



HIDALGO

PSICOTERAPIA SISTÉMICA RELACIONAL

La calma en tus manos

Ejercicios prácticos para
el manejo de la ansiedad





Índice de contenido

Sección 1

¿Qué es la ansiedad?

¿Será tan mala como crees?

Sección 2

Intensificando la ansiedad

Acciones que podrías estar haciendo que solo empeoran tu situación

Sección 3

Herramientas para gestionar la ansiedad

Los pequeños pasos que iniciarán un cambio en tu situación



Introducción al Booklet

Hidalgo Psicoterapia te da la bienvenida a este pequeño cuadernillo de trabajo, diseñado con mucho cariño y cuidado para ti. Sabemos que vivir con ansiedad puede sentirse como caminar con una nube pesada sobre la cabeza, y queremos que sepas que no estás solo/a en esto. Cada página ha sido pensada para ofrecerte herramientas que te ayuden a gestionar estos momentos difíciles y a reconectar contigo.

Aquí encontrarás reflexiones, estrategias y ejercicios que puedes probar a tu propio ritmo. No se trata de dar un giro de 180 grados de la noche a la mañana; se trata de dar pequeños pasos hacia un mayor bienestar y de aprender a ser más amable contigo en el proceso.



Recuerda que está bien tomarte tu tiempo. El simple hecho de estar aquí, leyendo estas palabras, ya es un gran paso hacia tu bienestar. Así que, respira profundo y sigue adelante; estás exactamente donde

La famosa ansiedad

Es normal preocuparse de vez en cuando, o sentir nervios por alguna situación específica; la ansiedad es parte de nuestro repertorio de emociones. En esta sección te presentaremos a esta emoción para que hagas las paces con ella, aunque sea un poco, y puedas comenzar a prestarle atención para que no se convierta en algo más grande y difícil de afrontar.

Hace miles de años, cuando nuestros antepasados se enfrentaban a depredadores y situaciones de vida o muerte, esta respuesta del sistema nervioso era crucial para la supervivencia.



Pero ¿por qué aún se siente como si un león te persiguiera?

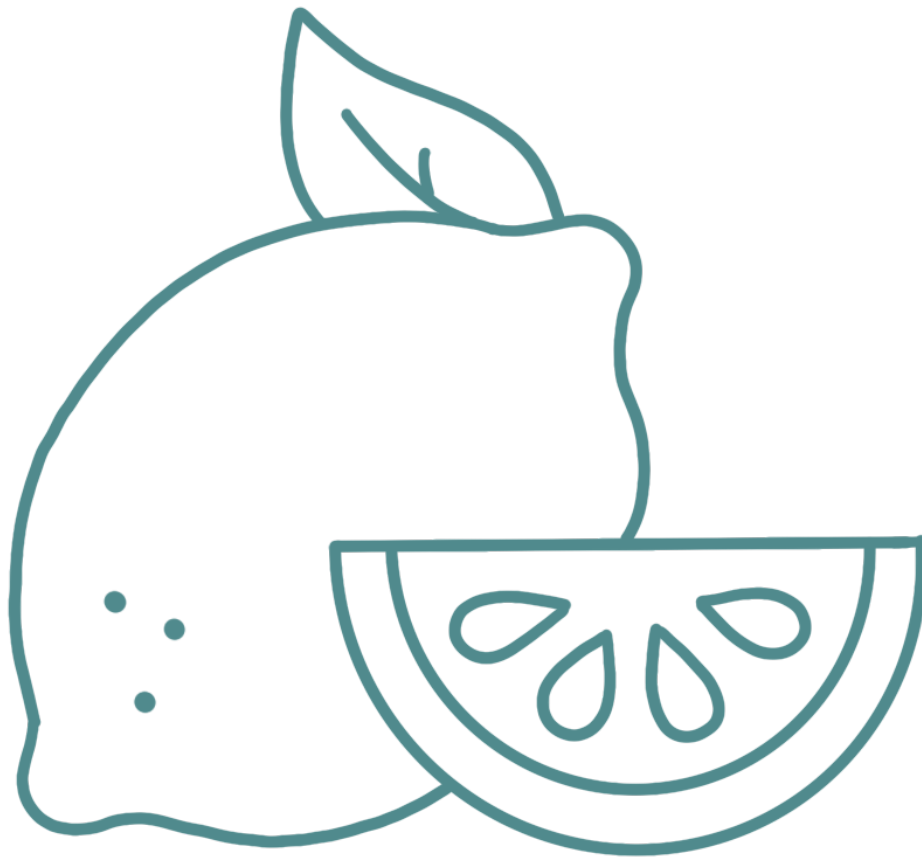


Hoy en día, los peligros que enfrentamos han cambiado. Ya no nos encontramos con depredadores a la vuelta de la esquina, pero, aunque el contexto haya cambiado, la respuesta sigue siendo la misma.

