

COMIENZA TU CAMBIO

La guía definitiva para comenzar a aprender a regular la ansiedad, el estrés y las emociones y llegar a ser la persona que deseas en tan solo *3 pasos*



Javier Sánchez Gil



**"LA VIDA NO SE
TRATA DE DESCUBRIR
QUIÉN SOMOS,
SINO DE QUIÉN
QUEREMOS SER"**



índice



04

Los 3 pasos para el Cambio



06

Paso 1: El Golpe a la Ansiedad



19

Paso 2: La Victoria Frente al Estrés



28

Paso 3: Regulando el Malestar Emocional para ser tu mejor tú



42

Y, ¿ahora qué? Te propongo un inicio



LOS 3 PASOS PARA EL CAMBIO

YA ES HORA DE RECUPERAR TU VIDA



Si te has decidido a descargar esta guía es que estás cansado/a de seguir haciendo lo mismo día tras día, de seguir repitiendo los mismos patrones que te impiden ser la persona que deseas. Pues bien, fíjate que, antes de empezar, te voy a regalar el mantra que quiero que te repitas cada día al despertar. Sí, aquí, en la introducción, para que veas que no vas a perder el tiempo si sigues leyendo: **“Si haces lo que has hecho siempre, lo más probable es que consigas los mismos resultados”**.

Esta guía que tienes en tus manos está diseñada para **ayudarte a Comenzar a Cambiar** y el cambio comienza por hacer cosas diferentes. Para ello, es necesario que conozcas una palabreja extraña: “*Cosmovisión*”, y me dirás: “Javier, ¿ya estás hablando en un idioma marciano?”. No, tranquilo/a, sólo va a ser esa. La Cosmovisión es todo aquello que hace a una persona única: sus pensamientos, su fisiología, sus emociones y su forma de actuar (conducta). Con esta guía, con estos 3 pasos que te voy a mostrar, vas a cambiar tu Cosmología, vas a convertirte en una persona diferente, pero no una persona diferente cualquiera. No. Vas a ser la persona que realmente quieres ser.

Por todo lo anterior, para convertirte en quien quieres ser debes saber controlar los 3 problemas más acuciantes del siglo XXI: la ansiedad, el estrés y los problemas emocionales.

Así que, abre tu mente, coge papel y lápiz y prepárate, porque ya estás en disposición para **Comenzar a recorrer los 3 pasos para el Cambio**.

