

# Guía Práctica: Introducción a la Ansiedad

## Introducción

- ¿Para qué una guía?
- BePositive: Método de Tres Niveles
- Propósito

### 1. Primer nivel: Autoconocimiento

¿Qué es la Ansiedad?

La Ansiedad y la Ansiedad Patológica

- Área Cognitiva
  - Área Conductual
  - Área Física
  - Área Vincular
- 
- Ansiedad y Miedo
  - Ansiedad y Angustia
  - Ansiedad y Culpa
  - Ansiedad y Alegría
  - Ansiedad y Amor
  - Ansiedad y Entusiasmo

### 2. Segundo Nivel: Actitud de Cambio

Actitud Positiva Vs. Actitud Negativa: Construyendo en Templanza

- Autoestima en la Ansiedad
- Creatividad en la Ansiedad
- La Integridad en la Ansiedad
- El Ego en la Ansiedad
- La Gratitud ante la Ansiedad
- El Perdón frente a la Ansiedad
- Desdramatizando con el Humor
- El Poder de las Palabras: Siendo Asertivos

### 3. Hábitos Para Ser Feliz

La Columna Vertebral de Nuestra Vida

- La Ansiedad como Motor: La Motivación
- La Fuerza del Compromiso
- Accionando en lo que nos Gusta: La Proactividad
- Educando a la Ansiedad: La Autodisciplina
- Disfrutando de la Ansiedad: Modo Aprendizaje, Modo Disfrute
- Persevera y Triunfaras
- El Valiente lleva su Valentía hasta el Final
- Mi Entorno y Yo: Apreciación por la Belleza

Palabras Finales

## Introducción

- ¿Para qué una guía?

Nervios, estrés, taquicardia, aislamiento, tensión, confusión, preocupación, que nos llevan a preguntarnos ¿Qué me pasa? Son algunos de los síntomas que en Psicología definimos como Ansiedad.

Se trata de uno de los males del momento que afecta a millones de personas en todo el mundo y que la mayoría de las veces se tiende a medicar; sin profundizar en sus causas.

Es el emergente, el semáforo en rojo que nos pide que nos tomemos un tiempo para reflexionar, para sintonizar con nosotros y dar lugar a nuestro Ser que busca la felicidad.

Hoy es tiempo de desacelerar el paso, respirar hondo y recuperar el timón de nuestra existencia. De amigarnos con la ansiedad y utilizarla como el motor que nos permitirá alcanzar nuestros sueños y sentirnos plenos e íntegros.

En esta Guía Práctica de Ansiedad encontrarás un conjunto **herramientas de Psicología Positiva** y de principios de naturaleza espiritual, que al ser adoptados como una forma de vida te permitirán enfrentar tanto los problemas de la Ansiedad como otros problemas de la vida, transformandote en un Ser fuerte, libre y feliz.

- BePositive: Método de Tres Niveles

A través de la Guía encontrarás tu hoja de ruta que te permitirá recorrer los caminos de la ansiedad desde un lugar de aprendizaje y crecimiento. Es un método basado en la Psicología Positiva, por lo cual es esencialmente práctico, dinámico y aplicable a toda situación que te genere ansiedad; cada nivel te permite alcanzar un nuevo punto de conciencia y así resolver lo que te sucede desde una perspectiva diferente.

Los 3 Niveles del **Método BePositive** son:

**Autoconocimiento:** Inteligencia Emocional para comprender, gestionar y comunicar tus emociones, y las de los demás. Para guiar tus pensamientos, emociones y conductas hacia una mejor calidad de vida

**Actitud de Cambio:** La Psicología Positiva es una rama práctica que propone accionar hacia la Felicidad utilizando herramientas como la Gratitud, el Perdón y la Autoestima.

**Hábitos para Ser Feliz:** Son las conductas automáticas que sostienen todo tu Ser durante el tiempo. Los Hábitos actuales definen 100% nuestro futuro.

- **Propósito**

Es la vocación, el llamado: el sentido de vida. Es la Brújula Existencial, que nos guía en lo que tiene significado para nosotros. Nos mantiene focalizados en lo que nos hace realizar nuestros sueños

**Por Qué:** Autorrealización de nuestros sueños: personales, familiares, profesionales, calidad de vida, la plenitud.

**Para Qué:** Se relaciona con la capacidad que tenemos las personas de salir de nosotros para ayudar, acompañar a mejorar la calidad de vida de otros

**Cómo:** Son las herramientas, recursos, estrategias que sirven para realizar el por qué y el para qué

- **Ejercicio:**

Si todavía no definiste tu Propósito, hoy es el momento. Te propongo que completes las tres preguntas que son tu Brújula Existencial:

- ¿Por Qué ? .....
- ¿Para Qué? .....
- ¿Cómo? .....

