Vivir despacio

Guía clínica para el manejo de la ansiedad

Material de apoyo elaborado por el equipo de Psicología de ISPneuro para sus pacientes.

Bienvenido/a.

ISPneuro es un centro sanitario multidisciplinar especializado en la evaluación y la intervención psicológica y neuropsicológica. Contamos con sedes en Mairena del Aljarafe y en Tomares, Sevilla, ambas inscritas en el Registro Andaluz de Centros, Servicios y Establecimientos Sanitarios, y ofrecemos también atención online.

Quiénes somos

Nuestro equipo reúne a profesionales de la psicología clínica, la neuropsicología, la psiquiatría y la logopedia. Trabajamos de forma coordinada porque sabemos que cada persona es única y que, a menudo, el bienestar psicológico se entiende mejor cuando se mira desde distintas perspectivas.

Por qué hemos preparado esta guía

En consulta acompañamos cada día a personas que conviven con la ansiedad. Algunas llegan cuando empieza a aparecer; otras, después de muchos años intentando manejarla por su cuenta. En todas ellas vemos algo en común: comprender lo que les pasa alivia, y contar con herramientas concretas marca una diferencia.

Esta guía nace de esa experiencia clínica. Es un material de apoyo pensado para ti, como paciente de ISPneuro, para que puedas llevarte a casa parte del trabajo que hacemos en las sesiones: la información que te ayuda a entender la ansiedad, los ejercicios que te permiten observarla y las técnicas que te ayudan a calmarla.

Cómo podemos ayudarte

Las técnicas que encontrarás aquí son similares a las que utilizamos en nuestra práctica clínica y proceden de enfoques psicológicos con respaldo científico. Desde nuestra Unidad de Psicología Clínica, acompañamos a las personas con ansiedad de forma individualizada,

adaptando la intervención a su historia, su ritmo y sus necesidades. Cuando es necesario, contamos además con la Unidad de Psiquiatría Clínica, lo que nos permite ofrecer una atención integral dentro del mismo Centro.

Esta guía no sustituye a ese acompañamiento psicológico ni psiquiátrico, sino que lo complementa. Úsala entre sesiones, compártela con tu psicóloga o tu médico de referencia en ISPneuro y pregúntanos todo lo que necesites. Estamos aquí para recorrer este camino contigo.

El papel de la psiquiatría

En algunos casos, la ansiedad es tan intensa o lleva tanto tiempo presente que resulta difícil avanzar solo con la intervención psicológica. En esos momentos, la valoración de un psiquiatra puede ser de gran ayuda. Como médico especialista en salud mental, el psiquiatra evalúa tu situación de forma global y valora si puede ser beneficioso incorporar un tratamiento farmacológico que reduzca la intensidad de los síntomas y te permita aprovechar mejor el trabajo terapéutico. No todas las personas con ansiedad lo necesitan, y cuando se indica, es una decisión que se toma contigo, explicándote sus beneficios, sus posibles efectos y el seguimiento que requiere. Recurrir a la medicación no es un signo de debilidad ni significa que hayas fracasado: es una herramienta más, que en ISPneuro se integra de forma coordinada con la atención psicológica para que tu tratamiento sea lo más completo posible.

¿Empezamos?

Si tienes esta guía entre las manos, es probable que la ansiedad ocupe un lugar importante en tu vida. Quizá apareció hace poco y te ha descolocado, o quizá lleva tanto tiempo contigo que ya forma parte de tu día a día. Puede que hayas intentado muchas cosas, que hayas escuchado demasiadas veces "tranquilízate" o "no le des tantas vueltas", y que hayas llegado a pensar que el problema eres tú. No lo eres. La ansiedad no es una falta de voluntad ni un defecto de carácter. Es una respuesta del organismo que tiene una lógica, y entenderla es el primer paso para relacionarte con ella de otra manera.

Para quién es esta guía

Esta guía está pensada para personas que conviven con la ansiedad, tanto si es algo reciente como si lleva años presente. También puede ser útil para familiares o personas

cercanas que quieran comprender mejor lo que está viviendo alguien a quien quieren.

No pretende sustituir a una evaluación ni a un tratamiento psicológico o psiquiátrico. Puede ser un buen complemento a la terapia o un primer punto de partida para trabajar en consulta en ISPneuro, pero si la ansiedad está limitando de forma importante tu vida, mereces contar con el acompañamiento de un profesional. Pedir ayuda no es un fracaso: es una forma de cuidarte.

Lo que vamos a hacer juntos

En primer lugar, vamos a **comprender la ansiedad**: qué es, para qué sirve, por qué a veces se activa cuando no hay un peligro real y qué hace que se mantenga en el tiempo. Saber lo que ocurre en tu cuerpo y en tu mente no hace desaparecer la ansiedad, pero sí suele quitarle parte de su poder para asustarte.

Después aprenderemos a **identificar cómo se manifiesta en ti**, tanto en el cuerpo (tensión, palpitaciones, dificultad para respirar, problemas de sueño o de digestión) como en la mente (preocupaciones constantes, pensamientos anticipatorios, sensación de que algo malo va a pasar). Cada persona vive la ansiedad de una forma distinta, y conocer tu propio patrón te ayudará a reconocerla antes y a responder mejor.

A lo largo de toda la guía mantendremos una **mirada compasiva y respetuosa**. No vamos a pedirte que elimines la ansiedad a la fuerza ni que te exijas resultados inmediatos. Los cambios llevan tiempo, habrá días mejores y días peores, y todo eso forma parte del proceso.

También encontrarás una amplia recopilación de **ejercicios de trabajo** prácticos: registros para observar tu ansiedad, preguntas para reflexionar y propuestas para poner en práctica en tu día a día. Puedes hacerlos a tu ritmo, volver a ellos cuando lo necesites y saltarte los que en un momento dado no te encajen.

Por último, te presentaremos **técnicas con respaldo científico** para ayudarte a calmar la ansiedad y a recuperar espacio en tu vida. Son herramientas que proceden de enfoques psicológicos con evidencia, y que se utilizan habitualmente en consulta.

Cómo usar esta guía

No hace falta leerla de una sola vez ni seguir un orden estricto, aunque los primeros capítulos te darán una base que hará más útil todo lo demás. Ve despacio. Ese es, precisamente, el espíritu de esta guía.

Ir despacio también es avanzar



Contenido de esta guía

1. **Una alarma que quiere protegerte**

1.1. La ansiedad tiene una función

1.2. Cuando la alarma se queda encendida

1.3. Lucha, huida o bloqueo

1.4. Cómo se manifiesta la ansiedad

1.5. Una mente que anticipa

1.6. Entre el ahora y el después

1.7. Información que tranquiliza

2. **Darse cuenta: escuchar lo que ocurre en ti**

2.1. Antes de cambiar algo, hay que poder verlo

2.2. Las tres zonas de tu atención

2.3. Escuchar a tu cuerpo

2.4. Escuchar a tu mente

2.5. Lo que hay debajo de la ansiedad

2.6. Escuchar lo que te impulsa a hacer

2.7. Ejercicio: mi mapa personal de la ansiedad

2.8. Ejercicio: si mi ansiedad tuviera voz

3. **Cuando luchar la hace más grande**

3.1. Todo lo que has hecho tenía sentido

3.2. Intentar no sentir lo que sentimos

3.3. El alivio que dura poco

3.4. Cuando el control es parte del problema

3.5. Dos imágenes para entenderlo: las arenas movedizas y el tira y afloja con el monstruo

3.6. El cambio que llega al dejar de pelear

3.7. Ejercicio: lo que he probado

4. **Volver al cuerpo, volver al presente**

4.1. Un ancla, no un arma

4.2. Antes de empezar

4.3. La respiración consciente

4.4. Dejar caer el ancla

4.5. El escaneo corporal

4.6. Hacer espacio

4.7. Ejercicio: mi registro de práctica

5. **Tú no eres tus pensamientos**
5.1. Una mente que no para
5.2. Cuando un pensamiento parece la realidad
5.3. Los pensamientos son pensamientos
5.4. Formas de tomar distancia
5.5. Cuando la mente se va al después
5.6. Tú eres el cielo
5.7. Los "debería" que nos aprietan
5.8. Ejercicio: diálogo entre mis dos voces
6. **Hacia lo que importa, con la ansiedad a bordo**
6.1. Una pregunta diferente
6.2. Estar dispuesto a sentir
6.3. El autobús y los pasajeros
6.4. Pequeños pasos
6.5. Hacia o lejos: mi mapa de lo que me acerca y me aleja
6.6. Cerrar lo que quedó a medias
6.7. Ejercicios: mi Matriz y el ciclo de la experiencia
7. **Vivir despacio**
7.1. Una vida con sentido
7.2. Lo que de verdad te importa
7.3. Una brújula, no un destino
7.4. Tratarte con compasión
7.5. La pausa compasiva
7.6. Aceptarte tal como eres
7.7. Cuidados de cada día
7.8. Atención plena en lo cotidiano
7.9. Ejercicios: mi diana de valores y una carta compasiva para mí
8. **Cuando vuelve la tormenta**
8.1. La ansiedad puede volver
8.2. Los altibajos forman parte del camino
8.3. Reconocer las primeras señales
8.4. Mi plan para momentos difíciles
8.5. Cuándo pedir ayuda
8.6. Estamos aquí
8.7. Para terminar

1. Una alarma que quiere protegerte

La ansiedad tiene una función

Antes de nada, conviene decir algo importante: la ansiedad no es tu enemiga. Es una respuesta natural del organismo que todos los seres humanos compartimos y que existe por una razón muy concreta: protegernos.

Imagina que tu cuerpo tiene un sistema de alarma, parecido al detector de humo de una casa. Su trabajo es avisarte cuando percibe un posible peligro para que puedas reaccionar a tiempo. Gracias a ese sistema, nuestros antepasados sobrevivieron a amenazas reales, y gracias a él tú apartas la mano del fuego, frenas antes de cruzar cuando aparece un coche o te preparas ante una situación importante.

En su justa medida, la ansiedad nos ayuda. Nos activa, nos pone en alerta y nos prepara para responder.

Cuando la alarma se queda encendida

El problema aparece cuando esa alarma empieza a sonar con demasiada frecuencia, con demasiada intensidad o en situaciones en las que no hay un peligro real. Es como el detector de humo que salta cada vez que alguien enciende una tostadora: no está roto, simplemente se ha vuelto muy sensible.

Cuando esto ocurre, la ansiedad deja de ser una ayuda y empieza a ocupar espacio en tu vida. Puede afectar a tu descanso, a tu trabajo, a tus relaciones o a las cosas que antes disfrutabas. Y lo más agotador es que suena aunque tú sepas, con la cabeza, que no hay nada de lo que protegerse.

Si te reconoces aquí, es importante que sepas que tu alarma no se *sobreactiva* porque tú estés fallando. Muchas cosas influyen en que se vuelva más sensible: lo que has vivido, los momentos de estrés acumulado, tu forma de ser, tu historia. Tu sistema de alarma ha aprendido a protegerte de la mejor manera que ha sabido.