Paso 1: El Golpe a la Ansiedad

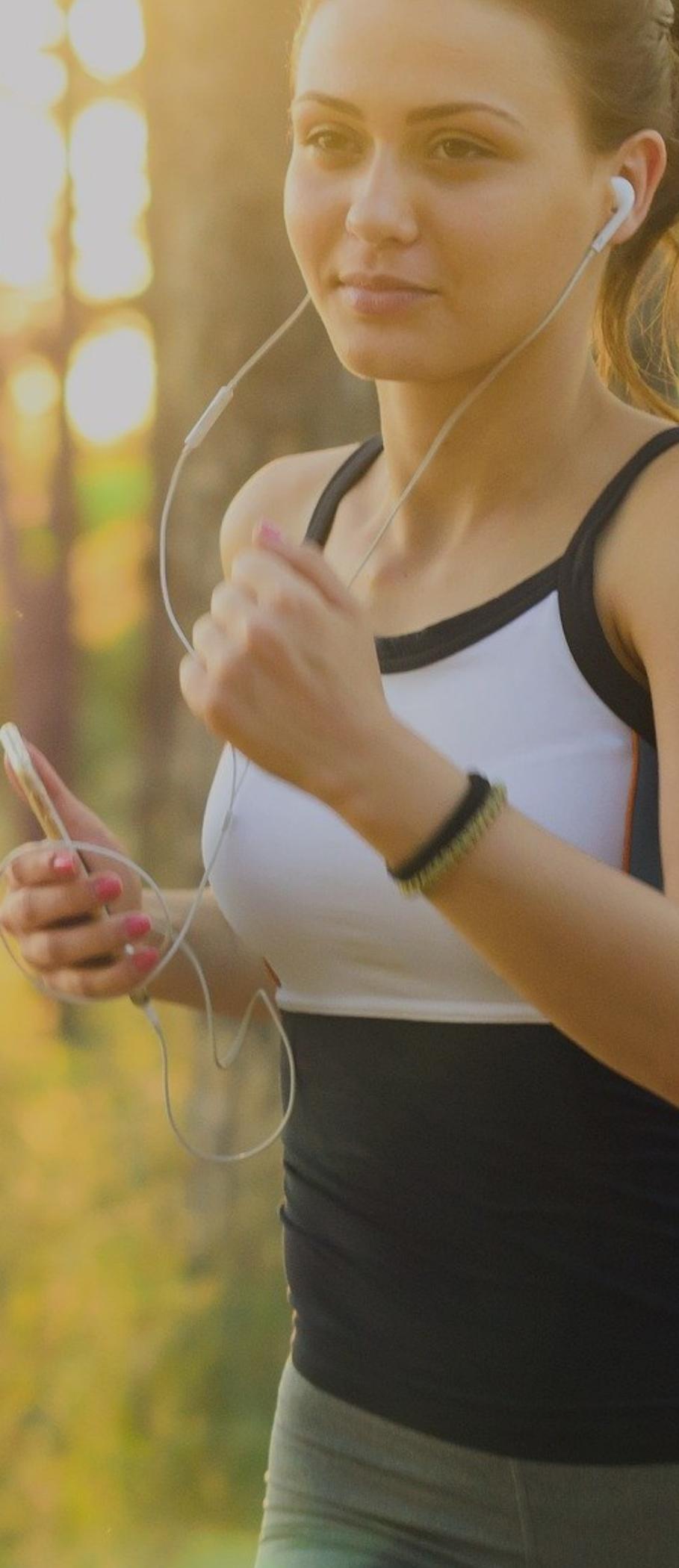
La ansiedad es humana, natural. Aun así, nos puede dificultar mucho el día a día. Por eso, para saber manejarla por fin, te propongo aprender sobre ella, saber reconocerla y, por supuesto, te daré 3 buenos golpes que le podrás dar para regularla y Comenzar a Cambiar.

Paso 2: La Victoria Frente al Estrés

El estrés y la ansiedad van de la mano; de hecho, podrían ser incluso hermanos. Parece lógico que si controlamos la ansiedad, haremos lo propio con el estrés. Pero, ¿qué nos impide conocer bien este término, conocer sus manifestaciones y hacer acciones específicas en contra de él? Por eso, te presentaré 3 formas de mantenerlo a raya y, por fin, conseguir la victoria que tanto deseas.

Paso 3: Regulando el malestar emocional para ser tu mejor tú

El malestar emocional nos suele jugar una mala pasada. No me oirás a mí hablar de trastornos ni nada relacionado con diagnósticos en toda la guía. Aun así, es innegable que la depresión es una epidemia en nuestra sociedad.



Por eso, es necesario conocer las emociones principales, diferenciar primarias de secundarias y, por supuesto, conocer formas de regularlas, como las 3 que te voy a presentar a continuación. ¡Oye, y te hago **otro regalo!** Por si crees que las emociones son o positivas o negativas, deja de pensar eso. Vamos a hablar de **"Adaptabilidad"**. ¿Quieres saber por qué? ¡Sigue leyendo!

Y, ¿Ahora qué? Te propongo un inicio

Después de haber aprendido todo lo necesario para Comenzar a Cambiar, ya estarás en disposición de saber qué hacer para empezar a ser quien quieres ser. Aun así, como psicólogo te voy a proponer empezar con el mismo paso que le propongo a mis clientes. Te voy a enseñar un ejercicio definitivo por el cual vas a trabajar en descubrir quién quieres ser. Eso sí, no hagas trampas y vayas aquí directamente, ya que todo el conocimiento previo que vas a aprender en esta guía es esencial para enfrentarte a este ejercicio.