### Primer nivel: Autoconocimiento

#### ¿Qué es la Ansiedad?

Es una respuesta psicológica, fisiológica y conductual que surge ante las demandas externas. Se acompaña de síntomas particulares como respiración acelerada, taquicardia, tensión muscular, secreción de la hormona del cortisol que permite al individuo realizar esfuerzos extraordinarios. Es un mecanismo esencial para la

supervivencia, el bienestar, la calidad de vida y lograr metas/ objetivos que hacen a la realización personal.

Hay tres tipos de Ansiedad esperables:

Ansiedad de Abordaje: Es la energía en aumento frente a una situación nueva. por ejemplo, frente a un examen, una entrevista de trabajo, una cita. Frente a la cual surge incertidumbre, dudas ya que no tenemos certezas de sus resultados

Ansiedad de Mantenimiento: Es la energía constante en tensión durante una situación nueva llena de expectativas de si uno es suficiente y agrada al otro. Por ejemplo, durante el desarrollo de la entrevista de trabajo o durante la cita propiamente dicha.

Ansiedad de Cierre: Es la energía que va disminuyendo acompañada de pensamientos de dudas sobre si se logró el objetivo o estuvo a la altura de las expectativas del otro. Por ejemplo, si se habrá aprobado o no el examen

La Ansiedad y la Ansiedad Patológica

Cuando la energía en tensión es mayor que la necesaria y dura más de lo esperable, surge lo que denominamos Ansiedad Patológica. Aparece el estrés, no puedes dormir; hay ideas y sentimientos negativos. Estás preocupado por lo que podría pasar, aunque no esté sucediendo en el presente: te sentís poco e insuficiente para poder enfrentarlo.

Se expresa en las diferentes áreas del Ser:

- Área Cognitiva: Dificultades para sostener la atención, fallas en la memoria, alteraciones de la percepción: desorden, confusión, lío. Dificultades en el lenguaje, errores conceptuales. Baja Autoestima, temor a perder el control; preocupación desmesurada. Temor a la muerte, sensación de separación y sentimiento de vacío
- Área Conductual: Conductas reactivas (verbales y no verbales), intolerancia, baja tolerancia a la frustración; hiperactividad, inquietud. Tics, movimientos involuntarios. Aislamiento social y emocional, rechazo y negación. Irritabilidad
- Área Física: Insomnio, sueño interrumpido, pesadillas. Taquicardia, sudoración, temblores. Tensión muscular, cansancio. Sequedad en la boca, mareos, sensación

de desmayarse. Tensión en el pecho, dificultad para respirar. Hormigueo o insensibilidad en las manos y piernas

- Área Vincular: Culpa constante en todo lo que sucede, apatía sexual, desapego emocional. Humor cambiante; dificultades para lidiar con situaciones sencillas. Dificultades para empatizar, sintonizar con otros. Fallas en el diálogo y en la comunicación asertiva



- **Ejercicios:**

- Área Cognitiva: Aquietar la Mente

Actividades manuales como la jardinería, la gastronomía, la pintura, artesanías. Permiten que la energía que se inicia en el sistema nervioso central y baja por el Neurovegetativo y finalizando en las manos, se calme con estas actividades.

Y vos, con qué actividad te identificas?

- Área Conductual: Toma las Riendas de tus Problemas

Hacé una lista con todas las cosas que te preocupan y despiertan tu ansiedad. Al lado escribí, cuál podría ser la solución. Día por día, escribí las tareas que tendrás que cumplir. Llevar una libreta o agenda, te va a ayudar a organizarte, así no tendrás que memorizar todo.

- Área Física: La Respiración, tu mayor aliada

Con los ojos cerrados inspira por la nariz, exhalando por la boca tranquilamente y sin apurarte. Podes concentrarte en algún paisaje que te guste para que la relación sea completa; realiza este ejercicio diez veces

- Área Vincular: La Fuerza del NO

Animate a decir con palabras cuando algo no te gusta o te enoja. No te lo guardes. Frases como “Te contesto después”, “Lo hablamos más tarde” o “Lo pienso”, te permitirán establecer tus límites

- Ansiedad y Miedo. Cómo Afrontar los Desafíos con Coraje

El miedo es un temor a algo específico, concreto, determinado, objetivo, ante algo que se nos aproxima trayendo inquietud, desasosiego y alarma. La Ansiedad es una vivencia de temor pero ante algo difuso, indefinido, dando la sensación de indefensión y de zozobra. El Miedo puede deberse a causas reales u objetivas o fantasías subjetivas o inconscientes; disparando mecanismo de defensa o autoprotección. En definitiva, el miedo tiene una función adaptativa y de preservación; la dificultad surge cuando el miedo domina nuestras vidas; Es decir, el miedo es adaptativo cuando surge frente a una situación peligrosa mientras que se vuelve patológico, cuando sigue presente en ausencia de esa situación. Quizás, la mayor diferencia radica en que el Miedo se presenta frente a algo que está sucediendo, mientras que, la Ansiedad se relaciona con el temor hacia algo que podría o no suceder en el futuro.