Lucha, huida o bloqueo

Cuando la alarma se activa, tu cuerpo pone en marcha de forma automática una respuesta muy antigua: prepararse para luchar, para huir o, en ocasiones, para quedarse inmóvil. No lo decides tú; ocurre solo, en cuestión de segundos.

Para ello, el sistema nervioso libera adrenalina y otras sustancias que provocan cambios que seguramente conoces bien. Todos ellos tienen sentido:

- **El corazón late más rápido, para llevar más sangre y oxígeno a los músculos.**
- **La respiración se acelera, para conseguir más oxígeno. A veces esto produce sensación de ahogo, mareo u hormigueo.**
- **Los músculos se tensan, preparados para moverse, luchar o huir. Por eso pueden aparecer dolores de cuello, espalda o mandíbula.**
- **La digestión se ralentiza, porque en un momento de peligro no es una prioridad. De ahí el nudo en el estómago, las náuseas o las molestias digestivas.**
- **Aumenta la sudoración, para refrigerar el cuerpo en tensión preparado para llevarlo a su máximo potencial físico.**
- **La atención se estrecha y se centra en el posible peligro, por lo que cuesta concentrarse en otras cosas.**

Estas sensaciones pueden ser muy desagradables, pero son la señal de un cuerpo que intenta cuidarte, no la de un cuerpo que está fallando.

Cómo se manifiesta la ansiedad

La ansiedad no se vive solo en el cuerpo. Suele aparecer en varios planos a la vez:

- **En el cuerpo.** Imagina un cuerpo que se prepara ante un peligro inminente: toda esa energía se moviliza de golpe, aunque no haya ningún lugar al que correr. Por eso pueden aparecer palpitaciones, sensación de falta de aire, tensión muscular, cansancio, dificultades para dormir o molestias digestivas.
- **En la mente.** La mente se adelanta y se queda dando vueltas a lo que podría salir mal. Las preocupaciones se encadenan unas con otras, cuesta frenarlas y resulta difícil estar en lo que ocurre ahora mismo.
- **En las emociones.** El miedo y la inquietud suelen ser los más visibles, pero no vienen solos. También puede aparecer irritabilidad, y a veces tristeza o frustración por sentirse así, una y otra vez.
- **En lo que hacemos.** Casi sin darnos cuenta, empezamos a organizar la vida alrededor de la ansiedad: evitamos ciertos lugares o situaciones, comprobamos las cosas una y otra vez o buscamos que alguien nos tranquilice. A veces nos mantenemos ocupados todo el tiempo para no sentir, o nos refugiamos en distracciones que no nos aportan nada, pero que nos ayudan a no pensar. Poco a poco, eso nos aleja del contacto con los demás y también del contacto con lo que sentimos.

Cada persona tiene su propia combinación. En el siguiente bloque te ayudaremos a descubrir la tuya.

Una mente que anticipa

Nuestra mente está hecha para anticipar. A lo largo de la evolución, la mente humana se especializó en prever peligros, porque quien detectaba antes una amenaza tenía más probabilidades de sobrevivir. Para la mente, siempre ha sido más seguro equivocarse por exceso que por defecto.

Esa capacidad sigue con nosotros. Por eso la mente imagina escenarios, adelanta problemas y se pregunta "¿y si...?". No lo hace para fastidiarte, sino porque es su forma de intentar protegerte.

Entender esto cambia algo importante: tus pensamientos ansiosos no son una prueba de que algo vaya mal en ti. Son el trabajo de una mente que hace lo que sabe hacer, a veces con demasiado empeño. A lo largo de esta guía no vamos a intentar callarla ni discutir con ella, sino aprender a relacionarnos con lo que dice de otra manera.

Entre el ahora y el después

Fritz Perls describió la ansiedad como la tensión que surge entre el ahora y el después. Dicho de otro modo: la ansiedad aparece cuando dejamos el presente y nos instalamos en lo que todavía no ha ocurrido.

Piénsalo un momento. La mayor parte de la ansiedad no tiene que ver con lo que está pasando ahora mismo, sino con lo que podría pasar dentro de una hora, mañana o el año que viene. El cuerpo está aquí, pero la mente está en un futuro que imagina amenazante.

Perls también relacionaba la ansiedad con la forma de respirar: cuando algo nos activa y contenemos o acortamos la respiración, esa activación se vive como angustia. Por eso, volver al presente y volver a la respiración serán dos de los caminos que recorreremos juntos en esta guía.

Información que tranquiliza

Cuando la ansiedad es intensa, es frecuente que aparezcan miedos que asustan mucho. No queremos discutir con ellos, sino ofrecerte información que puede ayudarte a mirarlos con algo más de calma.

"Me voy a volver loco o loca."

En momentos de mucha ansiedad pueden aparecer sensaciones muy extrañas: sentir que las cosas no son reales, que estás fuera de ti o que pierdes el control de tu mente. Son síntomas conocidos de la ansiedad intensa y, aunque son muy desagradables, pasan. La ansiedad no hace que una persona pierda la razón.

"Me va a dar algo."

Las palpitaciones, la presión en el pecho o la sensación de ahogo pueden hacer pensar que algo grave está ocurriendo en el cuerpo. Es importante que cualquier síntoma físico nuevo lo valore tu médico de referencia en ISPneuro. Una vez descartada una causa orgánica, conviene saber que estas sensaciones, por intensas que sean, forman parte de la respuesta de alarma y no son peligrosas en sí mismas. El cuerpo está preparado para sostenerlas, y la activación siempre termina bajando.

"Esto es porque soy débil."

La ansiedad no tiene nada que ver con la debilidad. Es una experiencia muy humana y muy frecuente, que puede aparecer en cualquier persona. De hecho, muchas personas con ansiedad llevan años sosteniendo su vida con un esfuerzo enorme que nadie ve.

"Nunca voy a estar bien."

Si llevas mucho tiempo con ansiedad, es comprensible que te sientas así. Pero el hecho de que hasta ahora haya sido difícil no significa que no pueda cambiar. Quizá la ansiedad no desaparezca del todo, pero sí puede cambiar el lugar que ocupa en tu vida.

Para llevarte

- **La ansiedad es un sistema de alarma que existe para protegerte.**
- **A veces esa alarma se vuelve muy sensible y suena sin un peligro real. No es por algo que hayas hecho mal.**
- **Las sensaciones de la ansiedad son desagradables, pero tienen sentido.**
- **Tu mente anticipa porque intenta cuidarte.**
- **Gran parte de la ansiedad vive en el después; el presente será uno de nuestros lugares de refugio.**

Una pausa para ti. Después de leer este bloque, ¿hay algo que te haya ayudado a mirar tu ansiedad de otra manera? Si quieres, anótalo aquí.

2. Darse cuenta: escuchar lo que ocurre en ti

Antes de cambiar algo, hay que poder verlo

En el bloque anterior hablamos de cómo funciona la ansiedad en general. Ahora vamos a dar un paso más cercano: descubrir cómo se manifiesta en ti.

Puede parecer sencillo, pero no lo es. Cuando la ansiedad lleva tiempo presente, es fácil vivirla como una ola que nos arrastra, sin saber muy bien dónde empieza ni qué la forma. Darse cuenta es aprender a mirarla por partes: qué sientes, dónde lo sientes, qué te dice tu mente y qué te impulsa a hacer.

No se trata de analizarte ni de vigilarte. Se trata de escucharte, con la misma atención amable con la que escucharías a alguien que te importa.

Las tres zonas de tu atención

El darse cuenta es la capacidad de notar lo que está ocurriendo en cada momento, tal como es, sin juzgarlo ni intentar cambiarlo enseguida. Es una herramienta sencilla y, a la vez, muy poderosa, porque nos devuelve al presente.

Podemos distinguir tres zonas a las que podemos dirigir nuestra atención:

- **Lo que sientes por dentro:** las sensaciones de tu cuerpo, tu respiración, tu tensión, tus emociones.
- **Lo que percibes fuera:** lo que ves, oyes, tocas o hueles en el lugar en el que estás.
- **Lo que imagina tu mente:** pensamientos, recuerdos, anticipaciones, los "¿y si...?".

Cuando aparece la ansiedad, la atención suele quedarse atrapada en la tercera zona: en lo que podría pasar, en lo que imaginamos. Aprender a notar en qué zona estás, y a moverte de una a otra, te ayudará a no quedarte encerrado en el después.

Escuchar a tu cuerpo

El cuerpo suele avisar antes que la mente. Muchas personas descubren que, antes de ser conscientes de que están ansiosas, ya había señales: los hombros subiendo, la mandíbula apretada, la respiración más corta, un nudo en el estómago.

Te proponemos acercarte a esas sensaciones con curiosidad, como quien observa algo por primera vez:

- ¿Dónde lo notas?
- ¿Cómo es esa sensación? ¿Presión, calor, vacío, hormigueo, peso?
- ¿Se queda quieta o se mueve? ¿Cambia con la respiración?

No hace falta que te guste lo que sientes. Basta con notarlo. A veces, el simple hecho de observar una sensación en lugar de huir de ella hace que se vuelva un poco más llevadera.

Si en algún momento centrarte en el cuerpo te resulta demasiado intenso, puedes abrir los ojos, mirar a tu alrededor y dirigir tu atención hacia fuera. Siempre puedes parar.

Escuchar a tu mente

La mente ansiosa suele contar historias. Algunas se repiten tanto que ya las reconocemos: "no voy a poder", "va a salir mal", "algo malo va a pasar", "no lo soporto".

En este momento no vamos a intentar cambiarlas ni discutir con ellas. Solo vamos a notarlas. Puedes probar a darte cuenta de qué tipo de pensamientos aparecen cuando estás ansioso o ansiosa:

- ¿Miran hacia el futuro o hacia el pasado?
- ¿Hay alguna historia que se repita?
- ¿Te hablan con dureza o con miedo?

Notar los pensamientos es el primer paso para no quedarte atrapado en ellos. Más adelante,

en el bloque 5, aprenderemos a tomar algo de distancia de lo que la mente dice.

Lo que hay debajo de la ansiedad

Hasta ahora hemos hablado de la ansiedad como una alarma. Pero una alarma nunca suena sola: suena porque algo la ha activado. La ansiedad es, ante todo, una respuesta, y toda respuesta surge ante algo, aunque no siempre sepamos qué es.

A menudo la ansiedad se ha abordado sobre todo como algo que hay que calmar o eliminar, como si fuera el problema en sí mismo. Y es comprensible, porque cuando aprieta, lo único que queremos es que pare. Pero ¿y si no fuera solo eso? ¿Y si, en muchas ocasiones, la ansiedad fuera la señal visible de algo más profundo que está pidiendo ser escuchado?

Piensa en la fiebre. La fiebre es muy molesta y a veces hay que bajarla, pero también nos dice que en el cuerpo está ocurriendo algo. Con la ansiedad puede pasar algo parecido. A veces aparece cuando hay otras emociones que no hemos podido sentir o expresar: tristeza, enfado, soledad, cansancio acumulado, miedo a no ser suficiente o a perder a alguien. Otras veces surge cuando una necesidad importante lleva tiempo sin atenderse, cuando vivimos de una forma que no encaja con lo que de verdad nos importa, o cuando hay algo de nuestra historia que todavía duele.

