

ANSIEDAD

— EN —

PRIMERA PERSONA

Historias y Herramientas
para entender y disminuir
tu ansiedad

Capítulo 1. Del disparo a un exorcismo..., al encierro: comprendiendo la ANSIEDAD

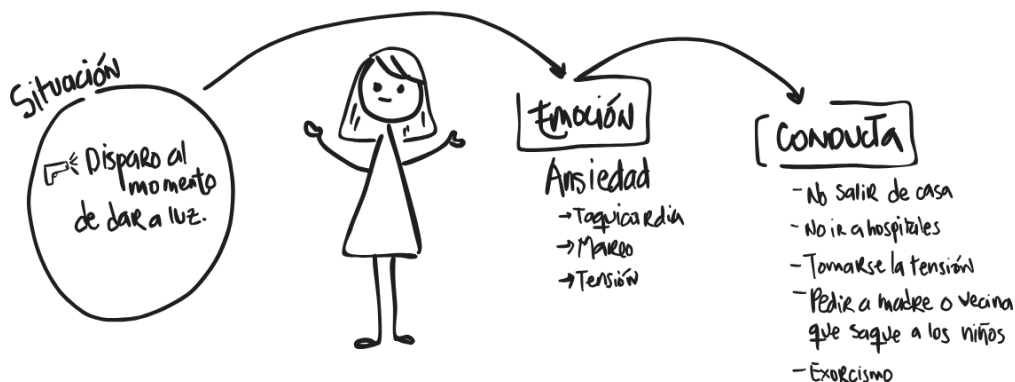


Ilustración 1

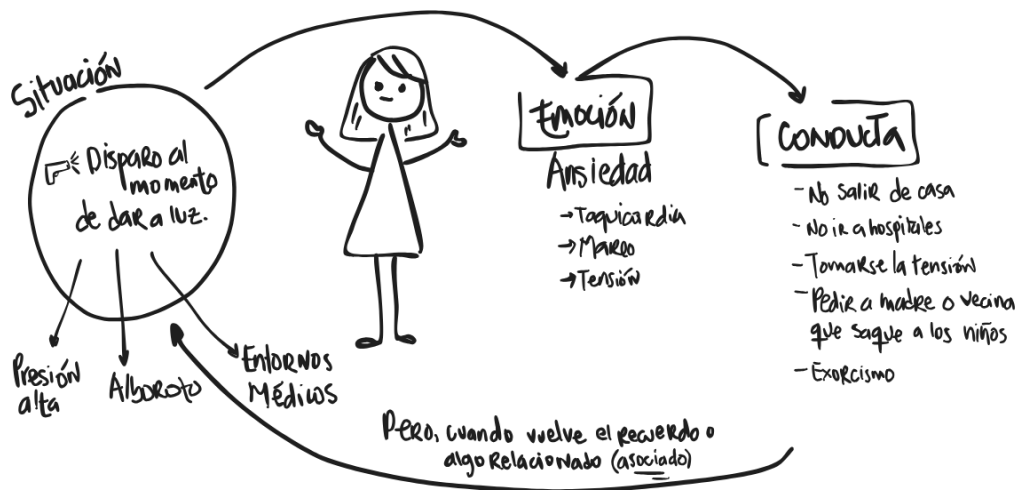


Ilustración 2

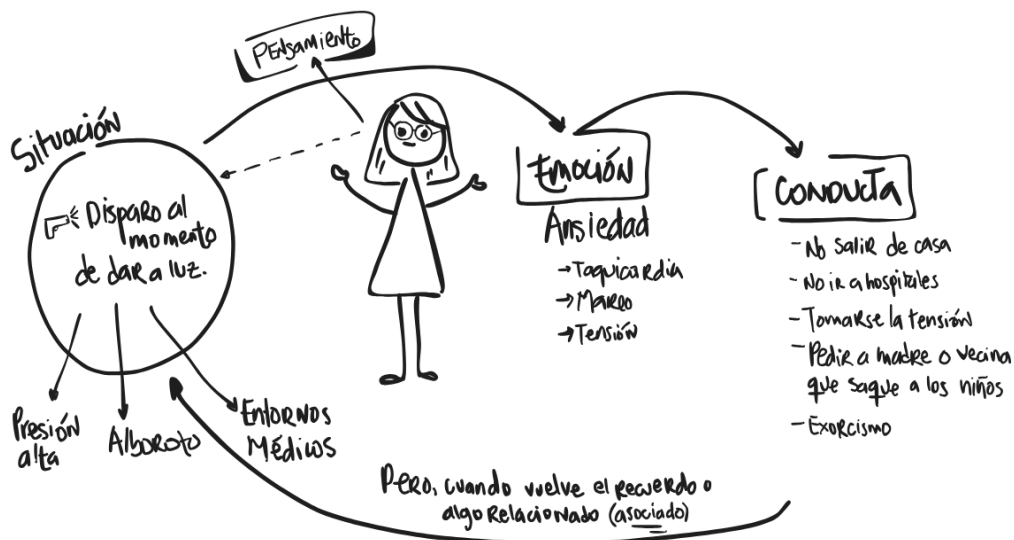


Ilustración 3

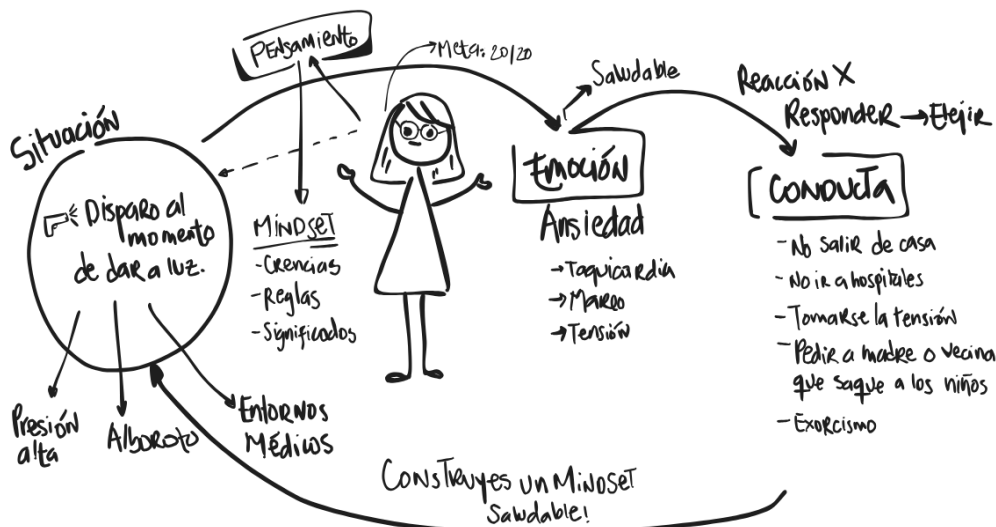


Ilustración 4

Capítulo 2. De soldado a prisionero de su propio cuerpo: respuesta de ansiedad y sistema nervioso

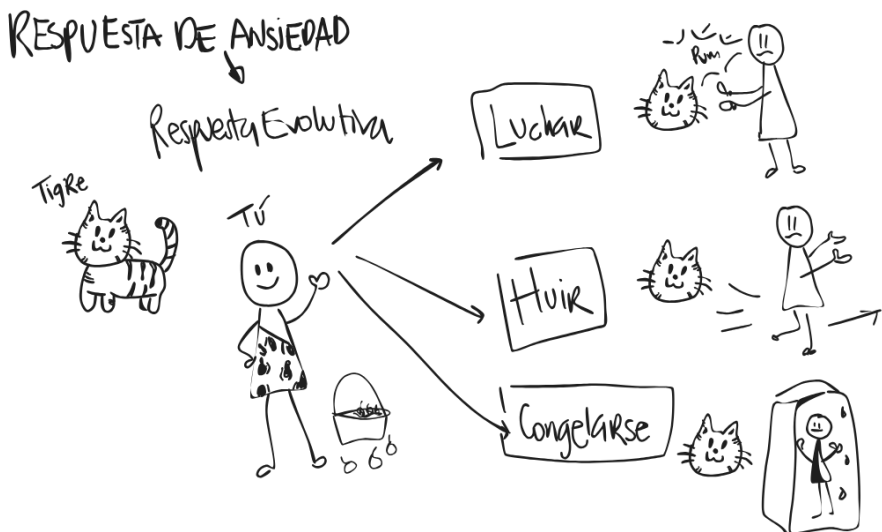


Ilustración 5

SÍNTOMAS DE Activación por Ansiedad

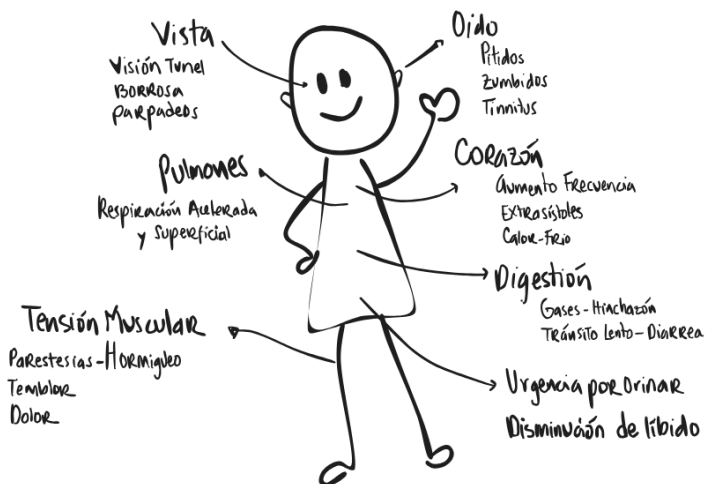


Ilustración 6

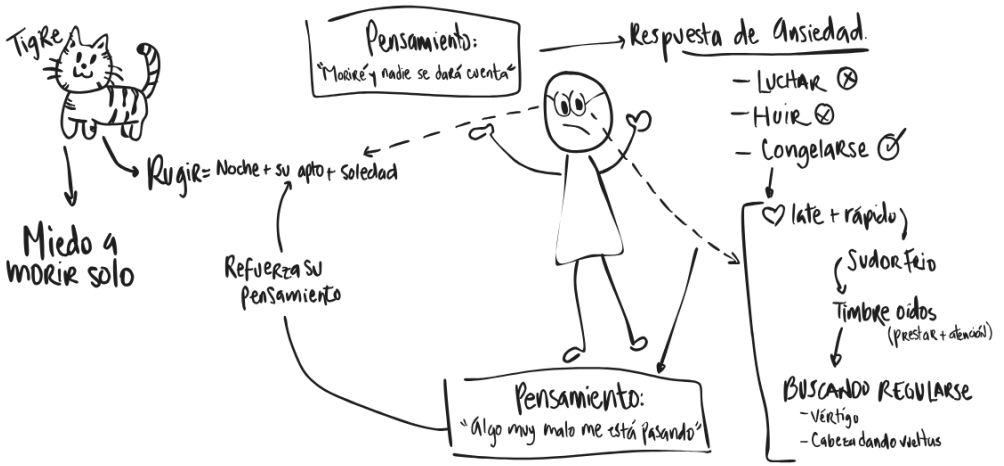


Ilustración 7



Ilustración 8

Capítulo 3. Tres historias, corteza prefrontal, neuroplasticidad y su relación con la ansiedad

