

KIT DE EMERGENCIA PARA UNA CRISIS DE ANSIEDAD

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM
@GAMANPSICOLOGIA



PRESENTACIÓN

En este material encontrarás **técnicas y recursos que puedes usar en una crisis de ansiedad** (psicoeducación en ansiedad, reestructuración cognitiva, técnicas de distracción y técnicas de relajación).

Este material **puede ser utilizado tanto por psicólogos** (como material de apoyo para sus pacientes) **como por cualquier otro lector** que quiera aprender qué puede hacer ante una crisis de ansiedad.

Es importante situar este material como lo que es: **un recurso complementario a una terapia profesional**, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico o tratamiento.



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

[@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos materiales! :)

1. PSICOEDUCACIÓN EN ANSIEDAD

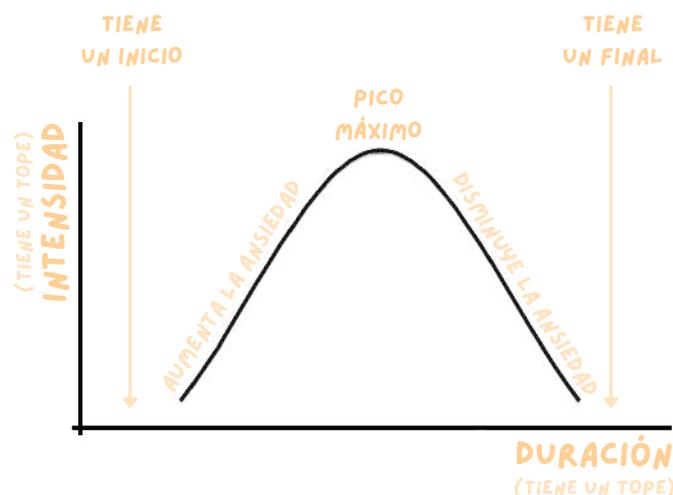
LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA ANSIEDAD

Si ahora mismo estás sintiendo ansiedad es porque ésta ha detectado que **algo no va bien y necesita que estés alerta para protegerte de eso**; puede ser un coche que parece que no frena a tiempo, un examen o una entrevista que para ti es muy importante, una discusión que acabas de tener con alguien, los pensamientos negativos y catastróficos que estás teniendo, la suma de experiencias dolorosas no gestionadas correctamente...

Por lo tanto, aunque la ansiedad y los síntomas que estás sintiendo ahora mismo son desagradables, **no son peligrosos**.

Tampoco vas a tener un ataque al corazón, ni vas a morir, ni vas a perder el control de tu respiración, ni esto va a durar eternamente.

Esta crisis que estás sintiendo **tiene un inicio, un pico máximo y un final**; aunque se puede vivir como un proceso muy largo, realmente esto suele durar **15/20 mins** (a veces menos, pero rara vez es más).



Esto quiere decir que, **hagas lo que hagas, va a terminar** aunque tú no hagas nada. Lo que sí puedes hacer es leer este kit de emergencia y hacer algunas de las técnicas que puedes encontrar en él para así **"sostenerte" durante esta crisis y que sea más fácil de gestionar** la ansiedad que si no hicieras nada.

Así que **evita intentar controlarla o luchar contra ella**, eso sólo lo empeorará e incrementará el malestar.

En vez de eso, escucha a tu cuerpo y **ponle una explicación a lo que está pasando ahora mismo:**

- Si estás sintiendo **entumecimiento en los dedos, sudoración, sensaciones de temblor y hormigueo** es porque ahora mismo tus glándulas suprarrenales se han activado para producir adrenalina, los vasos sanguíneos se han contraído y tu cuerpo está enviando sangre y oxígeno hacia tus extremidades.
- Si estás sintiendo **presión en el pecho, miedo a perder el control de tu respiración, hiperventilación, mareos y sofocos** es porque ahora mismo tu cuerpo está entregando la mayor cantidad de oxígeno que puede para prepararte para la acción (huída o lucha, aunque luego no termines haciendo nada de eso), haciendo que tu respiración sea mucho más rápida, agitada y profunda.