No siempre es así, y no hace falta encontrar una causa concreta para empezar a sentirte mejor. Tampoco significa que calmar la ansiedad no sea importante: aliviar el malestar es necesario y legítimo. Pero quedarnos solo en calmarla puede hacer que no escuchemos lo que tiene que decirnos.

Por eso te proponemos preguntarte, con suavidad y sin prisa: *"Si esta ansiedad pudiera hablar de algo más, ¿de qué hablaría?"*. Escuchar lo que hay debajo no significa tener que resolverlo ahora. Solo significa hacerle un sitio. Y muchas veces, cuando lo que estaba debajo encuentra espacio, la ansiedad ya no necesita gritar tanto.

Escuchar lo que te impulsa a hacer

La ansiedad casi siempre viene acompañada de un impulso: salir de ahí, evitar, comer sin hambre, comprobar, pedir que alguien nos tranquilice, distraernos, mantenernos ocupados. Esos impulsos son comprensibles, porque buscan aliviar el malestar.

Por ahora, te invitamos simplemente a notarlos. Darte cuenta de lo que te pide hacer la ansiedad, sin juzgarte por ello, te permitirá entender mejor qué ocurre después. En el bloque 3 veremos por qué algunas de esas respuestas, que alivian en el momento, pueden hacer que la ansiedad se quede más tiempo.

Ejercicio: mi mapa personal de la ansiedad

Este ejercicio te ayudará a reunir todo lo que vayas descubriendo. No hace falta completarlo de una vez: puedes ir añadiendo cosas a lo largo de los días, a medida que te observes.

En el siguiente ejercicio encontrarás una silueta y estas preguntas:

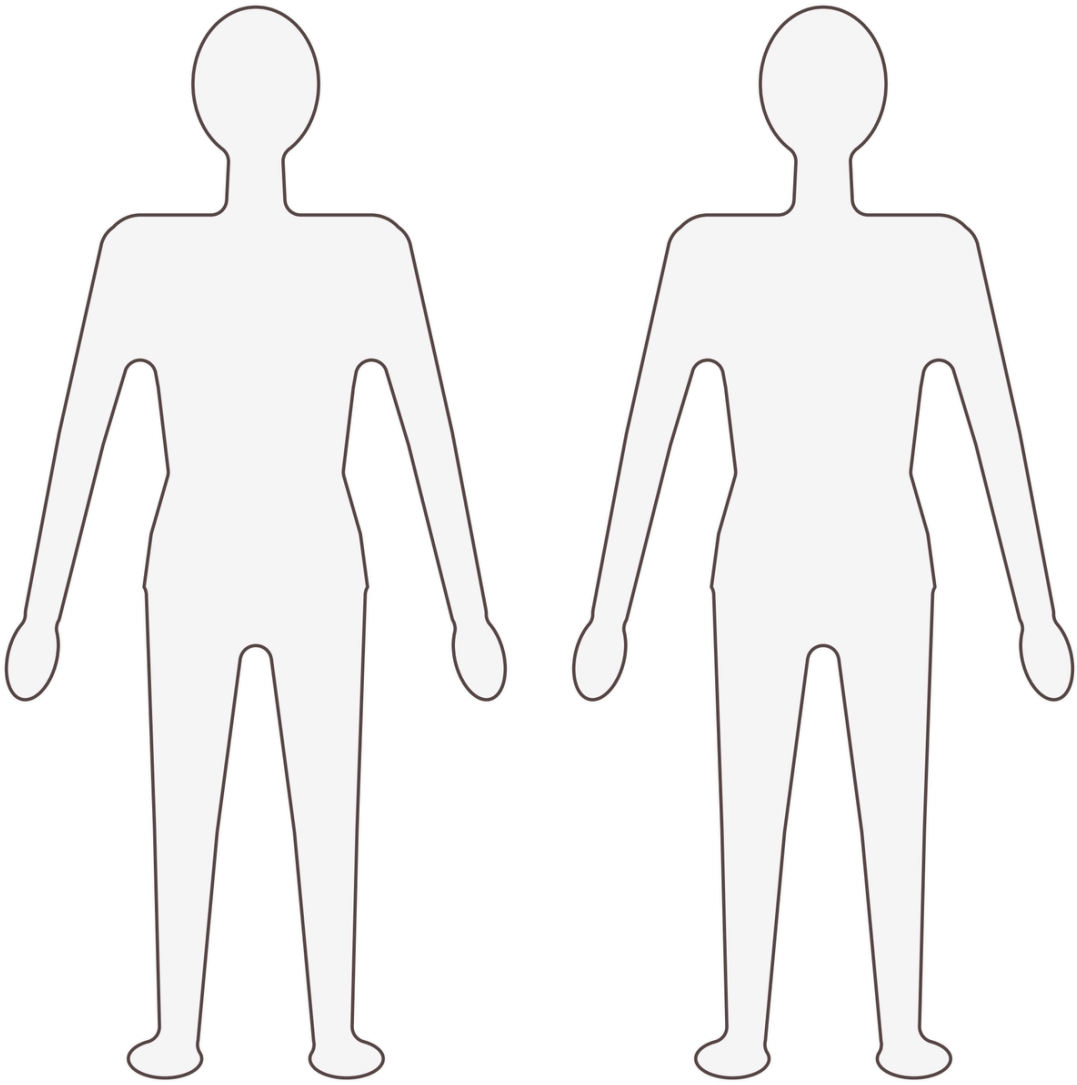
1. Mis primeras señales. ¿Qué es lo primero que noto cuando empieza la ansiedad? ¿En qué parte del cuerpo? Puedes señalarlo en la silueta.
2. Lo que siento en el cuerpo. ¿Qué otras sensaciones aparecen cuando la ansiedad aumenta?
3. Lo que me dice mi mente. ¿Qué pensamientos o historias aparecen?
4. Lo que siento. ¿Qué emociones noto? ¿Hay alguna debajo de la ansiedad?
5. Lo que me impulsa a hacer. ¿Qué hago, o qué me gustaría hacer, para que pare?
6. Cuándo aparece. ¿En qué situaciones, lugares, momentos del día o con qué personas la noto más?
7. Su intensidad. Del 0 al 10, ¿cómo de intensa suele ser?

Recuerda: no hay respuestas correctas ni incorrectas. Este mapa es tuyo y solo sirve para conocerte un poco mejor.

Mi mapa de la ansiedad

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 2

Marca o colorea las zonas de tu cuerpo donde notas la ansiedad.
Señala con una estrella dónde aparecen tus primeras señales.



DE FRENTE

DE ESPALDA

Elige un color para cada intensidad y rellena los círculos:

◯ Poco ◯ Bastante ◯ Mucho

Ejercicio: si mi ansiedad tuviera voz

En la terapia se invita a veces a dar voz a lo que sentimos, para escucharlo desde dentro en lugar de solo sufrirlo. Este ejercicio propone algo así.

Busca un momento tranquilo. Imagina que tu ansiedad pudiera hablarte y escribe, en primera persona, como si fuera ella quien habla. Puedes ayudarte de estas frases:

- **"Soy tu ansiedad y aparezco cuando..."**

- **"Lo que intento es protegerte de..."**

- **"Lo que más temo es..."**

- **"Lo que necesitaría de ti es..."**

Cuando termines, léelo despacio. Fíjate en cómo te sientes al escucharla así. Quizá descubras que tu ansiedad, detrás de todo el ruido, está intentando cuidarte de algo.

Este ejercicio puede remover emociones. Si en algún momento sientes que es demasiado, puedes dejarlo, volver a tu respiración y retomarlo otro día. También puedes traer lo que hayas escrito a tu sesión en ISPneuro, para explorarlo con tu psicóloga o tu médico.

Para llevarte

- Darse cuenta es notar lo que ocurre, sin juzgarlo ni intentar cambiarlo enseguida.
- Puedes dirigir tu atención a lo que sientes por dentro, a lo que percibes fuera o a lo que imagina tu mente.
- El cuerpo suele avisar antes que la mente: escucharlo te ayuda a reconocer la ansiedad

antes.

- Debajo de la ansiedad a veces hay otras emociones que también merecen un sitio.
- Conocer tu propio patrón es el primer paso para relacionarte con la ansiedad de otra manera.

Una pausa para ti. ¿Qué has descubierto sobre tu ansiedad que no sabías, o que no te habías parado a mirar?

3. Cuando luchar la hace más grande

Todo lo que has hecho tenía sentido

Si llevas tiempo con ansiedad, es muy probable que hayas intentado de todo para que desaparezca. Quizá has evitado situaciones que te inquietaban, has intentado no pensar en lo que te preocupa, has buscado placer inmediato en cosas que sabías que a la larga no te hacían bien, te has mantenido ocupado u ocupada para no sentir, has buscado que alguien te asegurara que todo iba a ir bien o has dado vueltas y vueltas a un problema buscando la forma de tenerlo todo bajo control.

Antes de seguir, queremos decirte algo con claridad: **todo eso tenía sentido**. Cuando algo duele, lo natural es intentar alejarse de ello. Es lo que haría cualquier persona. Nadie elige quedarse en el malestar si cree que puede salir.

Lo que vamos a explorar en este bloque no es lo que has hecho mal, porque no has hecho nada mal. Es algo más sutil: por qué algunas de esas formas de protegerte, que alivian en el

momento, pueden hacer que la ansiedad se quede más tiempo.

Intentar no sentir lo que sentimos

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se habla de **evitación experiencial** para describir algo muy humano: el intento de no sentir lo que sentimos, de no pensar lo que pensamos o de no notar lo que ocurre en nuestro cuerpo.

La evitación puede tomar muchas formas:

- Evitar lugares, personas o situaciones que despiertan ansiedad.
- Intentar apartar los pensamientos que nos inquietan.
- Distraernos sin parar, con el móvil, el trabajo, las tareas o cualquier cosa que llene el silencio.
- Buscar que alguien nos tranquilice una y otra vez.
- Comprobar las cosas para asegurarnos de que todo está bien.
- Preocuparnos o dar vueltas a las cosas, que, aunque parezca lo contrario, también puede ser una forma de huida: mientras la mente analiza, planifica y anticipa, no tenemos que sentir.

No todas estas conductas son un problema siempre. Distraerse a veces, pedir apoyo o evitar una situación de forma puntual puede ser lo más sensato. La pregunta importante no es qué haces, sino para qué lo haces y qué te cuesta a largo plazo.

El alivio que dura poco

La evitación tiene un efecto muy poderoso: alivia. Cuando nos alejamos de lo que nos produce ansiedad, el malestar baja, y esa sensación de alivio hace que la próxima vez volvamos a hacer lo mismo.

Pero ese alivio suele tener letra pequeña:

- Dura poco. La ansiedad vuelve, a veces con más fuerza.
- El mundo se va haciendo más pequeño. Cada situación que evitamos se vuelve más difícil de afrontar, y poco a poco quedan menos lugares en los que sentirnos a salvo.
- No llegamos a comprobar que podíamos sostener lo que sentíamos.
- No escuchamos lo que la ansiedad venía a decirnos. Como vimos en el bloque anterior, a veces la ansiedad señala algo más profundo. Si siempre la acallamos, ese algo sigue esperando.