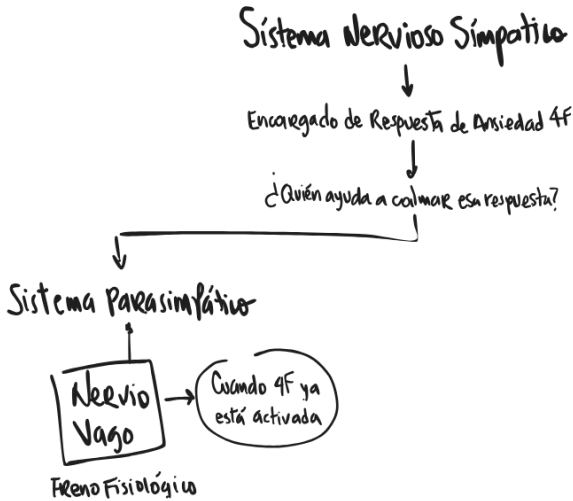


Ilustración 9

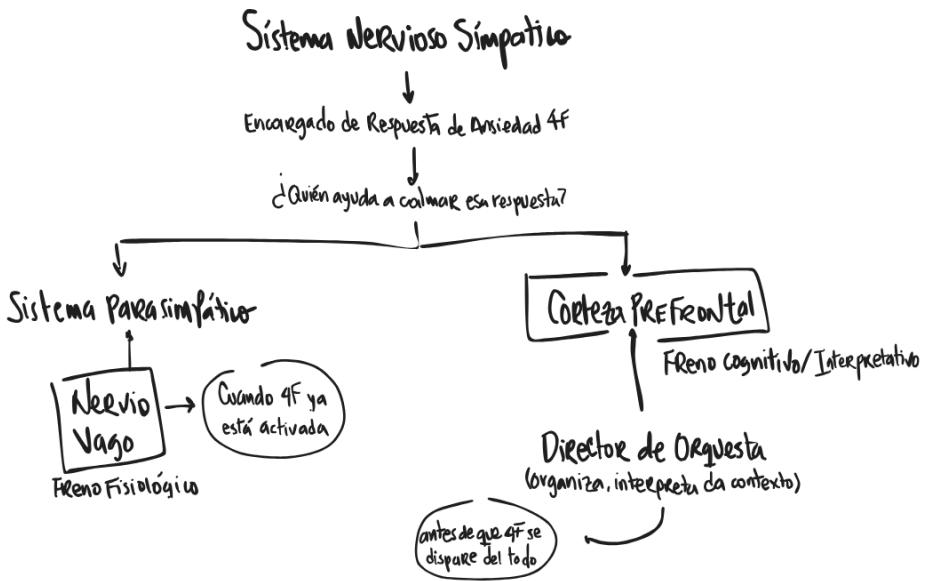


Ilustración 10

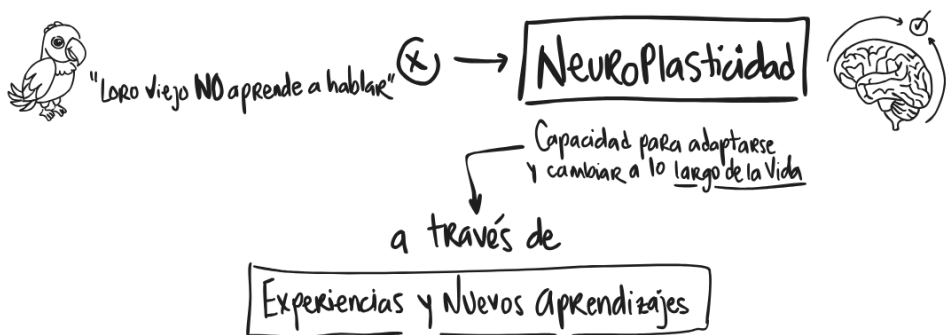


Ilustración 11

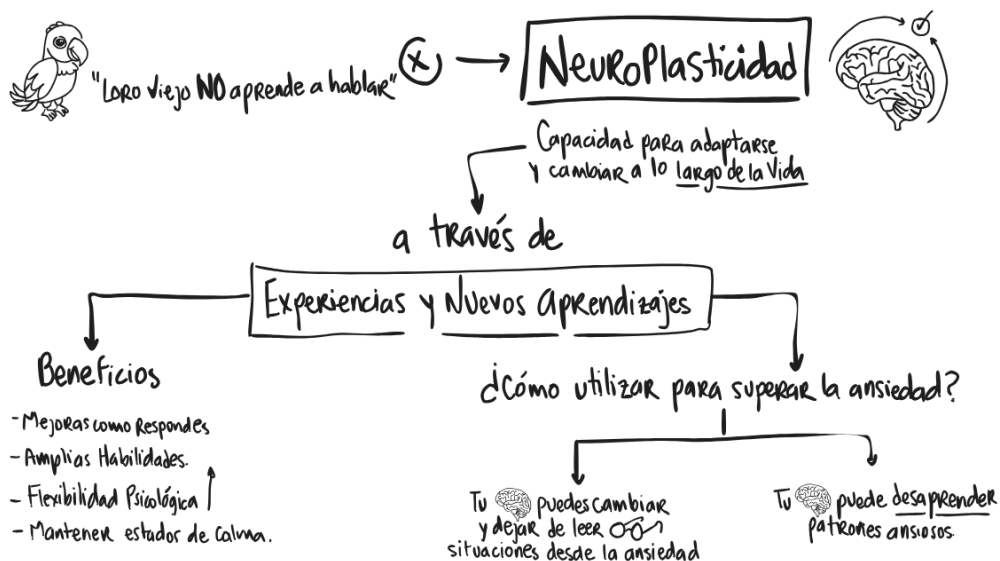


Ilustración 12

Capítulo 4. “Menos mal vinimos”: cómo nace un *mindset* y cómo mantiene la ansiedad

Entendiendo el Mindset Parte 1:



Ilustración 13

Entendiendo el Mindset Parte 2:

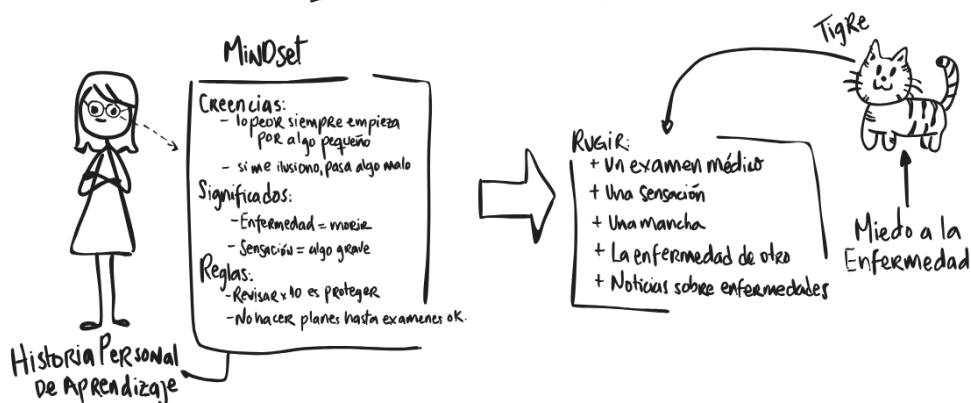


Ilustración 14

Entendiendo el Mindset Parte 3.

