

Programa de 90 días para

REGULAR TU ANSIEDAD & ATAQUES DE PANICO

Un proceso que transformará tu forma de regular tus pensamientos y emociones.



Este es un **programa teórico y práctico** creado por la licenciada Macarena Altamirano, psicóloga clínica formada en ansiedad, apego, autoestima, terapia de parejas.

Macarena es fundadora y directora de la institución Red Teon y junto a su equipo ayudan a personas a regular su ansiedad de manera efectiva y saludable.

Por más de 6 años ha atendido a pacientes de distintos países, edades y género, con la misma problemática, **personas que sufren por no regular sus pensamientos automáticos negativos, que se adelantan a los sucesos como forma de protegernos pero que sólo nos generan malestar, físico, psíquico y emocional**

En estos 90 días te acompañaremos junto a tu terapeuta a que puedas regular los pensamientos automáticos negativos, regular la activación física que genera la ansiedad, y aprender a descargarla de manera saludable para así prevenir su acumulación y posibles ataques de pánico.

Cada recurso tendrá:

- 🍷 **Qué te está pasando (psicoeducación emocional)**
- 🧠 **Qué ocurre en tu cerebro**
- 📖 **Base terapéutica**
- 🏃 **Ejercicio guiado**
- 🗣️ **Preguntas de integración**
- 📊 **Indicador de avance**

Importante! :

Este cuadernillo **no reemplaza el proceso psicoterapéutico**, y debe ser **utilizado únicamente en un proceso de acompañamiento con un profesional idóneo** que pueda moderar la utilización de los ejercicios contemplados en este cuaderno.

Si sentís que alguna actividad te produce malestar podés omitirla y charlarlo con tu terapeuta para evaluar si la implementación de la misma.

¿Qué es la ansiedad?

La **ansiedad** es una **respuesta natural del sistema nervioso** que aparece cuando el cerebro percibe una posible **amenaza**. Su función es prepararnos para reaccionar rápidamente, aumentando el estado de alerta del cuerpo.

En cierta medida, la ansiedad **es una emoción útil** porque nos ayuda a anticipar desafíos y a **protegernos**. Sin embargo, cuando este sistema se activa con demasiada frecuencia o intensidad, puede generar malestar.

Desde la terapia cognitiva, Aaron T. Beck explicó que nuestras emociones están influenciadas por la forma en que interpretamos lo que nos ocurre. Por eso, **muchas veces la ansiedad se activa no por un peligro real, sino por pensamientos o anticipaciones sobre lo que podría pasar.**

¿Cómo se produce?

Cuando el **cerebro interpreta una situación como amenazante, activa el sistema nervioso** generando cambios físicos como:

- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración más rápida.
- Tensión muscular.
- Sensación de inquietud.

Estas reacciones forman parte del mecanismo de **lucha o huida**, diseñado para protegernos.

¿Qué perjuicios puede generar?

Cuando la ansiedad se vuelve muy **intensa o frecuente**, puede generar:

- Preocupación constante.
- Dificultad para concentrarse.
- Tensión corporal.
- Evitación de situaciones.
- Ataques de pánico.

¿Cómo puede ayudarte este cuadernillo?

El objetivo de este cuadernillo no es eliminar la ansiedad, sino ayudarte a **comprenderla y aprender a regularla.**

A través de los ejercicios vas a poder:

- reconocer cómo funciona tu ansiedad
- aprender herramientas para calmar tu sistema nervioso
- desarrollar mayor seguridad para atravesar estas sensaciones

Con práctica y comprensión, es posible **cambiar la forma en que te relacionas con la ansiedad y recuperar una mayor sensación de calma y control.** ♥

Día 1- Comprender la ansiedad



Explicación

La ansiedad es una respuesta automática del sistema nervioso que prepara al cuerpo para actuar frente a una posible amenaza. Cuando el cerebro percibe peligro —real o imaginado— activa una serie de cambios físicos: el corazón late más rápido, la respiración se acelera y los músculos se tensan.

Este mecanismo es parte de nuestro sistema de supervivencia. El problema aparece cuando el cerebro interpreta como peligrosas situaciones que en realidad no lo son.

El primer paso para trabajar la ansiedad es comprender que no es un enemigo, sino una reacción del cuerpo intentando protegerte.

Ejercicio

Escribe tres situaciones recientes en las que hayas sentido ansiedad.

Para cada una responde:

- ¿Qué estaba ocurriendo en ese momento?
- ¿Qué pensamientos aparecieron?
- ¿Qué sensaciones físicas notaste en tu cuerpo?

Día 2- ¿Qué es un ataque de pánico?

Explicación

Un ataque de pánico es una **activación intensa y repentina del sistema nervioso**. Durante una crisis pueden aparecer síntomas físicos como **palpitaciones, sensación de ahogo, mareo, temblores o miedo a perder el control**.

Aunque estas sensaciones pueden resultar muy intensas, es importante saber que **NO representan un peligro real para el cuerpo**. Son la consecuencia de una descarga de adrenalina que el organismo produce cuando interpreta una amenaza.

