

MANUAL PARA LA ANSIEDAD

Programa autogestionado para conocer,
afrontar y resolver los problemas de ansiedad.

Dra. Noelia Sánchez Sáez
Num. Col. 34408.

INTRODUCCIÓN

Este manual pretende ayudarte a conocer lo que te ocurre y a partir de ahí, empezar a dismantlar los esquemas que te han llevado a sufrir ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son muy frecuentes en nuestra sociedad. Tan frecuentes como desconocidos. Un tercio de las consultas a los médicos de cabecera están relacionadas con algún trastorno de ansiedad. Pero muchísimas personas que sufren alguna forma de ansiedad no saben que es lo que les ocurre y pueden pasar muchos años antes de recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuado. Esto se debe a una falta de información por un lado, y a una dificultad para compartir o comentar los problemas de tipo emocional por otro. Solemos pensar que los demás pensarán que eso que nos pasa son tonterías o que estamos “chiflados”. El tabú que envuelve a los problemas mentales y emocionales es todavía considerable y hace que casi todos estos trastornos se vivan en silencio. La realidad es que los trastornos de ansiedad hacen sufrir muchísimo a quien los padece y son muy limitantes. Es decir que acaba por afectar a muchas, sino todas, las áreas de la vida de la persona (laboral, social, familiar, sentimental,...)

Los siguientes trastornos tienen en común la ansiedad como base y mantenimiento de los síntomas. Aunque los síntomas sean diferentes en cada trastorno:

- Trastorno de pánico: La persona sufre ataques de miedo intenso o terror con la sensación de morir, volverse loca o perder el control y la necesidad imperiosa de escapar.
- Agorafobia: La persona siente miedo de tener un ataque de ansiedad u otro tipo de problema agudo fuera de casa y por eso siente mucha inseguridad y ansiedad en lugares donde no hay una escapatoria rápida (tren, supermercado, cine, autopista, ascensor, en medio de una plaza...) y por eso evita ir a esos lugares.
- Fobia simple: La persona siente miedo a una situación o cosa concreta, como los perros, las arañas, conducir, volar en avión, etc. Y evita hacer o estar en contacto con esa cosa.
- Fobia social: La persona siente mucha vergüenza y ansiedad en situaciones sociales como hablar en público, asistir a una cena de trabajo, sentirse observada por el grupo de amigos, hablar con el jefe, etc.
- Ansiedad generalizada: La persona está constantemente preocupándose por pequeños problemas del día a día o por problemas que podrían ocurrir en el futuro, de manera que le cuesta mucho relajarse y disfrutar de las cosas con normalidad.
- Trastorno obsesivo compulsivo: La persona tiene ideas repetitivas sobre desgracias o tragedias que podrían ocurrir que le llevan a realizar acciones concretas o rituales específicos para evitar que esas “profecías” se cumplan.
- Hipocondría: La persona está constantemente preocupada por su salud. Teme estar sufriendo una enfermedad grave a pesar de que no exista evidencia de ello y de que los médicos y las pruebas médicas le aseguren lo contrario.
- Pensamientos intrusivos: A la persona le vienen de forma súbita pensamientos o imágenes muy angustiantes sobre hacerse daño o dañar a otras personas.

En la parte final del programa, La Exposición, se hará mención a algunos síntomas en concreto para que las técnicas sean aplicadas de la manera más adecuada a cada síntoma. Por eso he hecho una clasificación de los trastornos de ansiedad según su síntoma principal:

- ATAQUES DE PÁNICO: - Trastorno de pánico
 - Agorafobia
 - Fobia simple
- PREOCUPACIONES EXCESIVAS: - Ansiedad generalizada
 - Hipocondría
 - Fobia social
 - Pensamientos intrusivos
- RITUALES: - Trastorno Obsesivo compulsivo

La mayoría de personas que han seguido este manual han sido capaces de controlar sus síntomas y han mejorado considerablemente su calidad de vida. Otras personas no han sacado mucho provecho. Por lo que he podido observar **la eficacia de este manual depende bastante del tiempo y la actitud invertidos en practicar los ejercicios.** Aquellas personas que crean que leyendo una vez el manual y cogiendo un truco de aquí y otro de allí es suficiente, les digo lo siguiente: No pierdas más tiempo leyendo, cierra página y regálale el manual a alguien que lo quiera aprovechar.

Para aquellos que seguís leyendo os doy unos consejos importantísimos para sacar el máximo provecho de este programa:

1. A partir de hoy empieza a practicar la relajación progresiva. Utiliza el CD adjunto que contiene un programa para que aprendas. Cuando domines la técnica puedes utilizar cualquier música que te guste para relajarte sin necesidad de guía.
2. Lee atentamente la información. Puede que haya cosas que ya conozcas de otros libros u otras fuentes y tengas la tentación de leer por encima y rápidamente. Los detalles y los matices son importantes porque ahí puede estar la clave del porqué todavía no has superado tu problema con la ansiedad.
3. Trabaja por capítulos. **Hasta que no domines las técnicas de un capítulo no pases al siguiente.**
4. Trabaja a un ritmo lento pero constante. Cambiar esquemas y hábitos requiere tiempo y perseverancia. Dedicar 1h cada día (30m para el CD de Relajación y 30m para los otros ejercicios o técnicas)
5. Si tienes dudas o necesitas apoyo, no dudes en contactar con un profesional para que te informe, te guíe o te ayude de la manera que tú necesites.
6. No te desanimes. Si un día no va bien piensa que es sólo una batalla perdida. Quedan muchas más. Sigue esforzándote porque el resultado final es liberarte del miedo y la ansiedad y eso vale mucho la pena!!!

Ánimos y adelante!!!

Noelia Sánchez Sáez
Médico psicoterapeuta

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

I. CONOCER LA ANSIEDAD GENERAL Y MI PROPIA ANSIEDAD

Ansiedad y pánico

PÁNICO: ¿Qué ocurre y por qué?

Interpretaciones catastrofistas y explicaciones racionales

Sensaciones temidas y sus causas reales

Diez reglas para afrontar el pánico

Conociendo MI PROPIA ANSIEDAD:

- **Lista de síntomas, pensamientos y conductas evitativas**
- **Mi propio círculo de pánico**

II. TÉCNICAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

1. **Distracción**
2. **Respiración diafragmática**
3. **Relajación**
4. **Intención paradójica**
5. **Imaginación positiva**
6. **Autoinstrucciones**

III. IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS

P.A.N. y distorsiones

Tabla 1: Identificando P.A.N

IV. NEUTRALIZANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Técnicas para generar Respuestas Racionales

Tabla 2: Cuestionando P.A.N.

V. EXPOSICIÓN PROGRESIVA; ¡¡Empieza la guerra!!

VI. CONSOLIDA LA SUPERACIÓN

V. ANEXOS

Copias de Tabla 1

Copias de Tabla 2

Tabla para Exposición

Ejercicios para provocar sensaciones desagradables

PASO 1: CONOCIENDO LA ANSIEDAD GENERAL Y MI PROPIA ANSIEDAD

La ansiedad es la reacción normal de nuestro organismo ante una situación de peligro o estrés. Prepara y capacita a nuestro cuerpo para reaccionar ante una amenaza.

Cuando nos encontramos ante una amenaza, nuestro cuerpo activa una respuesta de alerta y libera ADRENALINA a la sangre. Esta hormona produce cambios en nuestro cuerpo y en nuestra forma de pensar y actuar que nos capacitan para luchar contra la amenaza o huir de ella. Estos cambios producen sensaciones físicas que son vividas como un gran malestar (sensación de peligro, tensión y temblor muscular, palpitaciones, taquicardia, sensación de ahogo, náuseas, nudo en el estómago,...), pero en realidad no son físicamente peligrosas, sino que son mecanismos normales de supervivencia. En cuanto la amenaza o peligro desaparece nuestro cuerpo desactiva el estado de alerta y vuelve a la normalidad en cuestión de unos minutos.



Actualmente no es muy frecuente enfrentarse a peligros físicos en la vida cotidiana, pero todos hemos sentido ansiedad ante diferentes situaciones que provocan ridículo, rechazo, confrontación o cualquier otro tipo de agresión o amenaza a nuestro estado de bienestar. El problema empieza cuando esta respuesta de alerta se activa ante situaciones que no suponen ningún peligro real, o la respuesta es desproporcionada, de manera que la ansiedad crea más problemas que la posible amenaza. Estamos entonces ante un trastorno de ansiedad.

Toda la información que continúa se refiere tanto a la ansiedad como al pánico, ya que el pánico es simplemente un grado extremo de ansiedad. Se vive como un miedo tan intenso a algo catastrófico como morir, volverse loco o perder el control, que la persona se siente paralizada o bloqueada. En realidad ningún grado de ansiedad, y esto incluye el pánico, ponen en riesgo la salud física o mental, ni hacen que las personas se comporten de una forma absurda o ilógica.

COMPONENTES DE LA ANSIEDAD:

La respuesta de alerta se compone de tres elementos:

Componente fisiológico: sensaciones internas o síntomas debidos a los cambios producidos en el cuerpo por aumento de la adrenalina para prepararlo ante la amenaza.

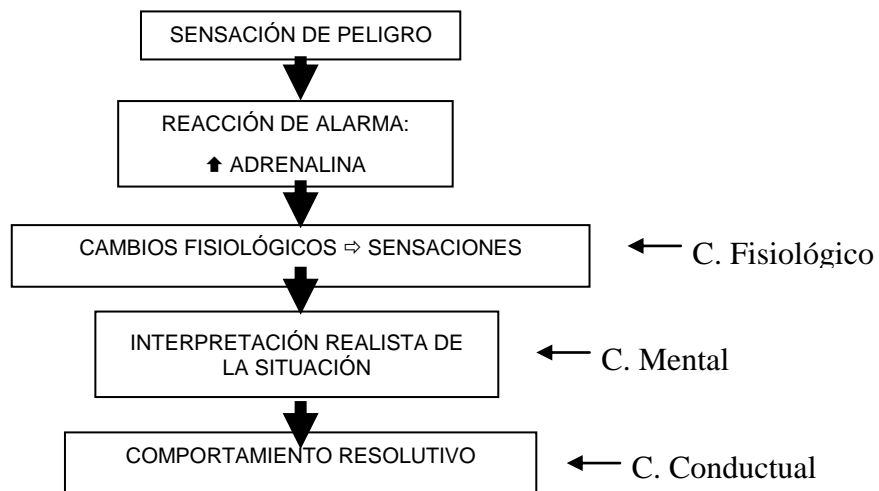
Componente mental: pensamientos automáticos que nos ayudan a valorar el peligro y las posibles formas de afrontarlo.

Componente conductual: comportamiento o la acción que finalmente escogemos para afrontar el peligro.

Estos tres componentes se encuentran siempre en la ansiedad y cada uno puede activar o desactivar a los otros. Pero el componente mental es el más importante a la hora de entender la aparición y mantenimiento de los trastornos de ansiedad. Ya que ciertos pensamientos catastrofistas pueden desencadenar ansiedad incluso antes de que algo suceda, (es lo que llamamos ansiedad anticipada) y mantenerla aún cuando el peligro haya acabado o sea objetivamente insignificante.

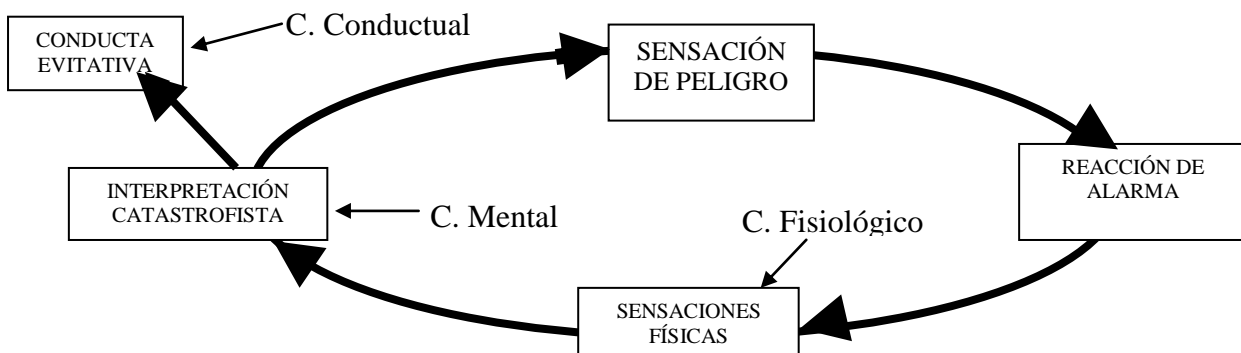
¿CÓMO SE PRODUCE LA RESPUESTA DE ANSIEDAD?

