

DOMINA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Guía práctica para una vida
más tranquila y plena



Amparo Calandín
@acpsicologos



¿QUIÉN SOY?

Hola, Soy Amparo Calandín, psicóloga o como me gusta llamarme tu entrenadora de herramientas para la vida.

Soy una apasionada de la vida, me encanta viajar, el mar y leer libros de intriga. Yo también trabajo en mi crecimiento personal cada día y me encanta salir de mi zona de confort y retarme a mí misma.

En mis sesiones te acompaño en un viaje de crecimiento personal, guiándote para que desarrolles las habilidades y recursos que te permitirán alcanzar una vida con más disfrute y bienestar.

Entiendo perfectamente por lo que estás pasando, hasta es posible que me haya pasado a mí. He pasado por una depresión por una ruptura, he tenido miedos y me he enfrentado a ellos, por lo que, sé lo que es sentirte perdido/a e inestable.

TU PLAN PERSONALIZADO PARA DOMAR LA ANSIEDAD Y LA RUMIA

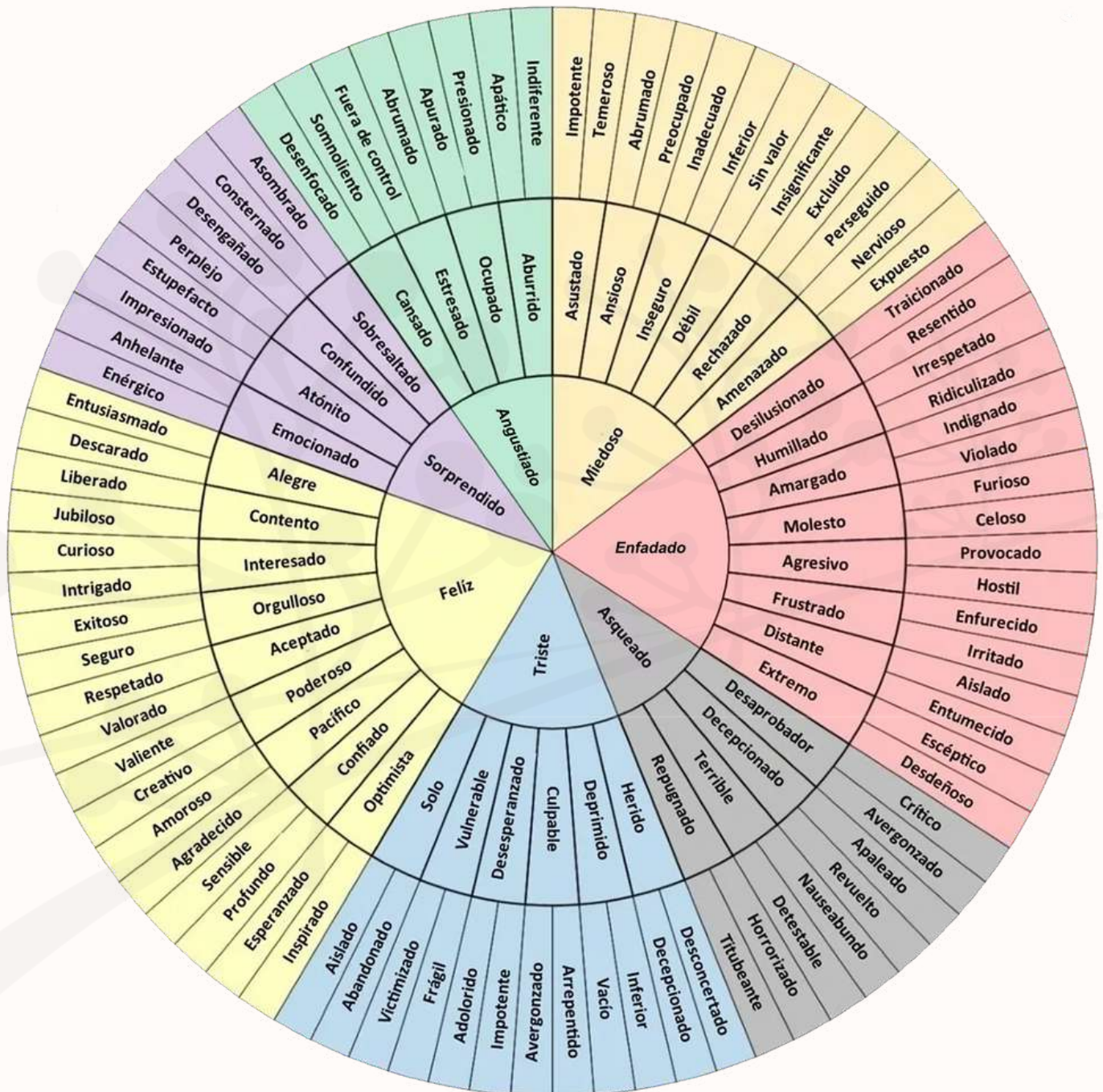
Como ya hemos hablado, esos años con fobia a conducir, cada vez que pensaba en volver a conducir un coche la ansiedad me consumía, recuerdo cómo cada pensamiento negativo creaba una nueva ola de preocupación. Pero también recuerdo el día en que decidí tomar las riendas de mi vida. Y tú también puedes hacerlo. Aquí te propongo un plan paso a paso para que juntas recorramos este camino hacia la calma y la serenidad.