- Si estás sintiendo **mareos, visión borrosa y dificultad para enfocar la vista** es porque ahora mismo, al aumentar el ritmo de tu respiración, se está reduciendo el suministro de oxígeno al cerebro. Aunque no es peligroso, los efectos secundarios que esto produce son muy molestos así que, si puedes, toma asiento.
- Si estás sintiendo **náuseas, pesadez, estreñimiento, boca seca y deshidratación** es porque ahora mismo tu tensión, tu sangre y tu oxígeno se están centrando en otros lados de tu cuerpo, lo que deja a tu sistema digestivo con muy poca energía y produce una disminución de la salivación. Si puedes, bebe agua para aliviar las náuseas y prevenir la deshidratación.
- Si estás sintiendo **aumento de los latidos del corazón, entumecimiento, hormigueo y dolor leve en el pecho** es porque ahora mismo tu flujo de sangre está siendo acelerado para asegurar que tu cuerpo esté bien suministrado de oxígeno.

En resumen; todos estos síntomas que estás sintiendo son la **respuesta psicofisiológica** que la ansiedad desencadena cuando cree que estás en peligro.

Por lo tanto, aunque es un mecanismo de defensa que crea tu cuerpo, **NO va a suceder algo terrible y, en unos minutos, todos estos síntomas y este malestar PASARÁ.**

2. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y CATASTRÓFICOS

La manera de pensar sobre las cosas afecta a **la forma en la que nos sentimos**, y éstos afectan a **la forma en la que nos comportamos**.

Si ahora mismo estás sintiendo ansiedad es muy probable que estés viendo el **lado negativo** de todo y que estés imaginando que van a suceder **cosas desagradables o catastróficas**.

De hecho, también puede pasarte que, al tener tan internalizado ese autodiálogo negativo, para ti pueda ser lo "normal" en el día a día y **pueda resultarte algo difícil identificar tales pensamientos**.

Para ayudarte a identificarlos te dejo **algunos de los más comunes**:

- **Catastrofismo:** Pensar que las cosas son peores de lo que realmente son y/o imaginar el peor resultado posible de las situaciones. **"He discutido con un amigo y ahora puede que se aleje y me deje de hablar o que lo tenga en cuenta siempre"**.
- **Generalización:** De una experiencia concreta y aislada tendemos a crear una regla general o universal haciendo que, lo que ha ocurrido una vez, se extrapole siempre a futuras circunstancias. **"Como he tenido una crisis de ansiedad en un supermercado, cada vez que vaya a uno, me volverá a pasar"**.

- **Pensamiento de todo o nada:** Evaluar cualidades personales de forma extremista sin tener en cuenta los puntos intermedios o las cosas buenas. **“Todo lo hago mal, soy un inútil”.**
- **Personalización y lectura del pensamiento:** Tener creencias sobre los demás que no son realistas como, por ejemplo, creer que los demás siempre les están juzgando, creer saber lo que los demás están pensando en ese momento... **“Si me miran es porque lo estoy haciendo mal, estoy haciendo el ridículo”.**
- **Debeísmo:** Son creencias rígidas e inflexibles acerca de cómo debería ser uno mismo y las demás personas. **“No debería cometer errores”.** **“Debería ser el hijo/a perfecto”.**
- **Falacia de control:** Pensar que tenemos el control sobre todo lo que ocurre a nuestro alrededor y que, por lo tanto, todo es responsabilidad nuestra. **“Tenía que haber previsto que se iba a enfadar por mi comentario, es mi culpa”.**
- **Maximización y minimización:** Consiste, por un lado, en exagerar lo malo que tenemos o nos pasa y, por otro lado, hacer de menos las cosas buenas que nos pasan o tenemos. **“He suspendido un examen, soy un desastre y un inútil, no voy a conseguir nada” + “He aprobado el otro examen, pero no ha sido para tanto, ha sido cuestión de suerte”.**