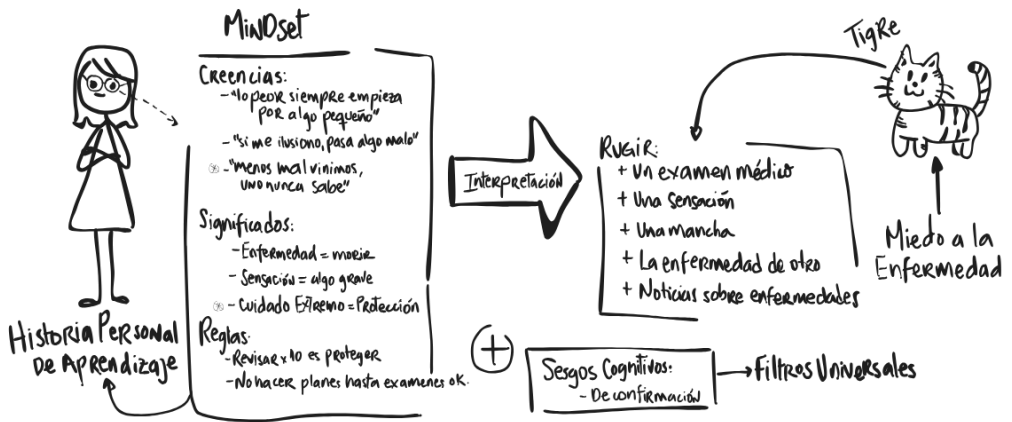


Ilustración 15

Mindset en Acción

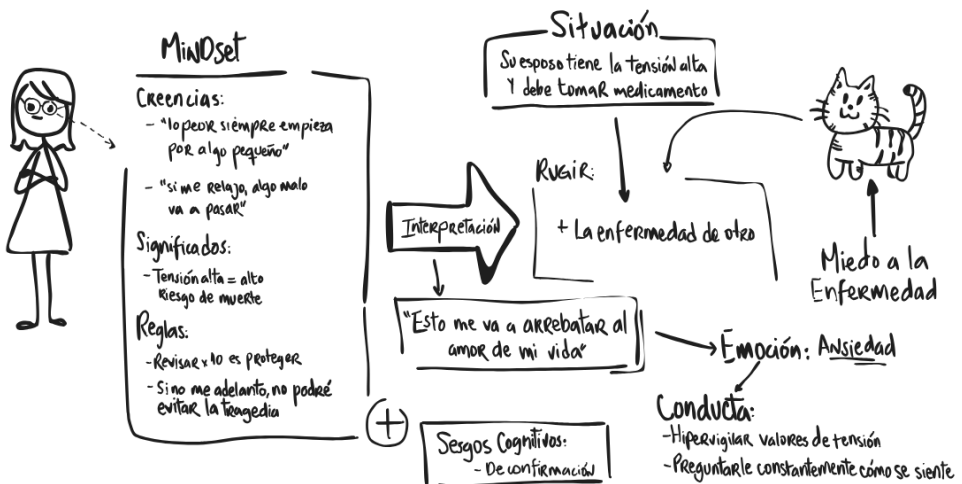


Ilustración 16

Capítulo 5. Cómo la mente ansiosa distorsiona la realidad

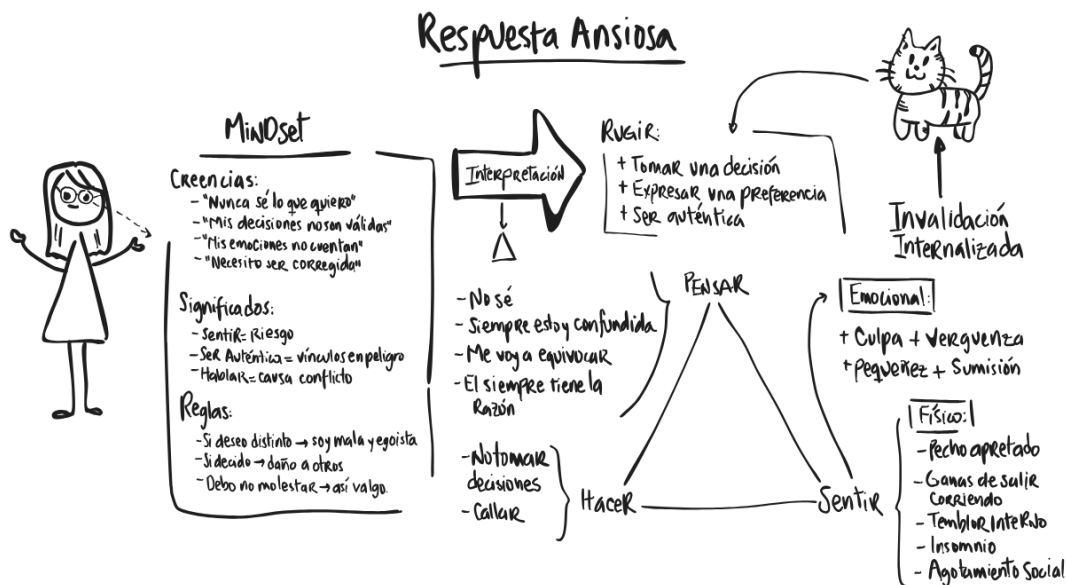


Ilustración 17

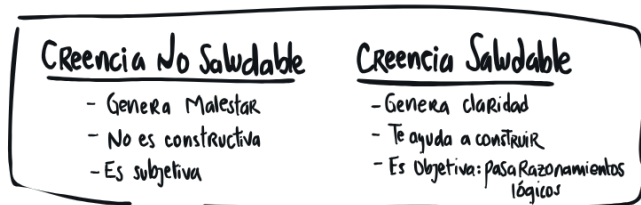


Ilustración 18

"Mi esposo sí sabe"

"mi padre sí sabe"

"Yo no sé"

"Si yo decido, todo va a salir mal"

"Pensaran que no se nada"
"Pensaran que soy tonta"

"Nunca puedo tomar buenas decisiones"

"Siempre estoy confundida"

Mindset 60
- "Nunca sé lo que quiero, Necesito ser corregida"

Ilustración 19

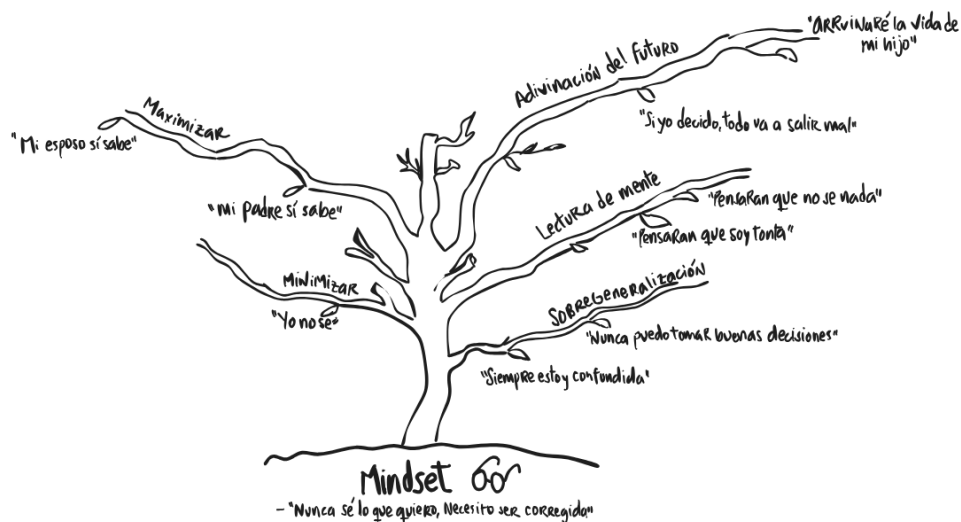


Ilustración 20

Respuesta Ansiosa

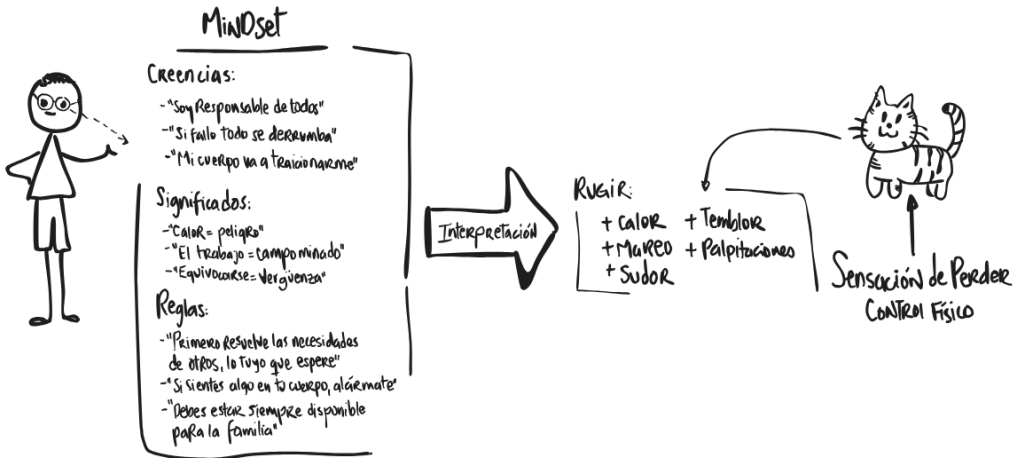


Ilustración 21

Errores de Pensamiento

Distorsión Cognitiva

- "Seguro hoy me va a dar algo" → adivinación del futuro
- "Voy a perder el control" → adivinación del futuro
- "No puedo equivocarme" → Todo o nada
- "Todos van a darse cuenta" → Lectura de mente
- "Si me piden algo difícil, me da un ataque" → adivinación del futuro
- "Tengo que responder por todos" → Debería
- "Soy débil" → Etiquetado
- "Van a pensar que soy débil" → Lectura de mente
- "Siempre me pasa" → Sobregeneralización
- "Nunca puedo con esto" → Sobregeneralización
- "Cinco años de terapia y sigo igual" → Sobregeneralización
- "Esto es insostenible" → Catastrofización
- "Es mi culpa que ellos no puedan surgir" → Personalización
- "He voy a desmayar" → Catastrofización

Ilustración 22

Ruta

¿Qué es?

¿Cómo se siente desde adentro?

Fusión	Creer que el pensamiento es un hecho. No aparece distancia mental	"No lo pienso, lo doy por hecho"
Literalidad	Tomar lo que la mente dice como una instrucción de emergencia	"Si mi mente lo dice debo actuar desde eso"
Rumiación	Volver al pasado una y otra vez buscando explicaciones, errores.	"Repaso una y otra vez lo mismo"
Preocupación	Viajar al futuro imaginando lo peor	"Ensayo mentalmente todo lo que puede salir mal"
Obsesión	Pensamientos intrusivos que aparecen sin permiso y generan miedo.	"No quiero pensar en eso... ¿Por qué aparece?"
Hipervigilancia Cognitiva	Estar pendiente de cada pensamiento evaluarlo, analizarlo, medirlo.	"Mi mente no descansa, revisa y juzga todo"

Ilustración 23

Errores de Pensamiento

Distorsión Cognitiva

Fusión	Literalidad	Rumiación	Preocupación	Obsesión	Hipervigilancia
"Seguro hoy me va a dar algo" → adivinación del futuro					
"Voy a perder el control" → adivinación del futuro					
"No puedo equivocarme" → Todo o nada					
"Todos van a darse cuenta" → Lectura de mente					
"Si me piden algo difícil, me da un ataque" → adivinación del futuro					
"Tengo que responder por todos" → Debería					
"Soy débil" → Etiquetado					
"Van a pensar que soy débil" → Lectura de mente					
"Siempre me pasa" → Sobregeneralización					
"Nunca puedo con esto" → Sobregeneralización					
"Cinco años de terapia y sigo igual" → Sobregeneralización					
"Esto es insostenible" → Catastrofización					
"Es mi culpa que ellos no puedan surgir" → Personalización					
"Me voy a desmayar" → Catastrofización					

Ilustración 24

Errores de Pensamiento	Distorsión Cognitiva	Fusión	Literalidad	Ruminación	Preocupación	Distorsión	Hiperavgiilancia
"Seguro hoy me va a dar algo" →	adivinación del futuro	✓	✓	✓	✓		
"Voy a perder el control" →	adivinación del futuro	⊗	✓	✓	✓		✓
"No puedo equivocarme" →	Todo o nada	✓	✓	✓	✓		⊗
"Todos van a darse cuenta" →	Lectura de mente	✓			✓		
"Si me piden algo difícil, me da un ataque" →	adivinación del futuro	✓			✓		
"Tengo que responder por todos" →	Debería	✓	✓	⊗	✓		
"Soy débil" →	Etiquetado	⊗	✓	✓			⊗
"Van a pensar que soy débil" →	Lectura de mente	✓		✓	✓		
"Siempre me pasa" →	Sobregeneralización	✓		✓	✓		
"Nunca puedo con esto" →	Sobregeneralización	✓	✓	⊗			
"Cinco años de terapia y sigo igual" →	Sobregeneralización	✓		✓	✓		
"Esto es insostenible" →	Catastrofización	✓			✓		
"Es mi culpa que ellos no puedan surgir" →	Personalización	✓		⊗	✓		
"Me voy a desmayar" →	Catastrofización	✓	⊗		✓		✓