- **Ejercicio:** Iluminando los Miedos

Accionando desde las Tres A:

- Admitirlo: Reconocer que tenemos miedo, ya que en la mente los temores se acrecientan pero cuando son expresados oralmente automáticamente disminuyen: Ponerle Nombre y Apellido ¿A qué, quién, a qué situación le tenes miedo?
- Atenderlo: Definir cuál sería el paso posible que puedes empezar a hacer ahora
- Atreverse: Conta, compartí lo que lograste



### Ansiedad y Angustia. Recuperando la Pasión por la Vida

Angustia del latín “angostura o dificultad”. La angustia es la congoja o aflicción en la zona del pecho, del corazón; es un estado propiamente afectivo acompañado de malestares psicológicos y cambios en el organismo. Es decir, en la Angustia hay una supremacía del factor emocional, por ello sus signos característicos son el llanto, la tristeza y la congoja frente a algo que está sucediendo en el tiempo presente.

#### Ejercicio: Recuperando la Calma

El primer primer paso es identificar si estamos sintiendo angustia; de acuerdo a lo aprendido ¿estás angustiado? Si tu respuesta es afirmativa, detenete a poner en palabras (puede ser por escrito) cuáles son las causas de tu angustia. Simplemente desahogate en todo el tiempo y espacio que necesites. Al mismo tiempo, cuando ya te hayas desahogado recompensate con una actividad que te guste; mirar una película, cocinar, ir a caminar, bañarte. Esto te permite accionar e ir recuperando el gusto y placer por la vida.

### Ansiedad y Culpa. Liberando Ataduras

¿Cómo nace la Culpa? ¿Por qué nos replanteamos las acciones que realizamos? Es común que nos sintamos perseguidos por no cumplir con lo que esperan los demás de nosotros; son patrones de exigencia que generan mucha frustración porque nos estamos mirando a nosotros mismos desde la mirada del otro. Con una perspectiva ajena y hasta sofocante. Es importante diferenciar el nivel de culpa con el que nos manejamos en nuestra vida cotidiana; un cierto monto es esperable y hasta necesario, porque nos preserva de cometer actos que pueden dañar o herir a otros. Sin embargo, cuando medimos todas nuestras acciones en función de las expectativas o parámetros de los otros por sobre nuestras necesidades y deseos, es cuando la culpa se puede convertir en nuestra enemiga.

#### Ejercicio. Viviendo en Optimismo

Eliminemos las conversaciones negativas: con los demás y con nosotros mismos. Luego, haz un inventario de todos los adjetivos destinados a desvalorizarte a vos mismo o a los demás; convertí toda esa lista en otras palabras positivas. Motivate a usar todos los buenos; por ejemplo, en vez de decirte “debí hacer más” podés cambiarlo por “hice lo que pude con lo que tenía en ese momento”

### Ansiedad y Alegría. Arriesgate por lo que Queres

Ambas emociones producen un aumento de energía. En el caso de la alegría, es causada por un motivo placentero, por eso es sumamente agradable; también llamada júbilo, contento o gozo: la manera de pensar es positiva. Mientras que en la ansiedad, se origina cuando percibimos una amenaza objetiva o subjetiva, generando displacer, tensión y preocupación; acompañada, además, de pensamientos negativos.

#### Ejercicio: Conectando con el gozo de la Vida

Para sentir el placer de la alegría debemos concentrarnos. Imaginate que tenes un chocolate delante tuyo. Tenes dos opciones comerlo rápidamente de manera voraz pero también, podés concentrarte en su sabor y disfrutarlo lentamente. En definitiva, la alegría es detenerte a disfrutar. Pensá en un juego que te guste, que te divierta y tomate más tiempo de lo habitual para realizarlo.

### Ansiedad y Amor. Despertando la Fuerza más Poderosa

Todos aspiramos a tener una vida llena de amor, y es natural porque, como evidencian las últimas investigaciones, gracias a él experimentamos el abanico completo de emociones positivas, pues es el único sentimiento que no solo las reúne todas, también las potencia. El amor es fuente de bienestar, el motor de nuestra existencia y la clave para nuestro desarrollo como personas plenas y felices.

#### Ejercicios para Potenciar el Amor en todas las Áreas de tu Vida

1. Amor a Vos Mismo. Autoregalate diariamente tiempo a solas, para pensar solo en vos mismo. ¿Cómo te ves? ¿En qué te gustaría mejorarte? ¿Qué te perdonarías? ¿Qué te agradece el día de hoy? ¿Qué es lo que más te gusta de vos?
2. Amor en la Pareja. Al final del día, tomate un tiempo para analizar qué le agradecerías a tu pareja en el día de hoy y dícelo a los ojos
3. Amor a los Hijos. Contale a tus hijos algo que hayas aprendido de ellos y celebren juntos ese nuevo aprendizaje
4. Amor a los Padres. Dedicate un espacio para compartir tiempo con ellos realizando una actividad placentera para ambos



### Ansiedad y Entusiasmo. El Desafío del Entusiasmo

El entusiasmo puede entenderse como el motor del comportamiento. Quien está entusiasmado con algo, se esfuerza en aquello que le interesa ya sea personal, laboral o en cualquier ámbito de la vida, hasta llevarlo a cabo.