Seguramente **te hayas identificado** con muchos (si no es con todos) de estos pensamientos y, si estás teniendo alguno de ellos ahora mismo, **puedes hacer algunos de los siguientes ejercicios:**

1) Reestructuración cognitiva:

- Eso que crees que va a suceder o ese pensamiento que crees que es verdad, **¿es realmente cierto?**
- ¿Cómo sabes que eso es cierto? **Escribe, al menos, 3 pruebas reales y verídicas para demostrar esa idea.**
- ¿Puedes afirmar con una certeza del 100% que es absolutamente cierto? **Si no puedes afirmar con una certeza del 100%, responde a las siguientes preguntas:**
 - ¿Cómo te **sientes** al pensar así?.
 - ¿Cómo te **imaginas que te sentirías** si no tuvieras ese tipo de pensamientos?
 - ¿Cómo te **comportarías** si no tuvieras ese tipo de pensamientos constantemente?, ¿habría cambios importantes?
 - ¿Cómo **imaginas que sería tu vida** si no tuvieras ese tipo de pensamientos? Describe **con todo lujo de detalles** cómo sería y cómo vivirías tú (Esta visualización puede ayudarte a realizar los cambios que necesitas hacer para conseguir vivir así.

2) Somete a juicio tus pensamientos:

¿Cuánto de cierto es ese pensamiento?

- ¿Qué hechos a favor lo confirman?
- ¿Qué hechos en contra lo desmienten?

¿Qué probabilidad real hay de que ocurra?

- ¿Tengo suficientes datos que demuestren que de verdad va a ocurrir eso al 100x100?
- ¿Que me haya pasado eso alguna vez significa que me va a pasar siempre?

¿Qué es lo que peor que me podría pasar realmente?

- ¿Cuánta probabilidad real hay de que pase?
- ¿Estoy exagerando o catastrofizando?

¿De qué forma me estoy hablando a mí misma/o?

- ¿Me estoy hablando desde la autoexigencia y el perfeccionismo?
- ¿Qué le diría a un amigo que piensa eso?

¿Qué me aporta ese pensamiento?

- ¿Qué efectos, tanto positivos como negativos, me genera?
- ¿Qué otro pensamiento alternativo podría tener que fuera más realista y acorde a la situación?

PENSAMIENTOS SEGUROS Y COMPASIVOS

¿Cómo se hace? Consiste en repetirte algunos de los siguientes pensamientos (o cualquier otro que te aporte seguridad y calma).

¿Cuál es el objetivo? Cambiar el foco de atención de los pensamientos negativos y catastróficos a otros que sean más realistas para ayudar a reducir el malestar y aumentar la confianza y seguridad en una/o misma/o y en lo que sabe sobre la ansiedad.

Todos estos síntomas que estoy sintiendo terminarán en unos mins.

La ansiedad genera pensamientos irreales y exagerados, estoy bien.

No me va a dar un ataque al corazón aunque éste vaya muy rápido.

No me puedo fiar ahora mismo de lo que mis pensamientos dicen.

Intentar controlar y/o evitar mi ansiedad solo hará que empeore.

Aunque lo parezca, no voy a perder el control de mi respiración.

Este malestar no va a durar eternamente, acabarán terminando.

La ansiedad puede ser muy desagradable, pero no es peligrosa.

No debo luchar contra esto, es mejor dejar que venga y se vaya.

3. TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS

¿Cómo se hace?