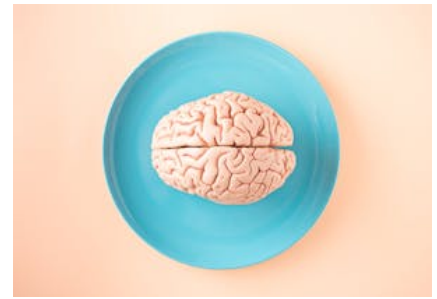
Comprender esto suele ser el primer paso para comenzar a **disminuir el miedo** asociado a estas experiencias.

Ejercicio

Si alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o pánico, describe cómo fue la experiencia.

- ¿Qué síntomas físicos aparecieron?
- ¿Qué pensamientos pasaron por tu mente?
- ¿Cuánto tiempo duró aproximadamente?

Día 3- El cerebro y la ansiedad



Explicación

Dentro del cerebro existe una estructura llamada **amígdala**, cuya función es detectar posibles **amenazas**. Cuando percibe peligro, envía señales al cuerpo para prepararlo para reaccionar.

Este sistema es muy rápido y funciona antes de que podamos analizar racionalmente lo que está ocurriendo. Por eso, **muchas veces el cuerpo reacciona con ansiedad antes de que podamos entender qué está pasando.**

Aprender a reconocer estas reacciones permite comenzar a responder con mayor calma.

Ejercicio

Piensa en una situación reciente donde tu ansiedad apareció rápidamente.

Escribe:

- ¿Qué ocurrió primero: el pensamiento o la sensación física?
- ¿Cómo reaccionaste en ese momento?

Día 4- Las respuestas del sistema nervioso

Explicación

Cuando el sistema nervioso percibe **peligro** puede activar **tres respuestas** principales:

Lucha: el cuerpo se prepara para enfrentar la situación.

Huida: aparece la necesidad de escapar o alejarse.

Congelamiento: el cuerpo se paraliza o se bloquea.

Cada persona tiende a utilizar una de estas respuestas con mayor frecuencia.

Reconocer cuál es tu reacción más habitual puede ayudarte a comprender mejor tu forma de responder ante el estrés.

Ejercicio

Reflexiona sobre cómo reaccionas cuando te sientes muy ansioso/a.

¿Tiendes a:

- discutir o reaccionar con intensidad?
- querer irte del lugar?
- quedarte paralizado o desconectado?

Describe cuál respuesta aparece más en tu experiencia.

Día 5- Mini test Nivel de ansiedad

Este mini test no constituye un diagnóstico clínico. Su objetivo es ayudarte a reflexionar sobre tu experiencia actual de ansiedad y acompañar el proceso de trabajo a lo largo del programa.

Este ejercicio te ayudará a **explorar cómo se manifiesta la ansiedad en tu vida actualmente.**

Lee cada afirmación y responde según con qué frecuencia te ocurre.

Escala de respuesta

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = A veces

4 = Frecuentemente

5 = Casi siempre

Items

- Me siento preocupado/a gran parte del tiempo.
- Me cuesta relajarme incluso cuando no hay problemas inmediatos.
- Siento tensión o inquietud en mi cuerpo.
- Mi mente anticipa que algo malo podría pasar.
- Me cuesta detener pensamientos repetitivos o preocupaciones.
- Siento dificultad para concentrarme debido a la ansiedad.
- Experimento síntomas físicos como palpitaciones, presión en el pecho o respiración acelerada.
- Me siento en alerta incluso en situaciones cotidianas.
- Me cuesta desconectar de las preocupaciones antes de dormir.
- Evito algunas situaciones por miedo a sentir ansiedad.
- Me preocupa perder el control cuando me siento ansioso/a.
- Siento que mi mente se acelera cuando estoy preocupado/a.

Interpretación

Suma los puntos de tus respuestas.

12 – 24 puntos | Ansiedad baja

Es probable que la ansiedad aparezca ocasionalmente, pero no parece interferir de forma significativa en tu bienestar diario.

25 – 36 puntos | Ansiedad moderada

La ansiedad puede estar presente en diferentes momentos del día y generar cierto malestar. Trabajar herramientas de regulación emocional puede ayudarte a manejarla mejor.

37 – 48 puntos | Ansiedad elevada

La ansiedad parece tener un impacto importante en tu vida cotidiana. Es posible que experimentes preocupación frecuente o síntomas físicos asociados al estrés.

49 – 60 puntos | Ansiedad alta

La ansiedad puede estar interfiriendo de forma significativa en tu bienestar. Trabajar activamente en comprenderla y regularla puede ayudarte a recuperar mayor sensación de calma y control.

Día 6- Escuchar al cuerpo

Explicación

La **ansiedad suele manifestarse primero en el cuerpo antes que en la mente.**

Algunas personas sienten presión en el pecho, otras tensión en los hombros, dolor en el estómago o respiración agitada.

Aprender a reconocer estas señales físicas puede ayudarte a detectar la ansiedad antes de que aumente demasiado.

Ejercicio

En una silueta corporal marca las zonas donde sientes ansiedad.

Luego describe:

- ¿Qué sensación aparece? (presión, calor, tensión, vacío, hormigueo)

Día 7- Identificando detonantes

Explicación

Aunque la ansiedad puede parecer impredecible, muchas veces existen situaciones que la activan con mayor frecuencia.

Pueden ser lugares, pensamientos, recuerdos, conversaciones o determinadas sensaciones físicas.

Reconocer estos detonantes permite comprender mejor el funcionamiento de tu ansiedad.

Ejercicio

Escribe tres situaciones que suelen activar tu ansiedad.

