

# LA RUEDA DE LA ANSIEDAD



Cuaderno  
de tareas

Después de todo lo aprendido sobre la ansiedad es muy importante para el abordaje de las siguientes lecciones que identifiques qué señales de ansiedad tienes en mayor medida y en qué zona del cuerpo las localizas en caso de ser físicas o emocionales.

- Señala cuál de las siguientes señales experimentas y añade las tuyas sino las ves en el recuadro.

FÍSICO	LUGAR DEL CUERPO	EMOCIONAL	LUGAR DEL CUERPO	MENTAL
Presión en el pecho		Sensibilidad emocional		Preocupación excesiva
Palpitación/taquicardia		Irritabilidad		Rapidez y acumulación de pensamientos
Sudoración		Desmotivación/apatía		Adelantarse al futuro
Falta de aire/sensación ahogo		Miedo incontrolable/fuerte		Pensamientos obsesivos
Temblores musculares		Llantos repentinos		Pensamientos negativos
Alteraciones en la ingesta		Desorientación		Cansancio/saturación mental
Tensión muscular/agarrotamiento		Estar a la defensiva o/ desconfianza		Bloqueo mental

- Una vez distingues tus señales (avisos) ansiosos vamos a profundizar en su causa. Si es una causa 'justificada', es decir necesaria para realizar la actividad o en realidad me bloquea y tengo que reducir la intensidad de la señal para que deje de interferir en mi vida.

Así que en el registro posterior vas a partir desde la emoción de ansiedad. Identificando, primero, qué señal es.

Posteriormente, y es súper importante que no te saltes este paso, pregúntate: ¿Qué estoy pensando? Y rellena el registro con tus pensamientos.

Después, por cada pensamiento anotado y como ya sabes hacer revisa si es un pensamiento real o irreal.

Si es irreal escogerás una técnica para alejarlo de ti.

Si es real en este caso será importante que te preguntes ¿Qué porcentaje de real es?, ¿Qué porcentaje de gravedad/importancia tiene?

Porqué de esta manera relativizarás mucho y serás más capaz de hacerle frente.

\*Nota mental: aunque sea real es probable que necesites bajarle un poco de intensidad a la ansiedad con tal de poder ponerle la solución adecuada. Y recuerda que esa subida ansiosa tiene un punto máximo donde ya no subes más y solamente toca bajar. Así que bajar, bajarás. Confía.

ANSIEDAD	SEÑAL CORPORAL ANSIOSA	PENSAMIENTO Y TIPO: PR O PI.	TÉCNICA QUE UTILIZARÉ PARA REDUCIR ANSIEDAD	OBSERVACIONES

¡Buen trabajo!

¡Seguimos!

*Patricia*



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.