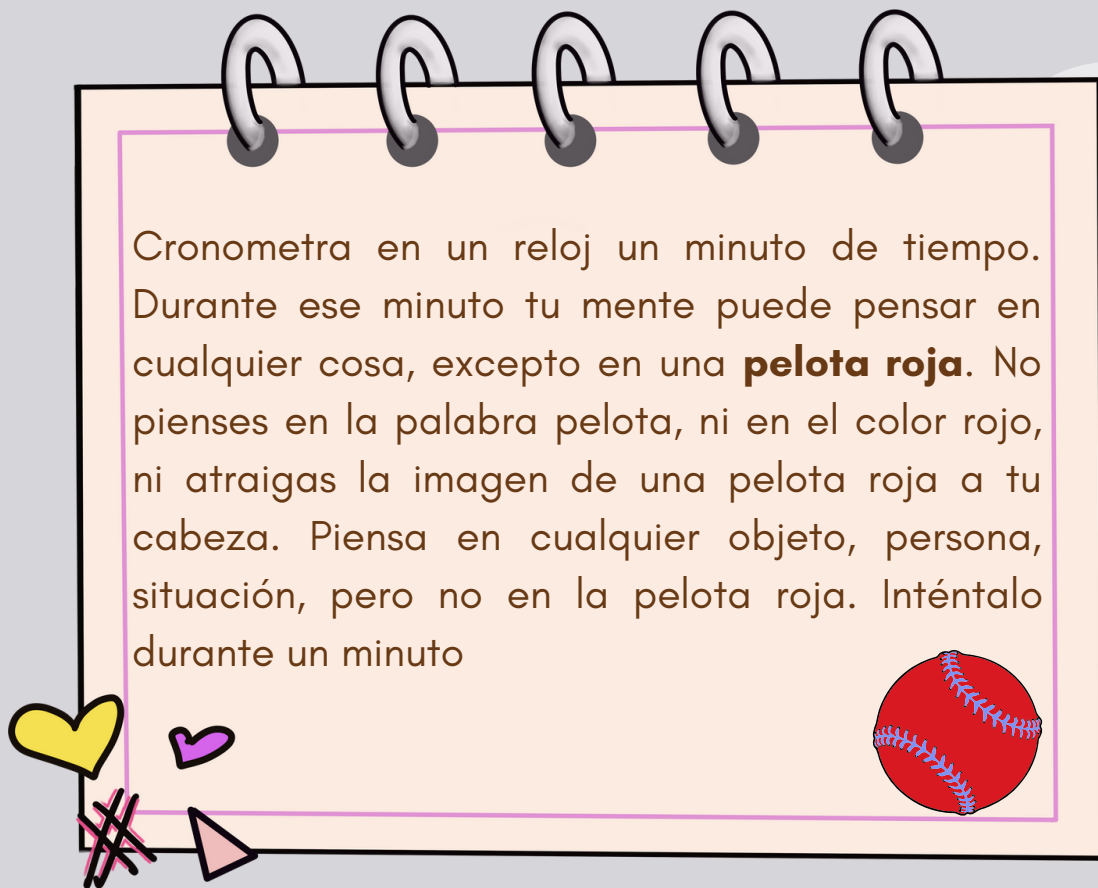


¿Qué son?

Resulta habitual que, si una situación nos genera alguna emoción desagradable, tendamos a huir o evitar dichas situaciones, porque pensamos que es la mejor solución. Por el contrario, esta conducta de evitación no hará que tus miedos desaparezcan, y no solo eso, sino que se incrementarán con el tiempo.



Te propongo este reto:



¿Cómo te ha ido? ¿Cuántas veces dirías que te has distraído pensando en una pelota roja?

Como verás, cuanto más tratamos de reprimir o huir de un pensamiento, más aumenta la probabilidad de ocurrencia.

Por este motivo, las técnicas de exposición tienen ese objetivo: hacer frente a los comportamientos de evitación y exponer a la persona con ansiedad a su estímulo temido. Veamos cuál es el proceso.

¿Cómo me expongo?

