



# ASIMILA TU ANSIEDAD

Guía práctica para el  
autoconocimiento y el  
bienestar emocional



PSIC. SARA GONZÁLEZ RÍOS

# Introducción

En EmotivaMente, nos interesa generar herramientas que te permitan conocerte cada día más, apoyándote a identificar aspectos que te generan inquietud, derivado de ello, estamos implementando estrategias como este práctico cuadernillo que de manera sencilla puedas utilizar dependiendo de tus necesidades.

En él encontrarás ejercicios prácticos para ayudarte a gestionar la ansiedad y aprender sobre ella. Este recurso puede ser utilizado por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es imprescindible que este material solo se considere como un recurso complementario, no sustituye el proceso psicoterapéutico, ni un proceso diagnóstico. Solo es material de autoayuda.

**Psic. Sara González Ríos**  
Psicología Clínica



# Contenido

02. Introducción

---

04. ¿Qué es la Ansiedad?

---

06. Identifica tu nivel de Ansiedad

---

08. Identifica los Síntomas

---

10. Herramientas para Regular la Ansiedad

---

18. Conclusiones

---

# ¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es la respuesta de tu cuerpo ante el peligro anticipado. Se suele relacionar con la preocupación o miedo y, a menudo, viene acompañada de problemas cognitivos; como dificultad para concentrarse, y síntomas físicos; como náuseas, temblores y tensión muscular.



Es súper importante mencionar que la ansiedad puede ser una respuesta normal a determinadas situaciones, y también en algunas ocasiones forma parte de un trastorno.



De acuerdo al "Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales" (DSM-5), La ansiedad se describe en el cómo la anticipación de una amenaza futura. Todos nos sentimos ansiosos en un momento u otro, pero no todos desarrollamos un trastorno de ansiedad.

Existen múltiples tipos de trastornos de ansiedad, que incluyen ansiedad generalizada, ansiedad social y más. Estas condiciones no deben confundirse con las preocupaciones del día a día.

Es normal estar ansioso por eventos importantes, como una entrevista de trabajo, examen escolar, una primera cita o cualquier momento de vida.

Sin embargo, la preocupación se sale de control y se convierte en un trastorno de ansiedad.



Los trastornos de ansiedad son afecciones de salud mental diagnosticables caracterizadas por miedo excesivo, ansiedad y cambios físicos y de comportamiento relacionados que pueden empeorar con el tiempo. Estas afecciones se manifiestan como síntomas físicos y mentales y afectan las actividades diarias como la escuela, el trabajo, ocio y relaciones.

Si consideras que tienes alguna dificultad con la ansiedad te invitamos a que continúes con este cuadernillo y realices las siguientes actividades.

# Identificando Tu Nivel de Ansiedad

El siguiente ejercicio le apoyara a identificar sus dificultades actuales. Para responderlo considere como referencia las dificultades que ha tenido este último mes.

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación de la siguiente manera:

0 a "en absoluto"

1 a "levemente, no me molesta mucho",

2 a "moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo"

3 a "severamente, casi no podía soportarlo".

La puntuación total es la suma de las de todos los ítems. Los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual.

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy.



SÍNTOMA	COMO ME HA AFECTADO DE MANERA RECIENTE
1. Torpe o entumecido	
2. Acalorado	
3. Con temblor en las piernas	
4. Incapaz de relajarse	
5. Con temor a que ocurra lo peor	
6. Mareado, o que se le va la cabeza	
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados	
8. Inestable	
9. Atemorizado o asustado	
10. Nervioso	
11. Con sensación de bloqueo	
12. Con temblores en las manos	
13. Inquieto, inseguro	
14. Con miedo a perder el control	
15. Con sensación de ahogo	
16. Con temor a morir	
17. Con miedo	
18. Con problemas digestivos	
19. Con desvanecimientos	
20. Con rubor facial	
21. Con sudores, fríos o calientes	
<b>Total</b>	

El ejercicio que vamos de realizar se conoce como Inventario de Ansiedad de Beck es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.

El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

**00–21 Ansiedad muy baja**

**22–35 Ansiedad moderada**

**más de 36 Ansiedad severa**

Ahora, es importante mencionar que este ejercicio es un ejercicio de orientación y no tiene como tal validez diagnóstica, sin embargo, te apoyara a conocer un poco más el estado de tu ansiedad y con base a ello, buscar el acompañamiento psicológico apropiado.