Luego responde:

- ¿Qué tienen en común estas situaciones?
- ¿Qué temas que ocurra en ellas?

Día 8- El miedo al miedo

Explicación

Muchas personas con ansiedad desarrollan un fenómeno llamado **miedo al miedo**. Esto significa que el temor principal no es la situación en sí, sino volver a experimentar las sensaciones de ansiedad o pánico.

Cuando esto ocurre, **el sistema nervioso se mantiene en alerta constante, anticipando una posible crisis.**

Comprender este mecanismo ayuda a reducir el **ciclo de ansiedad anticipatoria.**

Ejercicio

Escribe qué es lo que más temes cuando aparece la ansiedad.

- perder el control
- desmayarte
- que otros lo noten
- que algo malo suceda

Reflexiona cuál es el miedo central.

Día 9- El ciclo de la ansiedad

Explicación

La ansiedad suele mantenerse a través de un ciclo:

Pensamiento → miedo → síntomas físicos → interpretación catastrófica → más ansiedad.

Comprender este ciclo permite comenzar a intervenir en alguno de sus pasos.

Ejercicio

Dibuja el ciclo de tu ansiedad personal.

Escribe:

- Situación ➡ Pensamiento ➡ Sensación física ➡ Reacción

Día 10- Pensamientos catastróficos

Explicación

La **mente ansiosa tiende a imaginar los peores escenarios posibles**. Estos pensamientos, aunque parezcan muy reales, suelen ser **interpretaciones automáticas** más que hechos. Aprender a identificarlos es el primer paso para comenzar a cuestionarlos.

Ejercicio

Escribe tres pensamientos que suelen aparecer cuando te sientes ansioso/a. Luego responde:

- ¿Qué evidencia real existe de que esto suceda?
- ¿Existe otra explicación posible?

Día 11- Diferenciar peligro real de ansiedad

Explicación

Una de las funciones de la **ansiedad es alertarnos cuando existe un peligro real**. Sin embargo, cuando el sistema nervioso se vuelve muy sensible, puede interpretar situaciones cotidianas como amenazas.

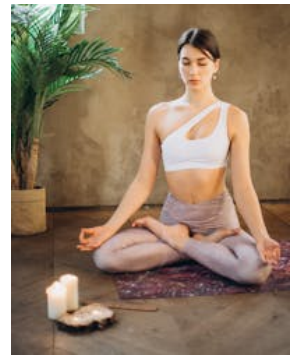
Aprender a **diferenciar entre peligro real y sensación de peligro** es una habilidad fundamental para comenzar a regular la ansiedad.

Ejercicio

- ¿Existía un peligro real en ese momento?
- ¿O se trataba de una anticipación o interpretación mental?

Reflexiona sobre cómo tu mente interpretó esa situación.

Día 12- La respiración y el sistema nervioso



Explicación

Cuando sentimos ansiedad, la respiración suele volverse rápida y superficial. Esto envía señales al cerebro de que existe una amenaza, lo que mantiene activado el estado de alerta.

En cambio, **una respiración lenta y profunda puede activar el sistema nervioso parasimpático**, que es el encargado de **devolver al cuerpo a un estado de calma**.

Ejercicio

Practica durante 3 minutos:

- Inhala lentamente por la nariz contando hasta 4
- Exhala por la boca contando hasta 6

Observa cómo cambia la sensación en tu cuerpo.

Día 13-Anclaje al presente

Explicación

La **ansiedad** suele aparecer cuando **la mente se enfoca en el futuro o en escenarios que aún no han ocurrido**. Una forma de reducirla es volver la atención al momento presente.

El anclaje sensorial ayuda a que el cerebro salga del ciclo de pensamientos ansiosos y se reconecte con el entorno.

Ejercicio

Observa a tu alrededor e identifica:

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 sonidos que puedes escuchar
- 2 olores
- 1 sabor

Este ejercicio ayuda a que el sistema nervioso se estabilice.

Día 14-Registrar la ansiedad

Explicación

Registrar las experiencias de ansiedad permite observar patrones que a veces pasan desapercibidos.

Con el tiempo, este registro ayuda a comprender cuándo aparece la ansiedad, qué la activa y cómo reacciona tu cuerpo.

Ejercicio

Completa el siguiente registro:

<i>Situación</i>	<i>Pensamiento</i>	<i>Sensación física</i>	<i>Intensidad de la ansiedad (1-10)</i>	<i>Qué hiciste para afrontarla</i>

Día 15- Reflexión de la primera etapa

Explicación

El primer paso para trabajar la **ansiedad es comprenderla**. Muchas personas descubren que simplemente aprender cómo funciona su sistema nervioso ya reduce parte del miedo.

Tomarte un momento para reflexionar sobre lo aprendido ayuda a integrar este conocimiento.

Ejercicio

Reflexiona y escribe:

- ¿Qué aprendiste sobre tu ansiedad en estos primeros días?
- ¿Qué descubriste sobre tu cuerpo o tus pensamientos?

Día 16-El cuerpo durante un ataque de pánico

Explicación

Durante un ataque de pánico el cuerpo libera **adrenalina**, una hormona que prepara al organismo para reaccionar frente al peligro.