Cuatro aspectos son básicos para llevar a cabo técnicas de exposición:

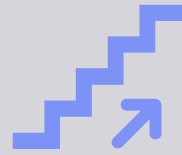
Intencionalidad

Nos enfrentamos al miedo siendo conscientes de ello



Gradualmente

Empezamos por lo más fácil para ir avanzando a nuestro ritmo hasta retos más difíciles



Continuo

Permaneceremos de modo continuado y cada vez tiempos más largos



Repetición

Cuantas más veces nos enfrentemos al temor, antes lo arrebataremos



Teniendo esto en mente, os describimos el paso a paso, incluyendo actividades para que tú mismo lo vayas llevando a la práctica.

Paso 1. Crear listado de miedos relacionados con la situación ansiosa.

Primero debes tener claro que quieres superar, detallando lo máximo posible la situación. Por ejemplo, "tuve una mala experiencia con el coche, y ahora me da mucho miedo conducir".

Ahora debes mencionar momentos relacionados con la situación anterior, que guarden relación y que también te generen malestar. Siguiendo con el ejemplo anterior serían:

- Conducir al colegio de mi hija para recogerla
- Tener que conducir por el centro de la ciudad
- Ver algún accidente de tráfico en la carretera
- Que haya atasco
- Pensar que tengo que conducir
- Sentarme en el interior del coche
- Conducir con mi hija trayectos largos
- Conducir sola
- Conducir con mi marido
- Ver en las noticias accidentes de tráfico



Paso 2. Indica el grado de malestar que te produce cada situación

Trata de imaginarte en cada una de las situaciones que hayas descrito, e indica en una escala de 0 al 10 (donde 0 es ningún malestar y 10 es absolutamente insoportable para ti) el grado de malestar, miedo y ansiedad que generan para ti. Ejemplo:

- Conducir al colegio de mi hija para recogerla 5
- Tener que conducir por el centro de la ciudad 9
- Ver algún accidente de tráfico en la carretera 8
- Que haya atasco 6
- Pensar que tengo que conducir 2
- Sentarme en el interior del coche 3
- Conducir con mi hija trayectos largos 7
- Conducir sola 5
- Conducir con mi marido 4
- Ver en las noticias accidentes de tráfico 4



Paso 3. Ordena según el grado de dificultad tus diferentes situaciones, de mayor a menor dificultad

Si ves que hay saltos muy grandes en las puntuaciones (por ejemplo, un malestar de 1 y luego un malestar de 6) procura pensar situaciones intermedias. Si has repetido una puntuación en varias situaciones, trata de ordenarlo también pensando cual es realmente mas desagradable que otras. Según el ejemplo sería:

- Tener que conducir por el centro de la ciudad 9
- Ver algún accidente de tráfico en la carretera 8
- Conducir con mi hija trayectos largos 7
- Que haya atasco 6
- Conducir al colegio de mi hija para recogerla 5
- Conducir sola 5
- Conducir con mi marido 4
- Ver en las noticias accidentes de tráfico 4
- Sentarme en el interior del coche 3
- Pensar que tengo que conducir 2



Actividad. Identifica tu ansiedad

Con ayuda de esta tabla, realiza los pasos 1,2 y 3 sobre tu situación de malestar. Tómate el tiempo que necesites.

Situación	Grado de malestar

Situaciones ordenadas	Grado de malestar

Paso 4. Planifica y realiza tus primeras exposiciones

Recuerda que debe hacerse de modo progresivo, por lo tanto, se comienza por las situaciones que te generen menos malestar.

Existen dos tipos de exposición:

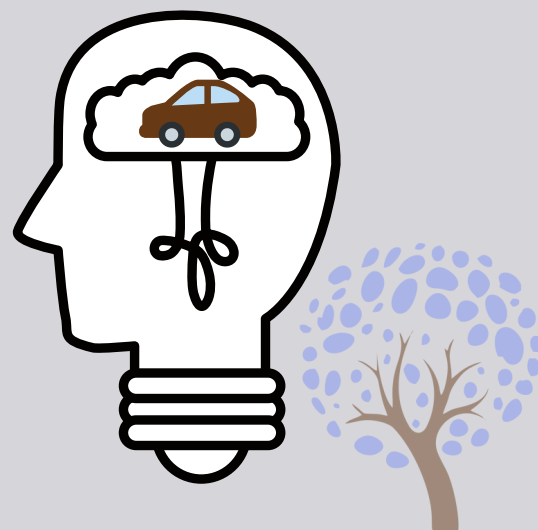


Exposición en vivo.