# Identificando los Síntomas

Otro aspecto del que podemos ser conscientes e identificar, son nuestros síntomas.

Para ello por favor contesta las siguientes preguntas:

Indique la intensidad con que ha experimentado o no, durante el último mes, los síntomas descritos en las preguntas siguientes:

DESCRIPCIÓN DEL SÍNTOMA	AUSENTE 0	INTENSIDAD LIGERA 1	INTENSIDAD MEDIA 2	INTENSIDAD ELEVADA 3	INTENSIDAD MÁXIMA (INVALIDANTE) 4
1. <b>Estado de ánimo ansioso:</b> Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad					
2. <b>Tensión:</b> Sensaciones de tensión cansancio, imposibilidad de permanecer quieto, reacciones de espanto, llanto fácil, temblores, sensaciones de incapacidad para esperar.					
3. <b>Miedos:</b> a la oscuridad, a desconocidos, a permanecer solo, a los animales, a la circulación, al gentío.					
4. <b>Insomnio:</b> Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.					
5. <b>Funciones Intelectuales (Cognitivas):</b> dificultad de concentración, falta de memoria.					
6. <b>Estado de ánimo deprimido:</b> Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.					
7. <b>Síntomas somáticos generales (musculares):</b> Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, Contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.					
8. <b>Síntomas somáticos generales (sensoriales):</b> Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.					
9. <b>Síntomas cardiovasculares:</b> Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.					
10. <b>Síntomas respiratorios:</b> Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.					
11. <b>Síntomas gastrointestinales:</b> Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.					

DESCRIPCIÓN DEL SÍNTOMA	AUSENTE 0	INTENSIDAD LIGERA 1	INTENSIDAD MEDIA 2	INTENSIDAD ELEVADA 3	INTENSIDAD MÁXIMA (INVALIDANTE) 4
12. <b>Síntomas genitourinarios:</b> Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.					
13. <b>Síntomas autónomos:</b> Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)					
14. <b>Conducta en el transcurso del test:</b> Tendencia al abatimiento. Agitación: manos inquietas, juega con los dedos, cierra los puños, tics, aprieta el pañuelo en las manos. Inquietud: va y viene. Temblor en las manos. Aumento del tono muscular o contracturas musculares. Respiración entrecortada. Palidez facial. Traga saliva. Eructos. Taquicardia o palpitaciones. Ritmo respiratorio acelerado. Sudoración. Pestañeo.					

Ahora realiza por favor la sumatoria de las puntuaciones de los siguientes ítems.

Ansiedad Somática Ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13	
Ansiedad Psíquica Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14	

# HERRAMIENTAS PARA REGULAR LA ANSIEDAD SOMÁTICA O CORPORAL

Para calmar una respuesta a la ansiedad, hay que cerrar el bucle que se inició cuando el cuerpo entró en una respuesta de lucha-huida. *Lo primero es tomar conciencia de los factores que ayudan al cerebro a sentirse seguro.*

En cuanto el cerebro percibe el contacto con la seguridad, se abre automáticamente al proceso de recuperación.



**Actividad física.** Obviamente, cuando se está atrapado en un momento de ansiedad grave, ponerse a respirar profundamente o meditar puede parecer casi imposible.

En esas situaciones, lo que necesitas es sacar la adrenalina y el cortisol de tu organismo. Saltar a la cuerda, pasear, bailar, salir un momento al gimnasio, o subir y bajar escaleras puede ser una buena opción.



**Habla con alguien de confianza.** La ansiedad puede provocar momentos de rumiación, que es básicamente cuando repetimos pensamientos en bucle sobre las causas, factores y consecuencias de una experiencia emocional negativa. Hablar con alguien puede romper ese bucle y ayudar a relajarse.

**Reduce tu consumo de cafeína.** Beber demasiado café puede producir exactamente los mismos efectos que la ansiedad.

**La relajación muscular progresiva.** Busca disminuir los niveles de ansiedad al contraer y relajar gradualmente los grupos musculares para reducir la tensión y la activación fisiológica.

**Respiración.** Al involucrar conscientemente el diafragma, la práctica de la respiración activa el sistema nervioso parasimpático e inhibe el sistema nervioso simpático, induciendo una respuesta de relajación y disminuyendo el estrés.

