

# **GUÍA PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS**

**Terapias, técnicas y trucos  
para relajarte en minutos y  
tener claridad mental en  
épocas complicadas de cambio**

**David Martín-Corral, Phd**

Escrita por un científico experto en  
comportamiento humano

*Basada en experiencia  
personal*



## **Qué vas a encontrar en esta guía**

Prólogo	<b>4</b>
Mi experiencia personal con la ansiedad y como he conseguido superarla	<b>5</b>
Conoce la relación entre ansiedad y estrés	<b>10</b>
Cuáles son los síntomas de la ansiedad que tienes que ser consciente si o si	<b>12</b>
Cuáles son los distintos tipos de ansiedad	<b>17</b>
Técnicas para calmar la ansiedad y reducir los niveles de cortisol en cualquier lugar	<b>19</b>
Terapias para superar la ansiedad de una vez por todas	<b>22</b>
Por qué es importante aprender a gestionar las emociones	<b>24</b>
Empezar a meditar no es dejar la mente en blanco	<b>26</b>
BONUS I: Técnicas respiratorias para reducir la ansiedad rápidamente	<b>29</b>
BONUS II: Qué hacer en un ataque de ansiedad	<b>31</b>
BONUS III: Qué hacer si tengo ansiedad por comer, fumar, beber o cualquier otra cosa.	<b>33</b>
BONUS IV: Qué hacer si la ansiedad no me deja dormir	<b>35</b>
Conclusiones: Cómo ser tú y no la ansiedad	<b>37</b>

*Dedicado a todos los seres humanos que sufren*



## Prólogo

Esta pequeña guía para controlar la ansiedad tiene como objetivo darte los conocimientos básicos para comenzar tu viaje hacia la claridad mental. Encontrarás técnicas, trucos y terapias que puedes realizar a solas en casa o con la compañía de un profesional de la salud. Cada capítulo tiene pequeños ejercicios para que comiences desde hoy mismo a tomar control de tu ansiedad. Una guía que va al grano, pensada para ayudarte a tener una vida plena, libre de la neblina mental que nos hace sentirnos mal con nosotros mismos y con el mundo. Guía patrocinada por Iridis Care. Te ayuda a reducir tus estrés en 17 minutos mediante el análisis de tu voz y terapia de sonido personalizada.

# **Mi experiencia personal con la ansiedad y como he conseguido superarla**

Hola, soy David, autor de esta pequeña guía para controlar la ansiedad. La he escrito de una manera super sencilla, que va al grano. Sin florituras. Tocando todo aquello que puede ser relevante para cualquier persona que quiera y necesite controlar o acabar con la ansiedad. En cada mini capítulo encontrarás ejercicios sencillitos para que te pongas a la acción ya.

Mira. He estado ahí y sé hasta qué punto te puede llegar a bloquear física y mentalmente la ansiedad. Si me lo permites me gustaría contarte brevemente mi experiencia vital y como he conseguido sobreponerme a ella. Somos muchas y muchos los que hemos padecido o padecemos ansiedad y por consecuencia altos niveles de estrés.

A veces en la vida, nuestro entorno y nosotros mismos nos hacen estar en alerta. Como si un león estuviera detrás de nosotros intentando cazarnos y nosotros corriendo delante de él con el único objetivo de sobrevivir. El corazón y la respiración se aceleran para movilizar toda la energía al cerebro y los músculos, todo esto es debido a la segregación de altos niveles de cortisol por parte del sistema endocrino. Siendo la hormona causante de poner nuestra mente y cuerpo al 100% para poder sobrevivir. La segregación de esta hormona es fruto de nuestros propios pensamientos y miedos y de nuestro entorno físico o social.

En mi experiencia la llamada o email del jefe, un comentario desafortunado de nuestro entorno social, eventos vitales, una mala

noticia o cambios en el horizonte que acechan nuestra estabilidad emocional, laboral y de salud pueden ser desencadenantes del estrés y la ansiedad con nudos en el estómago, nervios, vómitos, desmayos, pensamientos negativos e incluso suicidas. Cuando estas situaciones son sostenidas en el tiempo. Bum, en algún momento nuestro cuerpo y mente dice basta. Colapsas de mala manera, parándote en seco para que te pongas a ti como centro y foco. Si no respiras conscientemente, no serás dueño de tu cuerpo, pensamientos y emociones.

Durante muchos, muchos años, yo mismo y mi propia vida me ha llevado a sufrir de estrés crónico. Siempre en el futuro, preocupándome porque pasará. Conseguiré llegar a final de mes, le gustaré a esta chica, conseguiré pagar a mis empleados, mi proyecto funcionará y tendrá valor para otras personas, qué pensarán de mí y un largo sin fin de etcéteras. Que estoy seguro que has experimentando algo parecido.

