



Camila Flores
PSICOLOGÍA

MINI GUÍA

para conocer mi ansiedad



¡Bienvenido/a a tu guía personal para el manejo de la ansiedad!

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de peligro o estrés, pero cuando se vuelve abrumadora puede interferir en nuestra vida diaria.

Esta guía te ayudará a comprender mejor tu ansiedad, identificar sus desencadenantes y aprender estrategias para manejarla de manera efectiva. Si bien esta guía puede ser útil, es importante recordar que no reemplaza el apoyo profesional. En casos puntuales, es fundamental buscar ayuda de un terapeuta o profesional de la salud mental.

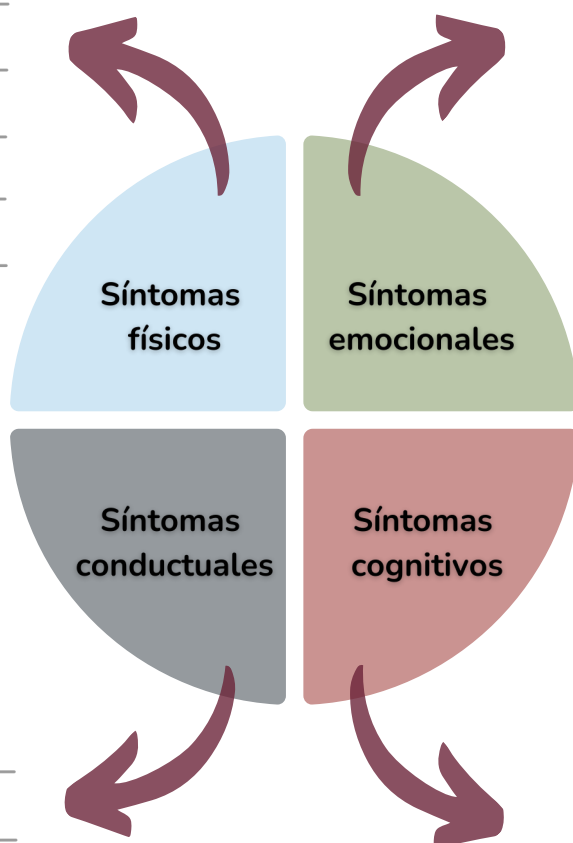
¡Comencemos este viaje hacia el bienestar emocional juntos!



1

Reconocer los síntomas de ansiedad

Es necesario que te familiarices con los síntomas físicos, emocionales, conductuales y cognitivos. Para eso, registra tus síntomas en el siguiente espacio.







Actividad: Trabajando el Ciclo de la ansiedad

- 1 **Desencadenantes:** Identifica el evento o situación que desencadenó tu ansiedad.
- 2 **Pensamientos:** Escribe los pensamientos negativos que vinieron a tu mente en respuesta al desencadenante.
- 3 **Emociones:** Registra las emociones que experimentaste como resultado de esos pensamientos.
- 4 **Conductas negativas:** Anota las conductas que realizaste como respuesta a tus pensamientos y emociones. Por ejemplo, evitar la situación o buscar compulsivamente información
- 5 **Sensaciones físicas:** Describe las sensaciones físicas que experimentaste durante el ciclo de la ansiedad.

Comprender cómo respondemos a las situaciones externas e internas es fundamental para analizar cómo influye el conjunto de reacciones y cómo podríamos mejorar o modificar cada uno de ellos.

Escribe tus respuestas a continuación.



SITUACIÓN

Lo que te ocurre

PENSAMIENTO

Lo que piensas de lo que te ocurre

EMOCIÓN

Lo que sientes en base a lo que has
pensado de lo que ha ocurrido

CONDUCTA

Lo que haces en base a lo que has
pensado y sentido



2

Reflexionar sobre las preocupaciones

- **¿Qué me preocupa?** Identifica una preocupación específica que estés experimentando.
- **Probabilidad de que suceda:** Evalúa la probabilidad de que tu preocupación se convierta en realidad, utilizando una escala del 1 al 10.
- **Peor escenario:** Describe cuál sería el peor escenario si tu preocupación se hiciera realidad.
- **Escenario más probable:** Piensa en cuál es el escenario más realista y probable.
- **Mejor escenario:** Imagina cuál sería el mejor resultado posible en esta situación.

Ahora deja por escrito tus preocupaciones completando la siguiente actividad.



¿Qué me preocupa?

¿Cuál sería el mejor escenario?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En cada escala
indica la
probabilidad de
que tu
preocupación se
convierta en
realidad.

¿Cuál es el escenario más probable?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuál sería el peor escenario?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3