PASO 1: RECONOCER Y ACEPTAR

- **Acepta tus sentimientos:** Está bien sentir ansiedad. Reconocer tus emociones es el primer paso para manejarlas.

Anota esas emociones que sientes y no les tengas miedo. Ya has aprendido que tu cerebro las activa porque cree que las necesitas, cuando dejes de mandarle esos mensajes las emociones cambiarán y serán más llevaderas.

Te dejo una rueda de las emociones para que valores cuáles son las que más sientes además de la ansiedad.



- **Observa tus pensamientos:** Sin juzgarte, observa cuáles son los pensamientos que te generan más ansiedad.

Anota los pensamientos:

- **Sé compasiva contigo misma:** Trátate con la misma amabilidad y comprensión que le ofrecerías a un amigo.

PASO 2: CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA

- **Respiración consciente:** Dedica unos minutos cada día a respirar profundamente, sintiendo el aire entrar y salir de tu cuerpo.
- **Mindfulness en la vida cotidiana:** Practica la atención plena en tus actividades diarias, como comer o caminar.
- **Meditación guiada:** Existen muchas aplicaciones y recursos en línea que te pueden ayudar a comenzar con la meditación. Utiliza cada día la meditación que te he regalado con esta guía.

PASO 3: DESAFÍA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- **Pregunta por la evidencia:** ¿Hay pruebas reales que respalden tus pensamientos negativos?
- **Busca perspectivas alternativas:** ¿Hay otra forma de ver la situación?
- **Afirmaciones positivas:** Repite afirmaciones positivas cada día para contrarrestar los pensamientos negativos..

Te dejo una lista de autoafirmaciones positivas que va a ayudarte:

"Soy capaz de mantener la calma incluso en situaciones difíciles."

"Cada respiración me acerca a un estado de paz interior."

"Tengo el control de mis pensamientos y emociones."

"Soy fuerte y capaz de superar cualquier desafío."

"Es normal sentir ansiedad a veces. Acepto mis emociones tal como son."

"Soy amable conmigo misma."

"Puedo manejar la sensación de pánico y volver a la calma."

"Este sentimiento pasará."

"Estoy a salvo."

"Mi cuerpo es fuerte y me protegerá."

"Me enfoco en el momento presente y dejo ir las preocupaciones del futuro."

"Soy valiosa y tengo algo importante que aportar."

"Mis opiniones son válidas."

"Puedo establecer conexiones significativas con los demás."

"Soy capaz de expresar mis sentimientos de forma asertiva."

"Estoy bien tal como soy."

"No necesito la aprobación de todos."

"Me enfoco en el presente y dejo ir los pensamientos sobre el pasado o el futuro."

"Mis pensamientos no definen mi realidad."

"Tengo el poder de elegir en qué pensamientos me concentro."

"Soy amable conmigo misma y me permito cometer errores."

Consejos para utilizar las autofirmaciones:

- Repite las autoafirmaciones varias veces al día, especialmente en momentos de estrés.
- Adapta las afirmaciones para que resuenen contigo, dilas con las palabras que te suenen bien, añade nuevas que sean acordes a como quieres sentirte.
- Combina las afirmaciones con imágenes mentales optimistas.
- Cree en el poder de las palabras que te dices.

PASO 4: ESTABLECER LÍMITES Y RUTINAS

- **Horario regular:** Mantén un horario regular para dormir, comer y hacer ejercicio.

Haz tu horario ahora:

[illegible]

- **Límites digitales:** Establece límites en el uso de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir.

Dieta digital de las _____h a las _____h

- **Rutinas relajantes:** Desarrolla una rutina nocturna relajante para facilitar el sueño.

Voy a incorporar como rutina de sueños las siguientes actividades:

	Actividad Relajante	Beneficios
1	Lectura ligera	Relaja la mente, te prepara para el sueño.
2	Baño o ducha tibia	Alivia tensión muscular, calma la mente.
3	Ejercicios de respiración profunda	Reduce frecuencia cardíaca, calma el sistema nervioso.
4	Meditación guiada o mindfulness	Centra la mente, deja ir los pensamientos negativos.
5	Escritura en un diario	Libera la mente, organiza ideas.

