

GUIA PRACTICA PARA MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRES





Guía práctica para manejar la ansiedad y el estrés
2022 creado y diseñado por Esther Suncín

CONOCER NUESTRAS EMOCIONES PARA SANAR LO QUE SENTIMOS

Las emociones son un estado afectivo que experimentamos, son estímulos de respuesta que nos hacen ver como nos afecta una situación. Las reacciones se pueden presentar en formas fisiológicas, en conductas o bien, la forma en como pensamos y analizamos la situación.

En ocasiones no tenemos claro qué sentimos y eso no nos permite darle nombre a nuestras emociones y sentimientos de la forma adecuada.

A veces sí podemos identificar lo que sentimos, pero no sabemos qué hacer. Incluso llegamos a pensar que nadie nos entiende o que las otras personas están mal.

Las emociones son totalmente humanas, esto significa que podemos reconocerlas, entenderlas, enfrentarlas y orientarlas. En otras palabras, poder lograr esto, nos lleva a poder desarrollar una inteligencia emocional saludable y nos ayuda a madurar personalmente.

Para identificar las emociones hay que tener presente que no hay emociones positivas o negativas, sino que, cada una de ellas tiene una función sana. Se tienen que entender como lo que son y dejar que hagan su función, aceptarlas y afrontarlas de forma racional.

Si sabemos quiénes somos desde nuestra emocionalidad, podremos decidir cómo expresar nuestras emociones y cómo relacionarnos con los demás.





BENEFICIOS DE RECONOCER LAS EMOCIONES

Ser conscientes de lo que sentimos y pensamos nos ayudan a:

- Tomar mejores decisiones
- Tener autocontrol
- Relacionarnos mejor con los demás al reconocer también las emociones de los otros
- Entender las situaciones y cómo suceden de forma real
- Atender a nuestras necesidades y bienestar, mejorando así nuestra calidad de vida
- Conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás.

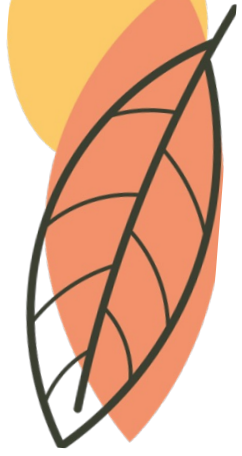
Uno no decide lo que siente, pero sí lo que puede hacer con lo que siente.

Los pensamientos generan emociones y es aquí en donde se toman las decisiones, se determina cómo nos sentimos y cómo actuamos, por ello, es vital cuidar la calidad del pensamiento para:

- Identificar nuestras emociones
- Gestionarlas a favor de nuestro bienestar.

No te limites cuando sabes que eres más que una emoción.

ANSIEDAD VRS. ESTRÉS



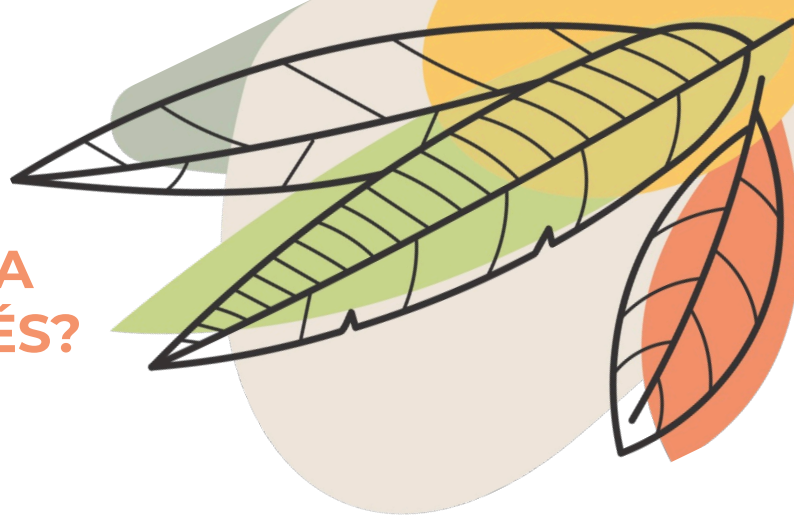
El estrés y la ansiedad son una parte natural del ser humano. Estas nos ayudan a dar una respuesta de lucha o huida y generan la reacción del cuerpo al peligro.

