

UP! PSICOLOGÍA & COACHING

# GUÍA RÁPIDA PARA ENTENDER TU ANSIEDAD

CRISTINA CARMONA BOTÍA



guía rápida para entender tu ansiedad

Cristina Carmona Botía Col. 1935

RRSS 40001395

UP! Psicología & Coaching

UP!

Psicología & Coaching

# GUÍA RÁPIDA PARA ENTENDER TU ANSIEDAD

Qué vas a aprender

Qué es la ansiedad

Qué es un ataque de pánico o crisis de angustia

Qué componentes te pueden disparar la ansiedad

Cómo afecta a tu autoestima

El estrés también causa ansiedad

La depresión y la ansiedad

Analiza tu situación

Quiero ayuda profesional



-En el interior de  
cada uno se  
halla la semilla  
de su futuro.-  
Cris bolivar



## QUÉ ES LA ANSIEDAD

La ansiedad es una emoción de alerta que te previene de algo desagradable. La característica principal de la ansiedad es que:

**las sensaciones, los pensamientos que aparecen y las actuaciones ante determinadas situaciones no se ajustan a la realidad de forma objetiva.**

Es decir: **la ansiedad que sientes es desproporcionada en relación a los hechos que la desencadenan**, por ejemplo: ansiedad ante un examen que bloquea a la persona y le impide realizarlo, miedo a hablar en público que impide a la persona ascender en el puesto de trabajo o mejorar, estrés y preocupación por algo que pueda pasar dentro de tres meses y que genera insomnio, malhumor, malestar general.

No hablamos de sentir los nervios o el miedo, naturales y proporcionados a las circunstancias, si no de la:

**sensación descontrolada y desagradable que puedes sentir, de la preocupación constante y magnificada, de la sensación que tendrá una consecuencia muy negativa incluso, cuando no haya nada que lo provoque.**

Imagina una persona puede sufrir una reprimenda en el trabajo hoy y un ataque de ansiedad por si pierde el trabajo mañana, aunque nada indique que su puesto esté en juego, llegando así a una situación de exageración que le produce un malestar intenso, que le afecta a su rendimiento, a su capacidad de concentración, a su humor...

Otra característica de la ansiedad es que la persona que la sufre, no responde a las preguntas que la ansiedad plantea, es decir, si aparece un pensamiento del tipo "y si me bloqueo y no puedo hablar" la persona no responde a esa cuestión en su cabeza diciendo, por ejemplo: "si me bloqueo, beberé agua y miraré la pantalla para ver por dónde voy y seguiré adelante.

Seguramente tengas tus propios "y si..." o "seguro que..." o algún tipo de pensamiento o de idea que te plantea una catástrofe que dejas sin resolver. Si no eres capaz de generar en ese momento soluciones en tu cabeza a lo que está sucediendo o crees que puede suceder, acabarás con la incertidumbre constante y el agotamiento, esperando la catástrofe.

La ansiedad es una emoción que **puede ser puntual y muy intensa**, o puede ser **constante y moderada** con altibajos y, en cualquier caso, te agotas física y mentalmente y te afectará notablemente si no se sabe gestionar.

## QUÉ ES UN ATAQUE DE PÁNICO O CRISIS DE ANGUSTIA

**Una crisis de pánico ocurre en un lapso de tiempo mínimo, en unos pocos segundos la persona siente su organismo cambiar de forma brutal**

Entre diez y quince segundos pasan hasta llegar al punto máximo de ansiedad, lo que es el ataque.

**La persona siente que pasa de estar tranquilo a un estado en el que cree que sufrirá de inmediato un infarto al corazón, que caerá desmayado de forma fulminante o que se está volviendo loco,**

que es incapaz de controlar sus pensamientos que fluyen a la velocidad del rayo o que se está ahogando porque siente una presión tremenda sobre el pecho que le impide respirar. Esta situación que comienza bruscamente de forma impactante y de alta intensidad puede durar horas, prolongando un estado de angustia psicológica y tremendo malestar físico desconocidos hasta ahora para la persona que lo sufre, de ahí su nombre: ataque de pánico.

