



Del miedo al Control: ¿Cómo puedo vencer la ansiedad?

LIC. CLARA VALDIVIESO

Objetivos



- COMPRENDER LA ANSIEDAD DESDE LA PSICOLOGÍA



- IDENTIFICAR EL VÍNCULO ENTRE MIEDO Y CONTROL



- EXPLORAR ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE AUTORREGULACIÓN



El primer paso fundamental para superar la Ansiedad, es aprender a aceptarla. Aceptar la ansiedad hace que tus esfuerzos por curarte realmente sirvan y que todo tu proceso de sanación sea más pacífico.



¿Qué es la ansiedad?



- Respuesta emocional normal ante una amenaza anticipada



- Adaptativa cuando hay peligro real, desadaptativa cuando es difusa o constante



- Objetivo: Dotar al organismo de energía para anular o contrarrestar un peligro.

¿Cómo se manifiesta la ansiedad?



-
- Corporal: palpitaciones, tensión, sudoración
-
- Mental: pensamientos catastróficos "no puedo con esto", "algo malo va a pasar"
-
- Conductual: evitación, procrastinación, parálisis
-

ANSIEDAD



El ciclo de la ansiedad

1. Activador →
2. Pensamiento →
3. Respuesta física →
4. Evitación → Refuerzo





¿Por qué queremos controlar?

- El miedo a lo desconocido nos hace buscar certeza
- Cuanto más tratamos de controlar, más nos angustiamos, más ansiedad sentimos.
- El control es una respuesta al miedo, no una solución duradera
- Aceptar la incertidumbre es clave para la libertad emocional

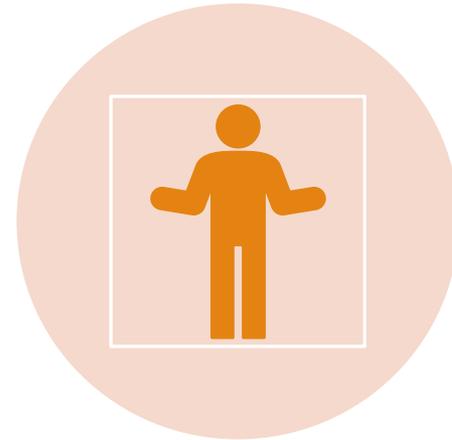
A woman with brown hair, wearing a red cardigan over a patterned top and blue jeans, is sitting in a black office chair. She is holding a white rectangular sign in front of her chest with both hands. The sign has the text "PARAR y RESPIRAR" written in black, uppercase, sans-serif font. The background is a plain, light-colored wall. The entire image is framed by a white border, and there is a solid orange bar at the bottom.

PARAR y
RESPIRAR

Ejercicio - Identifica tu miedo



- ¿QUÉ INTENTAS CONTROLAR CONSTANTEMENTE?



- ¿QUÉ MIEDO HAY DETRÁS DE ESE CONTROL?

Estrategias para vencer la ansiedad

Vamos a explorar 4 estrategias prácticas:

1. Aceptación y Mindfulness; Dejar de luchar contra la ansiedad es el comienzo de la calma. *Mindfulness* nos ayuda a observar sin juzgar

Metáfora de la Ola – Mindfulness y Ansiedad



Estrategias para vencer la ansiedad

2. Reestructuración cognitiva; La TCC trabaja con nuestros pensamientos

- Piensa en un pensamiento ansioso reciente.
- ¿Qué evidencia tienes de que eso es cierto? ¿Hay otra forma de verlo? ¿Qué impacto tiene esta forma de pensar en tus emociones y acciones? ¿Qué podrías ganar si cambiaras tu forma de ver esto?
- Reestructurar pensamientos es como aflojar un nudo.





Estrategias para vencer la ansiedad

3. Exposición Gradual; Es enfrentar progresivamente a lo que le genera ansiedad, en lugar de evitarlo.

- Se realiza de forma **planificada y jerarquizada**, para que la persona descubra que no es tan peligrosa como parecía.
- El objetivo es llegar a la **habitación**.
- Rompe el **círculo de evitación** que mantiene el miedo.
- Aumenta la sensación de control. Refuerza la confianza. Genera aprendizajes nuevos: “puedo tolerarlo”, “no fue tan terrible”, “la ansiedad baja sola”.



