PSICOEDUCACIÓN Y PRÁCTICA PERSONAL

Cuaderno *para la* ansiedad

Comprender lo que siento, practicar y reconocer mis avances



JENNIFER ANDREA GÓMEZ RODRÍGUEZ

PSICÓLOGA CLÍNICA

MAGÍSTER EN TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN

T. P. 303552



SOBRE LA AUTORA

Jennifer Andrea Gómez Rodríguez

Psicóloga Clínica
Magíster en Terapias de Tercera Generación
T. P. 303552

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo

Mi formación

Soy psicóloga, egresada de la Universidad Católica Luis Amigó, y Magíster en Terapias de Tercera Generación por la Universidad Internacional de Valencia.

Mi enfoque

Trabajo desde un modelo cognitivo-conductual integrador, incorporando herramientas de mindfulness, terapia de aceptación y compromiso (ACT) y otras terapias de tercera generación.

A quién acompaño

Acompaño a adolescentes, adultos y parejas en procesos relacionados con ansiedad, regulación emocional, depresión, duelo, autoestima, autoesquemas y dificultades en las relaciones interpersonales.

Mi propósito

Creo profundamente que la psicología es un espacio donde cada persona puede explorar su historia sin reducirse a sus síntomas, reconocer sus recursos y desarrollar nuevas maneras de relacionarse consigo misma y con los demás.

Mi interés por crear cuadernos terapéuticos nace del deseo de acercar el conocimiento psicológico a la vida cotidiana, ofreciendo recursos de psicoeducación, reflexión y práctica personal que complementen el acompañamiento profesional.

Mi propósito no es enseñarte a vivir sin emociones difíciles,
sino acompañarte a comprenderlas y encontrar nuevas posibilidades
incluso cuando están presentes.

Jennifer Gómez

CUADERNO DE TRABAJO

Cuaderno para la ansiedad

Comprender · Observar · Practicar · Revisar

Te doy la bienvenida. No necesitas responderlo todo ni hacerlo perfecto.

Este cuaderno te acompaña a reconocer qué activa tu ansiedad, comprender tus respuestas y practicar herramientas para recuperar lo que te importa, paso a paso. La meta no es no volver a sentir ansiedad: es tener más opciones cuando aparece.

MIS DATOS

Nombre o código: _____

Fecha de inicio: _____

Profesional que me acompaña (si lo hay): _____

CUATRO MOVIMIENTOS

1 Comprender
qué es la ansiedad y lo que te sucede

2 Observar
tu propio ciclo, con amabilidad

3 Practicar
respuestas nuevas, a tu ritmo

4 Revisar
tus avances y lo que necesitas

Es un material psicoeducativo para personas adultas. No es una prueba diagnóstica ni sustituye la atención profesional. Tus respuestas son privadas: tú decides qué compartir.

1 ¿Qué me gustaría recuperar en mi vida al trabajar este cuaderno?

MIS NOTAS

Observar con amabilidad también es una forma de cuidado.

Cómo recorrer el cuaderno

Inicio

Dedica a cada página el tiempo que puedas sostener; no necesitas completar todas las preguntas. Una respuesta concreta sobre un episodio reciente suele servir más que una explicación perfecta de toda tu historia. Puedes empezar con 15 a 20 minutos, dos o tres veces por semana, y una práctica pequeña entre lecturas. Si escribir te lleva a dar vueltas a lo mismo, limita el tiempo y termina con una actividad cotidiana.

MAPA DEL CUADERNO

1	Entender la ansiedad	páginas 5 a 13
2	Mi punto de partida y el pánico	páginas 14 a 17
3	Observar mi ciclo	páginas 19 a 21
4	Profundizar	páginas 23 a 26
5	Once herramientas	páginas 28 a 50
6	Para quien me acompaña	páginas 51 a 52
7	Cuidado cotidiano y dirección	páginas 53 a 56
8	Seguimiento y continuidad	páginas 57 a 64
9	Tarjetas, glosario y referencias	páginas 65 a 69

Si te acompaña un profesional, elijan juntos qué páginas tienen sentido para ti. Puedes saltar cualquier pregunta y volver más adelante.

2 **¿Qué horario y lugar me permitirían trabajar sin exigirme demasiado?**

3 **¿Qué señales me indicarán que necesito una pausa o compañía?**

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Observar con amabilidad también es una forma de cuidado.

¿Qué es la ansiedad?

