

# CUADERNILLO DE ANSIEDAD

Un recorrido para  
comprenderla,  
regularla y mejorar la  
relación con ella.



# **INDICE**

## **1. Introducción**

## **2. Comprendiendo la ansiedad**

2.1. La ansiedad como sistema de protección

2.2. El círculo de la ansiedad

## **3. Mapa personal de ansiedad**

3.1 Ejercicio 1: Mis señales

3.2 Ejercicio 2: Mis disparadores habituales

## **4. Regulación y herramientas prácticas**

4.1. Respiración funcional

4.2. Grounding sensorial (5-4-3-2-1)

4.3. Técnica del “anclaje en el presente”

4.4. Diario de pensamientos ansiosos

## **5. Ansiedad y evitación**

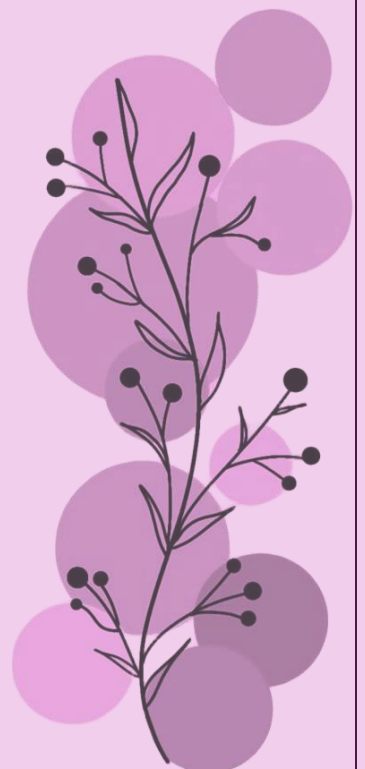
5.1 Psicoeducación

5.2 Ejercicio 5: Mi escalera de exposición

## **6. Autocuidado y hábitos que sostienen**

## **7. Plan de acción semanal**

## **8. Cierre**



## 1. Introducción: Lo que te está pasando tiene sentido

Como punto de partida, me parece importante entender mejor qué es exactamente la ansiedad.

La ansiedad no es un fallo, ni una debilidad, ni una señal de que “estás perdiendo el control”.

Es, en realidad, una reacción natural de tu cuerpo cuando interpreta (a veces de forma acertada, a veces no) que hay algo que podría hacerte daño.

Es tu sistema de protección funcionando sobreactivado, como una alarma demasiado sensible que salta demasiado rápido.

La mayoría de las personas que viven con ansiedad creen que “no deberían sentirse así”, que algo está mal en ellas.

Y precisamente por eso, lo primero que quiero decirte es esto:

**Tu ansiedad no es absurda ni exagerada. Tiene un sentido.  
Y es fundamental llegarlo a entender.**

Cuando pasas por mucho estrés, pérdidas, incertidumbres o ritmos de vida exigentes, tu sistema nervioso se queda en modo alerta. A veces aprende a vivir ahí, como si fuera el “modo por defecto”.

No es que tú quieras estar así; es que tu cuerpo se ha acostumbrado a vivir de esa manera.

En este cuadernillo vamos a reflexionar paso a paso para que:

- **Comprendas por qué tu ansiedad aparece** (no, no es porque seas débil).
- **Puedas reconocer tus señales antes de que te desborden.**
- **Aprendas herramientas adecuadas**
- **Te sientas más dueña/o y con libertad en tu día a día**, no a merced de tus síntomas.

No vamos a luchar contra la ansiedad, porque pelearse con ella solo la hace más grande. Vamos a **entenderla, regularla y ponerla en su sitio**, para que deje de decidir por ti.

Tú no eres tu ansiedad. La estás sintiendo y transitando.

Y aquí tienes un espacio para hacerlo con claridad, calma y acompañamiento.



## 2. Comprendiendo la ansiedad

La ansiedad no es un monstruo misterioso: forma parte de un complejo y especializado sistema biológico, emocional y cognitivo que intenta hacer su trabajo, aunque a veces lo haga en el peor momento posible. Entender cómo funciona es el primer paso para recuperar control.

---

### 2.1. La ansiedad como sistema de protección

La ansiedad forma parte del mismo mecanismo que permite a un animal reaccionar ante un peligro. Es el **sistema de alarma**. Cuando funciona bien, te protege. Cuando se desregula, te agota.

#### El sistema nervioso autónomo: el “piloto automático”

El sistema nervioso autónomo regula funciones que no pensamos conscientemente: respiración, ritmo cardíaco, digestión... y, sí, **la ansiedad**.

Tiene dos grandes “modos”:

#### Sistema nervioso simpático → *modo supervivencia*

Es el que **activa la ansiedad**. Se enciende cuando el cerebro interpreta **peligro** (real o imaginado, da igual: para el cuerpo es lo mismo).

#### Qué pasa en el cuerpo:

- Aumenta la frecuencia cardíaca
- Respiración rápida y superficial
- Tensión muscular
- Se frena la digestión
- Hipervigilancia (“algo va mal”)

Biológicamente es brillante: te prepara para **huir, luchar o congelarte**.

Psicológicamente, cuando se activa sin amenaza real... es agotador. Pero no hay que asustarse, estamos programados para que tenga una duración limitada.