En el siguiente esquema vemos como se produce la respuesta normal ante un peligro. Si el peligro es real y la interpretación de la situación es realista, se llegará a una acción que resuelva la situación de la mejor manera para nosotros.



CÍRCULO VICIOSO DE LA ANSIEDAD Y EL PÁNICO:

En los trastornos de ansiedad se crea un círculo vicioso en el que las sensaciones físicas son interpretadas de una manera catastrofista, lo que genera más sensación de peligro y por lo tanto más ansiedad.



PAPEL DE LOS TRES COMPOTENTES DE LA ANSIEDAD:

1. COMPONENTE FISIOLÓGICO:

La liberación de adrenalina a la sangre provoca los siguientes cambios fisiológicos:

- ↑ Frecuencia y fuerza cardiaca; para que llegue más sangre a los músculos y el cerebro.
- Hiperventilación; para que la sangre esté más oxigenada.
- Desplazamiento de sangre a áreas necesarias, desde órganos menos necesarios en ese momento (como el estómago, la piel, etc.)
- Dilatación de pupilas; para abrir el campo visual y detectar otros posibles peligros.
- Tensión muscular; para que los músculos estén listos para correr o luchar.
- Sensación de miedo y tendencia a huir de la situación; para concentrarnos en el peligro hasta que estemos a salvo.

Estos cambios dan sensaciones corporales molestas pero no dañinas. Algunas personas que sufren trastornos de ansiedad tienen miedo de experimentar dichas sensaciones porque las interpretan como síntomas de algún problema físico (posible ataque al corazón, ahogo, etc.). Es importante entender por que se producen y recordar que son mecanismos de protección y supervivencia, por lo tanto no pueden poner en peligro nuestra salud.

2. COMPONENTE MENTAL:

Se refiere a los pensamientos automáticos que se activan en la respuesta de ansiedad para interpretar lo que está ocurriendo y predecir las posibles consecuencias. Valora la magnitud del peligro y nuestra capacidad para superarlo. Cuando el peligro se percibe como mayor de lo que podemos superar, la tendencia es a escapar o evitar la amenaza.

En los trastornos de ansiedad la interpretación de la situación no es realista. O bien el peligro se percibe mayor de lo que es (a veces ni siquiera existe peligro real), o bien la persona se percibe mucho más vulnerable e indefensa de lo que realmente es. Por ejemplo, interpretar las sensaciones de ansiedad como un signo de estar a punto de volverse loco. En realidad la ansiedad no afecta a la cordura, por tanto no existe tal peligro. Estas *interpretaciones catastrofistas* son el componente más importante en la activación y mantenimiento de la ansiedad y deben ser corregidas y substituidas por interpretaciones realistas si se quiere llegar a superar el problema de ansiedad.

3. COMPONENTE CONDUCTUAL:

Debido a las interpretaciones catastrofistas de las sensaciones físicas la tendencia en los trastornos de ansiedad es de evitarlas. Por tanto se intenta evitar todas aquellas situaciones que generen ansiedad, aún cuando sean actividades importantes para nuestra vida cotidiana. Si no se ha podido evitar una situación y la respuesta de alerta se activa, la conducta más probable será la de cambiar o huir de la situación lo antes posible. A esto lo llamamos *conductas evitativas*. Otra forma de conducta evitativa es la de acompañarse de personas o objetos para afrontar situaciones temidas.

Las conductas evitativas tienen consecuencias muy negativas en los trastornos de ansiedad. En principio parece que ayuden porque su efecto inmediato es el de reducir la ansiedad y con ellos las sensaciones físicas temidas. Pero a la larga mantienen el problema, ya que previenen a la persona de comprobar que en realidad lo que se veía como peligro no era tal, y refuerzan las interpretaciones catastróficas.

¿CÓMO SE TRATAN LA ANSIEDAD Y EL PÁNICO?

① MEDICACIÓN:

En la actualidad existen diferentes fármacos que son eficaces para reducir la ansiedad y prevenir los ataques de pánico. Los más utilizados son los tranquilizantes y los antidepresivos.

Los tranquilizantes son muy efectivos de forma aguda, es decir, para resolver rápidamente una crisis de ansiedad o un ataque de pánico. El problema es que sólo se pueden utilizar esporádicamente o en tratamientos de corta duración si se necesitan regularmente (unas pocas semanas), ya que crean adicción y dependencia.

Los antidepresivos son muy eficaces para prevenir las crisis y los ataques de pánico. Estos no tienen el problema de la adicción y pueden utilizarse en tratamientos largos (meses o años). Por otro lado deben tomarse cada día porque si se interrumpe pierde el efecto. Además los antidepresivos también tienen efectos secundarios entre los que destaca la pérdida de interés sexual y la impotencia.

② TÉCNICAS DE CONTROL DE ANSIEDAD:

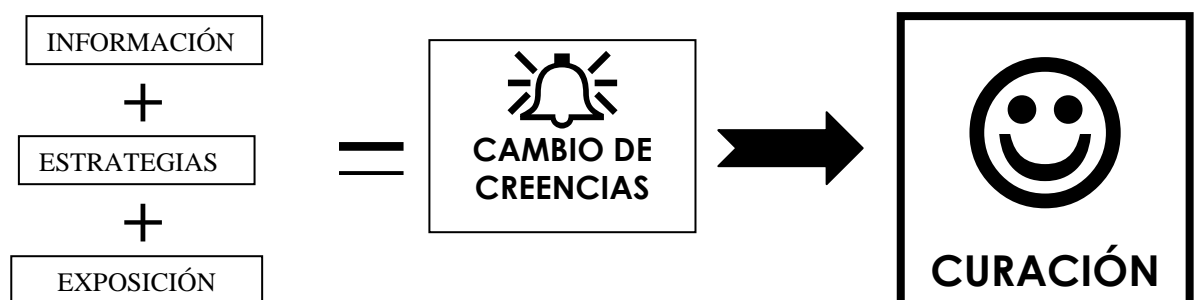
Existen diferentes formas de reducir la ansiedad sin utilizar sustancias. Las más eficaces son las técnicas de respiración, la relajación y la distracción. Otras técnicas muy útiles son la imaginación positiva, la intención paradójica y las autoinstrucciones.

Todas estas técnicas se tienen que practicar regularmente hasta que se dominan. Una vez se domina la técnica son más eficaces que los fármacos ya que su efecto es mucho más rápido y no tienen ningún efecto secundario. Otra ventaja es que hacen sentir que la persona está controlando la situación en vez de ser la situación quien controla a la persona.

③ DEBILITANDO LAS CREENCIAS CATASTROFISTAS:

Esto se puede hacer de tres maneras:

- Accediendo a información objetiva y realista que desmientan estas creencias y nos demuestre que no hay evidencias ni argumentos objetivos que las respalde.
- Utilizando estrategias cognitivas, es decir, modos de pensar alternativos y positivos para romper el círculo vicioso que alimenta la ansiedad.
- Exponiéndose a las situaciones temidas de forma gradual para comprobar que la realidad no se corresponde con las creencias catastrofistas.



PÁNICO: ¿QUÉ OCURRE Y POR QUÉ?

SENSACIONES TEMIDAS DURANTE EL PÁNICO Y A QUÉ SE DEBEN:

⊗ MAREO

☹ Tensión de cervicales que disminuye el aporte de sangre a la cabeza. Efectos diversos de la hiperventilación. Hipotensión de origen diverso (p. ej., efecto secundario de la medicación)

⊗ FALTA DE AIRE

☹ Aumento de oxígeno en la sangre debido a la hiperventilación (que es lo contrario a asfixia)

⊗ TAQUICARDIA, PALPITACIONES

☹ Cuando estamos en peligro, real o imaginario, el corazón trabaja con mayor fuerza y rapidez. Así, envía más sangre a las zonas implicadas en la reacción de alarma, para que puedan funcionar más eficazmente, eliminar mejor las toxinas, etc.

⊗ HORMIGUEO EN LAS EXTREMIDADES, PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD, PALIDEZ

☹ La afluencia de sangre es mayor en los lugares donde puede ser más necesaria, dejando al resto del cuerpo con un riego menor, como la piel. De este modo, si fueses herido serías menos propenso a desangrarte.

⊗ OPRESIÓN, DOLOR O PINCHAZOS EN EL PECHO. DOLOR EN EL BRAZO IZDO.

☹ Tensión de los músculos intercostales debida a la hiperventilación o a mantener los pulmones demasiado llenos. Contracturas en cervicales o dorsales que irradian el dolor a esas zonas. Posturas corporales incorrectas habituales.

⊗ CALOR, SOFOCO, SUDOR, ESCALOFRÍOS

☹ Aumento de la temperatura en las zonas corporales más vitales y puesta en marcha del sistema de enfriamiento de nuestro organismo (sudor).

⊗ PERCIBIR LAS COSAS DE FORMA EXTRAÑA O INUSUAL, VER “LUCECITAS”,...

☹ Disminución de oxígeno en ciertas zonas del cerebro, debida a la hiperventilación. Dilatación de las pupilas que aumenta la visión periférica, facilitando así la percepción de posibles peligros pero disminuyendo la capacidad de enfocar.

⊗ TEMBLOR, PINCHAZOS, PARESTESIAS

☹ Tensión muscular excesiva.

⊗ DIFICULTAD PARA PENSAR EN LA FORMA HABITUAL

☹ Cuando sentimos una emoción muy intensa, como el pánico, la ira, etc.; se produce un “secuestro emocional”, que nos causa una dificultad transitoria para pensar y actuar en la forma en que habitualmente lo hacemos. Esa es la forma normal en que funciona nuestra mente y es útil cuando afrontamos una situación de peligro real.

⊗ NAUSEAS O MOLESTIAS ABDOMINALES

☹ Efectos normales de la ansiedad en el sistema digestivo, por desplazamiento de la sangre a otras áreas. No suponen ningún peligro y mejoran en cuanto se reduce la ansiedad.

⊗ OPRESIÓN O SENSACIONES EXTRAÑAS EN LA CABEZA

☹ Disminución de oxígeno en ciertas áreas del cerebro. Contractura de cervicales que dificulta la irrigación sanguínea de la cabeza y que produce diversas molestias.

⊗ CANSANCIO, AGOTAMIENTO

☹ Mantenimiento de los músculos estirados y tensos durante mucho tiempo. Falta de sueño profundo y reparador.

⊗ CUALQUIER SENSACIÓN INTERNA TEMIDA

☹ La **focalización** de la atención en captarlas, **aumenta la percepción** de cualquier sensación (puedes comprobarlo). Además, dado que las sensaciones temidas en el pánico son las propias de la ansiedad, **cualquier pensamiento de que suponen un peligro, puede producirlas o incrementarlas.**

PENSAMIENTOS CATASTROFISTAS Y EXPLICACIONES RACIONALES:

“VOY A VOLVERME LOCO”

La “locura”, es decir, la esquizofrenia y demás psicosis, implica tener síntomas muy llamativos como delirios y alucinaciones, que llaman poderosamente la atención de quienes rodean a estos enfermos, y de cualquier profesional de la salud que los haya visitado. Además, esos síntomas no guardan ningún parecido con los síntomas del pánico.

“VOY A PERDER EL CONTROL”

Para algunos pacientes, el significado es similar al de volverse locos. Para otros, significaría no poder evitar llevar a cabo comportamientos socialmente inadecuados (p. ej., ponerse a gritar) o peligrosos para sí mismo o para los demás. Pero se trata de un temor absurdo: durante las crisis de pánico la persona actúa con total lógica, si tenemos en cuenta que, en ese momento, piensa y siente que está en una situación de emergencia.