Entender la ansiedad · 1 de 8

La ansiedad es una **emoción de anticipación**: aparece cuando la mente percibe que algo importante podría salir mal en el futuro y prepara al cuerpo y a la atención para responder. Es una experiencia humana normal; casi todas las personas la sienten en algún momento. La Organización Mundial de la Salud la distingue de los trastornos de ansiedad, en los que el miedo y la preocupación son intensos, excesivos y persistentes, y afectan la vida diaria. [6]

La psicología y la psiquiatría diferencian el **miedo**, que responde a una amenaza presente o inminente, de la **ansiedad**, que responde a una amenaza posible, incierta o lejana. [7, 8] Conocer estas palabras ayuda a ponerle nombre a lo que vives:

Miedo

Alarma ante un peligro que está ocurriendo o es inminente. Prepara para actuar ya: huir, defenderse o quedarse quieto.

Ansiedad

Tensión ante algo que *podría* pasar. Es más difusa y duradera, y se acompaña de vigilancia y anticipación.

Estrés

Respuesta del organismo ante exigencias que sentimos mayores que nuestros recursos: trabajo, cambios, pérdidas, cuidados.

Preocupación

Componente mental de la ansiedad: cadenas de pensamientos del tipo "¿y si...?" que intentan anticipar problemas.

PARA LLEVARLO A TU VIDA

Sentir ansiedad no significa estar enferma o enfermo, ni ser débil. Lo que importa es **cuánto** aparece, **cuánto dura** y **cuánto te limita**. Este módulo te ayudará a entender de dónde viene y por qué tu cuerpo reacciona como reacciona.

8 **Con mis palabras, la ansiedad para mí es...**

9 **¿Qué reconozco más en mí: miedo, ansiedad, estrés o preocupación? ¿En qué situaciones?**

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

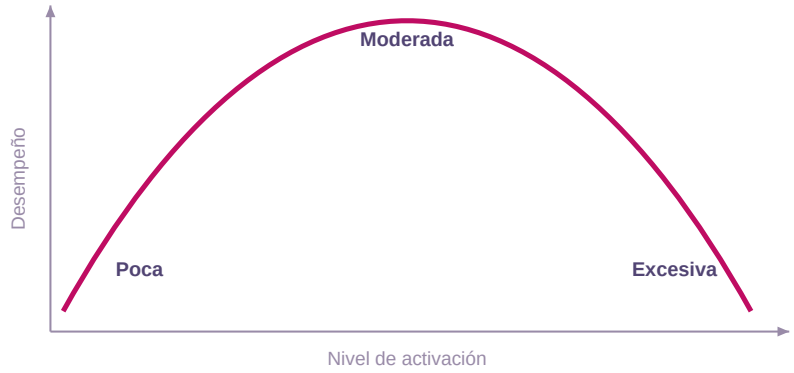
Observar con amabilidad también es una forma de cuidado.

¿Para qué sirve la ansiedad?

Entender la ansiedad · 2 de 8

La ansiedad no es un error de fábrica. Es parte de un **sistema de protección** que compartimos con otras especies y que ayudó a nuestros antepasados a sobrevivir: detectar señales de peligro, anticipar riesgos y preparar el cuerpo para actuar. Gracias a ella estudiamos antes de un examen, revisamos el camino antes de cruzar la calle o cuidamos lo que valoramos.

El médico evolucionista Randolph Nesse lo explica con el **principio del detector de humo**: una alarma que suena de más es incómoda, pero una que no suena ante un incendio real puede ser fatal. Por eso nuestro sistema de alarma evolucionó para "pecar de precavido" y produce muchas falsas alarmas. Que se active sin un peligro real no significa que estés fallando: significa que es sensible. [9]



Poca: desgano, distracción, poca preparación.

Moderada: foco, energía y motivación.

Excesiva: bloqueo, confusión, ganas de escapar.

Esta relación, conocida como curva en "U invertida", se popularizó a partir de los experimentos de Yerkes y Dodson (1908), hechos con animales; después la idea se amplió a la activación humana. Hoy se usa como una guía general y no como una ley exacta: cada persona y cada tarea tienen su propio punto. [11]

PARA LLEVARLO A TU VIDA

La meta de este cuaderno no es apagar la alarma, porque la necesitas. La meta es **calibrarla**: que suene cuando hace falta, que puedas escucharla sin obedecerla siempre y que no decida por ti qué hacer con tu vida.