---

#### Sistema nervioso parasimpático → *modo seguridad*

Es el que **desactiva la ansiedad**. Se activa cuando el cuerpo percibe **seguridad suficiente**.



### Qué ocurre entonces:

- Baja el ritmo cardíaco
- Respiración más lenta y profunda
- Relajación muscular
- Digestión activa
- Sensación de calma y presencia

Aquí entra en juego el famoso **nervio vago**, el gran regulador del bienestar.

---

### Cómo se activa la ansiedad (simpático)

- Interpretaciones de amenaza (“no puedo”, “algo va a salir mal”)
- Experiencias previas no resueltas
- Falta de descanso
- Estrés sostenido
- Hipervigilancia corporal

---

### Cómo se desactiva la ansiedad (parasimpático)

Lo que funciona de verdad:

- Respiración lenta y prolongada (especialmente exhalaciones largas)
- Movimiento suave y rítmico
- Contacto social seguro
- Rutinas previsibles
- Descanso real
- Sensación de control corporal

Traducción clara: **el cuerpo necesita pruebas de que está a salvo**, no simple positividad.

La ansiedad no se apaga luchando contra ella, se regula **enseñándole al sistema nervioso que ya no hay peligro.**



Lo esencial aquí es:  
**no es tu mente “volviéndose loca”; es tu cuerpo intentando ayudarte a sobrevivir.**

## 2.2. ¿Por qué se desregula la ansiedad?

Hay varios factores que hacen que el sistema de alarma se vuelva demasiado sensible:

- Estrés mantenido.
- Pérdidas, rupturas o cambios bruscos.
- Experiencias pasadas difíciles (aprendizajes de vida, trauma, miedo acumulado).
- Cansancio extremo o falta de descanso.
- Preocupaciones constantes o un estilo mental muy anticipatorio.
- Periodos hormonales o médicos concretos.

Tu alarma aprende. Si ha sonado en momentos delicados, luego tiende a sonar incluso cuando no toca. Este concepto nosotros lo llamamos condicionamiento. Un buen ejemplo es cuando tienes un accidente de coche y luego vuelves a pasar por el lugar en el que sucedió todo: Tu sistema se activa sólo ante el hecho de recordarlo, porque ha asociado ese lugar y esa actividad con un peligro y amenaza.

## 2.3. ¿Cómo se siente la ansiedad?

La ansiedad se expresa en tres niveles a nivel consciente:

**A) En el cuerpo. A nivel físico algunas de sus manifestaciones son:**

- Palpitaciones
- Presión en el pecho
- Mareo o sensación de inestabilidad
- Nudo en el estómago
- Sudoración
- Sacudidas internas
- Respiración entrecortada



Tu cuerpo se está preparando para “algo”, aunque no sepa el qué.

**B) En la mente y la conducta. Algunos ejemplos de pensamientos ansiosos:**

- Pensamientos de anticipación catastrófica
- “¿Y si...?” constantes
- Ruido mental
- Dificultad para concentrarte
- Necesidad de controlar todo

Tu mente busca evitar el peligro imaginando todos los escenarios.

**C) En las emociones**

- Miedo
- Inquietud
- Tensión
- Irritabilidad
- Sensación de desbordamiento

Es normal que aparezca culpa o frustración por “no poder controlarlo”. Pero créeme: no es falta de fuerza, es exceso de activación.

---

## **2.4. El círculo de la ansiedad (o trampa de la ansiedad)**

Para entender cómo se mantiene la ansiedad, este modelo es clave:

- 1. Disparador**  
Algo pasa (o simplemente lo recuerdas o anticipas). Este es el estímulo inicial donde aparece la ansiedad en un principio.
- 2. Interpretación, lo que pensamos ante dicho estímulo:**  
“Esto va a ir mal”, “No voy a poder”, “Y si me pasa X...”.
- 3. Reacción física, la reacción corporal:**  
Se activa el sistema de alarma: taquicardia, tensión, respiración rápida.
- 4. Ansiedad aumentada**  
Tu mente interpreta tus síntomas como más señales de peligro.



5. **Evitación o escape, a nivel conductual:**

No haces la actividad, sales del sitio, te distraes compulsivamente, buscas seguridad inmediata. A estas conductas las llamamos de seguridad.

6. **Refuerzo del miedo, la consecuencia inmediata.**

Tu cerebro aprende: “Menos mal que evité esto, era peligroso”. Y la próxima vez la ansiedad llegará antes y más fuerte.

**La trampa de la ansiedad es un concepto clave en el tratamiento.**

Entender esto no lo soluciona todo, pero te da una base. Aquí no vamos a romper este círculo a golpes, sino a **entenderlo para saber dónde intervenir.**

### **3. Mapa personal de la ansiedad**

La ansiedad no se vive igual en todo el mundo. Cada persona tiene su propio “mapa”: señales, disparadores, sensaciones y patrones. Aquí vamos a ayudarte a identificar el tuyo. Cuanto más claro lo tengas, menos poder tendrá sobre ti.

---

#### **3.1. Ejercicio 1: Mis señales corporales, mentales y emocionales**

Antes de que la ansiedad “explote”, siempre deja huellas. Algunas son obvias y otras muy sutiles. Este ejercicio te permitirá reconocer esas pistas para intervenir antes de que escale.