Ilustración 25

Capítulo 6. Volver a ti: reestructuración cognitiva, aprender a leer la realidad

Reestructuración Cognitiva



Ilustración 26

Reestructuración Cognitiva

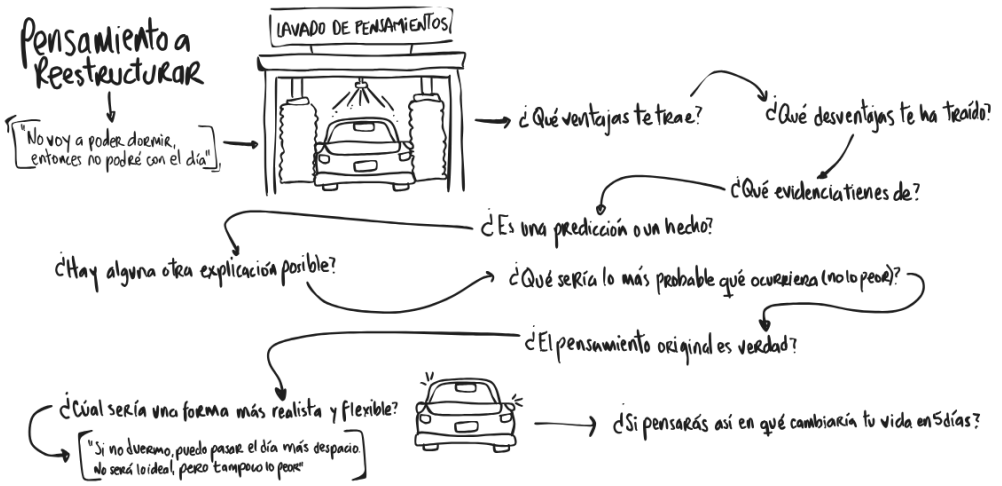


Ilustración 27

Capítulo 7. Lo que ChatGPT no puede hacer con tu ansiedad

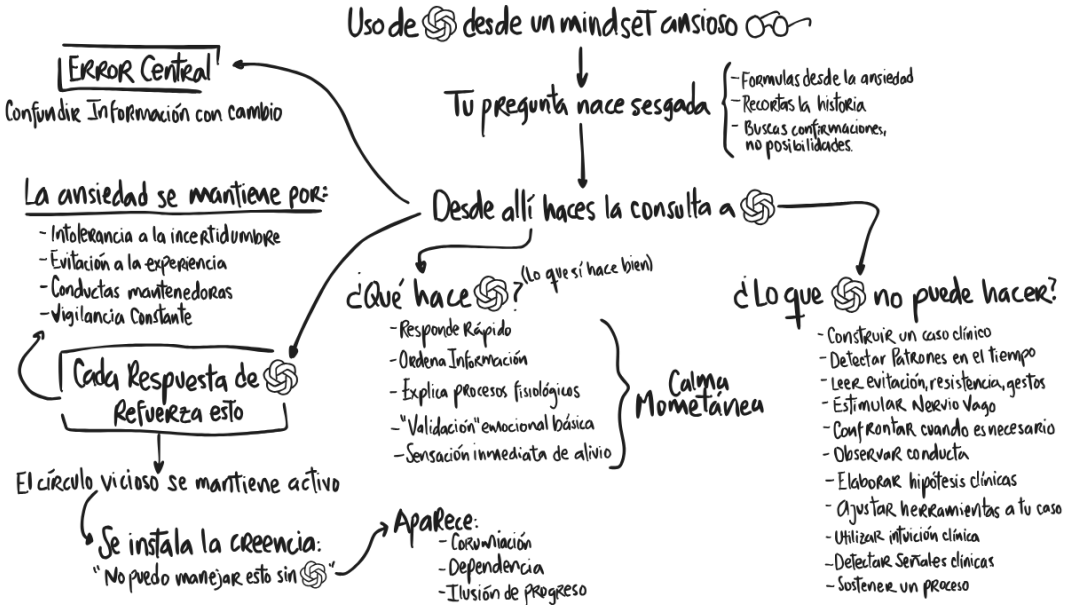


Ilustración 28

Capítulo 8. Cuando la reestructuración ya no alcanza:
defusión cognitiva

Fusión Cognitiva

TIPO DE FUSIÓN	EXPLICACIÓN	EJEMPLO
Pasado	Atrapearse en recuerdos, culpas o idealizaciones para no mirar el presente	"Todas las oportunidades que dejé pasar porque no me siento suficiente"
Futuro	Atrapearse en anticipaciones, catástrofes y expectativas, para no actuar hoy	"Y si nunca llego a trabajar en lo que me hace sentir realizada"
Autoconcepto	Definirse desde etiquetas o historias personales	"No soy suficiente para competir con personas que sí tienen talento"
Motivos	Razones que parecen lógicas para no cambiar, pero inmovilizan	"No puedo empezar mi portafolio hasta que tenga claridad mental"
Reglas	Mandatos internos rígidos que dictan cómo "tiene" que ser	"No debería sentirme así, debería tener mi vida resuelta"
Juicio	Interpretaciones, evaluaciones y comparaciones que se toman como verdaderas	"Todos mis amigos están avanzando, yo soy la única estancada"

Ilustración 29

Defusión Cognitiva

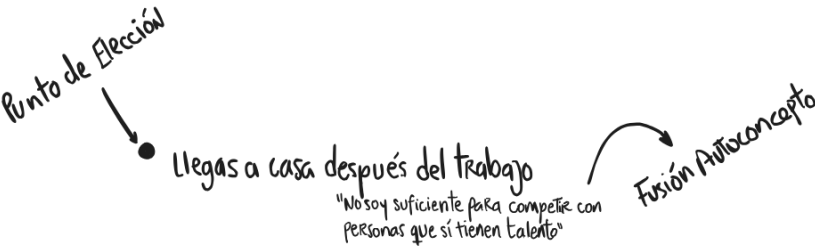


Ilustración 30

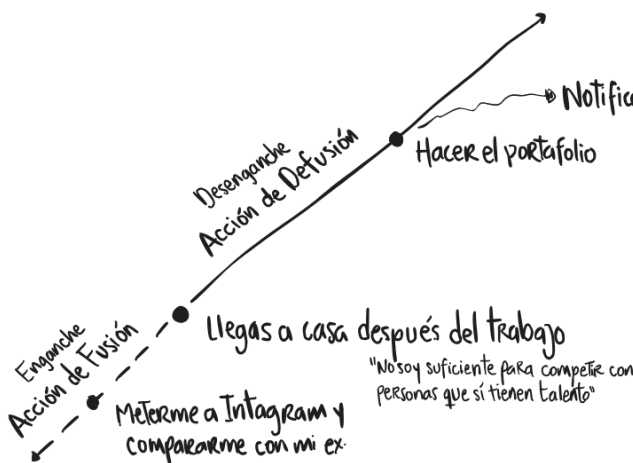
Defusión Cognitiva



META → "Sentirme conectada conmigo"

Ilustración 31

Defusión Cognitiva



META → "Sentirme conectada conmigo"

- Lluvia de Ideas**
- Ensoñación
 - Seguir trabajando
 - Llamar a amiga
 - Parar + Respirar + Estirarte
 - Stalkear todo su perfil

Ilustración 32

Defusión Cognitiva



Ilustración 33

"La vida es generosa. Tomaré mis puntos de elección para desengacharme y acercarme a mi meta" ☺

Ilustración 34

Capítulo 9. Los mensajes de la ansiedad: cuando la vida se vuelve insostenible

Respuesta Ansiosa

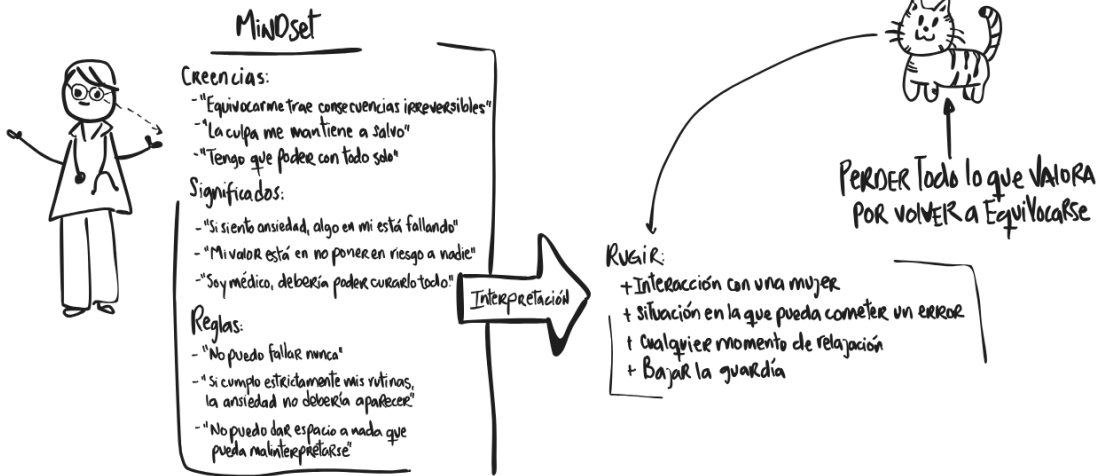


Ilustración 35

LOS MENSAJES QUE TRAE LA ANSIEDAD

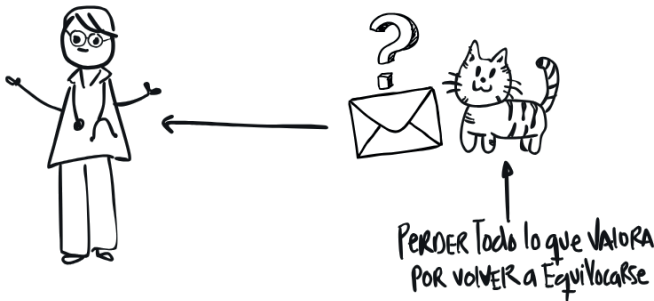


Ilustración 36

LOS MENSAJES QUE TRAE LA ANSIEDAD

1. Necesitas Cuidarte
2. Es hora de afrontar tus miedos ☒
3. Recuerda tus límites
4. Necesitas cambiar algo en tu vida ☒
5. Escucha tus emociones ☒
6. Haz un alto en tu vida
7. Deja de luchar ☒
8. Necesitas recuperar tu equilibrio Emocional
9. Aprende a traer tu mente al Presente
10. Haz lo que te gusta. Recupera tus sueños y tus ilusiones
11. Hazte Responsable de ti y sé libre ☒
12. Sé tú mismo, y disfruta quien eres ☒