- 1) Busca 5 cosas que puedas ver 👁️👁️
- 2) Busca 4 cosas que puedas tocar 🖐️
- 3) Busca 3 cosas que puedas oír 👂
- 4) Busca 2 cosas que puedas oler 👃
- 5) Busca 1 cosa que puedas saborear 👅

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

TÉCNICA DE LOS COLORES

¿Cómo se hace? (puedes hacerlo con cualquier color)

- 1) Busca cosas que tengan el color ●
- 2) Busca cosas que tengan el color ●
- 3) Busca cosas que tengan el color ●
- 4) Busca cosas que tengan el color ●
- 5) Busca cosas que tengan el color ●

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente cambiando el foco de atención al exterior mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

CUENTA HACIA ATRÁS

¿Cómo se hace? Consiste en escoger un número cualquiera y empezar a contar hacia atrás desde dicho número (hasta que te sientas más calmada/o y/o relajada/o).

¿Cuál es el objetivo? Cambiar el foco de atención al exterior mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

50
49
48

ANALIZA LOS OBJETOS

¿Cómo se hace? Consiste en escoger un objeto que tengas cerca para analizar todas las características que puedas de éste, también tienes que inventarte otras posibles funciones que pueda tener.

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.

POR EJEMPLO:



EJERCICIOS PARA HACER EN EL EXTERIOR

Matrículas.

¿Cómo se hace? Consiste en ir sumando, restando o haciendo cualquier otro cálculo matemático con los números de las matrículas de los coches que vas viendo por la calle hasta que te sientas más calmada/o y/o relajada/o.

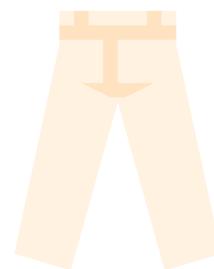
¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.



Prendas de ropa.

¿Cómo se hace? Consiste en escoger un tipo de prenda de ropa (por ejemplo, gorra) para después ir contando cuántas veces se ve dicho objeto en la gente que te rodea hasta que te sientas más calmada/o y/o relajada/o.

¿Cuál es el objetivo? Reconectar con el presente al activar nuestros sentidos y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo mientras alejamos nuestros pensamientos angustiantes.



4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RESPIRACIÓN DEL DIBUJO

¿Qué necesitas? Un papel y un bolígrafo, pintura o lápiz.

¿Cómo se hace? Tienes que intentar dibujar (en forma de ondas) el ritmo de tu respiración en tiempo real; haciendo subidas (cuando inhales el aire) y bajadas (cuando exhales el aire). Éstas serán más o menos pronunciadas en función de la velocidad de tu respiración.

¿Cuál es el objetivo? Focalizar la atención en tu respiración para tomar consciencia del ritmo que llevas. Así verás que no vas a "perder el control" de tu respiración, sino que ésta (aunque suba y baje), siempre va a estar ahí y se terminará regulando y equilibrando.



