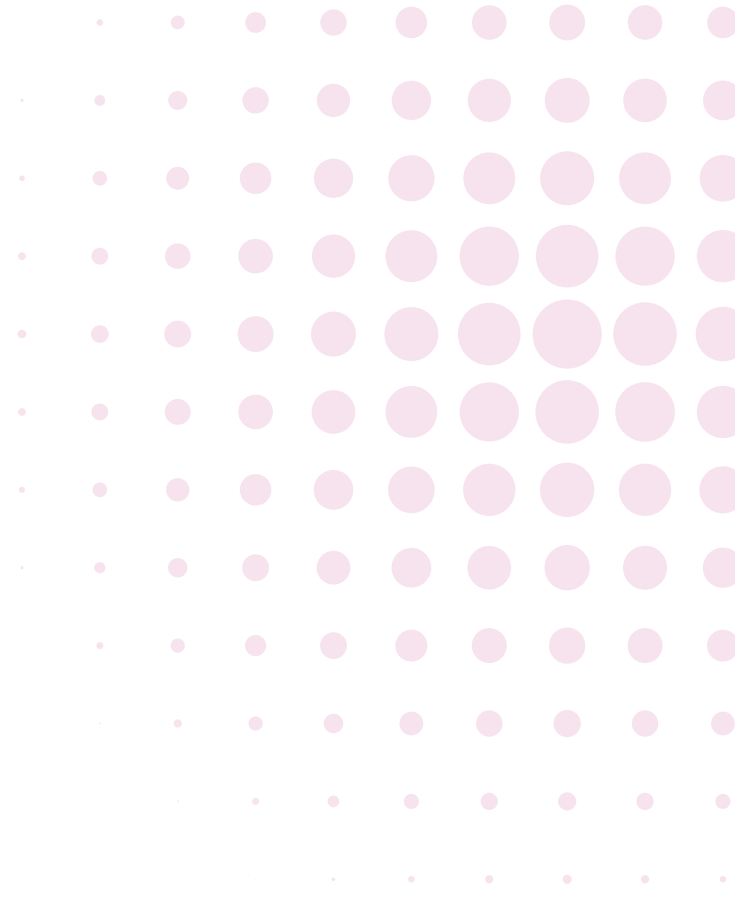


DALE ALAS A LA ANSIEDAD

MANUAL DE VUELO





GRACIAS ANSIEDAD

por disfrazarte de
enemiga, recordándome
el poder que radica en mí.

GRACIAS ANSIEDAD

por alejarme de la paz,
ayudándome a encontrarla
dentro de mí.

GRACIAS ANSIEDAD

por trastornar mi realidad,
y enseñarme a distinguir
la verdad.

GRACIAS ANSIEDAD

por aparecerte en mi vida,
y ayudarme a disfrutarla más.

¡Hola! Me da mucho gusto compartir este cuaderno de trabajo contigo.

Quiero pedirte que te imagines que este cuaderno de trabajo es tu aliado y compañero a través de Dale alas a la ansiedad. Tenlo contigo mientras realizas las sesiones en línea y también para llevar a cabo tu tarea, así como para escribir y dibujar tus reflexiones y aprendizajes.

Te platico que la escritura en sí misma es terapéutica, nos ayuda a bajar el ritmo de la mente y procesar lo que estamos viviendo de una mejor forma. Te comento que en estos años de apoyar a tantas personas con ansiedad, he podido observar que quienes se dan el tiempo de hacer los ejercicios escritos, tienden a tener resultados positivos más pronto y más profundos.

Es importante que sí te des el tiempo de hacer estos ejercicios, son parte fundamental de tu tratamiento y de sentirte mejor. Espero que puedas descubrir el poder terapéutico que se esconde detrás de bajar a papel la realización de los ejercicios.

Siéntete libre de escribir todo lo que vayas sintiendo que necesitas liberar, no hay respuestas buenas o malas, simplemente se trata de soltar, ordenar y resolver.

Te mando un abrazo y gracias por confiar en ti y en este proceso de convertir la ansiedad en libertad.

Fabi Cuevas

Fundadora y psicóloga de Desansiedad

¿Cómo funciona tu cuaderno de trabajo?

En este cuaderno encontrarás lo siguiente:

- Contenido relevante que viste durante las sesiones.
- Tu tabla de evaluación semanal.
- Los ejercicios a realizar durante cada sesión y para la tarea semanal.
- Frases inspiracionales.
- Espacios para escribir tus reflexiones y aprendizajes.
- Ejercicios extras y de apoyo.
- Anexos al final del cuaderno con ejemplos y otra información de apoyo.

El cuaderno está acomodado en el orden de las sesiones que irás tomando. Por eso, ten tu cuaderno contigo cuando realices las sesiones ya que durante las mismas te iré guiando para realizar los ejercicios que encontrarás aquí.

Te pido que no te adelantes a realizar ejercicios de las siguientes sesiones, ve en el orden de sesión por sesión. Recuerda que tu tratamiento consta de 16 sesiones pregrabadas, e iremos tomando una sesión por semana.

Cualquier duda sobre tu cuaderno, por favor escríbenos dentro de los comentarios de **bienvenida** en tu plataforma del curso en línea.

¿Cómo quieres llamarte a ti mismo?

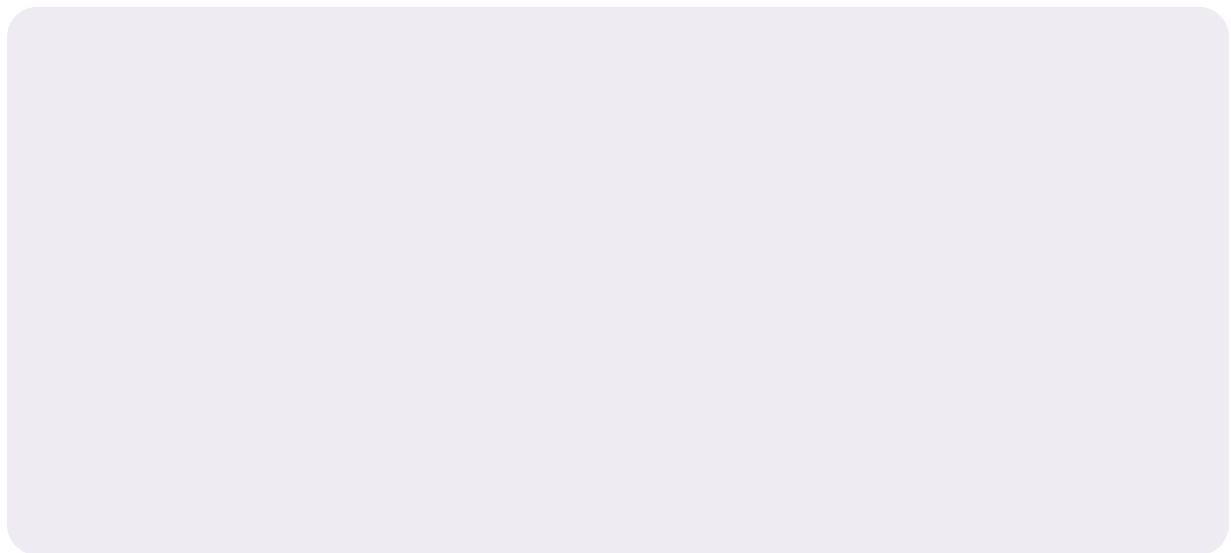
Empezaremos por escribir tu nombre, pero para eso, vamos a hacer un ejercicio.

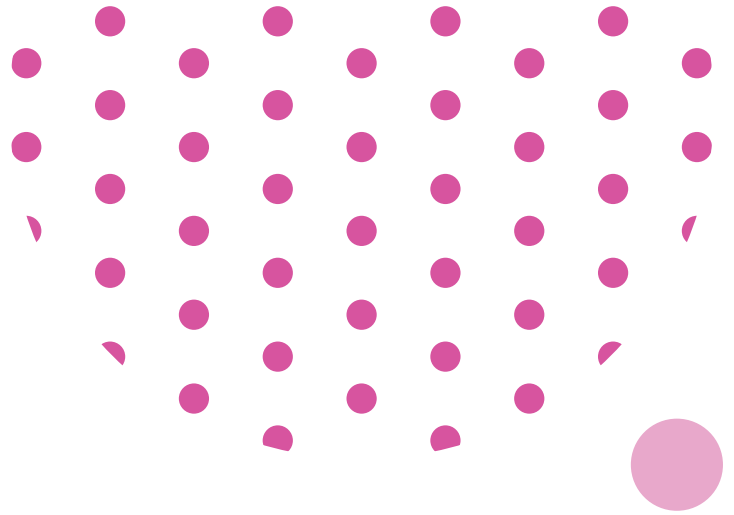
Normalmente las personas a nuestro alrededor nos dicen de diferentes formas, algunos por nuestros nombres y otros nos ponen apodos, algunos te gustan y otros no... ahora imagina, ¿qué pasaría si tú eligieras la forma en la que te quieres referir a ti mismo/a?

Es decir, si pudieras elegir una forma de llamarte que te genera un sentimiento de cariño y que te gusta, ¿qué nombre o apodo elegirías? Está bien si eliges tu nombre tal y como es, pero lo que importa es que sea como a ti te gusta llamarte.

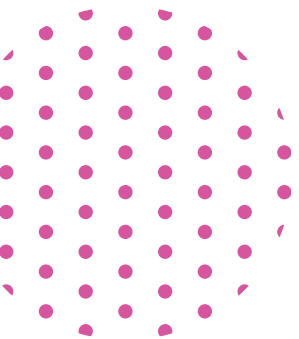
Piensa en eso y responde la siguiente pregunta.

Este cuaderno le pertenece a:





“En tu interior encontrarás
las respuestas que estás
buscando, lo único que
necesitabas era darte
**tiempo para sentir
y escucharte**”.



Evaluación Semanal

Ejemplo

Escribe del 0 al 10, la intensidad en la que describirías cada uno de los siguientes puntos. Siendo el 0 la menor intensidad y el 10 la mayor intensidad posible.

Cada sesión escribirás la cifra que corresponda al promedio que sientas que representa la intensidad de síntomas que experimentaste durante tu última semana.

A continuación encuentras 16 filas que corresponden a las 16 semanas de trabajo.

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ansiedad en general																
Sensaciones físicas																
Síntomas emocionales																
Pensamientos negativos																
Miedos																

¿Qué resultados podrás esperar con este proceso?

Estas son algunas de las cosas que yo espero que puedas experimentar a lo largo de tu proceso.

- Perderle el miedo a las sensaciones.
- Disminuir la intensidad de las sensaciones físicas.
- Recuperar el equilibrio de tu cuerpo cubriendo sus necesidades.
- Sentirte más conectado con tu cuerpo y con el momento presente.
- Saber qué hacer en los momentos de crisis o malestar.
- Comprender las señales de tu cuerpo cuando son pequeñas, para saber qué hacer y que no crezcan.
- Aprender a autorregularse, descubriendo la capacidad que tienes para restaurar tu equilibrio interior.
- Saber qué hacer con los pensamientos negativos, perderles el miedo y saber dejarlos pasar.
- Comprender cuál es el mensaje que los miedos traen escondidos para ti.
- Recuperar la confianza en ti y descubrir que sí eres capaz de superar esos miedos.
- Recuperar tu sentido de libertad, las cosas que te gustan y te hacen bien.

Con todo esto, que puedas disminuir los niveles de ansiedad, mejorando lo que piensas de ella y tu forma de responder.

Te pido que...

Estas son algunas cosas que te pido para tu proceso.

- Confía en ti, en que sí es posible sentirte mejor.
- Haz tus tareas, date el tiempo para hacer los ejercicios.
- Pregúntanos cuando tengas alguna duda, estamos para apoyarte.
- Ve en el orden de las sesiones que te propongo, sin saltarte ninguna.
- Evita dejar pasar más de 15 días sin entrar a tu sesión. Lo ideal es que tomes una por semana.
- Continúa utilizando las herramientas que vas aprendiendo, evita abandonarlas cuando te sientas bien.
- Hazte tu prioridad, date tus tiempos, lo mereces.
- Ábrete a descubrir todo lo que eres capaz de hacer y lograr.
- Entra a la comunidad, participa, comparte con otros.

¿Cómo te darás cuenta de que vas avanzando?

- El malestar dura menos, se presenta menos frecuente y es de menor intensidad.
- Vas experimentando más momentos de calma, de bienestar y de estar en el presente.
- Empiezas a llevar a cabo los ejercicios que te propongo en lugar de las estrategias del pasado.
- Los demás te dicen que te ven mejor.
- Te encuentras de mejor ánimo.
- Mejora tu calidad de sueño.

Escribe

¿Cuándo y a qué hora entrarás a tomar tu sesión semanal?

El día _____ de cada semana, a las _____ hrs.

*Recuerda agendar esta cita contigo en tu celular y activar alguna alarma o sonido de recordatorio.

Carta de compromiso terapéutico

El mensaje de la ansiedad es muy claro, es momento de volver a escuchar tu esencia, sentirte a salvo, liberar tensión y reordenar tu vida haciéndote tu prioridad: es momento de hacer las cosas de manera diferente.

Por eso yo, _____ con el interés de que mi salud mental, emocional, física y espiritual mejoren notablemente, me comprometo conmigo mismo a lo siguiente.

Puedes agregar algunos de los siguientes puntos a los que te comprometes.

- Procurar una actitud de autocompasión hacia mí y lo que siento.
- Organizar mis tiempos para hacer las tareas.
- Crearme un espacio idóneo para el momento de mis sesiones y actividades.
- Tener a la vista y recordar mi motivación.
- Preguntar y pedir ayuda cuando lo necesite.
- Pasar a la acción.
- Confiar en mí.

Escribe en qué día y horario te conectarás para realizar tus sesiones.
Escribe en qué horario de tu día a día realizarás los audios o tareas.

Fecha

Firma

Nosotros te apoyaremos para lograr este compromiso, contarás con herramientas para lograrlo, y estamos seguros, que haciendo las cosas de manera diferente, podrás tener un nuevo resultado.

Y también cuentas contigo mismo y tus propias cualidades. Por eso, escribe a continuación ¿con qué recursos cuentas para superar la ansiedad? ¿cuáles son tus dones, cualidades, fortalezas o características positivas? ¿con quiénes cuentas para apoyarte en este proceso?

(Escribe mínimo 5 recursos positivos con los que cuentas).

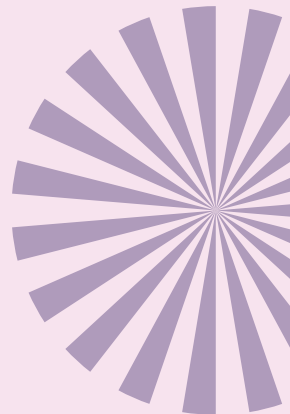
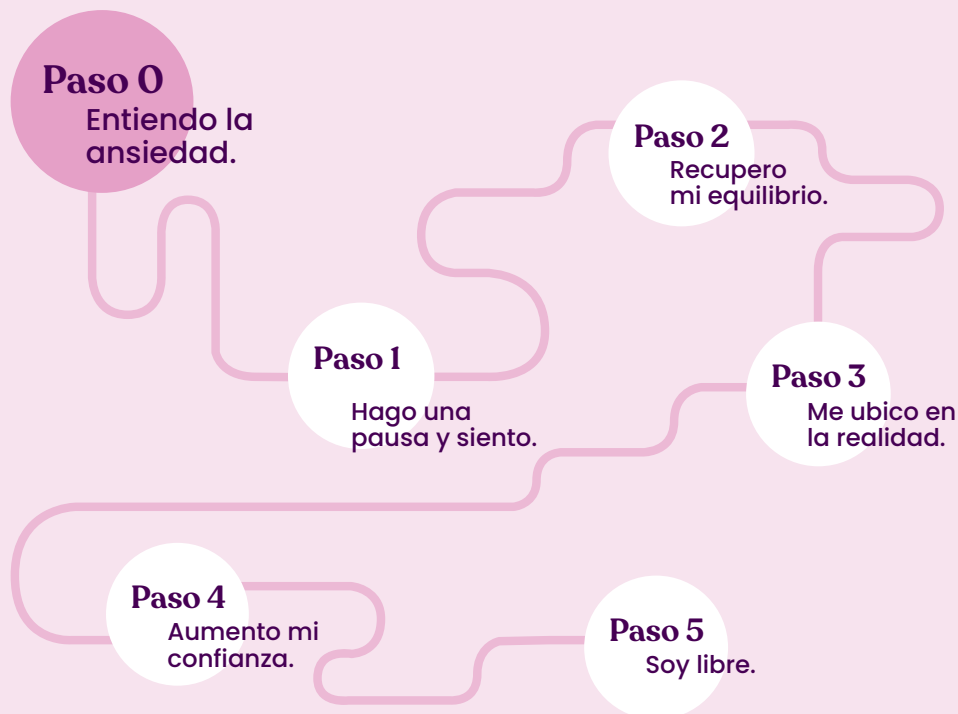
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Te deseo lo mejor en este proceso, abrazos.

Fabi Cuevas
Fundadora y psicóloga de Desansiedad

SESIÓN 1

Hagas lo que hagas
para sentirte mejor,
• hazlo desde la •
autocompasión
y el respeto hacia
ti mismo y tu sentir.



Pláticame, ¿cómo estás?

Puedes platicarme libremente alrededor de las siguientes preguntas:
(Si ya me platicaste, puedes escribir lo que sientas que te haya hecho falta o dejarlo en blanco).

¿Qué te trae por aquí?

¿Cómo te has sentido?

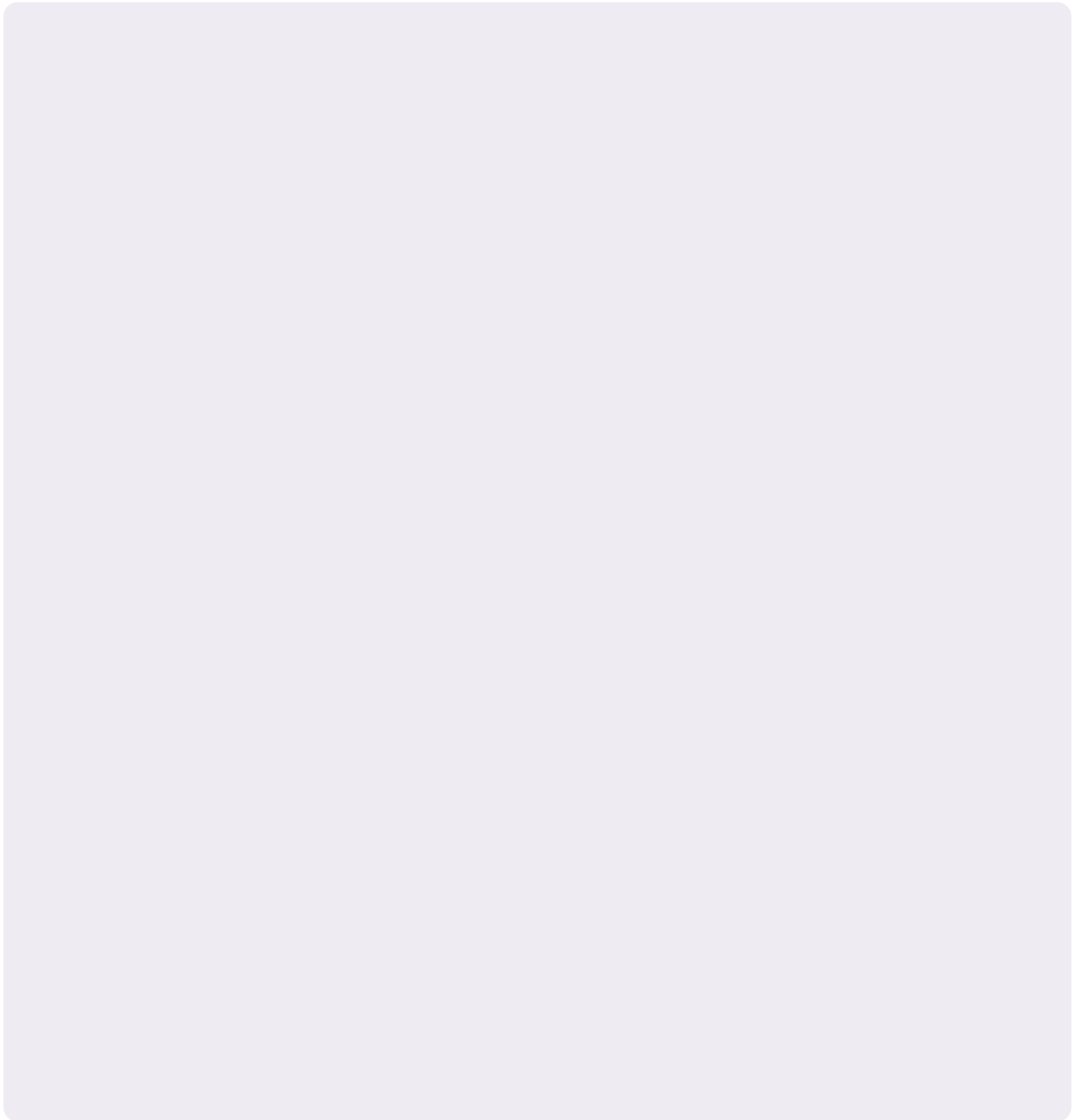
¿Desde hace cuánto te sientes así?

¿A partir de qué momento empezaste a sentirte así?

Ejercicio de relajación

Dejarte estar y tener autocompasión

¿Cómo te sentiste después de la relajación en la que practicaste soltar el esfuerzo por sentirte mejor, dejarte estar y tener más autocompasión?



¿Qué te dices a ti mismo por tener ansiedad?

