

## **PLAN DE TRABAJO PARA LA ANSIEDAD**

El origen de la ansiedad puede basarse en algún o algunos de los siguientes puntos:

1. Los valores y creencias familiares
2. Los métodos de disciplina empleados para educar y socializar
3. Los modelos de rol presentados por los adultos significativos de tu vida
4. Tu lugar dentro de la constelación familiar
5. Las influencias sociales y culturales presentes en el crecimiento
6. Tu herencia biológica
7. El significado que uno da a cada uno de estos factores

Están presentes los siguientes factores:

- Modelo de rol parental ansioso
- Figura parental o miembro de la familia crítico
- Reglas familiares rígidas
- Sistema de creencias rígido
- Énfasis en las apariencias o comportamiento "correcto"
- Padres sobreprotectores
- Supresión o negación de sentimientos
- Falta de información sobre las emociones y sobre el cuerpo
- Aprobación relacionada con el desempeño (confundir las acciones del niño y su valor como persona)
- Inversión de los roles padre-madre/hij@
- "Secreto" de familia

**Dedica un momento a analizar en qué medida esto  
tiene que ver contigo**

Por suerte,

**LAS PERSONAS TENEMOS UNA TREMENDA  
CAPACIDAD PARA APRENDER Y ADAPTARNOS A  
SITUACIONES NUEVAS.**

**PUEDES APRENDER A MODIFICAR ESAS  
CARACTERÍSTICAS QUE TE ORIGINAN ANSIEDAD.**

En una crisis de ansiedad se exagera la importancia de los síntomas físicos iniciales, se observan las reacciones corporales continuamente con todo detalle y se intenta buscar un significado, preocupándose acerca del significado de los síntomas y de lo podría suceder si no pueden ser controlados. Así, la ansiedad acaba convirtiéndose en EL COCO que nos sigue a todas partes. Pero, la mayoría de estos síntomas **son normales**.

La clave para el desarrollo de la ansiedad está en lo que la persona piensa y cree acerca de lo que le sucede.

## **"MANOS A LA OBRA"**

**1. Practica la relajación dos veces al día**

**2. Practica la respiración abdominal al menos una vez al día**

**3. Autoafirmaciones para salir adelante, sitúalas en un lugar visible**

- *la ansiedad no es peligrosa, sólo es incómoda. He sobrevivido a sensaciones como ésta y peores antes*
- *puedo estar ansioso y seguir funcionando efectivamente; permanezco centrado en mi tarea*
- *relajarme y hacer tres o cuatro respiraciones abdominales relajadas y luego distraerme*
- *recordar que las cosas pavorosas que he pensado acerca de mis síntomas son mentira: la ansiedad no es más que un fastidio*
- *examinar mi lista de habilidades para salir adelante y utilizarlas*
- *no es necesario combatir lo que estoy sintiendo. Aún cuando resulte molesto, no es más que adrenalina, se pasará*

- *lo que estoy sintiendo no es más que una sensación corporal desagradable. No es peligroso. No tengo que permitirle que me detenga. Puedo continuar funcionando aun cuando no me guste lo que siento*
- *estas sensaciones son un hábito en mi, las he practicado durante tanto años que no existe ninguna razón para que me sorprenda cuando reaparecen ocasionalmente. Finalmente desaparecerán*
- *puedo hacerlo*
- *puedo estar un poco ansiosa y seguir adelante*
- *mi cuerpo puede estar reaccionando con fuerza en este preciso momento, pero realmente no tiene importancia. No es más que una vieja pauta de hábito que desaparecerá con el tiempo*
- *nada de autodiscursos negativos. Debo permanecer centrado en pensamientos positivos, racionales y realistas. Ahora haré unas cuantas respiraciones abdominales*

El pensamiento es muy automático cuando uno esta ansioso, a menudo resulta difícil pensar en autoafirmaciones efectivas para salir adelante. El mejor modo para superar este problema es preparar varias afirmaciones y escribirlas en un papel. **Haz tu propia lista de autoafirmaciones y léela hasta que puedas recordarlas.**

#### **4. Racionaliza tus discursos ansiosos:**

Escribe el autodiscurso en momentos de ansiedad alta, luego busca los errores cognitivos o las distorsiones que hay en ellos. Posteriormente elabora el mismo autodiscurso pero de forma racional.

Pregúntate: ¿qué pruebas tengo para pensar así?, ¿qué emoción me provoca eso?, ¿para qué me sirve pensar eso?, ¿me sirve esto para ser feliz?

Pasados los momentos de ansiedad alta preguntarse: ¿utilicé las habilidades que he aprendido?, ¿lo hice bien?, ¿cómo puedo manejar esta situación en el futuro?

## **5. Cuida la dieta y haz ejercicio**

## **6. Escribe un diario**

**La ansiedad es algo que puedes tolerar; magnificas las sensaciones que experimentas cuando estás ansiosa. Aunque es molesto, NO va a hacerte daño. No te volverás loca ni hará daño a tu cuerpo.**

**¡Ojo! con los NO PUEDO, cázalos y reformúlalos**

**Y por último, protégete de la "gente negativa"**