La finalidad de esta respuesta es asegurarse de que una persona está alerta, enfocada y lista para enfrentar aquello que le afecta o considera una amenaza.

Veamos entonces, cuál es la diferencia entre el estrés y la ansiedad.



¿QUÉ HACER CON LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS?



Técnicas de relajación

- Ejercicios de respiración
 - 4x4 (Contando hasta 4 respira. Sostén el aire contando hasta 4. Saca el aire contando hasta 4). Puedes realizar 4 veces este ejercicio.
- Subir escaleras contando cada una.
- Ducharse.
- Realizar las actividades diarias pensando en cada actividad que hagas (Si estás comiendo enfócate en cómo usas el tenedor, enfócate en cuántas veces masticas, etc).
- Enfocarse en una palabra tranquilizante, como “paz” o “calma”
- Visualizar un escenario tranquilo, como una playa o un bosque
- Practicar yoga
- Contar lentamente hasta 10
- Realiza aromaterapia (usar incienso, difusores de aceites esenciales)

Ejercicio

Hablar sobre el tema

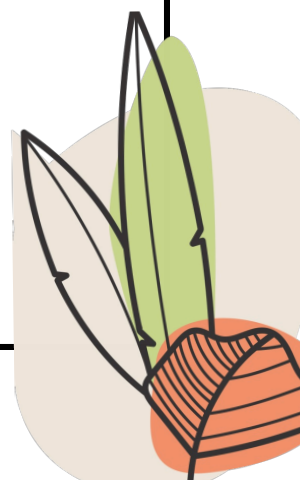
- Enviar audios a una persona de confianza exponiendo todo lo que sientes.
- Escribir en una hoja de papel todo lo que te preocupa.
- Haz el ejercicio sobre desmentir ideas irracionales por racionales (en *ejercicios* la podrás encontrar).
- Realizar ejercicios de concientización sobre la realidad. (en *ejercicios* la podrás encontrar).
- Colorear, dibujar.
- Tomarte 5 minutos del día para pensar en absolutamente todas las cosas negativas.

-
- Cantar canciones que sabes que te levantan el ánimo o tocar un instrumento
 - Bailar tu canción favorita o la que más te guste
 - Manejar sin tráfico
 - Cocinar tu comida favorita
 - Organiza tu día

**SER CAPAZ DE RECONOCER LO QUE TE DETONA LA ANSIEDAD O EL ESTRÉS
ES FUNDAMENTAL PARA SUPERARLA.**

Escribe a continuación aquello que detona tu ansiedad o estrés y a la par el nivel 0 poco 10 mucho.
Ej. tráfico pesado - 8. lugares llenos de personas - 5.

¿Qué lo provoca?	Intensidad



No es fácil hablar sobre lo que nos lastima, porque a nadie le gusta sentir dolor o sentirse lastimado o peor aún, revivir emociones desagradables.

Sin embargo, tener estas emociones y estos pensamientos guardados es no querer enfrentarlos, es no querer amarnos y respetarnos. Es no querer perdonarnos o perdonar.

Recuerda que cada persona actúa según su deseo o impulso. Cada persona actúa según su necesidad, placer y satisfacción.

Por eso, es que no podemos reclamarle a alguien que deje de hacer algo, o que deje de decir algo esperando que ésta cambie sólo porque nosotros le pedimos que lo hiciera. Cada persona va a cambiar su forma de ser y pensar porque esa persona quiere y desea hacerlo; independientemente le hayas o no dicho tu que lo hiciera.