Te enfrentas a la situación en tiempo real, viviéndola tu mismo en ese momento.

Exposición imaginaria.

Puedes practicar también, sobre todo cuando sean situaciones con niveles de malestar más intensos, con tu imaginación. Consiste en recrear esa situación en tu mente, con el máximo de detalles posible, y viéndote vivir esa experiencia.



La práctica consiste en ir exponiéndote a las situaciones con menos nivel de malestar. Debes exponerte a cada situación en numerosas ocasiones, hasta que tu nivel de ansiedad en dicha situación vaya reduciéndose con el tiempo. Una vez superada una situación, sería el momento de pasar a la siguiente.

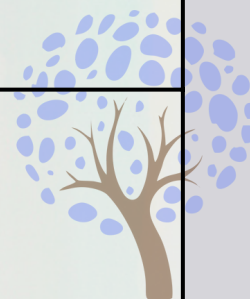
Imagínate en el ejemplo anterior que la persona ha decidido dejar de conducir debido a sus niveles de ansiedad. Debería exponerse primeramente a la situación de “pensar que tengo que conducir”. Debe introducirse ese pensamiento y ver como responde su cuerpo y realizarlo en numerosas ocasiones. No pasa nada si el nivel de ansiedad no ha desaparecido por completo para pasar a la siguiente situación.

El ritmo lo marcas tú. Es mejor ir despacio que huir de una exposición, puesto que eso incrementaría tus miedos. Cuantas mas veces te expongas, mejor será el aprendizaje, sin saturarte ni sobrecargar. Puedes planificarte de la manera que mejor te convenga, o incluso establecer horarios o días.

Actividad. Organiza tus exposiciones

Te dejamos esta idea para planificar tus exposiciones en cada una de las situaciones:

Situación 1	Días totales de exposición	Día de la exposición	Tiempo de exposición	Nivel de ansiedad
Ejemplo: pensar en conducir	7	1	3 min	5
Pensar en conducir	7	2	5 min	4



Paso 5. Ve ascendiendo en la jerarquía

Haz lo mismo con el resto de situaciones hasta que puedas llegar a las que más malestar te generan. Con el logro de situaciones inferiores, se va facilitando tu acceso a las demás. Proponte objetivos alcanzables y que puedas cumplir, para que el éxito te acompañe en el proceso.

Si asciendes de nivel y te resulta muy difícil, puedes volver al nivel anterior y practicarlo más veces. Las técnicas de exposición reducen el miedo y, además, aumentan tu capacidad de tolerar incomodidad.

No olvides que este proceso no funciona de modo independiente, sino que va de la mano de técnicas de relajación y respiración, gestión de emociones, y de una previa reestructuración cognitiva y cambio en tus pensamientos.

Por supuesto, con ayuda de terapia todo es más liviano y tendrás alguien que te acompañe en todo el proceso.



HÁBITOS SALUDABLES (parte 1)



SATI
PSICOLOGÍA

A lo largo de este recorrido, hemos aprendido a conocer nuestra ansiedad y hemos adquirido herramientas para poder gestionarla.

Además del trabajo específico en ansiedad, son muchas las pequeñas acciones que podemos realizar en nuestro día a día para disponer de un buen estado psicológico.

Dos son los aspectos que trataremos en esta ocasión: el primero de ellos es el autocuidado. El segundo, ejercicio físico y alimentación.



SATI
PSICOLOGÍA

AUTOCUIDADO

¿Qué es?

Como la propia palabra indica, autocuidado es la capacidad de cuidarse a sí mismo. Este cuidado incluye aspectos tan importantes como:

**Detenerse en saber
que necesitamos**



**Atender a nuestras
necesidades
físicas, mentales y
emocionales**



**Asumir la
responsabilidad
que tenemos sobre
nuestro propio
bienestar**



SATI
PSICOLOGÍA

¿Por qué es importante?



Nos proporciona estabilidad tanto física como mental en nuestro día a día



Nos hace conectar con nosotros mismos



Nos ayuda a encontrar un espacio propio



Beneficios de practicar autocuidado

**Aumento de
autoestima y
autoconocimiento**

**Actitud más
optimista**



**Mayor rendimiento
en las actividades
del día a día**



**Mejora capacidad de
adaptación. Ayuda a
crear alternativas en
momentos de estrés**

**Mejora nuestra
calidad de vida**

**Mejora nuestra
generosidad con los
demás**



Tipos de autocuidado

Físico 	Acciones que realizamos en beneficio de nuestro propio cuerpo	Ejemplo: alimentación saludable, ejercicio físico
Emocional 	Se relaciona con atender a nuestras emociones, reconocerlas y validarlas.	Ejemplo: psicoterapia, diario de emociones
Social 	Desarrollar hábitos sociables y saludables que te ayuden a sentirte mejor	Ejemplo: compartir tiempo en familia, cena con amigos, deporte en grupo
Mental 	Acciones para cultivar tu mente y mantenerte activo	Ejemplo: leer, atender tus pensamientos, aprender algo nuevo 

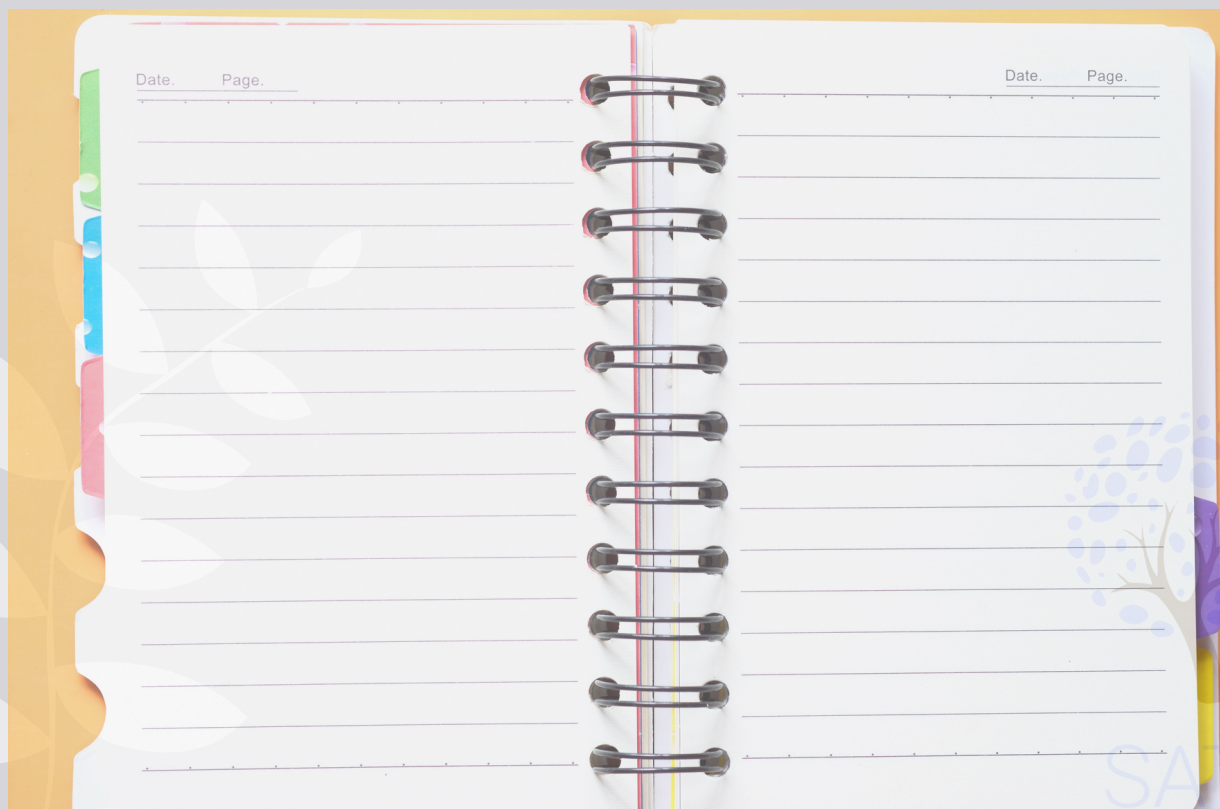
Actividad. Crea tu propio autocuidado.