Cuando el control es parte del problema

Fuera de nosotros, el control funciona bastante bien. Si algo no nos gusta de nuestra casa, lo cambiamos; si un problema tiene solución, lo resolvemos. Por eso es lógico que intentemos hacer lo mismo con lo que sentimos.

Pero con el mundo interior las reglas son distintas. Haz una prueba: durante los próximos segundos, intenta no pensar en un oso blanco. Hagas lo que hagas, no pienses en él.

Seguramente el oso ha aparecido. Los estudios sobre **la supresión del pensamiento** han mostrado algo parecido: cuanto más intentamos no pensar en algo, más tiende a volver. Con las emociones ocurre algo similar. Cuanto más luchamos por no sentir ansiedad, más atentos estamos a ella, más la tememos y más espacio ocupa.

Esto se resume de una forma muy sencilla: con lo que sentimos, cuanto menos lo queremos, más lo tenemos.

Dos imágenes para entenderlo

Las arenas movedizas. Si alguna vez cayeras en arenas movedizas, tu primer impulso sería patalear y luchar para salir. Pero cuanto más luchas, más te hundes. Lo que ayuda, aunque vaya contra todo instinto, es dejar de forcejear, extender el cuerpo y aumentar el contacto con la superficie. Con la ansiedad ocurre algo parecido: a veces, dejar de pelear es lo que permite empezar a salir.



El tira y afloja con el monstruo. Imagina que estás tirando de una cuerda, y al otro lado está tu ansiedad, como un monstruo enorme. Entre los dos hay un precipicio. Tiras con todas tus fuerzas, el monstruo tira también, y la lucha parece no terminar nunca. ¿Y si la salida no fuera ganar, sino soltar la cuerda? El monstruo seguiría ahí, quizá haciendo ruido, pero tus manos quedarían libres para hacer otras cosas. Para vivir.



El cambio que llega al dejar de pelear

Arnold Beisser formuló lo que llamó la **teoría paradójica del cambio**. Su idea central es que el cambio no llega cuando intentamos ser lo que no somos, sino cuando nos permitimos ser plenamente lo que somos en este momento.

Aplicado a la ansiedad, esto significa algo que puede sonar extraño al principio: no necesitas dejar de sentir ansiedad para empezar a estar mejor. Muchas veces, lo que empieza a cambiar las cosas es dejar de pelear contra ella y empezar a mirarla, a escucharla y a hacerle un sitio.

Esto no quiere decir resignarse ni rendirse. Quiere decir dejar de gastar toda tu energía en una lucha que no se puede ganar, para poder dedicarla a lo que de verdad te importa. De eso hablaremos en los próximos bloques.

Ejercicio: lo que he probado

Este ejercicio te invita a mirar con honestidad, y con mucho cariño hacia ti, todo lo que has hecho hasta ahora para manejar tu ansiedad. No es un examen ni una lista de errores. Es una forma de reconocer el esfuerzo que has hecho y de preguntarte qué te ha funcionado

de verdad.

A continuación encontrarás, como parte de estos ejercicios, una tabla con estas columnas:

1. Lo que he probado. Escribe todo lo que has hecho para que la ansiedad desapareciera o bajara: evitar, distraerte, comprobar, buscar que te tranquilicen, controlar los pensamientos, cualquier cosa.
2. ¿Me alivió en el momento? Sí, no, un poco.
3. ¿Funcionó a largo plazo? ¿La ansiedad se fue, o volvió?
4. ¿Qué me ha costado? ¿Qué he dejado de hacer, de vivir o de disfrutar por ello? ¿Cuánto tiempo y energía me ha llevado?

Cuando termines, tómate un momento. Es posible que sientas cansancio, tristeza o frustración al ver todo lo que has intentado. Si es así, es completamente comprensible. Ese cansancio habla del enorme esfuerzo que has hecho, y no de un fracaso tuyo.

Si te resulta difícil hacerlo a solas, puedes completarlo con tu psicóloga en ISPneuro.

Lo que he probado

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 3

Mira con honestidad, y con cariño hacia ti, todo lo que has hecho para manejar tu ansiedad. No es un examen ni una lista de errores: es una forma de reconocer tu esfuerzo.

1 **Lo que he probado** Evitar, distraerme, comprobar, buscar que me tranquilicen...	2 **¿Me alivió en el momento?**	3 **¿Funcionó a largo plazo?**	4 **¿Qué me ha costado?** Lo que dejé de hacer, vivir o disfrutar. El tiempo y la energía.
	☐ Sí ☐ Un poco ☐ No	☐ Se fue ☐ Volvió	
	☐ Sí ☐ Un poco ☐ No	☐ Se fue ☐ Volvió	
	☐ Sí ☐ Un poco ☐ No	☐ Se fue ☐ Volvió	
	☐ Sí ☐ Un poco ☐ No	☐ Se fue ☐ Volvió	
	☐ Sí ☐ Un poco ☐ No	☐ Se fue ☐ Volvió	
	☐ Sí ☐ Un poco ☐ No	☐ Se fue ☐ Volvió	
	☐ Sí ☐ Un poco ☐ No	☐ Se fue ☐ Volvió	

Si al terminar sientes cansancio, tristeza o frustración, es comprensible: habla del enorme esfuerzo que has hecho, no de un fracaso tuyo.

Para llevarte

- Todo lo que has hecho para protegerte tenía sentido.
- La evitación alivia en el momento, pero puede hacer que la ansiedad se quede más tiempo y que tu vida se haga más pequeña.
- Con lo que sentimos por dentro, cuanto más luchamos por no sentirlo, más espacio ocupa.
- Dejar de pelear no es rendirse: es liberar energía para vivir.
- A veces, el cambio empieza cuando nos permitimos ser lo que somos en este momento.

Una pausa para ti. Si pudieras soltar la cuerda por un momento, ¿qué harías con tus manos libres?

4. Volver al cuerpo, volver al presente

Un ancla, no un arma

En el bloque anterior vimos que luchar contra la ansiedad suele hacerla más grande. Por eso, las prácticas que vas a encontrar aquí tienen un propósito distinto al que quizá esperas.

No son técnicas para hacer desaparecer la ansiedad. Son formas de volver al cuerpo y al

presente cuando la mente se ha ido al después, de encontrar un punto de apoyo en medio de la tormenta. A veces, al practicarlas, la ansiedad baja. Si ocurre, bienvenido sea. Pero si no ocurre, no significa que lo estés haciendo mal. El objetivo no es que la tormenta pare, sino que tú no te la lleves por delante.

Piensa en un barco anclado durante un temporal. El ancla no detiene el viento ni las olas, pero evita que el barco quede a la deriva. Eso es lo que te proponemos: aprender a echar el ancla.

Antes de empezar

Cada cuerpo es distinto, y cada persona se relaciona de una forma con sus sensaciones. Ten en cuenta estas indicaciones:

- No hay una forma correcta de sentir. Si una práctica no te encaja, puedes dejarla y probar otra.
- Si centrarte en la respiración te genera más inquietud, algo que les ocurre a algunas personas, dirige la atención a los pies, a las manos o a los sonidos que te rodean.
- Puedes hacer todas las prácticas con los ojos abiertos o cerrados.
- Siempre puedes parar. Si pruebas cerrando los ojos puedes volver a abrirlos, moverte o mirar a tu alrededor, es una forma válida de cuidarte.
- Practica primero en momentos tranquilos. Igual que nadie aprende a nadar en mitad de una tormenta, estas prácticas resultan más útiles en los momentos difíciles si las has ensayado antes en calma.
- La respiración consciente.

En el bloque 1 vimos que la ansiedad se relaciona con la forma de respirar: cuando algo nos activa y contenemos o acortamos la respiración, esa activación se vive como angustia. Volver a la respiración es, en este sentido, volver a darle espacio a lo que sentimos.

La respiración consciente

- Busca una postura cómoda, sentado o sentada, con la espalda apoyada si lo necesitas.
- Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
- Deja que el aire entre por la nariz sin forzarlo. Nota cómo el abdomen se eleva un poco bajo tu mano. (Respira como si en lugar de utilizar tus pulmones lo hicieras con la barriga. *Obviamente respirarás con tus pulmones* pero estarás empujando el aire hacia abajo y esto se llama **respiración diafragmática**)
- Suelta el aire despacio, por la nariz o por la boca, dejando que la exhalación sea algo más larga que la inhalación.

- No intentes respirar "bien". Solo observa cómo respiras y acompaña cada respiración con tu atención.
- Si tu mente se va a otro sitio, **y lo hará**, nótalo con amabilidad y vuelve a la respiración. Volver una y otra vez es la práctica.
- Puedes empezar con dos o tres minutos e ir alargándolo si te resulta agradable.

Dejar caer el ancla

Esta práctica la propone Russ Harris. Es especialmente útil en momentos de mucha ansiedad, porque no requiere estar tranquilo para hacerla. Se organiza en tres pasos que puedes repetir varias veces:

1. **Reconocer lo que hay dentro.** Nota, sin juzgar, lo que está ocurriendo en ti. Puedes nombrarlo en voz baja: "estoy notando ansiedad", "estoy notando presión en el pecho", "mi mente me está diciendo que algo va a salir mal".
2. **Volver al cuerpo**. Sin dejar de notar lo que sientes, conecta con tu cuerpo: presiona los pies contra el suelo, estira la espalda, junta las yemas de los dedos o apoya las manos en las piernas. Siente que tu cuerpo está aquí.
3. **Volver a lo que te rodea.** Abre la atención al lugar donde estás. Mira a tu alrededor y nota qué ves, qué oyes, qué temperatura hay. Date cuenta de dónde estás y de qué estabas haciendo.

La ansiedad puede seguir ahí. Pero ahora no es lo único que hay: también estás tú, tu cuerpo, el suelo bajo tus pies y el lugar en el que estás.

El escaneo corporal

El escaneo corporal es una práctica de atención plena, muy utilizada en programas de mindfulness como el desarrollado por Jon Kabat-Zinn. Consiste en recorrer el cuerpo con la atención, de forma lenta y amable, para notar lo que hay en cada zona sin intentar cambiarlo.

Cómo practicarlo:

- Túmbate o siéntate en una postura cómoda.
- Lleva la atención a los pies. Nota las sensaciones que hay: contacto, peso, temperatura, hormigueo o quizá ninguna sensación especial.
- Ve subiendo despacio: tobillos, piernas, rodillas, muslos, cadera, abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos, manos, cuello, cara y cabeza.
- En cada zona, simplemente observa. Si encuentras tensión o molestia, no tienes que eliminarla. Basta con notarla y seguir.
- Para terminar, nota tu cuerpo entero, respirando.

Puede durar desde cinco minutos hasta media hora. Si en algún momento te resulta incómodo, puedes acortarlo o recorrer solo algunas zonas.