“VOY A TENER UNA ATAQUE DE CORAZÓN”

El infarto presenta algunos síntomas similares a los que experimentamos cuando se pone en marcha la reacción de pánico. Pero aunque notes que late más deprisa o notes palpitaciones recuerda que las crisis de pánico no pueden dañar al corazón. Los deportistas profesionales, en sus competiciones y en sus entrenamientos diarios, también hacen que su corazón lata más deprisa de lo habitual y eso no aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas, sino que hace su corazón sea más fuerte.

Puede resultarte útil informarte, en fuentes fiables, de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades cardíacas, que son entre otros: colesterol, obesidad, no hacer ejercicio, o abusar del alcohol y el tabaco. Comprobarás que, entre dichos factores de riesgo, nunca hallan las crisis de pánico.

“ME ESTOY ASFIXIANDO”

En realidad, durante los estados de ansiedad y pánico, lo que se produce es un estado de hiperventilación (respirar más cantidad de aire y más deprisa de lo habitual), que es el estado opuesto a la asfixia. Por eso, las crisis mejoran con la respiración diafragmática lenta, o respirando dentro de una bolsa de plástico o papel. Otra forma de comprobar este hecho es hiperventilando durante unos minutos con lo que, paradójicamente, se acrecienta la sensación de falta de aire.

“VOY A DESMAYARME”

El miedo a desmayarse es bastante común en el pánico. Su significado varía de unas personas a otras. Puede incluir el temor a: no recuperarse nunca más, caer en una especie de estado de coma, perder el control, darse algún golpe, exponerse a que otros le causen algún daño, hacer el ridículo, etc. Pero la probabilidad de desmayarse en una crisis de pánico es prácticamente nula ya que durante la crisis sube un poco la tensión arterial, mientras que el desmayo implica una bajada de tensión. Además, si alguna vez te has desmayado, recordarás que las sensaciones que experimentaste son muy diferentes a las que notas en la crisis.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que si llegase a producirse el desmayo, este no supondría ningún peligro. De hecho, las personas que sufren desmayos por lipotimias, fobia a la sangre, etc., no suelen desarrollar ningún temor al hecho de desmayarse.

“NO PODRÉ SOPORTAR TANTA ANSIEDAD”

Muchas personas con problemas de pánico piensan, equivocadamente, que la ansiedad puede crecer más y más, convirtiéndose en una espiral con niveles cada vez más altos y nocivos. Además, creen que pueden quedarse con el mismo nivel de ansiedad que experimentan en una crisis y permanecer así todo el tiempo. Pero esto es imposible ya que al llegar a cierto punto, la reacción de alarma se desactiva por sí misma, aunque no hagamos nada para conseguirlo.

“ME QUEDARÁN SECUELAS MENTALES”

Algunas personas creen que su cerebro y sus nervios pueden resultar dañados por experimentar tanta ansiedad. Pero la ansiedad no daña al sistema nervioso. Es una respuesta normal instaurada por la naturaleza, y el organismo está diseñado para resistirla. En realidad, hay algunas evidencias de que la experiencia repetida de estrés y ansiedad, fortalece al sistema nervioso. Por ejemplo, en tiempos de guerra la incidencia de problemas nerviosos suele disminuir, y la gente más capaz de manejar el estrés.

DIEZ REGLAS PARA SUPERAR EL PÁNICO

1. Recuerda que lo que sientes no es más que una exageración de las reacciones normales de nuestro cuerpo ante el stress.
2. Los síntomas de pánico no son peligrosos o dañinos, sólo desagradables. Nada malo va a pasar.
3. Deja de alimentar el pánico con pensamientos fatalistas sobre lo que está sucediendo o va a suceder.
4. Concéntrate en lo que le está pasando a tu cuerpo en este preciso momento, no lo que temes que ocurra.
5. Espera, date un poco de tiempo para que el pánico disminuya. No te resistas o trates de huir, sólo acéptalo.
6. Date cuenta que cuando dejas de alimentar tu pánico con pensamientos fatalistas el miedo empieza a desaparecer por sí solo.
7. Recuerda que el motivo de practicar es aprender a superar el miedo SIN EVITARLO. Así que esta es una oportunidad para progresar.
8. Piensa en el progreso que has conseguido hasta ahora a pesar de las dificultades. Piensa en lo bien que sentirás cuando lo consigas esta vez.
9. Cuando empieces a sentirte mejor mira a tu alrededor y empieza a planear tu siguiente paso.
10. Cuando te sientas listo para llevarlo a cabo empieza lenta y relajadamente. No hay necesidad de esforzarse o correr.



1. Las sensaciones son reacciones físicas normales
2. No son peligrosas
3. No añadas pensamientos fatalistas
4. Describe lo que le está ocurriendo a tu cuerpo
5. Espera a que el miedo pase
6. Aprecia como empieza a desaparecer
7. Esto es una oportunidad para progresar
8. Piensa en lo que ya has conseguido
9. Planea el siguiente paso
10. Empieza lentamente

CONOCIENDO MI PROPIA ANSIEDAD

Para poder controlar nuestra respuesta de ansiedad empezaremos por conocer cómo se produce en nosotros el círculo vicioso de la ansiedad y el pánico.

Las sensaciones físicas que sentimos cuando estamos ansiosos varían de una persona a otra. Hay quien experimenta sensación de desequilibrio o taquicardia o sudoración o náuseas.... Lo mismo ocurre con los pensamientos catastrofistas. Algunas personas experimentan miedo a volverse loco, mientras que otras lo que les preocupa es hacer el ridículo. Dependiendo de estos síntomas se crea un círculo personal y diferente para cada uno de nosotros.

En la siguiente página encontrarás una lista de sensaciones y pensamientos catastrofistas (**CONOCIENDO AL ENEMIGO - Mis síntomas**) Marca con una cruz aquellos síntomas que has experimentado al menos una vez cuando te sentías ansioso/a. Puedes añadir síntomas que no estén en la lista en los cuadros que están en blanco.

Una vez tengas todos tus síntomas identificados, ordénalos según el orden en que aparecen. Por ejemplo, primero siento sofoco, después empiezo a sudar, después noto palpitaciones, después empiezo a sentir desequilibrio,.... Lo mismo con los pensamientos. Por ejemplo, primero pienso que no voy a ser capaz de entrar en un lugar, después pienso que estoy empezando a tener ansiedad, luego pienso que se me estará notando, luego que voy a desmayarme en cualquier momento, luego que tengo que marchar rápidamente,....

En muchas ocasiones ocurre que todo pasa muy rápido y no sabemos que sucede antes y que sucede después. Para ayudarte puedes recordar un episodio reciente de ansiedad e imaginar que lo estás experimentando otra vez pero a cámara lenta. Puedes incluso intentar hacer algo que te produzca ansiedad y comprobar como van apareciendo los síntomas. Por ejemplo acercándote al lugar que te genera miedo.

Con toda esta información estarás preparado/a para hacer un esquema de tu propio círculo vicioso de ansiedad. Utiliza la hoja **CONOCIENDO AL ENEMIGO- Mi círculo vicioso**. Anota todos tus síntomas según su orden y dibuja un anagrama intercalando las sensaciones, los pensamientos negativos y las ideas catastrofistas. Verás de una forma clara como la situación escala hasta llevarte a una crisis de pánico a no ser que escapes o utilices alguna otra conducta evitativa. Al final de la hoja anota tus conductas evitativas más eficaces.

Ejemplo: Situación: Voy hacia el supermercado donde ya he experimentado ansiedad anteriormente.

SENSACIONES:

PENS. NEGATIVOS / INTERPRETACIONES CATASTROFISTAS

- | | | |
|-----------------------------|--------|---|
| 1° Sofoco y sudor | —————> | 2° No voy a ser capaz de entrar |
| 3° Temblor | —————> | 4° Ves, ya me está dando algo |
| 5° Palpitaciones | —————> | 6° La gente está notando que estoy mal |
| 7° Dificultad para respirar | —————> | 8° Dios mi corazón, me va a dar un infarto! |
| | | 9° Tengo que salir de aquí!! |

SENSACIONES:

MAREO		PALIDEZ	
FALTA DE AIRE		VER "LUCECITAS"	
TAQUICARDIA		VISIÓN BORROSA	
PALPITACIONES		INESTABILIDAD	
ESCALOFRÍOS		TEMBLOR	
TENSIÓN MUSCULAR		PINCHAZOS	
HORMIGUEO		GANAS DE ORINAR	
PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD		NAUSEAS	
PERCIBIR LAS COSAS DE FORMA EXTRAÑA O INUSUAL		SENSACIONES EXTRAÑAS EN LA CABEZA	
PINCHAZOS EN EL PECHO		DOLOR EN EL PECHO	
OPRESIÓN EN EL PECHO		MOLESTIAS ABDOMINALES	
DOLOR EN EL BRAZO IZDO		DIFICULTAD PARA PENSAR	
CALOR		OPRESIÓN EN LA CABEZA	
SUDOR		ABATIMIENTO	
SOFOCO		CANSANCIO	

INTERPRETACIONES CATASTROFISTAS Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS:

Se va a notar que estoy nervioso/a		Voy a volverme loco/a	
Voy a tener un ataque de pánico		Voy a perder el control	
Voy a hacer el ridículo		Mi salud mental quedará tocada	
No podré soportar tanta ansiedad		No puedo evitar lo que está sucediendo	
Me voy a desmayar		Me voy a asfixiar	
Voy a tener un ataque al corazón			

CONDUCTAS EVITATIVAS:

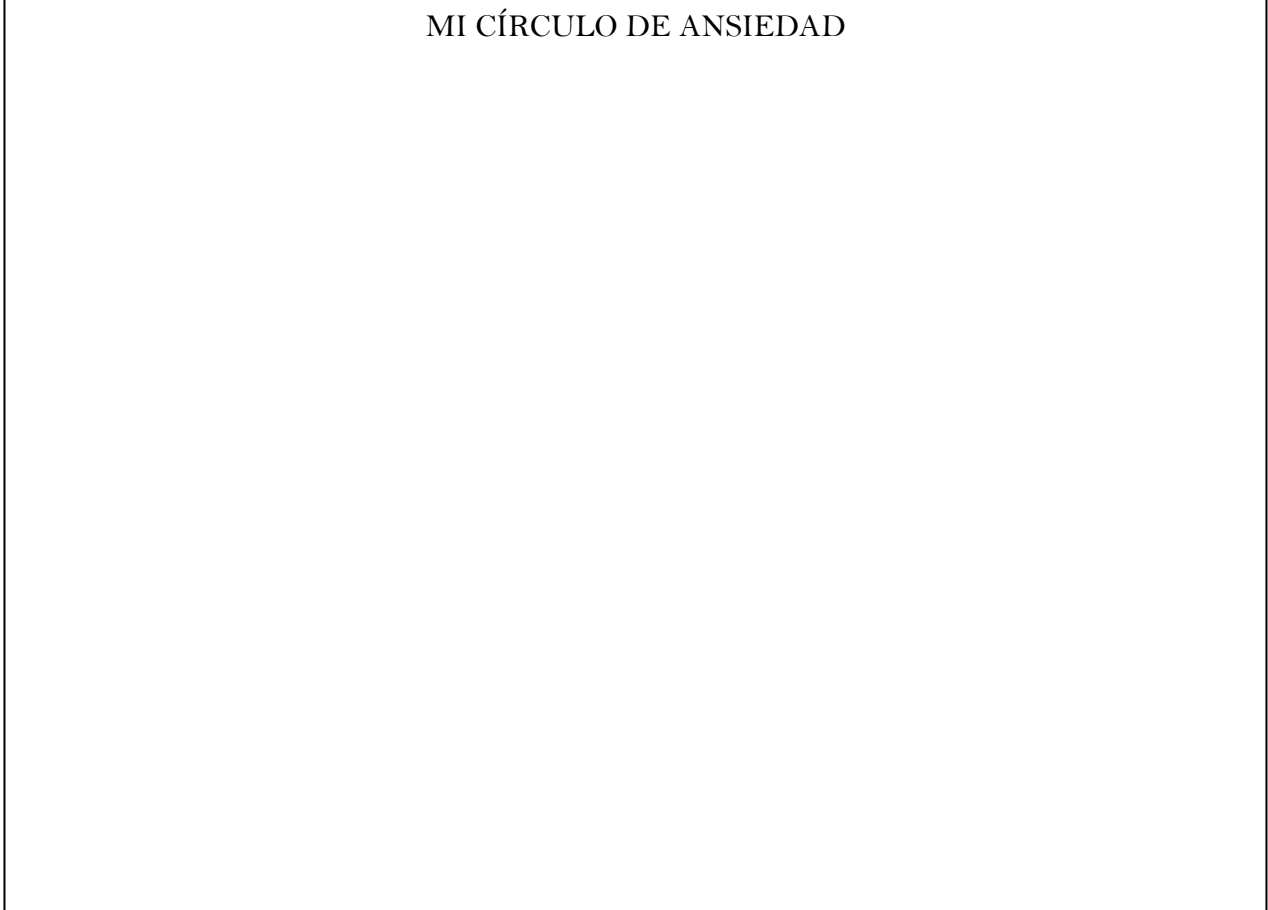
Tomar un tranquilizante		No salir a la calle	
Llamar por teléfono		No conducir	
Salir de la situación		No quedar con amigos	
Volver a casa		No quedar con familiares	
Ir acompañado/a		No ir a comidas, cenas o fiestas	
Llevar un teléfono móvil		No ir a lugares llenos de gente	
Llevar un "amuleto"		No entrar en lugares pequeños	
Beber alcohol para sentirse mejor		No contestar el teléfono	
Usar drogas para sentirse mejor		No quedar con gente desconocida	