Esto puede provocar síntomas como:

- **palpitaciones**
- **sudoración**
- **mareo**
- **sensación de falta de aire**
- **temblores**

Aunque estas sensaciones pueden resultar muy intensas, son reacciones naturales del cuerpo y **no representan un daño físico**.

Ejercicio

Si has experimentado una crisis, describe:

- ¿Qué síntomas físicos aparecieron?
- ¿Cuál fue el más intenso?

Día 17- Interpretación de las sensaciones

Explicación

En muchos casos, **lo que intensifica el pánico** no es la sensación física en sí, sino la **interpretación que hacemos de ella**.

Por ejemplo, sentir el corazón acelerado puede interpretarse como “me está pasando algo grave”, lo que aumenta aún más la ansiedad.

Aprender a reinterpretar estas sensaciones puede disminuir el ciclo de pánico.

Ejercicio

Escribe una sensación física que sueles experimentar.

Luego escribe dos interpretaciones posibles:

- interpretación ansiosa
- interpretación más realista

Día 18- Hipervigilancia corporal

Explicación

Cuando una persona ha experimentado ataques de pánico, es común que comience a observar su cuerpo constantemente en busca de señales de peligro.

Esta **atención excesiva** puede hacer que **pequeñas sensaciones normales se perciban como amenazas**.

Ejercicio

Durante el día observa:

¿Cuántas veces prestas atención a tu cuerpo buscando síntomas?

Escribe qué ocurre cuando haces esto.

Día 19- Observar sin reaccionar

Explicación

Una habilidad importante para trabajar la ansiedad es **aprender a observar las sensaciones sin reaccionar automáticamente a ellas.**

Cuando dejamos de luchar contra la sensación, muchas veces esta comienza a disminuir por sí sola.

Ejercicio

Durante 2 minutos observa tu respiración y las sensaciones del cuerpo sin intentar cambiarlas.

Simplemente nota lo que aparece.

Día 20- Mini test Miedo al pánico

Este mini test no constituye un diagnóstico clínico. Su objetivo es ayudarte a reflexionar sobre tu experiencia actual de ansiedad y acompañar el proceso de trabajo a lo largo del programa.

Escala de respuesta

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Casi siempre

Items

- Temo volver a tener una crisis de ansiedad
- Me preocupa perder el control
- Evito situaciones por miedo a sentir ansiedad
- Presto mucha atención a mis sensaciones físicas
- Me preocupa lo que otros puedan pensar si tengo una crisis

Interpretación

- 5-10 → Bajo miedo al pánico.
- 11-17 → Preocupación moderada.
- 18-25 → miedo elevado.

Día 21-Reinterpretar los síntomas

Explicación

Muchas sensaciones del pánico son respuestas normales del cuerpo al estrés. Aprender a reinterpretarlas puede reducir el miedo que generan.

Ejercicio

Escribe tres síntomas que sueles experimentar y reformúlalos:

Ejemplo:

“Mi corazón late rápido → mi cuerpo está activado, no es peligroso.”

Día 22-Observar las sensaciones

Explicación

Evitar las sensaciones suele aumentar el miedo. Observarlas con curiosidad ayuda a reducir su intensidad.

Ejercicio

Durante 2 minutos presta atención a tu respiración y nota cualquier sensación corporal sin intentar cambiarla.

Día 23-Respiración reguladora

Explicación

Respirar lentamente puede ayudar a estabilizar el sistema nervioso.

Ejercicio

Respira:

-4 segundos inhalar

-6 segundos exhalar

- Durante 3 minutos.

Día 24-Técnica sensorial



Explicación

Enfocar la atención en los sentidos ayuda a reducir la ansiedad.

Ejercicio

Identifica:

- 5 cosas que ves.
- 4 que tocas.
- 3 que escuchas.
- 2 que hueles.
- 1 que saboreas.

Día 25-Anclaje corporal

Explicación

Sentir el contacto con el suelo ayuda a regular el sistema nervioso.

Ejercicio

Apoya ambos pies firmemente en el suelo y describe:

- Temperatura.
- Presión.
- Postura corporal.

Día 26-Diálogo calmante

Explicación

La forma en que hablamos con nosotros mismos influye en la ansiedad.

Ejercicio

Escribe una frase calmante para repetir cuando sientas ansiedad.

Ejemplo:

“Esto es ansiedad, no es peligroso y pasará.”

Día 27-Visualización de seguridad

Explicación

El cerebro responde a las imágenes mentales como si fueran experiencias reales.

Ejercicio

Imagina un lugar donde te sientas completamente seguro/a. Describe ese lugar.

Día 28-Movimiento regulador

Explicación

El movimiento suave puede ayudar a liberar tensión acumulada.

Ejercicio

Camina lentamente durante 5 minutos prestando atención a cada paso.

Día 29-Plan para crisis

Explicación

Tener un plan puede reducir el miedo a las crisis.

Ejercicio

Escribe qué harías paso a paso si apareciera un ataque de ansiedad.

Día 30- Reflexión

Ejercicio

Escribe:

- ¿Qué técnicas te ayudaron más?
- ¿Qué aprendiste sobre tu ansiedad?

Día 31-Pensamientos automáticos

Explicación

La ansiedad suele estar acompañada por pensamientos rápidos y automáticos.

Ejercicio

Anota tres pensamientos que aparecen cuando te sientes ansioso/a.

Día 32-Creencias nucleares

Explicación

Las creencias profundas sobre nosotros mismos influyen en nuestras emociones.