Hubo varios eventos que me pararon para que me observara. Uno, un viernes después de toda la semana trabajando, arrancando una nueva empresa, las cosas no estaban muy bien con mi pareja. Llevaba unos días que las glándulas de la ingle estaban inflamadas. Al ir a orinar, tan solo las roce. De repente, me desmayé. Caí a plomo al suelo. Estaba en casa de mis padres, mi madre se asustó bastante. Fuimos a urgencias, les comenté y me dijeron que era estrés. Otro fue durante el confinamiento. Trabajaba de 12 a 16 horas diarias en dos proyectos, mi empresa y con científicos, sin descansar los fines de semana. Volví a colapsar. Desmayarme. Finalmente, un día todo explotó. Bancarrota, despidos de empleados un año después del confinamiento. Estaba quemado, me había abrasado. No tenía energías para levantarme de la cama. Tenía algunos kilos de más por la ansiedad y me hacía preguntas. ¿Quién era yo? ¿Realmente valía? ¿Qué iba a hacer ahora?



La autoestima aniquilada. Totalmente desconectado de mi cuerpo. No lo escuchaba. Emocionalmente inestable.

Yo mismo, había sido fruto de mi situación física, mental y emocional. Nada, ni nadie había sido el culpable. Me costó darme cuenta. Yo había decidido montar una empresa de salud y hacer a la vez un doctorado sobre epidemias. Yo mismo hice que me pasara factura para pararme. Las cosas nos pasan por y para nosotros. Cuando me ví totalmente aniquilado por mis propios pensamientos. Ahí, me di cuenta que se puede salir de esa oscuridad, esa neblina mental. Solo nosotros nos podemos sacar de ahí tomando acción. Siendo acompañado por otras personas, distintos métodos y técnicas, que nos ayudarán a cambiar nuestra estructura mental. Una buena noticia, existe la neuroplasticidad y técnicas y terapias que ayudan a ello.

En esta pequeña guía rápida, explico qué es la ansiedad, por qué nos impide pensar de forma clara, cómo está relacionada con el estrés, los principales síntomas para identificarla, cómo evaluarla mediante cuestionarios médicos, los distintos tipos de ansiedades y distintas técnicas de mindfulness para relajarnos en cualquier lugar, controlar nosotros nuestras emociones y no el exterior, así como distintos trucos que he ido aprendiendo para controlar la autodestrucción por fumar o comer, cómo dormir por las noches y sobre todo como volver a una respiración consciente.

No soy psicólogo, no soy médico, pero he sido paciente con cientos de horas de terapia, lo he sufrido, soy doctor en matemáticas, experto en comportamiento humano y emprendedor en salud. Mi propósito en la vida es abrir corazones y el estrés los encierra y he fundado Iridis Care, un innovadora terapia para la reducción de los niveles de estrés, mediante análisis de la voz para conocer tus niveles de estrés y sonidos relajantes personalizados en base a las frecuencias de tu voz.

Si después de leer esta guía te apetece echar un vistazo a lo que hago.  
Me encantaría poder conocerte en persona.



David Martín-Corral Calvo, Phd

# **Qué es la ansiedad y por qué nos impide tener la tan deseada claridad mental**

La ansiedad es una respuesta natural a estímulos estresantes o amenazantes. Es una reacción emocional normal para ayudar a enfrentar situaciones desafiantes.

Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva, intensa y persistente, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Esto puede dificultar el pensamiento claro y la toma de decisiones.

La ansiedad puede crear una sensación de desorientación y confusión, haciendo que sea difícil concentrarse y recordar información. También puede afectar la capacidad de tomar decisiones, ya que los pensamientos ansiosos a menudo distorsionan la realidad y distorsionan la perspectiva.

También puede reducir la productividad, ya que los pensamientos obsesivos a menudo interfieren con la capacidad de administrar el tiempo y centrarse en los detalles.

Ejercicios:

1. Observa tu estado emocional y las sensaciones en tu cuerpo. Apúntalos en una hoja de papel o en el móvil. Los utilizaremos más adelante.

## **Conoce la relación entre ansiedad y estrés**

La ansiedad y el estrés son dos estados mentales que están estrechamente relacionados entre sí. La ansiedad es una respuesta emocional normal a una situación desconocida o amenazante. Esta respuesta incluye sentimientos como preocupación, miedo y ansiedad.

El estrés, por otro lado, es una respuesta fisiológica al estrés que incluye cambios físicos y emocionales en el cuerpo. Estos cambios incluyen la liberación de hormonas, como la adrenalina y cortisol, que ayudan al cuerpo a prepararse para una situación de alto estrés.

La ansiedad y el estrés tienen mucho en común, pero también hay importantes diferencias. La ansiedad es una respuesta emocional a una situación que puede ser real o imaginada.

El estrés es una respuesta fisiológica al estrés que se produce cuando el cuerpo reacciona a una situación que se percibe como amenazante o desafiante. La ansiedad y el estrés pueden desencadenarse mutuamente.

El estrés puede desencadenar sentimientos de ansiedad, y la ansiedad puede desencadenar una respuesta de estrés en el cuerpo. Esta relación de retroalimentación negativa puede ser perjudicial para la salud, ya que puede conducir a una mayor ansiedad y estrés que pueden llevar a problemas de salud más graves.

## Ejercicios:

1. Recupera las emociones y sensaciones que escribiste en el capítulo anterior. Reflexiona sobre los desencadenantes de las emociones y sensaciones que escribiste. ¿Cuáles fueron los motivos de sentir esas sensaciones y emociones?

## **Cuáles son los síntomas de la ansiedad que tienes que ser consciente si o si**

Los síntomas físicos de la ansiedad son muy comunes y pueden incluir:

- Temblores
- Sudoración
- Palpitaciones
- Aceleración del ritmo cardíaco
- Dificultad para respirar
- Sequedad en la boca
- Náuseas
- Tensión muscular
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Problemas para conciliar el sueño
- Trastornos digestivos

Estos síntomas pueden ser a veces muy intensos y pueden causar estrés sobre nuestra propia salud.

Los síntomas emocionales y conductuales de la ansiedad pueden incluir:

- Miedo excesivo o irracional
- Inquietud
- Problemas para concentrarse
- Pensamientos obsesivos
- Tendencia a evitar situaciones estresantes

- Sentimientos de culpa
- Irritabilidad
- Preocupación excesiva

La fisiología de la ansiedad está relacionada con los sistemas del cuerpo que controlan el estrés. Cuando sentimos ansiedad, el sistema nervioso simpático se activa, liberando neurotransmisores como adrenalina y noradrenalina.

Estos neurotransmisores desencadenan una respuesta de lucha o huida, lo que hace que nuestro cuerpo se prepare para el peligro. Esto afecta a muchos órganos y sistemas, lo que resulta en los síntomas físicos y emocionales característicos de la ansiedad.

Ejercicios:

1. De nuevo, recupera las emociones y sensaciones que escribiste en el capítulo anterior. Reflexiona qué sucedió después de sentir esas sensaciones y emociones. ¿Qué síntomas físicos o emocionales tuviste?
2. Lleva un diario para observarte e ir escribiendo situaciones de estrés. ¿Qué pasó, cómo te sentiste, qué síntomas se manifestaron en tu cuerpo o mente?

## Cómo saber si tengo ansiedad

Diagnosticar y evaluar la intensidad de la ansiedad puede ser una tarea complicada. Para ayudar a los profesionales de la salud a determinar si una persona está sufriendo de ansiedad, hay varios métodos y herramientas clínicas disponibles.

Herramientas para evaluar la ansiedad:

- La Entrevista Clínica
- Escala de Ansiedad de Hamilton
- La Escala de Ansiedad de Beck
- El Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo

**La Entrevista Clínica** estructurada para el trastorno de ansiedad es una herramienta clínica utilizada para diagnosticar la ansiedad. Esta entrevista requiere que un profesional de la salud evalúe cuidadosamente los síntomas de ansiedad que una persona ha experimentado en los últimos meses.

Esta entrevista también ayuda a los profesionales de la salud a determinar si el trastorno de ansiedad es el resultado de un trastorno de salud mental o de un factor externo.

Otras herramientas clínicas que se pueden usar para diagnosticar y evaluar la ansiedad son **la Escala de Ansiedad de Hamilton, la Escala de Ansiedad de Beck o el Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo.**



Estas herramientas clínicas se basan en una serie de preguntas y respuestas que evalúan los síntomas de ansiedad, la duración de los síntomas, la gravedad de los síntomas y cómo los síntomas están afectando la vida cotidiana de la persona.

Además de las herramientas clínicas, el profesional de la salud también puede evaluar la intensidad de la ansiedad usando técnicas de evaluación conductuales.

Estas técnicas incluyen observación directa, evaluación de respuestas a situaciones específicas, medición del nivel de estrés y evaluación de la respuesta al tratamiento, permitiendo al profesional de la salud comprender mejor el nivel de ansiedad y determinar el enfoque de tratamiento adecuado.

Finalmente, la evaluación de la ansiedad también puede incluir la evaluación de la función cognitiva, la función social y la función física. Estas evaluaciones ayudan al profesional de la salud a determinar los síntomas físicos, emocionales y sociales asociados con el trastorno de ansiedad. También pueden ayudar al profesional de la salud a determinar si un tratamiento farmacológico o psicológico es apropiado para el tratamiento de la ansiedad.