MIS SÍNTOMAS:

MIS PENSAM. NEGATIVOS E INTERPRET. CATASTROFISTAS

- | | |
|----------|----------|
| 1°..... | 1°..... |
| 2°..... | 2°..... |
| 3°..... | 3°..... |
| 4°..... | 4°..... |
| 5°..... | 5°..... |
| 6°..... | 6°..... |
| 7°..... | 7°..... |
| 8°..... | 8°..... |
| 9°..... | 9°..... |
| 10°..... | 10°..... |

MI CÍRCULO DE ANSIEDAD



MIS CONDUCTAS EVITATIVAS:

- | | |
|--------|--------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |
| 5..... | 6..... |
| 7..... | 8..... |

PASO 2: CONTROLANDO MI ANSIEDAD

A continuación encontrarás la explicación de 6 técnicas para disminuir las sensaciones desagradables de la respuesta de alerta y controlar la ansiedad hasta hacerla tolerable o incluso hasta hacerla desaparecer.

1. DISTRACCIÓN
2. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA
3. RELAJACIÓN
4. INTENCIÓN PARADÓJICA
5. IMAGINACIÓN POSITIVA
6. AUTOINSTRUCCIONES

Lee todas las técnicas y escoge una para empezar a practicar. Para ello escoge un lugar y un momento del día donde te sientas seguro/a y nadie te moleste durante unos 30-45 minutos. Ponte cómodo/a sentado/a o estirado/a e imagina una situación que te ponga nervioso/a, revive algún episodio de ansiedad intensa o intenta pensar en algo que te de miedo. Se trata de provocarte los síntomas de ansiedad y las sensaciones desagradables para poder aplicar la técnica que hayas escogido. Estas técnicas son muy eficaces cuando se realizan correctamente. Para ello se deben practicar cada día durante unas dos semanas como mínimo. Puede que alguna de estas técnicas ya las hayas utilizado de forma instintiva sin saberlo. Ahora tienes la oportunidad de saber porque te ayudaban y sacar mayor partido.

Te recomiendo que practiques todas al menos 3 veces. Después escoge las que has encontrado más eficaces o fáciles (1 o 2) y practica sólo estas hasta llegar a dominarlas. Una vez te sientas que las dominas prueba de utilizarlas en una situación real de poco riesgo. Si intentas utilizarlas antes de dominarlas es muy probable que no funcionen y que tengas una mala experiencia.

TÉCNICA DE CONTROL DE ANSIEDAD 1: **DISTRACCIÓN**

La mente no puede sostener 2 pensamientos conscientes al mismo tiempo. Podemos conducir y pensar en algo o cantar porque conducir es una actividad automática que se hace de forma inconsciente cuando se domina. Pero es imposible hacer la lista de la compra y recitar un poema o explicar una anécdota a la vez. Si quieres puedes probarlo. La técnica de la distracción se basa en este fenómeno. Si cuando empezamos a sentir ansiedad pensamos en el miedo y la ansiedad las interpretaciones catastrofistas y los pensamientos negativos aumentan. Pero si en cambio pensamos en algo totalmente diferente el círculo vicioso negativo se rompe, la ansiedad disminuye y retomamos el control de la situación. Es decir que la distracción rompe este círculo vicioso de:

ansiedad → síntomas → pensamientos negativos → ansiedad → síntomas ...

Seguramente alguna vez ya habrás utilizado la distracción de forma instintiva y habrás comprobado como el pánico disminuye y la crisis se hace más controlable.

Para que la distracción sea eficaz el pensamiento nuevo debe ser suficientemente potente como para desplazar a los pensamientos negativos. Los más eficaces son aquellos pensamientos que requieran mucha concentración (contar, recitar poemas o canciones de memoria, etc.) y aquellos que tengan una gran carga emocional positiva (el nacimiento de nuestro hijo, el logro de algún reto, una anécdota o escena de una película que nos hizo reír a carcajada limpia,.. cualquier momento emotivo y positivo)

Otras formas de distracción que pueden resultarte útiles son:

- Observar minuciosamente algo externo y describirlo mentalmente: el dibujo de la pared, un folleto, lo que hace la gente de tu alrededor,...
- Escuchar atentamente; las conversaciones del alrededor, los ruidos de fondo (el tic-tac de un reloj, el ruido de los coches,...)
- Combinar lo anterior con imaginación positiva: si escuchas el ruido de un camión puedes imaginar que depositas en él tu ansiedad y que ésta se marcha con el camión en la medida que se aleja.
- Sentir las texturas de una tela, un papel, la envoltura de un chicle, el volante,...
- Jugar con un niño o una mascota.
- Saborear u oler un chicle, caramelo, otros olores del ambiente.
- Actividades repetitivas: contar baldosas, contar personas, contar matrículas, ...
- Recordar, comentar o escribir sobre experiencias agradables.
- Cantar una canción, si es posible en voz alta.
- Bailar al son de tu música favorita.
- Visualizar una situación que transmite paz, tranquilidad, alegría u otra emoción positiva.

Conviene practicar con frecuencia el siguiente ejercicio:

1. Centra tu atención en las sensaciones corporales (palpitaciones, temblores, etc) para comprobar como despiertan más ansiedad.
2. Después utiliza una forma de distracción que sea útil para ti y comprueba como la ansiedad empieza a disminuir o desaparece.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

Consiste en respirar de forma lenta y llevando el aire a la parte de abajo de los pulmones. Esta es una de las técnicas más rápidas y eficaces para reducir la ansiedad y las sensaciones temidas del pánico. También ayuda a aumentar la sensación de autocontrol y autoeficacia.

Otra ventaja es que la puedes practicar en cualquier lugar sin que nadie se de cuenta.

PAUTAS PRA APRENDER LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

1º Aprende la respiración diafragmática:

- Ponte una mano en el pecho y la otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Retienes un momento el aire en esa posición.
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho
- Procura mantenerte relajado y siente cómo la ansiedad va saliendo de ti al soltar el aire.

2º Aprende a hacerla más lenta:

- Toma aire, tal como hacías antes, lentamente y contando de 1 a 4.
- Retenlo, contando de 1 a 4.
- Suéltalo lentamente, mientras cuentas de 1 a 4
- Retén el vacío,, contando de 1 a 4.

Consejos:

Al empezar, practica cuando estés más tranquilo. Te resultará más fácil si estás acostado en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.

No tomes mucho aire. Se trata de tomar poco aire y lentamente para contrarrestar los efectos de la hiperventilación causada por la ansiedad.

Es mejor respirar por la nariz, pero si tienes algún problema que lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.

Practica al menos 2 veces al día durante 10 minutos cada una. Si quieres anota los resultados en un registro.

Cuando domines la técnica en posición de tumbado, practícala en diferentes posiciones (sentado, de pie...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.

Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastará con respirar lentamente.

No la utilices en situaciones de crisis de ansiedad o pánico hasta que domines la técnica, lo que necesita que practiques muchas veces.

TÉCNICA DE CONTROL DE ANSIEDAD 3: **RELAJACIÓN**

La tensión muscular es uno de los componentes de la ansiedad y el pánico (igual que la hiperventilación). Se trata de un mecanismo generalmente automático e involuntario, pero que podemos aprender a controlar voluntariamente, igual que ocurre con la respiración o con algunos pensamientos.

Cuando estamos nerviosos, asustados, enfadados, etc., nos hallamos bajo el control del sistema nervioso simpático, que es un componente del sistema nervioso autónomo (o automático). Es el llamado sistema de alarma, lucha, huida o emergencia. Su activación implica una serie de cambios fisiológicos, entre los que se incluye la tensión muscular.

Por el contrario, cuando nos hallamos en estado de relajación, es el sistema parasimpático el que toma el control en nuestro organismo. Entonces, la tasa cardiaca disminuye, la respiración se vuelve más lenta, la tensión muscular disminuye y se nota una sensación de relajación, o incluso de pesadez muscular.

La activación del sistema nervioso simpático es incompatible con la activación del parasimpático, y viceversa. Por tanto, si estás relajado no puedes estar tenso a la vez.

El aprendizaje de la relajación puede compararse al de otras habilidades como aprender a nadar, a montar en bicicleta o a conducir un coche: es necesario dedicarle tiempo y practicar una y otra vez hasta que se aprende; pero una vez aprendida puede ponerse en práctica sin esfuerzo y en cualquier lugar. Así podrás relajarte y estar tranquilo, en cualquier situación en que lo desees.

Cada ejercicio de relajación cuesta alrededor de 25 minutos y hay que practicarlo 1 o 2 veces al día. Se aconseja anotar los resultados de cada práctica en un registro (Hora, duración del ejercicio, nivel de relajación conseguido).

Al empezar, debes hacer la relajación ayudado por una grabación, en un lugar silencioso, con temperatura agradable y con posición cómoda: tumbado o recostado en un sillón. Puedes conseguir una grabación de relajación progresiva en Internet (Youtube, Ivoox, ...) o en mi web: www.noeliasanchez.net en el apartado Manual para la Ansiedad.

Es importante mantener una actitud de atención pasiva: no convertirlo en una autoexigencia y no tener prisa. También es importante que no temas experimentar la sensación de relajación. Puede ocurrir que al centrar tu atención en las sensaciones internas típicas de la relajación, las notes más y te asustes de ellas. Si ocurriese así, sería una prueba más de que el miedo que experimentas se produce porque interpretas catastróficamente determinadas sensaciones inofensivas. Y si sigues practicándola, el posible temor desaparece muy pronto, ya que el estado de relajación es incompatible con la ansiedad. Cuanto más practiques, más cómodo y relajado te sentirás.

Una vez consigas relajarte bien en la posición de acostado, practica en posición de sentado y después en diferentes lugares y situaciones. Puedes utilizar auriculares.

Después empieza a practicar la relajación ya sin grabación, centrando tu atención en la respiración diafragmática lenta y repitiéndote a ti mismo alguna palabra o frase tranquilizadora. Por ejemplo, al soltar el aire puedes pensar “relájate”, e imaginar que sientes tu cuerpo pesado y relajado. También puedes imaginar que la relajación tiene un color (p. ej. blanco) y la tensión otro (p.ej. azul oscuro o negro) y visualizas cómo al respirar inspiras aire blanco y dejas ir aire negro y con él la tensión.

La relajación sólo te será útil para afrontar el pánico, cuando ya seas capaz de relajarte sin ayuda de la grabación, en cualquier situación, y simultáneamente a la realización de cualquier tarea o la interacción con otras personas. Para conseguirlo, antes tendrás que practicarlo mucho.

Otra cuestión a tener en cuenta al usar la relajación para manejar el pánico es que debes empezar a aplicarla al notar las primeras señales de ansiedad, antes de que se haga demasiado fuerte.

TÉCNICA DE CONTROL DE ANSIEDAD 4: **INTENCIÓN PARADÓJICA**

En ocasiones nuestro cerebro hace lo contrario de lo que le ordenamos. Por ejemplo, si intentas poner una expresión natural cuando te hacen una foto, si te esfuerzas por evitar las sensaciones temidas en el pánico, estas pueden tender a aumentar; mientras que si las aceptas o incluso las buscas, tienden a disminuir.

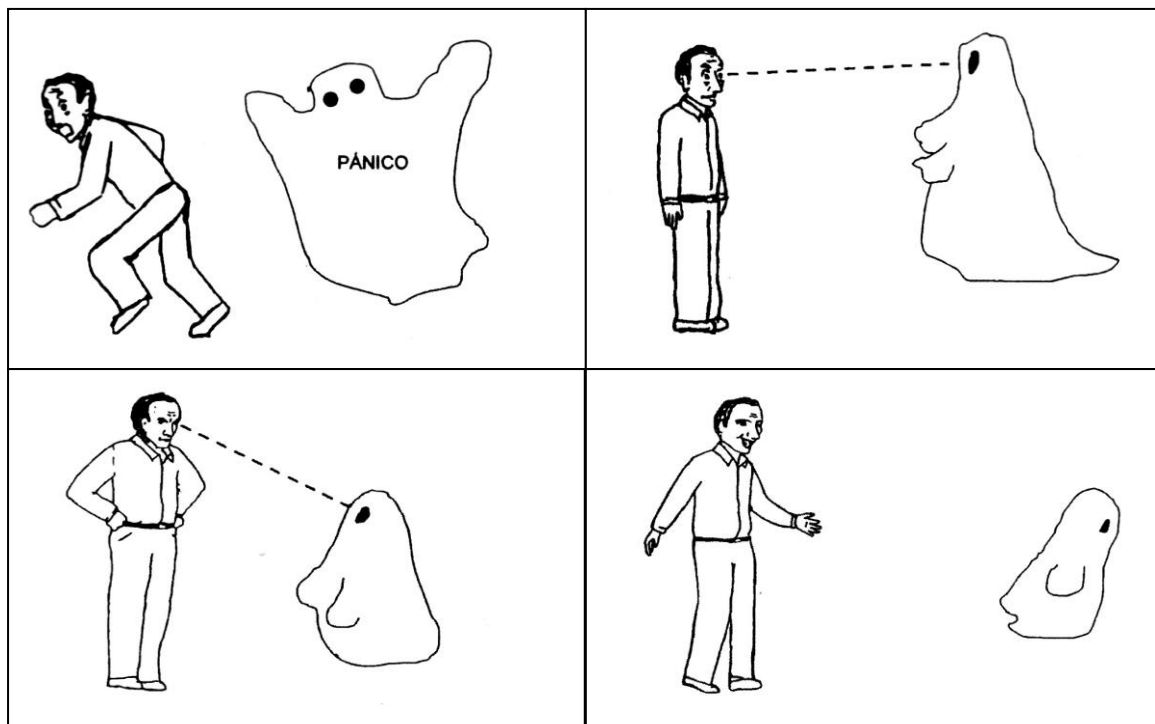
Las técnicas de intención paradójica utilizadas para tratar problemas psicológicos muy diversos se basan en la observación de que, en ocasiones, nuestro cerebro hace lo contrario de lo que le ordenamos, sobretodo cuando le damos órdenes en negativo, como: “No debo pensar o sentir esa cosa”.

Prueba el ejercicio del elefante rosa.

Como habrás comprobado, si te esfuerzas por apartar de tu mente una imagen o pensamiento, este puede volverse más fuerte y persistente.

Muchas veces ocurre algo similar con las sensaciones temidas en el pánico: cuando realizas esfuerzos titánicos para huir de ellas, aumentan; mientras que si las aceptas como algo normal o incluso las buscas, tienden a disminuir.

Como puedes comprobar, las sensaciones y la ansiedad disminuyen si deas de intentar huir de ellas y las aceptas diciéndote a ti mismo “si noto sensaciones que las note, ya se irán cuando quieran” o “si me llegase a dar una crisis, no importa; sería como una pesadilla, y se pasaría pronto si no sigo añadiendo interpretaciones catastróficas”.



El fantasma simboliza las sensaciones que temes. Si te acobardas ante ellas se “crecerán”.
En cambio si les haces frente se irán reduciendo hasta desaparecer.

TÉCNICA DE CONTROL DE ANSIEDAD 5: **IMAGINACIÓN POSITIVA**

Las imágenes mentales pueden provocar emociones. Para comprobarlo haz el siguiente experimento:

- Visualiza un limón, notando su olor, textura, color y sabor, imaginando que cortas un trozo, que lo muerdes, etc. Si lo imaginas bien, con todas las modalidades sensoriales (visión, tacto, sabor, aroma, etc.) notarás que empiezas a segregar saliva.

Esto sirve para demostrarte que sólo con imaginar algo, vívidamente, nuestro organismo puede experimentar cambios físicos reales. Así te resultará más fácil comprender cómo tus pensamientos catastrofistas pueden producir o aumentar las sensaciones que temes.

Algunas crisis de pánico pueden ser provocadas por imágenes fugaces muy amenazadoras. Si recuerdas alguna de las crisis que experimentaste en el pasado, como algo terrible, insoportable, etc., hasta el punto de que el mero hecho de pensar en ello te produce ansiedad y tiendes a evitarlo, sería importante afrontar ese recuerdo y “manipular” las imágenes mentales, pensamientos, sensaciones y emociones que forman parte de ese recuerdo traumático.

Esto lo conseguirás de la siguiente manera:

1. Esfuérzate en recordar aquella crisis, y en pensar y hablar de ella en forma más racional, dándote cuenta de que sólo fue una especie de pesadilla que te provocaste a ti mismo por el mecanismo del círculo vicioso, al pensar que estabas en peligro.
2. Imagina que la experiencia de la crisis que acabas de evocar ocurrió en una película y que tú la observas como si fueses un espectador ajeno a ella.
3. Después imagina que vuelves a experimentar la escena como protagonista, pero que ahora afrontas la crisis con las técnicas que conoces: cambiando tus pensamientos para que no llegue a producirse el círculo vicioso que lo provocó.
4. Visualiza lo que ves, lo que sientes, lo que te dicen los demás y lo que te dices a ti mismo al afrontarla; cambiando tus pensamientos y rompiendo así el círculo vicioso; sintiéndote bien y orgulloso/a de ti mismo/a por haber superado tu miedo;

(Si te cuesta imaginarlo, ayúdate escribiendo un relato que empieza tal como empezó aquella crisis, pero que continua contigo como protagonista afrontándola con las técnicas que ahora conoces y reduciendo la ansiedad hasta eliminar cualquier temor.)

Conviene practicar la visualización positiva después de la relajación (y también antes de conciliar el sueño y al despertar) porque así es más eficaz. Al igual que las otras técnicas, debes practicar la imaginación positiva muchas veces antes de llegar a dominarla. Una vez sientes que la dominas podrás usarla en el momento en que aparece el pánico, para reducir las sensaciones y el temor asociados.

No te canses de practicar la imaginación positiva, una y otra vez. Cuanto más la repitas, más fácil será que se grabe en tu mente (a nivel consciente y no-consciente) y más fácil será que te lleve a sentirte y a actuar de acuerdo con lo que imaginas.

Es lo mismo que ocurre con los mensajes publicitarios: se repiten una y otra vez porque así son más eficaces para cambiar las creencias, emociones y conductas, de quienes los reciben.

TÉCNICA DE CONTROL DE ANSIEDAD 6: **AUTOINSTRUCCIONES**

Las autoinstrucciones son frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar adecuadamente el pánico. Se trata de una técnica complementaria para modificar tus pensamientos. Su utilización consiste en confeccionar una o varias hojas para llevarlas contigo y leerlas al aparecer los primeros síntomas, con el propósito de que te ayuden a contrarrestar tu tendencia automática a hacer interpretaciones catastrofistas.

Estas hojas deben incluir:

- El círculo vicioso de tus crisis
- Frases para neutralizar las ideas catastrofistas
- Frases de ánimo que has desarrollado con los autorregistros
- Frases que te recuerden las técnicas de control de la ansiedad
- Algún dibujo que te recuerde cómo afrontar el pánico

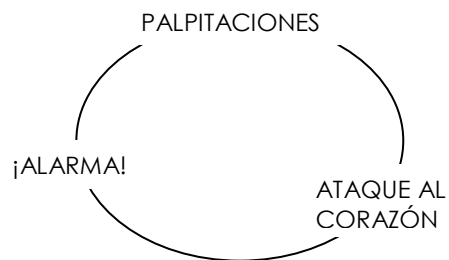
Puedes ir modificándolas, adaptándolas a tus necesidades, y añadiendo ideas nuevas.

Ejemplos de frases para neutralizar ideas catastrofistas:

- Recuerda que lo que sientes no es más que una exageración de las reacciones normales de nuestro cuerpo ante el stress.
- Los síntomas de pánico no son peligrosos o dañinos, sólo desagradables. Nada malo va a pasar.
- Deja de alimentar el pánico con pensamientos fatalistas sobre lo que está sucediendo o va a suceder.
- Concéntrate en lo que le está pasando a tu cuerpo en este preciso momento, no lo que temes que ocurra.
- Espera, date un poco de tiempo para que el pánico disminuya. No te resistas o trates de huir, sólo acéptalo como algo normal. Ya pasará.
- Date cuenta que cuando dejas de alimentar tu pánico con pensamientos fatalistas el miedo empieza a desaparecer por sí solo.
- Recuerda que el motivo de practicar es aprender a superar el miedo SIN EVITARLO. Así que esta es una oportunidad para progresar.
- Piensa en el progreso que has conseguido hasta ahora a pesar de las dificultades. Piensa en lo bien que sentirás cuando lo consigas esta vez.
- Cuando empieces a notar las sensaciones, es el momento de trabajar en romper el círculo vicioso.
- Cuando se activa el pánico es el mejor momento para cambiarlo.
- Piensa en lo contento que vas a estar por haber controlado el pánico por ti mismo.
- Puedo elegir lo que pienso y si pienso en forma positiva me sentiré bien.
- Si no hago interpretaciones catastróficas, el círculo vicioso no irá a más.
- Puedo utilizar respiración, distracción, relajación o autoinstrucciones; pero lo mejor es que no haga nada por evitar las sensaciones y que me limite a pensar en forma razonable.
- Pensar, actuar y sentir, del modo más sano y feliz.

Ejemplos de tarjetas de autoinstrucciones:

MI CÍRCULO VICIOSO:

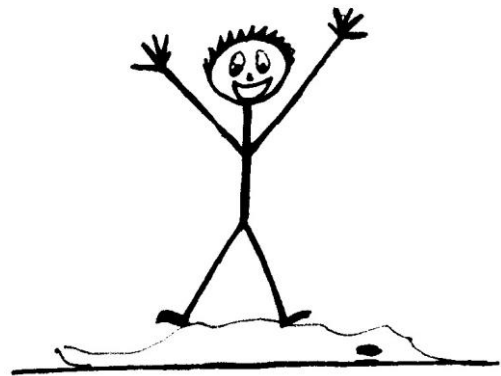


- Estas sensaciones son normales y no pueden hacerme daño.
- Si no alimento el miedo con ideas catastrofistas la ansiedad disminuirá poco a poco.
- He progresado mucho hasta ahora, esta es una oportunidad más para mejorar.
- Mi vida será mucho mejor si aprendo a controlar el miedo en vez de dejar que el miedo me controle a mí.

Siempre puedo utilizar: Distracción – cantar, recitar países, sumar números, visualizar,...



**SENSACIÓN
TEMIDA = PELIGRO**



**SENSACIÓN
TEMIDA = OPORTUNIDAD**

PASO 3: IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Cuando estamos ansiosos, o nos sentimos tensos o estresados, nuestra forma de pensar se vuelve irracional y negativa. Tendemos a tener entonces lo que llamamos Pensamientos Automáticos Negativos (o PAN). Estos pensamientos consisten en ideas subjetivas pesimistas sobre lo que está ocurriendo y/o lo que ocurrirá en el futuro y hacen que la preocupación y la ansiedad aumenten todavía más. Todo el mundo tiene pensamientos automáticos negativos pero las personas que no sufren ansiedad los neutralizan con otros pensamientos más realistas, eliminando así su efecto.

Ej. Un pensamiento automático negativo podría ser:

- “¿Y si el coche se estropea aquí mismo?”

A esto le puede seguir otro pensamiento racional:

- “El coche funciona bien, no me ha dado nunca problemas y ha pasado la revisión”

Si embargo si una persona sufre de ansiedad, tensión o estrés puede que no racionalice el pensamiento automático negativo o incluso que genere más:

-“Me quedaré tirada y llegaré tarde al trabajo”... “mi jefe me echará la bronca delante de todos”.. “Me pondré tan nerviosa que no podré hacer nada bien”... “Pareceré incompetente”... “Me despedirán por incompetente”...

Durante esta semana identifica situaciones en las que notes que tu ansiedad aumenta. Entonces concéntrate en identificar los pensamientos que ocupan tu mente en ese momento. Coge una hoja de registro y anota de forma breve tanto la situación en la que te encuentras como todos los pensamientos negativos que has identificado. Anota también con qué intensidad crees en ellos en ese momento (probabilidad de que ese hecho esté ocurriendo o vaya a ocurrir realmente).

<u>PAN</u>	<u>Probabilidad</u>
Llegaré tarde al trabajo	80%
Mi jefe me echará la bronca enfrente de todos	50%
Perderé el trabajo	30%

Después de anotar todo esto, lee otra vez cada P.A.N. e intenta identificar a qué error de pensamiento o distorsión pertenecen. Lo más probable es que descubras que tienes tendencia a cometer los mismos tipos de distorsión.

DISTORSIONES o ERRORES DE PENSAMIENTO:

1. “BLANCO O NEGRO” o PENSAMIENTO RADICAL

Cuando sólo vemos dos categorías. Al no haber término medio cuando lo que hacemos no es perfecto lo percibimos como un fracaso. Ej. “Mi esfuerzo no ha servido de nada”. Un truco para identificar este tipo de PAN es buscar palabras que indican extremos: nada, todo, siempre, nunca, todos, nadie, mejor, peor, el más, el menos...

2. GENERALIZACIÓN

Cuando a partir de un único incidente sacamos una conclusión incierta. Ej. “No ayudé a mi amiga en eso... soy una mala amiga”

3. FILTRO MENTAL o PERCEPCIÓN SELECTIVA

Por un lado damos mucha importancia a las cosas negativas por pequeñas que sean y por otro ignoramos las cosas positivas porque “eso no cuenta”. De esta forma se mantenemos una creencia negativa sobre nosotros aún en contra de lo que demuestran las experiencias cotidianas. Ej. “La sopa me quedó un poco salada... qué desastre de cena!”

4. CONCLUSIÓN PRECIPITADA

Cuando interpretamos una experiencia de forma negativa aunque no tengamos hechos convincentes que respalden dicha conclusión. Hay dos formas de sacar conclusiones precipitadas:

- Adivinación telepática: Arbitrariamente concluimos que alguien está pensando algo negativo de nosotros y no nos molestamos en comprobarlo. Ej. *“Seguro que piensa que soy idiota porque me he equivocado”*
- Predecir el futuro: Anticipamos que las cosas van a salir mal y estamos convencidos que esa predicción es en realidad un hecho establecido. Ej. *“Se va a poner tan furioso conmigo si se lo digo”*

5. MAGNIFICACIÓN o MINIMIZACIÓN

Cuando exageramos la importancia de lo que hacen los otros y quitamos importancia a lo que hacemos nosotros. Ej. *“...claro como tú lo haces tan bien...”, “Lo que yo he hecho era tan fácil... cualquiera podría hacerlo”*

6. RACIONAMIENTO EMOCIONAL

Asumimos que nuestras emociones negativas reflejan como son las cosas realmente. Ej. *“Si me siento ridículo es porque estoy haciendo el ridículo”*

7. AFIRMACIÓN “TENGO QUE”

Intentamos motivarnos con afirmaciones del tipo “Tengo que”, “No tengo que”, como si dependiendo de lo que hagamos seremos alabados o castigados. Otra expresión que tiene el mismo efecto es Debo/No debo. Cuando dirigimos estas afirmaciones a nosotros mismos la emoción resultante es la culpa. Cuando las dirigimos a otros sentimos frustración, decepción, rabia o resentimiento. Ej. *“Tengo que ser capaz de controlar mi vida”, “Debería ser más considerado”*

8. PONER ETIQUETAS

Esta es una forma extrema de generalización. En vez de describir nuestro error nos ponemos una etiqueta negativa. Ej. *“Soy un fracaso”*. También podemos poner etiquetas a otros. Ej. *“Es un vago”*

9. PERSONALIZACIÓN

Cuando nos sentimos responsables de algo negativo que ha ocurrido aunque no haya evidencia de que sea culpa nuestra. Ej. *“La cena esta siendo tan aburrida... seguro que es porque estoy yo”*

10. CATASTROFIZACIÓN

Cuando encadenamos una serie de PAN hasta llegar a una conclusión fatalista. Por ejemplo:

“Pasó de largo sin saludarme”

“Me estaba ignorando a propósito”

“Seguro que alguien se ha inventado algo malo sobre mi y lo va diciendo por ahí”

“Todos me van a hacer el vacío”

“Voy a perder mi trabajo”

“No podré pagar la hipoteca”

“Mi pareja me dejará”

“Mi vida se derrumbará”...

TABLA 1

FECHA	SITUACIÓN	P.A.N	Prob. %	Error de pensamiento
25-04-07	Siento dolor de garganta	Podría ser un tumor, un cáncer	60%	conclusión precipitada (predecir el futuro)
4-05-07	Mi jefe se queja de algo que he hecho mal	Seguro que piensa que soy incompetente. Seguro que me echa. Me quedará sin trabajo, sin sueldo, sin dinero...	75%	Catastrofización
07-05-07	Me olvidé del cumpleaños de mi amiga	Soy mala amiga por no acordarme de su cumpleaños	100%	Generalización

PASO 4: NEUTRALIZANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS

El siguiente paso para neutralizar los PAN es generar un pensamiento alternativo más realista y sin carga negativa. Para ello existen varias técnicas. Te recomiendo que para empezar practiques todas ellas utilizando los PAN que anotaste en la tabla 1. Cuando te hayas familiarizado con ellas encontrarás que algunas de las técnicas te resultan más fáciles de utilizar que otras o te parecen más efectivas.

1- RELATIVIZAR LO NEGATIVO:

“Nada es tan importante que merezca ser sufrido de una manera tan intensa”

Esta técnica se basa en completar los pensamientos negativos reconociendo algo positivo de la situación. Para facilitarlo podemos:

- ♦ Utilizar un **PERO**, (p.ej. “mi jefe me exige demasiado, pero... tengo que reconocer que he aprendido y me he superado mucho gracias a eso”)
- ♦ Considerar el **TIEMPO** que durará la situación negativa: “Ya estoy harta de que me digan lo que tengo que hacer, ... suerte que en unos meses estaré trabajando en otro sitio”

2- A.V.E.A.:

Esta técnica se compone de 4 formas de generar Respuestas Racionales a partir de preguntarte a ti mismo:

A- Alternativas → ¿Hay alguna forma alternativa de ver la situación? (en casi todas las situaciones la hay)

V- Ventajas y desventajas → ¿Qué ventajas tiene pensar de esta forma? ¿Qué desventajas?

E- Evidencia → ¿Qué evidencia tengo de que lo que pienso es cierto?

A- Amigo → ¿Qué me diría un buen amigo si estuviera aquí?

3- DISTANCIAMIENTO:

Esta técnica se basa en separar las emociones de los hechos para poder valorarlos de forma objetiva. Una forma de hacerlo es imaginar que otra persona pasa por la misma situación y tú como observador/a das tu opinión respecto a lo ocurrido.

También puedes imaginar que ves la situación desde el futuro. Es decir, si en cuestión de unos meses o años estuvieras en esta situación ¿qué opinarías?

Esta técnica es muy útil para aquellas personas que tienden a hacer errores de pensamiento del tipo personalización y pensamiento emocional.

4- PONERLO POR ESCRITO:

Esta es una forma sutil de distanciamiento. Cuando escribimos lo que sentimos nos descargamos en parte de la emoción y podemos ser más objetivos. Además al leer lo escrito podemos ver más claramente las distorsiones que cometemos y como valoramos las situaciones en función de las emociones más que de las evidencias.

5- EL ABOGADO DEL DIABLO:

Hacer de abogado del diablo significa tomar el punto de vista contrario a lo que parece más obvio. ¿Qué diría o haría la persona que percibiera la misma situación de una forma completamente opuesta a la nuestra? ¿Qué argumentos utilizaríamos para justificar dicho pensamiento o acción?

6- CAMBIO DE ROL:

Si nos imaginamos que somos otra persona o que tenemos otro papel en la situación podemos ver las cosas desde otro ángulo y ser más objetivos.

7- TARJETAS DE EMERGENCIA:

Esta es una táctica para utilizar cuando sabemos de antemano que una situación determinada nos provoca unos PAN determinados. De forma que podemos predecir lo que sentiremos y/o pensaremos cuando nos exponamos a la situación. Por ejemplo: al hablar en público me invaden los siguientes PAN: “Qué horror estoy tan nervioso”, “La gente va a notar que estoy nervioso”, “Me voy a colapsar y no sabré explicar nada”, “Voy a hacer el ridículo”,...

Se trata de cuestionar nuestros PAN y generar Respuestas Racionales que anotaremos en una tarjeta. Cuando llegue la situación temida y empecemos a ser avasallados por los PAN leeremos tranquilamente la tarjeta para neutralizarlos. Ej:

TARJETA DE EMERGENCIA PARA HABLAR EN PÚBLICO

- ESTAR NERVIOSO EN ESTA SITUACIÓN ES LO MÁS NORMAL
- QUE YO ME SIENTA NERVIOSO NO SIGNIFICA QUE LOS DEMÁS LO NOTEN
- AUNQUE SE NOTARA MI NERVIOSISMO NO SIGNIFICA QUE NO PUEDO HACER UNA BUENA PRESENTACIÓN
- CONOZCO MUY BIEN DE LO QUE HABLO ASÍ QUE ES MUY POCO PROBABLE QUE NO SEPA COMO EXPLICARLO
- SI SIGO LAS PAUTAS QUE ME HE PREPARADO Y ME CONCENTRO EN LO QUE ESTOY HABLANDO NO HARÉ EL RIDÍCULO

Durante una semana anota nuevos PAN en la siguiente tabla. Verás que en esta tabla hay 3 secciones más que en la anterior tabla. Una vez hayas anotado el PAN y la intensidad asociada haz 5 minutos de relajación, con la técnica que has ido practicando estas semanas. Cuando hayas acabado intenta generar una Respuesta Racional. Notarás que al estar más relajado te resulta más fácil ver las cosas de una forma menos negativa. En la última columna anota la intensidad de tus PAN una vez has utilizado la relajación y considerado la respuesta racional. Anota también en esta columna la resolución de la situación, es decir, lo que has decidido hacer al respecto.