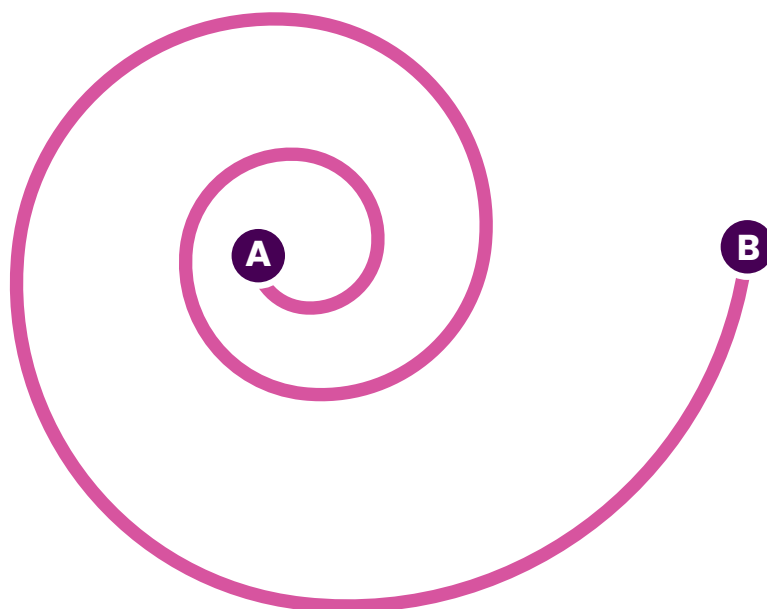
Recuerda que culparte y juzgarte por tener ansiedad, aumenta el problema y te mantiene ciclado en él. Por eso nos interesa cambiar la actitud que tienes ante ti por tener ansiedad.

Responde

¿Qué piensas de ti por tener ansiedad? ¿qué te dices a ti mismo por sentirte así?

¿Qué podrías decirte a ti mismo por tener ansiedad, que fuera más comprensivo y autocompasivo?

¿Cómo te quieres sentir?



Dibuja un punto en el lugar de la línea donde sientes que te ubicas, dependiendo qué tan lejos o cerca te sientes de tu meta B.

En lugar de luchar contra lo que no quieres, empieza a enfocarte en lo que sí quieres. Vamos a poner atención en obtener y generar lo que sí quisieras sentir, en lugar de seguir peleándote con lo que te estorba para llegar ahí. Al luchar contra ti y la ansiedad no podemos acceder a la relajación, porque estás en modalidad de lucha y resistencia, por eso, enfócate en lo que sí quieres sentir y encaminemos los esfuerzos hacia ese lugar.

Ejemplo.

¿Qué sientes últimamente? (sensaciones, emociones, pensamientos, miedos)	Intensidad 0 al 10	¿Cómo te quieres sentir? ¿qué sensaciones sí quieres tener? ¿qué emociones sí quieres experimentar? ¿qué pensamientos quieres en tu mente? ¿qué sí quieres hacer?	Intensidad 0 al 10
Mareado	8	Tranquilo	3
Con miedo	9	Con confianza	1

¿Qué sientes últimamente? (sensaciones, emociones, pensamientos, miedos)	Intensidad 0 al 10	¿Cómo te quieres sentir? ¿qué sensaciones sí quieres tener? ¿qué emociones sí quieres experimentar? ¿qué pensamientos quieres en tu mente? ¿qué sí quieres hacer?	Intensidad 0 al 10
Total		Total	

Ejercicio de flecha ascendente

¿Para qué quieres sentirte así?

Empieza escribiendo hasta abajo la primera respuesta que te venga a la mente cuando te hago la pregunta ¿para qué quieres sentirte así como me dijiste anteriormente que quieres sentirte?

Después, toma esa respuesta y vuélvete a preguntar, ¿para qué quieres eso? Y así te sigues, hasta que llegues a una respuesta que sientas que es tu gran motivación. Lo ideal es que sea una respuesta que está escrita de forma positiva, lo que sí quieres vivir, recibir, lograr o experimentar, en lugar de lo que no quieres.

Empieza
por aquí

¿Y para qué quieres esto?



¿Y para qué quieres esto?



¿Y para qué quieres esto?



¿Y para qué quieres esto?



¿Y para qué quieres esto?



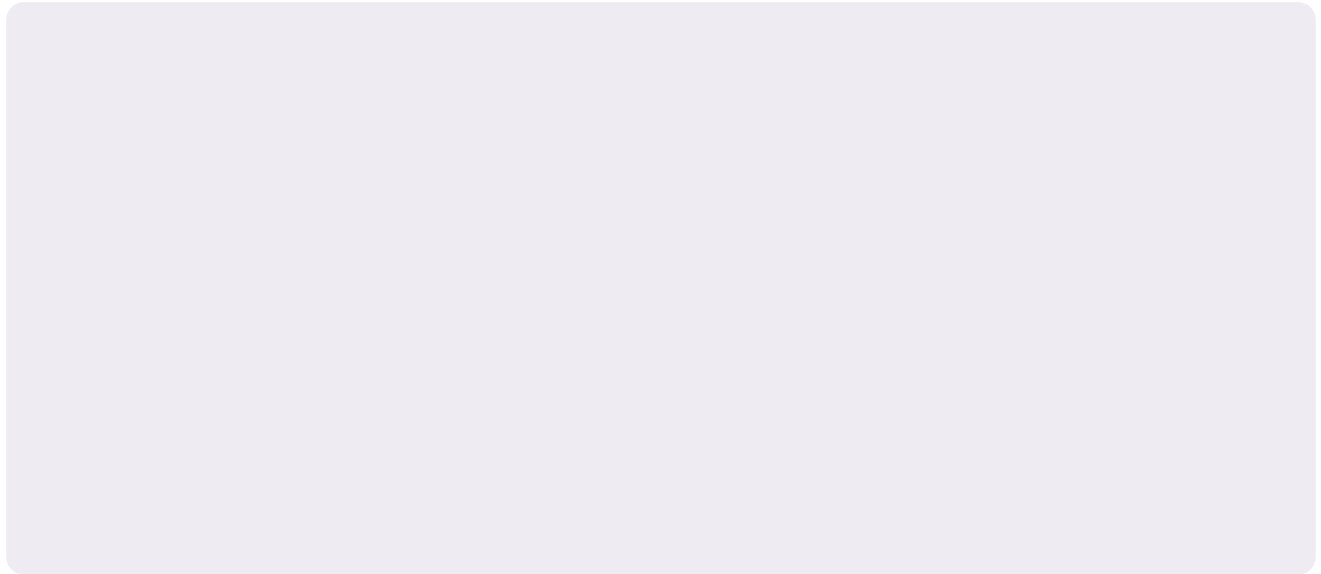
¿Para qué quieres sentirte así?

Escribe tu motivación

¿Cuál descubriste que es tu motivación más fuerte o principal?

Recuerda escribirla en positivo, describiendo lo que sí quieres lograr o sentir.

Ten presente tu motivación, visible en diferentes partes de tu casa o de los objetos que utilizas diariamente.



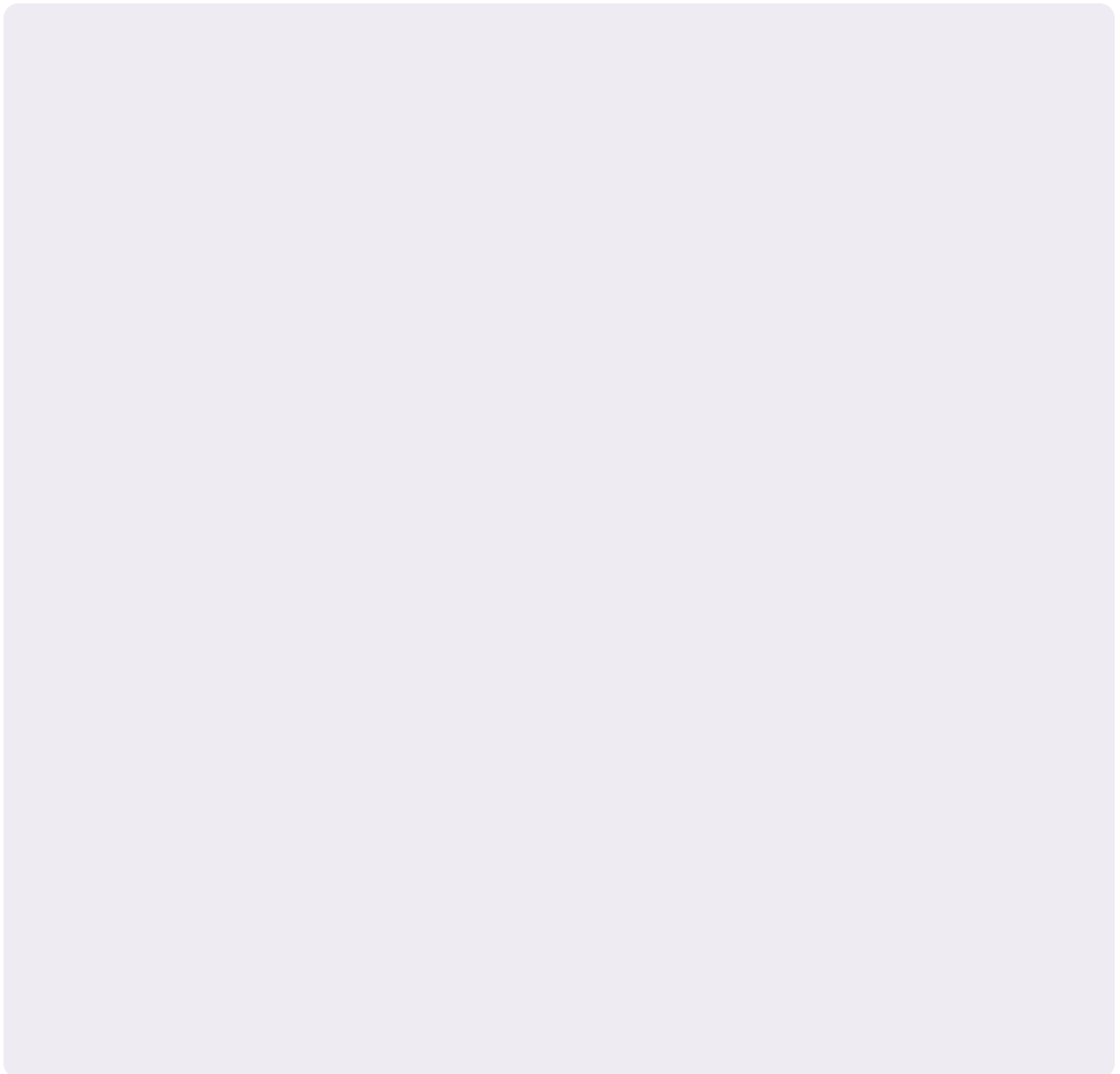
TAREA

- Escuchar el audio de autocompasión, una vez al día.
- Escribirte la carta de autocompasión.
- Procurar ser más compasivo contigo en los momentos de malestar.
- Obsérvate, déjate estar y expresa lo que sientes en el día.
- Empezar a permitirte sentir, abandonando la necesidad de controlar.
- Escribe tu motivación – sentido en donde puedas verlo constantemente.

Carta de autocompasión

Imagina que tú eres tu mejor amiga o amigo, y que te ves llegar a ti mismo a platicarte todo lo que has estado sintiendo y viviendo recientemente. ¿Qué le dirías? ¿Qué le responderías? ¿En qué tono le hablarías? ¿Qué le recomendarías? ¿Por qué consideras que podrás lograr tus objetivos?

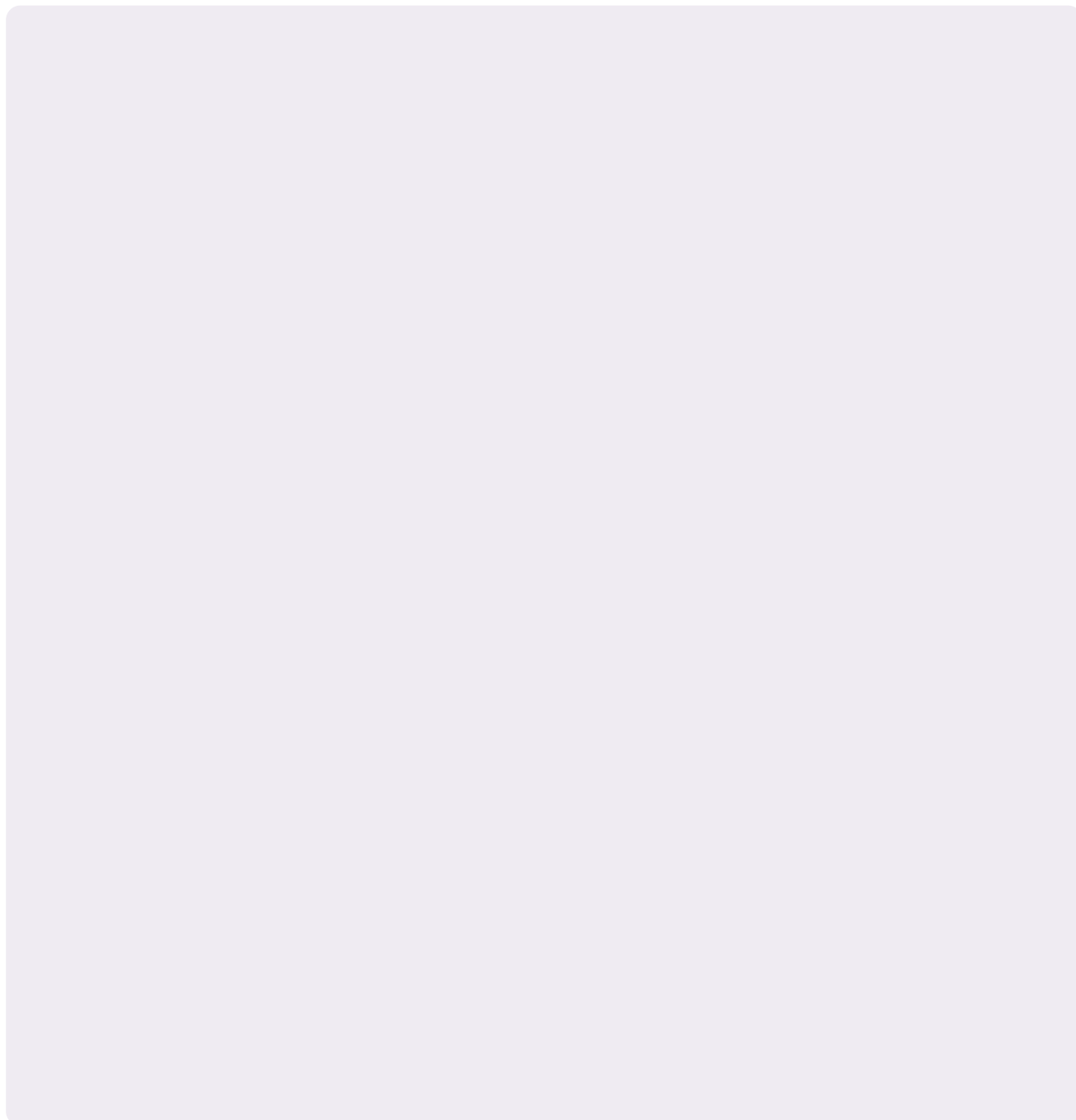
Conecta con esa empatía y compasión, y escribe lo que te responderías.



Registra lo que sientes

Este es un espacio para que escribas todo lo que vas sintiendo a lo largo del día, si durante el día no te es posible escribirlo, hazlo antes de dormir.

Estoy sintiendo.... desde que...



Cree que es posible, **para poder crearlo.**

Hablar lo que sientes.

Mano derecha **estómago,**
mano izquierda **pecho.**

Sé **compasivo** contigo.

No es tu culpa tener ansiedad, **ni eres débil por tenerla.**

Háblate con **amor.**

Ten un sentido que te **motive** para hacer los ejercicios.

Agradécete por tu esfuerzo.

La ansiedad te da la fuerza necesaria para **mejorar las cosas.**

Inspírate

SESIÓN 2

“Al cambiar la forma en la que piensas de la ansiedad, la ansiedad cambiará de forma”.

Ordena tus sensaciones

Escribe tus sensaciones en el orden de las que te sean más fáciles de sentir a las que te sean más difíciles.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

TAREA

- Palomear cuáles causas de ansiedad identificaste en ti.
- Escribir cómo te sientes al identificar las causas que podrían estar generando tu ansiedad.
- Escuchar audio: Dejarte sentir.
- Ordenar tus sensaciones de menor a mayor dificultad al sentir.
- Practicar sentir los síntomas de la ansiedad.
- Realizar ejercicio: ¿Qué piensas de la ansiedad?

Causas de la ansiedad

A continuación te comparto una lista de las diferentes causas y detonadores de la ansiedad. La causa principal es la activación de tu estado de alerta interior, y esto puede suceder por situaciones de tu presente o de tu pasado.

No te preocupes si encuentras muchas causas, si trabajas en volver a sentirte a salvo y liberar la tensión que estas situaciones han generado en ti, así como resolver lo que necesitas en tu presente para sentirte seguro, podrás sentirte mejor de nuevo.

Dale alas a la ansiedad te irá guiando para ir resolviendo estas diferentes causas, por lo pronto, a identificarlas, para que puedas ver que no es “de la nada” que te sientas mal, ni mucho menos es algo crónico. Si resuelves las causas, resolverás la consecuencia de la ansiedad.

Te divido las causas en diferentes categorías, recuerda que la mayoría están interconectadas.

Causas físicas

- Descuido constantemente mis necesidades físicas (sueño, hambre, movimiento, hidratación).
- Consumo altas cantidades de cafeína o bebidas estimulantes.
- Consumo medicamentos que modifican el metabolismo.
- Consumo o consumí drogas psicoactivas antes de empezar con ansiedad.
- Estoy en algún tratamiento médico que altera el sistema nervioso.
- Generé un cambio de alimentación drástico.
- Estoy pasando por un periodo de adaptación física (incapacidad, post operatorio, menopausia).

Causas emocionales

- Escondi y callo mis emociones (miedo, enojo, tristeza, frustración).
- No canalizo mis emociones de ninguna forma.
- He vivido situaciones dolorosas que no he procesado.
- Vivo constantemente en conflicto emocional con algunas personas que me rodean.
- Me siento insatisfecho con mi vida en general.
- No sé identificar las emociones en mi cuerpo, y cuando las siento, busco distraerme.

Causas estilo de personalidad (se puede modificar, puedes reaprender)

- Suelo buscar tener el control de todas las cosas.
- Doy prioridad a las necesidades de los demás que a las mías.
- Complazco constantemente a los demás en todo lo que me sea posible.
- Evito exponerme a la frustración.
- Evito exponerme a la incertidumbre del futuro, busco controlarlo lo más posible.
- Suelo cargar con los problemas de los demás.
- Vivo constantemente a prisa, sin frenar.
- Mantengo relaciones de codependencia.
- Estudio o trabajo en cosas que no me interesan, por dar gusto a los demás.
- Suelo evitar los problemas, huir de los conflictos y no afrontar la incomodidad.

Causas cognitivas y de creencias

- Creo que para relajarme primero debo de cumplir con todas las cosas.
- Creo que debo ser perfecto para ser amado.
- Creo que debo hacer las cosas de forma perfecta.
- Creo que debo tener el control de las cosas para poder relajarme.
- Creo que el éxito es fundamental en la vida.
- Creo que no soy capaz de sobrevivir por mí mismo, que necesito a los demás para hacerlo.
- Creo que debo evitar el rechazo de los demás.
- Creo que debo evitar el conflicto de la vida.
- Creo que debo ser amado y aceptado por los demás.
- Creo que debo resolver todos los problemas yo solo, sin pedir ayuda o dar molestias a los demás.
- Creo que no soy capaz de superar los problemas de la vida.
- Creo que yo soy la persona responsable del bienestar de las personas que me rodean.
- Creo que debo de evaluar constantemente mi desempeño.
- Creo que mi cuerpo es frágil, débil y vulnerable.
- Creo que debo de estar alerta y a la defensiva para asegurarme de que estoy a salvo.
- Creo que si me relajo algo malo puede pasar.
- Creo que no puedo confiar en mí, en el mundo y en los demás.

Causas circunstanciales o eventos externos a ti

- He vivido situaciones traumáticas (pérdida de un familiar, relación o situación de un día para el otro, accidentes, robo, violencia, abuso físico, sexual o psicológico, enfermedad propia o de un ser querido, temblores o eventos de la naturaleza).
- He cambiado recientemente de país de residencia.
- Salí de casa de mis padres o regresé a ella después de un tiempo.
- He perdido mi trabajo.
- Estoy retirado.
- He vivido situaciones de bullying, relación violenta, acoso o abuso de algún tipo
- He sido recientemente papá o mamá.
- Carezco de una red social de apoyo.
- Estoy en una situación real de peligro, escasez de recursos, un espacio inadecuado para mi bienestar.

Causas de la infancia

- Fui abandonado por una o varias de las personas adultas que me cuidaban.
- Viví con un padre o madre con algún tipo de enfermedad incapacitante o adicción.
- Fui educado bajo un esquema de perfeccionismo, rigidez y mucha exigencia.
- Se me fueron dadas responsabilidades desde muy pequeño, que no me correspondían.
- Al separarse mis papás asumí un rol de responsabilidad que no me correspondía.
- Carecía de claridad, certeza o información sobre lo que estaba pasando.
- No me sentía protegido, visto o atendido por uno o ambos de mis padres.
- Fui abusado de forma física, sexual, psicológica o emocional.
- Crecí en un ambiente de mucho estrés, discusiones o gritos.
- Carecí de recursos económicos necesarios para cubrir necesidades básicas.
- Fui sobreprotegido por alguno o todos los adultos que me rodeaban.

Escribe aquí cómo te sientes al identificar las causas de lo que probablemente te ha ido generando ansiedad.

¿Qué piensas de la ansiedad?

Responde honestamente a las siguientes preguntas
Platícame, ¿qué piensas de la ansiedad?

¿Cómo respondes ante ella?, ¿qué haces en los momentos que sientes ansiedad?

¿Qué te gustaría pensar de ella?, ¿ahora qué piensas sobre la ansiedad?

¿Cómo te gustaría responder ante la ansiedad a partir de hoy?

Tú no eres
la ansiedad.

Tu cuerpo es
infinitamente
sabio, poderoso
y capaz.

Cuando cambias
tu actitud hacia
lo que sientes,
lo que sientes
mejora.

Los síntomas
solo son una
respuesta de tu
cuerpo para
liberar tensión.

El estrés
no es malo.

Empieza
a cubrir tus
necesidades
físicas.

Sentir miedo
es natural.