## Ejercicios:

1. Acude a un profesional de la salud para que evalúe qué tipo de ansiedad estás sufriendo.
2. Hazte una prueba de estrés para saber como de estresado estás.  
En Iridis Care te hacemos una prueba de estrés con cada baño de sonido de relajación que hacemos. Puedes visitar nuestra web para reservar una sesión.

## **Cuáles son los distintos tipos de ansiedad**

Hay varios tipos principales de ansiedad, incluyendo ansiedad generalizada, trastorno de pánico, fobia específica, trastorno obsesivo-compulsivo y trastorno de estrés postraumático. Cada uno de estos trastornos de ansiedad tiene síntomas y signos únicos que vamos a ver brevemente a continuación:

### **La ansiedad generalizada (GAD)**

Es el tipo más común de ansiedad y se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente sobre varias áreas de la vida. La ansiedad generalizada puede llevar a la inquietud, la fatiga, la irritabilidad, los trastornos del sueño, la incapacidad para concentrarse y otros síntomas.

### **El trastorno de pánico**

Se caracteriza por una preocupación excesiva y recurrente de tener un ataque de pánico. El ataque de pánico es una sensación intensa de miedo que suele durar de 5 a 20 minutos.

Los síntomas de un ataque de pánico pueden incluir palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar, sensación de ahogo, mareo, miedo a la muerte y otros.

### **La fobia específica**

Es un miedo intenso y persistente a un objeto o situación específica. Esto puede incluir cosas como los animales, el vuelo, el espacio cerrado, las agujas o las alturas.

La gente con fobia específica experimentará una sensación de terror intenso cuando estén expuestos a la situación temida.

### **El trastorno obsesivo-compulsivo**

Se caracteriza por la presencia de obsesiones y compulsiones. Las obsesiones son pensamientos recurrentes y persistentes que causan ansiedad y estrés.

Las compulsiones son comportamientos repetitivos que la persona siente que tiene que realizar para evitar la ansiedad.

### **El trastorno de estrés postraumático (TEPT)**

Se desarrolla después de experimentar o presenciar un evento traumático. Los síntomas de TEPT incluyen pesadillas recurrentes, evitación de situaciones relacionadas con el trauma, irritabilidad, problemas de memoria, dificultad para relajarse y otros.

El TEPT puede ser una forma crónica de ansiedad si no se trata adecuadamente.

Ejercicios:

1. Acude a un profesional de la salud para que evalúe qué tipo de ansiedad estás sufriendo.

## **Técnicas para calmar la ansiedad y reducir los niveles de cortisol en cualquier lugar**

En este capítulo te explicamos brevemente las 10 técnicas que necesitas conocer para poder calmar tu ansiedad y tus niveles de estrés cuando lo necesites.

**Realiza ejercicio moderado.** El ejercicio moderado es una excelente forma de liberar adrenalina y aliviar el estrés.

**Respira profundamente.** La respiración profunda reduce la tensión muscular y ayuda a relajar el cuerpo y la mente. ¿Respiras? Si la respuesta es sí. Todo está bien. Eso sí, respira desde el abdomen, desde la tripa y no desde el pecho.

**Practica técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación como la meditación, el yoga y la visualización pueden ayudar a aliviar la ansiedad. Veremos algunas de ellas en más en próximos capítulos.

**Practica la distracción.** Para reducir la ansiedad, es importante desconectarse de los pensamientos ansiosos a través de la distracción. Cosas que te gusten, que no te cuesten trabajo, eso sí, no utilicemos el móvil o cualquier otra cosa que nos pueda llevar a una adicción.

**Habla con alguien.** Hablar con un amigo, un miembro de la familia o un profesional de la salud mental puede ser útil para entender y manejar la ansiedad. Las emociones hay que soltarlas. Canta, baila o llora si es necesario, pero no te dejes nada dentro.

**Consume alimentos saludables.** Comer alimentos saludables puede ayudar a equilibrar los niveles de energía y mejorar el estado de

ánimo. A veces nos excedemos con fumar y beber, si se nos va la mano. Evitemos situaciones que nos llevan a ello y si lo hacemos, no nos castigemos por haberlo hecho. Tratemos nos a nosotros mismos con compasión, del error viene el acierto.

**Establece límites.** Establecer límites en tu vida puede ayudar a controlar los niveles de estrés y ansiedad. Hay situaciones y personas que nos absorben la energía. Aprendamos a recibir en vez de siempre dar.

**Practica técnicas de afrontamiento.** Las técnicas de afrontamiento ayudan a manejar la ansiedad en situaciones estresantes. Enfréntate a tus miedos. Hay que comérselos para desayunar. Se tu el león y no al revés.

**Establece objetivos realistas.** Establecer objetivos realistas es una forma de reducir el estrés y la ansiedad. El ser humano por naturaleza suele excederse en lo que cree que es capaz de hacer. Baja las expectativas tuyas y de los de tu alrededor. No pasa nada por ir despacio y luego ofrecer más de lo esperado.

**Duerme lo suficiente.** El sueño es esencial para mantener el equilibrio emocional y el bienestar mental. Descansa. Es super importante.

## Ejercicios:

1. Prueba a crear un pequeño plan de acción. No intentes abordar todas a la vez. Sino te entrará la ansiedad. Empieza con pequeños cambios. Empezando con mini sesiones de 5 minutos. Nada más.
2. Observa tu respiración. ¿Respiras desde el pecho o desde el abdomen?
3. Si no puedes hablar con alguien, utiliza un diario para soltar todo lo que sientes dentro.
4. Busca canciones que te suban el ánimo para cuando estés de bajón o todo lo contrario, canciones que te ayuden a llorar desconsoladamente y soltar.
5. Práctica ejercicio físico lo más frecuente posible. Un paseo por un parque o la naturaleza es suficiente.

## **Terapias para superar la ansiedad de una vez por todas**

Algunas de las terapias que he practicado o he sido paciente para erradicar mi ansiedad. Al final te cuento mi experiencia.

**Terapia cognitiva conductual (TCC):** Esta terapia ayuda a los pacientes a identificar y reemplazar sus pensamientos y comportamientos negativos con pensamientos y comportamientos más positivos.

**Terapia de aceptación y compromiso (ACT):** Esta terapia se centra en la aceptación de los sentimientos y pensamientos negativos, sin intentar cambiarlos, y comprometerse con el cambio de comportamiento para tener una mejor calidad de vida.

**Terapia de relajación:** Esta terapia se centra en la reducción del estrés y la ansiedad mediante técnicas de relajación, como la respiración profunda, la progresión muscular relajada, la meditación y el sonido.

**Terapia de exposición:** Esta terapia se basa en exponer a los pacientes gradualmente a sus temores, para ayudarles a enfrentarse a ellos y controlar sus respuestas de ansiedad.

**Terapia de apoyo:** Esta terapia ayuda a los pacientes a encontrar mejores formas de manejar sus sentimientos de ansiedad, como el apoyo emocional y el desarrollo de habilidades para afrontar los problemas.



**Terapia cognitiva:** Esta terapia ayuda a los pacientes a identificar los pensamientos negativos y distorsiones cognitivas que están contribuyendo a la ansiedad, y a reemplazarlos con pensamientos más realistas y saludables.

**Terapia Gestalt:** Es una psicoterapia que tiene como objetivo permitir al paciente llegar a ser más completo y creativamente vivo y liberarse de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la percepción del momento presente, la satisfacción óptima, la autorrealización y el crecimiento.

Personalmente, después de ir cientos de horas a terapia y probar varias de ellas. La terapia conductual me parece que no atacan la causa raíz de la ansiedad, en cambio, la última. La terapia gestalt es compendio de todas las anteriores y para mí ha sido la más exitosa.

Ejercicios:

1. ¿Has pensado alguna vez en ir a terapia? ¿A lo mejor es momento de volver? Si estás leyendo esta guía. En el fondo quieres cambiar y te aseguro que se puede. Se valiente y toma la decisión.

## **Por qué es importante aprender a gestionar las emociones**

Es importante aprender a gestionar las emociones porque nos ayuda a mantener un equilibrio mental y emocional saludable. Cuando somos capaces de controlar adecuadamente nuestras emociones, somos capaces de evitar situaciones conflictivas, tomar decisiones mejor informadas y ser más felices. Esto nos permite tener mejores relaciones con los demás, mejorar nuestra productividad y alcanzar nuestros objetivos.

Todos hemos experimentado emociones a lo largo de nuestras vidas. Desde la alegría y el entusiasmo hasta la tristeza y la frustración, estas fluctuaciones emocionales forman parte de la experiencia humana. Aprender a gestionar nuestras emociones es una habilidad importante para alcanzar la felicidad y el éxito en la vida.

En primer lugar, gestionar las emociones nos ayuda a mantenernos enfocados. Cuando estamos abrumados por la ira, la ansiedad o la tristeza, nos resulta difícil concentrarnos en las tareas importantes. La gestión emocional nos ayuda a tomar el control de nuestras reacciones. Esto nos permite centrarnos en objetivos y metas más grandes, manteniendo nuestras emociones a un nivel apropiado.

También nos ayuda a mejorar nuestras relaciones. La gestión emocional nos ayuda a reconocer nuestras emociones y comprenderlas. Esto nos permite responder de forma más adecuada a situaciones difíciles, evitando las discusiones innecesarias. Esto mejora significativamente nuestras relaciones con los demás y nos ayuda a construir una red de apoyo sólida.

Además, la gestión emocional nos ayuda a tomar mejores decisiones. Cuando estamos abrumados por nuestras emociones, nos resulta difícil ver las cosas con claridad. La gestión emocional nos permite tomar decisiones con la cabeza fría, lo que nos ayuda a evitar errores costosos. Esto nos ayuda a tomar decisiones acertadas con respecto a nuestro trabajo, nuestras finanzas y nuestras relaciones.

Finalmente, la gestión emocional nos ayuda a alcanzar la felicidad y el éxito en la vida. Cuando somos capaces de controlar nuestras emociones, nos sentimos más seguros, confiados e inspirados. Esto nos permite abrazar la vida con entusiasmo, enfrentar los desafíos con valentía y convertir nuestros sueños en realidad.

En resumen, aprender a gestionar nuestras emociones es una habilidad importante para alcanzar la felicidad y el éxito en la vida. Esto nos ayuda a mantenernos enfocados, mejorar nuestras relaciones y tomar mejores decisiones. Por último, esto nos permite aprovechar al máximo nuestras oportunidades y abrazar la vida con entusiasmo.

#### Ejercicios:

1. En tu diario escribe las emociones que vayas experimentando. Te ayudará a no actuar de forma compulsiva y liberarte de ellas. Pruébalo.
2. Mirate en el espejo de tu cuarto de baño y observate durante unos pocos minutos con un un par de minutos es suficiente. Qué emociones sientes.

## **Empezar a meditar no es dejar la mente en blanco**

Todo el mundo confunde la meditación con dejar la mente en blanco. Se puede hacer pero para eso se requiere mucha práctica, es como entrenar un músculo más.

Meditar es hacer esas cosas que no hacen sentir bien, sin autodestruirnos, y hacen que nuestro tiempo se pase en un abrir de ojos. Eso es meditar. Un estado de flujo, estar conectado, haciendo deporte, observando la naturaleza, haciendo manualidades, etc.

Es cuando tu cuerpo y mente están conectados, relajados, mediante la atención plena y la respiración. Todo nuestro ser está en esa actividad, ya sea pensar o cualquier otra acción exterior con nuestro cuerpo.

La meditación, la atención plena y la respiración profunda pueden ser herramientas útiles para ayudarte a controlar tus sentimientos y desencadenar tu ansiedad. Estas tres prácticas son similares entre sí, pero cada una se enfoca en un área diferente.

### **La meditación**

Se dirige a la liberación de estrés y al alivio de la ansiedad. La meditación es una práctica que se lleva a cabo en un estado de profunda relajación, lo que ayuda a liberar la mente de preocupaciones, pensamientos negativos y estrés. Al practicar la meditación, puedes aprender a controlar tus pensamientos y sentimientos, lo que te ayudará a controlar tu ansiedad.

## **La atención plena**

Se enfoca en la conciencia de uno mismo y en la observación de los propios pensamientos y sentimientos. Al centrarse en el momento presente y prestar atención a los propios sentimientos, puedes reconocer los sentimientos de ansiedad antes de que se vuelvan demasiado intensos. Esto te da la oportunidad de abordar estos sentimientos de manera segura y eficaz.

## **La respiración profunda**

Es un método para relajarse y aliviar la ansiedad. Esta técnica se centra en la respiración y en la conexión con el cuerpo y la mente. La respiración profunda ayuda a relajar los músculos, calmar la mente y liberar el estrés. Al practicar esta técnica, puedes controlar tus pensamientos y sentimientos de ansiedad y aprender a manejar tus sentimientos en situaciones estresantes.

Todas estas técnicas ofrecen el mismo resultado final: ayudarte a controlar tus pensamientos y sentimientos de ansiedad. Si sufres de ansiedad o estás estresado pueden ser una forma segura y eficaz de manejar tus sentimientos.

### Ejercicios:

1. Práctica actividades que hagan que el tiempo se pase muy rápido
2. Coge un lápiz, cierra los ojos y siéntelo, luego siente las puntas de tus dedos con él, finalmente siente tus dedos cogiendo el lápiz.
3. Sigue practicando tus ejercicios respiratorios.
4. Prueba cuando estés practicando tus ejercicios respiratorios, cuando te ves preparado a hacer la respiración de forma natural y observa tus pensamientos. Durante 5 minutos, nada más. Solo observalos.

## **BONUS I: Técnicas respiratorias para reducir la ansiedad rápidamente**

Técnicas de respiración que puedes hacer en cualquier lugar cuando te veas con ansiedad. En la cama, en tu puesto de trabajo, en el baño, en una reunión, donde quieras y en menos de 5 minutos te habrás relajado.

**Respiración diafragmática:** Esta técnica de respiración implica el uso del diafragma para controlar la respiración. Esto significa que su respiración debe ser profunda y controlada, inspirando y expirando lentamente. Esta técnica de respiración a menudo se utiliza para reducir la ansiedad y el estrés.

**Respiración de cuenta atrás:** Esta técnica implica inspirar durante cuatro segundos, luego sostener la respiración durante ocho segundos, luego expirar durante otros cuatro segundos. Esta técnica le ayuda a centrarse en su respiración y a controlar su ansiedad.

**Respiración de 4-7-8:** Este tipo de respiración también se conoce como el ejercicio de respiración de la calma. Esta técnica implica inspirar profundamente durante cuatro segundos, luego sostener la respiración durante siete segundos y finalmente expirar durante ocho segundos. Esta técnica se utiliza para calmar el cuerpo y la mente mientras se trata la ansiedad.

**Respiración abdominal:** Esta es otra técnica de respiración profunda que ayuda a calmar la mente y el cuerpo. Esta técnica implica concentrarse en la respiración abdominal y asegurarse de que el abdomen se expanda y se contraiga cuando se inhala y se exhala.

profundamente. Esta técnica se puede utilizar para controlar la ansiedad.

**Respiración lateral:** Esta técnica implica respirar profundamente mientras se llevan los hombros hacia arriba y hacia abajo. Esto ayuda a relajar los músculos y calmar la mente. Esta técnica se puede utilizar para reducir la ansiedad y el estrés.

Ejercicios:

1. Prueba cada una de las técnicas de respiración y observa cual es la que mejor funciona para tí.
2. Durante siete días dedica 5 o 10 minutos a realizar el ejercicio respiratorio que mejor te ha funcionado.



## **BONUS II: Qué hacer en un ataque de ansiedad**

**Intenta respirar profundamente.** Respira lenta y profundamente por la nariz para llenar tus pulmones con aire, mantenlo unos segundos, luego exhala lentamente por la boca. Haz esto durante unos minutos para ayudar a relajar tu cuerpo y calmar tu mente.

**Practica técnicas de relajación.** Puedes usar la meditación guiada, la relajación muscular progresiva, el yoga, el Tai Chi o cualquier otra técnica de relajación que hayas aprendido. Estas técnicas ayudan a reducir la tensión y la ansiedad.

**Desafía tus pensamientos negativos.** Cuando tu mente está llena de pensamientos negativos, trata de identificarlos y cuestionarlos. Pregúntate si hay otras maneras de ver la situación y busca pruebas para respaldar tus pensamientos. Esto te ayudará a minimizar la ansiedad.

**Haz ejercicio.** El ejercicio es una excelente manera de liberar el estrés acumulado y la ansiedad. Cuando estés ansioso, puedes salir a caminar, correr, nadar o practicar cualquier otro tipo de actividad física.

**Habla con alguien.** Trata de compartir tus sentimientos con alguien de confianza. Hablar sobre lo que estás sintiendo te ayudará a identificar y afrontar tus temores. Puedes hablar con un amigo, un miembro de la familia o un profesional de la salud mental como un terapeuta.

**Ejercicios:**

1. Práctica tu técnica respiratoria para que sea tu arma cuando el ataque de ansiedad vuelva.
2. Vete teniendo una vida más ordenada. Poco a poco, con cariño, un pasito cada día. No quieras abordar todo de golpe.
3. Visita a un profesional de la salud si los ataques de ansiedad son muy recurrentes.

## **BONUS III: Qué hacer si tengo ansiedad por comer, fumar, beber o cualquier otra cosa.**

Todos tenemos un bicho dentro (la ansiedad) y hay que darlo de comer. Ya sea comiendo, fumando, bebiendo, teniendo sexo, haciendo deporte o tirándote por un puente. Cuando la actividad que hacemos para alimentar el bicho se vuelve compulsiva o nos autodestruye. Algo va mal.

**Pregúntate qué necesitas.** Identificar qué necesitas realmente te ayudará a combatir la ansiedad. ¿Tienes hambre? ¿Tienes sed? ¿Estás aburrido? ¿Estás estresado? Una vez que sepas qué necesitas, podrás abordar el problema de manera más efectiva.

**Distraete.** Busca algo para hacer para evitar la tentación de comer sin hambre. Puedes salir a caminar, leer un libro, escuchar música, ver una película o jugar un juego. Estas actividades te ayudarán a relajarte y a desviar tu atención de la ansiedad por comer.