Es así como, podemos percibir situaciones como un examen, una entrevista de trabajo, o una conversación difícil como amenazas de vida o muerte, como si de un depredador se tratase.

Hagamos una prueba de imaginación:

Comienza a imaginar que partes un limón con un cuchillo. Imagina que es el limón más jugoso que te pudieras encontrar. Ahora imagina que levantas una de las rebanadas de limón hacia tu boca y la comienzas a exprimir lentamente, imagina esa sensación ácida en tu boca, esa que te provocaría hacer una mueca inevitablemente. ¿Lo notas? Empezaste a salivar de solo imaginar ese escenario. Tu cuerpo se comenzó a preparar porque tu cerebro no sabe que realmente no te vas a exprimir un limón en la boca ahora mismo. Por eso, aunque racionalmente sepamos que esas situaciones no ponen en peligro nuestra vida, nuestro cuerpo reacciona como si así fuera.





¿Cuándo la ansiedad se convierte en un problema?

La ansiedad puede manifestarse de muchas formas: tal vez sientas un nudo en el estómago, te cueste concentrarte, te cansas más de lo habitual o tengas problemas para dormir.

Cuando la ansiedad se convierte en algo persistente (es decir la amígdala ya no funciona de manera normal), los miedos son excesivos e irracionales, interfiriendo con tu día a día, estamos hablando de un posible TAG.

Ojo, no te auto diagnostiques, esto solo puede empeorar tu situación, si tienes sospechas de TAG, acércate con profesional de la salud especializado, en Hidalgo Psicoterapia estaremos encantados de acompañarte.

Quisiéramos agregar que “no hay salud mental sin justicia social” (...)



La ansiedad no ocurre en un vacío. Ya que nuestras experiencias están profundamente influenciadas por factores sociales y culturales. La presión económica, las expectativas sociales y las desigualdades pueden ser desencadenantes poderosos de ansiedad. Abordar nuestra salud mental implica también, mirar el entorno que nos rodea. En Hidalgo Psicoterapia, a demás de ser expertos en el área clínica, abordamos cada caso con una perspectiva social que nos permite delimitar claramente los alcances de nuestras intervenciones, acompañamos a los consultantes a mirar la ansiedad que les acecha en relación con su entorno.

La ansiedad te quiere ayudar

La buena noticia es que la ansiedad como emoción no tiene por qué ser tu archienemiga. Las emociones son indicadores importantes de tu bienestar físico y psicológico, te dan ese jalón que te hace sí o sí voltear a ver que algo no está del todo bien contigo. Con el apoyo adecuado y algunas herramientas puedes usar tu ansiedad como un instrumento de medición y es posible reducir su impacto para manejarla de una manera más saludable.

1 Encuentra un lugar cómodo

Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte o acostarte sin interrupciones por unos minutos. Solo busca estar cómodo/a. Si lo prefieres, cierra los ojos para facilitar la concentración.

2 A respirar

Haz respiraciones profundas, inhala por la nariz, sostén el aire un momento considerable, y luego exhala lentamente por la boca, como si estuvieras soplando una vela.

3 Comienza el escaneo

Dirige tu atención a cada parte de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, notando cualquier sensación sin juzgarla. Luego de completar ese recorrido por todo tu cuerpo, vuelve a prestar atención al espacio que te rodea, los sonidos que se escuchan cerca o a lo lejos, la temperatura del lugar, la luz que envuelve tu espacio. Y cuando te reincorpores en el presente, haz un estiramiento para espabilar.



Veamos que descubriste

¿Notaste alguna sensación física que estaba pasando desapercibida?