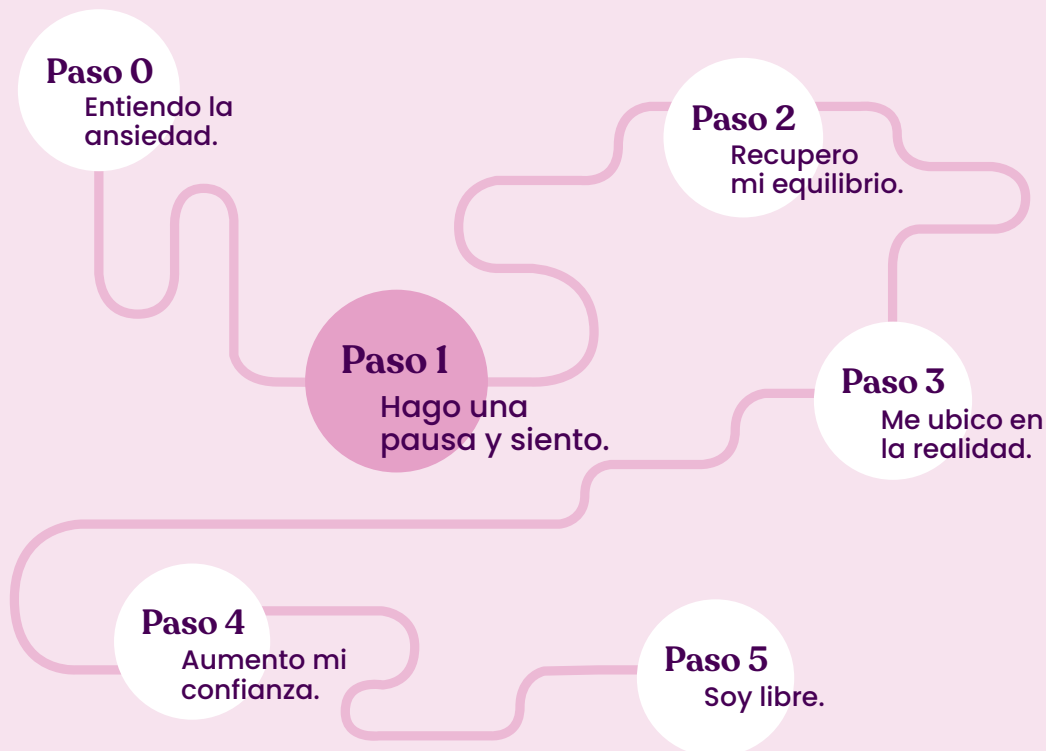
Estás
a **salvo.**

Cuando cambias
tu relación con
la ansiedad, la
ansiedad mejora.

Inspírate

SESIÓN 3

Sentir para conectar,
sentir para habitar,
• sentir para poder •
transformar lo que
es, sentir para SER.



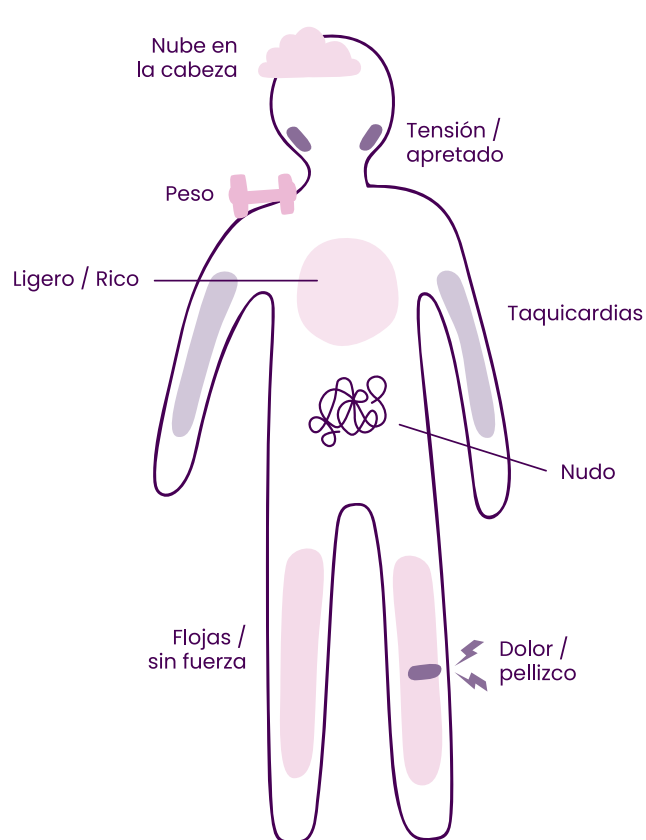
Dibuja tu cuerpo

Dibuja ambos lados de tu cuerpo, de pies a cabeza.

Ve sintiendo tu cuerpo mientras que dibujas sus diferentes partes, y trata de expresar cómo las sientes, en lugar de querer dibujarte exactamente como eres físicamente. Más bien, conecta con cómo te sientes y así dibuja tu cuerpo. Después, con colores dibuja las diferentes sensaciones que encuentras, eligiendo color, forma, tamaño e intensidad de trazo que sientas que corresponda.

A lado de cada sensación, escribe con palabras cómo la describirías (incluso podrías anotar del 1 al 10 su intensidad).

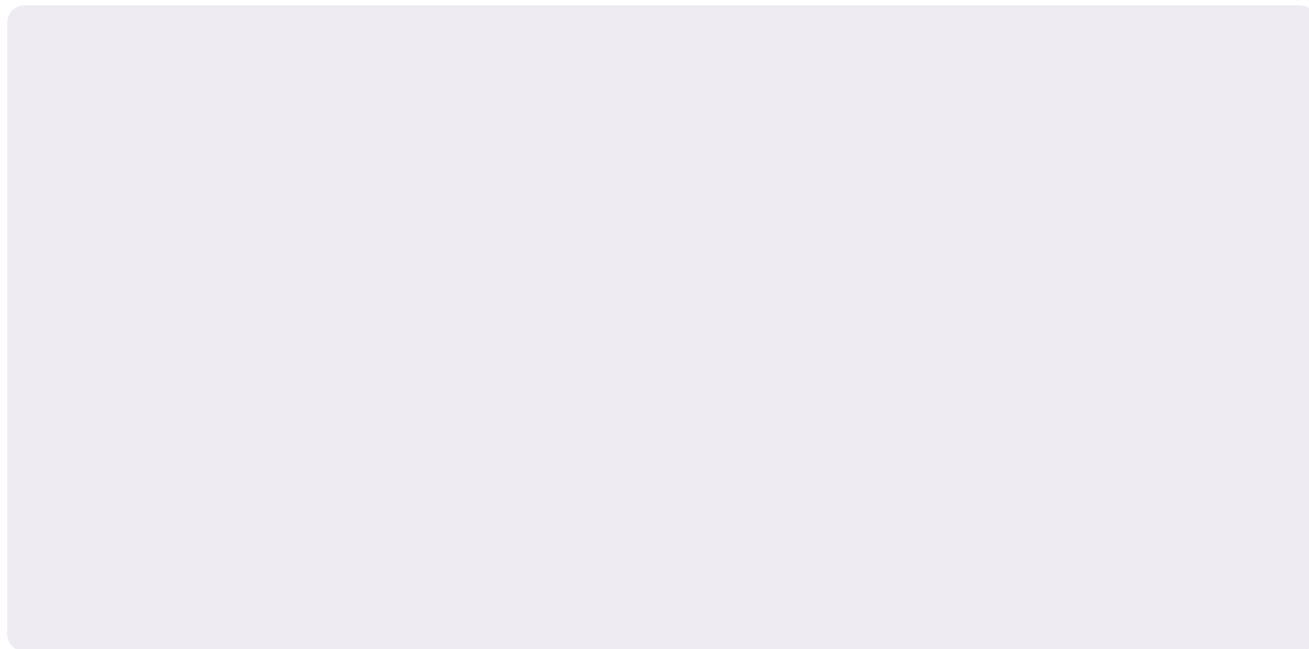
Ejemplo.



Tu turno

Reflexiona

¿Cómo te sentiste al hacer esto?, ¿de qué te das cuenta con este ejercicio?



TAREA

- Escuchar audio: Contacta y suelta.
- Realizar ejercicio físico de liberación, una vez al día.
- Genérate un refugio en tu habitación.
- Enlista tus sensaciones.

Enlista tus sensaciones

De todas las sensaciones que identificaste, anótalas en la siguiente lista, acomodadas según la que te es más fácil sentir, a la que te es más difícil sentir.

Esta sensación me es fácil sentir.

Esta sensación es la que me cuesta más trabajo sentir.

Frena
para poder
conectar con
tu cuerpo.

Ya es
momento de
contactar con
tu **verdadero**
ser.

Para salir de
tu mente es
necesario
contactar con las
sensaciones de
tu cuerpo.

Aceptando tu
vulnerabilidad
sales más
fortalecido.

El camino para
sanar es a través
de sentir.

La **flexibilidad**
corporal
genera
flexibilidad
mental.

Para transformar
la ansiedad, es
indispensable
permitirte sentir.

Sé compasivo
contigo.

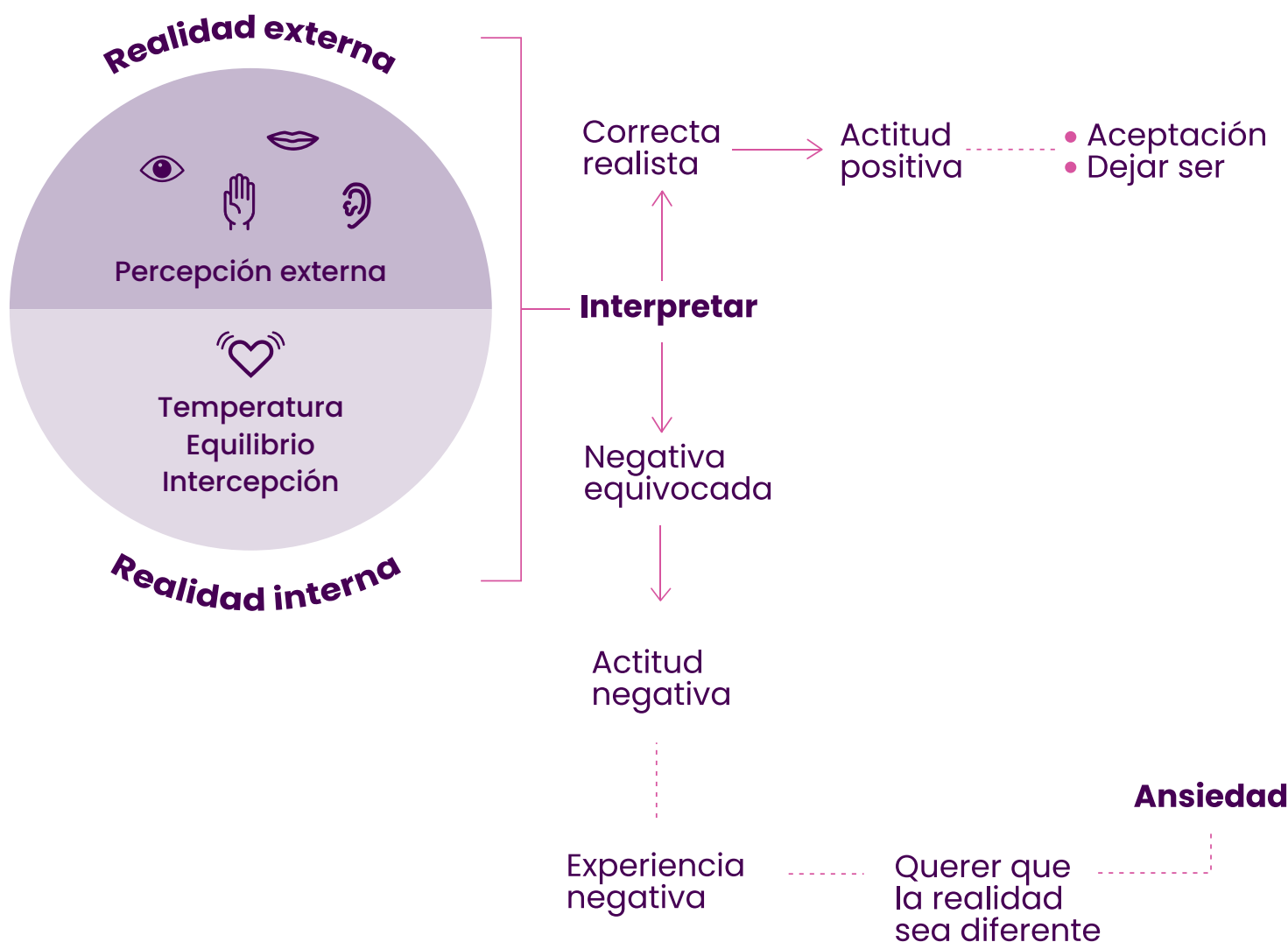
Permítete
conectar con
tu cuerpo.

Inspírate

SESIÓN 4

“Aceptar no es resignarse,
es conectar con lo que sí
esta pasando para
poder transformarlo”.

Hechos del momento presente



Ejercicio del sonido

Cambio de actitud

Responde las siguientes preguntas

Del 1 al 10 ¿Qué tan desagradable te fue escuchar el sonido la primera vez?

Del 1 al 10 ¿Qué tan desagradable te fue escuchar el sonido ahora que lo hizo tu vecino que te cae mal a las 3:00 am?

Del 1 al 10 ¿Qué tan desagradable te fue escuchar el sonido ahora que lo hizo alguien que te quiere y que está construyendo una sorpresa para ti?

Del 1 al 10 ¿Qué tan desagradable te fue escuchar el sonido ahora que tú lo hiciste porque estás construyendo algo padre para ti mismo?

Del 1 al 10 ¿Qué tan desagradable te fue escuchar el sonido con la actitud de aceptación radical sin juicio o interpretación?

¿Qué sentiste al cambiar de actitud ante el sonido?

¿De qué te diste cuenta con este ejercicio?

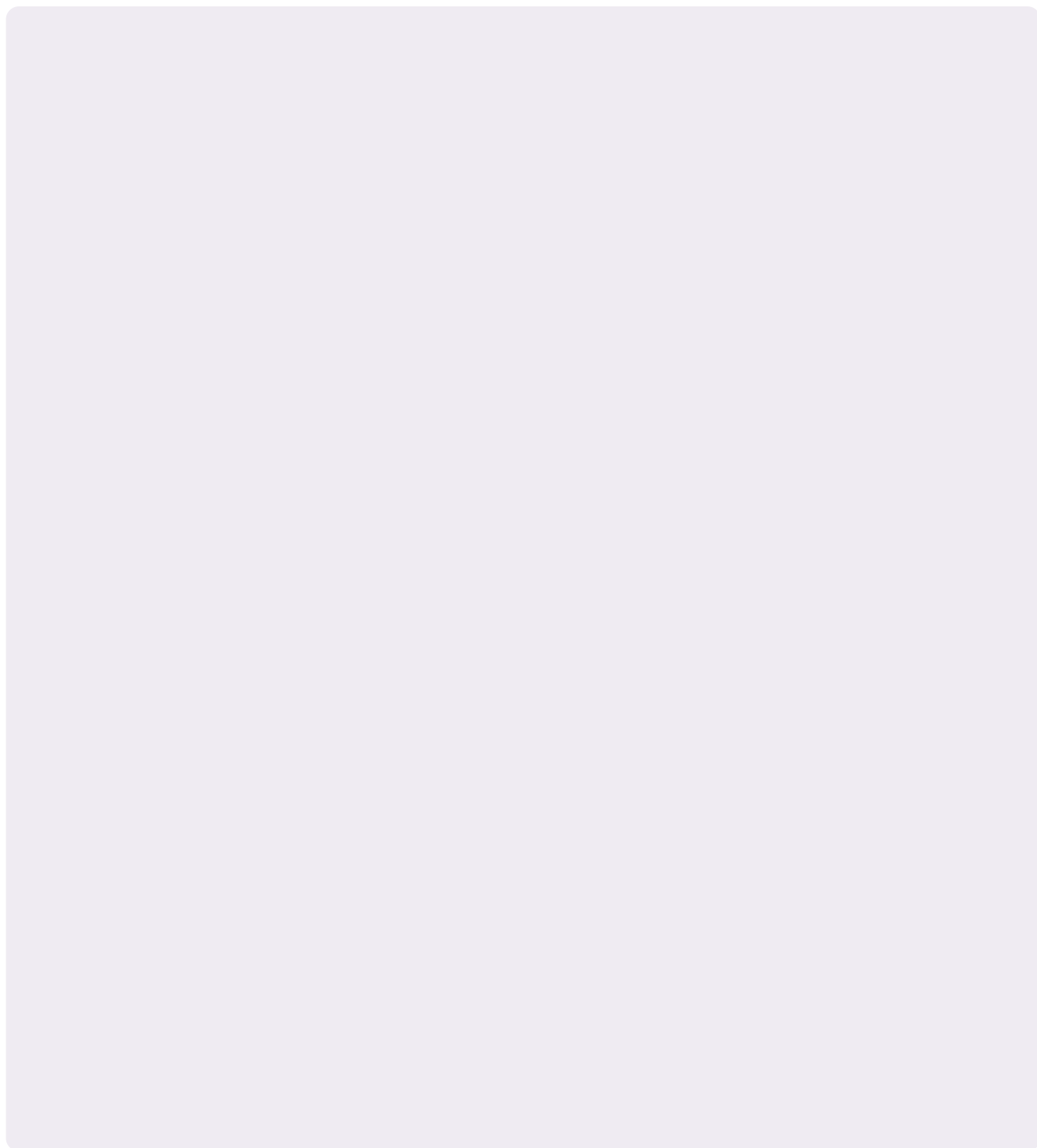
Respiración diafragmática

1. Siente, observa y permite tu respiración tal y como es.
2. Empieza a soltar la tensión de tu estómago, pecho y hombros.
3. Ve llevando el aire hasta tu estómago, inflándolo al inhalar, desinflándolo al exhalar.
4. Exhala un poco más de lo que inhalas, hasta que liberes todo el oxígeno.



Reflexiona:

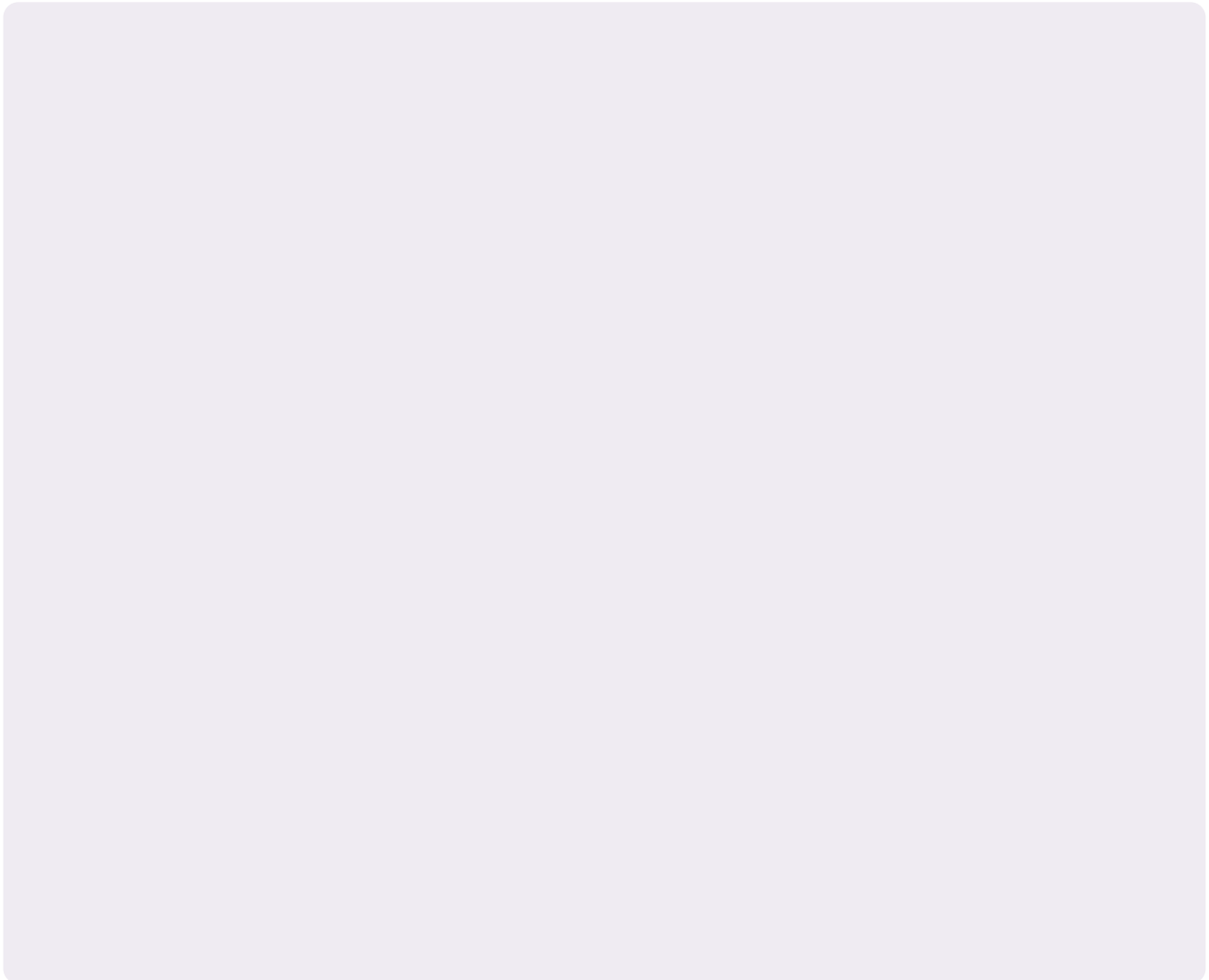
¿A qué otras cosas te resistes en tu vida?, ¿cómo te imaginas que sentirías si dejaras de resistirte a eso?



TAREA

- Escuchar mínimo una vez el audio de invitado indeseado.
- Practicar el audio de globo relajante una vez al día.
- Practicar la actitud de aceptación radical ante tu respiración y los eventos que suceden a tu alrededor, de forma constante a lo largo de la semana.
- Elegir un estiramiento al día.

Anota en qué día y a qué hora harás tus ejercicios. ¿Cuándo escucharás el audio de invitado indeseado? ¿A qué hora del día escucharás el audio de globo relajante? ¿A qué hora del día harás tus ejercicios de estiramiento? Si tienes agenda, apártate tus espacios.



Tú puedes
**elegir tu
actitud.**

Tu actitud
determina
cómo te
sientes.

Aceptar es
reconocer
lo que es.

Aceptar te
permitirá
transformar
lo que es.

Siente,
observa,
permite,
acepta.