Una vez que hayamos ayudado a nuestro cerebro a sentirse seguro y estable, entonces podemos trabajar en nuestros pensamientos. De lo contrario, nuestra respuesta cognitiva seguirá estando sesgada por nuestro estrés y nuestras emociones. Ni somos tan racionales como creemos ser, ni podemos basar la psicoterapia o la ayuda psicológica en aspectos meramente cognitivos.

# Ansiedad Psíquica

Cuando sentimos ansiedad, se producen cambios en la manera de pensar, así como en la manera de sentir. Tendemos a ver el lado negativo de todo y a imaginar que van a suceder cosas desagradables.

Estos pensamientos pueden incrementar aún más la ansiedad. Todo el mundo mira hacia el futuro, tratando de prever y evitar los problemas, estableciendo un equilibrio entre lo positivo y lo negativo, pero cuando tenemos pensamientos ansiosos, esto está alterado, siempre esperamos que ocurra algo desagradable.

En estos casos, nos preocupamos antes de que nada suceda, esperamos lo peor o nos repetimos que no seremos capaces de afrontar algo, cuando en realidad no tenemos ningún fundamento para pensar de esta manera.

Aprender a reconocer pensamientos poco realistas o negativos y a equilibrarlos con pensamientos más realistas y tranquilizadores puede ser muy útil.

Sin embargo, cambiar la manera de pensar es bastante difícil al principio, y tendremos que seguir trabajando en ello. Puede ayudarnos conseguir el apoyo de alguien de confianza.



# Identifica Pensamientos Ansiosos

Los pensamientos negativos que nos generan temores, pueden ser difíciles de detectar, debido a que aparecen de forma automática y rápida, convirtiéndose en un hábito; la mayoría de la gente no está acostumbrada a darse cuenta de ellos. Aprender a detectarlos es una habilidad que se puede dominar con el tiempo.

Cuando estamos ansiosos, se tiende a pensar de forma distorsionada. A esto se le denomina “Errores de pensamiento” o “distorsiones cognitivas”. Éstos son algunos ejemplos comunes.

A continuación, trate de detectar aquellos pensamientos que suelen aparecer en su mente:

## 1. Exagerar lo negativo.

- Se comete esta distorsión cognitiva cuando pensamos que las cosas son mucho peores de lo que realmente son. Por ejemplo, “si continúo estando así me moriré”.

## 2. Generalización:

- A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. Por ejemplo “Seguro que como haya mucha gente en el autobús, me darán otra vez las palpitaciones”. Anteriormente sólo ha ocurrido una vez, pero este tipo de pensamientos hacen que partiendo de un hecho puntual se llegue a una conclusión negativa mucho más exagerada.

## 3. Pensamiento todo o nada.

- Se refiere a la tendencia a evaluar sus cualidades personales recurriendo a categorías extremas, blanco-negro, inteligente-tonto, etc. Por ejemplo: “Si no lo hago a la perfección, seré inútil”.

## 4. Tomar las cosas personalmente

- Se puede tener creencias sobre sí mismo/a o sobre otras personas que no son realistas. La gente ansiosa suele imaginar que los demás les están juzgando con severidad. Ej: “Si la gente me mira es porque estoy haciendo el ridículo”

Ahora tratemos de identificarlas en nuestra manera de pensar:

1	<b>Exagerar lo negativo.</b> cuando pensamos que las cosas son mucho peores de lo que realmente son. Por ejemplo, "si continúo estando así me moriré"	¿Alguna vez exagera lo negativo? Piense en las 2 últimas semanas y haga una lista.	
2	<b>Generalización</b> A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. Por ejemplo "Seguro que como haya mucha gente en el autobús, me darán otra vez las palpitaciones".	¿Alguna vez exagera lo negativo? Piense en las 2 últimas semanas y haga una lista.	
3	<b>Pensamiento todo o nada.</b> Se refiere a la tendencia a evaluar sus cualidades personales recurriendo a categorías extremas, blanco-negro, inteligente-tonto, etc. Por ejemplo: "Si no lo hago a la perfección, seré inútil".	¿Alguna vez exagera lo negativo? Piense en las 2 últimas semanas y haga una lista.	
4	<b>Tomar las cosas personalmente.</b> Puedes tener creencias sobre sí mismo/a o sobre otras personas que no son realistas. Ejemplo: "Si la gente me mira es porque estoy haciendo el ridículo"	¿Alguna vez exagera lo negativo? Piense en las 2 últimas semanas y haga una lista.	

## ¿Cómo se puede cambiar la forma de pensar?

Es probable que se esté pensando de un modo irrealista o negativo.