Si identificaste algún pensamiento recurrente que te dificultó el ejercicio, escríbelo:



El primer paso para atravesar la ansiedad es identificar tu estado corporal y los pensamientos que te están envolviendo y abrumando justo en el momento presente. Sin intentar detenerlos, ya que al querer controlarlos solo pasa todo lo contrario. La simple observación de ellos ya permite bajarles esa velocidad indirectamente. Aprender a notar cómo responde tu cuerpo en momentos de ansiedad es clave.

Todo lo que descubriste en estos sencillos ejercicios pueden estar partiendo de una herida más profunda en ti que necesite del acompañamiento terapéutico de un profesional para sanar de raíz. Recuerda que decidir tomar terapia jamás será un signo de debilidad, es de valientes querer atravesar el miedo y el dolor para tomar la responsabilidad de tu propio bienestar.

¿Necesitas guía para realizar este ejercicio?

No te preocupes, escanea este código QR, te va a redirigir a nuestro instagram en donde verás a Ale Hidalgo hacer el ejercicio contigo.

Con cariño, Hidalgo Psicoterapia

Escanea el código



Técnica de respiración guiada en 10 segundos



Hábitos que contribuyen al problema

¿Te has preguntado alguna vez si algo de lo que haces intensifica tu estado de ansiedad? En muchas ocasiones, sin darnos cuenta, caemos en pequeños (o grandes) hábitos que dificultan llegar a un estado de tranquilidad. En esta sección te invitamos a hacer una pausa (inhala, exhala, una vez más) Ahora te invitamos a hacerte la pregunta desde un tono de compasión.

¿lista?, ¿listo?



Para ayudarte a contestar esta pregunta te dejemos una lista de algunos hábitos que intensifican la ansiedad los cuales hemos encontrado en nuestros consultantes. Te invitamos a checar con una palomita aquello que podría estar convirtiéndose en una solución que empeora el problema.

- Estar mucho tiempo en alguna red social.
- Evitar situaciones difíciles o conversaciones incómodas.
- Intentar resolver todo sola/solo porque (inserte aquí la explicación que te das).
- Descuidar tus horas de sueño.
- Procrastinar tareas importantes.
- Compararte constantemente con los demás.
- Estar disponible para el trabajo fuera del horario laboral.
- Consumir demasiado café o bebidas energéticas.
- Evitar la actividad física regular.
- Autoexigirte constantemente hacer más y mejor.
- Buscar la perfección.
- Encontrarle el negrito al arroz constantemente.
- Llevar una dieta poco equilibrada o saltarse comidas.
- Revisar el email o mensajes justo antes de dormir.
- Guardarse las emociones sin expresarlas o procesarlas.
- Evitar tomar decisiones por miedo a equivocarse.
- Sobreanalizar situaciones por delante y por detrás.
- Crear nuevos escenarios problemáticos en tu cabeza y sus posibles soluciones
- Tomar decisiones apresuradas por la presión del tiempo
- Pasar demasiadas horas frente a pantallas sin hacer pausas.

Ahora te invitamos a **elegir una** (sólo una, recuerda, no intentes perderte más) y te invitamos a describirla con más detalle aquí contestando las preguntas que te hagan sentido *¿cuándo suelo tener esta conducta?, ¿en qué momentos de mi día es más evidente?, ¿en dónde estoy cuando suelo hacer esto?, ¿quién está cerca de mí?*

Ahora te invitamos a mirarte con mucha compasión sin intentar cambiar nada la siguiente vez que ocurra, **haz un ejercicio de observación consciente** *¿qué cosa nueva descubriste analizando la situación sin haberla hecho en automático o sin antes haberla juzgado?*

Lleva tus descubrimientos con tu psicoterapeuta (que esperamos seamos nosotros) te mandamos un enorme abrazo. En las siguientes páginas nosotros elegimos dos para acompañarte a desmenuzarlas un poquito más. Esperamos te sea útil.

¡Mucha suerte!

