

EJERCICIOS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

Fuente: (2020) Varias autoras. *Psicovida 10. Información útil, pautas y dinámicas para toda la población*. En: <https://www.lauramartinpsicologos.com/psicovida-10/>





EJERCICIO 1: ANÁLISIS DE PELIGROS REALES

Objetivo: Manejar la ansiedad

Pasos a seguir:

- 1.- Haz una lista de miedo que tienes actualmente con respecto a esta situación
- 2.- Con cada situación analiza la probabilidad de que esto ocurra basándote en tus condiciones personales (edad, salud, situación socioemocional, situación socioeconómica, etc)
- 3.- Con cada situación, piensa cómo podrías manipularla de forma realista para evitar la consecuencia temida
- 4.- Una vez analizado si está en tu mano manipular la situación, trata de ver si ese miedo tiene alguna utilidad en tu día a día.

EJERCICIO 2: CONTROL DE PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

OBJETIVO: Detectar pensamientos intrusivos y racionalizarlos

Pasos a seguir:

- 1.- Hazte consciente de los pensamientos que te hacen sentir incómodo/a
- 2.- ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?
- 3.- ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?
- 4.- Si se cumple este pensamiento, ¿qué es lo peor que podría pasarme?
- 5.- ¿Este pensamiento mejora tu vida?
- 6.- Una vez racionalizado el pensamiento, descártalo si la respuesta a la pregunta es NO





EJERCICIO 3: ESTOY SANO/A

OBJETIVO: Dar atención a la persona, no a los síntomas

Pasos a seguir:

- 1.- Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente (trata de centrarte en la parte más positiva de tus emociones)
- 2.- En las actividades cotidianas céntrate y dale importancia a las sensaciones agradables que te provocan
- 3.- Si un pensamiento intrusivo sobre un síntoma aparece (o sobre consecuencias de la cuarentena), deséchalo y céntrate en las sensaciones agradables que puede darte la actividad que estás
- 4.- Al final del día escribe las sensaciones positivas que has sentido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día