Al principio nos puede resultar muy difícil cambiar la forma de pensar y esto puede desencadenarnos aún más pensamientos negativos, tales como: "soy inútil...", "yo no puedo hacer nada bien...". permítete tiempo y en caso de necesidad busque la ayuda profesional puede aprender a pensar de manera más realista y este cambio le hará mejorar en gran medida su calidad de vida.

1. En primer lugar, anote sus pensamientos negativos o atemorizantes, tan pronto como sea posible. Si es difícil detectarlos todos, trate de darse cuenta cuando se sienta mal de ánimo y pregúntese, "¿Qué pasó por mi mente justo antes de empezar a sentirme ansioso?"
2. En segundo lugar, pregúntate: "¿Lo que pienso corresponde con la realidad?". Para comprobar si sus pensamientos se ajustan a la realidad puede:
3. Pedir la opinión de alguien de su confianza que ve desde fuera la situación.
4. Preguntarse si todas las personas tendrían la misma creencia en esta situación.

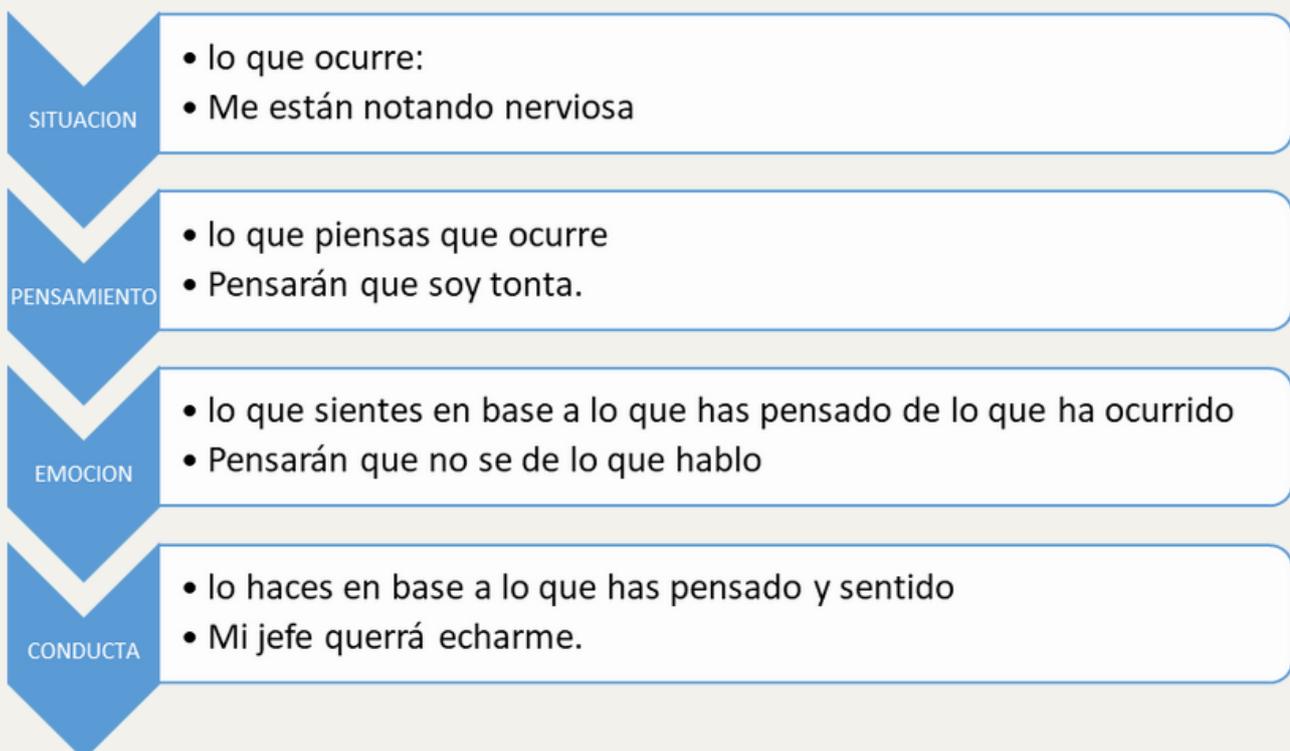
5. Preguntarse si esta creencia es válida para todas las situaciones.
6. Reflexionar sobre otras situaciones similares.
7. Analizar otras posibles explicaciones como causa de lo que ha ocurrido.
8. Preguntarse si podría estar cometiendo un error en la forma en que está pensando.
9. En tercer lugar, debe luchar contra cada uno de los pensamientos irreales / negativos cambiándolos por otros más realistas y tranquilizadores:
10. Éstos deben ser diferentes a la creencia poco realista.
11. Tratar de llegar a conclusiones realistas.
12. Intentar de producir tantos pensamientos como sea posible.