Este ejercicio conecta con tu mapa de la ansiedad del bloque 2: quizá descubras sensaciones que antes no habías notado.

Hacer espacio

Cuando una sensación desagradable aparece, el impulso natural es cerrarnos a ella: tensarnos, encogernos, intentar que se vaya. Esta práctica invita a hacer justo lo contrario: abrirnos a ella con curiosidad.

Cómo practicarlo:

- Observa. Localiza en tu cuerpo dónde notas la ansiedad con más fuerza. Obsérvala como si fuera la primera vez: ¿qué forma tiene?, ¿qué tamaño?, ¿es caliente o fría?, ¿se mueve o está quieta?
- Respira hacia ella. Imagina que tu respiración llega hasta esa zona y la rodea, como si le hicieras sitio.
- Permite que esté. No hace falta que te guste ni que la quieras. Solo deja de pelear con ella. Puedes decirte: "no me gusta, pero puedo dejarle espacio".
- A veces la sensación cambia. A veces no. En cualquier caso, quizá notes que se vuelve un poco menos amenazante cuando dejas de luchar contra ella.

Mi registro de práctica

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 4

Anota cada vez que practiques. No se trata de valorar si funcionó, sino de observar con curiosidad lo que ocurre en ti.

PRÁCTICAS

Respiración consciente · Dejar caer el ancla · 5-4-3-2-1 · Escaneo corporal · Hacer espacio

Día y momento	Qué práctica hice	Cómo estaba antes	Cómo me quedé después
Lunes hora			
Martes hora			
Miércoles hora			
Jueves hora			
Viernes hora			
Sábado hora			
Domingo hora			

Cada práctica cuenta, aunque la ansiedad no haya bajado.
Volver una y otra vez al presente ya es la práctica.

Para llevarte

Estas prácticas no buscan eliminar la ansiedad, sino ofrecerte un ancla en medio de la tormenta.

- Practica primero en calma, para que te resulten más fáciles en los momentos difíciles.
- Si una práctica no te encaja, puedes adaptarla o probar otra.
- Los sentidos y el cuerpo siempre están en el presente: volver a ellos es volver al aquí y ahora.
- Hacer espacio a lo que sientes, en lugar de cerrarte, puede hacer que pese un poco menos.

Una pausa para ti. ¿Cuál de estas prácticas te ha resultado más cercana? Pruébala durante esta semana y anota aquí cómo ha sido.

5. Tú no eres tus pensamientos

Una mente que no para

Si convives con la ansiedad, sabes bien lo que es tener una mente que no se detiene. Te avisa de todo lo que podría salir mal, repasa conversaciones, imagina escenarios, te recuerda errores y te plantea un "¿y si...?" detrás de otro.

En el bloque 1 vimos que la mente hace esto porque intenta protegerte. En este bloque no

vamos a intentar callarla, ni a discutir con ella, ni a sustituir sus pensamientos por otros más positivos. Vamos a hacer algo distinto: aprender a mirar los pensamientos en lugar de mirar el mundo a través de ellos.

Cuando un pensamiento parece la realidad

Esto se llama **fusión** a esa experiencia en la que un pensamiento se nos pega tanto que lo confundimos con la realidad. Cuando estamos fusionados con un pensamiento como "no voy a poder", no lo vivimos como algo que la mente está diciendo, sino como una verdad. Y actuamos en consecuencia: evitamos, nos retiramos, nos rendimos antes de empezar.

Imagina que sostienes una hoja de papel con un pensamiento escrito, tan pegada a tu cara que no ves nada más. Solo existe ese pensamiento. Ahora imagina que alejas la hoja y la apoyas en tus piernas. El pensamiento sigue ahí, escrito, pero ahora también puedes ver lo que hay a tu alrededor: el lugar en el que estás, las personas que te importan, lo que querías hacer.

A eso se le llama **defusión**: no hacer desaparecer el pensamiento, sino tomar un poco de distancia para que deje de ocupar todo el campo de visión.

Los pensamientos son pensamientos

Un pensamiento es un pensamiento. **No es un hecho**, ni una orden, ni una predicción segura del futuro. Es algo que la mente produce, a veces útil y a veces no.

Esto es especialmente importante con los pensamientos que asustan. A veces la ansiedad trae pensamientos muy desagradables, que nos hacen sentir mal solo por haberlos tenido. Tener un pensamiento no significa desearlo, ni que vaya a ocurrir, ni dice nada malo de quién eres. Si hay pensamientos que te angustian especialmente o que se repiten con mucha fuerza, puedes hablarlo con tu psicóloga o psicólogo: es algo frecuente y se puede trabajar.

Formas de tomar distancia

Estas son algunas prácticas de defusión que proceden de ACT (Terapias de tercera generación). No se trata de hacerlas todas. Prueba y quédate con las que te resulten más naturales.

Estoy teniendo el pensamiento de que...
Cuando aparezca un pensamiento que te engancha, por ejemplo "esto va a salir mal", prueba a repetirlo añadiendo delante: "estoy teniendo el pensamiento de que esto va a salir mal". Y después: "me estoy dando cuenta de que estoy teniendo el pensamiento de que esto va a

salir mal". Fíjate en si cambia algo. El pensamiento es el mismo, pero quizá ya no lo vives desde dentro, sino que puedes verlo.

Ponerle nombre a la historia.
Muchos pensamientos ansiosos se repiten tanto que forman historias conocidas. Puedes ponerles un nombre, con cariño y sin burla: "ya está aquí la historia de que no soy suficiente", "otra vez la historia de que algo malo va a pasar". Reconocer la historia te ayuda a no tener que seguirla hasta el final cada vez que aparece.

Gracias, mente.
Cuando tu mente te lance una advertencia más, puedes responderle con amabilidad: "gracias, mente, sé que intentas protegerme". No es ironía. Es reconocer que tu mente hace su trabajo, sin tener que obedecer todo lo que dice.

Hojas en el río.
Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos, o déjalos abiertos si lo prefieres. Imagina que estás junto a un río por el que bajan hojas flotando. Cada vez que aparezca un pensamiento, sea el que sea, colócalo sobre una hoja y deja que el río se lo lleve a su ritmo. No intentes acelerar la corriente ni retener las hojas. Si te das cuenta de que te has ido detrás de un pensamiento, **y te ocurrirá,** simplemente vuelve a la orilla y sigue observando. Puedes hacerlo durante unos minutos.



Cuando la mente se va al después

La preocupación es una de las formas más habituales de la ansiedad. La mente se adelanta e intenta resolver problemas que todavía no existen, y que quizá nunca existan.

En lugar de intentar parar la preocupación o discutir con ella, te proponemos algo más sencillo:

1. **Date cuenta** de que tu mente se ha ido al después. Puedes nombrarlo: "preocupación", "otra vez el futuro".
2. **Pregúntate** con suavidad: "¿hay algo que pueda hacer ahora mismo sobre esto?". Si lo hay, hazlo. Si no lo hay, la preocupación no te está ayudando a resolver nada.
3. **Vuelve al presente** con alguna de las prácticas del bloque 4: la respiración, los sentidos o dejar caer el ancla.

Lo harás muchas veces, y la mente volverá a irse otras tantas. No pasa nada. Cada vez que vuelves, estás practicando.

Tú eres el cielo

Hay una parte de ti que no es tus pensamientos, ni tus emociones, ni tus sensaciones. Es la parte que se da cuenta de todo eso. A esto se le llama el **yo observador**.

Russ Harris lo describe con una imagen muy bella: tú eres como el cielo, y tus pensamientos y emociones son como el tiempo que hace. Hay días de sol, de nubes, de lluvia, de tormenta. El tiempo cambia constantemente y, a veces, la tormenta es tan fuerte que parece que no queda cielo. Pero el cielo sigue ahí, detrás de las nubes. Ninguna tormenta puede dañarlo, y siempre hay espacio para todo lo que pase.

Cuando la ansiedad es muy intensa, puede ayudarte recordar que tú no eres la tormenta. **Eres el cielo en el que ocurre.**

Los "debería" que nos aprietan

Hay un tipo de pensamientos que merece una atención especial: los "debería". "Debería poder con todo", "debería estar mejor ya", "no debería sentirme así", "debería ser más fuerte".

Desde la terapia Gestalt se habla de **introyectos** para describir esas normas que hemos ido incorporando a lo largo de la vida, muchas veces sin darnos cuenta, y que hemos hecho nuestras sin haberlas elegido. Algunas nos vienen de la familia, otras de la escuela, de la sociedad o de experiencias difíciles. Y muchas de ellas alimentan la ansiedad, porque nos

exigen ser de una forma que no somos.

Fritz Perls describió también una forma de diálogo interno muy reconocible. Por un lado, una voz exigente, que manda, critica y dice lo que deberíamos hacer; a este se le llama **el perro de arriba**. Por otro, una parte que se resiste, se agota o se escabulle; **el perro de abajo**. Entre las dos se puede librar una lucha constante que consume mucha energía y que, a menudo, se vive como ansiedad.

No se trata de que una de las dos gane. Se trata de escucharlas a ambas y descubrir qué necesita cada una.

Ejercicio: diálogo entre mis dos voces

Este ejercicio te propone dar espacio, por escrito, a esas dos partes de ti. Hazlo en un momento tranquilo, sin prisa.

1. **La voz exigente.** Escribe lo que te dice esa voz que manda y exige. Empieza con "Tú deberías..." y deja que hable. Fíjate en su tono.
2. **La otra parte.** Ahora responde desde la parte que se cansa, se resiste o tiene miedo. ¿Qué le diría a la voz exigente? ¿Cómo se siente al escucharla?
3. **Sigue el diálogo** unas cuantas veces, alternando las dos voces, como una conversación.
4. **Escucha lo que hay debajo.** Pregúntate: ¿qué intenta conseguir la voz exigente? ¿De qué intenta protegerte? ¿Y qué necesita la otra parte?
5. **Una tercera voz.** Para terminar, escribe unas líneas desde una voz más amable, la que usarías con alguien a quien quieres mucho. ¿Qué les diría a las dos?

Si el ejercicio te remueve mucho, puedes parar, volver a tu respiración y retomarlo otro día. También puedes traerlo a tu sesión con tu psicóloga en ISPneuro.

Diálogo entre mis dos voces

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 5

Busca un momento tranquilo y escribe sin prisa. Puedes parar cuando lo necesites.

1 La voz exigente

¿Qué te dice esa voz que manda y exige? Fíjate en su tono.

Tú deberías... _____

_____

2 La otra parte

Responde desde la parte que se cansa, se resiste o tiene miedo.

_____

_____

3 Seguimos la conversación

Alterna las dos voces, como un diálogo.

Voz exigente: _____

La otra parte: _____

Voz exigente: _____

La otra parte: _____

4 Lo que hay debajo

Escúchalas a las dos con curiosidad.

La voz exigente intenta protegerme de... _____

_____

La otra parte necesita... _____

_____

5 Una tercera voz, más amable

La que usarías con alguien a quien quieres mucho. ¿Qué les diría a las dos?

_____

_____

_____

_____

No se trata de que una voz gane a la otra,
sino de escuchar qué necesita cada una.