Todos somos diferentes, y cada uno tenemos distintas necesidades. Por lo tanto, el modo de autocuidado de cada uno puede variar de una persona a otra. Se trata de pensar en uno mismo, qué me gusta y motiva, qué me hará sentir mejor, qué necesito, y descubrir lo que nos motiva e inspira y por lo que sentimos curiosidad. Incluso puede ser momento de reconectar con aquello que dejaste de hacer en el pasado.

Algunas ideas de autocuidado son:

- Salir a caminar
- Leer
- Escribir sobre tus emociones o pensamientos
- Visitar zonas tranquilas y admirar la naturaleza
- Hacer actividades creativas como tejer o pintar
- Socializar y preparar una cena para tus amigos
- Escuchar música tranquila, encender incienso y velas

Escribe tu propia lista de autocuidado. Dedícate cada día un tiempo por y para tí.



EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

Seguro que ya sabes que realizar ejercicio físico y llevar una alimentación saludable es vital para mantener un buen estado de salud física, pero, ¿conoces los beneficios de estas prácticas en tu salud mental? Te los contamos a continuación:



SATI
PSICOLOGÍA

Beneficios de practicar ejercicio físico

**Reduce y previene el deterioro cognitivo,
y mejora áreas como la memoria y el
lenguaje**

**Alivia emociones desagradables y
mejora el estado de ánimo**



Mejora la calidad del sueño

**Fomenta la capacidad de atención y
concentración**

**Protege de posibles daños a la salud
mental, como la depresión o la ansiedad**

Reduce el estrés



Mejora nuestra autoestima

**Provoca un aumento de endorfinas, lo
que genera un mayor bienestar
emocional y estados de euforia**



Beneficios de llevar una alimentación saludable

**Reduce
síntomas de
ansiedad**



**Una alimentación
baja en calorías
previene el
envejecimiento
celular**

**Mejora la
calidad del
sueño**



**Aumenta el
estado de
ánimo y reduce
el estrés**



**Fomento de
autoestima**



Actividad. Introduce hábitos saludables

Si quieres introducir hábitos saludables con respecto al deporte y a la alimentación, aquí te dejamos unos consejos:

1 VISUALIZAR	Visualiza que quieres hacer, durante unos minutos, y eso te ayudará a fomentar tu nivel de motivación	Ejemplo: me imagino dando una caminata por el parque
2 FIJAR OBJETIVOS	Que sean alcanzables y realistas. Propóntelos de uno en uno. Sigue tus propios ritmos. Se paciente y constante	Ejemplo: salir a caminar 2 veces por semana, comenzando por 20 minutos
3 DIVERSIÓN	Si te aburre lo que te propones, es probable que abandones. Busca ejercicios y alimentos con los que disfrutes	Ejemplo: como me gusta mucho bailar, haré deporte dando clases de baile
4 REFUERZO	Prémiate por tus logros. Dedícate palabras de ánimo con un diálogo interno positivo, y pon atención a tus avances	Ejemplo: "lo estoy haciendo muy bien, estoy orgulloso de mí, como premio me voy a regalar un masaje"
5 SOCIALIZAR	Compartir con otras personas te animará y aumentarán tus ganas de seguir con la nueva rutina	Ejemplo: como me gusta socializar, me propongo salir a caminar con amigos

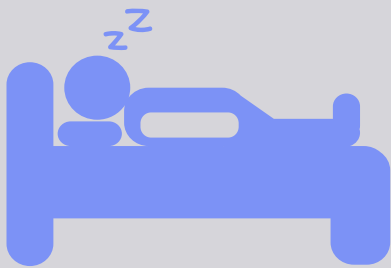


HÁBITOS SALUDABLES (parte 2)



SATI
PSICOLOGÍA

Como continuación de hábitos saludables, incluimos 3 aspectos fundamentales para reducir y gestionar la ansiedad: una correcta rutina e higiene de sueño; estrategias de organización para el día a día; y la importancia del componente social en nuestras vidas.