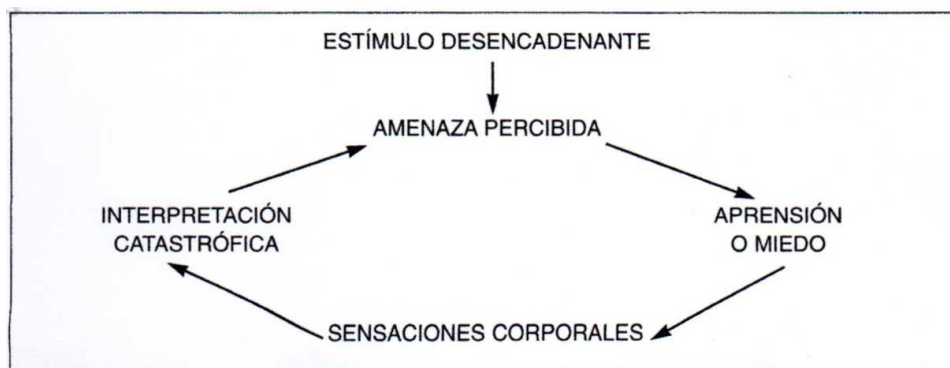
Las crisis se producen en base a un amplio rango de estímulos, una situación de nervios, hablar en público, una noticia preocupante, la necesidad de tomar una decisión difícil, una valoración negativa. Estos estímulos pueden ser internos (pensamientos, imágenes o sensaciones corporales) o externos (el coche, un supermercado).

# GUÍA RÁPIDA PARA ENTENDER TU ANSIEDAD

Estas situaciones se perciben como una amenaza y la consecuencia es un estado de aprensión o miedo elevado, estás todo el tiempo alerta, pensando en lo que te puede ocurrir en cualquier momento.

Este estado se acompaña por multitud de sensaciones corporales intensas y desagradables que son interpretadas de un modo catastrófico, entonces sobreviene un gran incremento de la ansiedad, que produce a su vez un aumento de la intensidad de las sensaciones corporales y así sucesivamente hasta formar un círculo vicioso que culmina con una crisis de angustia (Clark y Salkovskis, 1987)

El modelo cognitivo del pánico (Clark y Salkovskis, 1987)



Un ejemplo de este proceso sería el siguiente:

“Una señora a la que han despedido del trabajo sale de casa a sellar el paro la primera vez tras el despido, al llegar a la oficina del SEF ve la multitud de gente en la cola para sellar, automáticamente piensa: “no encontraré trabajo de nuevo”. Este pensamiento catastrofista lo percibe como una verdadera amenaza: no volver a encontrar trabajo significa deudas sin pagar, morosidad, dejar de ir al gimnasio, de comprar ropa, nevera vacía, embargo, vivir debajo de un puente... entonces aparecen las sensaciones físicas: retortijones en el estómago, palpitaciones, aumento de la tasa respiratoria, sensación de mareo. La mujer en ese momento se siente físicamente mal y no sabe por qué, lo que provoca miedo por no saber que le está sucediendo “iiiiii¿qué me está pasando?!!!!”

# GUÍA RÁPIDA PARA ENTENDER TU ANSIEDAD

De nuevo, realiza una atribución catastrofista: "iiiiime voy a desmayar!!!!!!", o "iiiiime está dando un ataque al corazón!!!!". Este pensamiento produce un aumento de la ansiedad que consiste en el aumento de los síntomas y signos físicos: temblores, palpitaciones, sensación de ahogo, sudor frío... y las interpretaciones catastróficas sobre lo que está sucediendo. Se genera un bucle cerrado del que resulta casi imposible salir y en el que la persona no encuentra forma de paliar su situación. Razón por la que se suele acudir al hospital de urgencias.

Una vez que sabes que se trata de un problema de ansiedad, debes conocer su funcionamiento, de lo contrario te costará afrontarla y eliminarla correctamente, porque te faltarán datos: cómo se inicia, por qué se mantiene, y cómo utilizar adecuadamente las herramientas para acabar con ella.

