



Tu guía de ansiedad

4 Etapas

PARA AFRONTAR
crisis de ansiedad

PAULA MARIN
PSICÓLOGA CLÍNICA

INTRODUCCION

Bienvenido/a

Si estás leyendo esta guía, es probable que hayas experimentado una crisis de ansiedad o estés conviviendo con el miedo a que vuelva a ocurrir.

Antes de comenzar, quiero que sepas algo importante:

Esta guía fue creada para acompañarte de una manera práctica y respetuosa. No busca eliminar tus emociones ni prometer soluciones instantáneas.

Su propósito es ayudarte a comprender la ansiedad, aprender herramientas para responder de forma diferente y comenzar a recuperar la confianza en tu capacidad para afrontar estos momentos.

INTRODUCCION

Quiero invitarte a avanzar con calma. No necesitas completar todo en un solo día. Date el tiempo de leer, reflexionar y practicar. Cada pequeño paso cuenta.

Espero que este material no solo te entregue información, sino también la tranquilidad de saber que es posible aprender una nueva forma de relacionarte con la ansiedad.

Con cariño,
Paula Marín
Psicóloga Clínica

Este recurso es una guía psicoeducativa y de apoyo. No reemplaza una evaluación o tratamiento psicológico individual. Si tus síntomas son intensos, frecuentes o interfieren significativamente con tu vida diaria, te recomiendo buscar acompañamiento profesional.

Paso 1:

IDENTIFICANDO MIS SÍNTOMAS

Entender lo que está ocurriendo

Comprender que una crisis de ansiedad, aunque es muy desagradable, no representa un peligro físico inminente.

¿Qué está ocurriendo en mi cuerpo?

Durante una crisis, el cerebro interpreta que existe una amenaza y activa el sistema de supervivencia.

Ejercicio: Describe tus síntomas principales

- ☐ Palpitaciones
 - ☐ Mareos
- ☐ Sensación de ahogo
 - ☐ Náuseas
 - ☐ Vómitos
 - ☐ Temblor
 - ☐ Hormigueo
- ☐ Opresión en el pecho
- ☐ Sensación de perder el control
 - ☐ Miedo a morir

IDENTIFICAR MIS EMOCIONES

Identifica los síntomas físicos observando **tus sensaciones corporales**. Cuando una situación se torna “incómoda o cansadora mentalmente”. puedes:

Escribir la sensación, esto nos ayudaría a entregarle una **forma y ubicar** cómo se siente, esto ayudará a observar patrones similares en diferentes circunstancias

Ejercicio: Rueda de las emociones



identifica desde el círculo más pequeño en el interior del círculo donde están ubicadas las seis emociones básicas y sigues sucesivamente hacia afuera.
ejemplo: ira- frustrado- irritado.

Paso 1:

IDENTIFICO MIS NIVELES

Con estas preguntas Identifico en qué nivel de ansiedad me encuentro frente a una situación con estas dos técnicas:

. Escala del 0 al 10

Antes de actuar debe preguntarse ¿Cuánto malestar siento? 0-3 Solo observar. 4-6 Respirar y esperar. 7-10, pido ayuda y hago enseguida una técnica.

SEMÁFORO EMOCIONAL

CUAL ES MI ESTADO ACTUAL?

- 1. estoy en estado verde (bien)**
- 2. estoy en estado amarillo (logro sostener incomodidad, junto a una técnica de respiración)**
- 3. estoy en estado rojo (necesito detenerme o pedir ayuda a un cercano para regularme)**

Busca un lugar cómodo
Escribe lo que sientes segun tus niveles
Crea un ambiente en calma

Paso 2:

Regulación del sistema nervioso

Una vez logramos identificar lo que sentimos a nivel físico y psíquico, realizamos una técnica de respiración:

Estrategia respiracion 4-7-8:

inhalamos 4, mantenemos 7 y exhalamos 8. El objetivo es lo más importante: aprender a sentirse incómodos sin evadir la emoción interna.

Beneficios: Esta técnica induce una relajación profunda y puede ser muy útil para calmar la mente en momentos de alta emocionalidad, como durante un episodio de ira. Ayuda a disminuir la reactividad y facilita un estado de calma.

Busca un lugar cómodo

Sin distracciones

Pon tu mano en el abdomen

Hazla por al menos 5 a 8 minutos

Paso 2:

Regulación del sistema nervioso

TENSIÓN FÍSICA

para tratar la tensión física, que usualmente es muy frecuente en cuadros de ansiedad, practica los siguientes pasos:

tensado relajado

Intenta tensar tu cuerpo a propósito y relajarlo unas 4 veces por zona: comenzando por tus pies y subiendo por todo tu cuerpo.

hazla por al menos 5 a 8 minutos detente en el área donde sientas mas tensión y distensión.

Verás que ayudara a regular tu cuerpo.

Paso 3:

Explorando mis

narrativas

Aquí está el verdadero trabajo terapéutico.
La ansiedad no permanece únicamente por las
sensaciones físicas, sino también por la interpretación
que hacemos de ellas.

Deseas cambiar la historia
que sostiene el patrón ansioso?

Paso 3:

Explorando mis narrativas

Cuando una persona experimenta emociones intensas, es frecuente que dé por ciertas ideas como: "va a salir mal", "no podré hacerlo" o "seguro los demás pensarán lo peor de mí". La técnica socrática ayuda a detener ese proceso y preguntarse si realmente existen pruebas que respalden esas conclusiones.