Escanea el código



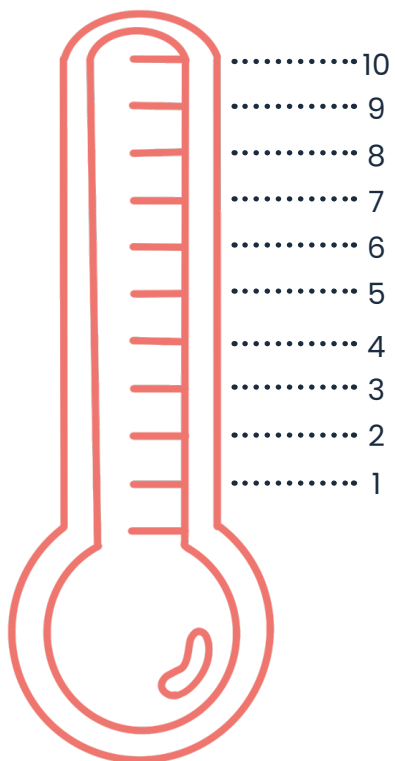
Contáctate con nosotros

Perfeccionismo

En ocasiones nos hemos encontrado a los consultantes, en su afán de hacer las cosas bien, buscan hacer todo a la perfección. Olvidamos que la perfección es una ilusión. Sobre todo, en el mundo en el que vivimos, lleno de imágenes diseñadas por computadoras, escaparates orientados a mostrar solo lo extraordinario y un sinfín de recordatorios constantes de que lo que tenemos no es suficiente.

“La perfección es el enemigo de la vida. Vivir es abrazar lo que no podemos controlar.”

– Elena Garro (México)



Te invitamos a preguntarte desde la ternura *¿Cuántas veces te has dicho “no es lo suficientemente bueno” o “podrías estar haciéndolo mejor”?* Si bien el perfeccionismo parece útil, muchas veces se convierte en una solución que agrava el problema.

Esa sensación de incomodidad y angustia constante por obtener el mejor de los resultados tiene mucho que ver con las creencias exigentes propias y del exterior. ¿Qué estás queriendo resolver a través de tu perfeccionismo?



Te invitamos a que marque en el siguiente termómetro tu grado de perfeccionismo, donde 10 es extremadamente perfeccionista y el 1 es Nada perfeccionista.



Te invitamos a que el día de mañana elijas algo que vayas a hacer de forma imperfecta, por ejemplo, manda un correo con un error ortográfico, o quizá olvida ponerle sal a la comida que prepares para los demás.

Te invitamos que aquello que elijas sea lo suficientemente chiquito como para que no te genere ansiedad, más lo suficientemente grande como para que si resulte incómodo.

Te invitamos a observarte mientras lo realizas *¿qué es lo que te dices?, ¿qué sensaciones acompañan tu experiencia?*

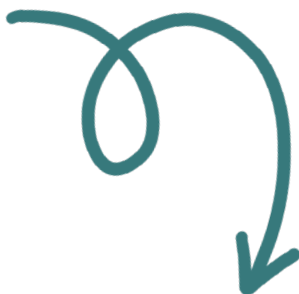
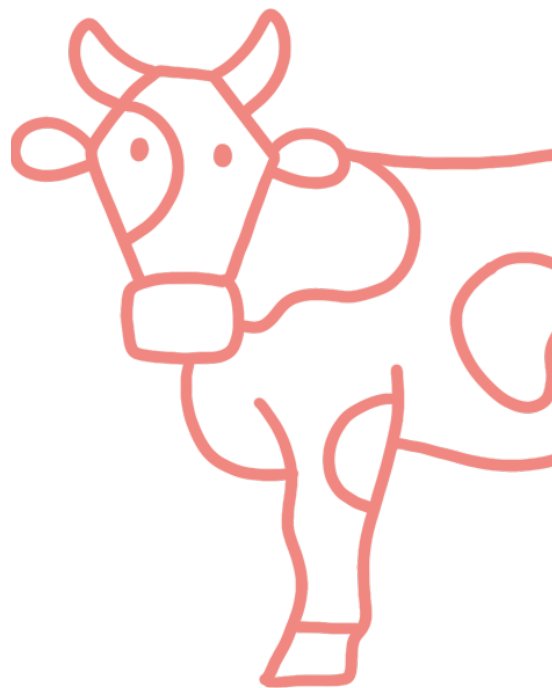


Ahora observa, al día siguiente escribe aquí lo que pasó después.

No olvides compartir tus descubrimientos con alguien a quien quieras mucho, o con tu terapeuta, y en caso de que tengamos el honor de acompañarte nos encantará saber como te fue.