Luchar contra
la ansiedad
solo te
**sumerge en
la lucha.**

A lo que
te resistes,
persiste.

Empieza por
sentir y aceptar
tu respiración.

**Suelta la
tensión** de
tu estómago.

Inspírate

SESIÓN 5

No hay ningún secreto
en el equilibrio. Lo único
que necesitas es
sentir las olas.

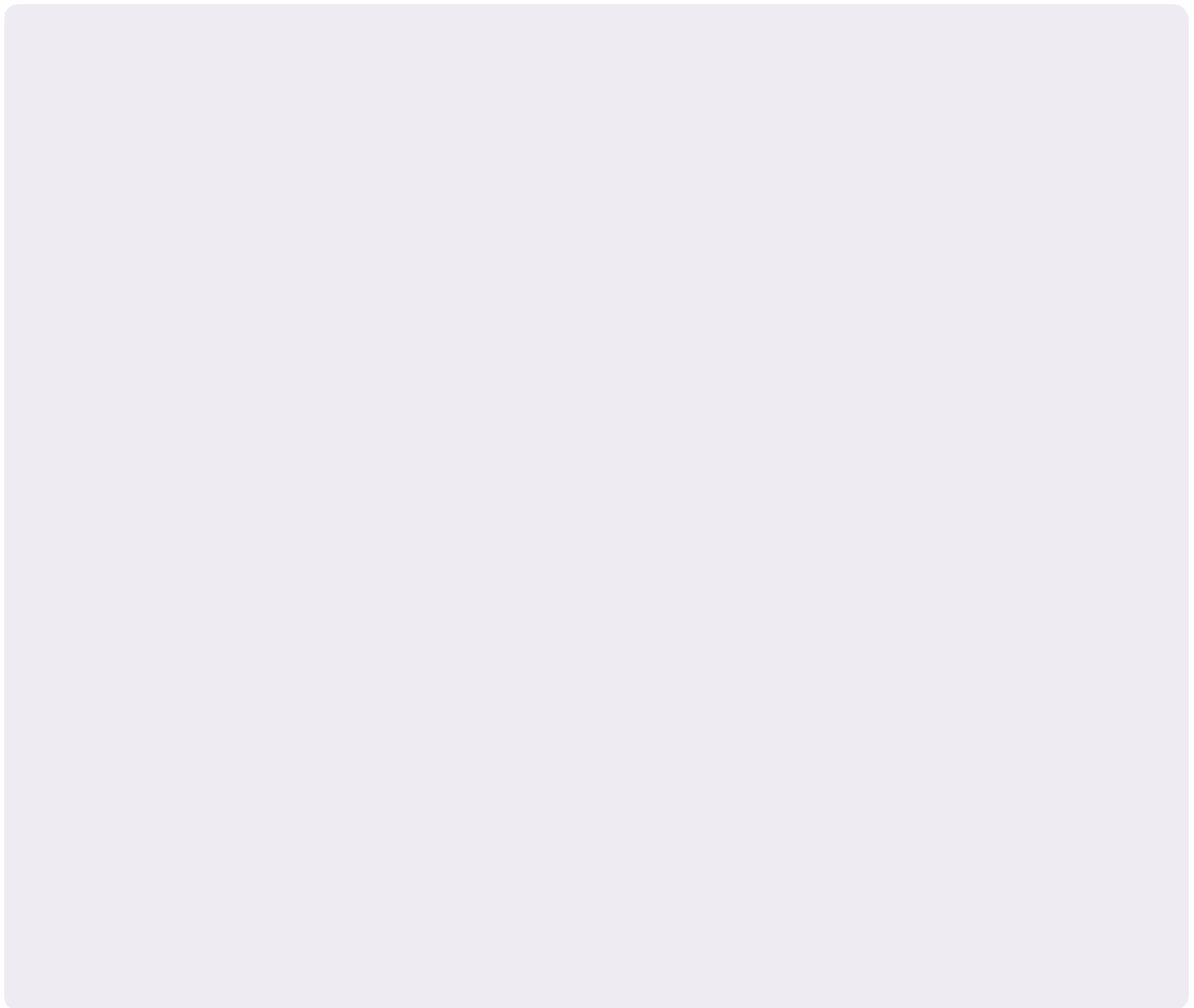
Frank Herbert

¿Qué avances has tenido?

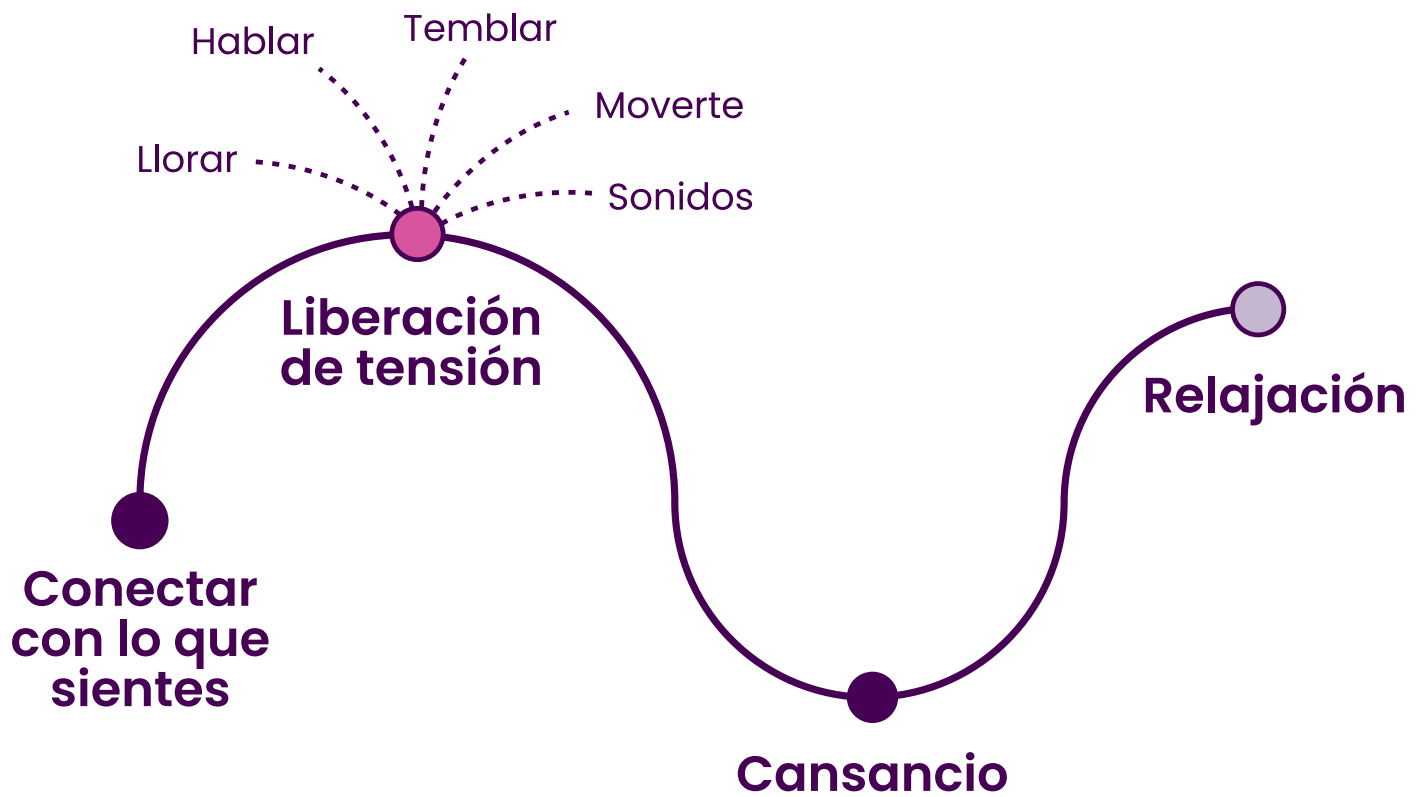
Registra aquí todos los avances que hasta el momento has observado en ti.

¿Ha cambiado tu forma de responder a lo que sientes? ¿Comprendes mejor lo que te pasa? ¿Has sentido más momentos de relajación? ¿Has dormido mejor? Cualquier cosa que observes en ti, por más “pequeña” que tu mente te diga que es, anótala.

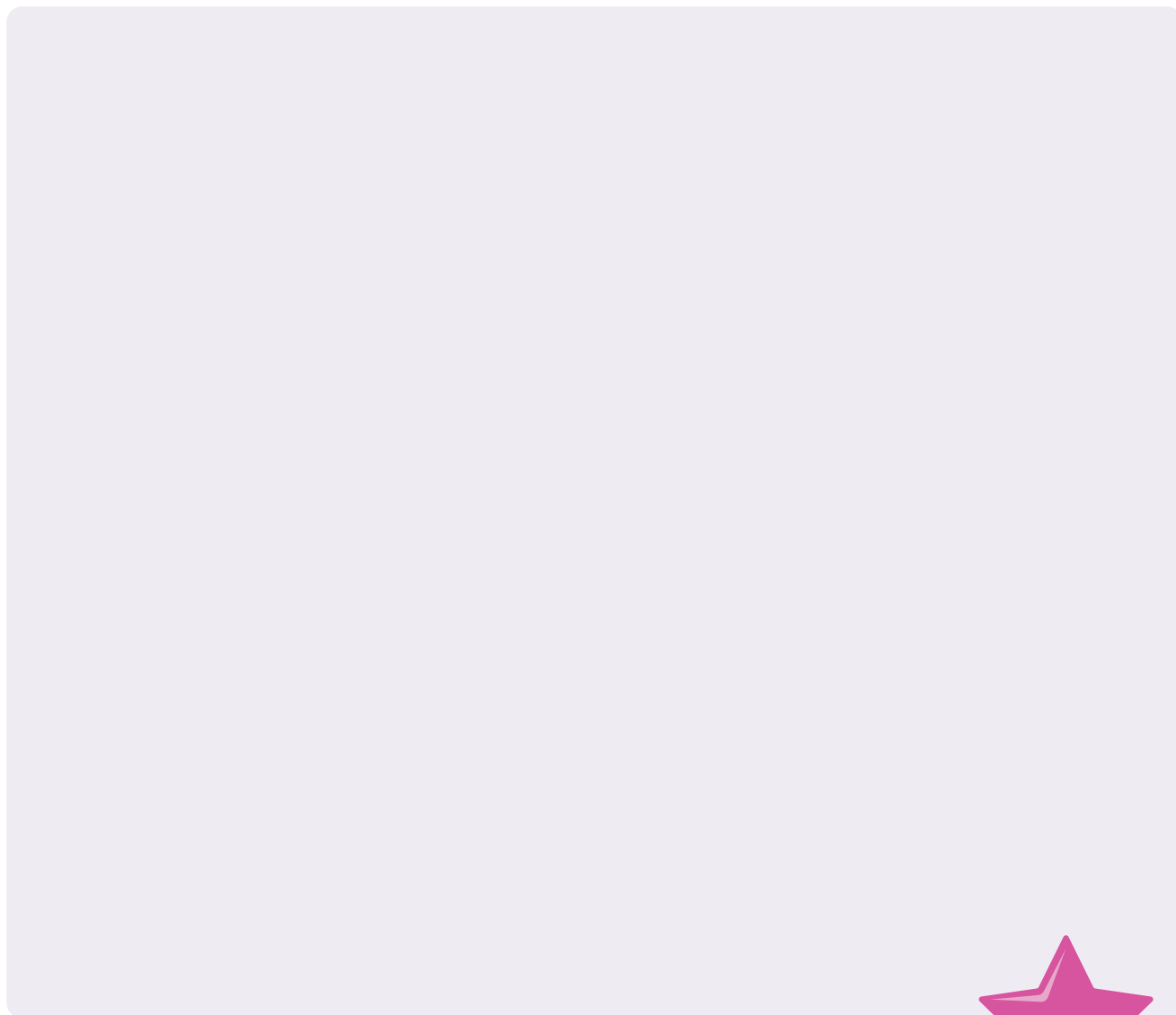
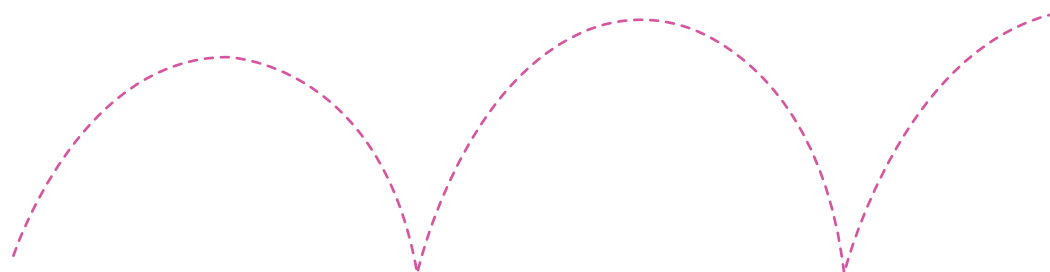
Revisa también el “cómo te quieres sentir” que registraste en la Sesión 1, y anota si te has acercado a ese escenario, y de qué forma.



Auto**regulación**



Pláticame, ¿qué tal te sentiste haciendo el ejercicio de estrella brincadora?

Visualización guiada

Descubre cuándo tensas

Imagina un día normal de tu vida, recorriendo desde que despiertas hasta que te vas a dormir, tratando de ubicar la respuesta a las siguientes preguntas.

¿En qué momentos del día observas que te tensas más?

¿Qué partes de tu cuerpo tensas más seguido?

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando experimentas diferentes tipos de emociones?

¿Qué tanto liberas la tensión física o muscular a lo largo del día?

¿Qué actividades te ayudan a relajar la tensión física?

Ideas de actividades que ayudan a liberar tensión muscular

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1 Llorar | 5 Sacudirte | 9 Tina de hidromasaje |
| 2 Reír | 6 Brincar | 10 Estiramientos faciales |
| 3 Estiramientos corporales | 7 Darte un masaje | 11 Nadar |
| 4 Bailar | 8 Postura derecha con hombros relajados hacia atrás | 12 Escuchar música y moverte al ritmo de ella libremente |

Escribe, a forma de lluvia de ideas, todas las actividades que te ayudan a liberar tensión muscular, aquellas donde te visualizas con mayor relajación y fluidez.

TAREA

- Escuchar una vez al día el audio de estar a salvo.
- Realizar una vez al día la estrella brincadora.
- Realizar una actividad al día, la que prefieras, de tu lista de ideas para liberar tensión.

Anota en qué día y a qué hora harás tus ejercicios. ¿Cuándo escucharás el audio de “estar a salvo”? ¿A qué hora del día realizarás tus actividades para liberar tensión? ¿A qué hora del día realizarás la actividad de “estrella brincadora”? Si tienes agenda, apártete tus espacios.

Tu **cuerpo** sabe autorregularse.

Al sentir tu cuerpo, él **te guiará** para liberar la tensión.

Después de tensarse, hay que **relajarse**.

Sacúdete, brinca, muévete.

El dolor aparece cuando te relajas, **hay que relajar al tensarse**.

Apaga la alerta y tu cuerpo se relajará.

Ten un **mapa** de tu cuerpo en tu cerebro.

Tu cuerpo es parte **clave** para salir de la ansiedad.

Tu cuerpo te está **ayudando** a liberar tensión.

Inspírate

SESIÓN 6

Las 5 emociones básicas y sus funciones:

MIEDO

Te ayuda a protegerte de situaciones de riesgo y activa la respuesta de estrés para proveerte de la energía necesaria para ponerte a salvo.

ENOJO

Te ayuda a conectar con lo que no es justo para ti, con las injusticias o con las situaciones donde necesitas especificar cuáles son tus límites. Te provee de fuerza y energía para cambiar situaciones o darte y conseguir lo que mereces.

TRISTEZA

Te ayuda a conectar con tu interior, ir hacia dentro, alejándote del ruido exterior, para escuchar tu intuición y tus necesidades genuinas, encontrando las respuestas dentro de ti mismo. Te baja la energía para que dejes de estar tan activo haciendo y haciendo, y conectes más con tu ser.

AVERSIÓN

Te ayuda a identificar las cosas que no te hacen bien, tanto en alimentos, en como situaciones o relaciones, se manifiesta con sensaciones de asco, de malestar en la garganta y estómago. Moviliza tus músculos de tal forma que no permite la entrada de alimentos o situaciones que son o percibes como dañinas para ti.

ALEGRÍA

Te provee de la energía necesaria para abrazar, conectar con los demás, compartir y moverte espontáneamente para identificar cuáles son las cosas que te hacen bien y seguir generándolas en tu vida.

Liberación emocional

Las emociones que trabajamos en liberar fueron el miedo, enojo, tristeza, rechazo, alegría y calma. Platícame, ¿con qué situaciones o conflictos contactaste que te están generando mayor intensidad emocional?

¿Qué te quieren decir tus emociones?

Si tus emociones te trataran de decir que tienes alguna necesidad por cubrir, ¿cuáles serían esas necesidades?

Sentirte...

- Respetado
- Escuchado
- Tomado en cuenta
- Valorado
- Que perteneces
- Productivo
- Satisfecho

- Presente
- Conectado contigo
- Vinculado con los demás
- Relajado
- Descansado

- Creativo
- Congruente
- En paz
- Seguro y a salvo
- Amado
- Visto
- Tocado - abrazado
- Cuidado

¿Qué puedes empezar a hacer para cubrir esas necesidades por ti mismo?

Si no esperaras que otra persona cubriera estas necesidades, y más bien lo hicieras por ti mismo, ¿qué acciones harías? (puedes imaginar qué esperas que hagan otros por ti, y esas mismas acciones son las que estás necesitando hacer para ti).

TAREA

- Escuchar el audio de liberación emocional al menos una vez en la semana.
- Llevar tu diario de las emociones, puedes hacerlo en las noches.
- Realizar un 1 ejercicio de liberación emocional al día.
- Descansar, ponerte ropa cómoda, hacer lo mínimo necesario, consentirte, ir despacio.

Diario de las emociones

Revisa tu día y escribe en el recuadro de la emoción que hayas sentido en ese día, en qué momento del día la sentiste y por qué. Al terminar tu registro, cierra tus ojos y haz el ejercicio de liberar las emociones con tu voz, llevándolas con tus manos desde el estómago hacia arriba.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Miedo						
Tristeza						
Enojo						
Alegría						
Calma						
Otra						

Moldea una plastilina tratando de darle forma a las emociones que encuentras dentro.

Dibujar con diferentes colores o materiales, lo que sientes en tu interior, como si quisieras llevarlo al exterior.

Platicar con una amiga o amigo a quien le tienes mucha confianza y sabe escuchar, o en su caso, con un terapeuta.

Ideas de ejercicios de liberación emocional

Escribir libremente todo lo que sientes, sin censura, como si quisieras platicárselo a alguien en quien confías plenamente y sabes que no te juzgará.

Mover tu cuerpo como si quisiera actuar las emociones que tienes dentro, expresarlas a través de los movimientos de forma libre, puedes apoyarte de música instrumental que te inspire.

Hablar libremente en voz alta, frente al espejo o frente a una silla vacía, platicando todo lo que has estado sintiendo, permitiéndote fluir en expresarte libremente.

¿Qué otras cosas se te ocurren que puedes hacer para liberar tus emociones?

No controles
tus emociones,
**aprende a
usarlas.**

Sentir tus
emociones **no
es peligroso.**

Todas las
emociones
tienen **un
propósito.**

Las emociones
viven y se
expresan en
el cuerpo.

Las emociones
básicas: Miedo,
enojo, tristeza,
aversión, alegría.

Detrás de las
emociones hay
**necesidades
por cubrir.**

La emoción de
la ansiedad es
el miedo, **que
quiere ponerte
a salvo.**

**Libera tus
emociones**
hablando,
moviéndote o
escribiendo.

Dale
**movimiento
a tus
emociones.**

Inspírate

Cuidarte a ti mismo
es la manera en la que
demuestras que te amas.

¿Crees que no te amas?
Cuídate a ti mismo y
empezarás a hacerlo.



¿Qué tan cubiertas están tus necesidades físicas?

Estas son tus necesidades físicas por cubrir, te las comparto en orden de importancia. Incluyo necesidades que tiene nuestro cerebro para poder estar bien y relajarse. Anota a lado de cada una de ellas, qué tanto sientes que las tienes cubiertas. Siendo el 100 el máximo nivel de satisfacción, y el 0 el mínimo o nulo.