10 **Una situación en la que la ansiedad me ayudó o me protegió**

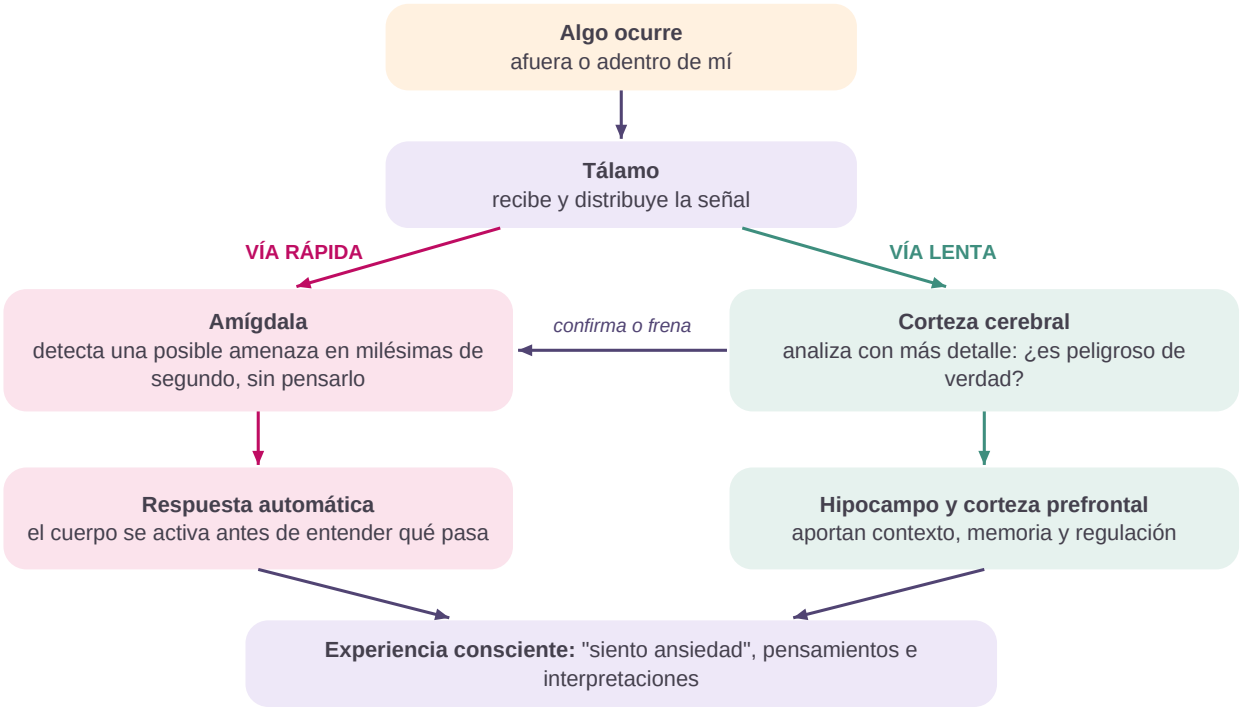
11 **Una situación en la que mi alarma sonó, pero no había un peligro real**

Observar con amabilidad también es una forma de cuidado.

Cómo funciona en el cerebro

Entender la ansiedad · 3 de 8

Cuando algo ocurre, afuera (un sonido, un mensaje) o adentro (un recuerdo, una sensación), el cerebro lo procesa por dos caminos que funcionan casi al mismo tiempo. El neurocientífico Joseph LeDoux describió una **vía rápida**, automática, y una **vía lenta**, más reflexiva. [22]



Por eso a veces el cuerpo reacciona antes de que entiendas qué pasa, y por eso saber que algo no es peligroso no siempre apaga la reacción de inmediato. LeDoux y Pine proponen distinguir los circuitos que generan respuestas defensivas automáticas de los que producen la **experiencia consciente** de miedo o ansiedad. [8] El cerebro **aprende**: con práctica puede formar asociaciones nuevas que compiten con las alarmas antiguas. [17]

PARA LLEVARLO A TU VIDA

Cuando notes una reacción rápida, puedes decirte: *"esta es mi vía rápida haciendo su trabajo"*. Darle unos segundos a la vía lenta (respirar, mirar el contexto, nombrar lo que sientes) no borra la alarma, pero te devuelve capacidad de elegir.