## EJEMPLOS

Por favor, lea el siguiente ejemplo y luego trate de crear sus propios ejemplos. Trate de encontrar soluciones a los mismos utilizando el mismo método.

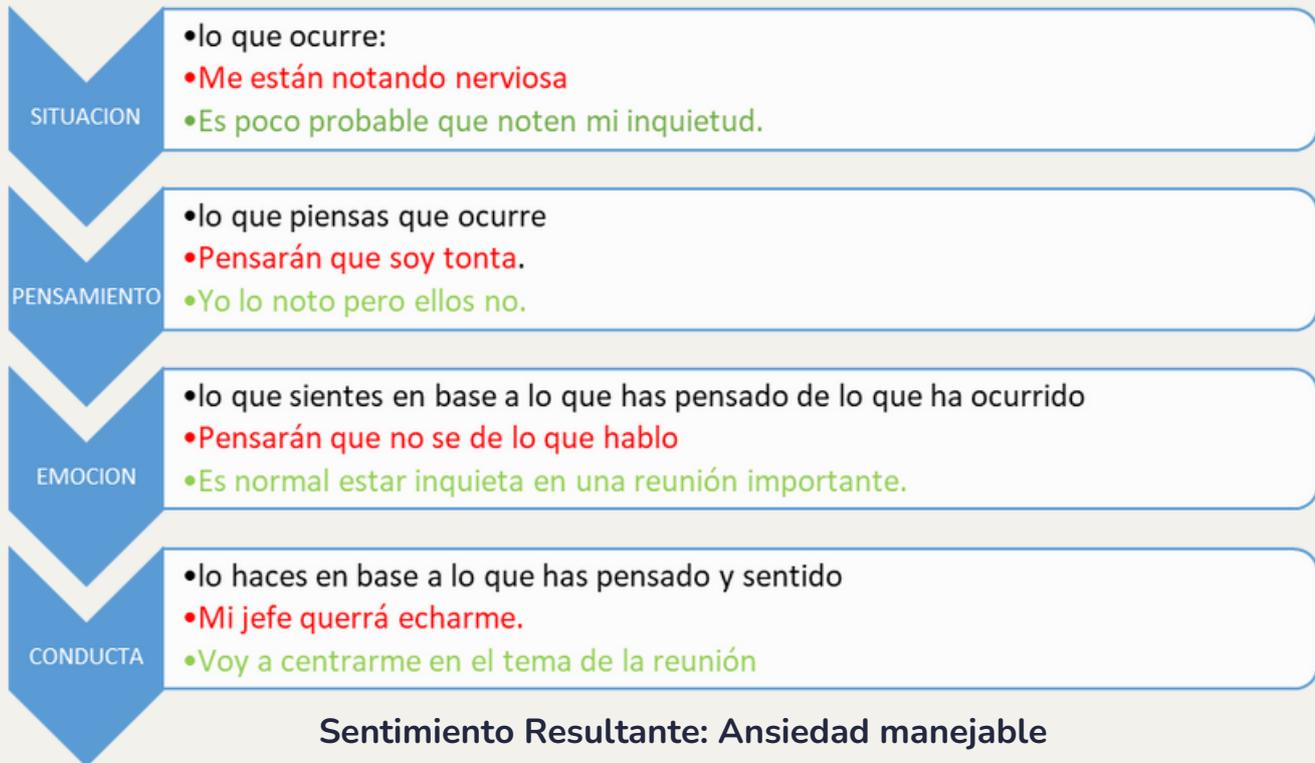
SITUACIÓN: Sentirme ansiosa en una reunión de trabajo.

Pensamientos atemorizantes o negativos:



## Sentimiento Resultante: Pánico

Equilibrio de los pensamientos positivos o tranquilizadores:



Es importante que busques pensamientos positivos incluso cuando realmente no los crea. Si genera pensamientos tranquilizadores o positivos con frecuencia, encontrará que el miedo y los pensamientos autocríticos que produce automáticamente desaparecerán gradualmente.