##### **A) Señales corporales**

Marca las que notes y añade las tuyas:

- ☐ Tensión en mandíbula / cuello
- ☐ Opresión en pecho
- ☐ Taquicardia
- ☐ Sensación de nudo en el estómago
- ☐ Sudoración
- ☐ Hormigueo en manos o cara
- ☐ Mareo / aturdimiento
- ☐ Respiración rápida
- ☐ Cansancio repentino



☐ Sacudidas internas

☐ Otros: \_\_\_\_\_

### **B) Señales mentales**

- “Y si...” constantes
- Pensamiento acelerado, rápido
- Sensación de que “algo malo va a pasar”
- Necesidad de control
- Catastrofismo
- Dificultad para concentrarte
- Revisar cosas una y otra vez, comprobaciones
- Otros: \_\_\_\_\_

### **C) Señales emocionales**

- Miedo
- Irritabilidad
- Agobio
- Tristeza
- Sensación de desconexión
- Inseguridad
- Desesperanza
- Otros: \_\_\_\_\_

### **Reflexión breve**

¿Qué señales aparecen primero en ti?

¿Cuáles te avisan de que necesitas parar y regular?

---

### **3.2. Ejercicio 2: Mis disparadores habituales**

Aquí vas a identificar los momentos, situaciones o pensamientos que activan tu ansiedad. Entenderlos no es para evitarlos, sino para prepararte y tener herramientas.



### Tabla para completar:

| Situación / Pensamiento | Qué me digo en ese momento | Intensidad 0-10 emoción | ¿Cómo reacciono? |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|
|                         |                            |                         |                  |

### Ideas de disparadores frecuentes:

- Lugares cerrados, ruidosos o con mucha gente
- Anticipar un conflicto
- Sentirte evaluado/a
- Hablar en público
- Conducir
- Cambios inesperados
- Estar muy cansado/a
- Preocupaciones económicas
- Noticias médicas
- Silencios o vacío de tareas (la mente se acelera más)
- Sensación de perder control

### 3.3. Ejercicio 3: Mi escala de intensidad

La ansiedad no es todo o nada. Tiene matices. Este ejercicio te ayuda a diferenciar “alerta suave” de “pico alto”, para ir entendiendo tus rangos y qué situaciones te afecta más.

#### Escala personalizada

- **0-2:** Estoy tranquilo/a.
- **3-4:** Noto tensión, pero puedo seguir.
- **5-6:** Empiezo a sentirme incómodo/a; se activa el cuerpo.
- **7-8:** Estoy agobiado/a; necesito regular.
- **9-10:** Muy alta; bloqueo o pánico.



***Para completar y ayudarte a identificar mejor tus señales:***

¿Qué síntomas aparecen en cada nivel en ti?

---

---

¿Qué herramientas te funcionan mejor según la intensidad?

---

---

### **3.4. Ejercicio 4: Mi patrón típico de ansiedad**

Aquí conectas todo lo anterior en una mini historia estructurada:

**Completa este guion:**

1. **Lo que suele activarme es...**

---

2. **Lo que me digo en ese momento es...**

---

3. **Mi cuerpo reacciona con...**

---

4. **Entonces suelo hacer... (evito, me voy, me distraigo, pido ayuda, etc.)**

---

5. **Y después me siento...**

---

6. **Si tuviera que describir mi ansiedad con una metáfora, sería...**

---

Esto te ayudará —y a tu paciente también— a ver el patrón completo con distancia, sin dramatismo y sin juicio.

---

### **3.5. Apunte final**

Tu ansiedad no es aleatoria. Tiene un guion propio, un sentido. Identificarlo no la elimina, pero te devuelve poder: ahora tú la ves antes de que ella te arrastre y te desborde.



Dentro de un proceso de gestión emocional es fundamental comenzar el trabajo entendiendo mejor el por qué sentimos lo que sentimos en un momento determinado, porque las emociones siempre tienen un sentido, aunque a veces no sepamos identificarlo desde el principio.

## 4. Regulación y herramientas prácticas

La ansiedad no se apaga por voluntad. No se controla o elimina.

Se regula desde el cuerpo, desde la respiración, desde la atención y desde pequeñas decisiones que van enseñando a tu sistema nervioso que no hay peligro real.

Aquí tienes un conjunto de herramientas sencillas, científicas y realistas. Nada de promesas mágicas ni frases vacías. Esto funciona porque calma tu fisiología y reorganiza tu mente.

---

### 4.1. Respiración funcional: volver a la base

Cuando la ansiedad se activa, tu respiración cambia. Se vuelve rápida, superficial, torácica. Eso manda un mensaje directo al cerebro: *“algo malo está pasando”*. Respirar de forma funcional envía el mensaje contrario: *“estoy a salvo”*.

#### Ejercicio: Respiración 4-7-8:

1. Inhala por la nariz en 4 segundos.
2. Pausa de 7 segundos (sin forzar).
3. Exhala por la boca en 8 segundos, lentamente, como si soplaras una vela sin apagarla.
4. Repite entre 6 y 10 ciclos.

#### Por qué funciona:

La exhalación lenta y pausada activa el nervio vago y el sistema parasimpático, tu modo “tranquilizador”, para que se entienda mejor.