El entusiasmo está vinculado con la Vitalidad, esa fortaleza que nos permite accionar y vincularnos con nuestro entorno desde un lugar productivo y asertivo. Para el entusiasta no hay frustración, decaimiento o estancamiento sino desafíos y nuevas posibilidades para superarlos.

#### Ejercicio. Cultivando el Entusiasmo

Sembrá una semilla en un frasco con tierra, regala a diario, observala a diario. Si no germinara ¿Cuál sería el desafío para seguir entusiasmado? Hacete esta pregunta con todos los pequeños contratiempos del día a día

### Segundo Nivel: Actitud de Cambio

#### Actitud Positiva Vs. Actitud Negativa: Construyendo en Templanza

La Actitud es la posición que tomamos frente a la vida: tiene que ver con nuestra filosofía de vida. Nuestras decisiones, percepciones y acciones están determinados por ella.

Tener una Actitud Positiva nos permite ver el mundo de una mejor manera, incluso parecería que los problemas no son tan graves. Es vital para enfrentar nuestro día a día con efectividad; permite aprovechar las oportunidades y buscar soluciones a los problemas llevándonos a conseguir más fácilmente nuestros sueños y ser más perseverantes. Mientras que quien posee Actitud Negativa, tiende a quejarse de todo, sus acciones tienen mala voluntad, manifestando una energía o vibra negativa a su alrededor. La mayoría de las veces es inconsciente.

Son personas tensas, quejosas, molestas, críticas, con prejuicios: se creen sabelotodos y si no estamos atentos, pueden contagiarnos su negatividad. Todos podemos tener un momento de autocompasión, queja y de victimización, sin embargo, es importante centrarnos en la Templanza para cambiar nuestra percepción de lo que nos está ocurriendo y lograr el equilibrio en nuestras vidas.

#### Ejercicio: Ganale a la Mala Onda

- Visualiza tus éxitos y no los fracasos; de las cosas que no funcionaron ¿Qué aprendiste?

- Evita la gente negativa y los ambientes tóxicos; aprende a decir que no a esas personas que te intoxican
- Cuida tu salud espiritual; busca una película que te haga sentir feliz, baila al ritmo de tu música favorita y visita lugares que te hagan bien



#### Autoestima en la Ansiedad. Construyendo Nuestro Amor Propio

Para estar mejor con vos mismo, tenes que hacer el esfuerzo y estar decidido. La Autoestima es una posición frente a la vida y de acuerdo al estado en el que la mantengamos, será cómo elegiremos la pareja, los amigos, el trabajo y todos los vínculos en nuestra vida, ya que están determinados por ella.

Te compartimos algunos tips que te ayudarán:

- Pon tu mente en paz y en positivo: Modo Creativo, para resolver todos tus problemas
- Nutre tu mente con cosas sanas; capacitate, crece cada día. Aprende una nueva receta, una nueva canción
- Haz que tu mente trabaje para vos. Piensa todo el tiempo opiniones positivas sobre vos para que destierren a las negativas
- Busca la independencia en todas las áreas de tu vida; tu autoestima depende de vos y no de quienes te rodean
- Permite equivocarte o que algo de lo que decidiste salga mal. Evalúa posibilidades sin dramatizar
- Permitete cerrar la puerta del pasado. Acepta lo que sucedió ya que lo que resiste persiste

#### Creatividad en la Ansiedad. Energía en Acción

Ser creativo es tener capacidad de adaptación, de búsqueda, de ir más allá de lo establecido. No sólo es creativo el genio o el maestro, creativo es quién logra una respuesta

en acto de algo útil y beneficioso para sí, para su grupo, para la sociedad. Es un combustible necesario para mantener activa nuestra inteligencia cognitiva, emocional, social y espiritual.

Ejercicio.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué palabras vienen primero a tu mente?
- ¿Qué palabras te gustan y cuáles no?
- ¿Por cuáles sustituirías las que no te aportan bienestar?
- ¿Qué palabras agregarías?
- ¿Qué palabras suenan lindas? ¿Qué palabras te acarician o te calman?

### La Integridad en la Ansiedad. La Lealtad Conmigo

Es la coherencia entre lo que pienso, siento y hago relacionado con la honradez, la responsabilidad y la confianza. Cuando accionamos desde nuestra integridad sentimos tranquilidad, paz y armonía. La ansiedad es inestabilidad, duda, confusión mientras que la integridad nos conecta con nuestras certezas y estabilidad: nos brinda sostén en momentos de duda.