¿Estoy asumiendo que puedo leer la mente?

¿Estoy confundiendo una posibilidad con una certeza?

¿Qué le diría a un amigo/a si tuviera este mismo miedo?

¿Es realista pensar que siempre cumpliré todas las expectativas de las personas?

¿Qué aspectos sí están bajo mi control y cuáles no?

Beneficios de la técnica socrática:

Favorece un pensamiento más objetivo y basado en evidencia.

Ayuda a identificar y cuestionar distorsiones cognitivas (como la catastrofización o la lectura de mente).

Disminuye la intensidad de emociones como la ansiedad, el miedo o la culpa.

Promueve respuestas más adaptativas frente a situaciones difíciles.

Fortalece la capacidad de resolver problemas y tolerar la incertidumbre.

Paso 3

EXPLORANDO MIS NARRATIVAS

Te cuento que **las distorsiones cognitivas** son muy comunes en todos nosotros, y en este caso queremos trabajar : **Creencias irracionales a través de esta técnica: ejemplo: abogado ansioso por una audiencia**

Fecha	situación	emoción	intensidad (0/100)	pensamiento automático	pensamiento desafiante al automático	pensamiento equilibrado
22/10	audiencia	ansiedad	70	no lo hare bien	¿porqué no seria un buen resultado si estufi é bien el caso	hice mi mejor esfuerzo y eso es lo que está bajo mi control

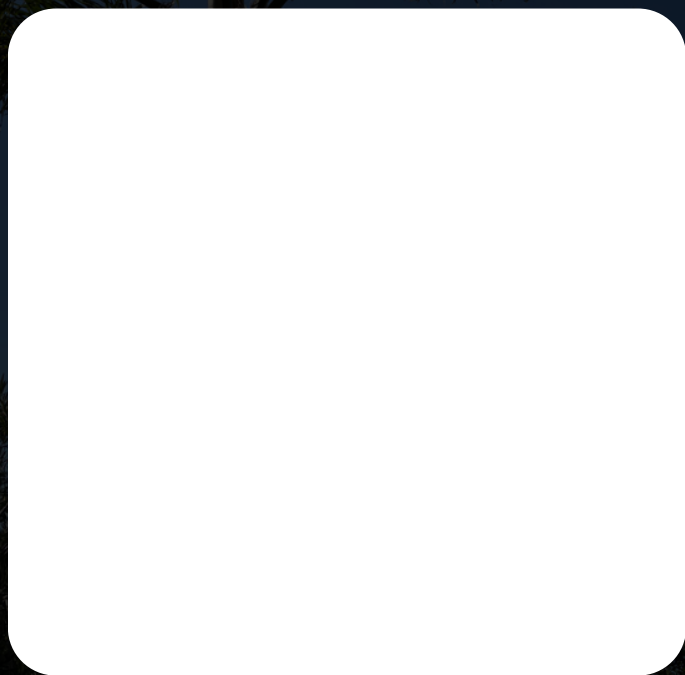
Paso 4:

CONSOLIDAR

Identifica creencias limitantes que te impiden avanzar.

Ejemplo: "No soy lo suficientemente buena" → Transforma en "Tengo todo lo que necesito para aprender y crecer".

Ejercicio: Haz una lista de 3 pensamientos que quieres reemplazar y crea afirmaciones positivas para cada uno.

A large white rounded rectangle with rounded corners, intended for the user to write their list of 3 thoughts to replace and their corresponding positive affirmations. It is positioned at the bottom of the page, below the exercise instructions.

Paso 4: Plan de Acción Consciente

Divide tu meta en pequeños pasos medibles.

- Paso 1: _____
- Paso 2: _____
- Paso 3: _____

Tip: Coloca tus acciones en un calendario y establece plazos realistas.

- Paso 1: _____
- Paso 2: _____
- Paso 3: _____

Paso 4: Hábitos que Suman

Tus resultados son un reflejo de lo que haces a diario.

- Hábito nuevo que voy a implementar: _____
- Hábito que voy a soltar: _____

Afirmación diaria:

La ansiedad no desaparece, pero ahora puedo comprenderme y darme lo que necesito”

Paso 5:

Celebra y Ajusta

Reconoce cada avance, por pequeño que sea.

Evalúa tu progreso y ajusta lo que no funciona.

Recuerda:

**No se trata de perfección,
sino de constancia.**

Este no tiene por qué ser el final del camino

Si esta guía te ayudó a comprender un poco mejor lo que estás viviendo, me alegra haber podido acompañarte.

La ansiedad suele tener raíces distintas en cada persona. Aunque aprender herramientas es un excelente primer paso,

muchas veces el cambio más profundo ocurre cuando podemos entender qué está manteniendo esa ansiedad en tu historia y cómo trabajarla de forma personalizada.

El momento es ahora

Si sientes que llegó el momento de profundizar en este proceso, estaré encantada de acompañarte en psicoterapia.

Si aún no te sientes preparado/a, también puedes seguir aprendiendo conmigo.

Únete gratuitamente a la Biblioteca de Recursos Psicoterapéuticos y recibirás nuevas guías, ejercicios y herramientas para continuar trabajando en tu bienestar emocional.

escribeme:



www.paulamarin.cl



paulacristina.vm@gmail.com



(+56) 991037200

