

# Guía de autoayuda

## Manejo de la ansiedad

**UNA**  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



**Primera parte Aspectos emocionales y fisiológicos**

# ¿Qué es la ansiedad?

En el proceso evolutivo del ser humano la necesidad de mantenerse protegido y sobrevivir, perfeccionó en el cerebro un sistema de alarma para prevenir y evitar los peligros que amenazan la vida, surge el miedo como respuesta de supervivencia ante esos riesgos reales.

## Miedo



Síntomas fisiológicos: latidos rápidos, respiración superficial acelerada, tensión muscular en extremidades.



Provoca dos posibles acciones de supervivencia: huida o defensa ante el peligro.

En la actualidad muchos de esos “peligros” ya no existen, pero el proceso de aprendizaje para la supervivencia, llevó al ser humano a generalizar la interpretación de peligro real a situaciones cotidianas.

Surge entonces lo que se conoce como ansiedad perturbadora, que es una preocupación constante que provoca en el organismo la activación de las reacciones nerviosas de miedo, solo que en esta ocasión se activa ante la interpretación “sobrestimada” que esos eventos cotidianos son un peligro real.

# Ansiedad



Síntomas fisiológicos: latidos rápidos, respiración superficial acelerada, tensión muscular en extremidades.



Provoca una posible respuesta de evasión ante el aparente peligro.

## ¿Cómo se mantiene la ansiedad?

Existen múltiples síntomas cognitivos, emocionales, conductuales y fisiológicos que se producen durante las crisis de ansiedad, que con el paso del tiempo pueden ser perturbadores y llevan a mantener un estado de alerta constante.



Cuando una persona ha vivido uno o varios episodios de ansiedad, puede que comience a estar más susceptible ante los síntomas perturbadores.

Al sentir el menor indicio de algún síntoma de ansiedad la persona produce pensamientos generalizados y catastróficos acerca de lo que va a ocurrir durante el “próximo episodio ansioso”, esa preocupación intensa ante el posible evento futuro, activa la respuesta de ansiedad, precisamente a la que en principio teme, creando un círculo que se alimenta a sí mismo debido a los pensamientos ansiosos.

A continuación se presentan algunas actividades que puede utilizar para un mejor manejo de la ansiedad

## Actividad 1

### ¿Qué hacer cuando me siento demasiado ansioso?

#### *Ejercicio 1 Respiración diafragmática*

Tome un momento para dedicarlo solo a concentrarse en la respiración, vamos a hacerlo paso a paso:



Adopte una posición erguida y cómoda, cierre un momento los ojos y concentre su mente en la sensación del aire que ingresa y sale de sus pulmones.



Realice una respiración profunda por la nariz durante 7 segundos, en este caso va a promover que el aire ingrese lo más profundo, hasta inflar el abdomen, al hacer esto moverá el diafragma y éste activa la respuesta del sistema de relajación del cuerpo



Una vez que ha inflado el abdomen, va a sostener la respiración durante 2 segundos aproximadamente.



Ahora, despacio tratando de contar 8 segundos exhala el aire por la boca, concentrando la mente en la sensación del aire saliendo de los pulmones.



Repita el ejercicio las veces que sean necesarias, siempre de manera lenta y pausada. Para regular los estados de concentración y relajación se puede utilizar al menos una vez al día.

## Ejercicio 2 Relajación muscular progresiva

Cuando está en un estado de ansiedad, se presenta la tensión muscular, por lo tanto, aprender a relajar los músculos es una excelente práctica, vamos a repasar brevemente una guía de cómo hacerlo.

Adopte una posición erguida y cómoda, puede cerrar los ojos, vamos a concentrar la mente en las sensaciones de tensión y relajación que se practican en cada paso para diferentes grupos musculares:

- 
- ```
graph TD; P[Primero] --> I1[Intento tensar solamente la cabeza y cuello, como si hiciera fuerza con la cabeza para empujar algo imaginario. Tense al menos durante 5 segundos, luego lo relaja completamente, solo deje descansar esos músculos. Repita una vez más.]; I1 --> S[Segundo]; S --> I2[Tense los músculos de la espalda y brazos, como haciendo fuerza, solamente el tronco superior, al menos por 5 segundos. Luego los relaja completamente, deja descansar esos músculos. Repita una vez más.]; I2 --> T[Tercero]; T --> P;
```
- Intente tensar solamente la cabeza y cuello, como si hiciera fuerza con la cabeza para empujar algo imaginario.
  - Tense al menos durante 5 segundos, luego lo relaja completamente, solo deje descansar esos músculos.
  - Repita una vez más.

Primero

Segundo

- Tense los músculos de la espalda y brazos, como haciendo fuerza, solamente el tronco superior, al menos por 5 segundos.
- Luego los relaja completamente, deja descansar esos músculos.
- Repita una vez más.

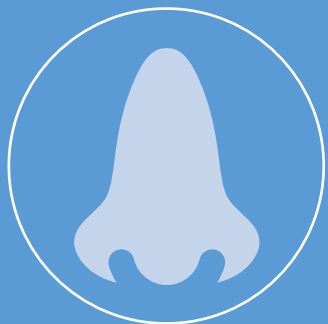
- Continúe con el tronco inferior: piernas y espalda baja, tense al menos durante 5 segundos, como si empujara el suelo con las piernas.
- Luego deje que se relajen totalmente y repita una vez más.