TABLA 2

FECHA	SITUACIÓN	P.A.N	Prob %	RESPUESTA RACIONAL	Prob. %	RESOLUCIÓN
25-4-07	Siento dolor de garganta	Podría ser un tumor, un cáncer	60%	si le pasara a otra persona le diría que es un poco de faringitis (DISTANCIAMIENTO)	30%	Me tomo un gelocatil y espero a estar mejor.
4-05-07	Mi jefe se queja de algo que he hecho mal	Seguro que piensa que soy incompetente. Seguro que me echa. Me quedará sin trabajo, sin sueldo, sin dinero...	75%	Mi jefe no me ha hablado de despido en ningún momento (EVIDENCIA)	50%	Me esfuerzo por cometer más errores
07-05-07	Me olvidé del cumpleaños de mi amiga	Soy mala amiga por no acordarme de su cumpleaños	100 %	Si mi amiga se olvidara yo no me enfadaría (CAMBIO DE ROL)	20%	Le digo a mi amiga que siento mucho el desquite
5 MINUTOS DE RELAJACIÓN						

PASO 5: EXPOSICIÓN PROGRESIVA

¡¡¡EMPIEZA LA GUERRA!!!!

Ahora que ya conoces a tu enemigo, el miedo, y que tienes armas para combatirlo puedes hacer dos cosas:

- 1- Continuar tu vida como hasta ahora, dejando que el miedo te controle, limite tus actividades y te amargue la vida o...
- 2- Plantarle cara al miedo y demostrarte a ti mismo/a que quieres Y PUEDES ser mejor y más feliz sin la ayuda de nadie.

Si te decides por la primera opción no hace falta que sigas leyendo. ¡¡Mucha suerte en el futuro!!

Si te decides por la segunda opción aquí tienes un plan de ataque infalible. ¡Ánimos! Estás a punto de dar un giro a tu vida. Esta guerra puede que sea más dura i larga de lo que desearías pero recuerda que la experiencia siempre te va hacer más fuerte. Este es el final de una vida de esclavitud emocional y el principio de una vida orientada a la tranquilidad, la seguridad y el goce.

PLAN DE ATAQUE CONTRA EL MIEDO

1. PREPARA TU ARSENAL:

Revisa todo el trabajo que has hecho hasta ahora. Identifica lo siguiente:

a. Tu **PROPIO CICLO VICIOSO DE ANSIEDAD Y PÁNICO;**

Utiliza las listas de síntomas, ideas catastrofistas y conductas de evitación. También los Pensamientos Automáticos Negativos que has identificado estos días. Piensa en el orden en el que aparecen cada uno de estos elementos y cómo hacen que la situación vaya cada vez a peor. Dibuja un esquema de lo que ocurre, lo más sencillo posible.

Si ya habías diseñado tu ciclo, revísalo para comprobar si realmente te ayuda a entender lo que te ocurre cuando la ansiedad se apodera de ti. Mira si se adapta a lo que te ocurre en la realidad. Modifica aquellos aspectos que creas convenientes.

Si te cuesta diseñar tu propio modelo, pide ayuda a alguna persona que te conozca bien o que tenga experiencia en el tema de la ansiedad (un profesional, alguien que ha superado un problema parecido,...)

b. Las **TÉCNICAS DE CONTROL DE ANSIEDAD** que más te han ayudado;

Si todavía no has identificado ninguna, tómate unos días para practicar algunas (o todas) y encontrar aquellas que te ayudan a disminuir la tensión, la ansiedad o el pánico.

Éstas van a ser tus armas de primera línea. Necesitas dominarlas para asegurarte de no perder el control y darte tiempo para sacar la artillería pesada...

c. Las **TÉCNICAS PARA GENERAR RESPUESTAS RACIONALES** que más te han ayudado;

De la misma manera que con las anteriores, es importante que domines un par o tres de técnicas antes de afrontarte a tu miedo. Si no es posible que con la presión de la ansiedad no seas capaz de aplicarlas bien y te llevarías la sensación de que no son eficaces.

Recuerda que llevas muchos años pensando de una manera rígida y negativa. Así que, aunque al principio sientas que las respuestas racionales no anulan completamente tus Pensamientos Automáticos Negativos, no desistas, sigue practicando. Éstas técnicas son como los tanques, más lentos pero increíblemente sólidos y eficaces a la hora de destruir su objetivo.

2. ELIMINA TU PUNTO MÁS DÉBIL:

Una de las ventajas que tiene tu enemigo, el miedo, es que provoca **sensaciones físicas desagradables (ansiedad) que tú no toleras y te hacen perder el control**. Esto te hace vulnerable ante el miedo, que se alimenta de tu descontrol. Pero, ¿Qué pasaría si pudieras sentir esas sensaciones sin reaccionar a ellas? Hay muchas situaciones en la vida en las que nos sentimos invadidos por sentimientos y sensaciones desagradables pero de alguna manera las sobrellevamos sin reaccionar impulsivamente. Por ejemplo, cuando en el trabajo nos sentimos estresados o infravalorados, cuando estamos a dieta y nos ofrecen un dulce, cuando dejamos de fumar, cuando los hijos se ponen insoportables, cuando tenemos que tratar a un familiar que nos saca de quicio,... En todas esas ocasiones algo dentro de nosotros mismos nos dice: “Tranquiiiiiiilooooo, no te pieeeeeerdas”. Sino en más de una ocasión nos hubiéramos metido en un buen lío, ¿verdad?

Reforzando tu tolerancia a las sensaciones desagradables llegarás a deshacerte de esta vulnerabilidad. Para eso necesitas exponerte a la ansiedad y sentirla sin reaccionar.

Haz una lista de ejercicios que te pueden ayudar a provocarte sensaciones desagradables, parecidas a la ansiedad. Utilízalos como si fueran un simulacro, es decir una situación muy parecida a la real pero en un contexto seguro, ya que puedes acabar el ejercicio cuando quieras.

Método:

1. Escoge un lugar donde te sientas bien.
2. Decide cuantos minutos va a durar el ejercicio (entre 30 seg. y 3 min. como máximo). Si quieres puedes utilizar una alarma o temporizador.
3. Escoge uno de los ejercicios y comienza suavemente hasta que empieces a sentir un poco de malestar. Puede que además sientas un poco de ansiedad, **NO PASA NADA**.
4. Detente ahí y **OBSERVA Y SIENTE** lo que ocurre en tu cuerpo **SIN PENSAR**.
5. Cuando haya pasado el tiempo previsto utiliza cualquier técnica de relajación o distracción para salir del estado de malestar.
6. Recuerda que si el ejercicio te genera ansiedad y quieres dejarlo antes de que acabe, puedes utilizar cualquier técnica de control de ansiedad. Si lo prefieres puedes pedir a alguien que te acompañe y te ayude a distraerte y salir del estado de ansiedad rápidamente en el caso de que ocurra.
7. Practica al menos una vez al día, aumentando gradualmente el tiempo de exposición hasta que tolere las sensaciones desagradables sin problemas.

3. PREPARA LA TÁCTICA DE ATAQUE:

Ahora que te tienes armas eficaces y te sientes fuerte para tolerar la presión, haz una **lista de todas aquellas situaciones y actividades o pensamientos que te provocan ansiedad, pánico o miedo**. Ordénalas según la intensidad, de menos a más y anótalas en un registro.

Imagina cómo sería tu vida si pudieras hacer todas esas cosas sin problemas... Cómo te sentirías sin esos rituales o preocupaciones... Cómo te sentirías sin el miedo y la inseguridad.

Si tu problema son **LOS ATAQUES DE PÁNICO**. Anota la lista será de situaciones que evitas por miedo a tener un ataque de pánico. Una vez ordenadas conviértelas en tareas. Es decir afrontar la situación que te da menos miedo se va a convertir en tu primera tarea. Tiene que ser una tarea realista y sensata con un grado de dificultad adecuado para tu nivel de seguridad. Si lo ves muy difícil puedes dividir la tarea en fases y realizar sólo la primera fase. Por ejemplo 1ª tarea entrar en un ascensor, 2ª tarea: estar dentro del ascensor 15 segundos con la puerta abierta, 3ª tarea: estar 15 segundos con la puerta cerrada, 4ª tarea estar 30 segundos con la puerta cerrada, 5ª tarea subir una planta, 6ª tarea: subir 2 plantas, etc.

Proponte un día, dentro de esta semana, para hacer la primera tarea. Anótalo en el registro. Después decide qué días realizaras el resto de tareas. No deben pasar más de 2 días entre tarea y tarea. Si alguna tarea requiere la colaboración de otros o algún tipo organización (por ejemplo, ir a una fiesta o cena, realizar un viaje largo en tren, conocer gente nueva, etc.), prepáralo todo antes de empezar las exposiciones (organiza la cena o la fiesta, compra billetes para ir y volver a otra ciudad un domingo, apúntate a un club social o clases de yoga, etc.)

Si tu problema son las **PREOCUPACIONES EXCESIVAS**, por ejemplo, miedo a tener una enfermedad, miedo al futuro, miedo a que suceda algo malo a alguien que quieres,... Tu lista será diferente: Primero ordena las preocupaciones de más a menos estresantes. (1º miedo a tener cáncer, 2º miedo a que suceda algo malo a alguien que quiero, 3º miedo a perder el trabajo, 4º miedo al futuro,...). Tus exposiciones se basarán en exponerte a dichos pensamientos durante un tiempo cada vez más largo.

Si tu problema son los **RITUALES** tus exposiciones se basarán en esperar un tiempo cada vez más largo antes de realizar el ritual. Puedes empezar con un solo ritual (de menos a más importante) o con todos a la vez.

4. **EM PIEZA LA EXPOSICIÓN: ¡¡¡AL ATAQUE!!!!**

Antes de comenzar cada exposición, piensa en los beneficios que te supondrá (a medio y largo plazo) realizar la exposición y poder superar el miedo.

Es imprescindible que realices las exposiciones sin utilizar ninguna conducta de evitación. El objetivo es **PONER A PRUEBA TUS CREENCIAS CATASTROFISTAS PERMANECIENDO EN LA SITUACIÓN HASTA QUE DESAPAREZCA EL DESEO DE ABANDONAR**. Para romper la asociación: *sensación-interpretación catastrofista*, que tu mente lleva a cabo de forma automática y que constituía la raíz de tu problema.

La ansiedad anticipatoria (miedo antes de la exposición) es normal. Nos ocurre a todos antes de hacer algo nuevo o importante. Si esta ansiedad anticipatoria es muy elevada y sientes el impulso de evitar la tarea, usa las técnicas que has aprendido para reducir la ansiedad y anota los pensamientos negativos. Cuando estés más tranquilo/a inicia la exposición.

Si durante la exposición la ansiedad es muy elevada, puedes utilizar las técnicas de control de ansiedad hasta reducirla a niveles manejables. Incluso **AL PRINCIPIO PUEDES UTILIZAR TU TARJETA DE EMERGENCIA**. Pero recuerda que el objetivo es hacer manejable la ansiedad, no eliminarla. Así podrás comprobar que permaneciendo en la situación, la ansiedad desaparece por sí sola y con ella también desaparece el deseo de escapar.

Anota en una hoja los pensamientos negativos que obstaculizan la exposición y los pensamientos racionales alternativos que te ayudan. Por ejemplo:

- | | |
|--|--|
| - Cualquiera puede hacerlo. | - <i>Si sintieran miedo como yo muchos no lo harían.</i> |
| - Debería haberlo hecho mejor. | - <i>Con el tiempo lo conseguiré; ahora haré lo que pueda que ya es mucho.</i> |
| - nadie pensaría que eso era importante. | - <i>Algunos no lo entenderían, pero yo sé lo importante que es.</i> |
| - Aunque ahora tenga una buena racha, volveré a recaer como otras veces. | - <i>Ahora tengo más información que antes, y sé que si me mantengo firme, superaré mi problema.</i> |

REPITE cada exposición varias veces el mismo día, hasta conseguir 2 exposiciones consecutivas sin sentir ansiedad o con ansiedad pero siendo capaz de reducirla rápidamente. Sólo entonces empieza la siguiente tarea, un poco más difícil.