#### Cuando usarla:

Justo al notar tus primeras señales físicas (punto 3). También como rutina diaria 3-5 minutos es muy recomendable.



## 4.2. Grounding (anclaje) sensorial: volver al presente sin peleas

La ansiedad te lleva al futuro. El Grounding o anclaje te devuelve al *ahora*, que es donde tu cuerpo puede bajar marchas.

### Ejercicio: 5-4-3-2-1

- 5 cosas que puedas ver
- 4 cosas que puedas tocar
- 3 cosas que puedas oír
- 2 cosas que puedas oler
- 1 cosa que puedas saborear o recordar su sabor

### Claves para que funcione:

- Hazlo *despacito*, no como una lista que hay que terminar.
- Es para bajar la activación, no para “hacerlo perfecto”.

---

## 4.3. Anclaje al presente: la técnica del “micro-stop”

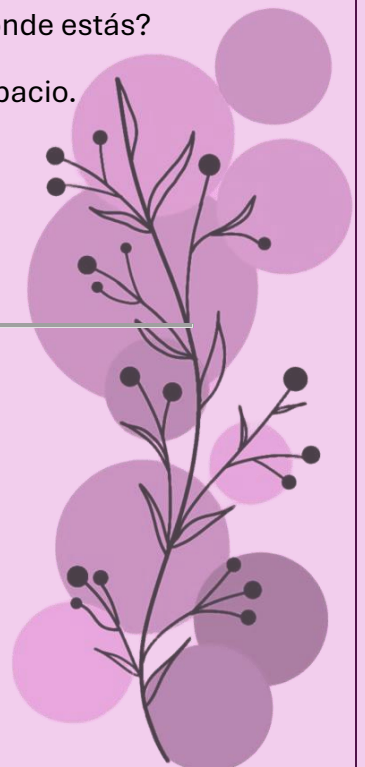
Cuando te pierdes en pensamientos anticipatorios, no necesitas una hora de mindfulness. Necesitas un micro-stop que corte la espiral.

### Ejercicio: STOP adaptado

1. **Stop** → Para un segundo.
2. **Toma** una respiración lenta.
3. **Observa** → ¿Qué estás pensando? ¿Qué siente tu cuerpo? ¿Dónde estás?
4. **Procede** → Haz lo que estabas haciendo, pero un 5% más despacio.

### Por qué funciona:

Rompe el piloto automático ansioso sin obligarte a relajarte.  
Te permite recuperar agencia.



#### 4.4. Diario de pensamientos: de la amenaza a la claridad

Una tarea fundamental cuando hablamos de manejar la ansiedad es la gestión de los pensamientos automáticos.

Los pensamientos ansiosos son rápidos, insistentes y poco amigables. Escribirlos y analizarlos la baja del nivel emocional al racional, ayuda a conectar de nuevo con la visión más realista.

##### Plantilla simple y efectiva

- **Pensamiento ansioso:** Anota el pensamiento lo más claro posible
- **Objetividad:** ¿Qué pruebas tengo de que esto es verdad?
- **Evidencias en contra:** ¿Qué me dice la realidad?
- **Intensidad:** ¿Qué me hace sentir el pensar así?
- **Utilidad:** ¿Este pensamiento me ayuda a encontrarme mejor?
- **Lenguaje:** ¿Qué tipo de palabras utiliza? (Todo/nada)
- **Pensamiento alternativo más realista:** Que sí cumpla con los 4 criterios.

##### Idea fundamental:

Cuando estamos activados por la ansiedad los pensamientos negativos nos pueden invadir. El objetivo es conectar con la visión realista, por lo que no busques “pensamientos positivos”.

Busca **pensamientos útiles y realistas**. Ahí está la clave de manejar los pensamientos negativos.

---

#### 4.5. Regulación desde el cuerpo: herramientas

##### A) El “peso consciente”

Siéntate, apoya bien los pies en el suelo, baja los hombros y nota el peso de tu cuerpo.

Durante 30 segundos.

Esto baja la hiperactivación simpática casi sin esfuerzo.



## **B) Relajación en 20 segundos**

Tensa puños y hombros 5 segundos → suelta 10.

Repite 2 veces.

Perfecto para pacientes que “no soportan” relajarse porque se sienten más ansiosos.

## **C) Contacto frío**

Un poco de agua fría en muñecas o cara.

Baja la activación y te devuelve al cuerpo cuando hay sobrecarga mental.

---

## **4.6. Herramientas para la evitación (la trampa más común)**

La evitación calma... pero solo 10 minutos. Luego la ansiedad te persigue más fuerte. Este efecto es llamado refuerzo negativo.

### **Ejercicio: Micro exposición de 2 minutos**

Elige una situación leve que sueles evitar.

- Entra en ella 2 minutos (máximo).
- Respira 4-2-6 mientras estás ahí.
- Sal antes de llegar al pico.
- Repite 1-3 veces al día.

### **Objetivo:**

Enseñar a tu cerebro que *sí puedes* y que no pasa nada malo.

La exposición es una pieza clave para estar mejor con nuestra ansiedad: Descubrir que, pese a ser intensa e incómoda, podemos habitarla y estar con ella.