Así como tú tienes derecho de tomar tus propias decisiones, los demás también lo tienen. Así como tú tienes derecho de respetarte y no dañarte verbal, física o psicológicamente, nadie tiene derecho de hacertelo hacia ti.

Entonces, respétate, ámate y sé consciente de que las emociones son de cada persona, por ende, cada persona tiene derecho de sentir lo que quiera sentir ante la reacción de otra persona. Al tú tener claro esto, será más fácil poder controlar tus emociones. Será más fácil decir no o poner un límite.



TEMAS QUE NO DESEO AFRONTAR

Escribe a continuación un listado de todos aquellos temas que se te dificulta hablar en sesión o en el día a día. Escribe a la par de cada tema, ¿Por qué te duele tanto? y ¿De qué forma te ayudaría en tu vida si lo sanaras?

Ej. me hicieron bullying de pequeño. - me duele porque creo que no soy suficiente. - creo que no me juzgaría tanto

Tema que no deseo hablar	¿Por qué te duele tanto?	¿De qué forma te ayudaría en tu vida si lo sanaras?



FORTALEZAS Y CUALIDADES



COSAS EN LAS QUE SOY
BUENO

QUE ME GUSTA DE MI
APARIENCIA

HE AYUDADO A LOS
DEMÁS HACIENDO

LO QUE MAS VALORO DE
MI ES

COSAS BUENAS QUE LOS
DEMÁS ME HAN DICHO
(cumplidos)

SITUACIONES QUE HE
SUPERADO

COSAS QUE ME HACEN
SER LA PERSONA QUE SOY

MOMENTOS EN LOS QUE HE
HECHO FELIZ A ALGUIEN MÁS



GUIA DE EJERCICIOS



¡VAMOS A LOGRAR TODO HOY!

FECHA:

L M M J V S D

TOP DE PRIORIDADES

NOTAS

LOGROS Y AGRADECIMIENTOS

STUDY HARD, PLAY HARD
AND DONT BE NERVOUS

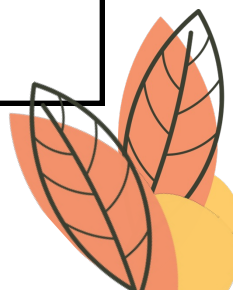
	0-15	15-30	30-45	45-60
5 AM				
6 AM				
7 AM				
8 AM				
9 AM				
10 AM				
11 AM				
12 MD				
1 PM				
2 PM				
3 PM				
4 PM				
5 PM				
6 PM				
7 PM				
8 PM				
9 PM				
10 PM				
11 PM				
12 MN				



Desmintiendo pensamientos irracionales por racionales.

Escribe a continuación una lista con todos los pensamientos irracionales, y a la par, escribe el pensamiento racional o real.
Ej. mi jefe no cree que soy bueno - yo creo que no soy bueno

PENSAMIENTO IRRACIONAL	PENSAMIENTO RACIONAL



Escribe a continuación tu pensamiento sobre generalizado (la oración debe iniciar con TODOS, NADIE, SIEMPRE, NADA, NUNCA).

¿Es este pensamiento real?
¿Cuál es la evidencia?

¿Cómo vería este problema
alguién más?

Reformula tu pensamiento negativo por uno más positivo

¿Es este pensamiento real?
¿Cuál es la evidencia?

¿Cómo vería este problema
alguién más?

Reformula tu pensamiento negativo por uno más positivo



TOLERANCIA AL ESTRÉS



Cuando te enfocas en metas a largo o medio plazo, sueles sentirte frustrado o llegarte a desesperar al ver que no avanzas por muchas cosas que hagas. Sin embargo, poner metas a corto plazo, te ayudará a tener metas mucho más realistas y sean más fáciles de cumplir y ver como poco a poco estas llegando a tu meta final.



Entre más cosas negativas pienses de ti o de las demás o de las situaciones, menos progreso tendrás. Cuando piensas en positivo de ti, de las personas o de las situaciones, más fácil será poder alcanzar tus metas, pues crearás cada acción que tomes y cada paso que des.