Desconocer la ansiedad y cómo funciona, hará que el temor a que se reproduzca una situación tan desagradable te lleve a un estado de alerta constante y a una conducta de chequeo continuó, en busca de signos o síntomas de que puede volver a ocurrir. Como consecuencia, tu nivel de preocupación y alerta es más elevado de lo habitual y el chequeo constante de lo que está pasando en tu cuerpo, podría acabar provocando justo lo contrario a lo que quieres: un ataque de pánico o ansiedad.

La ayuda de profesionales en estos casos es fundamental para afrontar el problema y no cronificar esta situación. En tu caso, ya conoces como se ha producido la primera crisis de ansiedad, ahora bien ¿de dónde viene la sintomatología física que llega a hacerte creer que estás a punto de desmayarte, de sufrir un ataque al corazón o cualquier otra situación catastrófica? La hiperventilación puede explicar casi todas las sensaciones durante una crisis de angustia.

# QUÉ COMPONENTE TE PUEDE DISPARAR EN LA ANSIEDAD

### La hiperventilación, un elemento que dispara tu ansiedad

Cuando la respiración es rápida y está alterada se produce una entrada excesiva de oxígeno en nuestro cuerpo y una eliminación, también excesiva, de dióxido de carbono, dando lugar a una serie de cambios químicos, como el cambio en el pH de la sangre, directamente responsables de algunas sensaciones corporales y mentales que experimentamos.

Si se mantiene esta pauta respiratoria anómala durante un tiempo las sensaciones corporales pueden llegar a ser muy alarmantes, algunas de ellas son:

- La vasoconstricción cerebral puede producir sensación de mareo, sensación de desmayo, alteraciones visuales y sensación de irrealidad.
- La disminución del dióxido de carbono produce también una alteración en la irritabilidad de los nervios periféricos ocasionando hipersensibilidad a ciertos estímulos como la luz (fotofobia) o el ruido (hiperacusia).
- La reducción en el flujo sanguíneo coronario, y la disminución del aporte de oxígeno al músculo cardíaco da lugar a sensaciones alarmantes en el ritmo cardíaco, como latidos irregulares, taquicardias...
- La respiración rápida y alterada da lugar a otros cambios, como descenso en el bicarbonato de la sangre, cambios en la composición de la orina, alcalosis respiratoria e hipocalcemia. Esto último actúa produciendo espasmos, temblores y calambres en las extremidades.
- También la hiperventilación puede producir fatiga y cansancio general, falta de concentración y memoria, cambios repentinos de calor a frío...
- La presión y dolores en el pecho se deben a la aerofagia y/o al uso excesivo de los músculos intercostales superiores que se produce en la hiperventilación.



# GUÍA RÁPIDA PARA ENTENDER TU ANSIEDAD

Para mitigar una crisis de pánico o angustia y para evitar que se convierta en un trastorno es preciso actuar sobre los siguientes puntos:

1. Aprender a respirar lentamente y con el uso de las manos o la bolsa de papel en el momento que se produce la hiperventilación, la crisis, disminuirá sensiblemente la sintomatología y aumentará el control de la situación.
2. Aprender a detectar los pensamientos catastrofistas que generan las crisis, así como los que se derivan de estas (miedo al miedo).
3. Aprender a no evitar ni huir de las situaciones que nos provocan ansiedad.
4. Aprender a no chequear lo que pasa en tu cuerpo todo el tiempo.
5. Aprender a invalidar esos pensamientos y a no generar expectativas desastrosas de algo que no ha ocurrido.
6. Aprender a seguir con nuestra vida, no dejando que las crisis nos invadan y limiten.

En cualquier caso, debes tener presente que las crisis de angustia o pánico resultan realmente desagradables, el malestar que generan y su duración hacen que cualquiera que la sufra tema volver a encontrarse en una situación similar, pero no por ello son un problema irresoluble.

El primer paso es conocer bien cómo funcionan, el segundo ponerse en manos de un profesional y, por último, tener muchas ganas de estar bien y de trabajar para ello.

## CÓMO AFECTA A TU AUTOESTIMA

Cualquier situación de ansiedad sostenida en el tiempo a la que no se encuentra solución, acaba por minar la autoestima de la persona. En primer lugar, por la sensación de impotencia, al creer que no puedes hacer nada y que no se tienen herramientas para hacer frente a las circunstancias. En segundo lugar, como te encuentras realmente mal, acabas por dejar de hacer cosas que antes hacías de forma natural, lo que acaba provocando que te sientas incapaz, inútil, falta de habilidades o incompetente. Y finalmente esto provoca un balance negativo y tu autoestima baja.