Ejercicio: Mi Ansiedad y Yo

- En esos momentos cuando te encontrás solo con tus pensamientos y aparece repentinamente la ansiedad: ya la conoces, sabes como se expresa en vos, en tu cuerpo, en tus emociones
- Es el momento de conectar con el presente, con el aquí y ahora. Respira profundo, agarra tu crema favorita y hacete unos mimos en las manos y en los pies
- Registra cómo te sentís después; cómo están tu mente, tus emociones y tu cuerpo

### El Ego en la Ansiedad. El Desconocido Interior

La palabra Ego significa “yo”, así que cuando hablamos de él estamos hablando de nosotros mismos. Es la parte central de la conciencia humana por ello, es el encargado de darle sentido al sí mismo. Es necesario ya que nos permite movernos en sociedad y establecer límites saludables frente a las amenazas percibidas del exterior pero su exceso puede alterar la convivencia con los demás ya que se transforma en soberbia.

Diferentes tipos de Ego:

1. El Sabelotodo: no solo es el que habla sino el que cree que siempre tiene la razón; contestan a todo aunque sean ignorantes

Ejercicio: Aprender a Escuchar

Escucha a la otra persona durante diez minutos y opina positivamente sobre lo que le pasa al otro

2. El Insaciable: quiere ser siempre el centro de atención y sólo quieren que se hablen de ellos

Ejercicio: El Arte del Silencio

En una conversación practica quedarte en el silencio que acompaña con gestos; la mirada, la sonrisa, las expresiones faciales

3. El Interruptor: es el que interrumpe permanentemente y no deja que los demás terminen de hablar

Ejercicio: Idea un Botiquín de Preguntas para cuando alguien te está contando algo. Por ejemplo, ¿Cómo te sentís? ¿Desde cuándo estás así? ¿Cómo te puedo ayudar?

4. El Envidioso: es aquel que no soporta los triunfos ni el éxito de los demás y trata de cortarles las alas al otro pues "yo también he hecho eso"

Ejercicio: Ejercitando la Prudencia

Cuando tenes una buena noticia hace una lista de a quién te gustaría contarsela y hacelo

5. El Prestigioso: son las personas que necesitan ser aplaudidas y reconocidas por todo lo que hacen. Necesitan la mirada del otro como fuente de motivación. Su frase de cabecera es "yo te avisé y vos no me escuchaste" desde este lugar deja de manifiesto su manipulación

Ejercicio: Permitite Festejar

Reconoce y felicitate tus logros del día a día, sin buscar la mirada del otro

6. El Jinete: es el que va cabalgando y sacando información que necesita de los demás y la hace propia

Ejercicio: Fluir en Creatividad

Tomate un tiempo para pensar, innovar y dejar libre tu creatividad ¿En qué te sentís creativo?

7. El Sordo: es el que nunca escucha, que le gusta hablar de sí mismo y finge escuchar; no hay feedback. Este tipo de persona pone nervioso a los demás ya que se relaciona con un alto monto de ansiedad

Ejercicio: Empatizando

Pensa en tres conversaciones que hayas tenido hoy y en un cuaderno, registra el feedback de cada una de ellas

8. El Manipulador: es el que engaña, miente y se justifica todo el tiempo para salir beneficiado de la situación. Oculta la verdad todo el tiempo

Ejercicio: Veo, Veo... ¿Qué ves?

Escribí tres mentiritas piadosas en las que te pusiste en el lugar de manipulador

9. El Orgullosa: se manifiesta en personas competitivas a las que no les gusta perder. De este ego sale el soberbio que es lo más alejado de la humildad y que hace tropezar con la misma piedra, ya que no aprende de los errores

Ejercicio: Celebrando el Éxito de Otros

Busca a tres personas, que hayan obtenido un logro y felicitarlas

10. El Silencioso: son los hipócritas y enjuiciadores que parece que nos escuchan y juegan sucio a nuestras espaldas. Se muestran como nuestros mejores amigos pero en realidad son nuestros peores enemigos

Ejercicio: Soltando la Verdad Absoluta

Es importante reconocer, a tiempo, cuando estamos tomando una posición de jueces prejuiciosos, como si fuéramos los dueños de la verdad absoluta. Por ello, en estos casos, es importante poder realizar un cambio de perspectiva cuestionándonos de qué otra manera podrían ser las cosas, qué otras soluciones y posibilidades hay

#### La Gratitud ante la Ansiedad

Es un sentimiento de reconocimiento de un beneficio que se recibió o recibirá. Para que haya gratitud, hay que detenerse y valorar todo lo que tenemos, desde lo más pequeño hasta lo más grandioso que nos haya sucedido. La actitud de la gratitud te permite generar un impacto positivo en nuestra vida, ya que nos centramos en lo que tenemos y no en lo que falta, sintiéndonos afortunados, favorecidos y bendecidos, por ello, es un gran antídoto frente a la ansiedad ya que nos conectamos con el aquí y ahora donde es difícil que habiten los pensamientos ansiógenos.