Pues bien, ¿qué me dices? ¿comenzamos? Venga, te espero, coge el lápiz de una vez si no lo has hecho ya. Comienza tu nuevo camino. Comienza a ser quien quieres ser. **Comienza tu propio Cambio.**

"SI HACES LO QUE HAS HECHOS SIEMPRE, LO MÁS PROBABLE ES QUE CONSIGAS LOS MISMOS RESULTADOS"



PASO 1

EL GOLPE A
LA ANSIEDAD



www.javiersanchezgil.com

JAVIER SÁNCHEZ GIL

PARA GANAR, CONOCE A TU ENEMIGO

NUESTRA AMIGA LA ENEMIGA

La ansiedad es buena. ¿Paradójico verdad? Vas a combatir algo bueno, ¿cómo puede ser eso, Javier? Tranquilo, vamos poco a poco. La primera lección que tienes que aprender es que **la ansiedad es adaptativa**, es decir, tiene un fin, una utilidad, un por qué. Y ese es el primer paso para vencerla, ese cambio de foco, dejar de pensar que es contraproducente y maligna, y comenzar a verla como una aliada a la que hay que mantener a raya de vez en cuando. De hecho, a mis pacientes les suelo decir que si alguna vez logro ser tan buen psicólogo que les ayudo a que jamás tengan ansiedad de nuevo, por favor, me denuncien al Colegio Oficial de Psicólogos por mala praxis. Sí, denúncienme. Por tanto, segunda enseñanza: **no hay que eliminar la ansiedad, sino hay que aprender a regularla.**

Y, ¿cómo se hace eso? Obviamente por eso estás delante de esta guía, por eso estás delante de estos 3 pasos que te van a ayudar a mejorar tu vida y por fin encontrar el camino que llevas tanto tiempo buscando. Pues bien, si eres algo

cinéfilo y has visto películas de guerra, se suele decir que para vencer al enemigo lo primero que hay que hacer es conocerlo, estudiarlo, saber quién es, como se comporta, cuáles son sus tácticas, sus métodos de combate, etc. *Sólo conociendo al enemigo, puedes idear un plan estratégico para derrotarle.*

Entonces, **conozcamos a la ansiedad.** Te la presento, te doy una definición de libro, de esas que encierran la sabiduría de manuales antiguos: *la ansiedad se trata de la anticipación de un peligro (físico y/o emocional) que amenaza al sujeto poniéndolo en estado de alerta y de tensión.* Expliquémosla con un ejemplo. Para ello, quiero que te transportes al Paleolítico. Sí, a los tiempos en los que el ser humano vivía en cavernas húmedas y oscuras, y cada paso que daba en ese inhóspito mundo podía ser el último. Un paso en falso podía significar el fin. ¿Qué crees que sentía el hombre y la mujer neandertal cuando se encontraba con un dientes de sable? (sí, lo mismo que si te lo encuentras tú ahora mismo en tu cómoda casa) **ANSIEDAD.** A estos señores, se le disparaba el corazón a mil, se ponían en estado de alerta y de tensión, con la finalidad de poder salir por patas lo más rápido posible para que aquel bicho no se los comiera. Lógico, ¿verdad?



"NO HAY QUE ELIMINAR LA ANSIEDAD, SOLO APRENDER A REGULARLA"

Pues bien, ¿qué pasa hoy en día ante los peligros del siglo XXI? Nuestra época, objetivamente, es un época más tranquila que la paleolítica pero, aún así, tiene algo con lo que no tenían que vivir los neandertales: **los problemas imaginarios o que no tienen solución**. A pesar de que ya los hemos introducido, vamos primero con los problemas actuales que sí tienen solución: ¿para qué nos sirve la ansiedad en esos casos? Pues para lo mismo que en el paleolítico, para ayudarnos a estar alerta, en tensión y que encontremos una solución adecuada. Por tanto, en estos casos, la ansiedad es adaptativa, tiene una función, un fin, una utilidad. Por ejemplo, imagínate que mañana tienes una reunión ante tus jefes y necesitas causarles buena impresión, ya que de ello depende tu trabajo. En este caso, niveles adaptativos de ansiedad son beneficiosos, porque van a hacer que te encuentres alerta, soluciones cualquier problema antes de tiempo, estés preparado para cualquier duda que les surja a tus superiores y puedas hacer una presentación magistral que te de el ascenso que tanto deseas.