Sobreanalizar (o ruminar)

¿Sabías que las vaquitas ruman? Las vacas (y otros animales rumiantes como las ovejas) tragan su comida en trozos grandes que después mandan al primero de sus cuatro estómagos, que, por cierto, se llama rumen. Después lo regresan para masticarlo de nuevo, y este es el proceso que se llama rumiado. Más ¿por qué estamos hablando de las vacas? Porque, así como las vacas ruman para poder digerir mejor, nosotros también intentamos ruminar para poder resolver mejor ¿cierto? **Finalmente, el pensar en algo varias veces es una forma de querer resolver.**



Más, en nuestro acompañamiento de los consultantes, nos hemos dado cuenta de que muchas veces este análisis constante incrementa más la pila del problema que la pila de las soluciones. Desde la psicoterapia, **rumiar es un patrón de pensamiento repetitivo que generalmente nos hace sentir más ansiosos que aliviados, pues se centra en lo negativo sin llegar a una solución útil, lo cual resulta bastante agotador.**

¿qué tanto te pasa que cuando algo te preocupa constantemente te encuentras pensando en ello?, ¿quién más en tu familia suele resolver así?

Te invitamos a hacer el siguiente ejercicio. Elige una de las cosas que suelen preocuparte, esas que te despiertan en la noche o las que suelen llegar a tu cabeza mientras te bañas. Escríbela en el siguiente espacio.

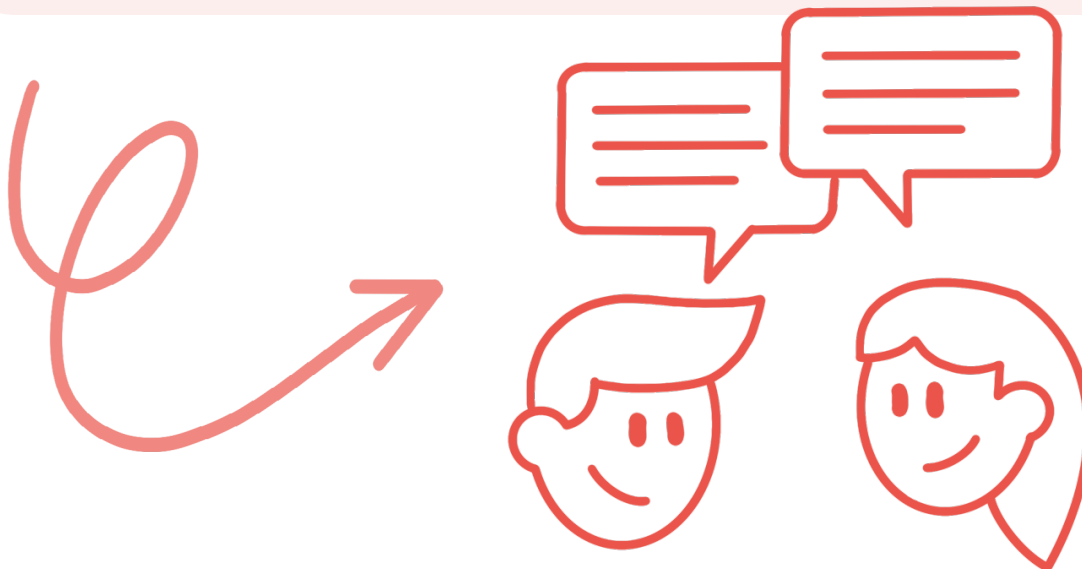


Ahora durante la siguiente semana, le asignaras un horario determinado en donde no harás nada más que pensar en ello. Por ejemplo, le vas a dar 5 minutos en donde no harás nada más que dedicarte a darle rienda suelta a tu sobre análisis.