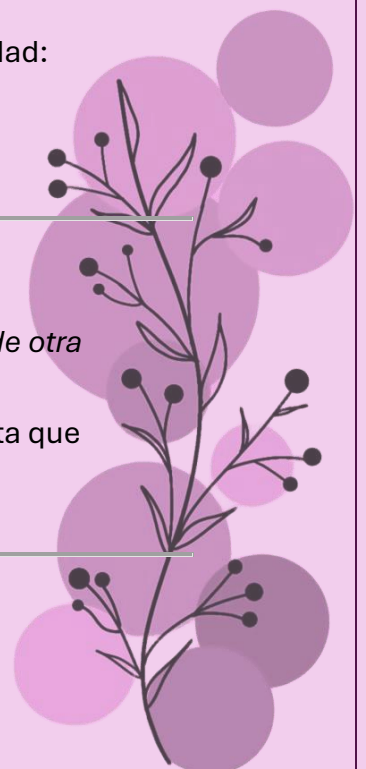
---

## **4.7. Cierre**

No necesitas controlar tu ansiedad: necesitas *relacionarte con ella de otra manera*.

El cuerpo es tu mayor aliado. El presente también. Y cada herramienta que practicas es un ladrillo en la construcción de tu calma.

---



## 5. Rompiendo el círculo de la ansiedad

La ansiedad crece cuando intentas evitarla, apagarla, controlarla o escapar de las situaciones que la activan.

El cerebro aprende rápido:

**“Si evito → sobrevivo → la amenaza era real”.**

Y vuelta a empezar.

Este capítulo te enseña a hacer justo lo contrario: relacionarte con la ansiedad sin alimentarla, hasta que empiece a perder fuerza. Como ya empezamos a ver con el ejercicio del punto 4 para hacer una pequeña exposición.

---

### 5.1. Entendiendo la evitación (sin juzgarla)

La evitación no es un fallo. Es un mecanismo de defensa.

Cuando algo te da miedo, tu cuerpo dice: *“sal de aquí”*.

Y claro, te sientes mejor... pero solo un momento.

Por eso la evitación mantiene la ansiedad.

Y por eso trabajamos para sustituir **evitar** por **acercarte gradualmente**, con inteligencia y seguridad.

Aquí no buscamos que seas valiente.

Buscamos que seas constante, para que tu cuerpo haga un nuevo aprendizaje y entienda que eso que tanto miedo le da, no supone esa amenaza realmente.

---

### 5.2. La exposición gradual y amable

La exposición es la herramienta que más evidencia científica tiene para reducir la ansiedad. Pero en terapia moderna ya no es “venga, tírate a la piscina y aguanta”.

La exposición inteligente es:

- gradual
- progresiva
- constante
- en tu escala de tolerancia
- con regulación y autocuidado integrados
- sin forzar el pico máximo



La clave es algo muy simple: *enseñar a tu cerebro que la situación no es peligrosa* y que no va a suceder aquello de lo que está convencido en este momento.

### 5.3. Creando tu jerarquía personal de exposición

#### Paso 1: Haz una lista de situaciones que te generan ansiedad

Desde las más leves hasta las más intensas.

Ejemplos:

- Escribir un mensaje que llevo días evitando
- Entrar solo/a a un supermercado
- Conducir en una zona con mucho tráfico
- Llamar por teléfono
- Ir a un evento social
- Quedarme en un sitio cerrado
- Hablar delante de otras personas
- Poner límites
- Terminar algo que me ha estresado mucho

#### Paso 2: Puntúa cada situación

Usa la escala 0–10 del punto 3:

- 0–3: incomodidad leve
- 4–6: ansiedad moderada
- 7–8: ansiedad alta
- 9–10: picos o pánico

#### Paso 3: Ordena la lista de menor a mayor intensidad

#### Paso 4: Elige 2 o 3 ítems de la parte baja

Con esto empezamos. No más.

La exposición funciona cuando avanzas *poco a poco*, no cuando intentas “ser fuerte”.



## 5.4. Cómo hacer una sesión de exposición bien hecha

### 1. Prepara tu cuerpo (1 minuto)

Haz 2–3 respiraciones 4–2–6.

### 2. Entra en la situación elegida (máximo 2–5 minutos)

Date el permiso para intentarlo. En este punto es fundamental no contar con ninguna estrategia neutralizadora (escapes o evitaciones)

### 3. Observa tu ansiedad sin luchar

- ¿Qué nota tu cuerpo?

---

- ¿Qué te dice la mente?

---

- ¿Qué intensidad tiene (0–10)?

---

No cambies nada. Solo nota. Permítete andar ese camino. Transita la emoción.

### 4. Quédate hasta que veas un cambio

Puede ser:

- exhalación espontánea
- una bajada de 1 punto en la escala
- un alivio mínimo
- un pensamiento menos dramático

Es importante permanecer hasta que la ansiedad baje todo lo posible.

### 5. Sal de la situación

Salir **calmado** es terapéutico.

Salir por pánico **refuerza la ansiedad**.

Aquí está la diferencia.

### 6. Registra lo que has hecho

Es útil apuntar qué pensabas que iba a suceder, y que acabó sucediendo realmente.



### 5.5. Hoja de registro de exposición (lista para imprimir)

| Situación | Intensidad antes (0-10) | Qué sentí / pensé | Tiempo que aguanté | Intensidad después (0-10) | Nota |
|-----------|-------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|------|
|           |                         |                   |                    |                           |      |

---

### 5.6. Exposiciones para el día a día

En tu día a día si aparece la ansiedad puedes ir poniendo en práctica diferentes ejercicios.