Ahora bien, ¿qué pasa con los problemas imaginarios o cuando nos enfrentamos a un problema sin solución? ¿qué pasa cuando la ansiedad deja de ser adaptativa y se convierte en tu enemiga? Un estado prolongado de ansiedad tiene importantes repercusiones en nuestra salud, tanto física como mental y, como era de esperar, nos produce un desgaste, pudiendo clasificarla de desadaptativa.

Siguiendo con el ejemplo anterior, imagina que antes de la reunión comienzas a pensar que durante esta te van a interrumpir muchas veces o que tus jefes estarán pensando que no te has preparado bien o que se va a caer el techo. ¿Cómo crees que estará tu ansiedad en esos momentos? Exacto, por las nubes. *Los problemas imaginarios hacen que tu ansiedad se dispare por encima de los niveles adaptativos y, mantener un estado de ansiedad prolongado en el tiempo, crea un desgaste tanto físico como emocional.*

“Vale, Javier”, estarás pensando, “ya sé que tener una ansiedad adaptativa es buena, y tenerla alta y prolongada en el tiempo nos desgasta, pero ¿qué hacemos?” Tranquilo, todo a su tiempo, yo te voy a ayudar a que regules la ansiedad desadaptativa y potencies la ansiedad adaptativa, pero antes debemos terminar de conocer a nuestro enemigo, por lo que es necesario conocer cómo se manifiesta.



¿CÓMO RECONOZCO LA ANSIEDAD?

Las manifestaciones de la ansiedad se pueden dividir atendiendo a la *Cosmovisión* de la persona que te contaba en la introducción, ya que podemos hablar de síntomas fisiológicos, cognitivos, conductuales y emocionales. Por supuesto, tras la lectura de esta guía estarás en disposición de **Comenzar el Cambio** en tu *Cosmovisión*, aunque ahora vamos a atender a qué manifestaciones ocurren bajo los efectos de nuestra amiga la enemiga:

Sintomatología Fisiológica: taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, sensación de nudo en el estómago, rigidez y tensión muscular, cansancio, mareo, inestabilidad...

Sintomatología Cognitiva: dificultades de atención, concentración y memoria, aumentos de despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, darles vuelta a las cosas, pensamientos distorsionados e inoportunos, incrementos de dudas, susceptibilidad...

Sintomatología Conductual: estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza, dificultad para actuar, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo...

Sintomatología Emocional: irritabilidad, tristeza, agobio, inseguridad, celos, sospechas...

Lo sé. Tranquilo/a. Abruma. No quiere decir que tengas que sentirlos todos. Quizás solo experimentes uno de cada categoría. Además, estás aquí para cambiar eso. Esta es la guía definitiva para Comenzar el Cambio que tanto tiempo llevas esperando. Por eso, ya sí, es hora de ver cómo funciona la ansiedad y cuáles son sus principios de cambio. ¿Estás preparado? ¡Atento/a!

CONOCER LA ANSIEDAD ES EL PRIMER PASO PARA REGULARLA

Hasta ahora hemos visto que la ansiedad no siempre es nuestra enemiga, sino que en muchas ocasiones es una aliada adaptativa. A pesar de todo, es verdad que si sobrepasa ciertos límites deja de ser útil y nos impide ser la persona que deseamos. Por eso, ya estamos en disposición de conocer cómo funciona y cuáles son sus principios de cambio para utilizarla en tu favor y dejar atrás a ese antiguo yo que no te conviene.