Ilustración 37

Capítulo 10. Portugal e Israel: herramientas fisiológicas



Ilustración 38



Ilustración 39



Ilustración 40

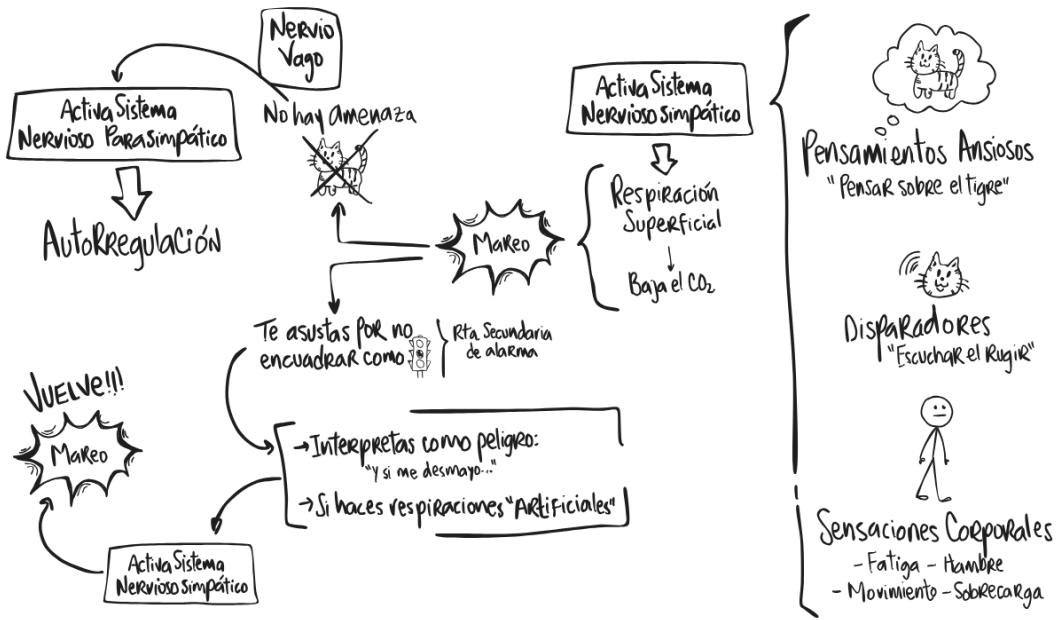


Ilustración 41

Capítulo 11. Quiero dejar de sentir lo que siento: "gestión emocional"

Respuesta Ansiosa

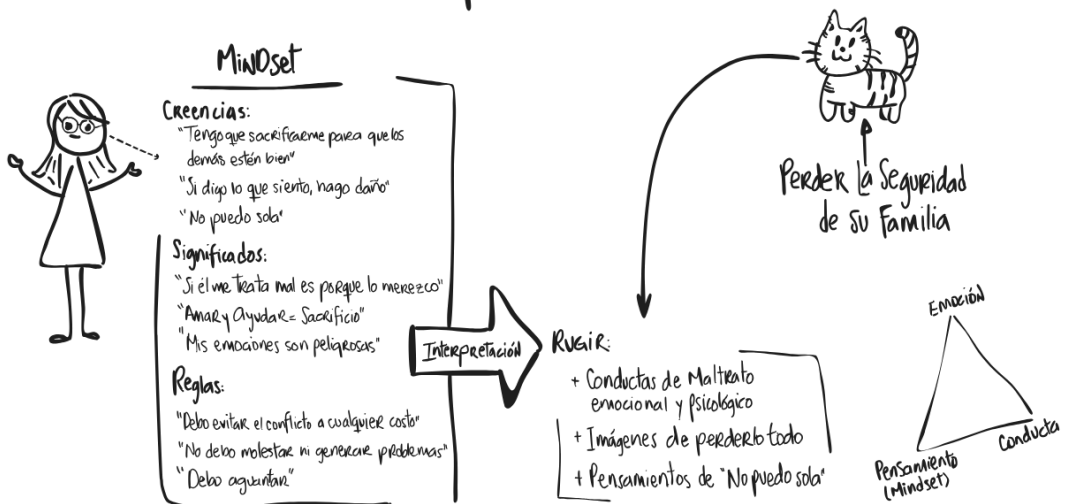


Ilustración 42

MODELO COMPLETO:

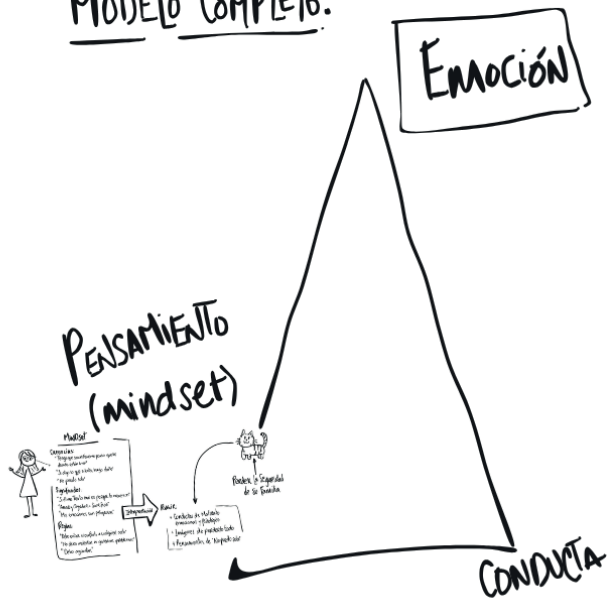


Ilustración 43

MODELO COMPLETO:

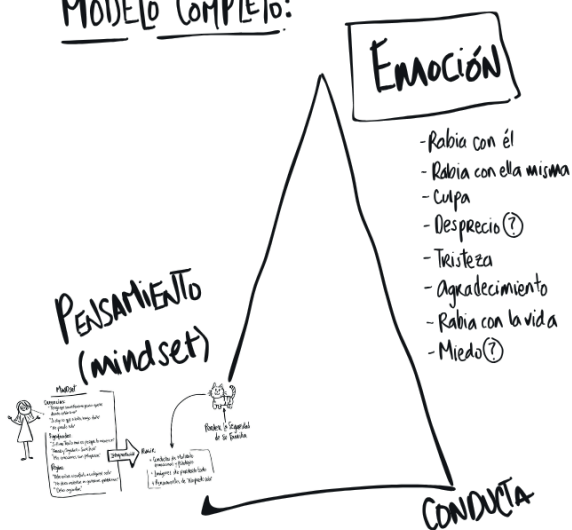


Ilustración 44

MODELO COMPLETO:



Ilustración 45

LO QUE NECESITAS SABER DE LAS EMOCIONES

1. No hay forma de cambiar la emoción directamente
2. Las Emociones no son ni buenas ni malas: son información
3. Todas las Emociones vienen de un pensamiento
4. Una "emoción saludable" es muy fácil de gestionar.

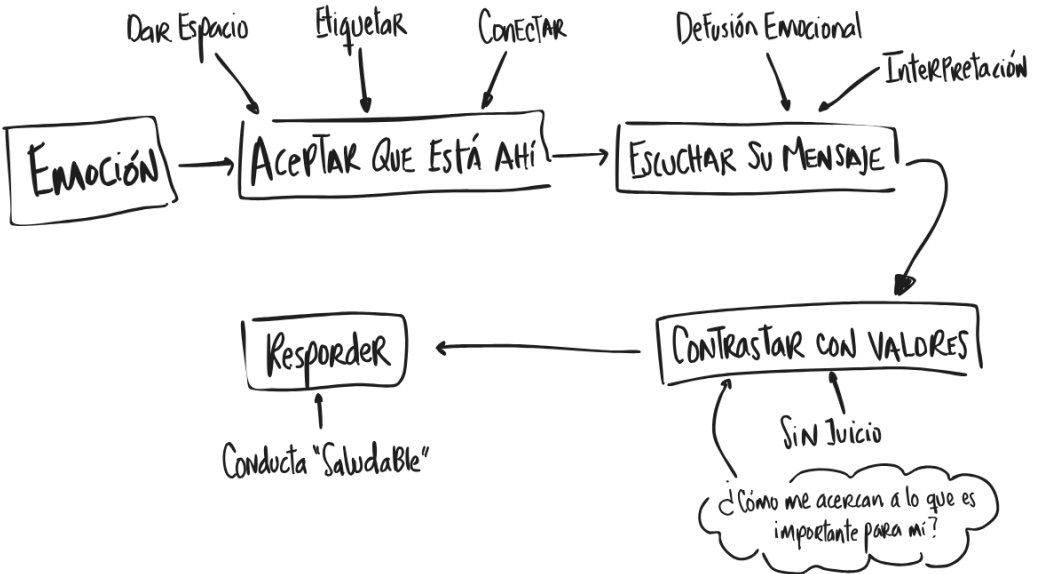


Ilustración 46

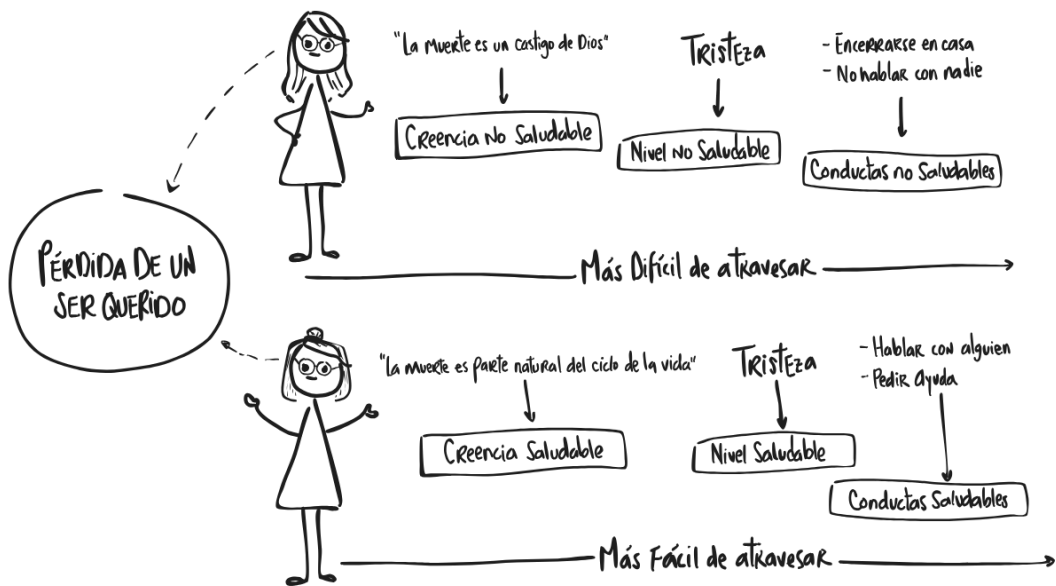


Ilustración 47



Ilustración 48

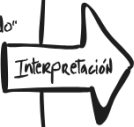
Capítulo 12. Lo que hacemos (sin darnos cuenta) que alimenta al tigre: Jimena y Natalia