Ejercicio

Reflexiona:

¿Qué creencia sobre vos mismo/a aparece en tus momentos de ansiedad?

Día 33-Catastrofización

Explicación

La mente ansiosa suele imaginar el peor escenario posible.

Ejercicio

Escribe un pensamiento catastrófico y luego formula una interpretación más realista.

Día 34-Evidencia real

Ejercicio

Pregúntate:

¿Qué evidencia real existe de que esto suceda?



Día 35-Mini test Pensamientos ansiosos

Este ejercicio te ayudará a **identificar la frecuencia con la que aparecen pensamientos ansiosos en tu mente**. Estos pensamientos suelen anticipar peligro, exagerar riesgos o generar preocupación constante.

Lee cada afirmación y responde según con qué frecuencia te ocurre.

Escala de respuesta

1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = A veces 4 = Frecuentemente 5 = Casi siempre

Items

- Imagino que algo malo podría ocurrir incluso cuando no hay señales claras de peligro.
- Me cuesta detener pensamientos repetitivos o preocupaciones.
- Tiendo a anticipar problemas antes de que ocurran.
- Me preocupa no poder manejar ciertas situaciones.
- Mi mente analiza demasiado las situaciones buscando posibles riesgos.
- Imagino escenarios negativos sobre el futuro.
- Me cuesta tolerar la incertidumbre o no saber qué va a pasar.
- Interpreto algunas situaciones como más peligrosas de lo que probablemente son.
- Me cuesta relajar mi mente cuando estoy preocupado/a.
- Me preocupo por cosas que aún no han ocurrido.

Interpretación

Suma los puntos de tus respuestas.

10 - 20 puntos | Pensamientos ansiosos bajos Tus pensamientos no parecen estar dominados por preocupaciones o anticipaciones negativas. Es probable que puedas observar tus pensamientos sin que generen demasiado malestar.

21 - 34 puntos | Tendencia moderada a pensamientos ansiosos En algunas situaciones pueden aparecer preocupaciones o anticipaciones negativas. Desarrollar herramientas para cuestionar estos pensamientos puede ayudarte a reducir su impacto.

35 - 50 puntos | Pensamientos ansiosos elevados Es posible que tu mente tienda a anticipar riesgos o imaginar escenarios negativos con frecuencia. Esto puede intensificar la ansiedad y generar preocupación constante.

Aprender a **identificar, cuestionar y reformular estos pensamientos** puede ayudarte a desarrollar una relación más calmada con tu mente.

Día 36-Reformular pensamientos

Ejercicio

Transforma un pensamiento ansioso en uno más equilibrado.

Día 37-Pensamientos alternativos

Ejercicio

Escribe tres posibles interpretaciones diferentes de una situación que te genera ansiedad.

Día 38-Posibilidad vs Probabilidad

Explicación

Algo puede ser **posible pero muy poco probable**.

Ejercicio

Escribe una preocupación y evalúa su probabilidad real.

Día 39-Modelo ABC

Explicación

El modelo ABC, desarrollado dentro de la terapia cognitivo-conductual, explica que lo que sentimos no depende únicamente de lo que ocurre, sino de **cómo interpretamos lo que ocurre**.

- **A (Acontecimiento):** la situación que sucede.
- **B (Belief / Creencia o pensamiento):** la interpretación que hacemos de esa situación.
- **C (Consecuencia):** la emoción y la reacción que aparecen a partir de ese pensamiento.

Comprender este modelo nos ayuda a reconocer que muchas veces **no es la situación en sí la que genera ansiedad, sino la forma en que la interpretamos**.

Ejercicio

Piensa en una situación reciente en la que hayas sentido ansiedad y completa:

A – ¿Qué ocurrió?

B – ¿Qué pensamiento apareció en tu mente?

C – ¿Qué emoción o reacción generó ese pensamiento?

Día 40-Registro de pensamientos

Ejercicio

Anota durante el día cualquier pensamiento ansioso que aparezca.

Día 41-Sesgos cognitivos

Los **sesgos cognitivos** son formas de pensamiento automáticas que pueden distorsionar la manera en que interpretamos la realidad. Cuando estamos ansiosos, es más probable que aparezcan estos patrones mentales, haciendo que las situaciones parezcan más amenazantes de lo que realmente son.

Ejercicio

Identifica si tu pensamiento incluye:

- **Catastrofización:** Consiste en imaginar el peor resultado posible.

Ejemplo: “Si me pongo nervioso en la reunión, seguro voy a hacer el ridículo y todos van a pensar que soy incompetente.”

- **Pensamiento todo o nada:** Se interpreta la realidad en extremos, sin matices.

Ejemplo: “Si no hago este trabajo perfecto, significa que soy un fracaso.”

- **Sobregeneralización:** Se toma una experiencia negativa y se asume que siempre ocurrirá lo mismo.

Ejemplo: “Una vez tuve una crisis de ansiedad en público, así que siempre me pasará cuando salga.”

Día 42-Autodiálogo compasivo

Ejercicio

Escribe qué le dirías a un amigo que estuviera sintiendo lo mismo.

Día 43-Perspectiva externa

Ejercicio

Imagina que observas tu situación desde afuera. ¿Qué verías diferente?

