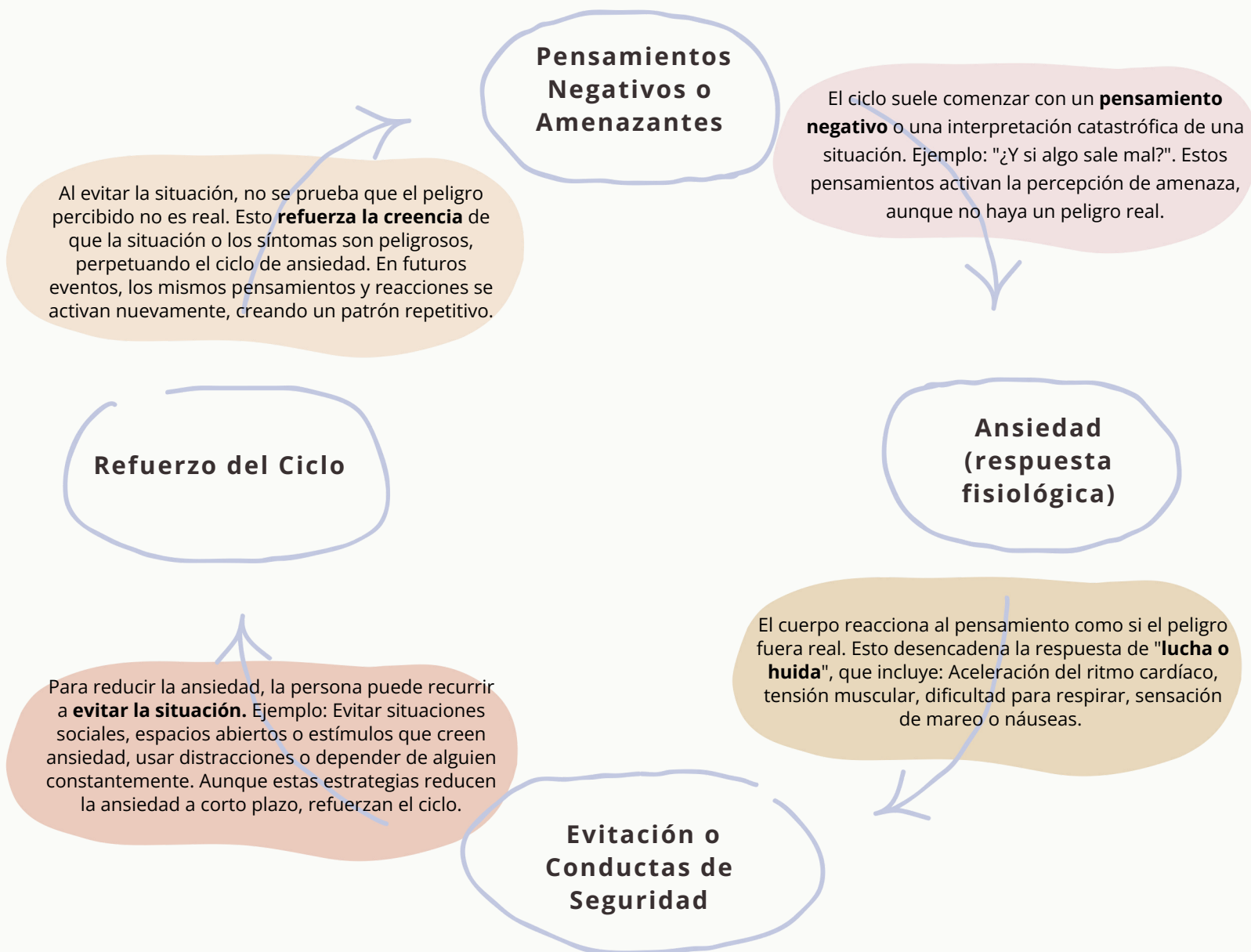




CICLO DE LA ANSIEDAD

El ciclo de la ansiedad es un proceso en el que pensamientos, emociones y comportamientos interactúan, perpetuando la sensación de ansiedad.





REVIRTIENDO EL CICLO DE LA ANSIEDAD

Interrumpe el ciclo de la ansiedad, implicando trabajar en cada una de sus etapas para romper el patrón que hace que el malestar continúe. Aquí te detallo estrategias efectivas para cada fase del ciclo:

1. Identificar los pensamientos negativos

Consejo:

Lleva un diario de pensamientos y clasifícalos como "útiles" o "inútiles". Esto te ayuda a identificar patrones y reformular pensamientos poco realistas.

Los pensamientos negativos suelen ser **automáticos y catastróficos**, como "No podré manejar esto" o "Seguro algo terrible va a pasar". Aprende a detectarlos, estos pensamientos disparan la ansiedad al hacerte sentir que estás en peligro, incluso cuando no lo estás.

Escribe tus pensamientos ansiosos y crea pensamientos alternativos y más equilibrados.

EN VEZ DE:

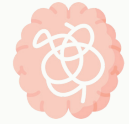
PRUEBA:

No puedo hablar en público
me voy a quedar en blanco



He estudiado y practicado,
puedo hacerlo





**Registra tus
creencias limitantes**

**Las creencias limitantes son pensamientos que hemos aprendido y que, sin darnos cuenta, nos frenan.
Identificarlas es el primer paso para poder cuestionarlas y abrir nuevas posibilidades.**

¿Qué es una creencia limitante?: Son ideas que damos por ciertas (aunque no lo sean) y que actúan como filtros de la realidad.