HIGIENE DE SUEÑO

El ser humano, así como gran parte de los animales, tiene la necesidad de dormir. No hacerlo de manera correcta supone un riesgo para la salud, tanto física como mental.

La falta de sueño y los trastornos de ansiedad mantienen una relación significativa. Cuando hablamos de falta de sueño no nos referimos a tener insomnio ocasional, sino al hábito de muchas personas de dormir cada vez menos horas. Dormirse, y despertarse a las pocas horas. Volver a retomar el sueño pasada una hora, y al rato despertarse y no volverse a dormir. Es habitual escuchar a personas que duermen entre 5 y 6 horas y decir que es "normal". Además, este tipo de sueño hace que pasemos poco tiempo en el sueño REM, que es la parte del sueño donde nuestro cuerpo descansa de manera profunda.

Además de estos datos, conviene saber que la falta de sueño y la ansiedad se relacionan porque hay una estructura cerebral que comienza a activarse en exceso: la amígdala. Dicha región se activa cuando interpreta que hay un peligro o amenaza. Por lo tanto, esa falta de sueño es una amenaza para la amígdala, lo que puede ocasionar un estado de ansiedad, para luchar contra esa supuesta amenaza.

Además de perjudicar la gestión de la ansiedad, dormir mal produce una serie de consecuencias que conviene saber:

**Disminuye
nuestra
capacidad de
atención y
concentración**

**Empeora el
rendimiento
académico y
laboral**



**Provoca fatiga
y dolor de
cabeza**



**Afecta a
procesos de
memoria y
aprendizaje**



**Dificulta la
toma de
decisiones**



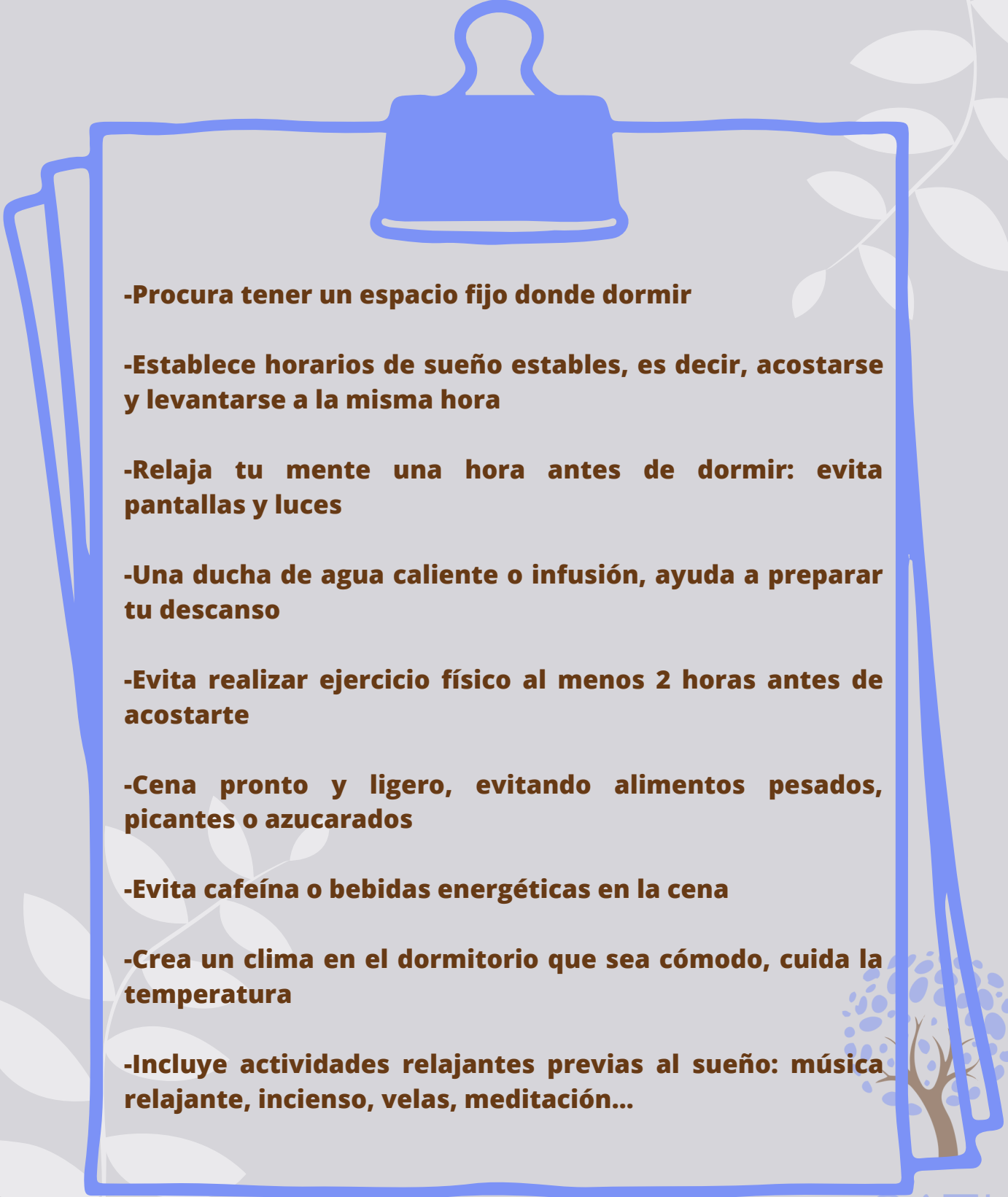
**Perjudica nuestro
estado de ánimo,
causando
irritabilidad y
mal humor**