Día 44-Control

Ejercicio

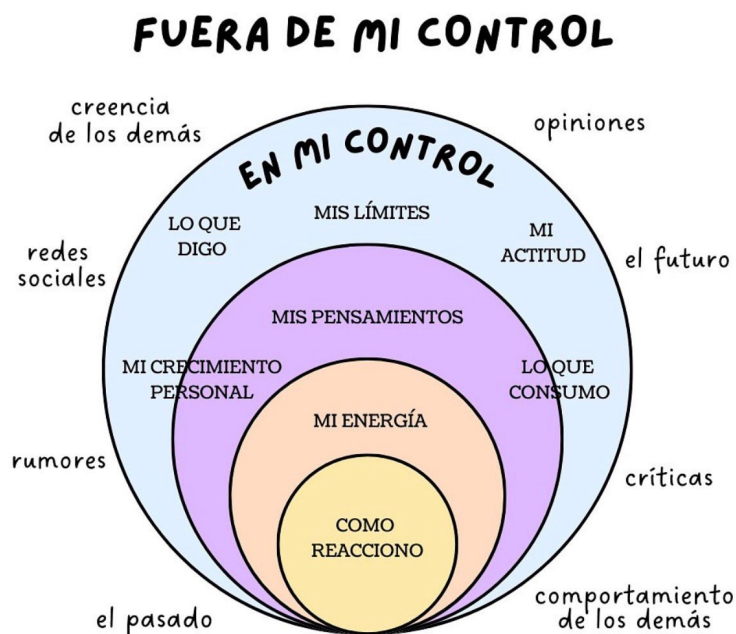
Reflexiona:

¿Qué cosas puedes controlar y cuáles no?

Día 45-Reflexión

Ejercicio

Escribe qué cambios notaste en tus pensamientos.



Día 46-Comprender el sistema nervioso

Explicación

El sistema nervioso regula cómo reaccionamos frente al estrés.

Cuando percibe una amenaza, activa el estado de alerta; cuando percibe seguridad, permite que el cuerpo vuelva a la calma.

Comprender este funcionamiento ayuda a reducir el miedo a las sensaciones de ansiedad.

Ejercicio

Escribe tres señales que te indican que tu cuerpo está entrando en estado de alerta.

Día 47-Ventana de tolerancia

Explicación

La "ventana de tolerancia" es el **rango en el que nuestro sistema nervioso puede manejar emociones sin sentirse desbordado.**

Cuando la ansiedad es muy intensa, podemos salir de esa ventana y sentirnos sobreestimulados o bloqueados.



Ejercicio

Reflexiona:

- ¿Qué señales aparecen cuando tu ansiedad empieza a aumentar?
- ¿Qué señales indican que estás volviendo a la calma?

Día 48-Orientación al entorno

Explicación

Cuando el sistema nervioso percibe una amenaza, la atención suele estrecharse y enfocarse en las sensaciones internas del cuerpo o en pensamientos preocupantes. Esto puede aumentar la sensación de ansiedad.

La **orientación al entorno** es una técnica que ayuda a que el cerebro vuelva a percibir señales de seguridad en el ambiente. Al dirigir la atención hacia lo que nos rodea, el sistema nervioso puede comenzar a salir del estado de alerta y recuperar una sensación de calma.

Este ejercicio se utiliza frecuentemente en intervenciones de regulación emocional porque ayuda al cerebro a **reconocer que el entorno actual es seguro**.

Ejercicio

Mira lentamente a tu alrededor durante uno o dos minutos y observa con atención el espacio donde te encuentras.

Luego responde:

- Nombra **tres objetos** que veas a tu alrededor.
- Describe **un color o forma** que te llame la atención.
- Observa si hay **algún sonido o movimiento** en el ambiente.

Permite que tu mirada recorra el espacio con curiosidad y nota si tu cuerpo comienza a relajarse poco a poco.

Día 49-MINI TEST regulación emocional

Explicación

Este ejercicio te ayudará a **reflexionar sobre cómo sueles manejar tus emociones cuando aparecen situaciones de estrés o ansiedad**. La regulación emocional implica la capacidad de reconocer lo que sentimos y encontrar formas saludables de atravesar esas emociones. Lee cada afirmación y responde según con qué frecuencia te ocurre.

Escala de respuesta

1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = A veces 4 = Frecuentemente 5 = Casi siempre

Ítems

- Me cuesta calmarme cuando estoy ansioso/a o preocupado/a.
- Mis emociones pueden intensificarse rápidamente en ciertas situaciones.
- Cuando me siento abrumado/a, me cuesta recuperar la calma.
- Me cuesta identificar con claridad lo que estoy sintiendo.
- Cuando aparece una emoción intensa, siento que me desborda.
- Me cuesta encontrar estrategias que me ayuden a regular mis emociones.
- Suelo reaccionar impulsivamente cuando me siento muy alterado/a.
- Me cuesta relajar mi cuerpo cuando estoy tenso/a.
- Cuando aparece ansiedad, me resulta difícil tranquilizar mi mente.
- A veces evito situaciones porque temo no poder manejar mis emociones.

Interpretación de resultados

Suma los puntos de tus respuestas.

10 – 20 puntos | Buena regulación emocional Es probable que tengas una buena capacidad para reconocer y regular tus emociones. Aunque puedas experimentar ansiedad en algunos momentos, generalmente logras recuperar la calma.