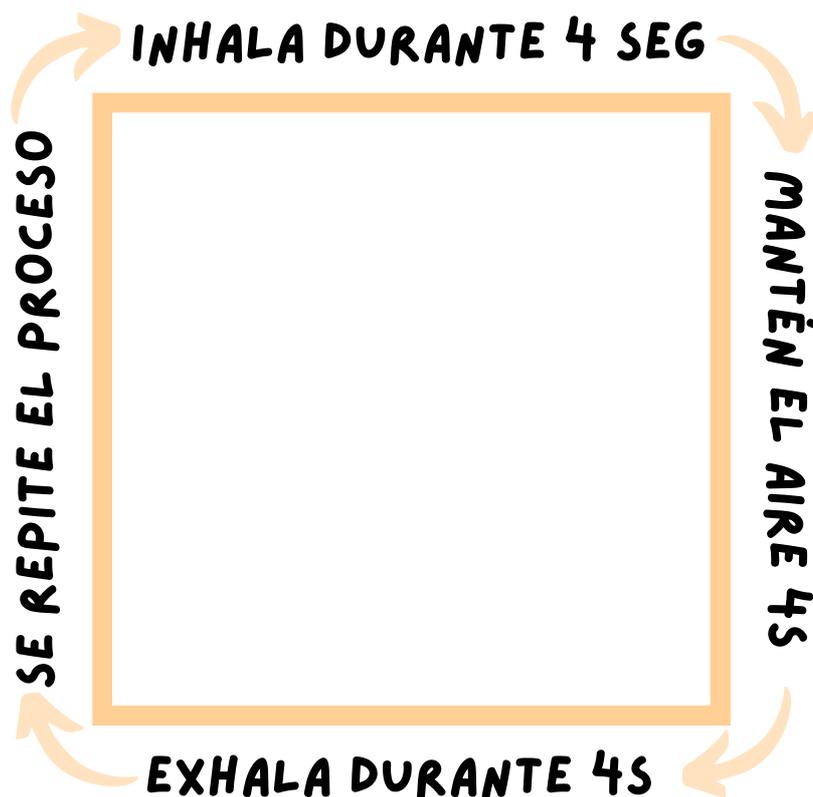
CAJA DE RESPIRACIÓN

¿Cómo se hace?

- 1) Cierra los ojos (si te ayuda más) e inhala contando hasta 4.
- 2) Mantén la respiración mientras cuentas despacio hasta 4.
- 3) Suelta el aire de los pulmones mientras cuentas hasta 4.
- 4) Repite todo el proceso hasta que te sientas más calmada/o y/o que tu respiración se ha regulado y equilibrado.

¿Cuál es el objetivo? Ralentizar la respiración, lo que te ayudará a relajarte, aumentar la cantidad de oxígeno recibida y liberar la tensión de tu cuerpo.

*Esta técnica de relajación también **tiene una parte de distracción** al tener que ir contando 4 segundos durante todo el proceso.



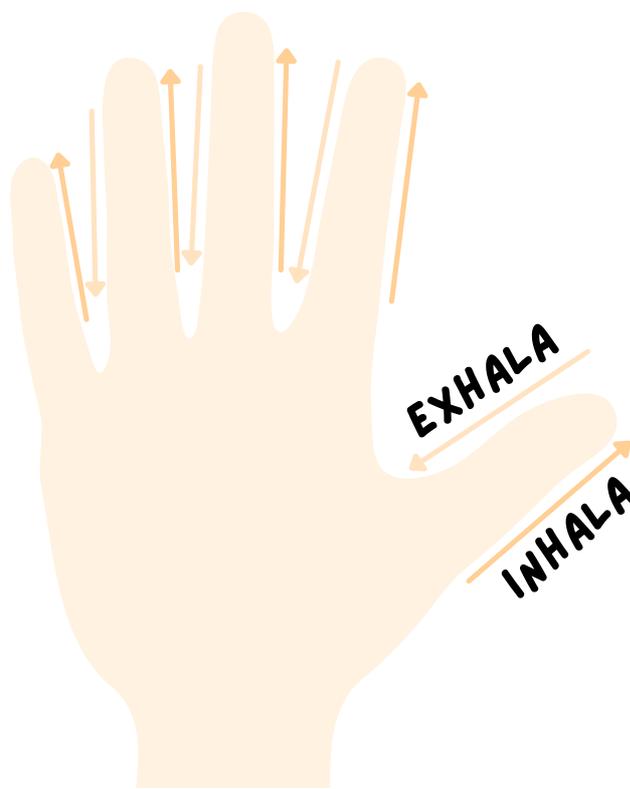
RESPIRACIÓN DE LOS 5 DEDOS

¿Cómo se hace?

- 1) Coloca una de tus manos frente a ti con los dedos separados.
- 2) Escoge un dedo de tu otra mano y empieza a seguir el contorno de la mano que tienes extendida ante ti.
- 3) Cuando asciendas por el meñique, inhala. Cuando bajes por el contorno de tu dedo meñique, exhala. Continúa de un dedo a otro hasta que hayas seguido el contorno de toda la mano.
- 4) Repite todo el proceso hasta que te sientas más calmada/o y/o que tu respiración se ha regulado y equilibrado.