SATI

PSICOLOGÍA

Por todo ello, debemos aprender a mantener una adecuada higiene del sueño. Aquí te dejamos algunas pautas que puedes seguir:

- 
- Procura tener un espacio fijo donde dormir**
 - Establece horarios de sueño estables, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora**
 - Relaja tu mente una hora antes de dormir: evita pantallas y luces**
 - Una ducha de agua caliente o infusión, ayuda a preparar tu descanso**
 - Evita realizar ejercicio físico al menos 2 horas antes de acostarte**
 - Cena pronto y ligero, evitando alimentos pesados, picantes o azucarados**
 - Evita cafeína o bebidas energéticas en la cena**
 - Crea un clima en el dormitorio que sea cómodo, cuida la temperatura**
 - Incluye actividades relajantes previas al sueño: música relajante, incienso, velas, meditación...**

ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN

A lo largo del día, son numerosas las actividades y tareas que debemos desempeñar para que todo marche correctamente: en el trabajo, en casa, en la calle...

Todas las actividades ocupan tiempo. Y el tiempo no puede controlarse, ni cambiarse, pero si podemos cambiar el modo en el que gestionamos nuestro tiempo.

La habilidad que tengamos para organizar nuestro tiempo y nuestro día en función de nuestras obligaciones y responsabilidades es importante, puesto que repercute en nuestro desarrollo personal y, por lo tanto, en nuestro nivel de ansiedad.

Dicho esto, la organización de nuestro tiempo es una herramienta fundamental para reducir el nivel de ansiedad, y aquí te contamos algunas ideas para mejorar este aspecto:



Metas



Debemos marcarnos objetivos a corto y medio plazo. Las actividades que hagamos en nuestro día a día irán destinadas a la consecución de dichas metas. Lo ideal es escribirlas, concretando la meta y las actividades que necesitas para alcanzarla. Las metas deben ser: propias; concretas; alcanzables; divididas en pasos si es necesario

Programación de actividades diarias



Nos ayudará a prevenir el estrés y la ansiedad, organizando nuestro día. En este caso también lo ideal es escribir una lista de las cosas pendientes. Ayuda mucho clasificar las tareas en tres grupos:

1. Tareas urgentes: deben hacerse ese día.
2. Tareas importantes: no necesariamente deben hacerse ese día.
3. Tareas no prioritarias: corren menos prisa y pueden aplazarse por más tiempo.

Para ordenarlas, se aconseja poner primero las que tienen un horario concreto (cita médica, clase de tenis, recoger a los niños del colegio), después las numeradas con el 1, para, posteriormente, añadir las tareas con números 2 y 3.

Cumple hasta donde puedas. Al día siguiente, seguramente debas partir de las tareas 2 y 3 que dejaste sin cumplir el día anterior.