Ejercicio: Viviendo en Gratitud

Enumera cuáles son las cosas buenas que te están sucediendo justo en este momento. Haz una lista y colocala en un lugar visible donde puedas leerla a diario.

#### El Perdón frente a la Ansiedad. El Perdón te Hará Libre

Es tomar la decisión de dejar atrás el rencor y los pensamientos sobre venganza. No significa olvidar, ni justificar el daño sino abandonar los sentimientos negativos que te dejó una situación o persona. También se trata de perdonarnos a nosotros mismos, ya que nos liberamos de la culpa, las expectativas y la necesidad de ser perfectos, todos sentimientos que despiertan y alimentan la ansiedad.

Ejercicio:

Las personas se equivocan y pueden producirnos dolor emocional o podemos ser nosotros mismos quienes nos lastimemos. Para llegar al perdón atravesamos diferentes fases:

1. Primera Fase; Rechazo, es imperdonable. En esta fase sería bueno preguntarnos lo más objetivamente ¿qué es lo que sucedió?

2. Segunda Fase; La Cólera, el resentimiento disminuye el sufrimiento. Permite expresar sentimientos fuertes. Sería conveniente poner en palabras lo que estás sintiendo
3. Tercera Fase; Resistencia, nos sentimos sin fuerza incapaces o débiles de afrontar nuevas decisiones o situaciones. Se necesita tiempo para elaborar el duelo de lo sucedido. Es importante, que puedas compartir con otros, tu dolor por lo sucedido
4. Cuarta Fase; La Recuperación, gradualmente se abre paso la esperanza, empieza a tener sentido lo sucedido y el entendimiento de que no hay nada perfecto en la vida y que todo dolor hay que enfrentarlo. Visualiza cómo querés que sea tu vida a partir de este aprendizaje
5. Quinta Fase; Perdonar, soltar los remordimientos y el rencor que nos generó una situación o persona recuperando mi paz interior. Podemos trabajar con afirmaciones positivas en relación a nosotros como a la persona que nos produjo el daño. Por ejemplo “Me perdono”, “ Me acepto”. “ Hice lo mejor que pude” como así también, “Te perdono”, “ Te dejo ir”



### Desdramatizando con el Humor. La Risa que Sana

La palabra Humor proviene del latín que significa “líquidos”, en este sentido, limpia, desdramatiza, resalta el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas. El sentido del humor es la capacidad de estimular el sentido de gracia en uno mismo y en los demás; se ha comprobado a través de estudios científicos que la risa trae beneficios en la salud, ya que fortalece nuestro sistema inmunológico, además de generar felicidad.

La felicidad vendría a ser como la golosina para el cerebro, algo que hace que nuestra mente se sienta consentida, ya que la risa provoca una liberación de hormonas como la endorfina, serotonina, dopamina y adrenalina. La explosión de carcajadas provoca algo muy parecido al éxtasis aportando vitalidad, energía e incrementando la actividad cerebral. Siendo un estímulo eficaz contra el estrés, la depresión y la ansiedad.

Ejercicio. Celebra la Vida

- Busca esa música que te despierte las ganas de bailar
- Hace ejercicios de asociación y comparación de situaciones que te están pasando con animales. Por ejemplo “qué vida de perros”
- Busca comedias ridículas que te hagan reír a carcajadas y si las podés compartir con otros, mejor
- Encuentra una actividad física con la que te sientas cómodo; puede ser saltar la soga, hacer gimnasia, andar en bicicleta

### El Poder de las Palabras: Siendo Asertivos

Las palabras son las que construyen o destruyen nuestra realidad, por eso usarlas oportunamente marca la diferencia entre transmitir esperanza o prejuicios. La palabra genera compromisos, por ello, cumplir con nuestra palabra descomprime psicológicamente lo que alivia la ansiedad, refuerza la autoestima y nos hace sentir dignos de merecimiento, respeto y valor. Cuando nos sentimos en falta, nuestro inconsciente lo sabe.

Ser Asertivo es una capacidad de expresar actitudes, opiniones y sentimientos y reclamar derechos en el momento oportuno; sin ansiedad desbordada y sin afectar los sentimientos y derechos de los demás.

Ejercicio. Construyendo el Éxito con la Palabra

- Empezar por lo cotidiano, manifiesta tu opinión a la hora de elegir dónde ir o qué comer
- Di que NO. Ser considerado, no implica decir siempre que sí al momento de tomar decisiones. Ejercita el no sin dar explicaciones elaboradas
- Simple y Directo. Realiza tus peticiones de manera sencilla
- Habla en primera persona. Al hacer una petición o expresar una desaprobación usa el YO
- NO te disculpes por expresar tus deseos. Siempre y cuando uses un lenguaje educado
- Muestra Seguridad. Utiliza el lenguaje corporal y el tono de voz al realizar una solicitud o indicar una preferencia
- No expliques tu opinión. Solo las personas sienten la necesidad de dar explicaciones por todo lo que hacen o dicen
- Sé persistente. No te limites si te enfrentas a situaciones complicadas. Mantén la calma, si alguien no está de acuerdo contigo no te enojes, ni te pongas a la defensiva. Trata de encontrar una solución constructiva
- Elige cuándo ser Asertivo. No siempre es recomendable ser asertivo. Recuerda que la asertividad que expresas va de acuerdo a la situación y al contexto