12 **Una vez en que mi cuerpo reaccionó antes de que yo entendiera qué pasaba**

Cómo funciona en el cuerpo

Entender la ansiedad · 4 de 8

Cuando la alarma se activa, el cuerpo libera **adrenalina** en segundos: es la respuesta de "lucha o huida". Si la situación se alarga, libera **cortisol**, una hormona que mantiene la energía disponible. Después, el sistema de calma del cuerpo (el sistema nervioso parasimpático) ayuda a recuperarse. Estas respuestas protegen a corto plazo; cuando se activan con mucha frecuencia y sin descanso, desgastan el organismo. [10]

Lo que sientes	Lo que ocurre	Para qué sirve
Corazón acelerado	Late más rápido y con más fuerza	Llevar oxígeno y energía a los músculos
Respiración rápida o corta	Se acelera para captar más oxígeno	Preparar el cuerpo para moverse
Tensión muscular, temblor	Los músculos se preparan para actuar	Reaccionar rápido: correr, empujar, protegerse
Estómago revuelto, náuseas	La digestión se pausa	Ahorrar energía para lo urgente
Sudor	Aumenta la sudoración	Enfriar el cuerpo durante el esfuerzo
Mareo, hormigueo, irrealidad	A veces por respirar de más (baja el CO_2 en la sangre)	Es un efecto secundario, incómodo pero no peligroso por sí mismo
Mente alerta, difícil concentrarse	La atención se enfoca en posibles amenazas	Detectar rápido el peligro

La mayoría de estas sensaciones cumple una función de protección; otras, como el mareo, son efectos secundarios incómodos. Lo que vuelve difícil la experiencia suele ser **interpretarlas como señal de catástrofe** ("me va a dar un infarto", "me voy a desmayar"), lo que aumenta la alarma y forma un círculo. [15] Importante: si una sensación es nueva, intensa o distinta, consulta a un médico antes de atribuirla a la ansiedad. [2]

13 **¿Cuáles de estas sensaciones reconozco en mí y qué suelo pensar cuando aparecen?**

14 **Una frase más amable que puedo decirme cuando aparezcan**

Observar con amabilidad también es una forma de cuidado.

Espacio de respiración de 3 minutos

HERRAMIENTA 1 · Atención y cuerpo

Cuando la ansiedad sube, la atención se estrecha y queda atrapada en la amenaza. Esta práctica breve, que viene de la terapia cognitiva basada en mindfulness, te ayuda a darte cuenta de lo que hay, reunir la atención y volver a ampliarla para elegir qué hacer. [3, 29]

Respira de forma cómoda: no necesitas inhalaciones grandes, retener el aire ni seguir una cifra exacta. No es un examen de calma ni una condición para actuar: después sigues con tu día, aunque quede algo de activación.

TRES MINUTOS, COMO UN RELOJ DE ARENA [29]

MINUTO 1

Darme cuenta

¿Qué pensamientos hay? ¿Qué emociones? Ponles nombre. ¿Qué siento en el cuerpo?

MINUTO 2

Reunir la atención

En la respiración, tal como viene, o en tres cosas que ves si el cuerpo te inquieta.

MINUTO 3

Ampliar

El cuerpo entero, los apoyos, los sonidos. Luego eliges tu siguiente acción.

Si aparece mareo: vuelve a tu respiración habitual y mira alrededor. Si tienes una enfermedad respiratoria, sigue las indicaciones de tu equipo de salud.

PREPARO

Elijo un momento cotidiano para la primera vez.

ENSAYO

Recorro los tres minutos con los ojos abiertos si lo prefiero.

OBSERVO

Noto qué acción pude elegir después.

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

No necesitas hacerlo perfecto: elige un paso posible.

Un cuaderno para comprender tu ansiedad, acompañarla y descubrir nuevas maneras de relacionarte con ella.

Este es un espacio de psicoeducación, reflexión y práctica personal, diseñado para que puedas conocer qué activa tu ansiedad, comprender tus respuestas y fortalecer recursos que te ayuden a recuperar participación, flexibilidad y bienestar en tu vida cotidiana.

Comprende	*Practica*	*Reconoce*
qué es la ansiedad y cómo se mantiene.	herramientas basadas en la evidencia.	tus avances y recursos personales.

Porque la ansiedad también puede enseñarte sobre tus necesidades, tus límites y tu forma de cuidarte.



JENNIFER GÓMEZ
PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo