

## Serena tu ansiedad



Irene Martí, María J. Zarza and Laura Melià  
Psicólogas

Queridas/os amigas/os,

Nos gustaría seguir apoyándote durante el confinamiento con nuevas ideas y reflexiones.

Hemos observado que durante estas últimas dos semanas (4-5) de confinamiento, muchas personas han tenido problemas con el estado de ánimo; presentando bajos niveles de energía y falta de motivación que a menudo conducen a la postergación o dejar a un lado las responsabilidades. Además, las personas que han estado en terapia estas últimas semanas, nos han informado de sufrir insomnio (dificultad para conciliar el sueño, despertarse múltiples veces e incapacidad para volver a dormir o mala calidad del sueño) que pueden deberse a las preocupaciones, la ansiedad, a altos niveles de activación fisiológica y preocupación), al abuso de la tecnología (muy frecuente durante esta época) y por supuesto, al cambio de estilo de vida debido al confinamiento.

Las siguientes estrategias y recursos que te presentamos se centran en técnicas de control de emociones tales como ansiedad, activación fisiológica, tristeza e irritabilidad que también pueden ayudarte a dormir mejor. Estas estrategias se basan en la disciplina de la autorregulación.

### **La anhedonia es insensibilidad al placer y desmotivación**

Alguien que experimenta anhedonia muestra niveles bajos de motivación y dificultad para sentir placer con normalidad. Así, las actividades placenteras como disfrutar del sabor de un alimento deseado o hacer una actividad divertida no se experimentan con la misma reacción placentera. Parece que nada se disfruta igual. Experimentar anhedonia es normal bajo estas duras circunstancias de confinamiento. Si te preocupa esta sensación o es demasiado intensa, comunícate con nuestro equipo para obtener asesoramiento y apoyo.

### **El estrés es subjetivo y por tanto, modificable**

El estrés es un proceso psicológico de respuesta a un evento amenazante o desafiante. El estrés es subjetivo y depende de tu capacidad para enfrentarte psicológicamente la situación. La forma en que la que interpretas la situación y tu actitud, determinan claramente tu nivel de estrés, ansiedad y activación fisiológica. Además, tu forma de actuar también determina tu activación y percepción de la realidad. Por ejemplo, hacer las cosas rápido y con poca conciencia puede generar más estrés (por ejemplo, comer en exceso, hablar rápido y en voz alta, aumentar tu excitación, etc.).

La activación fisiológica es un estado general de aceleración corporal que puede ir desde el bajos niveles de activación (Ej. Sueño profundo) hasta la activación extrema (Ej. taquicardia). La evaluación cognitiva que realices de tu activación es lo que determina tu reacción emocional. Puedo estar muy activado e interpretar que es culpa del exceso de café o pensar que estoy teniendo un ataque de ansiedad.

## **Estrategias para Enfrentarse a la Ansiedad**

Siempre que nos enfrentamos a la ansiedad, debemos hacer uso de tres tipos diferentes de estrategias que combinados pueden darnos una manera de enfrentamiento útil:

- 1) Manejar el comportamiento
- 2) Manejar la activación fisiológica
- 3) Manejar el pensamiento

### **1. Manejar el comportamiento**

Obsérvate a ti mismo y presta atención a tu comportamiento, especialmente tus automatismos (patrones que repites sin prestar atención): cuando conozcas tu propia conducta, podrás evaluar y encontrar otras estrategias de afrontamiento por tu cuenta.

Reduce la velocidad; camina, habla, come ...despacio. Cada vez que hagas algo, hazlo más lentamente cuando estés ansiosa/o.

Ponte a prueba con nuevos comportamientos saludables. Incorpóralos a tu rutina diaria. Haz una lista de “cosas por hacer” y “cosas a evitar” y verifica su cumplimiento a diario, con el único objetivo de mantener tu estado de ánimo lo más estable posible y tu ansiedad bajo control. Actividades como el ejercicio físico, seguir rutinas comportamentales, terminar tus responsabilidades, evitar comer en exceso (o mal), etc. pueden ayudarte mucho para mejorar las cosas.

### ***"El caos es buen amigo de la ansiedad"***

La idea de este título es sencillo; maneja tu ambiente y tu comportamiento para manejar tu ansiedad. ¿Y qué significa gestionar el entorno?

Organiza tu espacio:

1. Haz un barrido de orden y limpieza.
2. Recicla, ordena, clasifica.
3. Desarrolla una forma de archivar tus documentos.
4. ...También en tu espacio digital.
5. Pon las cosas en orden al final del día para prepararte para el día siguiente...

Este es un buen momento para pensar que “menos es más”. Echa un vistazo al movimiento minimalista. Puedes seguir la guía de Marie Kondo para ordenar y organizar tus cosas.

[https://www.clara.es/hogar/marie-kondo-metodo-konmari-ordenar-casa\\_418/2](https://www.clara.es/hogar/marie-kondo-metodo-konmari-ordenar-casa_418/2)

Te recomendamos que reduzcas la cantidad de ruido a tu alrededor. Puedes hacerlo de la siguiente manera:

- 1) Apaga el televisor y otros dispositivos electrónicos; o baja el volumen
- 2) Apaga tu teléfono o celular: al menos durante la cena o encuentros con otras personas o mantenlo en silencio momentos largos de descanso.
- 3) Deshazte de todas las alertas y notificaciones: tenemos demasiadas alertas en nuestros teléfonos, twitter, Instagram, Facebook ... Plantéate si de verdad son realmente necesarias todas estas alertas.
- 4) Programa tiempo de silencio y calma.

## **2. Manejar la activación fisiológica**

Una de las estrategias más útiles y rápidas para reducir tu activación es hacer buen uso de la respiración diafragmática (RD). Es particularmente útil durante niveles altos de ansiedad, pero

la práctica diaria es la clave. Respirar adecuadamente es esencial para controlar la activación del sistema autonómico que conecta fuertemente la mente y el cuerpo.

**Instrucciones:**

1- Busca una posición cómoda (sentado o recostado). La música relajante puede ayudarte también mientras practicas RD. Debes encontrar el ritmo y la intensidad de la respiración que mejor funcionen para ti.

2- Inhala lenta y profundamente por la nariz durante 4-6 segundos (o incluso más si estás bien entrenado y tienes muy buena capacidad pulmonar)

3- Retén el aire en tus pulmones durante aproximadamente 4 segundos (o más).

4- Exhala muy lentamente por la boca (como si estuvieras soplando por un canutillo) durante 6-8 segundos hasta vaciar tus pulmones completamente. El truco principal para sentir calma es una lenta y completa exhalación.

5- Repite el proceso unas 2-3 veces más.

Consulta los siguientes recursos para practicar técnicas de respiración:

Respiración diafragmática guiada

[https://www.youtube.com/watch?v=sbVKvUPU\\_IY](https://www.youtube.com/watch?v=sbVKvUPU_IY)

Meditación y respiración guiada:

<https://www.youtube.com/watch?v=aiaQltIDV3w>

La tensión que se acumula en nuestros músculos está relacionada con la activación fisiológica. Si estás ansiosa/o, lo notes o no, probablemente estés notando tensión muscular en todo tu cuerpo. Almacenamos estrés y la ansiedad en nuestros músculos, especialmente en cuello, hombros y espalda. Por lo tanto, relajar sistemáticamente tus músculos es clave para liberar toda esa tensión.

Aquí hay un gran ejercicio para soltar toda esa tensión:

**EJERCICIO PROGRESIVO DE RELAJACIÓN MUSCULAR (RMP)**

Necesitarás unos 15 minutos para este ejercicio.

1. Acuéstate o siéntate en un lugar tranquilo y cómodo.

2. Cierra los ojos. Respira lentamente, cuenta hasta 5 y exhala muy despacio. También puedes incorporar el ejercicio de RD que aprendiste anteriormente.

3. Coloca los pies planos contra el suelo y presta atención a tu pie derecho (o izquierdo; uno cada vez). Observa la tensión en cada parte de tu pie: dedos de los pies, empeine, tobillo, etc. Si notas pensamientos o divagación, acéptalos, felicítate por haberlos notado y déjalos fluir. Puedes imaginar que los estás cargando en la nube o que están hechos de tiza y, mientras los dejas se borran.
4. Tensa y dobla los dedos de los pies, y tensa el pie lo más fuerte posible durante 5 segundos. Concéntrate sólo en esta tensión localizada. Fíjate cómo te sientes.
5. Ahora relaja lentamente el área que has tensado. Observa el alivio de soltar tensión. Tendrás una sensación cálida.
6. Repite los pasos 3 a 5 dos veces más y sigue respirando con lentitud.
7. Repite los pasos 3 a 6 para las áreas restantes del cuerpo en orden: pie → pantorrillas → muslos → glúteos → vientre → pecho → hombros → antebrazos → manos → labios y mejillas → frente.

El principal beneficio de RMP es que te permite experimentar cómo se siente un músculo relajado, para que luego puedas comparar tus niveles de tensión y estrés.

Te recomendamos estos videos para ayudarte a practicar la Relajación Muscular Progresiva (RMP).

<https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc>

relajacion progresiva de Jacobson guiada:

[https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\\_fCM](https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM)

Relajación guiada para dormir profundamente

<https://www.youtube.com/watch?v=9oLANQBtUQE>

### **3. Manejar el pensamiento**

Tu forma de pensar es muy importante. Como hemos discutido en nuestro documento anterior, tu proceso de pensamiento influye significativamente en tu respuesta fisiológica al estrés. Una interpretación neutra y positiva de la situación y una actitud de aceptación de las cosas que no puede controlar, te ayudará a centrar tu atención en las actividades adecuadas para mejorar las cosas. Un proceso de pensamiento adecuado es muy importante para que tu sistema nervioso autónomo se calme y se concentre en las actividades correctas para enfrentar la situación. Vamos a sugerirte unos pasos básicos en la meditación y también incluiremos algunos recursos para la meditación guiada y el yoga.

Aquí tienes algunos ejercicios que te ayudarán a cambiar tu perspectiva o evaluación cognitiva:

“UN LIMÓN?...UNA LIMONADA”

Hay una razón por la cual estos dichos son tan populares y es porque se basan en la realidad. Hay un significado profundo en ellos. Trata de buscar los aspectos positivos que siguen estos tiempos difíciles y buscar la mejor manera de sacarle provecho.

Algunas cosas que puedes hacer:

Encuentra resultados positivos en tiempos de crisis

1. Haz una lista de algo malo que te haya sucedido.
2. Enumera al menos 3 cosas positivas que ocurrieron tras esta dura experiencia.
3. Piensa en cómo esta experiencia impactó positivamente tu vida. ¿Te volviste más compasivo, más fuerte, más consciente, menos temeroso, más atento ...?

Haz este ejercicio pensando en la situación actual.

#### CAMBIO DE ROLES

Este ejercicio es bastante sencillo: piensa, ¿qué le dirías a un amigo que está teniendo los mismos pensamientos negativos que tú? ¿Qué consejo le darías si estuvierais en la misma situación? También puedes jugar el papel de tu terapeuta. Este ejercicio te ayudará a estimular la resolución de problemas desde una perspectiva diferente, además de ser más compasivo contigo mismo. ¡Anímate y date buenos consejos!

#### PREOCUPACIONES

¡Preocúpate!

Sí; vamos a dejar que te preocupes, pero te recomendamos que te limites a hacerlo durante un tiempo más o menos de 20 minutos al día. El problema no es que te preocupes. Todos estamos preocupados. El problema es pasarse todo el día preocupada/o una y otra vez, y no hacer otra cosa que preocuparse obsesivamente. Pongamos algo de estructura en tus patrones de preocupación. Por lo tanto, asígnate un tiempo para preocuparte y trata de no pasarte de esta limitación. Pero no lo programes al final de la tarde o antes de irte a dormir. Si te preocupas durante el día, puedes describir con una palabra tu preocupación, para asegurarte de pensar en esto más tarde. Este es un ejercicio de práctica y paciencia, pero eso lleva a disfrutar tranquilidad. Durante tu tiempo de preocupación, preocúpate todo lo que quieras, hasta que tu corazón sea desprecio. Si se le acaba el tiempo, escribe tu preocupación para el día siguiente y deténgase. Si no necesita los 20 minutos completos, encuentre algo divertido que hacer.

#### MEDITACIÓN

Aquí incluimos algunas instrucciones para hacer ejercicios básicos de meditación. También incluimos enlaces para practicar meditación guiada por tu cuenta.

¡Adelante! ¡Pon tus habilidades de atención plena a trabajar!

#### COMER CONSCIENTEMENTE

1. Encuentre un lugar cómodo donde pueda comer tranquilamente.
2. Presta mucha atención a la comida que estás a punto de comer. Primero, observe cómo se ve. ¿De qué color es? ¿Está en un plato, tal vez en un tazón? ¿Se ve caliente o frío? Ahora, centra tu atención en este olor. ¿Huele fresco o quemado?
3. Dale un mordisco. Observa cómo sabe en tu boca. ¿Qué sabor tiene? ¿Es dulce, salado ...? Como es la textura ¿Es suave, tal vez granulado? Observe la intensidad del sabor y cómo se desvanece después de tragar. Siente el movimiento de tu mandíbula mientras masticas. Siente la comida bajando por tu sistema.
4. Repita con cada bocado hasta que termine.
5. Presta atención a tu estómago ahora. ¿Te sientes lleno? Por último, preste atención a cualquier sabor restante en tu boca y tu sensación general. Por ejemplo, ¿tienes sed?