Tercero



## Actividad 2 ¿Qué hacer para evitar el círculo de la ansiedad?

Para este ejercicio va a realizar una técnica que se llama *visualización positiva*, consiste como su nombre lo refiere, en un ejercicio de imaginación, para ello, al momento de sentir los síntomas de ansiedad:



### *Respira*

Recuerde el ejercicio anterior de respiración y ponlo en práctica nuevamente, al menos un par de veces, antes de comenzar.



### *Imagina*

En un espacio de privacidad, imagine como se verá a usted mismo si en este momento estuviera relajado después de lograr vencer la ansiedad, como se vería físicamente, como se sentiría emocionalmente, que notaría que ha cambiado en ese momento, que harías después de ese cambio.



### *Respira*

Nuevamente realice el ejercicio de respiración.  
Busque siempre mantenerse lo más relajado posible al realizar este ejercicio.

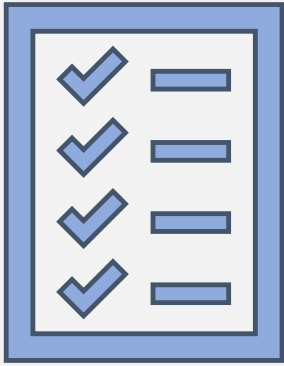
### Repita

Este ejercicio es efectivo en el tanto lo aplique con convicción, mayor detalle y realismo posible.



### **Actividad 3 ¿Cómo mantener los cambios en los próximos episodios de ansiedad?**

Después de aprender algunas técnicas para mantener el control de las reacciones ansiosas, va a desarrollar una estrategia que le permita recordar lo que ya ha avanzado:



*Auto instrucciones*, en una hoja o bien en su celular, anote los pasos que ya ha realizado anteriormente para controlar las reacciones de ansiedad, o bien, algunas posibles frases que le permitan afrontar la situación:

- ✓ Pensamientos motivadores.
- ✓ Frases de afrontamiento.
- ✓ Recordatorios de las técnicas para el manejo de la ansiedad.

Algunos ejemplos podrían ser:

“Recuerda que esto va a pasar”.

“Las sensaciones son incómodas o desagradables, pero se pueden tolerar”.

“Mis pensamientos no me dominan, si yo no se los permito”.

“En otros momentos he logrado salir adelante pese a la ansiedad, podré de nuevo”.

Diseñe sus propias frases y lea los recordatorios cada vez que sienta alguna de las sensaciones de ansiedad, el objetivo es que mantenga siempre en mente que el control de la ansiedad es posible si mantiene un uso constante de técnicas y estrategias de afrontamiento.





## ***Sugerencias adicionales***

Es conveniente tomar algunos consejos adicionales en consideración, a fin de contribuir a crear mayor bienestar emocional para sí mismo.

- ✓ No ingerir bebidas alcohólicas o consumir otros tipos de drogas.
- ✓ No consumir café, té o chocolate, principalmente antes de dormir.
- ✓ Cuidar del descanso adecuado al dormir y durante el día.
- ✓ Realizar ejercicio y mantener una alimentación saludable.
- ✓ Promover espacios de distracción y relajamiento.
- ✓ Dedicar espacios para el esparcimiento y la diversión con su familia y amigos.
- ✓ Procurar mantener un equilibrio entre las obligaciones y el tiempo de ocio.
- ✓ Realizar meditación, mindfulness o concentración plena.

Puede buscar también apps gratuitas como Lojong, Meyo, Breathe2Relax, entre otras, que le permitan programar y practicar los ejercicios de respiración y meditación mediante el celular o tablet.



## Importante

Esta guía de autoayuda fue elaborada por profesionales en Psicología del Departamento de Orientación y Psicología. Contiene algunas posibles estrategias que le pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo; para que estos ejercicios tengan los resultados deseados se requiere de su compromiso y práctica.

Para obtener más información y estrategias para la promoción de la salud mental, le invitamos a acceder a las redes sociales del Programa de Psicología en Facebook e Instagram con el nombre de: **UNA Conexión Mental**.

\* Esta guía no sustituye una atención psicológica oportuna, por lo que si su situación emocional se complica, consulte con una persona profesional en Psicología.

Universidad Nacional  
Vicerrectoría de Vida Estudiantil  
Departamento de Orientación y Psicología  
**Programa de Psicología**



## **BIBLIOGRAFÍA**

Caballo, V. (2008). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Vol 2. Segunda edición.* España: Siglo XXI editores.

Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad.* España: Editorial Desclée de Brouwer.

Greenberger, D. y Padesky, C. (2016). *El control de tu estado de ánimo. Segunda edición.* España: Editorial PAIDÓS.

Martín, G. y Pear, P. (2008). *Modificación de conducta qué es y como aplicarla. Octava edición.* España: Pearson Prentice Hall.

Moreno, P., Martín, J. (2010). *Dominar las crisis de ansiedad. Novena edición.* España: Editorial Desclée de Brouwer.

Lega, L., Sorribes, F., Calvo, M. (2016) *Terapia Racional Emotivo Conductual una versión teórica práctica actualizada.* España: Editorial PAIDÓS.

Olivares, J., y Méndez, F. (2010). *Técnicas de Modificación de conducta. Sexta edición.* España: Biblioteca Nueva.

Ruiz, M., Díaz M., y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitiva conductuales.* España: Editorial Desclée de Brouwer.