Una vez terminado los 5 minutos escribe:

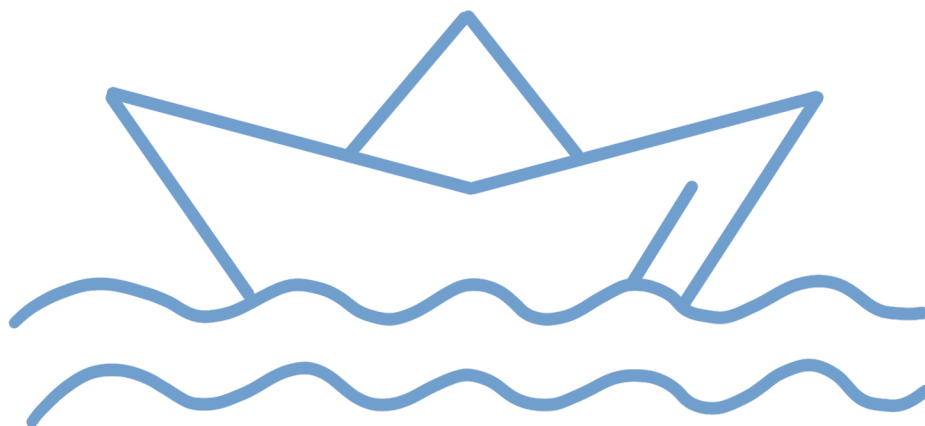
¿algo de lo que pensé puede ser útil mañana? ¿cómo me siento?

Te invitamos a seguir con tu día, de preferencia ahora a hacer una actividad que disfrutes. Comparte estos descubrimientos con tu psicoterapeuta, si somos nosotros quienes te estamos acompañando, estaremos encantados de hacerte aún más preguntas.



¿Qué sabes de ti mismo?

Imagínate que eres el capitán de un barco navegando por aguas desconocidas. El autoconocimiento es como un mapa detallado de tu propia embarcación: te permite conocer la ubicación de tus anclas, saber qué áreas están sobrecargadas, y cuáles partes de tu barco necesitan reparaciones. Sin este conocimiento, navegar se convierte en una tarea llena de incertidumbres y problemas inesperados con fugas internas. Pero con él, puedes ajustar las velas, reforzar o reparar las áreas débiles y decidir qué rumbo tomar para no naufragar en situaciones que rebasan tu situación actual.



El autoconocimiento parte de la habilidad de auto observación.

Esta es la capacidad de tomar consciencia de tus emociones, pensamientos, comportamientos y motivaciones. El autoconocimiento da pie a que tomes decisiones más congruentes, **al posicionarte desde otro lado en tu realidad, lo que te permitirá notar esos patrones disfuncionales que están afectando tu bienestar.**

Además, es fundamental poder reconocer tus necesidades y límites que necesitas construir para reducir la ansiedad y mejorar tu estado de ánimo.

"Mis tres dimensiones"

1. La dimensión emocional

Imagina que tus emociones son como el océano: a veces calmo y sereno, y otras veces agitado y tempestuoso. ¿Qué aguas navegaste hoy?

Dedica 5 minutos al día para identificar qué emociones has sentido durante el día. Pregúntate:

¿Qué sentiste hoy?

¿Cuándo te sentías más tranquilo(a) o intranquilo (a)?

En esa situación, ¿qué personas estaban presentes?



Escribe en un cuaderno o en las notas de tu teléfono. No necesitas hacer un análisis profundo, solo ser honesto contigo mismo.



2. La dimensión de los pensamientos

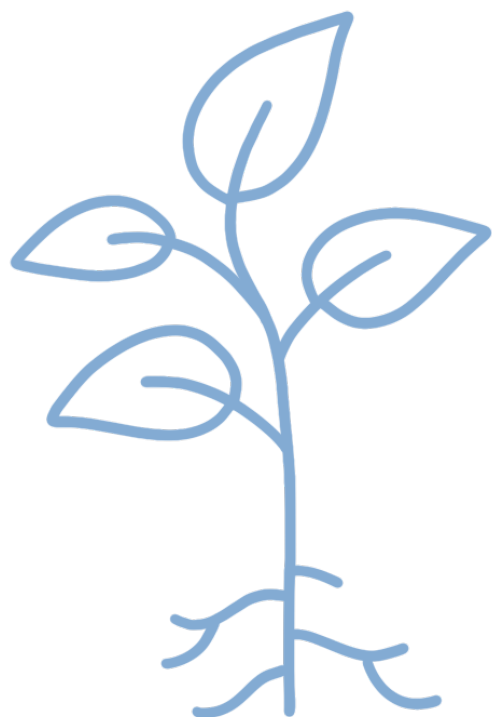
Tus pensamientos son como nubes que pasan por el cielo: algunas son ligeras y pasajeras, otras densas y persistentes.