**Prueba algo diferente.** Si bien comer es una forma de aliviar la ansiedad, también hay otras maneras de aliviar el estrés. Dale un intento a la meditación, la respiración profunda o la relajación muscular para reducir la ansiedad.

**Come alimentos saludables.** El truco para controlar la ansiedad por comer es comer alimentos saludables y equilibrados. Elija alimentos ricos en fibra y nutrientes para mantenerse lleno por más tiempo y evitar los picos en el nivel de azúcar en sangre.

**Pide ayuda.** Si la ansiedad por comer se ha convertido en un problema, considere hablar con un profesional de la salud mental. Un consejero o terapeuta puede ayudar a comprender la ansiedad por la comida y a desarrollar estrategias para controlarla.

**Observa tus pensamientos ansiosos.** Son como una parada de autobús. Sé consciente cuando vienen, cuál es el motivo, durante cuánto tiempo están ahí para que te montes en el autobús. A veces te montarás. otras no. Solo observalos en meditación.

Ejercicios:

1. Observa tus pensamientos. Realiza tus ejercicios respiratorios y cuando estés en relajación. Deja la mente fluir, sin juzgar, cuando venga, clasifícalos en emociones, acciones, sentimiento, etc.
2. Sé consciente cuando el bicho o ese autobús está apunto de venir y ten tus herramientas para distraerte.

## **BONUS IV: Qué hacer si la ansiedad no me deja dormir**

Por las noches suele venir ese bicho a molestarnos. Con pensamientos acelerados, recurrentes y que nos agobian. Ejercicios muy muy sencillos para evitar que ese bicho venga a molestar cuando nos vamos a dormir.

**Establecer un horario regular de sueño:** Establecer un horario de sueño regular es una de las mejores cosas que puede hacer para tratar la ansiedad nocturna. Intente acostarse y levantarse a la misma hora cada día, incluso los fines de semana.

**Ejercicio regular:** El ejercicio es una forma comprobada de aliviar la ansiedad y el estrés. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad diaria.

**Evite la cafeína y el alcohol por la noche:** La cafeína y el alcohol pueden contribuir a los problemas de sueño. Intente limitar su consumo tarde en la noche.

**Calmarse antes de acostarse:** Practique técnicas de relajación para ayudarlo a relajarse antes de acostarse. Esto incluye cosas como la meditación, la respiración profunda o la escritura de su diario.

**Considere la terapia para abordar la ansiedad:** Si la ansiedad se vuelve demasiado para usted, considere hablar con un terapeuta para obtener ayuda. Un profesional calificado puede ayudarlo a identificar y manejar sus sentimientos de ansiedad.

### Ejercicios:

1. Haz ejercicio a diario, aunque sea poco, un paseo.
2. Práctica tus ejercicios respiratorios con o sin meditación antes de irte a dormir.
3. Cena ligero.
4. Utiliza sonidos relajantes. En Iridis Care hemos diseñado una tecnología para crear baños de sonido personalizados para ayudarte a dormir por las noches. Visita nuestra web.

## **Conclusiones: Cómo ser tú y no la ansiedad**

Si has llegado hasta aquí. Lo primero, millones de gracias. Me llena de satisfacción saber que te ha parecido interesante la guía y que de alguna manera le ves utilidad.

Segundo. Como has visto. Para poder erradicar la ansiedad. Nada, ni nadie podrá hacerlo por ti. Es difícil. No te lo voy a negar. A menos que te expongas a experiencias muy intensas, donde tu cuerpo se vea estresado a unos niveles desorbitados de cortisol y esto no te asegura que salgas triunfador. Pero con la dedicación, tenacidad y humildad puedes sobreponerte a los engaños de nuestra mente. Por eso, es necesario observar nuestros pensamientos, las emociones, que son el mecanismo para conectar el cuerpo con la mente, y las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo.

Es vital reconocer los desencadenantes que provocan estas reacciones de ansiedad como situaciones, eventos, personas, emociones y pensamientos que nos hacen sentirnos mal. Permittiéndonos diferenciar entre nosotros y el exterior. Otro punto vital es aprender a conectar con nuestra respiración, pero desde el abdomen. Sé que esto es recurrente, pero tener una vida saludable, en la medida de lo posible.

Si realmente quieres parar la mente, sentirte mejor y controlar la ansiedad. El trabajo que conlleva merece la pena con creces. Seguramente es la mejor inversión que puedes hacer. Eso si, solo tú puedes hacerlo. Solo quiero animarte. Nos podemos liberar de nuestra prisión mental para ser feliz en el aquí y en el ahora.

# Prueba un baño de sonido totalmente personalizado y alivia tu ansiedad

Visita nuestra web <https://iridis.care> y reserva tu primera cita.  
Relajación 100% garantizada.

