

@gamanpsicologia

**CUADERNILLO
DE EJERCICIOS
DE ANSIEDAD**

@gamanpsicologia

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás **ejercicios prácticos para ayudarte a gestionar la ansiedad y aprender sobre ella** (cuál es tu sintomatología, cuáles son las situaciones que suelen generarte ansiedad, cuáles son tus detonantes, cómo sueles reaccionar...)

Este material puede ser utilizado tanto por **psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.**

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un **recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.**



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

@gamanpsicologia

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos cuadernillos! :)

ÍNDICE

1. Test: Nivel de ansiedad.....pág 1

2. Identifica tus síntomas.....pág 6

3. Identifica las situaciones que te generan ansiedad.....pág 9

4. Identifica tus detonantes.....pág 12

5. Analiza tus reacciones.....pág 15

6. Analiza tus preocupaciones.....pág 18

7. Aprende a delegar.....pág 25

8. Identifica tus hábitos.....pág 28

9. Kit de emergencia.....pág 29

10. Extra: Hoja de registros.....pág 31

1. TEST: NIVEL DE ANSIEDAD

a) Escala de síntomas físicos

1. Sensación de angustia o aprensión.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

2. Dificultad para estar quieto / intranquilidad.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

3. Aumento de la frecuencia cardíaca / palpitaciones.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

4. Fatiga o cansancio constante.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

5. Alteraciones en el sueño: tardas en quedarte dormido, te despiertas varias veces o te despiertas antes de lo previsto.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

6. Sensación de tensión muscular que puede ir acompañada de dolor en determinadas partes del cuerpo (cuello, espalda, cabeza...)

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

Puntuaciones:

- Por cada "casi todos los días" has de contar 3 puntos.
- Por cada "a menudo", 2 puntos.
- Por cada "en alguna ocasión", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Total:

b) Escala de síntomas cognitivos

1. Dificultad para concentrarte.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

2. Sensación de bloqueo mental.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

3. Anticipación de acontecimientos negativos / catastrofismo.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

4. Dificultad para recordar cosas.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

5. Pensamientos o imágenes desagradables.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

6. Dificultad para tomar decisiones (por ejemplo; "das vueltas a la cabeza" sin llegar a decidirte)

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

Puntuaciones:

- Por cada "casi todos los días" has de contar 3 puntos.
- Por cada "a menudo", 2 puntos.
- Por cada "en alguna ocasión", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Total:

c) Escala de síntomas comportamentales

1. Fumas, comes o bebes para calmar tu ansiedad.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

2. Evitas o escapas de determinadas situaciones.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

3. Hacer movimientos repetitivos (tocarte el pelo, temblor de piernas...)

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

4. Te mueves más de lo habitual.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

5. Movimientos torpes o descuidos.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

6. Llanto para aliviar tu malestar.

Nunca En alguna ocasión A menudo Casi todos los días

Puntuaciones:

- Por cada "casi todos los días" has de contar 3 puntos.
- Por cada "a menudo", 2 puntos.
- Por cada "en alguna ocasión", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Total:

Resultados parciales:

Tras obtener las puntuaciones de cada sistema de respuesta tienes que observar en qué bloque has obtenido una puntuación superior a 9 (la media de la puntuación máxima que se puede obtener; 18):

- **Sistema de respuestas fisiológico:** tiendes a psicomatizar tus reacciones de ansiedad, lo que podría predisponerte a sufrir dolencias físicas.
- **Sistema de respuestas cognitivo:** le das demasiadas vueltas a la cabeza. Tus pensamientos suelen adoptar la fórmula "y si...". Es hora de vigilar y cambiar tu diálogo interno.
- **Sistema de respuestas motor:** tu sentimiento de ansiedad es fácilmente observable por otro a partir de su expresión en tu forma de comportarte (te mueves demasiado, te paralizas, fumas, etcétera).