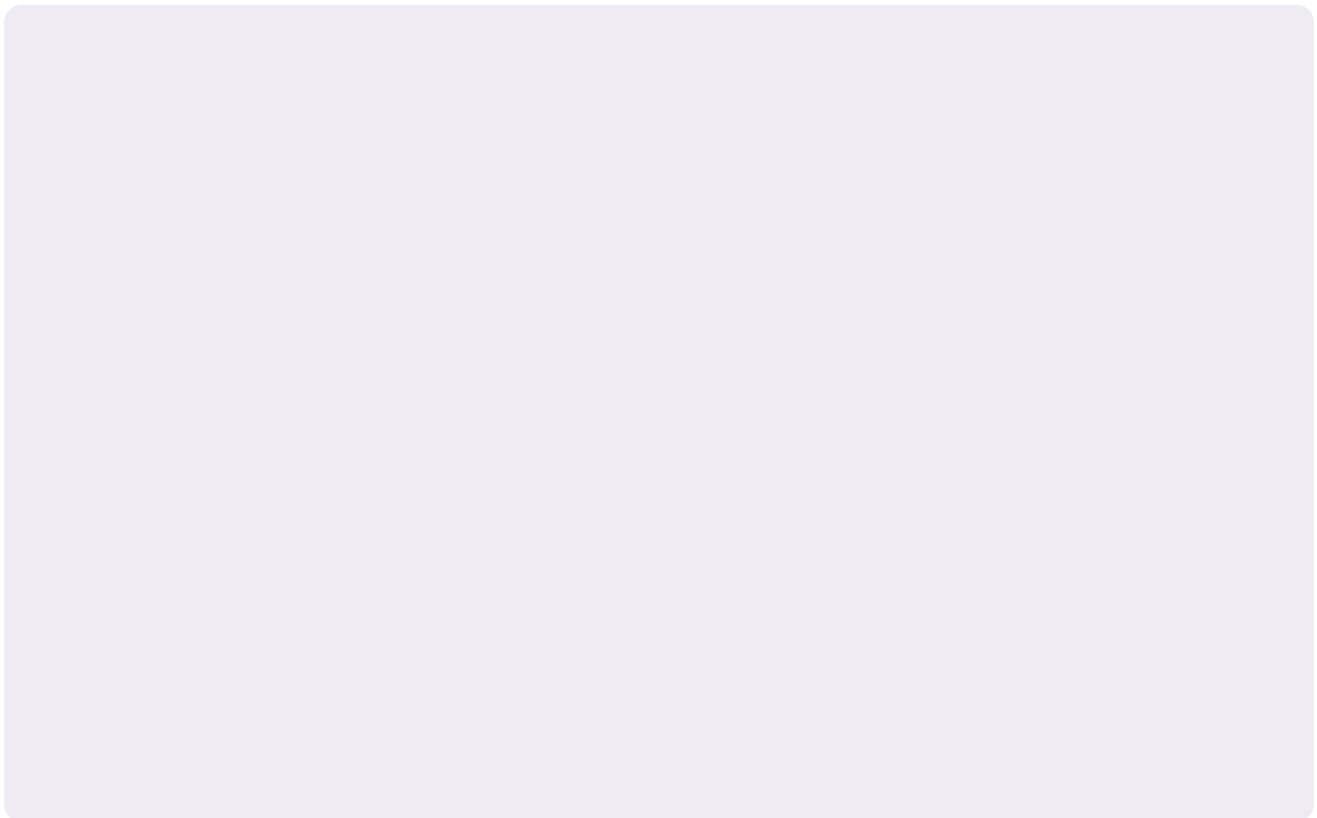
Necesidad física	Del 1 al 100, ¿qué tan satisfecha está?
Oxigenación (respiración diafragmática).	
Hidratación (agua pura no embotellada).	
Nutrición de calidad (baja azúcar, cafeína y comida chatarra, alta en verduras, granos, semillas y grasas buenas) y cada 4 o 5 horas.	
Sueño reparador (mínimo 6 horas diarias, despertar descansado).	
Recibir 15 minutos de luz solar al día, en el 70% del cuerpo.	
Movimiento físico, en al menos un tercio de tu día.	
Tiempo de descanso al día.	
Autocuidado (corte de uñas, arreglo de cabello, cuidado de la piel, higiene y limpieza de ti y de tu ropa, de tu cama, de tu hogar).	
Contacto físico, ya sea propio o de otras personas.	
Contacto con la naturaleza.	
Escuchar el silencio o la calma.	
Ausencia de químicos o sustancias psicoactivas y adictivas.	

¿Cuáles son las 3 necesidades que están cubiertas en menor grado?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Por qué consideras que no están cubiertas de forma satisfactoria?

Escribe 3 acciones que puedes hacer para empezar a cubrir esas tres necesidades (si piensas que sería mejor que otros las cubrieran por ti, ¿qué te gustaría que ellos hicieran? Eso mismo que te gustaría que hicieran, es lo que tú necesitas empezar a hacer para y por ti).



YO - OTROS

Un equilibrio fundamental en la vida, es que hagas por ti lo mismo o incluso más, de lo que haces por los demás. Que te dediques el mismo tiempo que le dedicas a otros, recursos económicos, atención y cuidados.

Escribe a continuación todas las cosas que hiciste por los demás la semana pasada, y después, las cosas que hiciste por ti.

Sé objetivo y piensa en todos los detalles que le dedicaste a otros, el tiempo de escucha, el transportarte para ir por algo que alguien más necesitaba, el resolverles algún asunto, etc.

¿Qué hiciste por otros?	¿Qué hiciste por ti?

Ahora piensa en el día de ayer y responde cuántas horas le dedicaste a otros proyectos u otras personas, en comparación con cuántas horas del día te dedicaste a ti.

¿Cuántas horas del día de ayer dedicaste a otros?

¿Cuántas horas del día de ayer te dedicaste a ti?

¿De qué te das cuenta con este ejercicio?

¿Qué vas a hacer para equilibrar esta tabla?

Mi recomendación es que empieces el día haciendo algo por ti, y después te mantengas en un equilibrio de - algo por mí - algo por los demás - algo por mí - algo por los demás - de esta forma, podemos ir trabajando el equilibrarnos en este sentido.

Visualización guiada - Imagina que fueras tu prioridad

Por un momento imagina que tú te haces tu prioridad, que realmente actúas demostrándote que eres la persona más importante en tu vida. ¿Qué harías diferente a lo que haces ahora? ¿cómo te comportarías? ¿Qué conductas hacia ti mismo tendrías?

TAREA

- Escuchar el audio, soy mi prioridad – mi cuerpo me pertenece, al menos 3 veces a la semana.
- Realizar 3 acciones de autocuidado al día.
- Empezar el día haciendo algo por ti.
- Actuar como si fueras tu prioridad.

El estrés te
mueve a cubrir
tus necesidades.

Empieza por
complacerte
a ti mismo.

**Si tú estás
bien,** podrás
estar bien
para los
demás.

Hazte tu
prioridad.

Empieza el
día **haciendo
algo por ti.**

**Escucha a tu
cuerpo,** dale lo
que necesita.

Cuida tu
cuerpo.

**Tu cuerpo
te necesita,**
ponte de
su lado.

Hidratación,
nutrición,
sueño,
movimiento,
sol.

Inspírate

SESIÓN 8

**Hazte aliado
de tu mente,**
descubre el poder
que radica en ella.

Ejemplos de pensamientos negativos según los diferentes trastornos de ansiedad

Los siguientes son ejemplos de pensamientos, no son “cosas que sientes” tampoco son intuiciones o descripciones de la realidad, son pensamientos, formas en las que estás tratando de entender lo que sientes.

Lo que sientes, es angustia, miedo, desesperación, frustración y diferentes sensaciones corporales, y a partir de ahí tratas de entender lo que te pasa con estos pensamientos, los cuales, en su mayoría, están equivocados.

*La despersonalización, el TOC y la depresión, no son en sí mismos trastornos de ansiedad, pero los agrego para que veas el tipo de pensamientos.

Ansiedad generalizada	Algo malo puede suceder. Debo estar haciendo cosas siempre, no puedo frenar. Esto no debería de estar pasando.
Ataques de pánico	¿Y si enloquezco? ¿Y si pierdo el control y hago algo que no quiero? Creo que me va a dar un ataque al corazón, estoy muriendo. ¿Y si dejo de ser yo mismo?
Agorafobia	Si salgo me voy a sentir mal, mejor me quedo en casa. ¿Y si salgo y nadie me puede ayudar? ¿Qué tal qué me pasa como la vez pasada que tuve que regresarme? Mi casa es el lugar más seguro para estar. Si salgo y me siento mal puedo perder el conocimiento y perderme.

Hipocondría	Esta sensación seguro indica que estoy gravemente enfermo. Seguro que no me han encontrado lo que tengo. El doctor al que fui omitió algo que seguramente es muy grave y no quiso decir. ¿Y si no me detectan lo que tengo a tiempo y enfermo de mayor gravedad? Me da miedo ir al doctor, mejor no voy, no vaya a encontrarme algo o decirme que tengo algo grave. Mejor no me hago estudios, no soy capaz de esperar los resultados.
Fobia social	Se van a dar cuenta que me siento mal... qué pena. ¿Y si me desmayo y hago el ridículo? Debo de controlarme, se me está notando que estoy nervioso. No tiene caso ir, no voy a caer bien
Ansiedad por separación	Si me quedo solo no seré capaz de estar bien. Si me abandona será el fin del mundo. No puedo cuidarme a mí mismo. Creo que ya se molestó, seguro se va a ir y me va a dejar. Tengo que cuidar a todos siempre, los demás no pueden cuidarse sin mí.
Estrés postraumático	¿Y si me vuelve a pasar? Mejor no me expongo a ese lugar o situación, ¿qué tal que me vuelve a pasar? No seré capaz de superar esto. No me siento feliz con nada, nada me hace sentir. Me siento desconectado de mí y de la vida .

Trastorno obsesivo compulsivo

Si no llevo a cabo esta actividad, algo malo puede pasar.

¿Habrá sido suficiente con las veces que hice esa actividad?
Lo haré de nuevo por si las dudas.

Si pienso así, o repito estas frases en mi mente, seguro no pasará lo que tengo miedo que pase.

Haciendo esto voy a bajar mis niveles de ansiedad, por eso debo de hacerlo más veces

Despersonalización

¿Quién soy?

¿Qué sentido tiene todo esto?

¿Y si estoy en una película y nada de esto es real?

¿Qué caso tiene vivir si todos vamos a morir?

¿Qué caso tiene vivir si hay tanto sufrimiento?

Todo lo que está pasando es feo y negativo, no quiero estar en esta tierra.

Depresión

No sirvo para nada.

No quiero dar más molestias a los demás.

No hay nada ni nadie que me pueda ayudar.

No tiene caso levantarme de la cama, no hay nada que pueda hacer para mejorar mi situación.

No soy capaz de hacer nada.

Soy un inútil, estúpido, no merezco estar aquí.

Nadie se da cuenta de mi sufrimiento, nadie me quiere en realidad, solo soy una carga para ellos.

DIFERENCIA ENTRE SIENTO QUE... Y PIENSO QUE...

Ejemplos equivocados de “siento que”.

Siento que algo malo puede pasar.
Siento que se van a enojar conmigo.
Siento que se están riendo de mí.

En realidad son pensamientos:

Pienso que algo malo puede pasar.
Estoy pensando que se puede enojar conmigo.
Creo, pienso o interpreto que se están riendo de mí.

Y lo que en realidad sientes es:

Siento miedo ante el futuro.
Siento temor de la reacción de esa persona.
Siento vergüenza o timidez.

Escribe todo lo que se te ocurra respecto a lo que “sientes que”, y después revisa si realmente es una sensación o emoción, si no lo es, pásalo a la tabla de pensamientos, y trata de registrar bajo el “siento...” lo que en realidad sea una sensación o emoción.

Siento

Pienso

TAREA

- Escuchar el audio para mente en presente.
- Hacer un registro de ABC todas las noches, de las situaciones que pasaron en el día, qué pensaste, y qué sentiste. Observa tu mente como si quisieras descubrir lo que te decías en esos momentos. Esos son los pensamientos.
- Retomar algún ejercicio diario de relajación o estiramiento que ya hemos hecho.

Registro del ABC

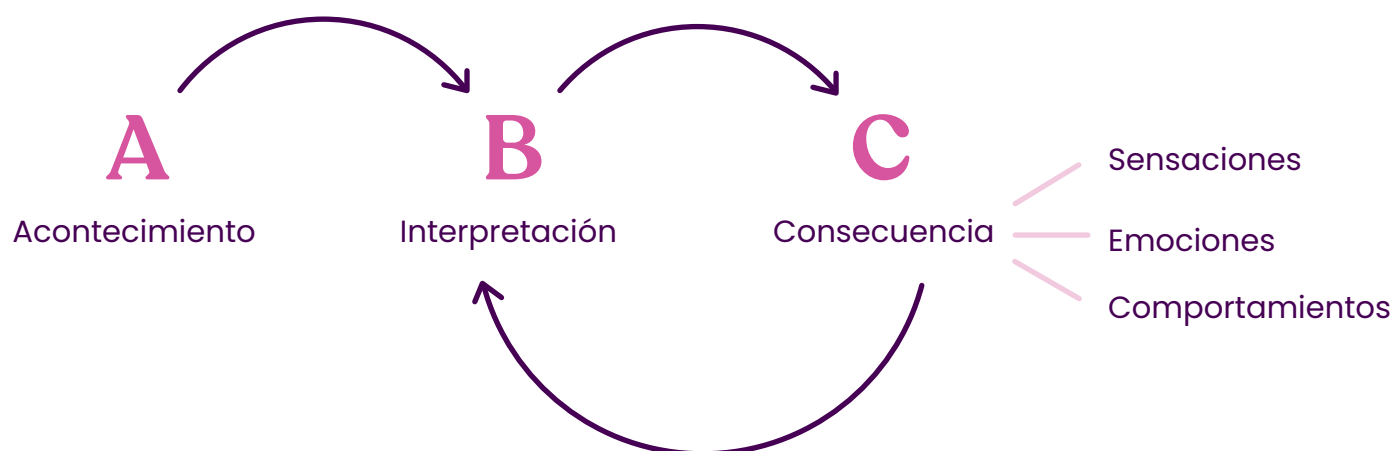
ABC

A - Situación activadora (hecho irrefutable de la realidad, lo que sí está pasando).

B - Pensamientos (creencias - "believes" en inglés, conjunto de pensamientos automáticos que surgen a partir y durante esa situación activadora).

C - Consecuencia (emociones, sensaciones y comportamientos que se dan como resultado de los pensamientos automáticos).

Los pensamientos aparecen como un intento de entender la realidad, una forma de responder a las situaciones que nos suceden, y a veces se pueden equivocar. Al comprender que es tu interpretación la que te genera el malestar emocional, y que cambiando esa interpretación puedes mejorar la forma en la que te sientes, te acercarás cada vez más a habitar en la realidad, en los hechos, en la verdad, y ahí, podrás encontrar respuestas o tranquilidad. La intención de este ejercicio es que veas cómo interpretas la realidad, y cómo es que eso te hace sentir, y que empieces a separar el hecho, de la interpretación, para que podamos encontrar los pensamientos de una forma más fácil y trabajar con ellos.



Primero, trata de recordar un momento en el que te sentías mal. Anota debajo de la C todas las emociones y sensaciones que tenías. Recuerda ¿qué estabas pensando en esos momentos que te sentías así? Anótalo en B. ¿Qué estaba pasando durante ese momento o un poco antes? Si te fueras hacia atrás, ¿qué fue lo primero que pasó? Anótalo en A.

Te doy un ejemplo:

A (situación activadora) ¿Qué pasó?	B (pensamientos que aparecen) ¿Qué pensé?	C (consecuencias físicas, emocionales y conductuales) ¿Qué sentí?
Iba en el coche con mi pareja y me preguntó si quería irme de viaje con él.	-No voy a poder. -No sé si quiero. -¿Qué me está pasando? -Qué horror. -No puedo controlarme. -¿Y si se enoja conmigo? -¿Y si se da cuenta?	Miedo, angustia, desesperación, aprieto mis manos, sudo, no me concentro, bloqueo en la garganta

Ahora responde tú a las mismas preguntas

	A	B	C
	¿Qué pasó?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí en mi cuerpo?, ¿qué emociones sentí?, ¿qué hice?
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			

¿Qué sentiste al hacer este ejercicio y de qué te diste cuenta?

¿**Sientes** que
está pasando
algo? ¿o lo
estás pensando?

La salida de la
mente está en
regresar al
cuerpo **y al
presente.**

Tú no
eres **tus
pensamientos.**

Tu mente
se puede
equivocar, **el
secreto está
en dejar
de creerle.**

**Sufrimos más
por lo que
pensamos,** que
por lo que pasa
en realidad.

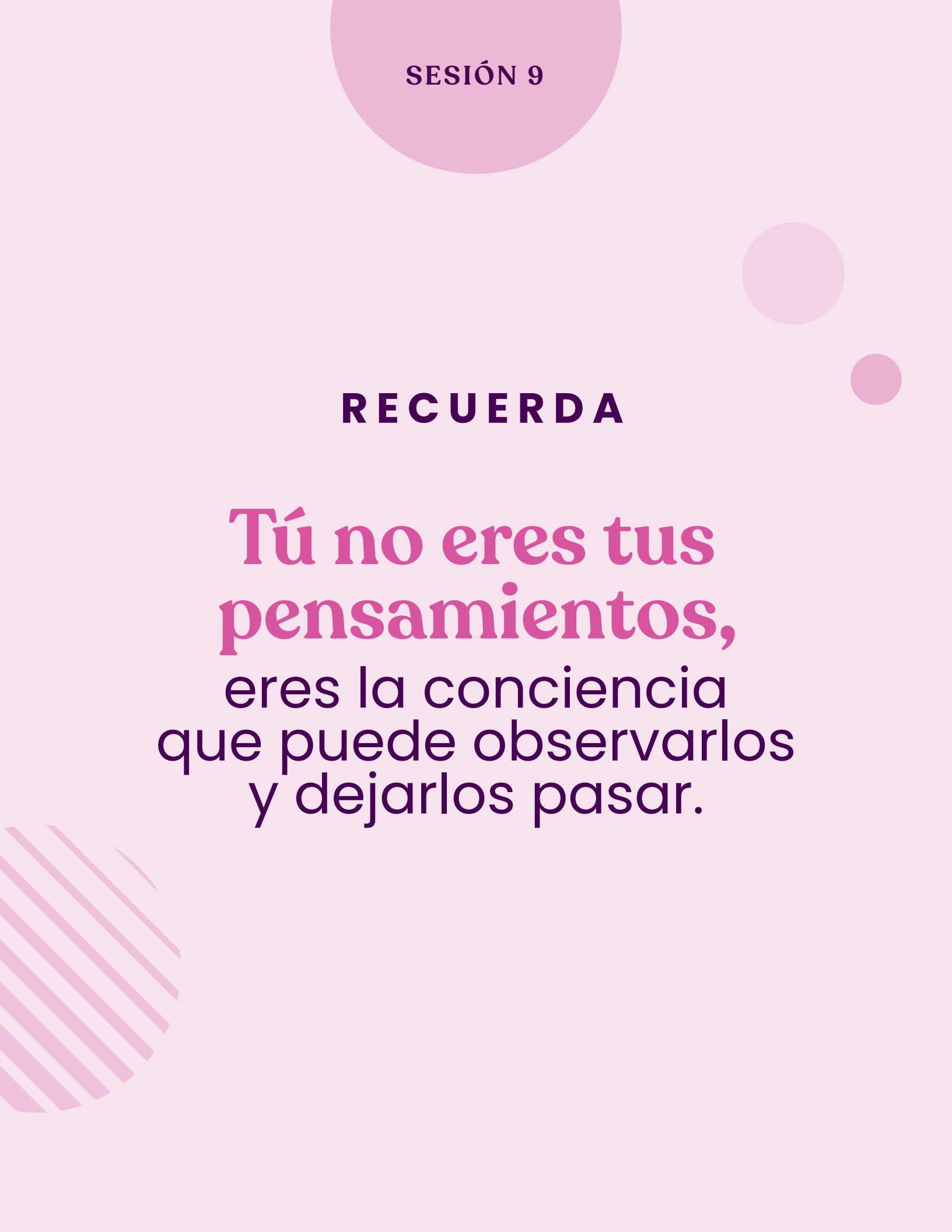
Se requiere de
**humildad y
valentía** para
aceptar que
estábamos
equivocados.

El cuerpo está
en el presente,
**en contacto
con la realidad.**

Tu cerebro está
tratando de
**entender lo
que te pasa.**

**Tu mente es tu
aliada,** quiere
protegerte y
ayudarte a
sobrevivir.

Inspírate

The background is a solid light pink color. There are several decorative elements: a large pink circle at the top center, a medium pink circle to the right, a small pink circle further to the right, and a pink circle with diagonal stripes in the bottom left corner.

SESIÓN 9

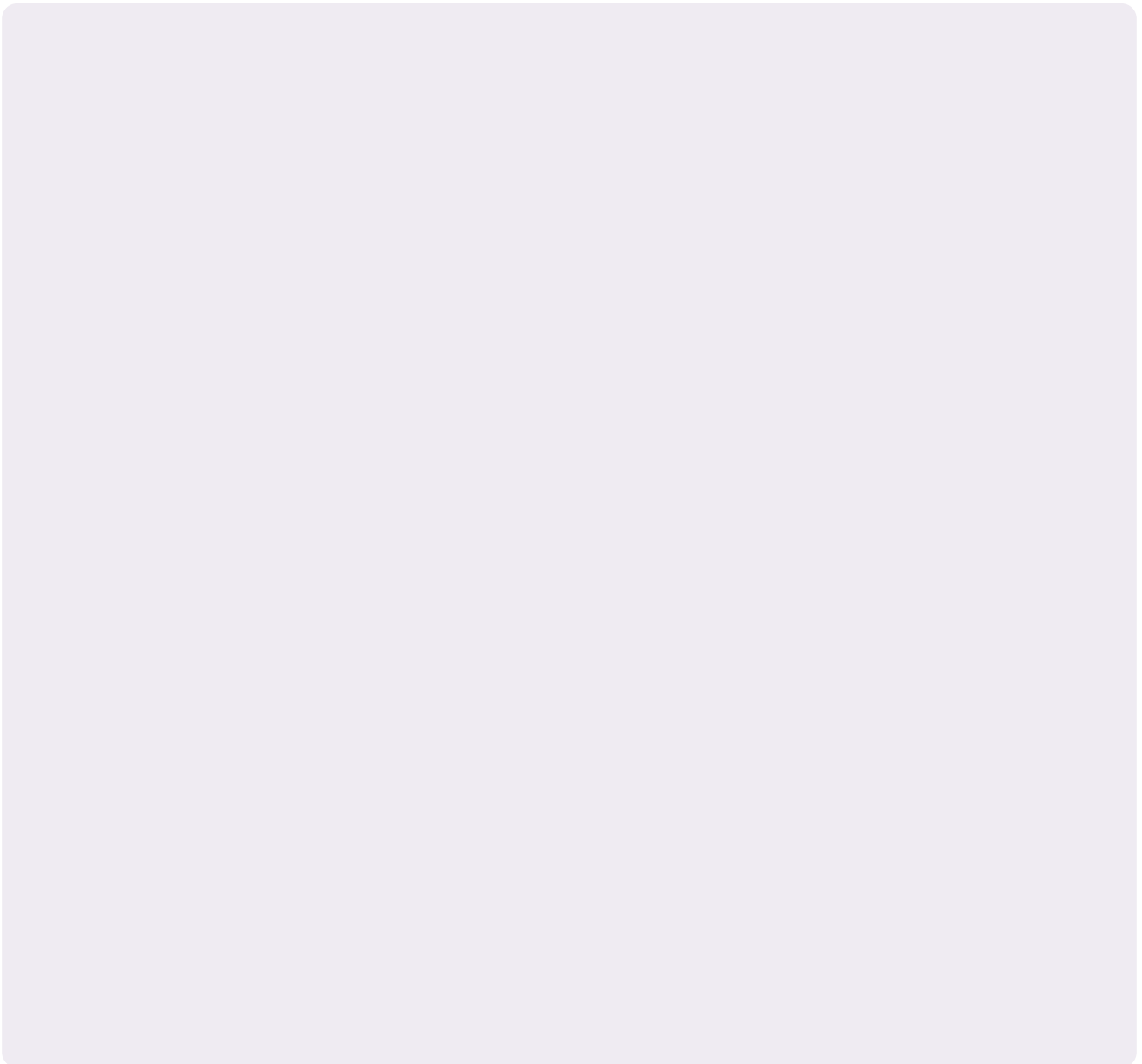
RECUERDA

**Tú no eres tus
pensamientos,**
eres la conciencia
que puede observarlos
y dejarlos pasar.

¿Qué avances has tenido?