Respuesta Ansiosa

Mindset



- Creencias:**
- "Mi cuerpo se puede descontrolar y fallar en cualquier momento"
 - "Sola no puedo con lo que siento"
- Significados:**
- "La ansiedad me está quitando la vida"
 - "Soy una carga y un caso perdido"
- Reglas:**
- "Debo evitar todo lo que pueda hacer que me den síntomas"
 - "Si siento algo raro, tengo que buscar ayuda inmediatamente"



- Ruler:**
- + Manejar fuera del Perímetro
 - + autopistas, aeropuertos, restaurantes
 - + Lugares donde sienta que está lejos de su lugar seguro



Ilustración 49

MODELO COMPLETO:

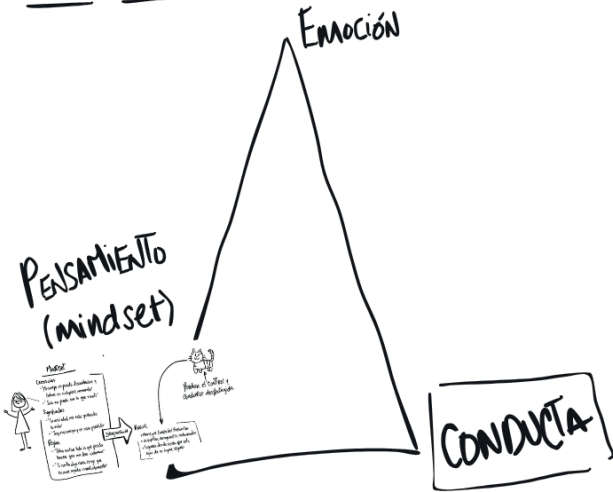


Ilustración 50

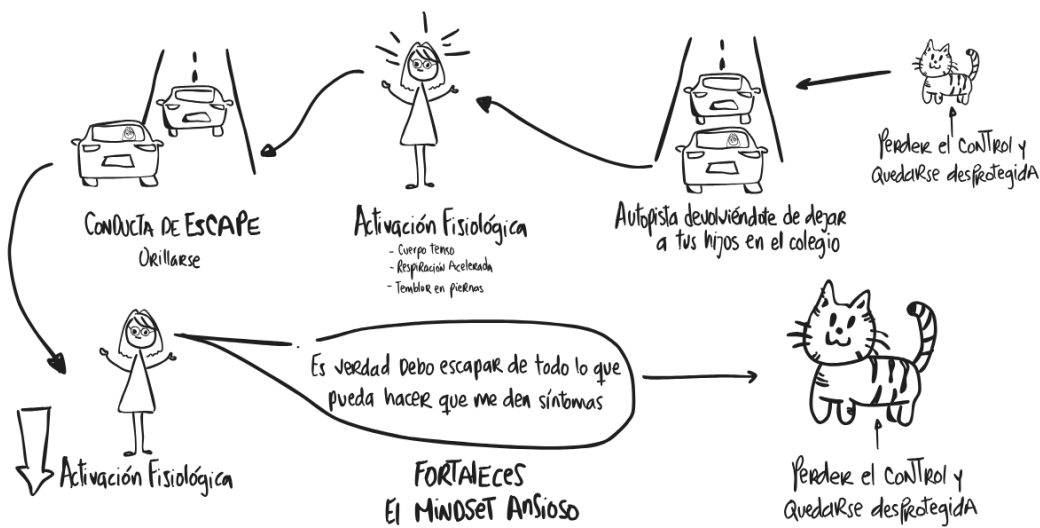


Ilustración 51

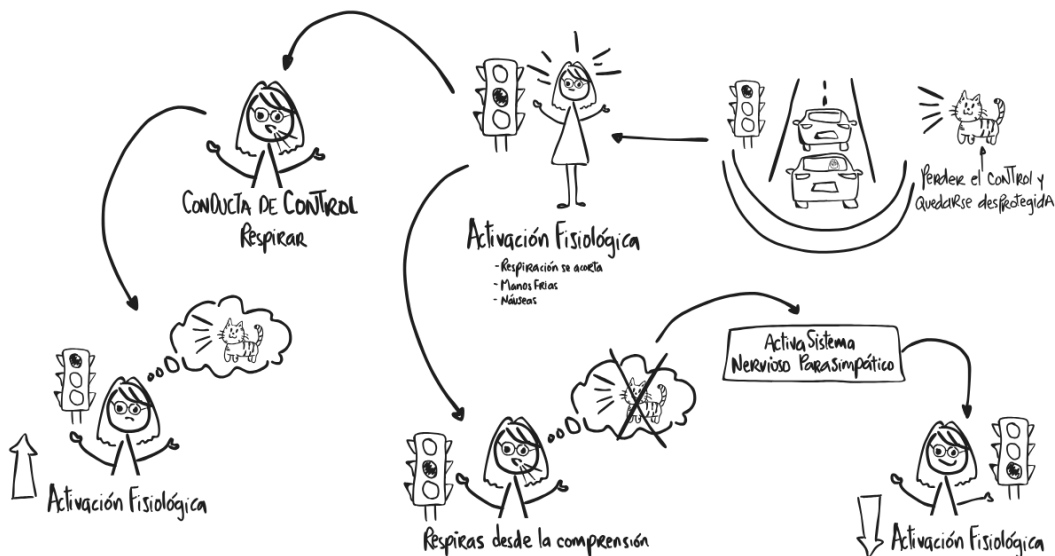


Ilustración 52

Tipo ①

CONDUCTAS DE EVITACIÓN

"No quiero sentir eso"

- No voy a restaurantes
- No voy de vacaciones
- No salgo del perímetro de zómin.
- No pensar en vacaciones

Tipo ②

CONDUCTAS DE ESCAPE

"Necesito salir de esto ya"

- Salirse de Presentación de hijo
- Oxidarse
- Pedir a esposo devolverse cuando van para aeropuerto
- Háblame → cortar la escena de desmayo
- Llamar a mi mamá → escotte

Tipo ③

CONDUCTAS DE SEGURIDAD

"Debo protegerme"

- Revisar Pastillas
- Sentarme cerca a la salida
- Devolverse a casa → luego ansiedad ↑
- mapa mental de evacuación
- "me siento mal → que él los lleve"
- "manos frías → llamo a mi mamá"
- "aquí está mi esposo/mamá/hijos → puedo estar tranquila"

Tipo ④

CONDUCTAS DE REASEGURO

"Necesito estar 100% segura de que nada malo va a pasar"

- Pedir que te recoja
- apretar la mano de tu esposo
- Verificar señales en rostro de esposo
- "No siento nada → Ahora sí estoy a salvo"

Tipo ⑤

CONDUCTAS DE CONTROL

"Tengo que dejar de sentir esto ya"

- Preguntarles a los niños en el carro
- Ayunar → controlar náuseas
- Anticipar cada tiramón del reconocido

Tipo ⑥

CONDUCTAS DE HIPERCOMPENSACIÓN

"No puedo permitirme flaquear nunca"

- Tomar los 45mg antes de llevar a los niños
- Hacer todos los ejercicios que encuentras
- Hipervigilancia corporal

Tipo ⑦

CONDUCTAS DE RESIGNACIÓN

"¿Para qué intento? Siempre termino igual"

- Quedarte llorando en el baño
- Trabajar desde casa
- "Estoy condenada a vivir con ansiedad"
- "Ninguna Psicóloga podrá ayudarme"
- "Yo soy el problema"
- "Disfrutar de la vida no es posible para mí"

Respuesta Ansiosa

Mindset



Creencias:

- "Tengo que hacerlo todo bien para valer"
- "Si me equivoco, algo muy malo va a pasar"
- "Mi cuerpo es vulnerable"
- "La estabilidad se consigue controlando"

Significados:

- "Malestar = descontrol"
- "Esores = amenaza"
- "Necesitar descanso = debilidad"
- "Delegar = Riesgo"

Reglas:

- "Nunca puedo fallar"
- "Tengo que prever todos los escenarios"
- "Si algo cambia, debo prepararme mucho más"

Interpretación

Ruinar:

- Sobrecarga laboral
- Situaciones donde hay incertidumbre (evaluaciones de desempeño, presentaciones en reuniones de trabajo, nuevos proyectos)
- Señales físicas (minimas) en mi cuerpo.



Miedo A No
SER SUFICIENTE

Ilustración 54

- Suspender medicación → estar ya embarazada
ANTES: HORAS extra → "yo tengo que poder con todo" } CONDUCTAS DE HIPERCOMPENSACIÓN (+) CONDUCTAS DE CONTROL
- ¿La medicación afecta mi cuerpo? ¿No puedo por mi reloj biológico? ¿Tengo alguna enfermedad? → CONDUCTAS DE REASEGURO
- "Revisar" mes a mes, prueba tras prueba → CONDUCTAS DE CONTROL
- Entrar a 5 grupos → Activar notificaciones → CONDUCTAS DE REASEGURO (+) CONDUCTAS DE SEGURIDAD
- Pregunta de Embarazo luego de medicamentos psiquiátricos → CONDUCTAS DE REASEGURO
- Pedir citas y exámenes de más → CONDUCTAS DE REASEGURO
- Búsquedas en Google y ChatGPT → CONDUCTAS DE REASEGURO
- "Debería sentirme feliz, no ansiosa" → CONDUCTAS DE EVITACIÓN
- ¿Cómo manejaré trabajo y bebé? ¿Y si el bebé no viene bien? ¿Y si no logro cumplir? → CONDUCTAS DE CONTROL
- Trabajar x2, Ahogarse en actividades, Embarazo perfecto → CONDUCTAS DE HIPERCOMPENSACIÓN
- Rechazar el ascenso → CONDUCTAS DE RESIGNACIÓN

Ilustración 55

Capítulo 13. Tomarse el mundo a sorbos: estrategias conductuales

Realidad

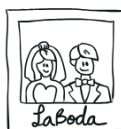


Ilustración 56

ENFRENTAR



Ilustración 57

Afrontar.