FELICÍTATE por tus progresos, cuenta tus logros a personas con quien tienes confianza y hazte pequeños regalos o caprichos cuando consigas los objetivos.

No menosprecies los logros conseguidos, aunque sean lentos o pequeños. Aunque las tareas que llevas a cabo resulten fáciles para la mayoría de la gente, no son fáciles para ti. Si ellos tuvieran que afrontar sus miedos también les costaría.

SÉ FLEXIBLE. Si algún día no consigues el objetivo propuesto, **NO PASA NADA.** ¡¡Has perdido una batalla pero no la guerra!! Imagina que esto es como en el de fútbol, se puede perder algunos partidos y aún así ganar la liga, ¿verdad? Pues eso, lo importante es el progreso general. Vuelve a la situación de exposición lo más pronto que puedas. ¿Por qué? Porque si escapas de la exposición cuando experimentas la ansiedad máxima, y tardas en volver a ella, en tu mente puede quedar grabada la idea irracional de que podría haber pasado algo terrible si no llegas a escapar. Por eso se hacen exposiciones graduales, para disminuir el riesgo de tener que escapar en plena crisis y no te atrevas a volver a la situación.

Si tu problema son las **PREOCUPACIONES EXCESIVAS:** Decide un momento del día en el que nadie te moleste y un lugar donde te sientas segura. Empieza por la última preocupación de la lista y dedica 1 minuto a pensar en ella. Pon un despertador o temporizador. Debes imaginar la peor de las situaciones en relación con esa preocupación (perder el trabajo, no ser capaz de encontrar otro, quedarte sin dinero, quedarte sin vivienda por no poder pagarla, ... o tener cáncer, recibir el diagnóstico más pesimista, tener que hacer quimioterapia, tener que plantearte tu muerte, tu funeral...). Cuando suene el despertador deja de pensar en la preocupación y concéntrate en cada sensación de tu cuerpo y cada sentimiento.

Coge una hoja y anota lo siguiente:

- Día y mes
- Hora
- Lugar
- Cuánto tiempo has dedicado
- Cómo te has sentido (nervioso, mareado, angustiado,)
- En qué intensidad (de 1 a 10)
- Cuantas veces has realizado esta exposición
- Quien hay contigo (en otras habitaciones)
- Que están haciendo estas personas
- Qué tiempo que hace
- Qué día has tenido hasta ahora
- Qué día te espera a partir de ahora
- Cual es tu nivel de optimismo (de 1 a 10)

Guarda esta hoja y continúa con tus actividades normales.

Los siguientes días debes poner el despertador a intervalos progresivamente más largos y repetir la misma exposición (la misma preocupación). 2 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min, 1 h.

Cuando has llegado a 1 hora de exposición pasa la siguiente preocupación de la lista (la penúltima) y realiza exposiciones gradualmente más largas de 1 min hasta 1 hora. Y así con todas las preocupaciones hasta llegar a la más estresante. Si un día no puedes hacer la exposición deberás saltar ese intervalo y hacer el siguiente paso. (por ejemplo, si no puedes hacer la exposición el día que te tocaban 10 minutos al día siguiente pasas directamente a hacer 15 minutos.). Es muy importante que respetes los intervalos tal como están recomendados ya que está demostrado que variar los intervalos o modificarlos a nuestro antojo disminuye drásticamente la eficacia del programa y lleva a un gran número de fracasos.

Si tu caso es el de los **RITUALES** empieza por esperar 5 minutos antes de realizar el o los rituales. Durante ese tiempo concéntrate en como te sientes, tus sensaciones y síntomas de ansiedad. Piensa también en cómo te sentirías si no tuvieras necesidad de realizar el ritual. Cuando acaben los 5 minutos escoge si quieres llevar a cabo el ritual o no y actúa según tu criterio. Al partir del día siguiente aumenta el tiempo de espera progresivamente: 10 m, 20m, 30m, 1h, 2h, 5h, 8h, 1 d, 2d, 5d, 1

semana. Cuando llegues a una semana puedes empezar desde el principio con otro ritual. Como en el caso de las preocupaciones, es muy importante que respetes los intervalos tal como están recomendados ya que está demostrado que variar los intervalos o modificarlos a nuestro antojo disminuye drásticamente la eficacia del programa y lleva a un gran número de fracasos.

TABLA PARA EXPOSICIÓN: (ejemplos)

FECHA	RETO	INTENTO	RESULTADO	A MEJORAR
12-4-05	Ir en coche hasta la rotonda	1º	No conseguido	Relajarme más antes de comenzar
14-4-05	Ir en coche hasta la rotonda	2º	No conseguido	Poner más conciencia en que no me voy a desmayar
16-4-05	Ir en coche hasta la rotonda	3º	Conseguido	Usar la distracción de cantar
18-4-05	Ir en coche hasta la rotonda	4º	Conseguido	todo ok
20-4-05	Ir en coche hasta el otro pueblo	1º	No conseguido	Visualizar que lo hago con seguridad. cantar
22-4-05	Ir en coche hasta el otro pueblo	2º	Conseguido	todo ok
24-4-05	Ir en coche hasta el otro pueblo	3º	Conseguido	todo ok
12-4-05	Pensar que tengo cáncer y recrearme en ello 5 min, después relajarme y cambiar mi pensamiento.	1º 2º 3º	No conseguido Conseguido Conseguido	Mejorar las respuestas racionales .
14-4-05	Pensar que tengo cáncer 10 min	1º	Conseguido	todo ok
16-4-05	Pensar que tengo cáncer 15 min	1º	Conseguido	
18-4-05	Pensar que moriré de accidente 5min	1º 2º		
20-4-05	Pensar que moriré de accidente 10min			
22-4-05	Pensar que moriré de accidente 15min			
12-4-05	Esperar 5 minutos antes de comprobar la puerta por segunda vez.	1º 2º	Conseguido Conseguido	todo ok todo ok
14-4-05	Comprobar la puerta después de 10 minutos	1º 2º 3º	No conseguido Conseguido conseguido	Me confié y no me concentré en la relajación.
12-4-05	Esperar 5 minutos antes de comprobar la puerta por segunda vez.	1º 2º	Conseguido Conseguido	todo ok todo ok
14-4-05	No comprobar la puerta	1º	Conseguido	
16-4-05	Esperar 5 minutos antes de lavarme las manos.	1º		
18-4-05	Esperar 10 minutos antes de lavarme las manos			
20-4-05	Esperar 30 minutos antes de lavarme las manos			
22-4-05	No lavarme las manos			

PASO 6: CONSOLIDA LA SUPERACIÓN

Una vez que hayas afrontado reiteradamente las situaciones que antes temías o evitabas, hasta llegar a sentirte cómodo/a en ellas sin tener que llevar a cabo ninguna conducta dirigida a evitar o prevenir las sensaciones, parece que el problema ya está resuelto, ¿verdad? ...¡PUES NO!

Para acabar de desactivar la asociación entre las situaciones, las sensaciones y la evaluación de peligro; es necesario que **AFRONTES**, deliberada y repetidamente, las **SITUACIONES QUE ANTES EVITABAS, PROVOCÁNDOTE LAS SENSACIONES QUE ANTES TEMÍAS**, mientras permaneces en ellas sin llevar a cabo ninguna conducta dirigida a evitar el supuesto peligro.

Por ejemplo: hacer un viaje antes temido tomando café antes; ir a unos grandes almacenes solo y hiperventilar allí; o estar en una fiesta e imaginar que tienes una crisis de pánico.

NO TE ENGAÑES a ti mismo pensando que estas tareas no son necesarias porque ya sientes que has superado el problema. Si quieres evitar el riesgo de recaída, debes afianzar el cambio de creencias, para acabar de eliminar cualquier residuo de asociación entre las sensaciones temidas y las ideas de peligro.

En el caso de las **PREOCUPACIONES** puedes ponerte a prueba llegando 5 minutos tarde al trabajo, pidiendo un análisis de sangre a tu médico de cabecera, dejando de tomar el refuerzo vitaminas,... mientras piensas en todo lo malo que podría pasarte.

En el caso de los **RITUALES** puedes ponerte a prueba yendo a dormir sin cerrar con balda la puerta principal o las ventanas o sin cerrar la llave del gas, mientras piensas en todos los peligros a los que eso te expone.

¿CUANDO PUEDO CONSIDERARME CURADO/A?

- Cuando te hayas expuesto a **TODAS** las situaciones que antes temías o evitabas de forma repetida.
- Sin utilizar **NINGUNA** conducta evitativa, como llevar móvil, amuletos, fármacos, ir acompañado/a, ...
- Llevando a cabo alguna forma de provocarte sensaciones desagradables, como hiperventilar.
- Sintiéndote cómodo/a al hacer todo lo anterior.

Por increíble que te parezca...¡¡PUEDES HACERLO!!

ANEXOS

- ◆ **Copias de Tabla 1**
- ◆ **Copias de Tabla 2**
- ◆ **TABLA PARA EXPOSICIÓN**
- ◆ **Ejercicios para provocar sensaciones desagradables**

TABLA 1

FECHA	SITUACIÓN	P.A.N	Prob. %	Error de pensamiento

TABLA 1

FECHA	SITUACIÓN	P.A.N	Prob. %	Error de pensamiento

TABLA 2

FECHA	SITUACIÓN	P.A.N	Prob %		RESPUESTA RACIONAL	Prob. %	RESOLUCIÓN
				<i>5 MINUTOS DE RELAJACIÓN</i>			

EJERCICIOS PARA PROVOCAR SENSACIONES DESAGRADABLES

AUTO-OBSERVACIÓN: Concéntrate en las sensaciones corporales que tanto temes.

IMAGINAR QUE EXPERIMENTAS UNA CRISIS

EJERCICIOS DE ESFUERZO FÍSICO

- Dar saltos durante varios minutos
- Subir y bajar escaleras corriendo
- Flexionar las piernas varios minutos
- Levantar objetos pesados
- Hacer deporte

MOVIMIENTOS CORPORALES BRUSCOS

- Sacudir la cabeza de un lado a otro o de arriba abajo
- Poner la cabeza entre las piernas lo más baja posible y levantarla rápidamente
- Dar vueltas durante un minuto
- Dar vueltas, saltando e hiperventilando al mismo tiempo

PROVOCAR DE EFECTOS VISUALES

- Fijar la mirada en una luz varios segundos y apartarla bruscamente
- Mirar fijamente a un punto, varios minutos
- Apagar y encender la luz (estando a oscuras)
- Centrar la mirada en una luz, parpadeando

PROVOCAR DESPERSONALIZACIÓN

- Mirarte fijamente en un espejo, varios minutos
- Repetir tu propio nombre en voz alta durante varios minutos

PROVOCAR SENSACIONES

- Hiperventilar 3 min.
- Aguantar la respiración 30 seg.
- Intentar “tragarse la lengua”, es decir, tensarla hacia dentro
- Llenar al máximo los pulmones y respirar expulsando y tomando sólo un poco de aire
- Respirar a través de una paja, durante un minuto, sin tomar nada de aire por la nariz.
- Tomar café

¿QUÉ HACER SI LOS EJERCICIOS NO PROVOCAN SENSACIONES DESAGRADABLES?

CAUSAS POSIBLES	SOLUCIONES POSIBLE
Te sientes demasiado seguro/a en el lugar donde haces el ejercicio	Llevarlo a cabo en algún lugar en que no te sientas tan seguro/a
Los haces demasiado breves en tiempo	Alargar el tiempo dedicado al ejercicio
Estás acompañado/a	Practicar estando a solas
Los haces en situaciones en que te sientes muy seguro/a	Practicar en horas del día, en días o en situaciones en que te sientas menos seguro
Sientes que controlas su aparición	Imaginate a ti mismo, lo más vívidamente posible, experimentando una crisis al notar esas sensaciones
Tomas tranquilizantes	Plantear a tu médico la posibilidad de reducirlos gradualmente, hasta eliminarlos. Mientras tanto, hacer los ejercicios antes de tomar los tranquilizantes.
En cualquier caso	Insistir más tiempo o combinar varios de ellos (p.ej., hiperventilar dando vueltas después de tomar café)