Registra aquí todos los avances que hasta el momento has observado en ti. ¿Ha cambiado tu forma de responder a lo que sientes? ¿Comprendes mejor lo que te pasa? ¿Has sentido más momentos de relajación? ¿Has dormido mejor? Cualquier cosa que observes en ti, por más “pequeña” que tu mente te diga que es, anótala.

Revisa también el “cómo te quieres sentir” que registraste en la Sesión 1, y anota si te has acercado a ese escenario, y de qué forma.



El filtro de la verdad y observar pasar los pensamientos – no tengo que reaccionar ante ellos – responder

Vamos a pasar a los pensamientos negativos por el filtro de la verdad, para ver qué tan aterrizados están en el momento presente y en la realidad, o no.

Te comparto un ejemplo:

Escribe uno de tus pensamientos más negativos y recurrentes:

“Siempre que salgo me siento mal, debería de quedarme en la casa porque claramente soy una inútil que no podré salir nunca más”.

Responde las siguientes preguntas sobre tu pensamiento, tratando de identificar si la respuesta es “sí” o “no”.

	Sí	No
¿Es un pensamiento sobre el futuro? (Está interpretando que porque no pudo hoy, no podrá en el futuro).		
¿Es un pensamiento sobre algo que tú piensas que otra persona piensa, quiere o podría pensar o querer?		
¿Es una exageración o magnificación sobre lo que sí está pasando? (Es una exageración porque está magnificando la intensidad del malestar por no haber podido salir).		
Al tener este pensamiento, ¿se hace menos importante otra información positiva relacionada? (Está minimizando que sí pudo salir 5 minutos de su casa, aunque se haya regresado después).		
¿Este pensamiento contiene alguna de las siguientes palabras? Siempre, nunca, todos o nadie. (Siempre, nunca).		
¿Este pensamiento viene de una intensidad emocional importante?, ¿estás racionalizando sobre tus emociones? (Porque se siente triste, defraudada y decepcionada, está interpretando que la situación es una derrota).		

	Sí	No
¿Llegaste a este pensamiento a través de una generalización? (Está concluyendo que porque no pudo una vez, no podrá las demás).		
¿Al tener este pensamiento, te sientes culpable? (Se está echando toda la culpa sobre no haber podido salir, en lugar de ver todas las variables que contribuyeron a eso).		
¿Al tener este pensamiento, estás culpando a alguien más?		
¿Este pensamiento contiene la palabra “debería”, ya sea de forma directa o indirecta? (No debería volver a salir, la pone en una posición de exigencia y culpa).		
¿Este pensamiento te hace enfocarte solamente en lo negativo y hace a un lado la información positiva al respecto? (Seguramente está olvidando las veces que sí pudo salir, o que al principio no se encontró nerviosa).		
¿Este pensamiento sería una conclusión apresurada? (Se está apresurando a pensar que no podrá hacerlo nunca más).		
¿Este pensamiento te está etiquetando a ti o a otros de forma arbitraria, con prejuicios o características negativas? (Se está diciendo a sí misma inútil, que es una etiqueta, un juicio y ofensa propia).		

¿Cuántos “sí” tuvo este pensamiento?

Si encuentras 2 o más respuestas “sí” lo más probable es que tu pensamiento no es un reflejo de la realidad, y que estás generando una distorsión. En este ejemplo, claramente se está distorsionando la realidad.

¿Cuál sería entonces, una interpretación más cercana a la realidad?

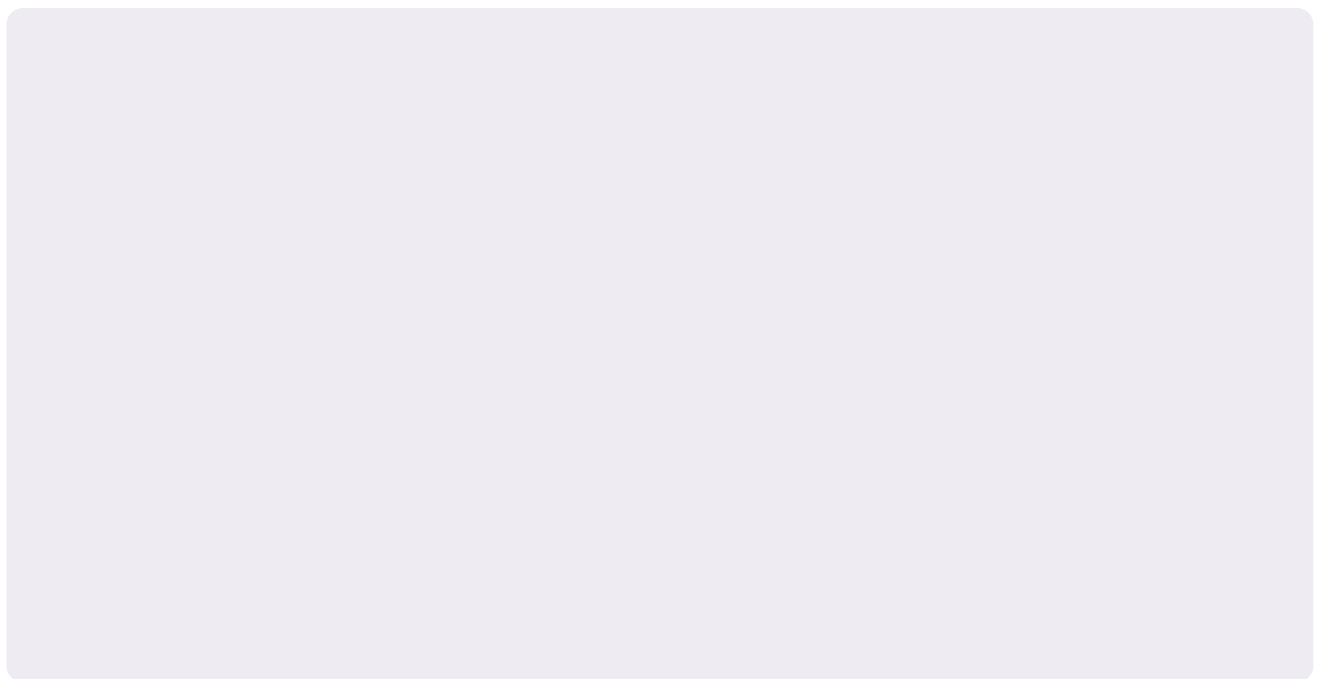
Que no porque en este momento presente no pudo, no va a poder, que quizás está intentando con las herramientas equivocadas o de una forma apresurada y con mucha presión, que a lo mejor no lo logró porque no tiene practicadas habilidades de relajación, o quizás porque iba acompañada de una persona que la presionaba o ante la cual no tiene confianza.

La realidad es que lo intentó, pudo salir 5 minutos de casa, tuvo un logro por más pequeño que fuera, y mañana lo puede intentar de nuevo. Pero esta situación no significa que sea su culpa, ni que sea una inútil, ni que así vaya a ser siempre.

Y sí, la realidad es que se siente cansada, frustrada. Y entonces, tendríamos que empezar por sentir esas emociones en el cuerpo, con autocompasión y aceptación, conectando con las sensaciones corporales que generan.

Tu turno

Escribe uno de tus pensamientos más negativos y recurrentes:



Responde las siguientes preguntas sobre tu pensamiento, tratando de identificar si la respuesta es “sí” o “no”.

	Sí	No
¿Es un pensamiento sobre el futuro?		
¿Es un pensamiento sobre algo que tú piensas que otra persona piensa, quiere o podría pensar o querer?		
¿Es una exageración o magnificación sobre lo que sí está pasando?		
Al tener este pensamiento, ¿se hace menos importante otra información positiva relacionada?		
¿Este pensamiento contiene alguna de las siguientes palabras? siempre, nunca, todos o nadie.		
¿Este pensamiento viene de una intensidad emocional importante?, ¿estás racionalizando sobre tus emociones?		
¿Llegaste a este pensamiento a través de una generalización?		
¿Al tener este pensamiento, te sientes culpable?		
¿Al tener este pensamiento, estás culpando a alguien más?		
¿Este pensamiento contiene la palabra “debería”, ya sea de forma directa o indirecta?		
¿Este pensamiento te hace enfocarte solamente en lo negativo y hace a un lado la información positiva al respecto?		
¿Este pensamiento sería una conclusión apresurada?		
¿Este pensamiento te está etiquetando a ti o a otros de forma arbitraria, con prejuicios o características negativas?		

¿Cuántos “sí” tuvo este pensamiento?

Si encuentras 2 o más respuestas “sí” lo más probable es que tu pensamiento no es un reflejo de la realidad, y que estás generando una distorsión. En este ejemplo, claramente se está distorsionando la realidad.

¿Cuál sería entonces, una interpretación más cercana a la realidad?

¿Qué aprendiste en esta sesión?

Después de hacer un ejercicio mental, procura bajar a sentir tus emociones y sensaciones, para volver a anclarte en el cuerpo. Finalmente, reconoce tu aprendizaje, ¿con qué te quedas de esta sesión?

TAREA

- Seguir escuchando el audio de “Mente en el presente” una vez al día.
- Pasar por el filtro de la verdad al pensamiento negativo más recurrente que tengas en el día, llegando a una conclusión más cercana a la realidad (registro diario).
- Bajar a sentir tu cuerpo y tus emociones después del ejercicio anterior.
- Durante el día, observar los pensamientos y dejarlos pasar.

¿En qué día y horario harás el ejercicio de filtro de la verdad?

¿En qué día y horario escucharás el audio de “Mente en el presente”?

¿Con qué pensamiento quieres trabajar hoy?

Responde las siguientes preguntas sobre tu pensamiento, tratando de identificar si la respuesta es “sí” o “no”.

	Sí	No
¿Es un pensamiento sobre el futuro? (Está interpretando que porque no pudo hoy, no podrá en el futuro).		
¿Es un pensamiento sobre algo que tú piensas que otra persona piensa, quiere o podría pensar o querer?		
¿Es una exageración o magnificación sobre lo que sí está pasando? (Es una exageración porque está magnificando la intensidad del malestar por no haber podido salir).		
Al tener este pensamiento, ¿se hace menos importante otra información positiva relacionada? (Está minimizando que sí pudo salir 5 minutos de su casa, aunque se haya regresado después).		
¿Este pensamiento contiene alguna de las siguientes palabras? siempre, nunca, todos o nadie. (Siempre, nunca).		
¿Este pensamiento viene de una intensidad emocional importante?, ¿estás racionalizando sobre tus emociones? (Porque se siente triste, defraudada y decepcionada, está interpretando que la situación es una derrota).		
¿Llegaste a este pensamiento a través de una generalización? (Está concluyendo que porque no pudo una vez, no podrá las demás).		
¿Al tener este pensamiento, te sientes culpable? (Se está echando toda la culpa sobre no haber podido salir, en lugar de ver todas las variables que contribuyeron a eso).		
¿Al tener este pensamiento, estás culpando a alguien más?		

	Sí	No
¿Este pensamiento contiene la palabra “debería”, ya sea de forma directa o indirecta? (No debería volver a salir, la pone en una posición de exigencia y culpa).		
¿Este pensamiento te hace enfocarte solamente en lo negativo y hace a un lado la información positiva al respecto? (Seguramente está olvidando las veces que sí pudo salir, o que al principio no se encontró nerviosa).		
¿Este pensamiento sería una conclusión apresurada? (Se está apresurando a pensar que no podrá hacerlo nunca más).		
¿Este pensamiento te está etiquetando a ti o a otros de forma arbitraria, con prejuicios o características negativas? (Se está diciendo a sí misma inútil, que es una etiqueta, un juicio y ofensa propia).		

¿Cuántos “sí” tuvo este pensamiento?

Si encuentras 2 o más respuestas “sí” lo más probable es que tu pensamiento no es un reflejo de la realidad, y que estás generando una distorsión. En este ejemplo, claramente se está distorsionando la realidad.

¿Cuál sería entonces, una interpretación más cercana a la realidad? ¿qué es lo que en realidad sí está pasando?

Si un pensamiento **te hace sentir mal**, probablemente esté equivocado.

No es lo mismo describir la realidad como es, que **interpretarla**.

Tu mente está hecha para comprobar que está en lo cierto, aunque esté equivocada.

Hay que abrir la **atención a la realidad completa**, incluyendo toda la información.

¿Qué es lo que en realidad **sí está pasando**?

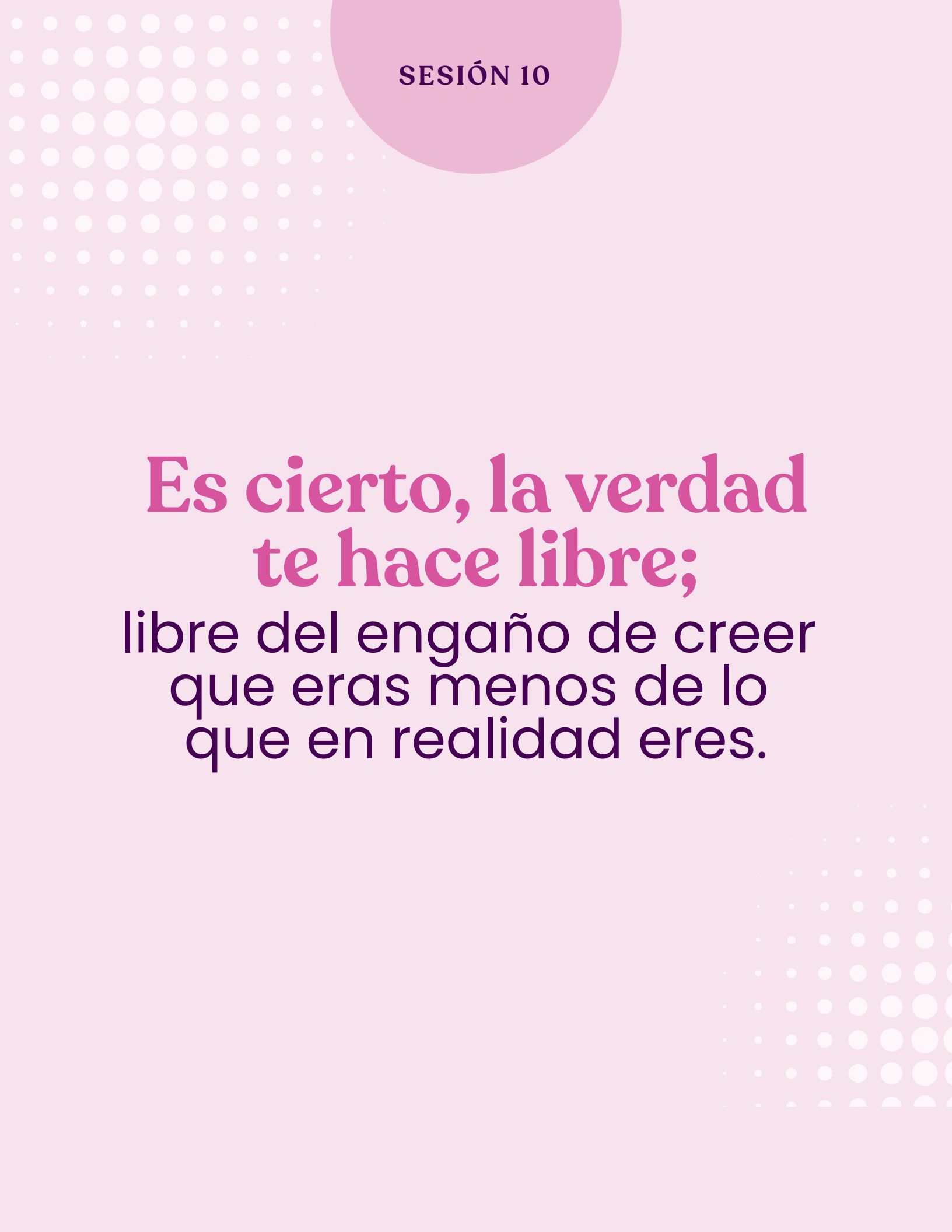
Dedícale un tiempo a tus pensamientos, el resto del día **déjalos pasar**.

Después de encontrar la distorsión, baja a sentir lo que sí es verdad: **tu cuerpo**.

Usa a tus sentidos como **ancla** al momento presente.

Recuerda, **tú no eres** tus pensamientos.

Inspírate



SESIÓN 10

**Es cierto, la verdad
te hace libre;**
libre del engaño de creer
que eras menos de lo
que en realidad eres.

Encontrando la verdad

Primero te compartiré un ejemplo y después será tu turno.

Escribe el pensamiento negativo que quieres trabajar:

“Este malestar en la garganta significa que estoy enferma, y que en cualquier momento me ahogaré y podré morir”.

Responde a las siguientes preguntas:

Al tener este pensamiento, del 1 al 10, ¿cuánta ansiedad sientes? 10

En este momento presente, en este instante, ¿está sucediendo eso que piensas que puede suceder? (En este caso, ¿te estás ahogando a punto de morir? ¿realmente no estás jalando nada de aire? ¿cómo sabes que así se siente estar a punto de morir?) *No, en realidad no estoy muriendo en este momento porque estoy consciente, y sí estoy jalando algo de aire.*

¿Cuántas veces has tenido este pensamiento en el pasado y no se ha cumplido eso que piensas? *Llevo unos 3 meses con este pensamiento, quizás lo he tenido 3 veces al día, quizás unas 210 veces lo he pensado, y ninguna se ha hecho realidad.*

¿Recuerdas haber tomado este pensamiento, idea o información de alguna plática, película o situación que vivió alguien más? Responde de dónde y qué fue lo que sentiste al exponerte a esa información. *Cuando era niña casi me ahogo mientras comía, recuerdo que mi mamá se asustó mucho, mis papás terminaron gritando y fue un momento de mucha tensión. Desde ahí mi mamá me decía que comiera bien para que no me fuera a ahogar, y yo para no asustarla, tenía mucho cuidado. En ese momento me sentí desprotegida, asustada y preocupada por haberlos hecho discutir.*

Imagina que este pensamiento fuera verdad, ¿qué otras cosas tendrían que estar sucediendo en el momento presente? *Tendría que estar morada por no poder respirar, no podría hablar, no podría estar haciendo este ejercicio, tendría otros síntomas, el doctor ya me habría dicho que estoy enferma o los estudios habrían salido con algo raro.*

¿Qué hechos o ejemplos de la realidad demuestran que este pensamiento no es verdad? *El hecho de que en realidad estoy respirando bien, puedo tragar, y aunque siento un bloqueo no es algo que me esté quitando la vida ahora mismo.*

¿Qué es lo que en realidad sí estás sintiendo? Que quizás no es tal cual lo que piensas que está pasando, sino ¿lo que sientes a nivel físico y emocional? *Siento mi garganta bloqueada aunque no está cerrada, siento miedo, siento vergüenza de que se den cuenta que me estoy ahogando, pienso que tengo que controlarme y me siento presionada, me siento frustrada por sentirme así.*

¿Qué tendrías que hacer para liberar o resolver esas sensaciones o emociones? *Voy a despreocuparme un poco sobre lo que piensen los demás de mí, bajar la presión por estar controlada y siempre bien, y trabajar el evento traumático que viví cuando fui niña, platicándolo o en terapia.*

Después de estas preguntas ¿A qué nueva conclusión llegas? *A que quizás me estoy presionando mucho por no ahogarme frente a los demás, por lo que aprendí de niña, que tenía que cuidar de no ahogarme para no preocupar a otros, que en realidad sí estoy pudiendo tragar y respirar aunque sienta un bloqueo, que esto es emocional y que no es algo físico porque en realidad no estoy muriendo en este momento.*

¿Cómo te sientes ahora, con esa nueva conclusión? *Más tranquila, más concentrada en lo que en realidad está pasando y con una idea de cómo resolverlo.*

Si vuelves a pensar en el pensamiento original, ¿cuánta ansiedad sientes ahora?

Tu turno

Escribe el pensamiento negativo que quieres trabajar.

Responde a las siguientes preguntas.

Al tener en mente este pensamiento, del 1 al 10 ¿cuánta ansiedad sientes?

En este momento presente, en este instante, ¿está sucediendo eso que piensas que puede suceder?

¿Cuántas veces has tenido este pensamiento en el pasado y no se ha cumplido eso que piensas?

¿Recuerdas haber tomado este pensamiento, idea o información de alguna plática, película o situación que vivió alguien más? Responde de dónde y qué fue lo que sentiste al exponerte a esa información.

Imagina que este pensamiento fuera verdad, ¿qué otras cosas tendrían que estar sucediendo en el momento presente?

¿Qué hechos o ejemplos de la realidad demuestran que este pensamiento no es verdad?

¿Qué es lo que en realidad sí estás sintiendo? Que quizás no es tal cual lo que piensas que está pasando, sino lo que sientes a nivel físico y emocional.

¿Qué tendrías que hacer para liberar o resolver esas sensaciones o emociones?

Después de estas preguntas, ¿a qué nueva conclusión llegas?

¿Cómo te sientes ahora, con esa nueva conclusión?

Si vuelves a pensar en el pensamiento original, ¿cuánta ansiedad sientes ahora?

Debate con la verdad

Imagina que una parte de ti cree completamente el pensamiento negativo que quieres trabajar, y que la otra parte de ti cree en todo lo contrario.

Escribe el pensamiento que quieres trabajar.

Escribe cuál sería el pensamiento contrario.

Sigue las instrucciones del video, y pon a dialogar estos dos roles.

¿A qué nueva conclusión llegaste?

¿Qué te das cuenta que necesitas hacer para resolver el problema o conflicto que traes?

TAREA

- Retomar el cubrir necesidades físicas / liberar emociones si es necesario.
- Un debate con la verdad, con 2 pensamientos más, relacionados a los miedos.

¿Cuándo harás el audio del automasaje?

¿Qué necesidades físicas cubrirás?

Si traes emociones por liberar, ¿cuándo lo harás?

¿En qué dos días harás tú debate de pensamientos?

¿Qué hechos de la realidad **demuestran** que tu pensamiento está equivocado?