Si el ejercicio te remueve, vuelve a tu respiración y retómalo otro día o tráelo a tu sesión.

Para llevarte

- Los pensamientos son pensamientos, no hechos ni órdenes.
- No necesitas callar a tu mente ni discutir con ella: puedes tomar distancia.
- Cuando la mente se va al después, puedes darte cuenta y volver al presente, una y otra vez.
- Tú no eres la tormenta: eres el cielo en el que ocurre.
- Los "debería" que te aprietan quizá no los elegiste tú, y puedes escucharlos sin obedecerlos.

Una pausa para ti. ¿Cuál es la historia que tu mente te cuenta más a menudo? Si quisieras ponerle un nombre, ¿cuál sería?

6. Hacia lo que importa, con la ansiedad a bordo

Una pregunta diferente

Durante mucho tiempo, quizá la pregunta que te ha guiado hasta aquí ha sido: "¿cómo hago para que la ansiedad desaparezca?". Es una pregunta comprensible. Pero, como vimos en el bloque 3, cuando toda nuestra energía se dedica a esa lucha, la vida suele ir quedándose en espera: "cuando esté mejor, haré...", "cuando se me pase, volveré a...".

En este bloque te proponemos cambiar la pregunta. En lugar de "¿cómo hago para no sentir ansiedad?", probar con: "¿qué quiero hacer con mi vida, incluso con la ansiedad presente?".

No se trata de esperar a que la ansiedad se vaya para empezar a vivir. Se trata de empezar a

moverte hacia lo que te importa, llevándola contigo si hace falta.

Estar dispuesto a sentir

Esto es la **disposición** para describir la actitud de abrirse a lo que sentimos, incluido lo incómodo, cuando eso nos permite hacer algo que nos importa.

Disposición no significa que te guste la ansiedad, ni que la quieras, ni que te resignes a ella. Significa algo más sencillo y más valiente: estar dispuesto o dispuesta a sentir lo que aparezca, porque lo que hay al otro lado merece la pena.

Piensa en alguien que tiene miedo a hablar en público y acepta dar unas palabras en la boda de una persona a la que quiere. No lo hace porque haya dejado de tener miedo. Lo hace porque esa persona le importa más que el miedo. La ansiedad va con él al micrófono, pero no es ella quien decide.

La disposición no es todo o nada. Puedes estar dispuesto a sentir un poco hoy, y algo más mañana. Tú marcas el ritmo.

El autobús y los pasajeros

Imagina que conduces un autobús. Tú eres quien lleva el volante y quien decide la dirección. Por el camino van subiendo pasajeros: algunos son agradables, pero otros son ruidosos, desagradables o amenazantes. Son tus pensamientos difíciles, tus miedos, tus recuerdos dolorosos, tu ansiedad.

Esos pasajeros te gritan: "¡no gires por ahí!", "¡para el autobús!", "¡vuelve atrás!". Y, para que se callen, a veces les haces caso: cambias de ruta, aparcas, te quedas quieto o quieta. Por un momento se tranquilizan, pero el autobús ya no va hacia donde querías ir.

La buena noticia es que los pasajeros pueden gritar, pero no pueden coger el volante. Puedes llevarlos contigo, dejar que hagan ruido y, aun así, seguir conduciendo hacia donde tú eliges.

Pequeños pasos

Esto se llama **acción comprometida** a dar pasos concretos en la dirección de lo que nos importa, aunque aparezcan pensamientos y emociones difíciles por el camino.

La palabra clave es **pequeños**. No se trata de enfrentarte de golpe a todo lo que has evitado, sino de elegir pasos que supongan un reto, pero que sean posibles para ti ahora.

Algunas indicaciones para elegir tus pasos:

- **Que tengan sentido para ti.** Cada paso debería acercarte a algo que valoras: una persona, una actividad, una forma de vivir. No se trata de demostrar nada.
- **Que sean concretos.** "Estar más con mis amigos" es una dirección; "llamar a Marta el jueves para tomar un café" es un paso.
- **Que sean asumibles.** Si un paso te parece imposible, hazlo más pequeño. Siempre se puede calibrar la intensidad de a lo que estás dispuesto o dispuesta.
- **Que los elijas tú.** Nadie puede decidir por ti el ritmo. **Ir despacio también es avanzar.**
- **Que no dependan de no sentir ansiedad.** El objetivo no es dar el paso sin ansiedad, sino darlo con ella si aparece.

Es posible que la ansiedad aparezca al dar el paso. Es esperable. Puedes usar lo que has aprendido en los bloques anteriores: dejar caer el ancla, hacer espacio, tomar distancia de lo que dice la mente. Y si un día no consigues darlo, no pasa nada. Puedes intentarlo otro día o elegir un paso más pequeño.

Si hay pasos que te parecen especialmente difíciles o que tienen que ver con situaciones que te resultan muy duras, es buena idea preparar los con tu psicóloga de ISPneuro.

Hacia o lejos: Mi mapa de lo que me acerca y me aleja

Kevin Polk y sus colaboradores desarrollaron una herramienta sencilla conocida como la Matriz, que ayuda a ver con claridad hacia dónde nos mueven nuestras conductas.

Imagina una cruz que divide una hoja en cuatro espacios:

- **Abajo a la derecha: lo que me importa.** Las personas, actividades y formas de vivir que son importantes para ti.
- **Abajo a la izquierda: lo que aparece dentro de mí.** Los pensamientos, emociones y sensaciones difíciles que surgen y que no quieres sentir.
- **Arriba a la izquierda: lo que hago para alejarme.** Lo que haces para escapar o evitar ese malestar.
- **Arriba a la derecha: lo que hago, o podría hacer, para acercarme.** Las acciones que te llevan hacia lo que te importa.

En el centro de la cruz estás tú, dándote cuenta de todo esto.

Lo que hace útil a la Matriz es que no juzga. Las conductas de la izquierda no son malas: tienen sentido, porque buscan aliviar el malestar. Simplemente, te permite ver si lo que haces en cada momento te acerca o te aleja de la vida que quieres.

Mi Matriz: hacia o lejos

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 6

Rellena los espacios en el orden de los números. Aquí nada es bueno o malo: solo se trata de ver si lo que haces te acerca o te aleja de lo que te importa.



Lo de la izquierda tiene sentido: busca aliviar el malestar.
Lo de la derecha te lleva hacia la vida que quieres.

Cerrar lo que quedó a medias

Joseph Zinker describió lo que se conoce como **ciclo de la experiencia** o ciclo de autorregulación organísmica: la forma natural en la que vamos satisfaciendo nuestras necesidades. Empieza con una sensación, que se convierte en darse cuenta de lo que necesitamos; esto moviliza nuestra energía, que se traduce en una acción; la acción nos lleva al contacto con aquello que necesitábamos y, al final, llega la satisfacción y el descanso, hasta que surge una nueva necesidad.

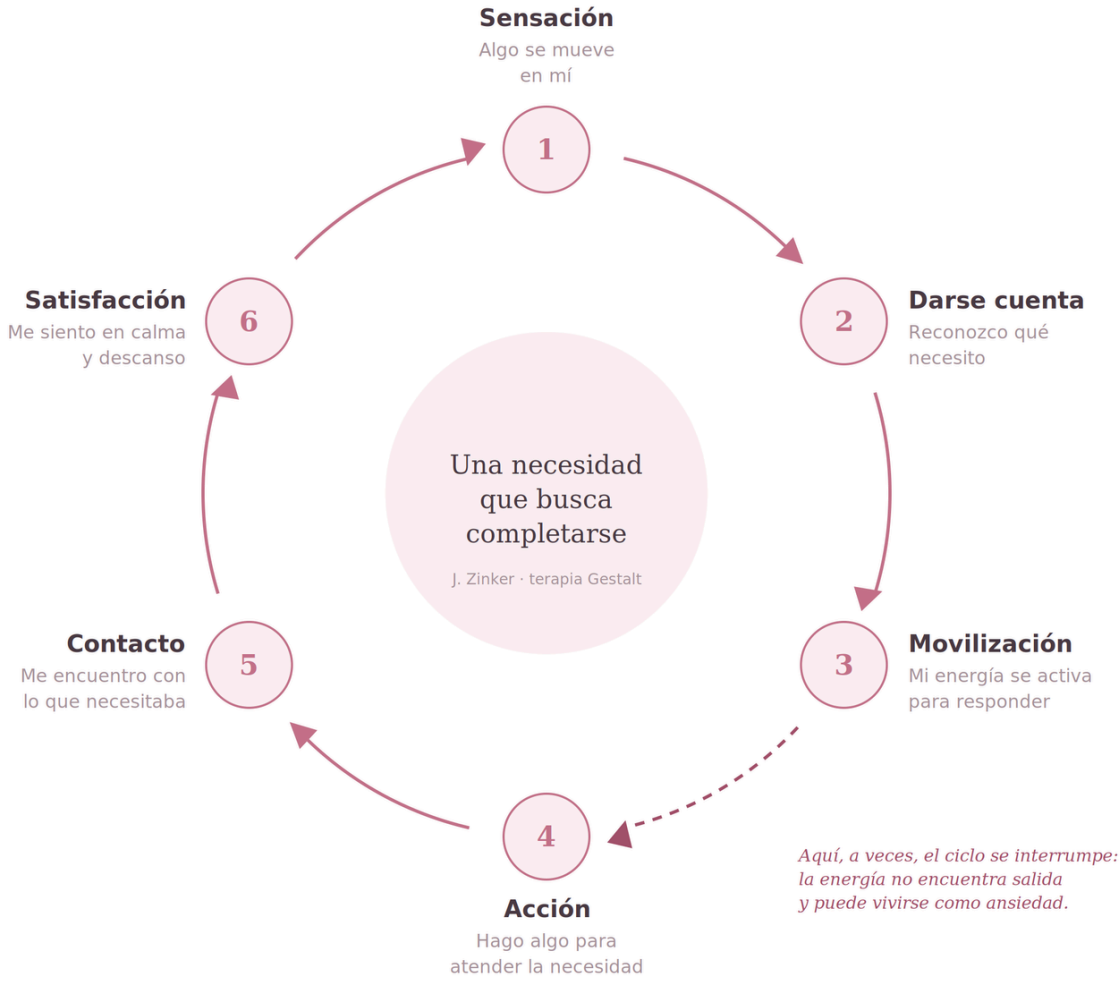
Cuando ese ciclo se interrumpe, cuando la energía se moviliza pero no llega a convertirse en acción, o cuando la acción no llega a completarse, la experiencia queda abierta. La Gestalt habla de asuntos inconclusos para referirse a esas situaciones que quedaron a medias y que siguen reclamando nuestra atención. A veces, esa energía que no encontró salida se vive como ansiedad.

Dar pequeños pasos hacia lo que importa es también una forma de completar ciclos: de permitir que la energía que la ansiedad moviliza llegue a algún lugar. Quizá una conversación pendiente, un proyecto aparcado, una necesidad que llevas tiempo postergando.

El ciclo de la experiencia

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 6

Así satisfacemos, de forma natural, nuestras necesidades.
Cuando el ciclo se interrumpe, la experiencia queda abierta.