"NIVELES ALTOS DE ANSIEDAD MANTENIDOS EN EL TIEMPO, CREAN DESGASTE FÍSICO Y EMOCIONAL"



EXPOSICIÓN A LA ANSIEDAD: LA CLAVE

La ansiedad sigue los principios de la curva normal. Cuando ocurre algún estímulo que la desencadena, ya sea real o imaginario, esta va subiendo hasta alcanzar un punto máximo del cual, te aseguro, no sube más. En este punto máximo se experimenta la gran mayoría de síntomas de los comentados en el apartado anterior. En dicho punto máximo, se mantiene un tiempo determinado que en una persona va a ser más y en otras menos. Es un punto en el que se pasa mal. Pero tengo buenas noticias. **¿Qué pasa si nos mantenemos en ese punto y aguantamos esa ansiedad? Pues que más tarde o más temprano, te puedo asegurar al 100%, **la ansiedad va a bajar hasta niveles normales.****

*He aquí una enseñanza clave: **aguantar la ansiedad, es decir, Exponernos a ella, experimentarla y dejar que pase, es la clave para que cada vez la experimentes menos y, por fin, quede tiempo para ser la persona que llevas esperando ser tanto tiempo. Tatúate este párrafo.***

*Ahora bien, **¿qué hacen los seres humanos sin herramientas y sin la información que te estoy proporcionando yo en esta guía, antes de que la ansiedad baje a niveles normales?***

La cortan. Hacen cosas para frenarla de golpe. A corto plazo, relaja y nos da una sensación de falsa seguridad, pero no dejamos que nuestro cuerpo y nuestro cerebro se acostumbre a esa ansiedad, por lo que a largo plazo hace que la ansiedad vuelva con más fuerza.

Todo esto queda mejor explicado con un ejemplo real de un paciente que tuve hace un tiempo. Julio era un chico de unos 30 años que trabajaba en un banco. Tenía un puesto de responsabilidad donde debía tomar decisiones importantes con cantidades altas de dinero. Cada vez que tenía que tomar dichas decisiones, su ansiedad se disparaba. ¿Qué hacía? Llamaba a su pareja, fuera lo hora que fuera, para que esta lo calmara y poder desempeñar su trabajo. Esto a Julio le estaba acarreando problemas en su trabajo, ya que no podía estar llamando por teléfono cada dos por tres, y problemas con su pareja, debido a que ella también trabajaba y no podía estar pendiente del teléfono. Cuando estuvo conmigo en consulta, tras hablar sobre todo lo que te he contado hasta aquí, Julio vio claro que con cada llamada a su pareja estaba cortando la ansiedad de forma abrupta y en el momento le servía, ya que tomaba la decisión y seguía trabajando, pero la siguiente vez que había que seguir tomando decisiones, tenía que hacer lo mismo. No estaba experimentando la ansiedad, por lo que no podía seguir trabajando con normalidad.

EXPOSICIÓN A LA ANSIEDAD: LA CLAVE



los 3 golpes

Lo sé. Ahora estarás pensando: “Sí, claro, teóricamente aguantar la ansiedad es muy bonito, pero ¿cómo hago?” Tranquilo/a, de verdad, llegó el momento que llevas esperando desde que te descargaste la guía, llegó la hora de que te de los 3 golpes a la ansiedad que te harán cambiar tu vida definitivamente. Te aseguro que si aplicas estos 3 golpes de forma constante, tu vida comenzará a ser diferente y estarás en la senda, por fin, de ser quién quieres ser.

LOS 3 GOLPES A LA ANSIEDAD: HERRAMIENTAS PARA REGULAR Y EXPONERTE A NUESTRA AMIGA ENEMIGA

GOLPE N° 1: COMIENZA A VIVIR EN EL PRESENTE

Casi el 90% de las veces que experimentas ansiedad te puedo asegurar que viene derivado de anticipar acciones futuras de forma negativa.