21 – 34 puntos | Regulación emocional moderada En algunas situaciones las emociones pueden volverse intensas o difíciles de manejar. Desarrollar herramientas de regulación emocional puede ayudarte a recuperar la calma con mayor facilidad.

35 – 50 puntos | Dificultades en la regulación emocional Es posible que las emociones intensas, especialmente la ansiedad, te resulten difíciles de manejar. Aprender estrategias de regulación del sistema nervioso y trabajar la relación con tus pensamientos puede ayudarte a desarrollar mayor estabilidad emocional.

Día 50-Relajación muscular

Explicación

La tensión muscular es una respuesta frecuente del cuerpo ante la ansiedad.

Relajar conscientemente los músculos puede enviar señales de calma al cerebro.

Ejercicio

Tensa durante 5 segundos los músculos de los hombros y luego relájalos lentamente. Repite tres veces.

Día 51-Escaneo corporal

Explicación

El escaneo corporal ayuda a reconocer cómo se siente el cuerpo en el momento presente.

Ejercicio

Cierra los ojos y recorre mentalmente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza observando sensaciones.

Día 52-Movimiento consciente

Explicación

El movimiento suave ayuda a liberar tensión acumulada en el cuerpo.

Ejercicio

Realiza estiramientos suaves durante 5 minutos prestando atención a tu respiración.

Día 53-Autocontención

Explicación

Los gestos de autocuidado físico pueden generar sensación de seguridad emocional.

Ejercicio

Coloca una mano en tu pecho y otra en el abdomen. Respira lentamente durante 2 minutos.

Día 54-Técnica del abrazo de mariposa

Explicación

La estimulación bilateral puede ayudar a regular emociones intensas.

Ejercicio

Cruza los brazos sobre tu pecho y da pequeños golpecitos alternados con cada mano durante 30 segundos.



Día 55-Atención plena

Explicación

La atención plena consiste en observar el momento presente sin juzgarlo.

Ejercicio

Durante 3 minutos observa tu respiración sin intentar cambiarla.

Día 56-Construir seguridad interna

Explicación

El sistema nervioso se regula cuando percibe señales de seguridad.

Ejercicio

Escribe tres cosas que te ayudan a sentirte más seguro/a.

Día 57-Rutinas calmantes

Explicación

Las rutinas pueden generar estabilidad emocional.

Ejercicio

Diseña una pequeña rutina diaria de autocuidado.

Día 58-Recursos personales

Explicación

Todos tenemos recursos internos y externos que pueden ayudarnos en momentos de ansiedad.

Ejercicio

Haz una lista de personas, actividades o lugares que te generan calma.

Día 59-Caja de herramientas emocionales

Explicación

Tener varias estrategias de regulación permite afrontar mejor la ansiedad.

Ejercicio

Escribe al menos cinco herramientas que puedas usar cuando aparezca ansiedad.

Día 60-Reflexión

Ejercicio

Escribe qué herramientas de regulación te resultaron más útiles.

Día 61-Evitación y ansiedad

Explicación

Evitar situaciones que generan ansiedad puede aliviar momentáneamente, pero a largo plazo suele aumentar el miedo.

Ejercicio

Escribe tres situaciones que sueles evitar.

Día 62-Identificar evitación

Explicación

Reconocer las conductas de evitación es el primer paso para cambiarlas.

Ejercicio

Reflexiona: ¿qué intentas evitar cuando sientes ansiedad?

Día 63-Jerarquía de miedos

Explicación

La exposición gradual implica enfrentar los miedos paso a paso.

Ejercicio

Haz una lista de situaciones que te generan ansiedad, ordenadas de menor a mayor intensidad.

Día 64-Exposición imaginada

Explicación

Imaginar una situación temida puede ser el primer paso para enfrentarla.

Ejercicio

Cierra los ojos e imagina una situación de tu lista de miedos leves.

Día 65-MINÍ TEST evitación

Escala de respuestas

1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = A veces 4 = Frecuentemente 5 = Casi siempre

Items

- Evito lugares donde creo que podría sentir ansiedad.
- Prefiero no ir a ciertos eventos o reuniones por miedo a sentirme incómodo/a o ansioso/a.
- Evito algunas actividades que antes hacía con normalidad.
- Evito lugares concurridos por miedo a sentir ansiedad o pánico.
- Me cuesta salir solo/a a ciertos lugares por temor a sentir ansiedad.
- Evito situaciones nuevas porque temo no poder manejar lo que siento.
- A veces cancelo planes por miedo a sentirme ansioso/a.
- Evito prestar demasiada atención a mis emociones o pensamientos porque me generan inquietud.
- Evito situaciones que podrían generar síntomas físicos de ansiedad (como ejercicio o espacios cerrados).
- Me siento más seguro/a cuando permanezco en lugares o situaciones conocidas.

Interpretación de resultados

Suma los puntos de tus respuestas.

10 – 20 puntos | Evitación baja

Es probable que la ansiedad no esté influyendo demasiado en tus decisiones o actividades cotidianas. Generalmente puedes afrontar situaciones que generan cierto nivel de incomodidad.

21 – 34 puntos | Evitación moderada

En algunas situaciones la ansiedad puede llevarte a evitar ciertos lugares o actividades. Trabajar gradualmente en afrontar estas situaciones puede ayudarte a recuperar confianza.