¿Cuál es el objetivo? Ralentizar la respiración.

*Esta técnica de relajación también **tiene una parte de distracción** al activar varios de nuestros sentidos (como la visión y el tacto) y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo.



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

¿Cómo se hace? Utilizando el abdomen para controlar el aire.

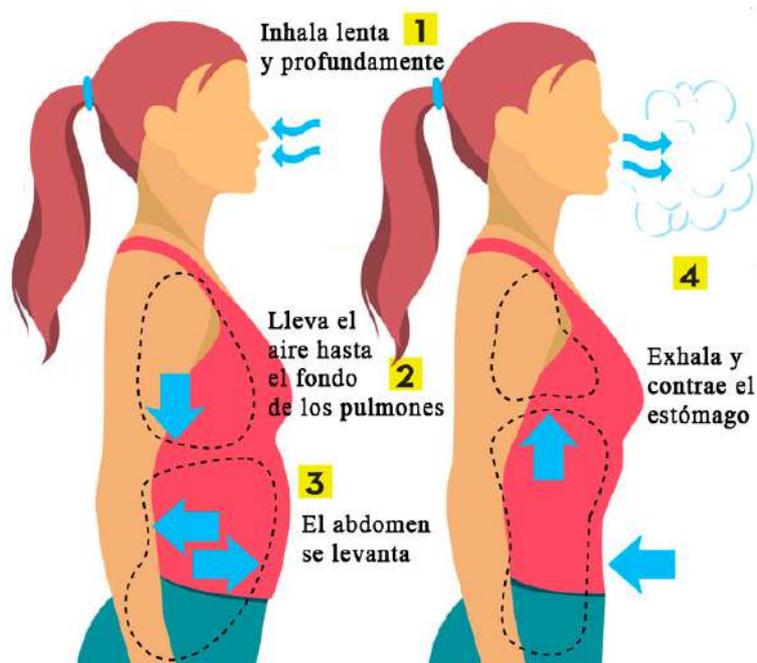
1) Pon una mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas, y la otra mano sobre el pecho.

2) Inhala profundamente por la nariz permitiendo que el abdomen te empuje la mano (intenta mantener el pecho quieto).

3) A medida que exhalas siente cómo va bajando la mano. Utiliza esa mano para sacar todo el aire. Tómate tu tiempo para exhalar.

4) Repite estos pasos entre 3 y 10 veces o hasta que te sientas más calmada/o y/o que tu respiración se ha regulado y equilibrado.

¿Cuál es el objetivo? Activar la respuesta de relajación del organismo, relajar la tensión acumulada en los músculos, aumentar nuestros niveles de energía y de bienestar general, fomentar nuestra atención y concentración y regular el ritmo cardíaco.



RELAJACIÓN MUSCULAR

¿Cómo se hace? Siéntate en una silla, lo más cómoda/o posible y:

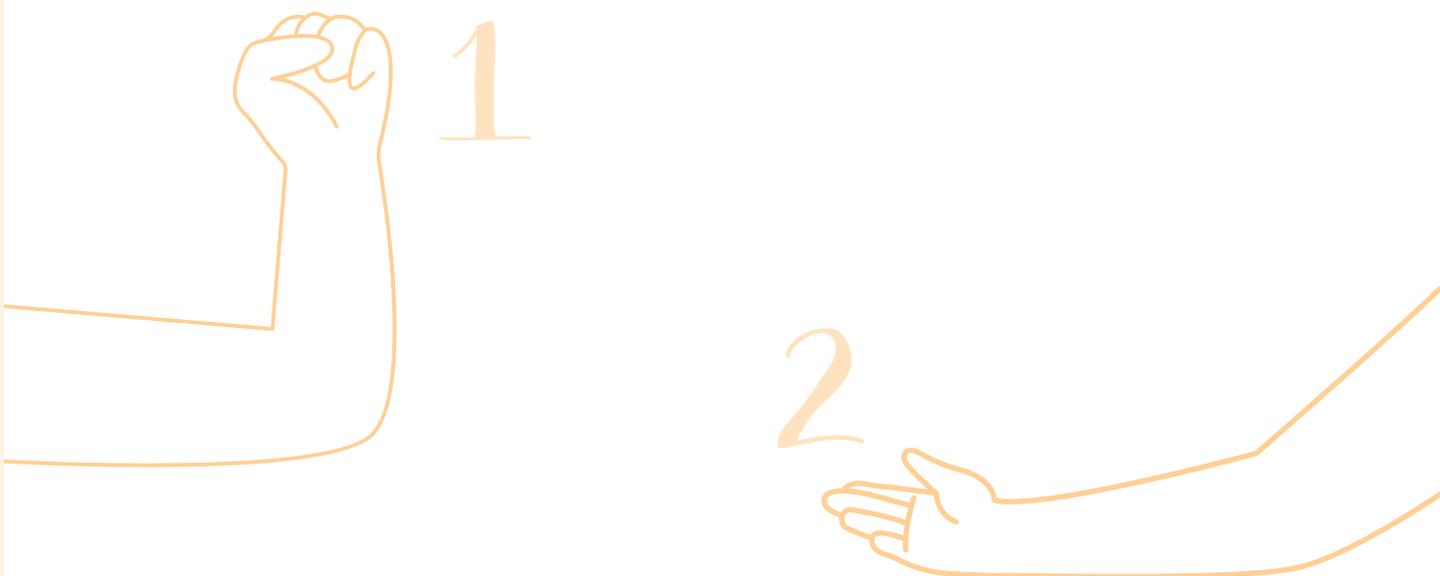
1) Tensa una parte de tu cuerpo durante 10s sin llegar a forzarte o hacerte daño.

2) Relaja y libera de nuevo el músculo y después empieza de nuevo con otra parte del cuerpo.

Un ejemplo del proceso que puedes seguir sería el siguiente: brazo derecho - brazo izquierdo - hombros - pecho - espalda - abdomen - pierna derecha - pie derecho - pierna izquierda - pie izquierdo.

¿Cuál es el objetivo? Conocer el estado de tensión de cada parte del cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.

*Esta técnica de relajación también **tiene una parte de distracción** al activar varios de nuestros sentidos (como la visión y el tacto) y generar una concentración plena en lo que estamos haciendo.



ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO :)

Si te ha gustado el material y quieres estar pendiente de los próximos cuadernillos, estate atento/a a mis redes:

@gamanpsicologia y **www.gamanpsicologia.com**

Este material es propiedad de @gamanpsicologia y **bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo** sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme: **hola@gamanpsicologia.com**

Recuerda que este material puede ayudarte a "sostenerte" en las crisis de ansiedad, pero **hasta que no se aborde y se trabaje en lo que las origina o desencadena, éstas seguirán apareciendo.**

En **Gaman Psicología** disponemos de los siguientes **servicios online**:

TERAPIA INDIVIDUAL

TERAPIA DE PAREJA

PSICOLOGÍA PERINATAL

- ANSIEDAD • AUTOESTIMA • DEPRESIÓN • TRAUMA • APEGO • GESTIÓN EMOCIONAL • TCA
- SEXOLOGÍA • ADICCIONES • IDEACIÓN SUICIDA • TR. DE LA PERSONALIDAD • TR. DEL ESPECTRO AUTISTA • TR. PSICÓTICOS • TR. BIPOLAR • DEPENDENCIA • DUELOS...

1º SESIÓN: 0€

TERAPIA INDIVIDUAL: 50€

TERAPIA DE PAREJA: 60€

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM



MATERIAL HECHO POR:

ÁNGELA ESTEBAN HERNANDO

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

HOLA@GAMANPSICOLOGIA.COM

IG @GAMANPSICOLOGIA