Con que te expongas a pequeños gestos de acción, tu ansiedad empieza a bajar.

Ejemplos diarios:

- contesto un mensaje que llevo días evitando
- mantengo un minuto más en un sitio que me incomoda
- si aparece un pensamiento “y si...”, no lo sigo
- dejo que mi cuerpo sienta la ansiedad sin salir corriendo
- hago una llamada breve
- entro en un supermercado solo para respirar dos minutos

El cuerpo aprende rápido cuando no hay drama.

Y tú recuperas terreno poco a poco.

---

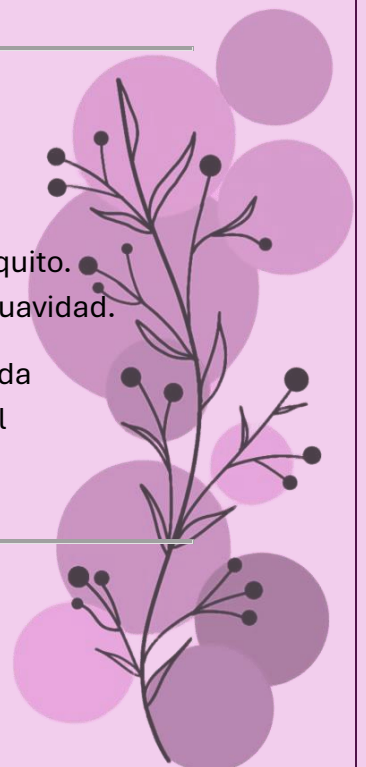
### 5.7. El insight final del punto 5

Cada vez que te acercas, aunque sea un milímetro, la ansiedad se hace más pequeña.

Cada vez que evitas, aunque sea sin querer, la ansiedad crece un poquito. Tu trabajo aquí no es vencer al miedo: es ir caminando hacia él con suavidad.

Es muy importante tener claro que la ansiedad no se mantiene elevada  
Excesivo tiempo: Nuestro cuerpo se regula gradualmente a través del sistema parasimpático.

---



## 6. Autocuidado y autocompasión: tratarte como tratarías a quien quieres

La ansiedad no solo desgasta. También te vuelve dura contigo misma/o: te exige, te critica, te dice que “tendrías que poder con todo”, que “no deberías sentirte así”, o que “ya tendrías que haberlo superado”.

Esa voz interna tan hostil no te protege: te bloquea.

En este capítulo trabajamos algo esencial:

**aprender a tratarte con la misma humanidad con la que tratarías a otra persona que está pasándolo mal.**

No para “relajarte”, sino para recuperar fuerza y regular mejor tu sistema nervioso.

---

### 6.1. Qué es la autocompasión (y qué no es)

Autocompasión NO es:

- auto victimizarse
- buscar excusas
- conformarse
- rendirse
- dramatizar

Autocompasión SÍ es:

- reconocer tu sufrimiento sin minimizarlo
- darte permiso para sentir
- hablarte con un tono que no te dañe
- recordar que no estás sola/o en tu experiencia humana
- acompañarte mientras haces cambios, no desde la exigencia, sino desde el cuidado

**La autocompasión te ayuda a regular tu sistema nervioso.**

Cuando te hablas bien, tu cuerpo deja de interpretar que estás en peligro. Y eso baja la ansiedad. Porque tienes derecho a sentir ansiedad o Cualquier emoción.

---



## 6.2. Tres ejercicios de autocompasión que funcionan de verdad

### 1. El gesto de la mano en el pecho

Coloca una mano en el pecho o en el esternón.

Inhala lento, exhala más lento.

Nota el calor de tu mano.

Dite a ti misma/o en voz baja o mentalmente:

**“Lo estoy pasando mal. Y estoy aquí para mí.”**

Este gesto activa el sistema parasimpático y baja el cortisol.

Es simple y profundamente reparador.

---

### 2. El diálogo compasivo

Escribe una breve respuesta compasiva a lo que te preocupa.

Imagina que se lo dices a alguien que quieres.

Ejemplo:

**Pensamiento ansioso:**

“No debería estar así, es ridículo.”

**Respuesta compasiva:**

“Estás haciendo lo mejor que puedes. Has pasado por mucho. Esto tiene sentido.

Vamos a ir poco a poco.”

No es magia. Es fisiología: un tono amable baja la amenaza interna.

### 3. El ejercicio “¿Qué le diría a un amigo?”

En momentos de ansiedad, pregúntate:

**“Si alguien a quien quiero estuviera sintiéndose así, ¿qué le diría?”**

Y dítelo a ti. Exactamente igual. Sin filtros.

Este ejercicio quita la dureza y abre espacio para que puedas regularte.

## 6.3. Autocuidado realista (no la lista de cosas perfectas que nadie hace)

Olvida el “come bien, duerme mejor y haz yoga”. Esto ya lo sabes y presionarte no ayuda.



Aquí hablamos de autocuidado **real**, no ideal.