Clasificar preocupaciones en relación al control

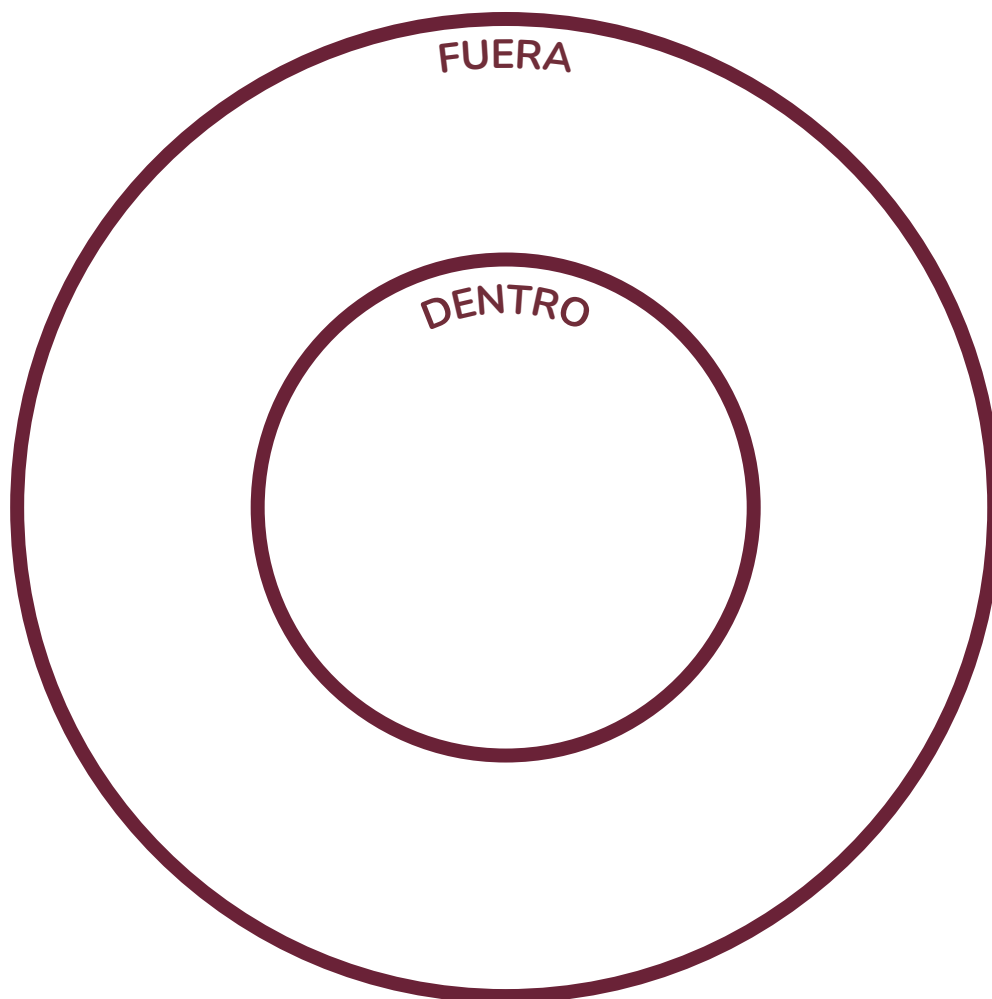


Dentro de mi control: Clasifica tus preocupaciones en aquellas sobre las que tienes algún grado de control.



Fuera de mi control: Clasifica tus preocupaciones en aquellas sobre las que no tienes control directo.

Escribe tus preocupaciones clasificándolas en el siguiente espacio.



4

Escribir una carta a la ansiedad

Imagina que la ansiedad es como un invitado no deseado que ha estado ocupando espacio en tu casa (tu vida) durante mucho tiempo. En esta actividad, tendrás la oportunidad de dirigirte a la ansiedad en forma de una carta. Esta carta puede expresar tus sentimientos, pensamientos y deseos en relación con la ansiedad, utilizando la metáfora de la casa como referencia.



Pasos para escribir tu carta

1

Preparación:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas reflexionar y escribir sin distracciones.
- Ten a mano papel y birome, o usa un dispositivo electrónico para escribir la carta.

2

Introducción:

Comienza la carta dirigiéndote a la ansiedad como si fuera un invitado en tu casa. Puedes usar frases como "Querida Ansiedad" o "Estimada Ansiedad".

3

Expresión de sentimientos:

Comparte cómo te has sentido con la presencia de la ansiedad en tu vida. ¿Cómo te ha afectado emocionalmente, físicamente y mentalmente? ¿Qué impacto ha tenido en tus relaciones, trabajo o actividades diarias?



4 **Expresión de pensamientos:**

Reflexiona sobre los pensamientos negativos que la ansiedad ha traído a tu mente. ¿Cuáles son los mensajes que la ansiedad te dice? ¿Cómo han afectado estos pensamientos tu autoestima y tu confianza en ti mismo/a?

6 **Manifestación de deseos:**

Expresa tus deseos en relación con la ansiedad. ¿Qué cambios te gustaría ver en tu relación con ella? ¿Cómo te gustaría sentirte y actuar en su presencia?

5 **Cierre:**

Finaliza la carta con una nota de esperanza y determinación. Reconoce que estás dispuesto/a a trabajar en tu bienestar emocional y a tomar medidas para manejar la ansiedad de manera efectiva.



¡Querido/a lector/a!

Al llegar al final de esta mini guía, quiero recordarte que no estás solo/a en tu viaje para manejar la ansiedad. Aunque puede parecer abrumador en momentos de dificultad, es importante recordar que tienes la capacidad para superar los desafíos que se te presentan.

Cada paso que das hacia el manejo de la ansiedad, por pequeño que sea, es un paso hacia adelante en tu camino hacia el bienestar emocional. Permítete ser compasivo/a contigo mismo/a durante este proceso y recuerda que el progreso no siempre es lineal. Habrá altibajos en el camino, pero **cada experiencia es una oportunidad para aprender y crecer.**

A medida que te sumerjas en las estrategias y actividades ofrecidas en esta guía, te animo a mantener una actitud de apertura y curiosidad. Explora lo que funciona mejor para ti y sé paciente contigo mismo/a mientras encuentras tu propio camino hacia la calma y la serenidad.

Recuerda también que si en algún momento sientes que necesitas apoyo adicional, no dudes en buscar ayuda de amigos, familiares o profesionales de la salud mental. Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

Confía en tu capacidad de superación y mantén la esperanza viva en tu corazón. Cada día es una invitación para avanzar hacia una vida más plena y satisfactoria.

Con cariño,



psicocamilaflores.com



[@psico.camilaflores](https://www.instagram.com/psico.camilaflores)