Reflexiona sobre ti:

¿Qué frases negativas te repites con frecuencia? (Ej.: No sirvo para esto)

¿De dónde crees que viene esa creencia? (Ej.: ¿algo que escuchaste de pequeño/a?)

¿Qué efecto tiene en tu vida? (Ej.: ¿Te frena, te hace dudar?)

Creencia Limitante

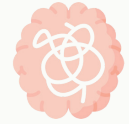
Nueva Creencia Positiva

"Tengo que hacerlo perfecto"



"Puedo aprender en el camino. No necesito ser perfecto/a."





Identifica tus comentarios negativos y cambia los

Los comentarios negativos que nos hacemos (como "Soy un desastre" o "Nunca hago nada bien") influyen en cómo nos sentimos y actuamos. Esta plantilla te ayuda a detectarlos, entender su impacto y reemplazarlos por pensamientos más útiles y realistas.

COMENTARIO NEGATIVO	¿QUÉ EMOCIÓN ME GENERA?	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Ej.: "Soy un inútil, siempre fallo"	Tristeza, frustración	Estoy aprendiendo. Un error no define mi valía.

Reflexiona sobre ti:

¿Hay un patrón en tus comentarios negativos?

¿Cómo te afectan emocionalmente estos pensamientos?

¿Qué cambios notas al escribir una versión más realista o compasiva?



2. Regular la respuesta fisiológica

Consejo:

Practica estas técnicas cuando no estés ansioso/a, para que sea más fácil usarlas en momentos de estrés.

La ansiedad activa la respuesta de lucha o huida, generando síntomas físicos como taquicardia, sudoración o dificultad para respirar. Estos síntomas son incómodos, pero no peligrosos. Aprender a calmarlos es clave para romper el ciclo.

Para interrumpirlo, Aplica técnicas de regulación para calmar tu cuerpo. Por ejemplo la técnica de respiración 4-7-8 (Repite esto varias veces hasta sentirte más relajado/a.):

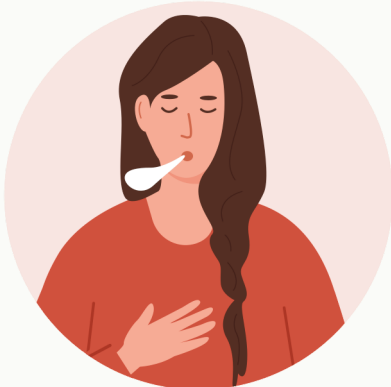
Inhala profundamente por la nariz **4 segundos**.



Aguanta la respiración durante **7 segundos**.



Exhala lentamente por la boca durante **8 segundos**.



¿Cómo te sientes antes y después de practicar la técnica de respiración 4-7-8?

¿Has notado algún cambio en la sintomatología (palpitaciones, tensión muscular...) después de hacerla?



3. Reducir la evitación

Consejo:

No te presiones con enfrentar todo de golpe. La exposición gradual es más efectiva y menos abrumadora.

Evitar situaciones que te generan ansiedad puede darte alivio inmediato, pero a largo plazo refuerza el miedo y limita tu vida. Enfrentar gradualmente esas situaciones te ayuda a ganar confianza.

Haz una lista de las situaciones que evitas clasificándolas por nivel de dificultad:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Después, rellena esta tabla con pasos que puedas completar para exponerte poco a poco. Manejar los comportamientos de evitación puede ayudarte a construir confianza y seguridad.

Ejemplo:
Evitas las reuniones sociales por miedo al juicio



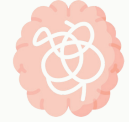
Prueba a:

- Saludar a alguien en un grupo pequeño.
- Quedarte 10 minutos en una reunión.
- Participar en una conversación breve



Enfréntalas poco a poco, comenzando por las menos difíciles. Repite la exposición hasta que la ansiedad disminuya de forma significativa.

**Evitación y
aceptación**



La evitación nos da un alivio rápido, pero a largo plazo puede aumentar la ansiedad.

La aceptación, en cambio, nos permite enfrentar la realidad con mayor calma, reduciendo el sufrimiento y fortaleciendo nuestra resiliencia.

Comportamientos comunes de evitación

- **Evitación social:** No ir a eventos por miedo al juicio.
- **Evitación emocional:** Reprimir o ignorar lo que sentimos.
- **Evitación de tareas:** Procrastinar aquello que nos abruma.

Comportamientos de aceptación

- **Aceptación emocional:** Dar espacio a tus emociones sin cambiarlas.
- **Aceptación situacional:** Reconocer lo que no puedes controlar.
- **Autoaceptación:** Aceptarte tal como eres, con tus fortalezas y tus límites.

Ejercicio práctico: Elige un comportamiento de evitación en el que te hayas identificado.

¿Cómo podrías responder con aceptación en su lugar?

¿Cómo te sentiste al aceptar lo que estabas evitando?

¿Qué aprendiste de esa experiencia?



Consejo:

No te sientas culpable por priorizar el autocuidado. Es esencial para tu bienestar.

4.Fomentar el autocuidado

Un estilo de vida equilibrado fortalece tu capacidad para manejar la ansiedad. El autocuidado no elimina la ansiedad, pero reduce su impacto.

Evita el exceso de cafeína y el alcohol



Muévete



Conecta con tus seres queridos

Practica técnicas de relajación



Dedicate tiempo a ti mismo todos los días