**Autocuidado real es:**

- descansar antes de llegar al límite
- dejar tareas para mañana sin culpa
- decir “no puedo ahora”
- pedir ayuda cuando la necesitas
- simplificar tu día cuando estés saturada/o
- darte permiso para no estar al 100%
- elegir planes que te hagan bien, no los que “tocan”

---

**6.4. Reconocer tus señales tempranas: tu “semáforo personal”**

Aquí un mini ejercicio:

**Semáforo verde:** Estoy bien. Señales:

- respiro normal
- puedo concentrarme
- duermo razonablemente
- tengo energía funcional

**Semáforo amarillo:** Empieza la tensión. Señales:

- respiración rápida
- pensamientos anticipatorios
- nervios sin motivo claro
- más cansancio
- menos tolerancia a cosas pequeñas

Aquí aplicamos técnicas del ejercicio 4.



**Semáforo rojo:** La ansiedad ya está alta:

- opresión en el pecho
- agobio
- pensamientos “catastróficos”
- sensación de pérdida de control

→ Aquí priorizas: grounding, respiración, autocompasión y reducir estímulos.

Este ejercicio ayuda a anticipar recaídas sin dramatizar.

---

### 6.5. Prevención de recaídas sin culpabilidad

La ansiedad no desaparece de un día para otro.

Vuelve, sube, baja... y es normal, ya que las emociones forman parte de nosotros.

Algo importante:

- **Una recaída no es un fracaso.**
- **Es parte del proceso.**
- **Lo relevante no es caer, sino reconocerlo a tiempo y usar tus herramientas y que poco a poco se vaya automatizando.**

**“Tu progreso no se mide por no tener ansiedad, sino por cómo respondes cuando aparece.”**

### 6.6. Cierre

La autocompasión y autocuidado no son “excusas”.

Son estrategias psicológicas validadas y empíricas para regular, estabilizar y darte un espacio interno seguro. Y desde ahí, la ansiedad pierde poder.

No porque tú seas perfecta/o, sino porque estás aprendiendo a sostenerte de una forma más amable y más fuerte a la vez.



## 7. Plan de acción y seguimiento (convierte intención en hábito)

La ansiedad no se disipa por magia: se regula con constancia, con práctica y con un plan claro. Aquí buscamos el trazar un camino realista, concreto y medible.

Esta sección es perfecta para consolidar lo aprendido y reforzar el propio sentido de autoeficacia.

---

### 7.1. Objetivos SMART para las próximas 4 semanas

**SMART = Específico, Medible, Alcanzable, Realista y Temporal**

**Modelo práctico:**

**1. Quiero trabajar...**

(Ej.: reducir la ansiedad matutina / disminuir evitaciones / dormir mejor / usar antes las herramientas...)

**2. En concreto, lo quiero lograr así:**

○ \_\_\_\_\_

**3. ¿Cómo sabré que lo estoy consiguiendo? (medible):**

○ \_\_\_\_\_

**4. ¿Es realista para mi vida tal y como está hoy?**

○ Sí / No → Si no, ajusta.

**5. Plazo:**

4 semanas (o un plazo elegido).

---

### 7.2. Microacciones semanales:

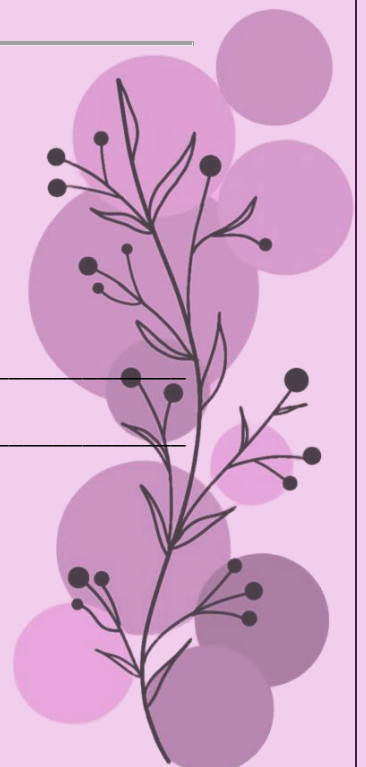
Aquí desglosa acciones muy pequeñas que puedas sostener.

**Plantilla:**

**Semana 1:**

---

---



**Semana 2:**

---

---

**Semana 3:**

---

---

**Semana 4:**

---

---

**7.3. Registro de avances: “Lo que voy notando en mí”**

Es muy importante hacernos conscientes de nuestro proceso. Este registro hace visible lo invisible:

**Cada semana rellenarás:**

- **Esta semana me he sentido...**

(Palabras: más calmado/a, con más claridad, con altibajos, igual que antes, más capaz...)

