

Guía de autoayuda

¿Como controlar los pensamientos ansiosos?

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



Segunda parte aspectos cognitivos de la ansiedad

¿Como surge la Ansiedad?

Piense por un momento: ¿alguna vez se ha preocupado por un “problema” o “amenaza” que nunca llegó a suceder, pero le generó ansiedad?, ¿Qué pasó para que esas “preocupaciones o amenazas” no reales le perturbaran tanto?

Si bien es cierto, existen eventos o acontecimientos amenazantes en la vida que son reales y merecen atención y cuidado, existen otras “amenazas” sobreestimadas o irreales, que llevan a mantener un estado de alerta perturbador, esto afecta el desempeño diario, impide realizar actividades que antes se podían completar sin mayor problema. Esta interpretación precede a cualquiera de las reacciones posibles ante la “amenaza”: las consecuencias emocionales, fisiológicas o conductuales.

A continuación un ejemplo para aclarar mejor este punto:

Acontecimiento o situación

Danny es un joven de 20 años, estudiante universitario, que en su primer examen de carrera obtuvo como nota un 50, o sea reprobó su primer examen.



“Mis padres van a pensar que no vale la pena estar en la universidad y me van a quitar el apoyo”, “ya perdí el curso”, “me voy a atrasar”, “no me voy a graduar”, “me estaré equivocando de carrera, quizás no sirvo para esto”

Pensamientos



“Creo que es muy duro, pero solo es el primer examen”, “es solo un mal examen no es que ya perdí toda la carrera”, “me equivoqué de estrategia para estudiar, pero lo puedo corregir”

Emoción



Ansiedad, tensión, taquicardia, respiración rápida y mareo

Preocupación, tensión, un poco de taquicardia

Conductas



Desiste de estudiar, pierde clases, pierde interés en el curso

Le cuenta a sus padres y pide ayuda para estudiar, invierte más tiempo en estudiar que la vez anterior

Consecuencias



Al final del semestre pierde el curso y cuestiona si debe seguir estudiando

Al final del semestre recupera la nota y continua la carrera

Ahora bien, en el anterior ejemplo el escenario sigue siendo el mismo, pero la interpretación del problema generó dos reacciones emocionales

Ansiedad

La interpretación que le da Danny al problema le provoca la ansiedad perturbadora, ésta tiene mayor intensidad emocional y afecta la conducta de respuesta, que finalmente influyó en la consecuencia de manera incapacitante.

Preocupación

La preocupación por otro lado tiene menor intensidad emocional, por lo tanto, permite una mejor adaptación y mejores estrategias de afrontamiento del problema, la interpretación del evento permite resolverlo de una manera más adaptativa.

Ahora, veamos si lo comprendimos bien...

Actividad 1 Identificar el pensamiento

Para este ejercicio, responda a las siguientes preguntas, la idea es crear un autorregistro de pensamientos que funciona como una herramienta para registrar la información y posteriormente evaluar los pensamientos con los cuales pueda gestionar la ansiedad.

Acontecimiento o situación

Anote una situación que recuerde o esté pasando, en la cual se presentó la ansiedad.

Consecuencias

¿Qué emoción sintió?, ¿Cuál fue su reacción fisiológica?, ¿cuál fue su conducta?

Pensamientos

¿Qué estaba pensando?, ¿qué se decía a sí mismo?, ¿qué imágenes pasaban por su mente?

¿Qué tipo de pensamientos le pueden perturbar?



¿Cómo identificar cuáles pensamientos automáticos le pueden perturbar?

Para lograr mejorar el estado de ánimo, es necesario identificar entre dos tipos de pensamientos automáticos:

- Es real, lógico, flexible, razonable, práctico, moderado, abierto, dispuesto al cambio, comprobable por la experiencia, cuenta con evidencia tangible.
- Los pensamientos **racionales** traen consigo reacciones emocionales y conductuales menos perturbadoras, por tanto, en las consecuencias hay posibilidades de adaptación ante los eventos difíciles.