¿Qué puedes hacer para **resolver lo que te inquieta?**

Hay que tener un **equilibrio** entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

¿Cuál es la **realidad?**

¿Qué tendría que estar pasando **si eso fuera verdad?**

Escucha la voz de la verdad, **¿qué te dice?**

Ve la realidad **tal y como es.**

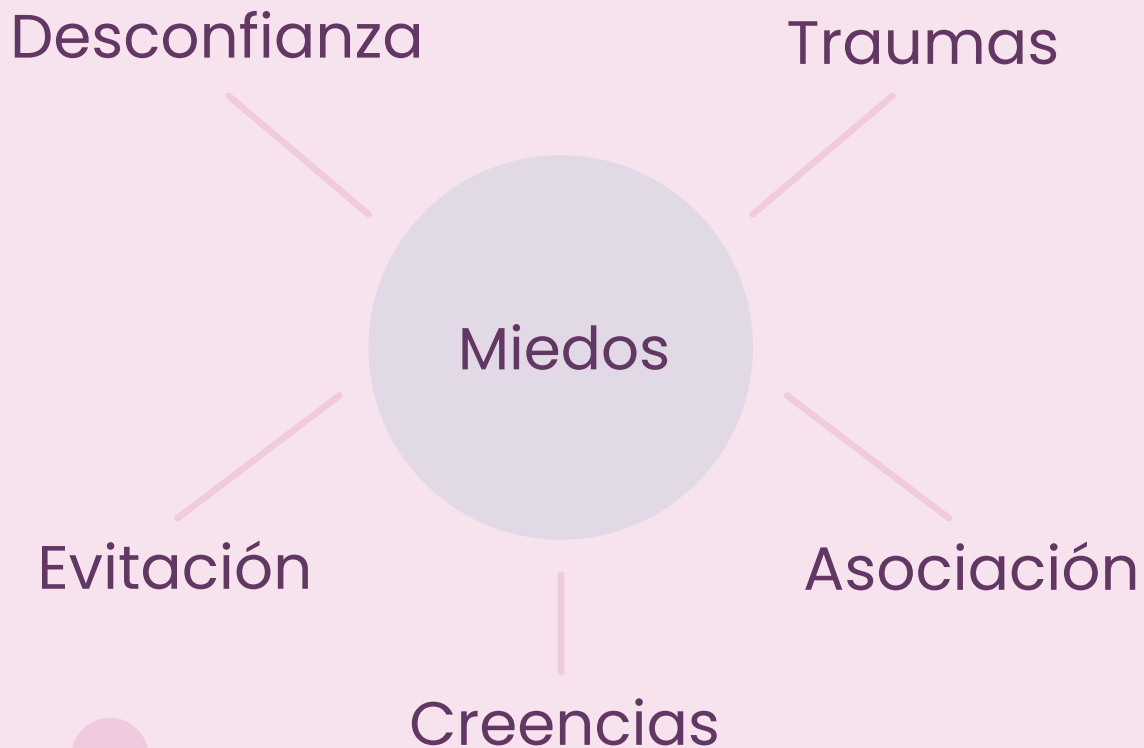
¿Qué **emociones y sensaciones** se esconden en esos pensamientos?

Hazle más caso a la **realidad** que a tus pensamientos.

Inspírate

SESIÓN 11

A más confianza,
menos miedo.



Ejemplos de miedos según los diferentes tipos de ansiedad

Ansiedad generalizada	Fracasar. Ahogarse. Desmayarse. Equivocarte o fracasar. Miedo al futuro. Miedo a crecer. Miedo a sufrir.
Ataques de pánico	Volverte loco. Perder el control . Morir. Lastimarte a ti o lastimar a otros (fobia de impulsión por ataque de pánico donde sientes que puedes perder el control). Viajar, manejar, volar (también vinculado a la agorafobia y/o ansiedad por separación).

Agorafobia	Salir y tener un ataque de pánico. Salir y perderte. Salir y que te pase algo y nadie te pueda ayudar. Salir y que al manejar tengas un ataque de pánico y te pase algo. Miedo a los espacios abiertos.
Hipocondría	Enfermar. Que un familiar enferme. Que no se te detecte a tiempo una enfermedad. Nunca volver a tener salud. No poder hacer las actividades que quieres por cuestiones de salud" o "No poder hacer tus actividades por cuestiones de salud" Que tu cuerpo nunca se recupere.
Fobia social	Ser rechazado. Ser criticado. Interactuar socialmente con otras personas. Enrojecerte y que se den cuenta. Equivocarte y que se den cuenta. Ser lastimado por otros.

Ansiedad por separación	Quedarte solo. Morir y abandonar a los demás. Irte a otro país o alejarte de tu familia. Ser abandonado.
Fobias específicas	Alturas. Espacios cerrados (claustrofobia). Ver sangre. Algún animal. Miedo a tragar (fagofobia). Miedo a vomitar (emetofobia).
Estrés postraumático	Que se repita el evento doloroso. No poder superarlo nunca. Tener miedo a dormir y soñar con eso. Miedo a pasar por el lugar, ver personas o repetir situación similar.

TOC
Trastorno obsesivo
compulsivo

Que se cumpla la superstición.

Convertirte en alguien que no eres.

Ser contaminado.

Haber hecho algo mal y que tenga consecuencias fatales.

Debajo del miedo a morir, los principales miedos son:

- No haber disfrutado de la vida o no haber vivido con propósito.
- Abandonar a los demás, dejarlos sin tu presencia o apoyo, o simplemente el miedo a experimentar la separación de ellos.
- Enfrentarse a la incertidumbre del “qué pasará después”.
- Enfrentarse a la angustia de la “no existencia”.
- Que los demás piensen algo negativo sobre ti.
- Ser castigado por no haber hecho “lo que tendrías que haber hecho en tu vida”.

Escribe todos tus miedos

Me da miedo que....

Siento miedo de que...

Siento miedo cuando...

Me da miedo...

De todos esos miedos, ponle una marca a los 3 principales que quisieras superar, y continúa.

¿Para qué quieres superar estos miedos?

Elige tus 3 principales miedos que quieres superar y responde las siguientes preguntas.

¿Qué crees que vas a obtener o conseguir al superar este miedo?

Imagina que ya no tienes este miedo, ¿en qué te enfocarás o qué te gustaría hacer?

*Al momento de hacer los ejercicios para exponerte al miedo, enfócate en la motivación final.

¿Qué piensas sobre estos miedos?

Anota tus 3 miedos, cada uno encabezando una de las siguientes columnas. Y debajo de cada miedo, en cada columna anota todos los pensamientos que te vengan a la mente cuando te pregunto ¿qué pensamientos te vienen a la mente cuando sientes este miedo? Dicho de otra forma ¿qué piensas sobre este miedo?

Probablemente encuentre pensamientos similares a los pensamientos negativos de antes. Vamos a tratar de encontrar pensamientos más positivos y realistas, basados en la verdad de lo que sí ha pasado en relación con estos miedos.

Si yo te preguntara, ¿cuál es la realidad de cada uno de estos miedos, qué me dirías?

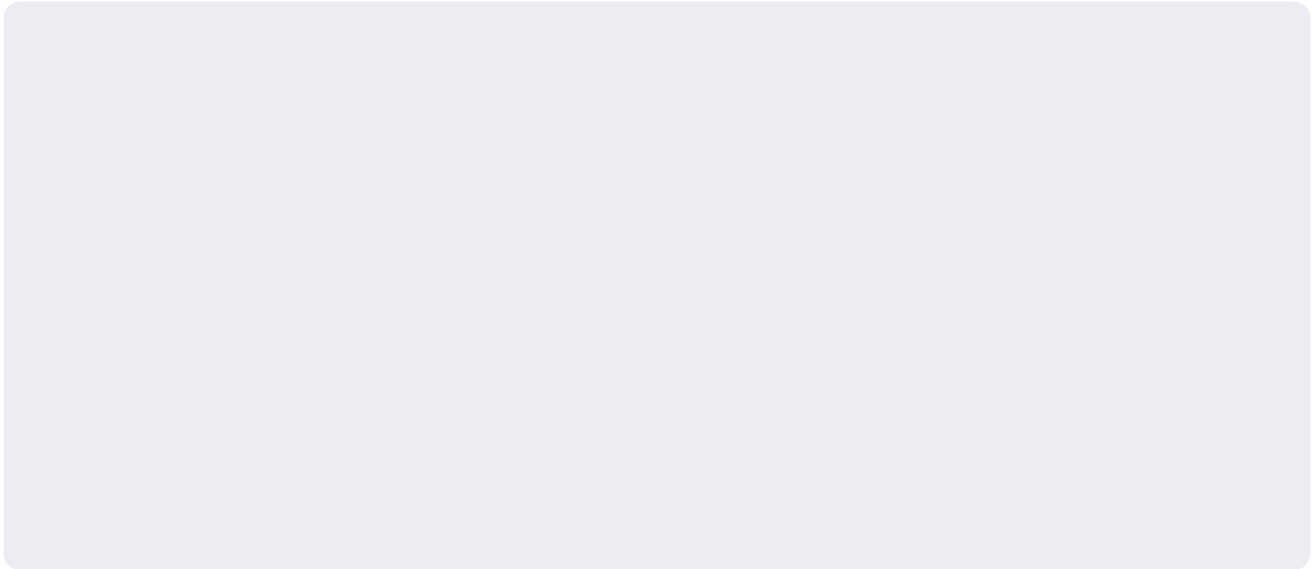
Miedo 1

Miedo 2

Miedo 3

TAREA

- Escribe todos los pensamientos que te vengan a la mente cuando piensas en tus miedos:



- Utiliza las herramientas del paso anterior, filtro de la verdad, encontrar la distorsión y descubrimiento de la realidad.
- Realiza la meditación de esta sesión para ubicarte en la realidad y agradecerle al miedo.

Los miedos reales nos impulsan a pasar a la acción y resolver.

Es de humanos tener miedo.

La función del miedo es protegerte y **mantenerte a salvo.**

No le tienes miedo a la cosa en sí, sino a la **emoción** que te genera.

Mientras más evitas lo que temes, **más fuerza le das.**

El secreto está en saber regular la ansiedad **cuando te enfrentas al miedo.**

El miedo se desvanece ante **la verdad y la confianza.**

El único miedo real es el que te activa a **resolver algo del presente.**

El miedo se fundamenta en **pensamientos negativos.**

Inspírate

**El miedo
llamó a la puerta,
la confianza abrió, y
afuera no había nadie.**

Proverbio chino

+ confianza

- miedo

Ordena tus miedos

Escribe tus principales miedos y ordénalos del menor al mayor. En el 1 escribe lo que te da menos miedo y en el 10 lo que te da más miedo. Vamos a empezar a trabajar con tus primeros 3 miedos de menor intensidad.

Al trabajar los miedos de menor intensidad, irás aumentando tu confianza para superar los 3 principales miedos que identificamos en la sesión pasada.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Miedos, creencias y necesidades

Ejemplos de “qué es lo peor que podría pasar”, de los miedos profundos, junto con sus creencias, necesidades profundas reales y acciones a llevar a cabo para resolverlo.

Ejemplo 1: El mismo miedo a enfermar y morir, puede significar cosas diferentes para cada persona. A continuación, puedes ver dos casos diferentes.

Miedo a enfermar y morir	Creencias	Necesidades	Actividades o ejercicios
Que abandone a mi familia.	“Yo siempre debo estar físicamente presente con mi familia”.	Ponerle más atención y dedicarte más tiempo a ti mismo/a.	Ausentarte una vez por semana, para hacer algo que te nutre o disfrutas.
Que no tengan quién los cuide como yo los cuidaría.	“Mis hijos no son capaces de cuidarse a sí mismos”.	Sobreprometer menos y apoyarles a que aprendan a cuidarse a sí mismos. Observar y aprender cómo sí son capaces.	Hacer una lista de todas las cosas que sí son capaces de hacer, por qué sí son capaces de cuidarse.
Que algo malo les pase por mi culpa.	“Yo soy la única responsable de todo lo bueno o malo que les sucede”.	Compartir responsabilidad del cuidado con otros adultos, comprender que todo depende de varios factores y no nada más de ti, que no tienes todo el control o poder absoluto sobre lo que sucede.	Lista de otros adultos con quien compartir responsabilidad, y pedirles que se hagan cargo de varias cosas.
Sufriría por saber que por no estar con ellos pasó algo malo.	“Debo estar al tanto de todo lo que sucede, y hacerlo todo siempre bien, no tengo ni permiso de morir porque tengo que cumplir con esto”.	Trabajar la culpa, bajar la exigencia y el perfeccionismo, soltar un poco más.	Hacer una lista de las cosas “negativas” que crees que han pasado por tu culpa, entender que no fue 100% tu culpa y perdonarte.

Miedo a enfermar y morir	Creencias	Necesidades	Actividades o ejercicios
Que no haya cumplido el propósito de mi vida.	"Es mi obligación descubrir el propósito de mi vida y cumplirlo".	Hacer a un lado la exigencia y empezar a contactar con lo que quieres.	Empezar por hacer 3 cosas que se te antojen en el día, aunque no tengan un propósito o gran valor.
Que haya desperdiciado mi vida sin hacer lo que vine aquí a hacer.	"Hay un propósito establecido previamente para mi vida, si no lo cumplo habré fracasado".	Salir del perfeccionismo y saber que simplemente por vivir ya valió la pena.	Hacer una lista de las cosas por las que ya ha valido la pena tu vida, a pesar de "no haber cumplido un propósito", ¿qué propósito sí ha tenido tu vida hasta ahora?.
Que nada de lo vivido haya valido la pena, que se haya desperdiciado el esfuerzo de mis papás o de la vida en general en mi.	"Yo debo de compensar, regresar o pagar lo que he recibido, haciendo algo importante o grande en esta vida".	Descubrir que mereces recibir, que no es tu obligación pagar lo que se te ha dado.	Agradecer por todas las cosas que has recibido, sintiendo esa gratitud y activando el "merezco recibirlo sin dar algo a cambio".
Que los demás piensen que desperdicié mi vida, y tengan un concepto negativo de mi.	"La opinión de los demás es muy importante, debo de tener una buena imagen ante ellos siempre".	Darle más importancia a tu opinión personal, y hacer a un lado la de los demás.	Cuando te encuentres preocupado por el qué dirán, regresar la mirada a ti mismo y preguntarte tú qué piensas.

Otros ejemplos.

Miedo a lastimar a los demás.

Aclaración: el que tengas este miedo indica que tienes mucha presión por ser una persona siempre buena y perfecta, que te castigas demasiado por las veces que no quieres ayudar o hacer algo bueno por los demás, y que estás necesitando descansar, pensar en ti, tener tiempo para ti y expresar tus enojos.

Miedo a lastimar a los demás	Creencias	Necesidades	Actividades o ejercicios
Ser una mala persona	"Debo de ser siempre buena, no debo de hacer cosas malas nunca"	Aceptar tus emociones "no permitida" que tu mente te dice que sería malo tenerlas (enojo)	Permitirte equivocarte o ser un poco más "egoísta" en cuanto a hacer algo por ti aunque no beneficie a otros
Sentirme responsable por las cosas malas que le pasan a los que amo, que no quiero que les pase nada malo	"De mi depende el bienestar o el malestar de los demás", "los demás son más frágiles que yo su bienestar depende de mí"	Compartir responsabilidad de quienes están a tu cuidado con otras personas, saber y relajarte ante el hecho de que no todo depende de ti. (te sientes presionado por cargar con toda la responsabilidad)	Hacer una lista de las personas con quien puedes compartir responsabilidad y empezar a delegarles cosas
Ser castigada, estar en la cárcel y en la mirada de los demás	"Cuando cometes algo indebido debes de ser fuertemente castigado y rechazado por todos"	Trabajar las culpas que cargas, aquellas cosas por las que te sientes culpable y con miedo al castigo (que no tienen que ver con esto)	Hablar contigo en voz alta pidiéndote perdón por esas cosas que te culpas y reconocer que no fue 100% tu culpa
Sufrir por la culpa, ser rechazada por mi familia y amigos	"Debo de controlar todo lo que hago, de lo contrario debo de sentirme culpable"	Perdonarte, y recordar que mereces ser parte de tu grupo a pesar de "no ser perfecto"	Compartir con alguien cercano cómo te sientes, sentirte parte de esa relación.

8 pasos para trabajar los miedos

Los 8 pasos son

1. Identificar el miedo.
2. Preguntarte ¿qué es lo peor que podría pasar?
3. Aclarar ante qué hay que exponerse.
4. Descubrir la necesidad escondida.
5. Simular 2 situaciones donde te expondrías a ese miedo.
6. Imaginarlas en la mente mientras que regulas la ansiedad.
7. Registrar lo que sentiste.
8. Exponerte en la vida real.

EJEMPLO

1. Escribe tu miedo:

“Ser un fracasado en el futuro”

2. Pregúntate, ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Que sí fracase.

Y si fracasas, ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Que los demás piensen que fui un fracasado y piensen mal de mí.

Y si piensan mal de ti, ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Que me aisle de todos y me quede solo.

Y si te aíslas y quedas solo, triste y deprimido, ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Que viva mi vida solo, triste y deprimido.

si eso sucediera, ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Que me pierda la oportunidad de vivir o termine con mi vida.

Si eso pasara, si terminaras con tu vida, ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Que muera sin haber hecho lo que quería.

Esto es lo que en realidad estás necesitando ahora, vivir haciendo lo que quieres, sin preocuparte por si eres exitoso o fracasado, a la par de hacer a un lado la importancia que le das a la opinión de los demás.

3. En este caso, ¿ante qué hay que exponerse?

Fracasar.

4. ¿Cuál es la necesidad escondida detrás del miedo?

Hacer lo que te gusta (y eso es lo que hay que empezar a hacer).

5. Escribe 2 ejemplos donde podrías simular que te expones a este miedo. Para encontrar esta respuesta puedes preguntarte lo siguiente: ¿qué cosas haces para evitar este miedo? ¿qué cosas has dejado de hacer para evitar este miedo?

- *Equivocarme a propósito en el examen.*
- *Decirle a los demás que no pude con algo, que fracasé.*

6. Llévalos a cabo en tu mente, imagina que eso sucede, regula la ansiedad mientras que recorres la visualización.**7. ¿Fue tan grave como lo imaginabas? ¿qué sentiste al visualizarte haciéndolo?****8. Exponete en la vida real a 3 situaciones de simulación de fracaso.**

Tu turno

1. Escribe tu miedo:

2. Pregúntate, ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Y si _____ , ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Y si _____ , ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Y si _____ , ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Y si _____ , ¿qué sería lo peor que podría pasar?

Y si _____ , ¿qué sería lo peor que podría pasar?

3. En este caso, ¿ante qué hay que exponerse?

4. ¿Cuál es la necesidad escondida detrás del miedo?

5. Escribe 2 ejemplos donde podrías simular que te expones a este miedo. Para encontrar esta respuesta puedes preguntarte lo siguiente: ¿Qué cosas haces para evitar este miedo?, ¿qué cosas has dejado de hacer para evitar este miedo?

6. Llévalos a cabo en tu mente, imagina que eso sucede, regula la ansiedad mientras recorres la visualización.

7. ¿Fue tan grave como lo imaginabas? ¿qué sentiste al visualizarte haciéndolo?

8. Exponete en la vida real a 3 situaciones de simulación a este miedo.

TAREA

- Escucha el audio de “visualización guiada para los miedos”.
- Realiza el trabajo que hicimos en esta sesión, con tus otros dos miedos de menor intensidad, y si estás listo, exponte a ellos en tu visualización también.
- Continúa con los estiramientos y movimientos físicos aprendidos hasta ahora.

Al enfrentar un miedo pequeño, **te fortaleces** para continuar.

La visualización **activa tu capacidad de lograrlo.**

Si eres capaz de imaginarlo, **eres capaz de crearlo.**

El miedo que parecía grande, se hace pequeño a medida de que **aumentas tu confianza.**

Detrás del miedo **hay creencias y necesidades.**

Detrás del miedo hay **miedos más profundos** por atender.

El miedo activa ansiedad, si bajas ansiedad **el miedo es manejable.**

Hay que empezar a hacer **lo que has dejado de hacer.**

El miedo es el mensajero de lo que necesitas para mantenerte a salvo.

Inspírate

SESIÓN 13

Los miedos son
escalones
que nos acercan
a la libertad.



¿Por qué sí puedes confiar en ti?

Recuerda 5 situaciones que has superado en tu vida, aquellas que fueron difíciles, retos que te costaron trabajo. Y en la columna de la derecha escribe cuáles fueron las fortalezas, características o recursos personales que mostraste tener en esos momentos para superarlos.

Situación	¿Qué veo en mí que me ayudó a superarlo?

Ahora te pido que identifiques 5 situaciones donde otras personas han confiado en ti para algo. Como encargarte de un proyecto, cuidar a alguien o pedirte un consejo. Y de lado derecho escribe ¿qué vieron en ti para confiar?

Situación

**¿Qué veo en mí que me
ayudó a superarlo?**

Actúa como si

Retomando los miedos que te visualizaste enfrentando, ahora vamos a actuar como si te estuvieras enfrentando a ellos en la realidad, y vas a actuar como si tuvieras plena confianza en que eres capaz de hacerlo, en que sabes hacerlo y que cuentas con lo necesario para superarlo.

Después de llevar a cabo la actuación, ¿qué descubres? ¿de qué te das cuenta?

*Al momento de enfrentarte a tus miedos recrearás esta sensación de actuar “como si confiaras en que eres capaz y que sabes cómo superarlo”.

Plan de exposición progresiva

Tomando tu miedo más leve, el que te genera menos ansiedad al pensar en él, vamos a hacer un plan de exposición progresiva.

Escribe las dos situaciones que previamente ya te expusiste a través de la visualización.

¿Qué cosas necesitarías hacer para exponerte a estas situaciones en la vida real?

Del 1 al 10, ¿qué tanta ansiedad te genera pensar que te vas a exponer en la vida real?

Recuerda y escribe tu motivación final y por qué puedes confiar en ti.

Si el nivel de ansiedad que sientes ahora ante la idea de exponerte es menor de 5, entonces estás listo para hacerlo en la vida real. Revisa la tarea y el video donde te explico más.

TAREA

- Escuchar 1 vez al día el audio de “confiar en ti”.
- Exponerte en la vida real a una situación que te de poco miedo y llenar la tabla que encuentras a continuación.
- Liberar emociones que aparezcan de ser necesario.
- Seguir cubriendo tus necesidades físicas y descansando lo necesario.