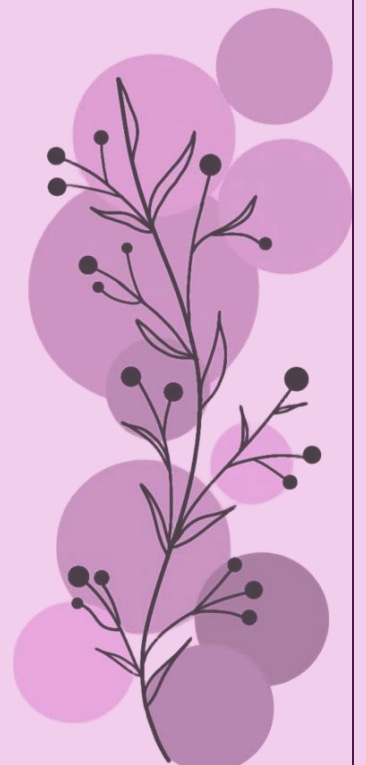
---

---

---

- **He usado estas herramientas:**

- ☐ Respiración
- ☐ Reestructuración
- ☐ Exposición
- ☐ Movimiento
- ☐ Autocompasión
- ☐ Otras: \_\_\_\_\_



- **Me ha funcionado especialmente:**

---

---

- **Algo que he hecho diferente sin darme cuenta:**

---

---

- **Un aprendizaje que me llevo:**

---

---

#### **7.4. Identificación de señales de recaída temprana**

Aquí el paciente detecta sus *banderas amarillas* antes de que se conviertan en *rojas*. No para asustarse, sino para actuar rápido.

##### **Señales amarillas típicas**

- Vuelvo a evitar situaciones cotidianas.
- Me noto más irritable sin motivo.
- Duermo peor.
- Mis “y si...” vuelven a aumentar.
- Me siento más desbordado/a por pequeños detalles.
- Me cuesta poner orden en mis rutinas.

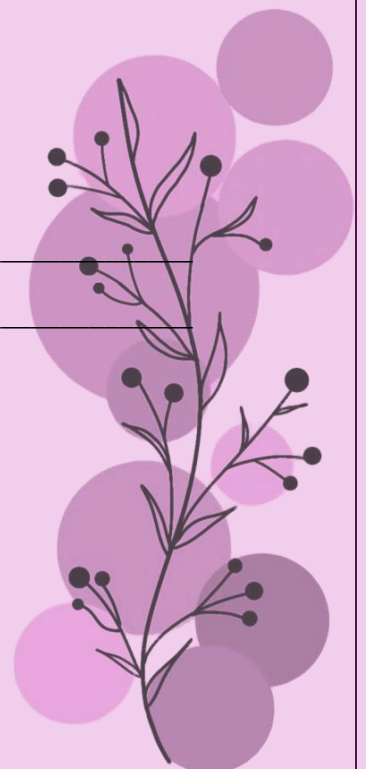
##### **Mis señales amarillas personales:**

---

---

##### **Qué haré si aparecen:**

- Retomar respiración 4-6
- Revisar mis Microacciones



- Repetir mis exposiciones graduadas
- Pedir apoyo
- Ajustar descanso
- Otras acciones: \_\_\_\_\_

### 7.5. Evaluación al final de las 4 semanas

Un pequeño check para cerrar ciclo y reforzar logro.

#### Reflexiona:

1. Lo que más ha cambiado en mí ha sido...
2. La herramienta que más uso es...
3. Lo que quiero seguir reforzando es...
4. Algo que me ha sorprendido para bien...
5. Lo que he aprendido sobre mi ansiedad es...
6. Para el próximo mes quiero...

### 7.6. Recordatorio final (tipo mantra práctico)

- Lo que practico, se interioriza.
- Lo que evito, gana poder.
- Lo que entiendo, deja de asustarme.
- Y lo que me permito, se calma.

## 8. Cierre del cuaderno:

A lo largo de estas páginas has observado, entendido, regulado y puesto en práctica herramientas que requieren coraje.

Y sí, has avanzado: incluso si a veces te parece poco, incluso si aún tienes días difíciles. Eso también forma parte del proceso.

La ansiedad no desaparece porque sí. Se transforma cuando tú aprendes a mirarla desde otro lugar más amable y compasivo.

Y eso, justo eso, es lo que has estado haciendo aquí, ser amable contigo.



## **Un resumen de lo que ya has conseguido (aunque tu mente a veces lo minimice)**

- Has identificado cómo se manifiesta tu ansiedad.
  - Has reconocido tus disparadores sin juzgarte.
  - Has practicado formas nuevas de regularte.
  - Has empezado a cuestionar esos pensamientos que antes parecían “verdad absoluta”.
  - Has dado pasos para recuperar espacios de tu vida.
- 

## **Qué puedes esperar a partir de ahora**

No esperes perfección. Espera momentos de claridad, espacios de calma, y también retos que te recordarán que sigues aprendiendo a gestionar tu ansiedad.

Cada vez que uses una herramienta antes que la evitación, estás fortaleciendo esa parte de ti que quiere sentirse más libre y menos condicionada por la ansiedad.

---

## **Si algún día vuelves a sentirte perdida/o...**

Recuerda esto:

- **La ansiedad no es un enemigo. Es una parte de ti que pide atención.**
  - **Puedes relacionarte con ella desde la escucha, no desde miedo.**
  - **Y por supuesto, no tienes que hacerlo sola/o.**
- 

Estoy aquí para acompañarte. Para escucharte sin prisa. Para ayudarte a entenderte, a sostenerte y a construir una vida que te resulte más amable. Si en algún momento sientes que la ansiedad vuelve a desbordarte, o simplemente necesitas revisar lo que has aprendido, puedes decírmelo. Caminamos este proceso juntas/os.

**Gracias por tu esfuerzo. Gracias por tu valentía. Y gracias por permitirte seguir avanzando en tu proceso.**

---

No se autoriza la distribución de este cuadernillo sin la autorización expresa de su autora.