UN EJEMPLO SENCILLO

Noto la boca seca → me doy cuenta de que tengo sed → me levanto →
voy a por agua → bebo → me quedo a gusto y vuelvo a lo que estaba haciendo.

Para ti: ¿hay alguna necesidad en tu vida que se haya quedado a medias?
¿En qué punto del ciclo crees que se detuvo?

Para llevarte

- No hace falta esperar a que la ansiedad se vaya para empezar a vivir.
- Disposición es estar dispuesto a sentir lo que aparezca, porque lo que hay al otro lado te importa.
- Los pasajeros pueden gritar, pero el volante lo llevas tú.
- Los pasos pequeños, concretos y elegidos por ti son los que más lejos llevan.
- La Matriz te ayuda a ver, sin juzgarte, si lo que haces te acerca o te aleja de lo que te importa.
- Moverte hacia lo que importa también es una forma de cerrar lo que quedó a medias.

Una pausa para ti. Si la ansiedad no tuviera la última palabra, ¿cuál sería el primer pequeño paso que te gustaría dar?

7. Vivir despacio

Una vida con sentido

Hemos llegado al bloque que da nombre a esta guía. Y no es casualidad que llegue ahora, después de todo el camino recorrido.

Vivir despacio no significa hacer menos cosas, ni vivir sin ansiedad, ni tener una vida perfectamente tranquila. Significa algo más profundo: dejar de vivir corriendo detrás de lo que podría pasar, para **empezar a habitar lo que está pasando**. Significa elegir hacia

dónde quieres ir, tratarte con cariño por el camino y cuidar de ti como cuidarías de alguien a quien quieres.

En este bloque hablaremos de tres cosas que sostienen esa forma de vivir: tus valores, la compasión hacia ti y los pequeños cuidados de cada día.

Lo que de verdad te importa

En el bloque anterior hablamos de moverte hacia lo que te importa. Ahora vamos a detenernos en eso: ¿qué es lo que te importa?

Hablaremos de **valores** para referirnos a las cualidades que quieres que tengan tus acciones, a la forma en que quieres estar en el mundo. Por ejemplo: ser una persona cercana, cuidar de los demás, aprender, ser honesta, disfrutar, crear, contribuir a tu comunidad.

Los valores no son normas que debas cumplir ni metas que tengas que alcanzar. Son más bien una dirección. Y una de las cosas más valiosas de los valores es que, a diferencia de muchas otras cosas, nadie puede quitártelos y siempre puedes vivirlos, aunque sea en pequeño, aunque la ansiedad esté presente.

Una brújula, no un destino

Es útil distinguir entre valores y objetivos.

Un **objetivo** es algo que se puede alcanzar y tachar de una lista: aprobar un examen, ir a una cena, terminar un proyecto. Una vez conseguido, se acaba.

Un **valor** es como el norte en una brújula: te indica una dirección, pero nunca "llegas" al norte. Siempre puedes seguir avanzando hacia él. Ser una persona cercana con tus amigos no se termina el día que les llamas; es algo que puedes seguir viviendo cada día, en cada gesto.

Los objetivos son útiles, pero cuando la vida se organiza solo alrededor de ellos, es fácil sentir que nunca es suficiente. Los valores, en cambio, te permiten encontrar sentido en el camino, no solo al final.

Puede ayudarte pensar en distintas áreas de tu vida:

- **Relaciones:** pareja, familia, amistades.
- **Trabajo o estudios:** cómo quieres estar en lo que haces.
- **Ocio y disfrute:** qué te hace sentir vivo o viva.
- **Cuidado personal:** cómo quieres tratarte y cuidar de tu cuerpo y tu mente.

- **Crecimiento personal:** qué quieres aprender o desarrollar.
- **Comunidad:** cómo quieres contribuir al mundo que te rodea.

No hace falta tenerlo todo claro. A veces descubrir lo que nos importa también lleva tiempo, y está bien.

Ejercicio: mi diana de valores

Este ejercicio está inspirado en una herramienta desarrollada dentro de ACT por Tobias Lundgren. Te ayudará a ver qué te importa en cada área de tu vida y cuánto te estás acercando a ello en este momento.

A continuación encontrarás una diana dividida en varias áreas de vida.

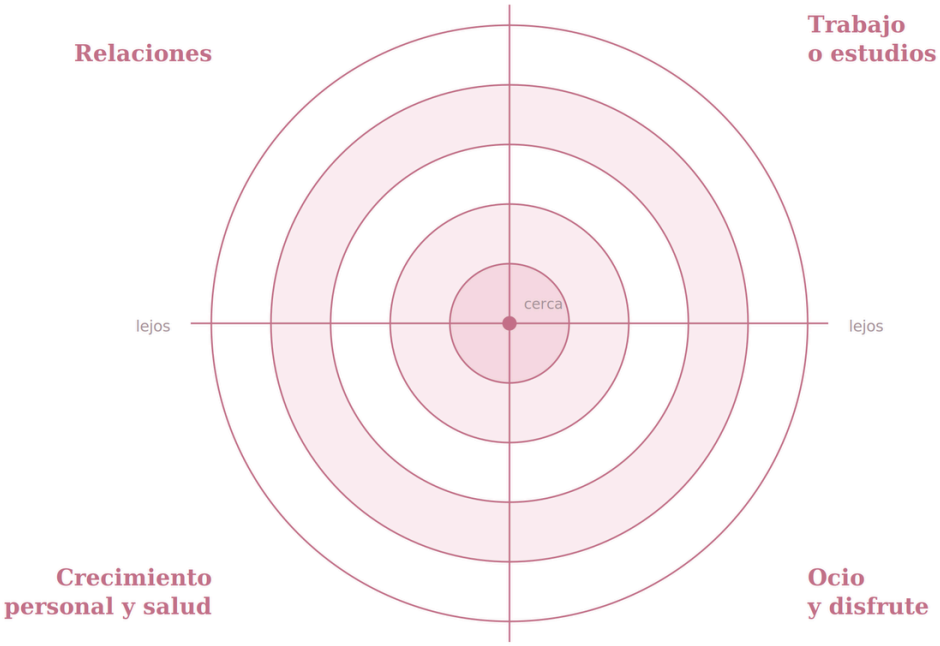
1. **Escribe tus valores.** Para cada área, escribe en pocas palabras cómo te gustaría estar en ella: qué tipo de persona te gustaría ser.
2. **Marca dónde estás.** En cada área, haz una marca en la diana. Cuanto más cerca del centro, más estás viviendo de acuerdo con ese valor en este momento. Cuanto más lejos, más alejado o alejada te sientes de él.
3. **Observa sin juzgar.** Mira tu diana en conjunto. No se trata de evaluarte, sino de ver dónde estás hoy.
4. **Elige un pequeño paso.** Escoge un área y piensa en un paso pequeño que te acerque un poco al centro. Puedes llevarlo a tu plan de pequeños pasos.

Es posible que al hacer este ejercicio aparezca tristeza, al ver lo lejos que la ansiedad te ha llevado de algunas cosas importantes. Si ocurre, recuerda que esa tristeza también habla de lo mucho que te importan. Y que el centro de la diana siempre está ahí, esperándote.

Mi diana de valores

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 7

Marca con una X, en cada área, cómo de cerca estás hoy de lo que te importa.
Cuanto más cerca del centro, más estás viviendo según tus valores.



Relaciones
Cómo me gustaría estar en esta área:

Trabajo o estudios
Cómo me gustaría estar en esta área:

Crecimiento personal y salud
Cómo me gustaría estar en esta área:

Ocio y disfrute
Cómo me gustaría estar en esta área:

Mi pequeño paso

Elige un área y escribe un paso pequeño que te acerque un poco más al centro.

El centro de la diana siempre está ahí, esperándote.

Tratarte con compasión

Muchas personas que conviven con la ansiedad se hablan con mucha dureza: "qué débil soy", "otra vez igual", "no tengo remedio", "los demás pueden y yo no". Esa voz exigente, que ya conocimos en el bloque 5, suele aparecer con más fuerza en los momentos difíciles, justo cuando más necesitaríamos apoyo.

Kristin Neff, una de las principales investigadoras en autocompasión, la describe a partir de tres elementos:

- **Amabilidad hacia uno mismo:** tratarte con comprensión en lugar de con crítica cuando sufres o te equivocas.
- **Humanidad compartida:** recordar que el sufrimiento y las dificultades forman parte de la experiencia humana, que no eres la única persona que lo vive.
- **Atención plena:** reconocer lo que sientes, sin exagerarlo ni esconderlo.

La autocompasión no es lástima, ni autoindulgencia, ni conformismo. Es la actitud que tendrías con un buen amigo que lo está pasando mal: no le dirías que es débil, sino que le acompañarías.

La pausa compasiva

Esta práctica está basada en una propuesta de Kristin Neff. Puedes usarla en cualquier momento en el que notes ansiedad o te descubras hablándote con dureza.

1. **Reconoce lo que sientes.** Di para ti: "este es un momento difícil", "esto duele", o las palabras que te salgan de forma natural.
2. **Recuerda que no estás solo o sola.** Puedes decirte: "el sufrimiento forma parte de la vida", "otras personas también se sienten así".
3. **Ofrécete amabilidad.** Si te ayuda, coloca una mano sobre tu pecho o en otra parte de tu cuerpo donde te resulte reconfortante. Y pregúntate: "¿qué necesito escuchar ahora mismo?". Puede ser algo como: "que pueda ser amable conmigo", "que pueda darme lo que necesito", "estoy haciendo lo que puedo".

Al principio puede resultar extraño o incluso incómodo. Es normal, sobre todo si no estás acostumbrado o acostumbrada a tratarte así. Como todo, se aprende practicando.

Aceptarte tal como eres

Carl Rogers, uno de los fundadores de la psicología humanista, habló de la aceptación incondicional: la actitud de acoger a una persona tal como es, sin condiciones, sin tener que

ganarse ese aprecio.

Rogers observó que muchas personas crecen con lo que llamó **condiciones de valía**: la sensación de que solo merecen ser queridas o aceptadas si cumplen ciertas expectativas. "Valgo si lo hago todo bien", "valgo si no molesto", "valgo si soy fuerte". Estas condiciones, muy relacionadas con los "debería" de los que hablamos en el bloque 5, pueden alimentar mucho la ansiedad, porque nos obligan a estar siempre vigilantes, intentando ser suficientes.

Rogers también confiaba en que todas las personas tenemos una tendencia natural a crecer y desarrollarnos cuando encontramos las condiciones adecuadas. Aceptarte no significa dejar de crecer. Al contrario: es el suelo firme sobre el que el cambio puede ocurrir. Recuerda la teoría paradójica del cambio del bloque 3: el cambio llega cuando nos permitimos ser lo que somos.

Cuidados de cada día

Hay hábitos cotidianos que influyen en cómo se siente nuestro cuerpo y, por tanto, en la ansiedad. No te los presentamos como normas que cumplir, sino como formas de cuidarte, coherentes con lo que te importa. Elige lo que te encaje, a tu ritmo.

El descanso. Dormir mal aumenta la sensibilidad del sistema de alarma, y la ansiedad, a su vez, dificulta el descanso. Mantener horarios regulares, crear un pequeño ritual tranquilo antes de dormir y reducir las pantallas en ese momento puede ayudar. Si el insomnio es persistente, coméntalo con tu psicóloga de referencia en ISPneuro.

El movimiento. Mover el cuerpo ayuda a liberar la energía que la ansiedad moviliza. No hace falta hacer deporte intenso: caminar, bailar, estirarse o cualquier actividad que disfrutes cuenta. Lo importante es encontrar algo que te siente bien y que puedas mantener.

Los estimulantes. La cafeína, presente en el café, el té, algunos refrescos y las bebidas energéticas, puede producir sensaciones parecidas a las de la ansiedad, como palpitaciones o inquietud. Puede merecer la pena observar si te afecta y, si es así, reducirla poco a poco. El alcohol, aunque a veces parezca que calma en el momento, puede empeorar el descanso y aumentar la ansiedad después. Si tomas medicación, consulta siempre con tu médico en ISPneuro antes de hacer cambios.

El ritmo del día. Vivir siempre deprisa mantiene el sistema de alarma activado. Dejar pequeños espacios sin hacer nada, hacer pausas entre tareas o no llenar cada minuto del día también es una forma de cuidarte.

Atención plena en lo cotidiano

Vivir despacio también se practica en lo pequeño. No hace falta reservar un momento especial: cualquier actividad cotidiana puede convertirse en una forma de volver al presente.

Puedes probar a hacer alguna actividad de tu día con toda tu atención: tomarte una infusión notando su calor, su olor y su sabor; ducharte sintiendo el agua sobre la piel; caminar notando cada paso; comer despacio, saboreando. Cuando la mente se vaya, y se irá, simplemente vuelve.

Estos momentos son pequeños, pero son los que van construyendo una vida vivida en el ahora, y no en el después.

Ejercicio: una carta compasiva para mí

Este ejercicio te invita a escribirte una carta desde la voz más amable que puedas encontrar.

1. **Piensa en alguien que te quiera incondicionalmente**, alguien real o imaginario, que conozca tus dificultades con la ansiedad y te acepte tal como eres. Puede ser una persona, un ser querido que ya no está o incluso la persona que te gustaría ser con alguien a quien quieres.
2. **Escribe una carta dirigida a ti desde esa mirada.** ¿Qué te diría sobre todo lo que has vivido? ¿Sobre el esfuerzo que has hecho? ¿Qué te desearía?
3. **Deja la carta reposar** y vuelve a leerla más tarde, despacio. Puedes guardarla y releerla en los momentos difíciles.

Si te cuesta encontrar esa voz, no pasa nada. A veces es la parte más difícil, y también es algo que puedes trabajar en tus sesiones con tu psicóloga en ISPneuro.

Una carta compasiva para mí

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 7

Piensa en alguien que te quiera tal como eres y que conozca tus dificultades.
Escríbete desde su mirada, con la voz más amable que puedas encontrar.

PREGUNTAS QUE PUEDEN AYUDARTE

- ¿Qué te diría sobre todo lo que has vivido?
- ¿Qué te diría sobre el esfuerzo que has hecho?
- ¿Qué te desearía de corazón?

Para ti, _____

Con cariño, _____

Deja reposar la carta y vuelve a leerla más tarde, despacio.
Guárdala cerca para releerla en los momentos difíciles.

Si te cuesta encontrar esa voz, no pasa nada: también puedes trabajarlo en tus sesiones.

Para llevarte

- Vivir despacio es habitar el presente y elegir hacia dónde quieres ir.
- Los valores son una brújula, no un destino: siempre puedes vivirlos, aunque sea en pequeño.
- La autocompasión no es debilidad: es acompañarte como acompañarías a alguien a quien quieres.
- Aceptarte tal como eres es el suelo firme sobre el que el cambio puede ocurrir.
- Los pequeños cuidados de cada día también son una forma de quererte.

Una pausa para ti. Si hoy pudieras hacer una sola cosa, por pequeña que sea, en la dirección de lo que te importa, ¿cuál sería?

8. Cuando vuelve la tormenta

La ansiedad puede volver

A lo largo de esta guía has recorrido un camino importante. Has aprendido a entender tu ansiedad, a escucharla, a dejar de pelear con ella, a volver al presente, a tomar distancia de lo que dice tu mente y a moverte hacia lo que te importa.

Y, aun así, es muy probable que haya días en los que la ansiedad vuelva con fuerza. Quizá en una época de más estrés, después de un cambio importante, cuando estés más cansado o cansada, o sin ningún motivo aparente.

Queremos decírtelo con claridad, para que no te pille por sorpresa: que la ansiedad vuelva

no significa que hayas retrocedido, ni que todo lo que has hecho no haya servido, ni que hayas fracasado. Significa que eres una persona, y que tu sistema de alarma sigue haciendo su trabajo.

Los altibajos forman parte del camino

El cambio casi nunca es una línea recta. Se parece más a un camino de montaña, con subidas, bajadas y algún tramo en el que parece que volvemos atrás. Pero incluso en esos tramos, ya no eres la misma persona que empezó: ahora sabes cosas sobre ti y tienes herramientas que antes no tenías.

Un mal día no borra el camino recorrido. Tampoco una mala semana. Lo importante no es no volver a caer nunca, sino saber qué hacer cuando ocurre y tratarte con cariño mientras tanto.

Cuando la ansiedad vuelva, puede ayudarte recordar:

- **Ya has pasado por aquí antes,** y has salido.
- **La tormenta no es el cielo.** Tú sigues ahí, detrás de las nubes.
- **No tienes que empezar de cero.** Todo lo que has aprendido sigue contigo.
- **Puedes volver a lo básico:** echar el ancla, respirar, hacerle espacio, hablarte con amabilidad.

Reconocer las primeras señales

En el bloque 2 hiciste tu mapa de la ansiedad y descubriste tus primeras señales. Ese mapa es ahora muy valioso, porque cuanto antes reconozcas que la tormenta se acerca, más fácil te resultará cuidarte.

Algunas señales pueden ser físicas, como dormir peor o notar tensión en el cuerpo. Otras pueden ser cambios en lo que haces: empezar a evitar de nuevo algunas situaciones, buscar más que nadie que te tranquilicen o mantenerte ocupado todo el tiempo. Otras tienen que ver con la mente: más preocupaciones, más "¿y si...?", la voz exigente hablando más alto.

Darte cuenta de estas señales no es motivo de alarma. Es una oportunidad para parar y preguntarte: "¿qué necesito ahora?".

Mi plan para momentos difíciles

En los momentos de mucha ansiedad, cuesta pensar con claridad y acordarse de lo que nos ayuda. Por eso es útil preparar un plan en un momento de calma, para tenerlo a mano

cuando lo necesites.

Para trabajarlo encontrarás ahora una ficha para preparar tu plan personal. Te invitará a pensar en:

1. **Mis primeras señales:** cómo sé que la tormenta se acerca.
2. **Lo que me ayuda a echar el ancla:** las prácticas que mejor te funcionan para volver al presente.
3. **Frases que me ayudan:** palabras amables que te puedes decir en esos momentos.
4. **Personas a las que puedo acudir:** quién puede acompañarte y cómo contactar con ellas.
5. **Lo que me importa:** un recordatorio de tus valores, de aquello por lo que merece la pena seguir caminando.
6. **Cuándo pido ayuda profesional:** las señales que te indican que es momento de consultar.

Guarda tu plan en un lugar en el que puedas encontrarlo con facilidad: en tu cuaderno, en el móvil o en la puerta de la nevera.

Mi plan para momentos difíciles

VIVIR DESPACIO · CUADERNO DE TRABAJO · BLOQUE 8

Prepáralo en un momento de calma y guárdalo donde puedas encontrarlo con facilidad.

1 Mis primeras señales

Cómo sé que la tormenta se acerca.

2 Lo que me ayuda a echar el ancla

Las prácticas que mejor me funcionan.

3 Frases que me ayudan

Palabras amables que puedo decirme.

4 Personas a las que puedo acudir

Quién puede acompañarme y cómo contactar.

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

5 Lo que me importa

Aquello por lo que merece la pena seguir caminando.

6 Cuándo pido ayuda profesional

Las señales que me indican que es momento de consultar con mi psicóloga, psicólogo o médico.

Si lo necesitas, puedes contactar con nosotros

664 40 45 15
Teléfono

consulta@ispneuro.com
Email

Ya has pasado por aquí antes, y has salido. Ir despacio también es avanzar.

Cuándo pedir ayuda

Pedir ayuda no es un fracaso ni una señal de debilidad. Es una forma de cuidarte, y a veces es lo más **valiente** que podemos hacer.

Conviene que consultes con tu psicóloga de ISPneuro si notas que:

- **La ansiedad está interfiriendo mucho** en tu vida diaria: en tu trabajo, tus relaciones, tu descanso o las actividades que te importan.
- **Estás evitando cada vez más** situaciones, lugares o personas.
- **Aparecen crisis de ansiedad intensas** con frecuencia.
- **Utilizas el alcohol u otras sustancias** para calmarte.
- **Llevas tiempo durmiendo mal** de forma persistente.
- **Sientes una tristeza profunda** o una sensación de desesperanza que no se va.
- **Aparecen síntomas físicos nuevos** que te preocupan. En ese caso, conviene que los valore un médico.

Estamos aquí

Contacta con tu psicóloga de ISPneuro. Puedes contactar con nosotros para pedir cita o hablar con tu profesional de referencia.

Datos de mi psicóloga de referencia en ISPneuro

Nombre:

Teléfono: 664 40 45 15

Email: consulta@ispneuro.com

Próxima cita:

Para terminar

Has llegado al final de esta guía, pero no al final del camino. Ojalá te lleves de aquí algo que te ayude a mirar tu ansiedad con otros ojos: no como una enemiga a la que derrotar, sino como una parte de tu experiencia que puedes escuchar, acoger y llevar contigo mientras vives la vida que quieres.

No tienes que hacerlo todo de una vez. No tienes que hacerlo perfecto. No tienes que hacerlo solo o sola. Vuelve a esta guía siempre que lo necesites, a los ejercicios que te ayudaron, a las frases que te sostuvieron.

Y recuerda: ir despacio también es avanzar.

Una pausa para ti. Mirando atrás, ¿qué es lo más importante que te llevas de esta guía? Escríbelo aquí, para poder volver a ello cuando lo necesites.

Vivir despacio. Guía clínica para el manejo de la ansiedad
© 2026 Centro de Especialidades Sanitarias ISPneuro S.L.
Primera edición: octubre de 2026.

Salvo que se indique lo contrario, esta obra está bajo una licencia Creative Commons Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Puede compartirse libremente citando su autoría, siempre que no se modifique ni se utilice con fines comerciales. Para ver una copia de esta licencia, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es

Las imágenes e ilustraciones de esta guía proceden de Canva (canva.com), se utilizan conforme a su licencia de contenido y no están incluidas en la licencia Creative Commons.

ISPneuro