	Actividad Relajante	Beneficios
6	Estiramientos suaves	Relaja músculos, libera tensión.
7	Escuchar música suave	Crea ambiente tranquilo, propicio para el sueño.
8	Té	Calma sistema nervioso, te prepara para el sueño.
9	Visualización	Reduce estrés, promueve la relajación.
10	Desconectar de pantallas	Reduce la estimulación, mejora la calidad de sueño.

PASO 5: CONECTA CON OTROS

- **Habla con alguien:** Comparte tus sentimientos con un amigo de confianza, un familiar o una psicóloga.

En qué personas me voy a apoyar desde ya:

- **Únete a un grupo de apoyo:** Conectar con personas que comparten tu experiencia puede ser muy beneficioso.

En nuestra comunidad de instagram, encontrarás una comunidad dispuesta a apoyarte y a acompañarte en este camino.

- **Realiza actividades sociales:** Participar en actividades que disfrutas te ayudará a sentirte más conectada y apoyada.

¿En qué actividades podría empezar a estar?

PASO 5: CUIDA DE TI MISMA

- **Alimentación saludable:** Una dieta equilibrada te proporcionará la energía que necesitas.

Voy a cuidar mi alimentación de la siguiente manera:

Alimentos que voy a reducir:

Alimentos que voy a aumentar:

- **Ejercicio regular:** La actividad física es un excelente antidepresivo natural.

Voy a moverme más haciendo lo siguiente:

- **Descanso suficiente:** Asegúrate de dormir las horas necesarias para que tu cuerpo y mente puedan descansar.

Pautas	Explicación
Horario regular de sueño	Mantén horarios consistentes para acostarte y levantarte, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu reloj interno.
Ambiente propicio para dormir	Asegúrate de que tu dormitorio sea oscuro, tranquilo y a una temperatura cómoda. Invierte en un buen colchón y almohada.
Evita estimulantes antes de dormir	Reduce o evita el consumo de cafeína, nicotina y alcohol, especialmente en las horas previas al sueño.
Desconectar de pantallas	Reduce la estimulación, mejora la calidad de sueño.

Pautas	Explicación
Limita las siestas	Si necesitas tomar siestas, hazlo por períodos cortos y antes de las 3 pm.
Crea una rutina relajante antes de dormir	Desconecta de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte y realiza actividades relajantes como leer, tomar un baño caliente o practicar técnicas de relajación.
Reserva la cama para dormir	Evita trabajar, comer o ver televisión en la cama. Asocia la cama únicamente con el sueño y la intimidad.
Realiza ejercicio regularmente	La actividad física regular es beneficiosa para el sueño, pero evita hacer ejercicio intenso justo antes de acostarte.
Come ligero por la noche	Evita comidas pesadas y picantes cerca de la hora de dormir.
Gestiona el estrés	Practica técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga o la respiración profunda.
Consulta a un profesional	Si tienes dificultades persistentes para dormir, consulta a un médico o especialista del sueño.

PASO 7: CELEBRA TUS LOGROS

- **Reconocer tus avances:** Por pequeños que sean, celebra cada paso que das.

Apunta cada día un logro conseguido, puede ser algo que has hecho o algo que has gestionado mejor. Contesta estos cuatro puntos:

Fecha / hora	
Logro conseguido	
¿Cómo lo has conseguido?	
Di algo para animarte para volverlo a repetir	

- **Recompénsate:** Date pequeños premios por alcanzar tus metas.

Encuentra inspiración y motivación en historias y ejemplos reales de personas que han superado estos desafíos.

Te recomiendo que hagas búsquedas en YouTube de charlas inspiradoras, te paso mis preferidas:

“¿Cómo Combatir los PENSAMIENTOS de Ansiedad y Depresión? (siguiendo 4 pasos)” por Chris Núñez Psicólogo

"Ser una persona sana empieza por conocerse". Elizabeth Clapés, psicóloga por Aprendemos Juntos 2030.

“La enfermedad como oportunidad” | Georgina Sposetti | TEDxMarDelPlata por TEDx Talks.

“Agilidad emocional: un entrenamiento para vivir mejor”. Susan David, psicóloga por Aprendemos Juntos 2030

“Cambios físicos, mentales y anímicos claves para transformar el ESTRÉS” | Mario Alonso Puig por Mario Alonso Puig - Oficial

Esta guía práctica es solo un punto de partida en tu camino hacia el bienestar. Lo más importante es que tomes acción, experimentes y encuentres las estrategias que mejor funcionen para ti.

¡No estás sola en este viaje!