Antes de dormir elige la situación que más te haya sido significativa durante el día:

¿Qué estaba pensando en ese momento?

Haz una lista corta de los pensamientos que más recuerdas del momento. El objetivo es ser consciente de ellos, no clasificarlos como buenos, malos ni juzgarlos.

3. La dimensión de las creencias: Las raíces que sostienen tu árbol



Tus creencias son como las raíces de un árbol: invisibles, pero fundamentales para darle estabilidad y dirección a tu vida. Así como un árbol se nutre de sus raíces, tus creencias alimentan tus acciones y decisiones.

Para explorar esta dimensión te invitamos a lo siguiente:

Piensa nuevamente en ese momento significativo de tu día, *¿cuál o cuáles fueron las razones o motivaciones que guiaron tu actuar?*

¿De quién o quiénes provienen estas creencias? Ve poco a poco, si en este momento no sabes de dónde o de quienes vienen, no pasa nada, puedes escribir de quienes te gustaría que se nutrieran tus creencias.

El objetivo es que te cuestiones los posibles lugares de donde provienen tus motivaciones internas, recuerda que no existimos en un vacío, siempre existe la influencia externa de otras personas y es parte importen de lo que somos, ese no es inevitable, el problema es aceptar como nuestro algo que no se alinea con los valores o sentido de vida que escogemos de manera consciente.

Mensaje del equipo:

Sé paciente contigo mismo

Observarte a ti mismo es un hábito que se construye con el tiempo. Evita juzgarte, sino entender de dónde viene el malestar. Ser amable contigo mismo y celebrar cada pequeño avance te ayudará a seguir avanzando.

Te mandamos un abrazo.

Escanea el código



Puedes revisar este mensaje de Yunuen, nuestra asistente, dándote ánimos.

Buenos hábitos



Ritual de conexión

Una de las cosas por las que más abogamos en Hidalgo Psicoterapia es la conexión con los demás, creemos firmemente que la ansiedad se alimenta del aislamiento. Es por eso aquí te dejamos los pasos de un ritual que puedes realizar al final de cada mes con alguien que sea importante para ti, el objetivo es tomar consciencia de cómo te fue, agradecer y tener una intención para el siguiente mes. Encontramos que todo esto produce una sensación de bienestar y tranquilidad.

Paso 1. Escoge el lugar y el momento

Te invitamos a elegir primero con quien ¿quizá tu pareja?, ¿un familiar querido?, ¿una amiga de toda la vida? Escríbelo aquí:

Dibuja como te gustaría que se viera dicho lugar aquí:

¿Cuándo? Ponle un horario, día de la semana o espacio específico en tu día. Recuerda que una parte importante de que las cosas funcionen es el timing. Escríbelo aquí:

Paso 2. Prepara el mood.

Ahora, ¿de qué manera visual pudieras mostrar que es un momento especial?, ¿quizá una vela, unas flores o solo poniendo una playlist? Te dejamos aquí el código QR de una playlist que armamos nosotros.



Escanea el código



Playlist Hidalgo Psicoterapia

También te invitamos a tomar una bebida que te haga sentir bien quizá un té de hierbas o un chocolate caliente. Te dejamos aquí algunas