Exposición

Al exponerte en la vida real, vas a llenar esta tabla. Recuerda actuar como si supieras y confiaras en ti:

¿Cuál es la situación a la que te expondrás?	¿Para qué quieres exponerte a este miedo o situación?	Del 1 al 10, ¿cuánta ansiedad sientes antes de exponerte a esa situación?	Del 1 al 10, ¿cuánta ansiedad sentiste en promedio durante la exposición?	Del 1 al 10, ¿cuánta ansiedad sientes después de exponerte?	¿Qué aprendiste de ti y de aquello que temes después de exponerte?

Aunque no
creas en ti, **sí**
eres capaz
de lograrlo.

Los logros que
has tenido
hablan de
tu **capacidad.**

Los demás
confían en ti
por algo, **¿eres**
capaz de verlo?

Al actuar
"como si"
activarás tu
capacidad
escondida.

Después de
la exposición
hay un
aprendizaje.

Exponerte al
miedo para
conseguir
algo que
deseas.

Apóyate de tus
recursos, de
quién eres y de
quién te apoya.

La confianza
se activa al
recordar
quién eres.

Abraza la
incertidumbre
y confía en
que **estarás**
bien.

Inspírate

SESIÓN 14

Nuestro miedo

más profundo no es que seamos inadecuados.

Nuestro miedo

más profundo es que somos poderosos sin límite.

Es nuestra luz, no la oscuridad lo que más nos asusta.
Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser brillante,
precioso, talentoso y fabuloso?

En realidad, ¿quién eres tú para no serlo?
Eres hijo del universo.

El hecho de jugar a ser pequeño no sirve al mundo.

No hay nada iluminador en encogerte para que otras
personas cerca de ti no se sientan inseguras.
Nacemos para hacer manifiesto la gloria del universo
que está dentro de nosotros.

**No solamente algunos de nosotros:
Está dentro de todos y cada uno.**

Y mientras dejamos lucir nuestra propia luz,
inconscientemente damos permiso a otras personas
para hacer lo mismo. Y al liberarnos de nuestro miedo,
nuestra presencia automáticamente libera a los demás.

Nelson Mandela

Retomando el gusto y el placer

¿Qué cosas te gustaban, ilusionaban o te eran placenteras hacer antes?

¿Qué emociones y sensaciones te hacían sentir estas actividades?

¿Qué actividades o situaciones sí podrías hacer ahora que te generen esas emociones?

¿Qué puedes empezar a hacer mañana mismo, para llevar a cabo alguna de estas actividades?

*Al querer retomar actividades o sueños es normal que aparezcan los miedos, ya sabes qué hacer con ellos.

Vuelve a soñar

Si actuaras como si tuvieras el permiso de soñar, y pudieras retomar ilusiones y esperanzas, ¿con qué soñarías?, ¿qué te ilusiona e inyecta energía al pensar en eso? Escribe a modo de lluvia de ideas todas las cosas con las que sueñas, te apasionan o ilusionan.

Vuelve a ser tú mismo

¿Qué aspectos de ti mismo has escondido con el tiempo?

¿Qué te hace único y especial?

¿Cómo describirías tu esencia?

Si tu esencia y yo auténtico te pidiera algo ¿qué sería?

Miedos escalones

Identifica los miedos que aparecen al pensar en retomar tus sueños e ilusiones, identifica qué te dices a ti mismo de por qué no podría ser posible eso, o por qué no tendría caso retomar algo, escribe esos miedos y haz un plan de exposición.

TAREA

- Audio: “atrévete a soñar”.
- Retomar 3 actividades que antes te gustaban o generaban placer.
- Escribir más sobre tu sueño, qué te imaginas, qué te gustaría hacer o lograr.

¿Qué 3 actividades retomarás y cuándo las llevarás a cabo?

1. _____
2. _____
3. _____

Platícame sobre tus sueños.

Al brillar no
opacarás a
nadie más.

No hay nada
de malo en
**elegir tu
propia vida.**

Tienes derecho
a soñar y
retomar lo que
te apasiona.

Al ir tras tus
sueños, **es**
natural que
aparezcan
miedos.

Empieza por
las pequeñas
cosas que
te ilusionan.

La pasión es
la energía que
da **chispa**
a tu vida.

No necesitas
el permiso ni
aprobación
de los demás.

Tu esencia es
quien **has**
sido siempre.

El placer
es un gran
relajante
natural.

Inspírate

SESIÓN 15

El camino hacia la
libertad se llama
responsabilidad.

¿De qué necesitas hacerte responsable?

Escribe, del 1 al 100, qué tan responsable te sientes de cada una de estas áreas en tu vida, siendo el 100 la máxima responsabilidad. Y en la tercer columna escribe qué actividades podrías hacer para asumir más tu responsabilidad sobre ellos.

Área de la vida	% de responsabilidad	Acciones para aumentarlo
Alimentación		
Administración del tiempo		
Economía		
Vida laboral		
Salud física		
Actividad en redes		
Uso de pantalla		

Área de la vida	% de responsabilidad	Acciones para aumentarlo
Sueño y descanso		
Actividades físicas o deporte		
Salud en general		
Sueños y aspiraciones		
Personas a tu cuidado		
Área social - amistades		
Relaciones familiares		
Relaciones de pareja		

Procesando la experiencia de la ansiedad

Responde las siguientes preguntas.

¿Qué te ha enseñado la ansiedad?

¿Qué has aprendido sobre ti?

¿Qué diferencias observas en cuanto a cómo respondías antes a cómo respondes ahora en los momentos que te sientes mal?

¿Qué piensas ahora sobre la ansiedad?

¿Cuáles fueron las principales creencias que has ido modificando en este tiempo? (sobre ti, el mundo, los demás o la ansiedad).

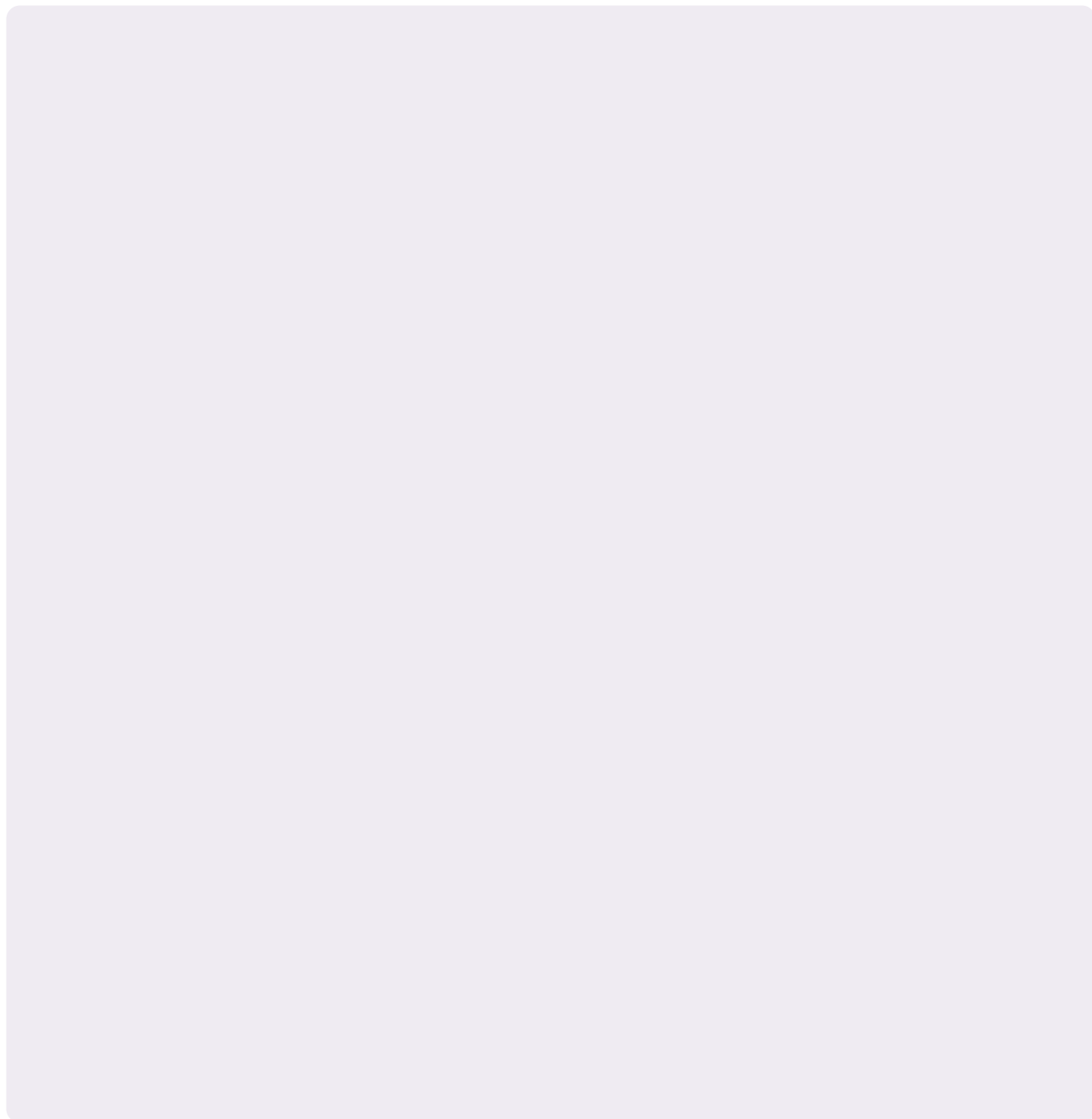
Si pudieras agradecer algo de todo este proceso que has vivido al día de hoy, ¿qué sería?

TAREA

- Escríbele la carta a la ansiedad.
- Escucha el audio de “libertad” una vez al día.
- Haz un plan para hacerte responsable de lo que te es prioritario.

Carta a la ansiedad

Escríbele una carta a la ansiedad, o bien, habla con ella en voz alta. Dile todo lo que quieras, lo que sientes, lo que ha significado este encuentro con ella en tu vida, tus enojos y lo que has aprendido. Ojalá puedas, al final, decirle las cosas que le agradeces y qué vas a hacer a partir de ahora en cuanto a tu relación con ella.



Inspírate



SESIÓN 16

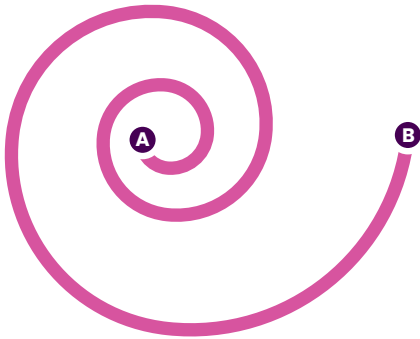
Cuando perdemos el
derecho a ser diferentes,
perdemos el privilegio de
ser libres.

Charles Evans Hughes

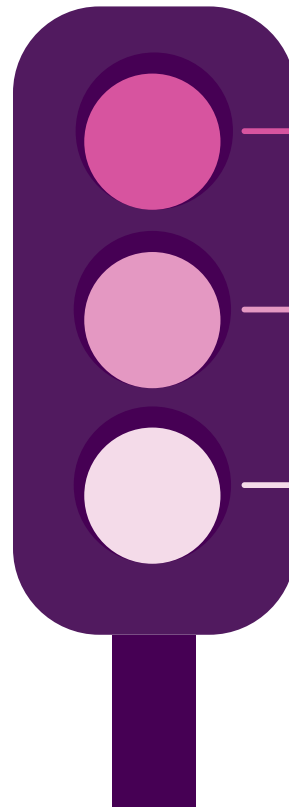


¿Qué tanto te acercaste a tu meta?

Vuelve a dibujar un punto en donde consideras que ahora estás en relación a la cercanía con tu meta. Recuerda que al inicio del tratamiento hicimos lo mismo. Primero dibújala aquí y luego regresa a ver la diferencia y el avance que tuviste.



Dibuja aquí:



Señales de ansiedad moderada o alta

Señales de estrés alto o ansiedad leve

Señales de estrés leve o moderado

Semáforo de regreso a ti

Semáforo

Escribe las señales que identificas en ti, las cuales te llevan a hacer una pausa y prestarte atención de nuevo. Estas señales pueden ser:

1. emociones
2. sensaciones
3. pensamientos
4. comportamientos

*Recuerda activar la autocompasión, empezar por sentir y recuperar tu equilibrio ante cada una de estas señales.

Prevención

¿Qué actividades, estilos de pensamiento o situaciones generan tensión o estrés en ti?

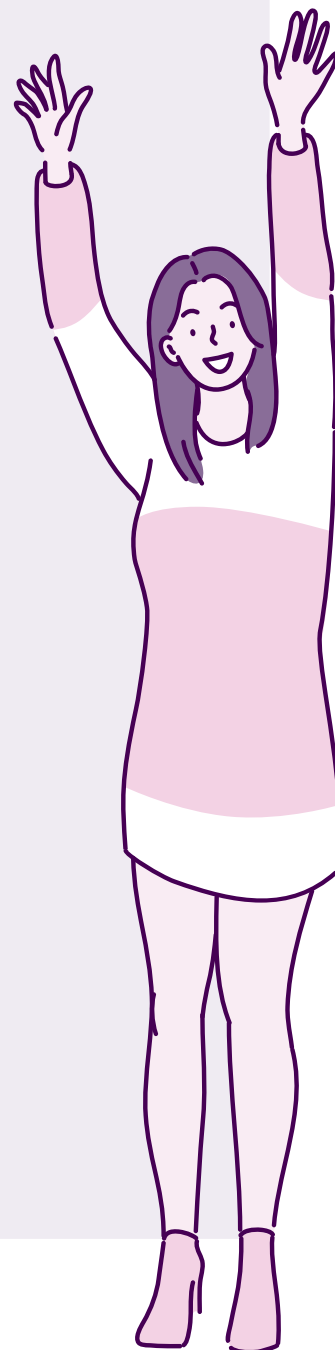
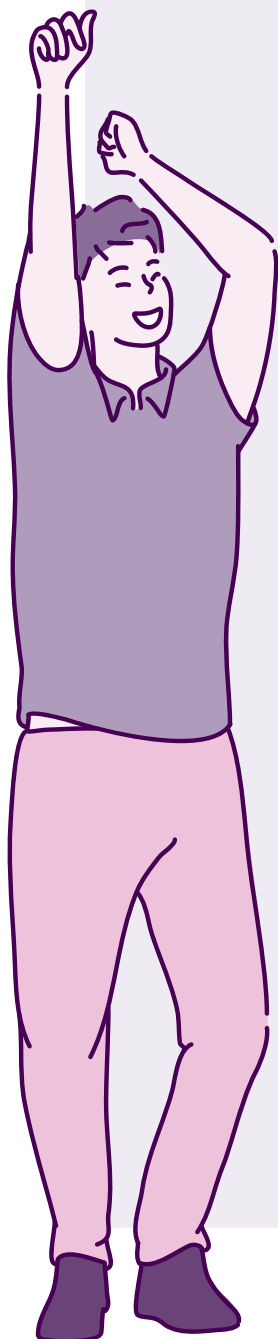
Situaciones	Actividades	Comportamientos	Estilos de pensamiento

¿Y cuáles te generan bienestar? ¿Qué situaciones te ayudan a relajarte y mantenerte en equilibrio?

Situaciones	Actividades	Comportamientos	Estilos de pensamiento

¿Qué te agradeces a ti mismo/a?

Después de todo el proceso que has vivido, ¿qué te agradeces a ti mismo/a?
Escríbete una carta a ti mismo de agradecimiento.



Carta de cierre - despedida

¡Hola!

Concluimos nuestra experiencia juntos en Dale alas a la ansiedad, yo espero que nuestra relación tanto como tu crecimiento personal continúen por más tiempo, no nada más para aprender a vivir libres de la ansiedad que nos limita, sino para volar libres como merecemos.

Tómate un tiempo para asimilar todo lo que has vivido, darte cuenta cómo llevaste tu proceso, aceptando lo que descubriste en ti. Yo estoy segura que tuviste avances, tenlos en cuenta y quédate con lo que más te haya ayudado.

Eres libre tanto de continuar con nosotros en la Membresía, como continuar con un proceso individual en terapia en línea, o tomarte un tiempo para asimilar y después ver qué es lo que necesitas. A mí me dará mucho gusto verte más adelante y ya sabes que estamos para apoyarte.

Si hay algo en especial que quisieras compartir conmigo, escríbeme en los comentarios de la sesión 16, ahí yo estoy al pendiente de revisar y responder. Y si necesitas más apoyo de nuestra parte, no dudes en decírnoslo.

Espero que este proceso haya sido de mucho provecho para ti, y que hayas avanzado hacia tus metas y descubierto lo increíble que eres. Recuerda que la ansiedad es una consecuencia, que podemos entender como la mensajera de nuestra esencia. Mereces vivir feliz, pleno y en libertad, mereces una vida más relajada y en sintonía con tu verdadero ser.

Te agradezco mucho tu esfuerzo, tu presencia en las sesiones, tu participación de la manera en la que fue y todos tus comentarios. Ya sabes que si gustas regalarnos tu testimonio, estaremos muy agradecidos, encuentras las indicaciones para hacerlo después de la sesión 16.

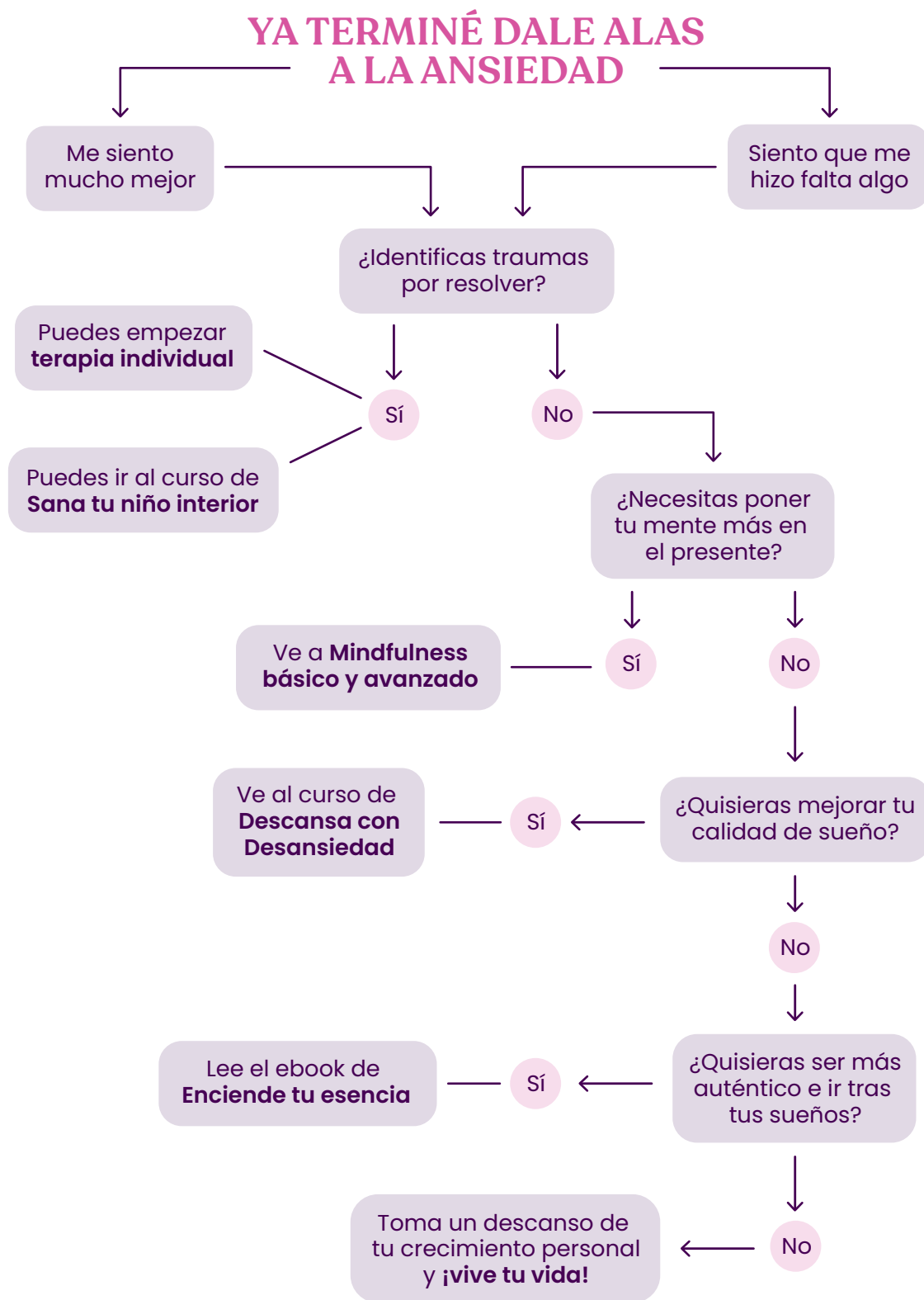
Mientras tanto, revisa a continuación algunas sugerencias de lo que puede seguir para tu camino.

Te mando un fuerte abrazo y ¡seguimos en contacto!

Fabi Cuevas

Fundadora y psicóloga de Desansiedad

¿Qué sigue?



¿Qué es la Membresía Desansiedad?

Un espacio para continuar profundizando en tu proceso, aprendiendo cosas nuevas y seguir siendo parte de la comunidad de Desansiedad, así como seguir recibiendo nuestro soporte psicológico.

La Membresía tiene la intención de apoyarte en esta etapa en la que ahora la ansiedad ya no es la protagonista, sino tus sueños y tu vida. Para eso, queremos seguirte apoyando en el camino de vivir desde tu esencia.

Algunos de los cursos que encuentras en la Membresía de Desansiedad son:

- Mindfulness básico y avanzado.
- Descansa con Desansiedad
- Sana tu niño interior
- Cambio de creencias profundas
- Dale alas a la ansiedad

Y además de continuar con las sesiones grupales y el acceso a la comunidad que ya tienes, le aumentamos dos sesiones grupales de preguntas y respuestas conmigo (Psic. Fabi Cuevas) y con psicólogos de nuestro equipo para apoyarte en tu proceso de Mindfulness y Sana tu niño interior.

Si deseas ver más información, entra a <https://www.desansiedad.com/suscripcion>

Ahí mismo podrás registrarte.

Inspírate