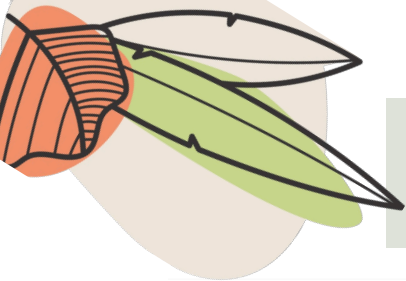


Aprovecha a usar las experiencias negativas como una forma de aprendizaje, como una forma de saber que cambios puedes hacer y no volver a repetir.



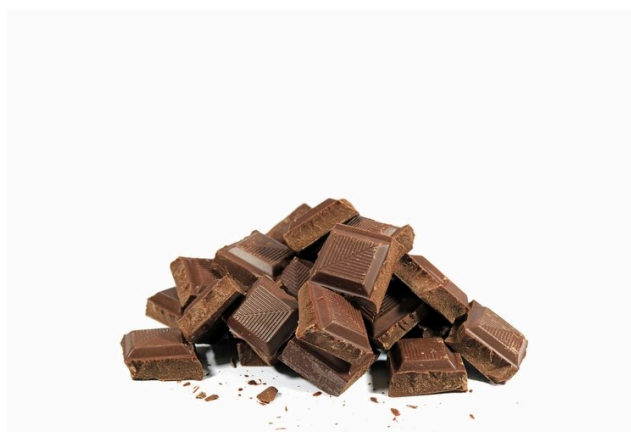
Antes de tomar una decisión, piensa en todas las cosas malas que pueden pasar, pero también piensa en todas las cosas buenas que pueden pasar. Ojo: no sobrepienses las cosas. Y recuerda: la moneda siempre tiene 2 caras.





COMIDAS QUE ALIVIAN EL ESTRÉS Y ANSIEDAD

Farfalle





EL ABECEDARIO DE LA TRANQUILIDAD



Escribe en cada una de las letras, una actividad saludable que harás para reducir tu ansiedad o estrés que estes viviendo.
Por ej. A - abrazar a alguien o a mi perrito, B - Bailar, etc.

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	



RETOS QUE PUEDES HACER

- Levantarte temprano
- Llegar a tiempo
- Salir
- Comer saludable
- Contactarte con un amigo o amiga y preguntarle como se encuentra
- Sacar ropa
- Ordenar el desorden de 1 solo lugar (1 gaveta, 1 silla con ropa acumulada, el escritorio, etc.)
- Leer un libro
- Termina una actividad que la dejaste a medias y nunca la retomaste (ejercicio, lectura, pintura, composición de alguna música, etc).
- Desconectarte del teléfono a una hora establecida (redes sociales, videos, chats)
- Ahorra cierta cantidad de dinero en 1 año, poniendo metas diarias
- Establece una meta para irte de viaje, organízalo, planéalo y ahorra para ello.
- Establece un número fijo de veces para ir al gimnasio, clases de yoga, pilates, correr, etc.
- Inicia una actividad que siempre haz querido hacer y por miedo no lo haces (clases de pintura, poner un emprendimiento, clases de baile, clases de canto, curso para elaboración de muebles)
- Terminar de leer un libro o escribir un libro
- Haz un viaje cerca solo, ve por tu té o café solo, ve a cenar contigo mismo.
- Toma más agua
- Toma vitaminas
- Toma menos alcohol
- Corta el exceso de azúcares
- Elimina hábitos que sabes que te dañan emocional y/o físicamente
- Aprende a decir NO
- Toma descansos
- Ten una rutina para dormir
- Pasa más tiempo con tu familia y amigos.



Para mayor información y para realizar tu cita:
celular y whatsapp: +503 7786-8916
facebook: @farfalle.psicologia
instagram: @farfallesuncin
email: psicoesthersuncin@gmail.com
<https://www.farfallepsicologia.com>