#### CONTEMPLA LA BELLEZA

1. Cierre los ojos y use la técnica de respiración explicada anteriormente.
2. Ahora que estás relajado, imagina algo que sea hermoso para ti. Podría ser cualquier cosa, realmente: la cara de tu pareja, tu mascota, un lugar especial, una pintura o una flor, el cielo, cualquier cosa.
3. Una vez que tengas tu "objeto" en mente, concéntrate en lo que lo hace hermoso para ti. ¿Es su textura, color, olor, forma ...? ¿O son los sentimientos cálidos que provocan en ti lo que lo hace hermoso? Intenta describir todas sus características en tu mente. Concéntrate en esto por 10 min.
4. Abra lentamente los ojos cuando haya terminado y comparte tu experiencia con alguien. Puede ser por teléfono. Descríbelo todo y sé lo más detallado posible. Observa la energía positiva y las emociones que surgen en ti cuando hablas de ello. También es una buena idea escribir al respecto.

Echa un vistazo a los siguientes recursos para yoga para manejar ansiedad y estrés

yin yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=wwGTd-ppySY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ITGxfzn7glw>

yoga para calmar el sistema nervioso:

Xuan Lan yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=uCc8sjgsExg>

yoga para reducir ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=yj2-riyBWaU>

Revisa los siguientes recursos para bailar: Hemos seleccionado una lista, pero tú puedes crear la tuya propia con el tipo de música que más te guste.

<https://www.mixcloud.com/josentido-salas/templo-del-baile-in-da-house/?fbclid=IwAR2Wlbt1u35GvVlpXonJfH16xXFGcjt4Lkh2vnnT3N5OFwRwXnT6bmuhNSw>

<https://www.mixcloud.com/alex-sevilla/templo-del-baile-march-2020-quarantine-especial-edition/>

Aquí te listamos recursos para enfrentarte a la ansiedad a través de la meditación: respiraciones:

nadi sodhana:

<https://www.youtube.com/watch?v=9-4IGq-28TU>

sama vritti pranayama:

<https://www.youtube.com/watch?v=lrqCy0S0UCc>

<https://www.youtube.com/watch?v=h1K4ZI0Szs0>

rutina antiestrés para relajar cuello y hombros:

[https://www.youtube.com/watch?v=m1HPP9AqSug&list=PLU6SGFG-8lVnG\\_mkbs3c7KYyn8iKkPKeA&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=m1HPP9AqSug&list=PLU6SGFG-8lVnG_mkbs3c7KYyn8iKkPKeA&index=13)

Esperamos que encuentres estos recursos útiles y te ayuden. Sigue contando con nuestro equipo para hablar, encontrar respuestas y encontrar otras formas de hacer frente a los sentimientos difíciles.

Un caluroso saludo y mucho ánimo. ¡Ya queda menos!

El equipo de asesoramiento de Bionexum

## Referencias:

Der-Avakian, A; Markou, A (January 2012). "The neurobiology of anhedonia and other reward-related deficits". Trends in Neurosciences. 35 (1): 68–77.  
doi:10.1016/j.tins.2011.11.005. PMC 3253139. PMID 22177980.

Kenny, D. T. (2011). The psychology of music performance anxiety. Oxford: University Press.

Lazarus, R.S, & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.



Moore, A. B. (2014). Taking control of Anxiety. Small steps for getting the best of worry, stress, and fear. Washington, DC: American Psychological Association.

Ritsner, Michael (ed.). Anhedonia : a comprehensive handbook. Dordrecht: Springer Netherlands. p. 3. ISBN 978-94-017-8590-7.

Ritsner, Michael (ed.). Anhedonia: a comprehensive handbook. Dordrecht: Springer Netherlands. p. 3. ISBN 978-94-017-8590-7.

Rizvi, SJ; Pizzagalli, DA; Sproule, BA; Kennedy, SH (June 2016). "Assessing anhedonia in depression: Potentials and pitfalls". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 65: 21–35. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.03.004. PMC 4856554. PMID 26959336.

Shankman, S; Katz, A; DeLizza, A; Sarapas, C; Gorka, S; Campbell, M (2014). "The Different Facets of Anhedonia and Their Associations with Different components to the positive affect experienced in rewarding situations - anticipatory positive affect (APA) and consummatory positive affect (CPA)...Berridge and Robinson [2] describe these constructs as 'wanting' and 'liking', respectively.

Treadway MT, Zald DH (2011). "Reconsidering anhedonia in depression: lessons from translational neuroscience". *Neurosci Biobehav Rev*. 35 (3): 537–555. doi:10.1016/j.neubiorev.2010.06.006. PMC 3005986. PMID 20603146.