Ahora puede trabajar utilizando sus propios ejemplos

Escriba una situación que le haya generado ansiedad, las ideas negativas que ha tenido y los sentimientos resultantes de estas ideas.

A continuación, busque un pensamiento positivo que sea capaz de sustituir el pensamiento negativo que tuvo e intente imaginar el sentimiento que este pensamiento le habría generado.

Después de practicar esta técnica durante un tiempo, posiblemente consiga equilibrar sus pensamientos mucho mejor.

La importancia de cambiar nuestros pensamientos se debe a que - como se ha puesto de manifiesto en los ejemplos anteriores - los sentimientos son consecuencia de los pensamientos. Aunque lo que pretendamos cambiar sea nuestro sentimiento de ansiedad, no podemos actuar directamente sobre él sin hacerlo sobre los pensamientos que lo están condicionando. Si con estas habilidades, somos capaces de “volver a pensar”, modificaremos nuestra respuesta emocional ante aquellas circunstancias en la que no hayamos sido capaces de controlar nuestra ansiedad.

**SITUACION**

- lo que ocurre:

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

**PENSAMIENTO**

- lo que piensas que ocurre

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

**EMOCION**

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

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

**CONDUCTA**

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

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

# Conclusiones

La ansiedad no es una enfermedad y, por lo tanto, no se puede curar. Es una respuesta normal del organismo, incluso beneficiosa, pero que en algunas ocasiones puede resultar excesiva.

Por tanto, nuestro objetivo será aprender a regularla.

En estas líneas se describen formas de reducirla y conseguir que sea más manejable, por ello es importante entender la ansiedad, analizar los factores que influyen, causan y mantienen, tras ello identificar los pensamientos y tratar de ajustar los patrones de conducta que nos llevan hacia esa dirección, este cuadernillo fue creado con la finalidad de permitirte conocer un poco más de como tu manejas este proceso, sin embargo es imprescindible que, de reconocer las limitantes para trabajarlo, te aproximes a nosotros, y te acompañaremos para transitar y entender lo que estás viviendo de manera cálida y profesional

**Psic. Sara González Ríos**  
Psicología Clínica



# Más Recursos

En Emotivamente, nos preocupamos por tu salud mental y queremos ofrecerte un acompañamiento integral. Por eso, además de este ebook, te invitamos a explorar los siguientes recursos:

- Visita nuestro sitio web: [www.emotivamente.help](http://www.emotivamente.help). Encontrarás artículos, videos y otros materiales gratuitos sobre diversos temas relacionados con la salud mental.
- Asiste a nuestras sesiones de Terapia Grupal: Ofrecemos sesiones grupales gratuitas para que puedas conectar con otras personas que están pasando por situaciones similares y compartir experiencias.
- Agenda tu Valoración Psicológica gratuita: Un psicólogo te brindará una evaluación personalizada para conocer tu situación y recomendarte el tratamiento más adecuado.
- Participa en nuestros talleres y webinars gratuitos: Desarrolla tus habilidades y aprende herramientas para mejorar tu bienestar emocional a través de talleres y webinars online.

Recuerda que no estás solo. En Emotivamente encontrarás el apoyo y la guía que necesitas para cuidar tu salud mental y vivir una vida plena y significativa.

## Bibliografía

- Hamilton, M. The assessment of anxiety states by rating. *Brit J Med Psychol* 1959; 32:50-55. <sup>3</sup>/<sub>4</sub>
- Hamilton MC. Diagnosis and rating of anxiety. *Br j Psychiatry*. 1969; 3: 76 - 79. <sup>3</sup>/<sub>4</sub>
- Lobo A, Camorro L, Luque A et al. Validación de las versiones en español de la montgomery Anxiety Rating Scale para la evaluación de la depresión y de la ansiedad. *Medicina clínica* 2002. 118(13): 493-9.
- <https://psiquiatramarbella.com/test-escala-de-ansiedad-de-hamilton/>
- <https://www.sspa.juntadeandalucia>



# No permitas que la ansiedad domine tu vida.

Toma el control y vive una vida plena y significativa.

EmotivaMente, Salud Emocional

 951 566 7035

 [emotivamentegeneral@gmail.com](mailto:emotivamentegeneral@gmail.com)

 Arista #222. Col Centro, Oaxaca, Oax.

 [www.emotivamente.help](http://www.emotivamente.help)