Comienzas a pensar: “Mañana tengo la presentación, ¿cómo me va a salir?” o “Si la cago el próximo miércoles con esa decisión importante, me la voy a cargar”. Por ello, debes entrenar a tu cerebro a estar más en el presente que en ese futuro imaginario en el que todas las salidas son negativas. Obviamente, no te estoy diciendo que dejes de preocuparte por el futuro, pero sí que rebajes ese nivel de pensamiento en el mañana incierto.

No sé si te has fijado, pero si vuelves unas líneas más atrás, he utilizado la palabra **“entrenar” a tu cerebro**. Vivir más en el presente no es algo que se decida y se haga. No. Hay que entrenar y requiere un esfuerzo. Aun así, te aseguro, es posible. ¡Ojo! Entrenar a tu cerebro no tiene nada que ver con pasarte largas horas meditando, trayendo tu mente al aquí y ahora. Sé que en el ritmo vital en el que nos encontramos hoy en día es algo prácticamente imposible. No. Lo que yo te voy a proponer son 3 sencillos ejercicios que no te van a ocupar más de diez minutos al día, pero que te van a hacer notar cambios en tu cuerpo y en tu mente si eres constante.

EJERCICIO N° 1: ACTIVIDADES DE SABOREAR

LA DUCHA: Este es un ejercicio sencillo que podrás hacer mientras te das una ducha rápida cada noche antes de dormir o cada mañana ante de comenzar tu día. Durante la ducha, simplemente, lleva tu atención a tu cuerpo, nota qué hace el agua al entrar en contacto con tu organismo, cómo cambia tu temperatura, qué sensaciones corporales te da el enjabonarte... Seguramente, al principio

de realizar este ejercicio, tu mente se irá a otras cosas, a esa reunión, a esa presentación que tienes que hacer... No pasa nada, simplemente, cuando te des cuenta de que eso está ocurriendo, vuelve a traer tu mente a tu cuerpo y a las sensaciones. Practícalo en cada ducha y notarás cambios positivos como persona en tu día a día.

LA CANCIÓN: Te propongo otra Actividad de Saborear. Elige un momento en el día en el que estés tranquilo/a. 5 minutos que te puedas dedicar a ti donde no haya interrupciones de ningún tipo. Túmbate, ponte los auriculares y elige tu canción favorita. Luego, cierra los ojos y concéntrate en la música, en la voz del cantante, en la melodía, en los instrumentos, en cada acorde... Exprime la canción al máximo y, como antes, si la atención empieza a volar a problemas futuros, no pasa nada, amablemente, vuelve a traerla a la canción. ¿Qué son 5 minutos al día para escuchar una música?

EJERCICIO N°2: 3 RESPIRACIONES PARA ESTAR EN EL PRESENTE

La próxima vez que te pilles viajando al futuro negativo incierto, párate, siéntate en un lugar cómodo en el que no te vayan a molestar y haz tres respiraciones para traer tu mente al presente. Toma aire por la nariz, hincha tus pulmones y tu abdomen, manténlo durante 3 segundos y suéltalo poco a poco por la boca. Hazlo tres veces llevando tu atención a la respiración. Si tu mente se pone a viajar, no pasa nada, no te frustres, todo requiere un entrenamiento, vuelve a llevar tu atención a la respiración y sigue con el ejercicio.

EJERCICIO N°3: DESCRIBE

Otra forma de traer tu mente de nuevo al presente, al aquí y ahora, es llevar tu atención a tres objetos de la sala en la que te encuentres. Por ejemplo: “Me voy a fijar en 3 objetos de color azul que haya en mi habitación”. Cuando los tienes bien localizados, mentalmente, comienza a describirlos. Su forma, su textura, su utilidad, sus colores... Durante la descripción, puede ser que tu mente comience de nuevo a viajar al futuro. ¿Qué debemos hacer? Nada. Simplemente, vuelve a llevar tu atención a la descripción de esos objetos.