# GUÍA RÁPIDA PARA ENTENDER TU ANSIEDAD

Te explico algunos conceptos básicos:

- *Definición de auto-concepto*: se compone de todas las características que me atribuyo, positivas y negativas.

- *Definición de autoestima*: es el valor que concedo a mis cualidades, el resultado de un balance que tiene en cuenta virtudes y defectos y la relación entre lo que piensas de ti, lo que crees que deberías ser y lo que crees que piensan los demás. Finalmente se refleja en el valor que te concedes como persona y en las diferentes áreas de tu vida.

En este sentido, la ansiedad juega un papel importante, porque actúa con modo modulador, porque la ansiedad hace que no disfrutes en situaciones donde antes, sí lo hacías, porque hace que te sientas incapaz o inútil ante actividades que antes realizabas con normalidad y ahora no puedes o te cuesta y al final te sientes profundamente mal contigo.

## EL ESTRÉS TAMBIÉN CAUSA ANSIEDAD



El estrés también es una fuente de ansiedad. Estrés es la sensación de incapacidad que tiene una persona para hacer frente a las demandas del ambiente, a las exigencias de otros o también, a las propias, las autoexigencias pueden ser igual de dañinas.



# GUÍA RÁPIDA PARA ENTENDER TU ANSIEDAD

Si empiezas a pensar que no podrás con todo, se desata la emoción de ansiedad y/o el miedo a las consecuencias negativas que puedan pasar. Los pensamientos negativos y catastrofistas campan a sus anchas, provocando todo el elenco de sensaciones físicas propias de la ansiedad, e incluso pueden llegar a generarte un ataque de pánico.

Por esto es importante tenerlo en cuenta, aprender a organizar tu tiempo y a gestionar tus emociones, con ayuda terapéutica si es necesario.

## DEPRESIÓN

La consecuencia de sufrir ansiedad y/ o estrés a largo plazo, puede ser la depresión. Si conforme pasan los días y has ido dejando de hacer cosas o de estar con gente que te hace sentir bien, o simplemente no consigues controlar tu ansiedad y sientes que no puedes disfrutar, es probable que empieces a mostrar síntomas de depresión: tristeza continuada, desmotivación, falta de concentración, cansancio, deseos de pasar el día encerrado y durmiendo, entre otros.



Es muy importante que no llegues a ese punto y que busques ayuda profesional cuanto antes. Hay muchas cosas que puedes hacer para recuperar tu vida y tu situación, y cuanto antes mejor.

# POR DÓNDE EMPIEZO PARA ACABAR CON MI ANSIEDAD

Nada sucede porque sí, la ansiedad tampoco, es fruto de una incoherencia, una preocupación, un miedo futuro o el recuerdo de algo que pasó o sencillamente la expresión de algo que no quiero y tengo, o incluso entrar en contradicción con los propios principios.

Para afrontarla, toma nota:

1. ¿Qué hay en tu vida que te preocupa? Cómo puedes solucionarlo o afrontarlo
2. Y si no hay nada que te preocupe, qué es aquello que no quieres y tienes, o por el contrario aquello que tienes y no quiere
3. Obsérvate: analiza las situaciones, los pensamientos y sensaciones en el momento de sentir ansiedad.
4. ¿Qué haces cuando te da ansiedad? observa si evitas o huyes de la situación y si eso realmente te ayuda.
5. Recuerda que la ansiedad es como una ola vista desde la orilla: por grande que parezca, si aguantas en la orilla, solo te llegará una suave espuma.

Cristina Carmona Botía

# AHORA, SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA EMPEZAR A SENTIRTE BIEN, QUIERO PEDIR AYUDA

Si necesitas ayuda, ahora es el momento:

Pide tu cita, por correo, por móvil o si lo prefieres llama.

[www.up-psicologia.com](http://www.up-psicologia.com)

[cuentanos@up-psicologia.com](mailto:cuentanos@up-psicologia.com)

647496353