## Hábitos Para Ser Feliz

### La Columna Vertebral de Nuestra Vida

Todos nos hemos planteado ¿Qué nos hace ser felices? Según los expertos un 50% depende de nuestro carácter determinado por nuestros genes, un 10% por los sucesos acontecidos a lo largo de nuestra vida y un 40% de lo que nosotros hagamos para ser felices y este punto, es el campo de acción de la Psicología Positiva. Y es precisamente ese 40% lo que va a definir tu vida y tus elecciones; por ello es fundamental diferenciar hábitos saludables de los no saludables. Y hacernos responsables de nuestra capacidad de elección.

Ejercicio. Mis Hábitos, me definen

Según los porcentajes, definí

- Tu 50% determinado por los genes
- Tu 10% determinado por sucesos del pasado
- Tu 40% donde reside tu libertad de elección

### La Ansiedad como Motor: La Motivación

Es la fuerza que nos hace actuar y nos permite seguir adelante, incluso en las situaciones difíciles. Es importante diferenciar la Motivación Positiva de la Motivación Negativa. La MP se refiere al proceso por el cual una persona adhiere a una conducta gracias a la obtención de una recompensa positiva, sea objetiva o subjetiva. Mientras que en la MN la conducta está orientada a evitar consecuencias desagradables; como por ejemplo, castigos, humillación, fracasos.

No alcanza solo con ser disciplinados para alcanzar objetivos o metas, hace falta estar verdaderamente motivados, para lograrlo.

Ejercicio. Desarrollando la Motivación

1. Pensa en Positivo. Tus pensamientos son decisivos en cada paso que das; por ello, mantené la mente siempre conectada con pensamientos que te hacen bien. Sé consciente de esa voz que intenta boicoterarte.
2. Elabora un diario personal que refleje tus progresos. Si sos una persona poco organizada, esto te va a ayudar a darte cuenta de los progresos que vas alcanzando
3. Fraccionar tus metas, te permitirá sentirlas como posibles y accionar para alcanzarlas





### La Fuerza del Compromiso Vs. la Esclavitud de la Obligación

El compromiso supone un valor positivo, motivador. Es mantener ese espíritu de libertad, de disfrute, de crecimiento y que, por lo tanto, se puede romper si las circunstancias lo requieren. El compromiso requiere flexibilidad y adaptación al entorno; el compromiso, no es obligación sino se transforma en fuente de ansiedad. Por ello es importante evaluar nuestros compromisos, ya que sino nos sentimos ansiosos por no cumplir, además de no sentirnos libres, ni motivados, temerosos y con poca energía.

Ejercicio. Cambiando Paradigmas

Reemplaza el “tengo que”, el “debería”, “esto es lo que hay” que te vinculan con la obligación por el compromiso. Por ejemplo, el “tengo que” por el “lo hacemos juntos”

### Accionando en lo que nos Gusta: La Proactividad

Se trata de accionar en función de lo que sabemos es bueno para nosotros y sobre aquello que está en nuestra área de influencia. La proactividad no se limita a tomar decisiones o iniciar un proyecto, implica hacerse cargo de que algo hay que hacer para que los objetivos se concreten y buscar el cómo, dónde y por qué.

Las personas proactivas cuentan con valores especialmente seleccionados los cuales guían su accionar; pese a que pueden suceder muchas cosas a su alrededor son capaces de anteponer siempre sus ideales y luchar con energía positiva ampliando de este modo su círculo de influencia. Ser proactivos nos brinda calma y tranquilidad ya que accionan de manera organizada y prudente.

Ejercicio: Proactividad Vs Reactividad (el ansioso)

- Pensa un objetivo que sea importante para vos
- Planifica cuáles serían los pasos para alcanzarlo
- Nombra los valores que te hacen proactivo: que te guían a accionar
- ¿Cómo es tu círculo de influencia? ¿Cómo lo podrías ampliar?

### Educando a la Ansiedad: La Autodisciplina

Es la capacidad de seguir reglas impuestas personalmente, con orden y constancia, usando sólo la fuerza de voluntad. La autodisciplina es una virtud que se adquiere con constancia.

Comúnmente se cree que la disciplina es algo negativo, ya que se asocia al aburrimiento o hacer algo sin gusto. Por el contrario, la persona autodisciplinada entrenó su capacidad de poner límites y, a través de esta, logra realizarse, desarrollar su personalidad, su autoestima, su confianza en sí mismo, todo lo que le falta a una persona con ansiedad.