Consejos para organizar tareas

Ordenarlas según si te gustan más o menos (puedes dejar las más agradables para el final del día, como recompensa)

Establecer tiempos para cada tarea, siempre superior al que exige cada una, para darte margen y no ir con prisas

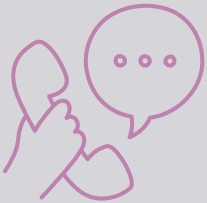
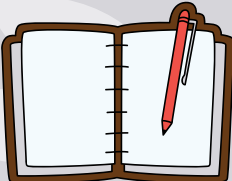
No olvides realizar tareas que te aporten bienestar



Tener en cuenta la exigencia que requiera cada tarea y cual es el mejor momento para hacerla (mañana, tarde o noche)

Dejar tiempos libres entre tareas; añade tareas que requieran descanso, relajación y autocuidado

Por último, os dejamos algunos consejos prácticos para optimizar mejor tu tiempo.

	<u>Aprende a decir NO</u> si surgen actividades improvisadas que puedes aplazar o que no te vienen bien.
	<u>Finaliza tareas:</u> si las vas dejando a medias, siguen en tu listado y en tus pensamientos. Termina una y empieza con otra
	<u>Cuida tu perfeccionismo y autoexigencia.</u> A veces no llegamos a todo, ni podemos hacerlo todo perfecto
	<u>Pide ayuda:</u> delega tareas en otras personas
	<u>Revisa tus tareas y táchalas.</u> Produce satisfacción. Refuézate por ello.
	<u>El uso de agendas, calendarios, planificadores semanales, nos ayudan a organizar nuestro día a día de forma visual</u>

VIDA SOCIAL

La vida social se basa en las relaciones que establecemos con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, o con otras personas con las que de algún modo te sientes vinculado. Este entorno social cubre algunas de las necesidades básicas del ser humano: estar incluido, sentirse querido, y sentirse seguro.

Según la Organización Mundial de la Salud la vida social es primordial, ya que permite el acceso y la pertenencia a un grupo, y fundamentado en la idea de la autoconciencia de ser socialmente aceptado en base a sentirnos incluidos como parte de algo.

Restringir nuestra vida social tiene consecuencias en diferentes entornos de nuestra vida: afecta al estado de ánimo, perjudica nuestro estado emocional, provoca sensación de soledad... Todas estas consecuencias se incrementan si pasamos por un momento de ansiedad, por eso es importante dedicarle un espacio a explicar que beneficios conlleva tener un entorno social saludable.



BENEFICIOS DE MANTENER Y LLEVAR UNA VIDA SOCIAL ACTIVA

**Incrementa el
sentido de
pertenencia**



**Vivencia de
momentos y
experiencias
divertidas**

**Mejora la
autoestima**



**Aporta felicidad y
ayuda a salir de la
zona de confort**

**Disminuye la
probabilidad de
síntomas
depresivos**



**Libera
estrés**

**Mejora el equilibrio
emocional y
favorece la
empatía**



**Ayuda al
mantenimiento de
una vida activa**

**Mejora la salud a
nivel general**



**Favorece el
desarrollo y
crecimiento
personal**



No obstante, en ocasiones vemos deteriorado nuestro entorno social. Puede que te cueste conectar con el círculo que te rodea, o que no sepas cómo construir un entorno social que se adapte a ti. Si necesitas mejorar en este aspecto, aquí te dejamos algunos consejos:

- Revisa tus habilidades sociales y trabaja en ellas si es necesario**
- Escucha tus emociones y necesidades. No te fuerces, sigue tus ritmos**
- Interésate por los demás. Muéstrate cercano con aquellos con los que te sientas bien**
- Sal de la comodidad. Atrévete a hacer cosas nuevas**
- Muévete hacia tus intereses. Busca actividades motivadoras**
- Toma iniciativa y ofrece planes a tu entorno**
- Atiende a tus pensamientos y frénalos si te ponen barreras**
- Se tu mism@. No te compares, aprecia tus talentos**
- Pon tus propios límites y aléjate de planes o personas que te desagraden**
- Conoce gente nueva. Apúntate a actividades grupales**