North

KIT DE SUPERVIVENCIA PARA LA ANSIEDAD

@north_psicologos

North

¿Qué encontrarás?

1. Psicoeducación
2. Técnicas cognitivas
3. Técnicas conductuales
4. Técnicas de respiración
5. Técnicas de relajación
6. Técnicas creativas

North

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

North

2. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. **REESTRUCUTRACIÓN COGNITIVA**

Cambiar la forma de interpretar lo que está pasando

¿Cómo hacerlo?

- Detecta el pensamiento automático: “me va a salir mal”
- hazte preguntas: ¿esto ha pasado antes y me he equivocado con el pensamiento? ¿Qué probabilidad real hay de que algo grave ocurra? ¿Qué es lo más grave que podría pasar? ¿Qué le diría a un amigo que está pensando esto?
- sustituye por otro pensamiento: “estoy teniendo ansiedad pero no estoy en peligro”

North

2. TÉCNICAS COGNITIVAS

2. DIÁLOGO INTERNO COMPASIVO
¿Qué es? Hablarte como lo harías con alguien a quien quieres mucho
¿Cómo hacerlo?

- Usa frases cálidas y tranquilizadoras “esto es una emoción y pasará” “es difícil pero estoy aquí conmigo” “mi cuerpo está tratando de protegerme, no de dañarme”

2. TÉCNICAS COGNITIVAS

3. PISCOEDUCACIÓN VISUAL
¿Qué es? saber que los sintomas físicos son normales durante un pico de ansiedad
¿Cómo usarlo?: ten una tarjeta o imagen donde puedas leer todos los síntomas físicos que puedes tener cuando estás en un momento o pico de ansiedad y que termine en una frase tranquilizadora: “ no estoy en peligro estoy activado por la ansiedad pero pasará”

North

2. TÉCNICAS COGNITIVAS

4. HOJA DE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS:
¿Qué es? Herramienta rápida para recordarte pensamientos racionales y seguros
¿Cómo usarla? Tener una lista de frases que puedas leer en alto o en silencio

- “Esto es incómodo, no es peligroso”
- “ya hemos pasado por esto antes, puedo volver a hacerlo”
- “no necesito hacer nada solo dejar que pase”

North

3. TÉCNICAS CONDUCTUALES

1. EXPOSICIÓN GRADUAL

¿Qué es? Permanecer poco a poco en las situaciones que generan ansiedad para que el cuerpo aprenda que no hay peligro real

¿Cómo hacerlo?

- Identifica una situación temida
- divídela en pequeños pasos manejables
- enfrenta la situación paso por paso sin evitarla o escapar de allí, puedes aplicar técnicas de respiración y afrontamiento
- repite cada situación hasta que no haya activación o ansiedad

North

3. TÉCNICAS CONDUCTUALES

2. CONDUCTAS ANCLA
¿Qué son? Acciones físicas simples que ayudan a anclarte al presente y a tu cuerpo
Ejemplos:

- usar una pelota antiestrés
- contar los objetos de un color específico
- tocar una textura (tela, piedra, madera)
- decir en voz alta una frase: “estoy aquí y ahora”

North

3. TÉCNICAS CONDUCTUALES

3. PLAN DE EMERGENCIA PERSONALIZADO
¿Qué es? Tener un paso a paso claro para momentos que sientas que te desbordas
¿Cómo hacerlo? De todas las técnicas que vamos a ir explicando, elige las que más encajen contigo y haz un orden de varios pasos para ir aplicándolas una detrás de otra

North

4. TÉCNICAS RESPIRACIÓN

1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

¿Cómo hacerlo?

- Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen
- inhala por la nariz durante 4 segundos mientras tu abdomen se eleva
- pausa 2 segundos
- exhala suavemente por la boca durante 6 segundos
- repite al menos 10 veces

North

4. TÉCNICAS RESPIRACIÓN

2. RESPIRACIÓN 4-7-8
¿Cómo hacerlo?

- Inhala por la nariz durante 4 segundos
- aguanta la respiración 7 segundos
- exhala por la boca 8 segundos
- haz por lo menos 4 o 6 repeticiones

North

4. TÉCNICAS RESPIRACIÓN

3. COHERENCIA CARDÍACA
¿Cómo hacerlo?

- Respira al ritmo de 6 veces por minuto (5 segundos inhalando, 5 exhalando)
- hazlo durante al menos 5 minutos seguidos para regular tu sistema nervioso

North

5. TÉCNICAS RELAJACIÓN

1. RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate o recuéstate
- tensa un grupo muscular durante 5 segundos (mi consejo es que empieces desde la cabeza a los pies para pasar por todos)
- suelta y nota la diferencia durante 10 segundos
- pasa al siguiente grupo muscular

5. TÉCNICAS RELAJACIÓN

2. VISUALIZACIÓN GUIADA LUGAR SEGURO
¿Cómo hacerla?

- Cierra los ojos y respira profundamente
- imagina un lugar seguro y tranquilo y trata de poner todo lujo de detalles sobre lo que ves, lo que hueles o lo que escuchas
- respira profundo y pon el foco en como tu cuerpo se relaja y las sensaciones de tranquilidad y seguridad que sientes
- permanece allí entre 3 y 10 minutos

North

5. TÉCNICAS RELAJACIÓN

3. ESTÍMULOS CALMANTES

- Manta pesada
- bolsa térmica
- música suave o clásica
- sonidos de la naturaleza
- un aroma relajante

North

6. TÉCNICAS CREATIVAS

1. DIBUJO LIBRE

- Coge papel y colores y dibuja lo que sientes sin juzgar ni buscar la belleza
- puedes dar forma a tu ansiedad, ponerle cara, nombre e incluso hablar con ella

North

6. TÉCNICAS CREATIVAS

2. COLOREAR MANDALAS O CUADROS POR NÚMEROS

- Es una actividad repetitiva y sencilla que ayuda a centrar la atención
- trata de usar colores suaves y movimientos lentos

North

6. TÉCNICAS CREATIVAS

3. ESCRITURA EMOCIONAL

- ¿Qué siento ahora mismo?
- ¿Dónde lo noto en el cuerpo?
- ¿Qué pensamientos me están dominando?
- ¿Qué necesito en este momento?

North

6. TÉCNICAS CREATIVAS

4. FRASCO DE LA CALMA

- ¿Qué necesito?: frasco con agua, pegamento y purpurina
- al agitarlo, representa el caos mental
- al mirar como baja la purpurina, se representa el regreso a la calma

North

¡Gracias por estos 5 años!

@north_psicologos