Ilustración 58



Ilustración 59



Ilustración 60

MARTES

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Check points

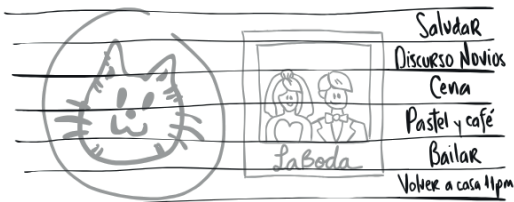


Ilustración 61

MARTES

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Check points

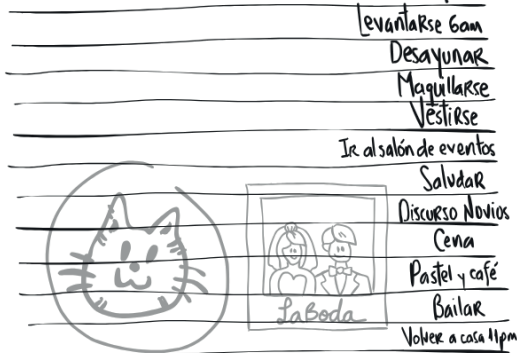


Ilustración 62

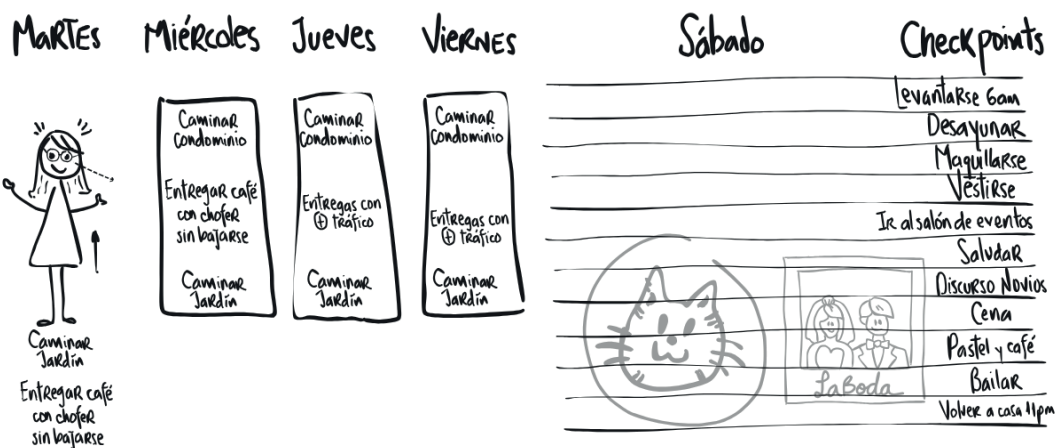


Ilustración 63

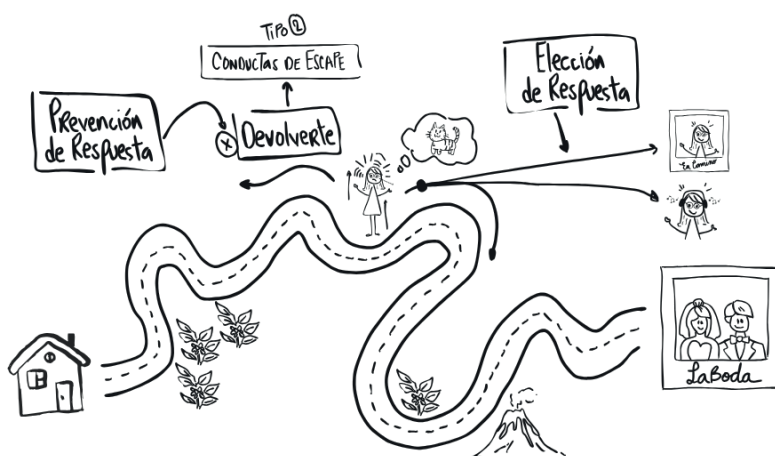


Ilustración 64

- Exposición Situacional:** → "Poco a poco, siento y sigo"
- Encuadre:** → "Al César lo que es del César"
- Exposición en Imaginación:** → "Siento ansiedad al imaginarlo y práctico"
- Defusión Cognitiva:** → "Escijo hacer eso que me acerca a mi meta, no me engancha en pensamientos y sigo lo que tiene significado para mí"
- Refuerzo:** → "Wow lo hice! y me premio con"
- Yo observador:** → "Salgo de la ansiedad como centro y soy quien observa"
- Labeling ⊕ Utilidad:** → "Esto que estoy haciendo es _____ y es útil?"
- Prevención de Respuesta:** → "No hago eso que me hunde más en el patrón ansioso"
- Elección de Respuesta:** → "Hago eso que me ayuda a alcanzar mi meta"
- Autoinstrucciones:** → "Me voy ayudando con lo que me digo para llegar a la meta"

Ilustración 65-1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caminar Condominio Leer literatura histórica	Caminar Condominio	Caminar Condominio	Caminar Condominio Leer literatura histórica	Caminar Condominio	Caminar Condominio Organizar su espacio	Caminar Condominio Organizar su espacio
Organizar contabilidad	Mejorar habilidades en Tueste	Creación de cafés basados en Madonna	Mejorar habilidades en Tueste	Organizar contabilidad	Creación de cafés basados en Madonna	Leer literatura histórica
Organizar contabilidad				Visitar una amiga		