¿Qué conseguimos con estos ejercicios? Entrenar a nuestro cerebro a comenzar a vivir en el presente y no estar rondando el futuro hipotéticamente incierto que nos produce ansiedad. Te aseguro que, si haces estos ejercicios de manera constante, no vas a tener problema en entrenar a tu cerebro a vivir en el presente y, todo ese tiempo que dedicas a visitar el futuro, lo vas a poder dedicar a comenzar a trabajar en la persona que realmente quieres ser.

GOLPE N° 2: ¿CUÁLES SON TUS RECURSOS? LA LISTA ANTI-ANSIEDAD

Si estás inmerso en la Cosmología “Ansiedad”, es probable que no creas lo que te voy a decir a continuación pero, créeme, sé de lo que hablo. Son muchos años de experiencia con muchos casos a mis espaldas y estoy totalmente convencido de ello.

LOS 3 GOLPES A LA ANSIEDAD: HERRAMIENTAS PARA REGULAR Y EXPONERTE A NUESTRA AMIGA ENEMIGA

¡Ojo! ¡Atención! Aunque te parezca mentira, no estás experimentando ansiedad las 24 horas del día. Y, ¿eso que significa? Muy fácil, que hay momentos en los que tu mente está distraída y no le está prestando atención a la ansiedad. Por tanto, ¿y si potenciamos esos momentos? ¿Cómo? Sigue estos sencillos pasos:

1. **Localiza esos momentos.** Cambia el foco de atención y, en lugar de prestársela a los momentos en los que sientes ansiedad, intenta “pillarte” experimentando esos momentos en los que te encuentras bien contigo mismo.
2. **Registra qué actividad estabas haciendo que te mantenía “fuera” de la ansiedad en las notas de tu móvil.** Quizás estabas tomando un café, leyendo Facebook, paseando a tu perro, haciendo ejercicio físico o cocinando. Esos momentos son los que nos interesan potenciar. Si prestas más atención a ellos, la ansiedad vendrá más mitigada en esas circunstancias en las que normalmente viene con fuerza. 100% asegurado.
3. **Elabora tu Lista-Antiansiedad**
4. **Al lado de cada actividad, escribe una forma de potenciarla,** hacer que se repita, que se haga de una manera más eficiente.

Puedes imprimir y utilizar la página siguiente para realizar esta tarea y empezar a disfrutar de los beneficios de la Lista Anti-Ansiedad.

GOLPE N° 3: Y SI ESTOY EN PLENA CRISIS, ¿QUÉ PUEDO HACER? LOS BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN

Está científicamente probado que, si aprendes a controlar la respiración en los momentos de crisis, donde la sintomatología de la ansiedad está en su máximo apogeo, podemos hacer que su duración sea menor, al mismo tiempo que rebajar su intensidad. Por ello, debes hacer caso a las siguientes pautas sobre cómo manejar la respiración. Eso sí, sería recomendable que comenzaras practicando cuando estás totalmente tranquilo, no dejes para el momento de “crisis” comenzar a practicarla desde cero:

Respiración Diafragmática Lenta

1- ¿Qué es la Respiración Diafragmática?

- o Ponte una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- o Al tomar aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.

- o Retén un momento el aire en esa posición.
- o Suelta el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
- o Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire, imaginando que la ansiedad y los nervios se van con cada exhalación.

2- Aprende a hacerla lenta

- o Toma el aire, tal como se explica en el punto 1, lentamente, contando de uno a cinco.
- o Retenlo contando de uno a tres.
- o Suéltalo lentamente, mientras cuentas de uno a cinco.

Hasta aquí, los 3 golpes definitivos a la ansiedad, el **primer golpe** se encarga de mantener tu mente en el presente y no en el futuro incierto que nos genera ese estado de alerta y alarma, el **segundo golpe** te ayudará a potenciar los momentos en los que la ansiedad no está presente para que, cuando esta aparezca, lo haga convertida en un gato en lugar de un león y, por último, el **tercer golpe** te ayudará en los momentos en los que la ansiedad te desborda y puedas rebajarla a niveles adaptativos, exponiéndote a ella, pero sin pasarlo fatal. Copia este párrafo en tu libreta, ya que es la enseñanza más importante que puedo compartir contigo y que hará que seas una persona diferente; en definitiva, **la persona que realmente quieres ser.**



Mi Lista-Antiansiedad



Actividad

¿Cómo la potencio?