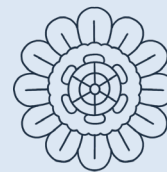
Té de
manzanilla



Té de
lavanda



Té de
valeriana

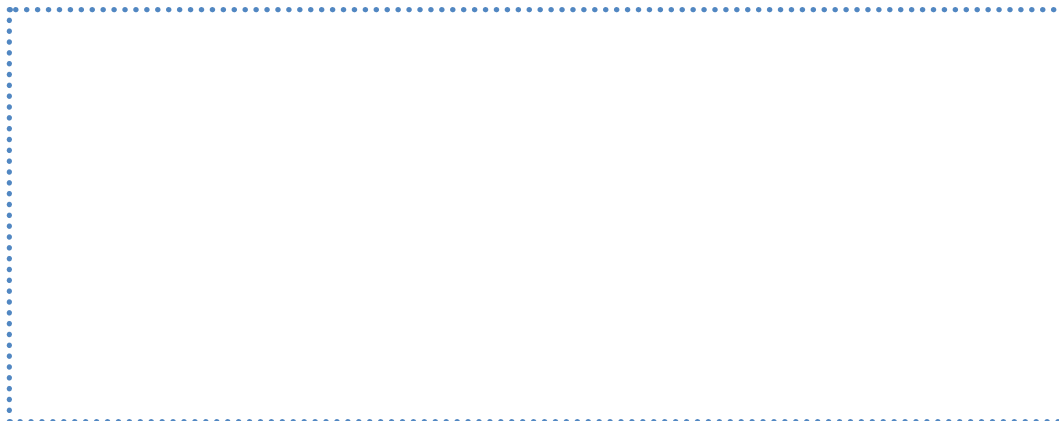


Té de
pasiflora



Té de
hierbaluisa

Paso 3. Elige en donde van a sentarse, cuiden que este cómodo, limpio y ordenado. Dibuja aquí en donde te gustaría que se sentaran.



Paso 3. Comiencen a escribir.

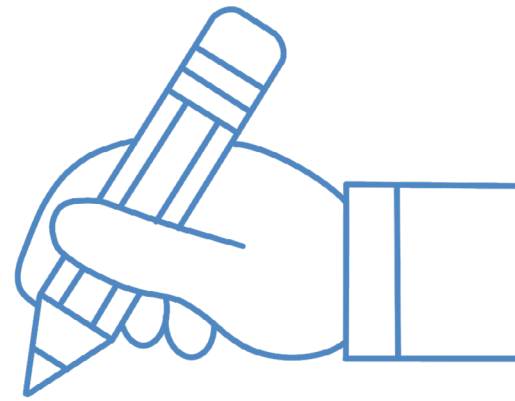
Ahora con la persona especial a quien invitaste a este espacio contesten las siguientes preguntas, puede ser en un cuaderno o solo platicándolas.

¿Cuál fue el momento más agradable del mes?

¿Cuál fue el momento más desafiante?

¿Cuál fue la comina que más disfruté?

¿Qué fue algo que fue difícil?



Paso 4. Compartan y escuchen, recuerda repetir lo que la persona importante de tu vida te dice, busca escuchar y que te escuchen desde la empatía y el respeto.

Paso 5. Para cerrar piensa algo de lo que estás particularmente agradecida, agradecido, de la relación que tienes con la persona que está sentado, sentada frente a ti, díselo.

Paso 6. Por último, escribe una intención para el siguiente mes ¿hay algo en lo que te gustaría enfocarte, pequeño o grande?

Escríbelo aquí:

Recuerda que este ritual es un regalo para ti y para la persona que te acompaña. Al crear este espacio de conexión y reflexión, te ofreces la oportunidad de sentirte más tranquila, más centrada y más conectada. La vida se compone de momentos, y este ritual será un hermoso paso para celebrarlos y aprender de ellos.

*Con cariño,
Hidalgo Psicoterapia*



Cierre

Queremos recuerdes que este es sólo el punto de partida, una guía para acompañarte. La ansiedad pueden ser desafiantes, pero has demostrado valentía al dar este paso hacia tu propio cuidado. Recuerda hacer lo posible por ser amable contigo mismo en este proceso, no necesitas hacerlo perfecto, un día a la vez. Te invitamos a confiar en que cada pequeño esfuerzo cuenta y que el simple hecho de estar aquí, buscando nuevas formas de estar mejor, ya es un logro.

En Hidalgo Psicoterapia estamos para acompañarte y apoyarte en cada etapa, porque tu bienestar importa, y mereces sentirte bien contigo mismo y con tu vida. Si necesitas mayor acompañamiento la terapia esta para ayudarte. Te dejamos nuestros teléfonos, el perfil de Instagram y otros recursos más en nuestra página de internet. Comparte este booklet con quien consideres puede aprovecharlo.

Nuestras redes sociales

-  @hidalgopsicoterapia
-  +52 33 3337 6536
-  hidalgopsicoterapia.com
-  @hidalgopsicoterapia

Escanea el código



Contáctate con nosotros



HIDALGO

PSICOTERAPIA SISTÉMICA RELACIONAL

Créditos

Contenido | Hidalgo Psicoterapia
Alejandra Hidalgo y Yunuen Aguilar
Diseño Editorial | Isabel Tenorio
IG @isate_design

Diciembre de 2024