Ilustración 66

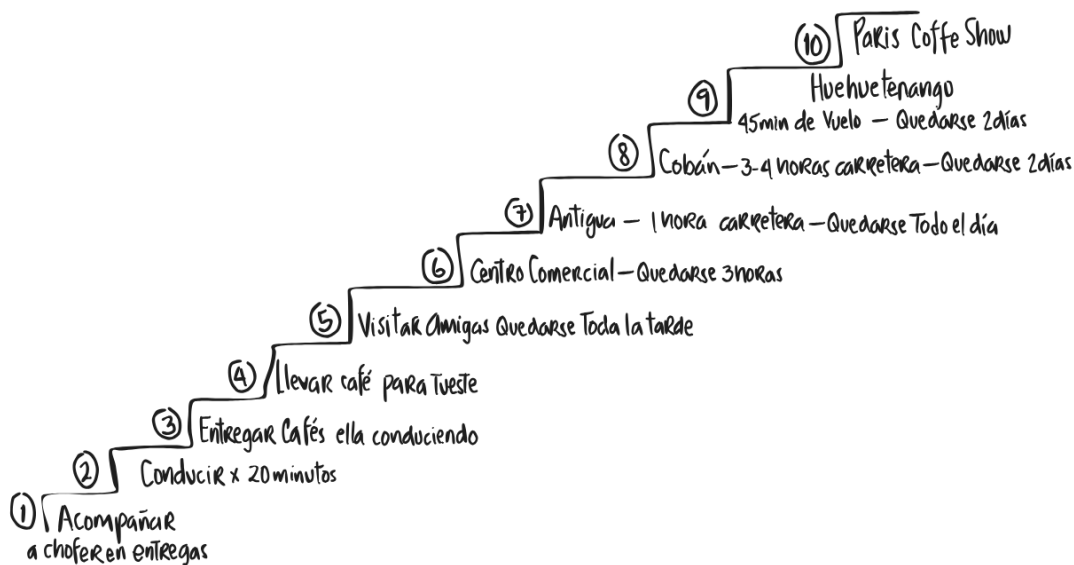


Ilustración 67

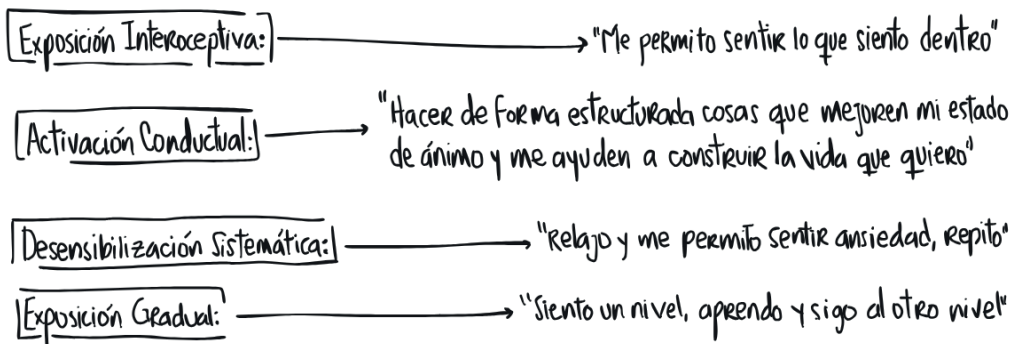


Ilustración 65-2

Capítulo 14. El paso que cambia el proceso: “Es lo que es”, aceptación radical

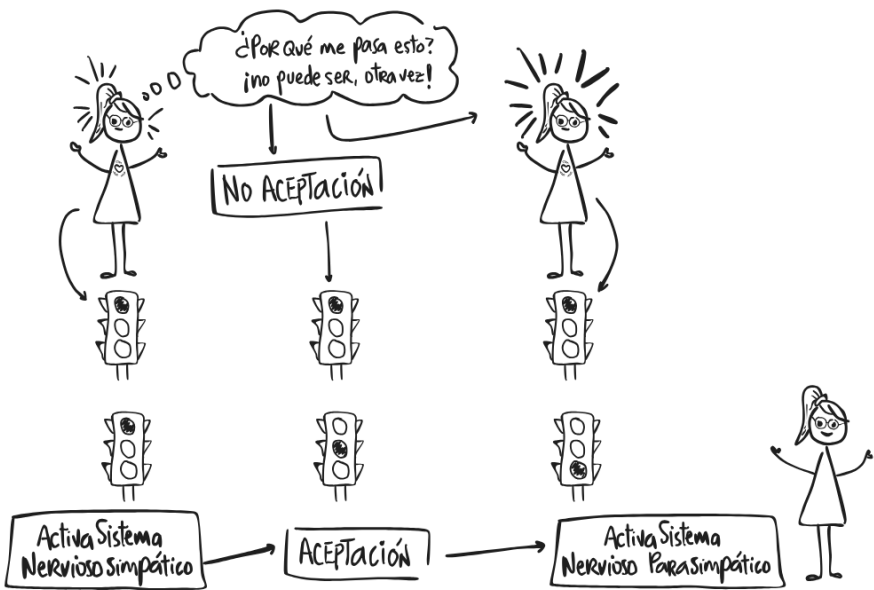


Ilustración 68



Ilustración 69



Ilustración 70

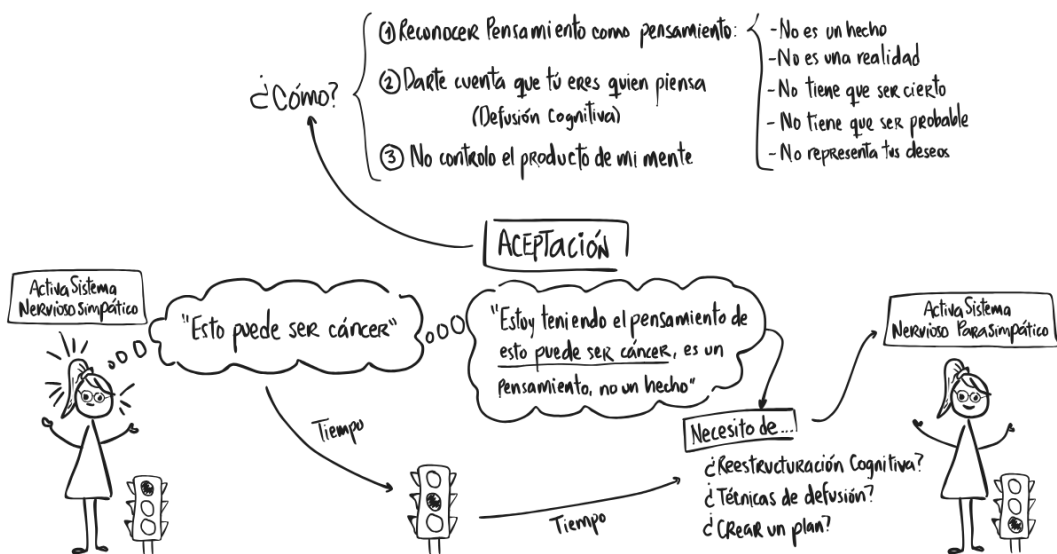


Ilustración 71

ACEPTACIÓN Radical

LO QUE NO ES

- Resignarse
- Estar feliz con lo que pasó
- Dejar de desear que fuera diferente
- Pasividad o Conformismo
- Tienes que hacer que te guste lo doloroso, lo difícil
- Rendirse

LO QUE SÍ ES

- Disposición a vivir la vida tal y como es
- Una habilidad
- Implica reconocimiento pleno y sin juicio de la Realidad actual (emociones, pensamientos y circunstancias)
- Reconocer que es así
- Dejar de pelear con lo que es para poder actuar con mayor claridad.

Lo que tiene sentido para ti

Valores
Actuar

Cambios Efectivos

Ilustración 72

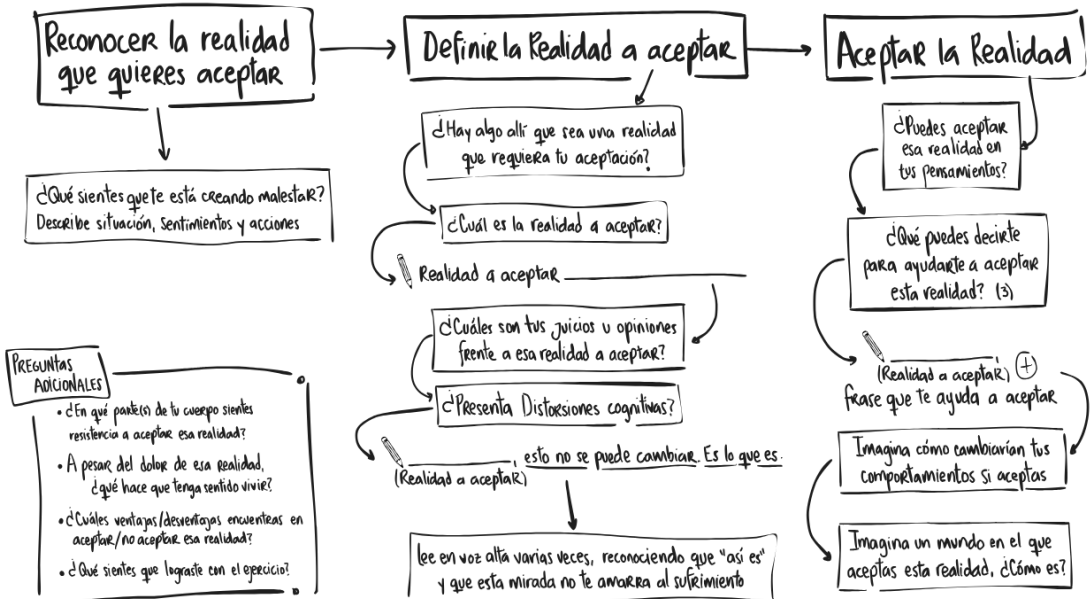


Ilustración 73

Capítulo 15. Cuando lo que promete sanar termina haciendo daño: Pseudoterapias y otras prácticas

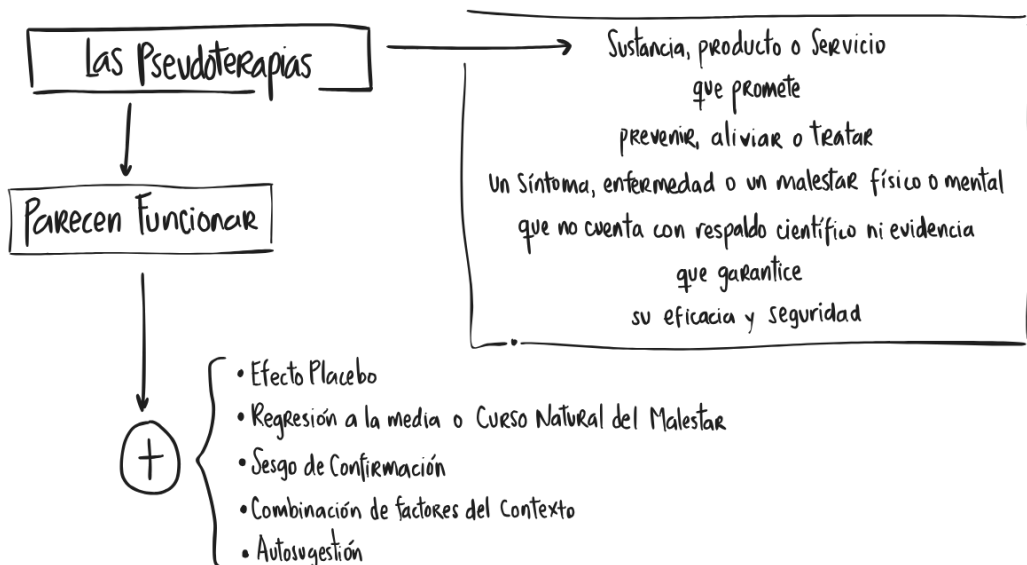


Ilustración 74

Niveles de Riesgo en Pseudoterapias

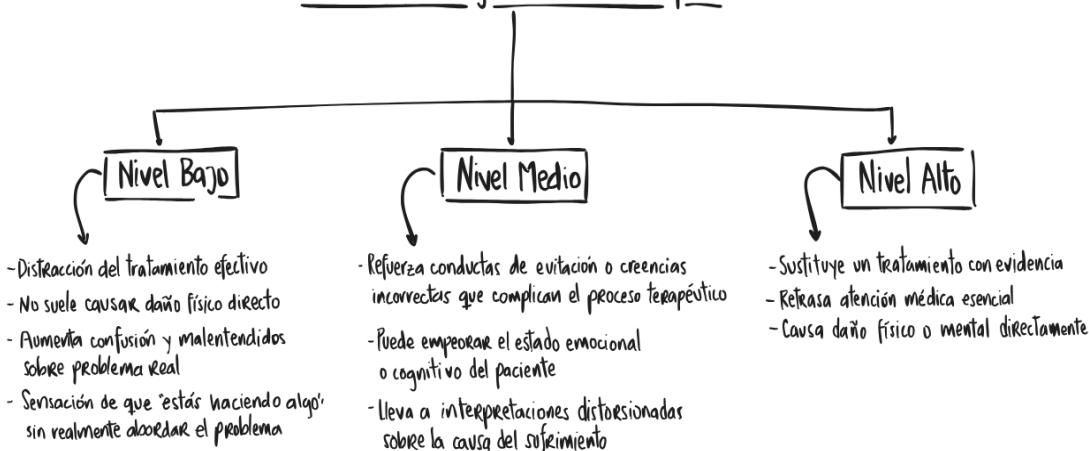


Ilustración 75

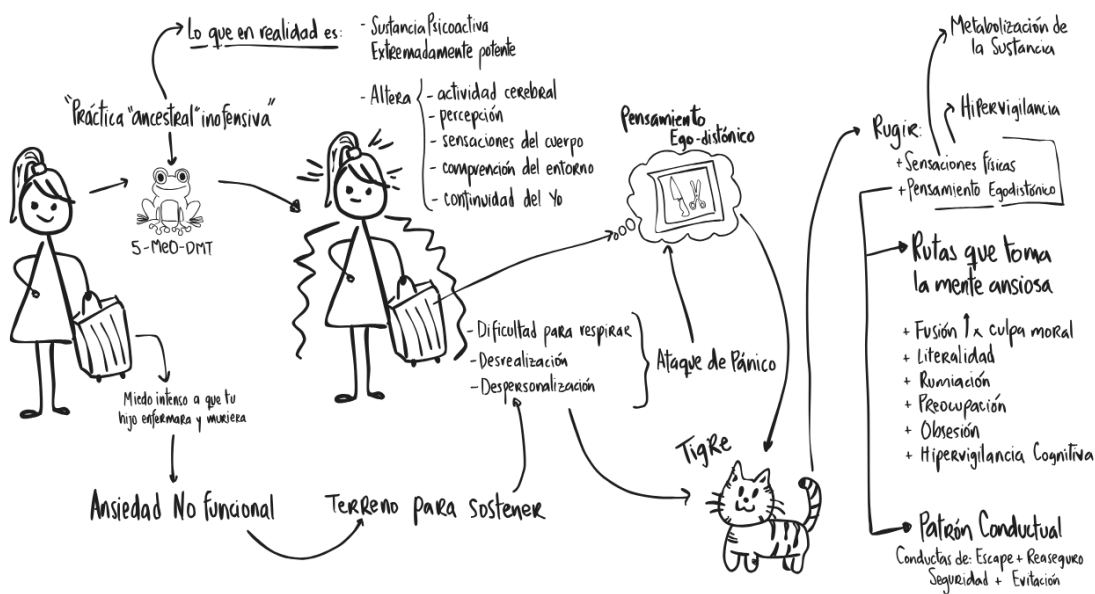


Ilustración 76

Capítulo 16. ¿Quién eres cuando la ansiedad deja de dirigir tu vida?

¿Quién eres cuando la ansiedad deja de dirigir tu vida?