Ejercicio: Accionando en la Fuerza de la Voluntad

- Haz una lista de tus debilidades
- Elimina las tentaciones
- Crea hábitos simples
- Ten un plan B
- Ten metas claras y un plan de ejecución

### Disfrutando de la Ansiedad: Modo Aprendizaje

Desde el paradigma de la Psicología del Siglo XXI, la Nueva Psicología, se habla del aprendizaje por descubrimiento. Lo que significa un aprendizaje activo, que se da en todo momento, en todo lugar y es, por lo tanto, un hábito que está en nuestra naturaleza desarrollar. No hay un horario, ni un tiempo ni un lugar específico: depende de la curiosidad como una fortaleza que te motiva a tu realización, la misma inicia con el autocuestionamiento, con preguntas básicas: cuándo, cómo, dónde, quién, por qué, para qué.

Ejercicio: Aprendiendo lo que me hace bien

- ¿Qué espacios calman mi ansiedad?
- ¿Qué personas me dan paz?
- ¿Qué información me hace bien?
- ¿Cuándo me hago tiempo para mí?
- ¿Cuánto tiempo le dedico a lo que me apasiona?
- Una vez que tenes estas respuestas, diseña en qué momento de tu rutina puedes incluirlas para que se transformen en hábitos

### Persevera y Triunfaras

¿Cuántas veces hemos iniciado con mucho entusiasmo y ganas proyectos, aprendizajes, dietas, relaciones y han quedado en la nada por falta de continuidad? Y cuánta ansiedad nos ha provocado esto en nuestra vida. La Perseverancia es una fortaleza psicológica que permite alcanzar las metas o realizar los sueños buscando soluciones creativas a los baches o dificultades que se presenten en el camino.

Cuando no desarrollamos la perseverancia nos quedamos con proyectos truncados, quietos; nos llenamos de impotencia, frustración, enojo. Baja nuestra autoestima, nos sentimos poco e insuficientes. Por el contrario, cuando la perseverancia se transforma en un hábito no importa si se alcanzó el éxito con una idea inicial, lo importante es lo que aprendimos, lo que nos fortalecimos, las habilidades que desarrollamos, las soluciones que creamos y eso nos hace romper con el círculo de la ansiedad, ya que transformamos esa energía estancada en energía positiva.

Ejercicio: Mente de Tortuga

- Hace un cuadro con tres columnas
- En una, hace una lista de problemas simples y cotidianos
- Al lado escribí las posibles soluciones
- Y en la tercera columna, pone la fecha y horario en el que vas a implementar esa solución



### El Valiente lleva su Valentía hasta el Final

El primer desafío que enfrenta una persona valiente, son sus propios temores y dudas. El segundo desafío a vencer, es no necesitar la aprobación de los demás y el tercero, es no actuar al servicio de los resultados: actúa porque siente que es lo que tiene que hacer. Acepta la vida como es y se adapta a ella a diferencia del ansioso, que quiere controlar hasta en lo que no tiene influencia. El ansioso vive en la fantasía: lo que le gustaría, lo que

debería ser, en cómo tendrían que ser las cosas; en cambio, el valiente vive en el aquí y ahora y en lo que puede hacer hoy. El ansioso posterga el valiente se hace responsable.

Ejercicio: El Coraje del Valiente

- El valiente vive en el presente, entonces ¿Cómo puedes mejorar tu día?
- El valiente expresa sus sentimientos, ¿Cuáles son tus sentimientos?
- El valiente acepta los errores. Enumera cuatro errores y piensa qué has aprendido a partir de ellos
- El valiente tiene miedo, pero los enfrenta poco a poco. Enfrenta pequeños miedos a la vez. Nombra un gran miedo, ¿cómo lo podrías fraccionar?

### Mi Entorno y Yo: Apreciación por la Belleza

La apreciación por la belleza es la fortaleza psicológica que entrenamos cuando encontramos la excelencia, en los pequeños detalles cotidianos. Para ello se necesita desarrollar las virtudes del humor, la gratitud y el perdón. Se trata de tener una sensibilidad que nos permite detenernos a contemplar, a reflexionar, valorar cómo lo externo nos impacta internamente a través de la percepción de los sentidos. A diferencia del ansioso, que no se detiene y, por lo tanto, no le llega nada de su entorno debido a que está desconectado del mismo.

Ejercicio: Viviendo con los Cinco Sentidos

- Pensa en 5 cosas que puedas contemplar
- Pensa en 4 cosas que puedas oler
- Pensa en 3 cosas que puedas acariciar
- Pensa en 2 cosas que puedas escuchar
- Pensa en 1 cosa que puedas degustar

### Palabras Finales

Llegaste al final de tu viaje interior donde te fuiste descubriendo en cada uno de los tres niveles y, seguramente, revelando áreas de vos mismo que desconocías. Hoy con más conciencia sabes que tienes herramientas, habilidades y fortalezas para enfrentar cualquier situación que se te presente en la vida.

Muchas gracias por confiar en nosotras y permitirnos ser parte de tu proceso