Resultado final:

Suma todas las puntuaciones obtenidas en el test de ansiedad y consulta la interpretación asociada a tu resultado:

- **De 0 a 18 puntos:** A pesar de que en algunas ocasiones te encuentres más nervioso de lo habitual tu respuesta ante situaciones ansiosas es adecuada y dentro de lo esperable.
- **De 19 a 36 puntos:** Tus niveles de ansiedad se sitúan dentro del límite de normalidad. Pero ten cuidado, no te sobrecargues demasiado e intenta gestionar tu ansiedad cuando sientas que sus niveles empiezan a ser elevados.
- **De 37 a 54 puntos:** Sufres unos niveles de ansiedad demasiados altos. Es importante que aprendas a gestionarlos, ya que éstos pueden dar lugar a problemas emocionales y de salud importantes. Comienza tomándote la vida de forma más relajada y, si no puedes, solicita ayuda especializada.

2. IDENTIFICA TUS SÍNTOMAS

Marca todos los síntomas que experimentes cuando experimentas altos niveles de ansiedad (con tener 1 síntoma de cada punto es suficiente para hacer una cruz o tic en el cuadrado de la derecha)

1. Síntomas del sistema nervioso

- *Cefaleas, pérdida de memoria y/o atención*
- *Mareo, inestabilidad y/o desmayos*
- *Fatigabilidad y/o tensión muscular*
- *Contracturas, dolor lumbar y/o cervical*
- *Temblor, escalofríos y/o sofocos*
- *Visión doble y/o borrosa*

2. Síntomas del sistema digestivo

- *Diarrea y/o estreñimiento*
- *Dolor abdominal y/o acidez gástrica*
- *Náuseas y/o vómitos*
- *Boca seca y/o dificultad para tragar*
- *Sensación de deshidratación*

3. Síntomas del sistema cardiovascular

- **Taquicardia**
- **Hipertensión**
- **Palpitaciones**
- **Dolor en el pecho**

4. Síntomas del sistema respiratorio

- **Aumento de la frecuencia respiratoria**
- **Sensación de falta de control de la respiración**
- **Sensación de falta de aire**

5. Síntomas del sistema cardiovascular

- **Sudoración**
- **Piel fría**
- **Palidez**
- **Hormigueo y/o picor**

6. Síntomas cognitivos

- **Problemas de memoria**
- **Dificultad para concentrarte**
- **Dificultad para tomar decisiones**
- **Autodiálogo interno negativo**
- **Catastrofismo**

7. Síntomas conductuales

- **Fumar, comer o beber en exceso**
- **Evitar o escapar de determinadas situaciones**
- **Hacer movimientos repetitivos**
- **Alta frecuencia de descuidos o despistes**
- **Paralización**
- **Llanto**

8. Otros síntomas no escritos (apúntalos)

-
-
-
-

3. IDENTIFICA LAS SITUACIONES QUE TE GENERAN ANSIEDAD

1. Conocer personas nuevas.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

2. Comer en lugares públicos.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

3. Llegar tarde a una cita / quedada.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

4. Hablar con personas que tienen autoridad.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

5. Hacer un examen / entrevista importante.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

6. Exponer o hablar sobre algo ante un público.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

7. Ir a una fiesta.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

8. Trabajar, comer o cocinar mientras me observan.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

9. Hablar por teléfono o en persona con un desconocido.

Bajo grado de ansiedad Alto grado de ansiedad Evitación

10. Comprar en una tienda.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

11. Ir al médico / dentista / hospital.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

12. Ser el centro de atención.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

13. Dar una opinión personal en un grupo de varias personas.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

14. Expresar desacuerdo o desaprobación a otra persona.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

15. Mirar a los ojos a alguien.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

16. Viajar o conocer sitios nuevos.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

17. Intentar hablar con una persona que te interesa / gusta.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

18. Devolver un artículo de una tienda y pedir el reembolso.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

19. Invitar a alguien a salir / quedar.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

20. Decir que no.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

21. Encargarse de una responsabilidad o algo importante.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

22. Decirle a alguien que se ha equivocado.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

23. Hacer deportes o ir al gimnasio.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

24. Bailar en una fiesta.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

25. Viajar en transporte público.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

26. Preguntar por una dirección en la calle.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

27. Dar una orden o hacer una petición a alguien.

Bajo grado de ansiedad *Alto grado de ansiedad* *Evitación*

4. IDENTIFICA TUS DETONANTES

Los detonantes son esos **estímulos externos** (objetos, animales, personas, lugares, situaciones o eventos) o **internos** (preocupaciones, pensamientos o recuerdos) que desencadenan en ti una **respuesta emocional fuerte**, en este caso; la **ansiedad**.

Este ejercicio te permite **reflexionar sobre cuáles son los detonantes que te generan ansiedad**.

Para comenzar a explorar tus detonantes piensa en cada una de las categorías que se recogen a continuación y anota tus respuestas al lado:

1. Personas:

-
-
-
-
-

2. Lugares:

-
-
-
-
-

3. Cosas:

-
-
-
-
-

4. Recuerdos:

-
-
-
-
-

5. Pensamientos:

-
-
-
-
-

6. Actividades / Situaciones:

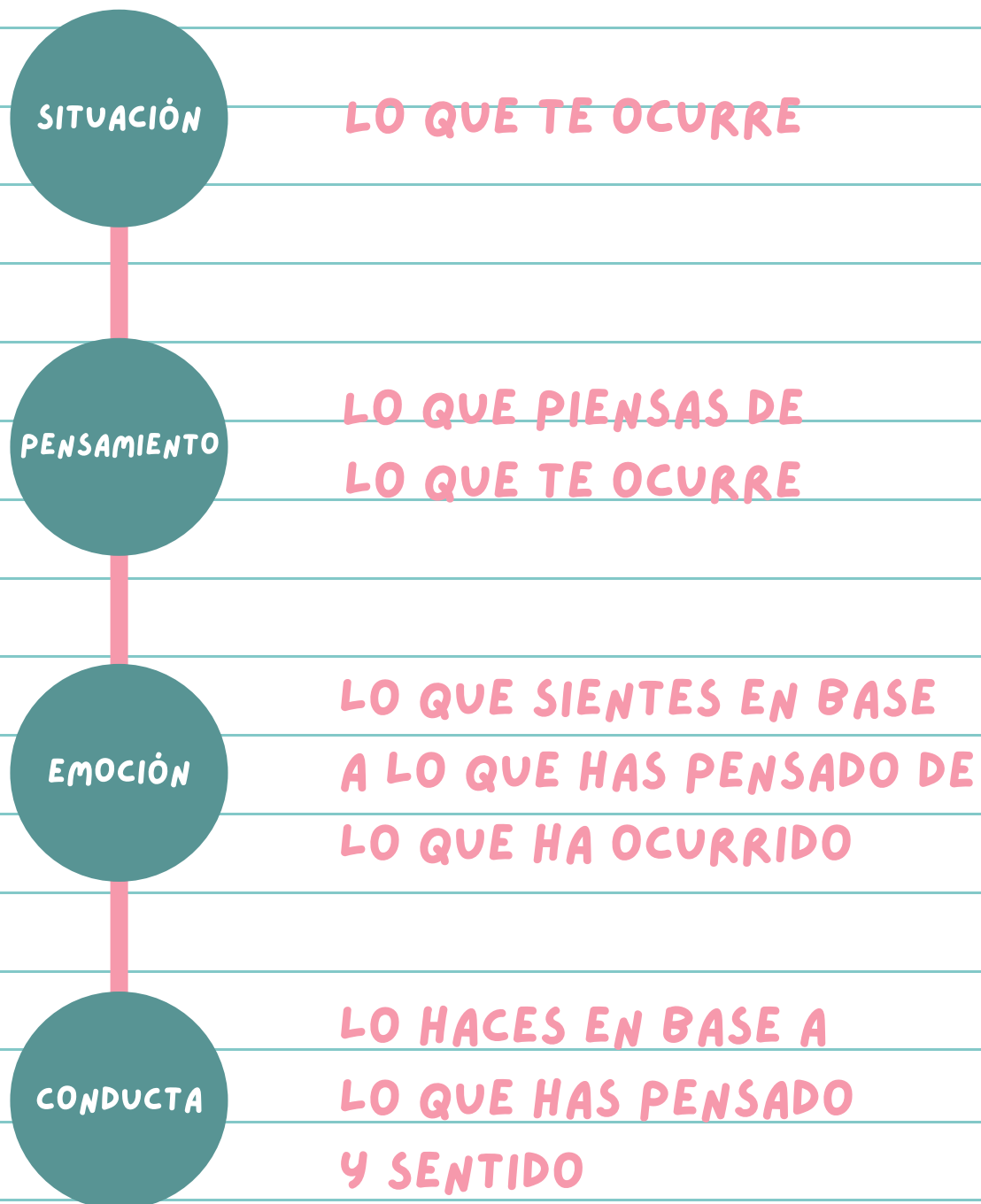
-
-
-
-

7. Otros:

-
-
-
-
-

5. ANALIZA TUS REACCIONES

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.



Elige, a continuación, algunas de las situaciones o detonantes identificados anteriormente y escribe cómo sueles reaccionar.

SITUACIÓN

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

CONDUCTA



SITUACIÓN

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

CONDUCTA

SITUACIÓN

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

CONDUCTA



SITUACIÓN

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

CONDUCTA

6. ANALIZA TUS PREOCUPACIONES

Piensa en tus preocupaciones habituales o actuales y clasifícalas en las siguientes cajitas. Empieza las frases con: "Me preocupa que..."

CON RESPECTO AL ESTUDIO:

CON RESPECTO AL TRABAJO:

CON RESPECTO A LA FAMILIA:

CON RESPECTO A LA PAREJA:

CON RESPECTO A LOS AMIGOS:

CON RESPECTO A UNO MISMO:

A continuación escribe las preocupaciones que has escrito en el ejercicio anterior en función de si se pueden controlar o no.

NO SE PUEDE CONTROLAR / NO DEPENDE DE MI:

SE PUEDE CONTROLAR / DEPENDE DE MI:

Por último, reflexiona sobre la probabilidad de que ocurran dichas preocupaciones y sobre lo peor que podría pasar en esos escenarios.

¿CUÁNTA PROBABILIDAD HAY DE QUE SUCEDA?

¿CUÁL ES EL PEOR ESCENARIO POSIBLE?

¿CUÁL ES EL ESCENARIO MÁS PROBABLE?

¿CUÁL ES EL MEJOR ESCENARIO?

**ESCRIBE 3 COSAS QUE PUEDES HACER TÚ MISMO
PARA LIDIAR CON EL PEOR ESCENARIO POSIBLE**

**ESCRIBE 3 PERSONAS QUE PODRÍAN AYUDARTE
A ENCONTRAR UNA POSIBLE SOLUCIÓN**

7. APRENDE A DELEGAR

Cuando sientas que la vida "va más rápido" que tú, o cuando sientas que te estás preocupando mucho por algo, reflexiona sobre los siguientes apartados.

COSAS QUE ESTÁN FUERA DE MI CONTROL:

COSAS QUE SIENTO QUE SÓLO YO PUEDO HACER BIEN:

COSAS QUE SÓLO ME HACEN PERDER EL TIEMPO:

A large rectangular box with a pink border, containing a pink header and several horizontal lines for writing.

COSAS QUE REALMENTE NO NECESITAN SER RESUELTAS:

A large rectangular box with a teal border, containing a teal header and several horizontal lines for writing.

COSAS QUE ME SIENTO OBLIGADO A HACER:

A large rectangular box with a pink border. At the top, there is a pink rounded rectangle containing the text "COSAS QUE ME SIENTO OBLIGADO A HACER:". Below this header, the box contains several horizontal lines for writing.

COSAS QUE SON RESPONSABILIDAD DE ALGUIEN MÁS:

A large rectangular box with a teal border. At the top, there is a teal rounded rectangle containing the text "COSAS QUE SON RESPONSABILIDAD DE ALGUIEN MÁS:". Below this header, the box contains several horizontal lines for writing.

8. IDENTIFICA TUS HÁBITOS

Reflexiona sobre los hábitos que tienes cuando "llega" la ansiedad y piensa en otros que puedan servirte y que sean más sanos.

HÁBITOS QUE NO ME AYUDAN:

HÁBITOS MÁS SANOS QUE PUEDO HACER:

9. KIT DE EMERGENCIA

En esos momentos en los cuales aparece la ansiedad, es importante contar on un plan de acción. Esto incluye tener en claro qué recursos tienes, con quiénes cuentas y qué acciones, lugares, conductas, pensamientos / frases o personas pueden ayudarte a sentirte mejor. Completa esta lista pensando en todos esos recursos a los cuales puedes acudir cuando la ansiedad aparezca.

1. Personas a las que puedes llamar y pedir ayuda:

-
-
-
-
-
-

2. Sitios a los que puedes ir que te transmitan paz:

-
-
-
-
-
-

3. Acciones o conductas relajantes que puedes hacer:

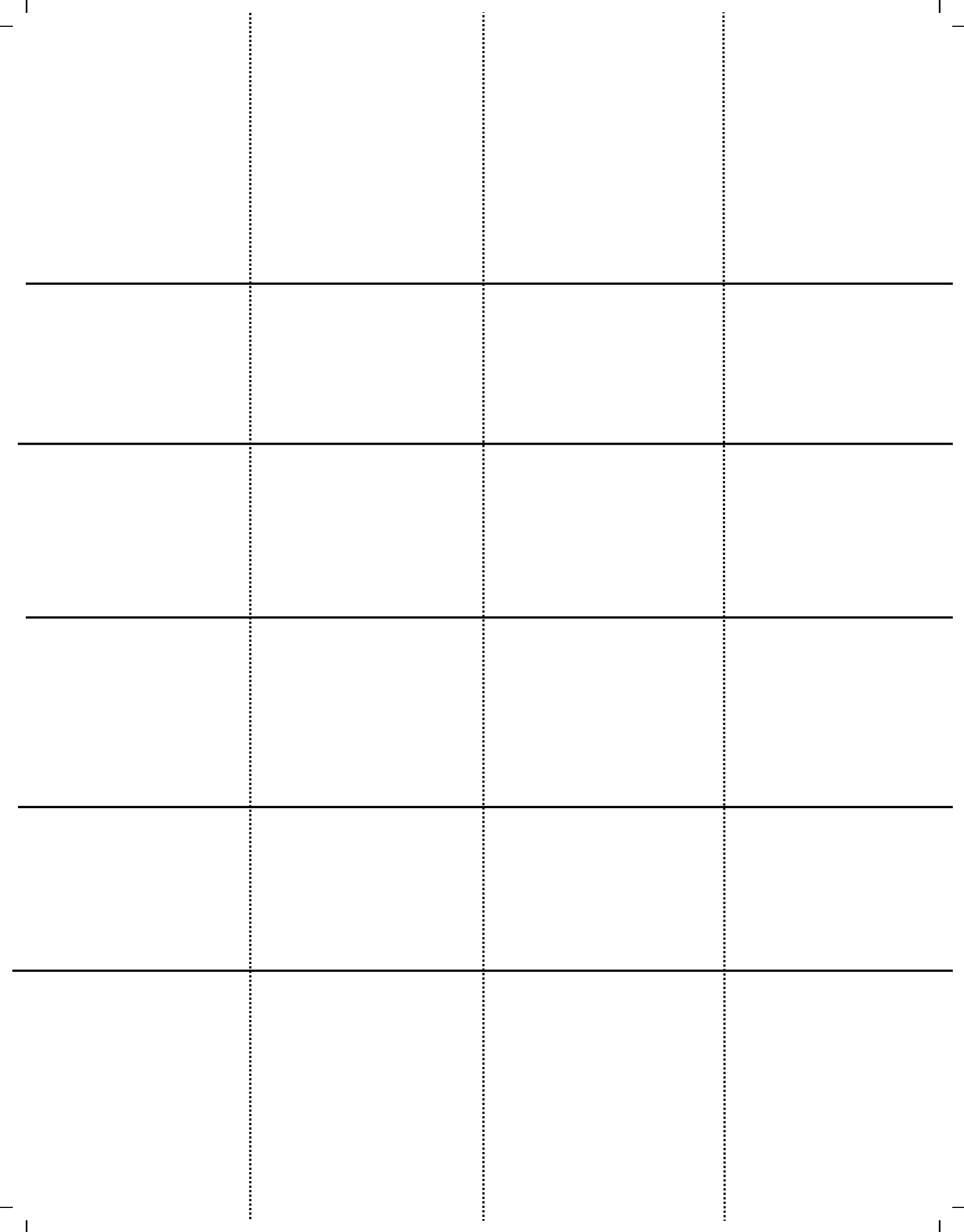
-
-
-
-
-
-

4. Pensamientos o frases positivas que te podrían ayudar:

-
-
-
-
-

5. Recursos que llevas a cabo cuando tienes ansiedad y te funcionan o técnicas de ansiedad que has aprendido (respiración, distracción...)

-
-
-
-
-



Este cuadernillo se

complementa con:

El anterior cuadernillo de

ansiedad (parte teórica)