Pensamiento
Racional



- Es irreal, rígido, cerrado, inflexible, dogmático, absolutista, fanático, supersticioso, no es comprobable por la evidencia o la experiencia y no es lógico al momento de cuestionarlo en la realidad.
- Los pensamientos **irracionales** suelen derivar en reacciones desadaptativas que traen consigo emociones negativas perturbadoras y conductas de evitación o escape, con consecuencias incapacitantes.

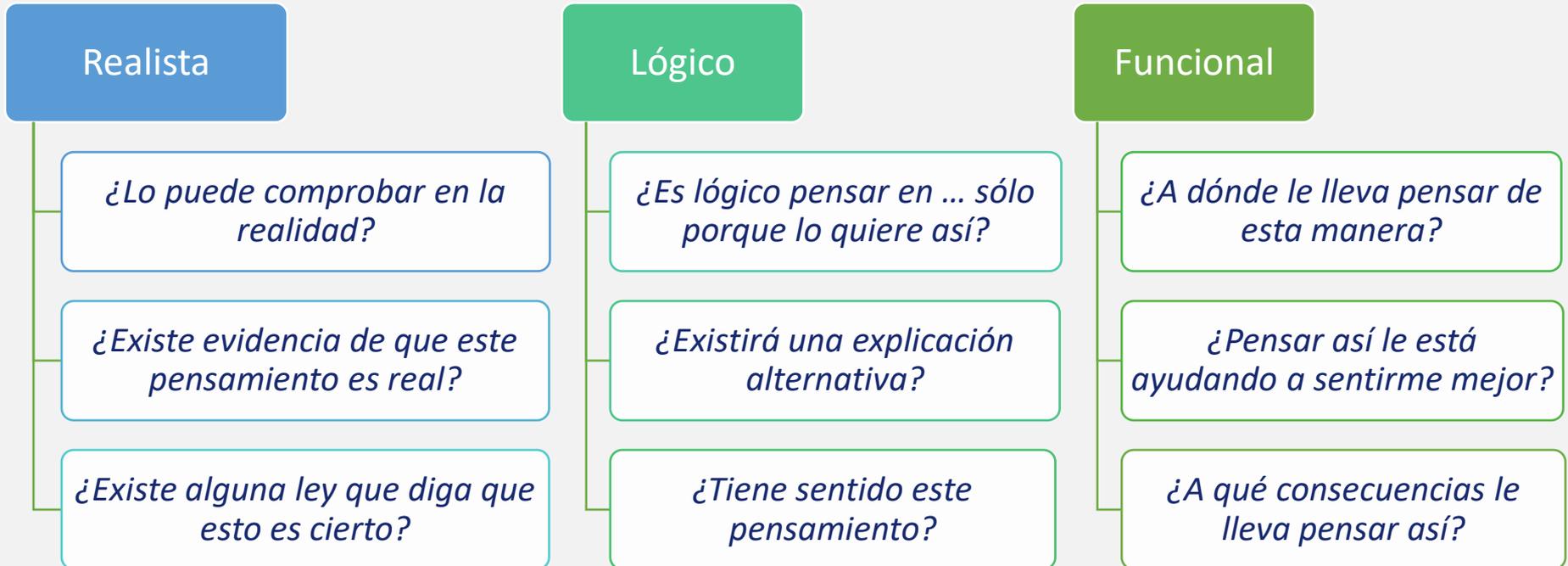
Pensamiento
Irracional



Como se expuso antes, el pensamiento irracional o distorsionado conduce a reacciones emocionales incapacitantes y dolorosas.

Identificar entre ambos tipos de pensamiento racional e irracional es clave para que lograr el cambio, para ello es necesario utilizar una técnica llamada **Debate**, con la cual se cuestiona los pensamientos irracionales o distorsionados a través de tres filtros: el *Realista*, *Lógico* y *Funcional*.