Estrategias para vencer la ansiedad

4. Regulación emocional; Es la capacidad de reconocer, comprender, aceptar y modular nuestras emociones para responder de forma adaptativa a diferentes situaciones.

- No se trata de reprimir o eliminar lo que sentimos, sino de gestionar lo que hacemos con lo que sentimos.
- Técnica de respiración 4-7-8
- Movimiento, sueño, alimentación = base del bienestar

Del miedo al autocontrol

- ✓ Queremos pasar del control externo al autocontrol emocional.
- ✓ Autorregulación ≠ Reprimir
- ✓ Tener recursos para afrontar lo que venga

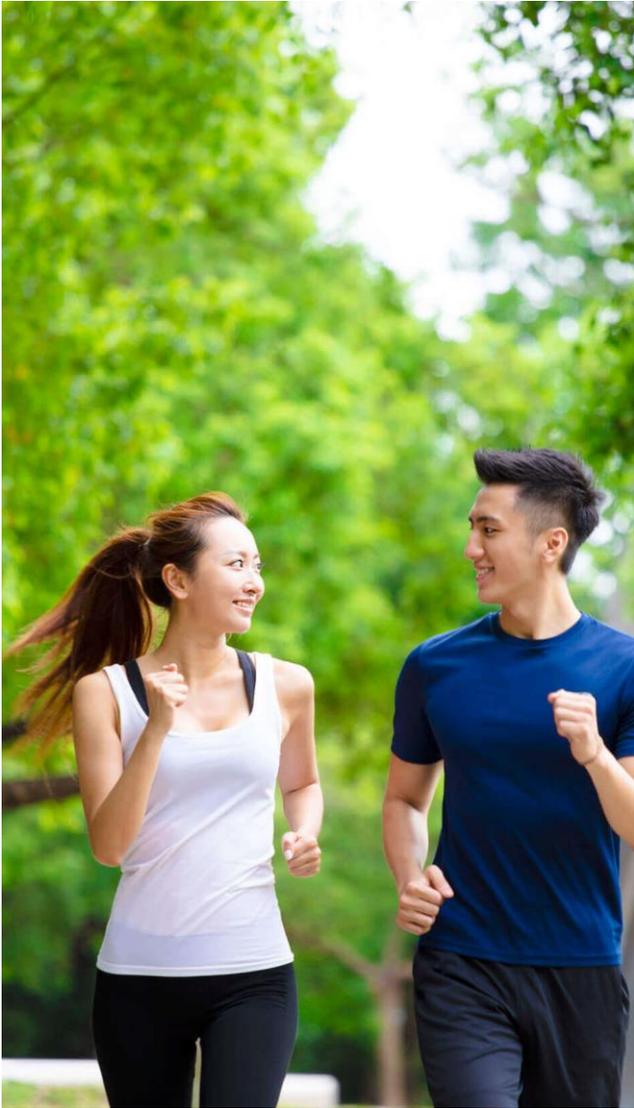
Visualización guiada

- Cierra los ojos, respira, imagina un lugar seguro
- Estás contigo, puedes confiar

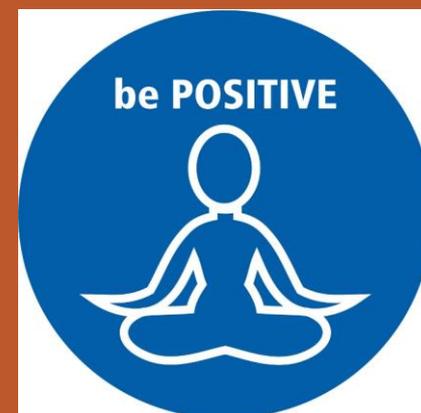


La Ventana : Metáfora sobre la Ansiedad





-
- La ansiedad no es el enemigo, es una señal
 - Aprende a caminar con el miedo sin que te paralice



"Plan VIVE SANO"

Programa de Asistencia Psicológica



989058761



TALENTCONSULTING