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

A romantic scene featuring the silhouettes of a man and a woman standing in a field, holding hands. They are positioned in the foreground, with the sun low on the horizon behind them, creating a warm, golden glow. The background shows a vast, open landscape under a bright sky.

Lo que uno puede llegar a ser, uno debe serlo

ABRAHAM MASLOW

¿QUÉ HAS APRENDIDO?

PASO 1: EL GOLPE A LA ANSIEDAD

1

La Ansiedad es buena

Es adaptativa. No hay que eliminarla, sino **aprender a regularla** y, para ello, es importante conocerla. La ansiedad es una **anticipación de un peligro** (físico y/o emocional) que amenaza a la persona poniéndola en estado de alarma o tensión. Por tanto, **si es un peligro REAL**, la ansiedad está bien, es buena, es adaptativa. En cambio, **si es un peligro IMAGINARIO o SIN SOLUCIÓN**, la ansiedad es desadaptativa, ya que se prolonga en el tiempo, afectando a la salud tanto de forma física como mental.

2

Reconocer la ansiedad

La ansiedad cuenta con **sintomatología Fisiológica** (taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho...), **Cognitiva** (dificultades de atención, concentración y memoria, aumentos de despistes y descuidos...), **Conductual** (estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza) y **Emocional** (irritabilidad, tristeza, agobio...).

3

Exposición a la Ansiedad

La ansiedad **sigue los principios de la curva normal**, por lo que llega a un punto máximo y sólo puede bajar. **¿Qué pasa si nos mantenemos en ese punto máximo?** La ansiedad va a bajar a niveles normales (**EXPOSICIÓN**). Entonces, **¿Tengo que aguantar la ansiedad?** Sí, hay que experimentarla para acostumbrarnos a ella. Así, **¿sin más?** No, con las herramientas que has aprendido: **LOS 3 GOLPES A LA ANSIEDAD**.

LAS HERRAMIENTAS PARA EXPONERME LOS 3 GOLPES A LA ANSIEDAD

1

Vive en el Presente

Actividades
para saborear

3 respiraciones
para estar en el
presente

Describe

2

La Lista de Excepciones a la Ansiedad

En las últimas dos semanas, ¿en qué momentos no has experimentado ansiedad? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cómo puedes potenciar esos momentos? Apunta 2 formas para hacerlo.

CAMBIO DE FOCO: A partir de ahora, en las próximas dos semanas, “píllate” en momentos sin ansiedad, APUNTA qué estabas haciendo y PIENSA en 2 formas para potenciarlo.

3

La Respiración

- 1- ¿Qué es la respiración diafragmática?
- 2- ¿Cómo hacerla lenta?



¿QUIÉN SOY?

Javier Sánchez Gil

Mi nombre es Carlos Javier Sánchez Gil, pero todo el mundo me llama Javi. Estudié el Grado en Psicología en la Universidad de Málaga, ya que necesitaba encontrar respuesta al misterioso mundo del cerebro humano. Necesitaba saber cómo, a través de reacciones químicas y conexiones, se daba lugar a tan amplia gama de emociones, pensamientos y conductas, que todos los seres humanos experimentamos.

Con los años, me di cuenta de que mi interés iba dirigido a la psicología clínica, por lo que decidí convertirme en el mejor psicoterapeuta posible. Para ello, comencé el Máster en Psicología General Sanitaria. Tras finalizarlo y a pesar de que ya podía ejercer como tal, como este mundo es un constante "renovarse o morir" y necesitaba encontrar mi lugar dentro de la psicología clínica, me formé en el que creo que es el modelo de terapia más potente y ético: la Terapia Sistémica Breve.

Si quieres conocer más de mí y de las cosas que hago y estoy involucrado, escanea el código a mi página Web.





Javier Sánchez Gil