A continuación se presentan algunas preguntas básicas con las cuales puede iniciar el *Debate*, en el transcurso de la práctica puede ir diseñando y personalizando las preguntas.



Actividad 2 Debatir los pensamientos

En los ejercicios anteriores identificó los pensamientos que están causando la ansiedad y se les comparó con las distorsiones cognitivas, ahora tome cada uno de ellos y uno por uno, va a debatir su realidad, funcionalidad y lógica, con algunas de las preguntas aportadas en el apartado anterior y en el presente cuadro.

Pensamientos	Debate
	<p>¿En qué pruebas me estoy basando?</p> <p>¿Es un hecho probado científicamente?</p> <p>¿Puede haber otra explicación o una forma de pensar más realista?</p> <p>¿Pensar así me ayuda a sentirme mejor?</p> <p>¿Pensar tanto me ayuda a resolver este problema?</p> <p>¿Qué consecuencias negativas tiene para mi pensar así?</p> <p>¿Tiene sentido este pensamiento?</p>

Actividad 3 Construir nuevos pensamientos

Una vez que haya respondido las preguntas de la actividad 3, ¿cuáles nuevos pensamientos surgen de las respuestas?, anote esas nuevas interpretaciones y responda las preguntas del cuadro siguiente.

Analice las nuevas consecuencias y compare las respuestas con las del cuadro de la Actividad 1.

Pensamientos alternativos	Nuevas consecuencias
	<p>¿Cómo me siento ahora?</p> <p>¿Qué haré?</p> <p>¿Qué reacciones fisiológicas cambiaron?</p>

Actividad 4 Disminuir el efecto de los pensamientos ansiosos

Ahora que aprendió a identificar que hay pensamientos perturbadores, se sugiere algunas estrategias adicionales para gestionar que tanto le pueden afectar.



Detención del pensamiento

- Consiste en poner un alto a todos esos pensamientos que llegan sin control, para esto una señal de ALTO, o bien, se dice a sí mismo(a) en su mente o en voz alta la palabra ALTO, la idea es que recuerde que puede elegir entre seguir imaginando pensando en esto y continuar perturbado(a), o poner límite a los pensamientos y continuar su día.



Distracción del pensamiento

- Esta comienza luego que logre detener esos pensamientos ansiosos. El principio es concentrar la mente en algo totalmente distinto, dirigir el pensamiento a otros pensamientos por hacer: una lista de supermercado por comprar, repasar la letra de una canción en otro idioma, o bien, repasar información de algún curso de la Universidad.



Actividad 5 La hora para pensar

Una vez que conoce los pensamientos que surgen durante el episodio de ansiedad, podrá decidir cuándo hacer uso de ellos, así tendrá mayor oportunidad de llevar un día más productivo y tranquilo, si estos pensamientos no le saturan la mente durante todo el día.

Para ello va a elegir una hora al día en la cual sienta comodidad para dedicarlo solo a pensar en la ansiedad, durante esa hora al día y solamente en esa hora, va a hacer uso de esos pensamientos que le producen la ansiedad, el resto del día va a destinarlo a realizar otras actividades y pensar en otras cosas.

Actividad 6 Técnicas de refuerzo

Para fortalecer el cambio cognitivo, se sugiere realizar dos técnicas adicionales:

- La primera consiste en imaginar que usted está ante un amigo especial que está pasando por una situación similar a la suya, ¿qué le diría para que mejore su estado emocional? ¿cómo le aclararía usted a esa persona los pensamientos que está presentando? (Actividad 2).
- La segunda consiste en exponerse voluntariamente a esas situaciones ansiosas, a fin de comprobar empíricamente si los pensamientos que tenía (Actividad 1) tienen validez en la realidad (Actividad 3).





Importante

Esta guía de autoayuda fue elaborada por profesionales en Psicología del Departamento de Orientación y Psicología. Contiene algunas posibles técnicas que le pueden facilitar el manejo de episodios de ansiedad, para que estas técnicas o ejercicios surtan el efecto deseado, requieren de práctica y compromiso.

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.