35 – 50 puntos | Evitación elevada

Es posible que la evitación esté teniendo un impacto importante en tu vida cotidiana. Enfrentar los miedos de forma gradual y con herramientas de regulación puede ayudarte a reducir la ansiedad y recuperar mayor libertad en tus actividades.

Día 66-Exposición leve

Explicación

Enfrentar gradualmente las situaciones temidas puede ayudar a reducir el miedo.

Ejercicio

Elige una situación leve de tu lista e intenta afrontarla.

Día 67-Exposición moderada

Explicación

A medida que se gana confianza, se pueden enfrentar desafíos un poco mayores.

Ejercicio

Enfrenta una situación que genere ansiedad moderada.

Día 68-Registrar la exposición

Ejercicio

Anota:

- Situación.
- Nivel de ansiedad antes.
- Nivel de ansiedad después.

Día 69-Reinterpretar sensaciones

Explicación

Las sensaciones físicas durante la exposición no significan peligro.

Ejercicio

Escribe una nueva interpretación para las sensaciones físicas.

Día 70-Reconocer logros

Ejercicio

Escribe tres avances que hayas logrado.



Día 71-Exposición interoceptiva

Explicación

Consiste en familiarizarse con sensaciones físicas que generan miedo.

Ejercicio

Sube y baja escaleras durante un minuto para notar el aumento del ritmo cardíaco.

Día 72-Tolerar sensaciones

Explicación

Aprender a tolerar sensaciones físicas reduce el miedo a ellas.

Ejercicio

Observa durante 1 minuto cómo cambia tu respiración después de actividad física.

Día 73-Confiar en el cuerpo

Ejercicio

Escribe tres razones por las que tu cuerpo es capaz de recuperarse de la ansiedad.

Día 74-Reducir evitación

Ejercicio

Elige una situación que sueles evitar y planifica cómo afrontarla.

Día 75-Reflexión

Ejercicio

Escribe cómo cambió tu relación con los miedos.

Día 76-Nueva relación con la ansiedad

Explicación

El objetivo no es eliminar la ansiedad sino aprender a relacionarse con ella de forma diferente.

Ejercicio

Escribe cómo describirías ahora tu ansiedad.

Día 77-Aceptar emociones

Explicación

Aceptar las emociones permite que estas fluyan sin intensificarse.

Ejercicio

Describe una emoción que hayas sentido hoy.

Día 78-Autocompasión

Explicación

La autocompasión implica tratarnos con la misma comprensión que ofreceríamos a un amigo.

Ejercicio

Escribe una frase amable hacia ti mismo/a.

Día 79-MINI TEST progreso

Este ejercicio te ayudará a **reflexionar sobre los cambios que has experimentado a lo largo del programa**. El objetivo no es medir el progreso de forma perfecta, sino observar si tu relación con la ansiedad ha comenzado a transformarse.

Lee cada afirmación y responde según con qué frecuencia te ocurre actualmente.

Escala

1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = A veces 4 = Frecuentemente 5 = Casi siempre

Items

- Comprendo mejor cómo funciona mi ansiedad.
- Reconozco con mayor facilidad los pensamientos que activan mi ansiedad.
- Me resulta más fácil identificar las señales de ansiedad en mi cuerpo.
- Utilizo algunas herramientas para regularme cuando me siento ansioso/a.
- Me siento más capaz de atravesar momentos de ansiedad sin asustarme tanto.
- Mi mente se calma con mayor facilidad que antes.
- Evito menos situaciones por miedo a sentir ansiedad.
- Me siento más confiado/a en mi capacidad para manejar mis emociones.
- Puedo observar mis pensamientos sin reaccionar inmediatamente a ellos.
- Siento que mi relación con la ansiedad ha comenzado a cambiar.

Interpretación de resultados

Suma los puntos de tus respuestas.

10 - 20 puntos | Progreso inicial Es posible que aún estés comenzando a comprender tu ansiedad y a integrar algunas herramientas. El proceso de cambio emocional lleva tiempo y cada paso es valioso.

21 - 34 puntos | Progreso en desarrollo Probablemente hayas comenzado a reconocer mejor tus patrones de ansiedad y a aplicar algunas estrategias de regulación. Esto indica que el proceso de cambio ya está en marcha.

35 - 50 puntos | Progreso significativo Es probable que hayas desarrollado mayor comprensión sobre tu ansiedad y más recursos para manejarla. Esto puede reflejar una relación más segura y consciente con tus emociones.

Día 80- Construir seguridad interna

Ejercicio

Escribe qué significa para vos sentirte seguro/a.

Día 81- Plan anti recaídas

Ejercicio

Escribe qué harías si la ansiedad vuelve a intensificarse.

Día 82- Señales tempranas

Ejercicio

Identifica señales que indican que tu ansiedad está aumentando.

Día 83- Rutinas de regulación

Ejercicio

Diseña una rutina semanal de autocuidado.

Día 84- Cuidar el sistema nervioso

Ejercicio

Escribe tres hábitos que ayudan a tu bienestar.

Día 85- Autonomía emocional

Ejercicio

Reflexiona sobre cómo puedes cuidarte cuando aparece ansiedad.

Día 86-Confianza corporal

Ejercicio

Escribe tres formas en que tu cuerpo te ha demostrado resiliencia.

Día 87-Relación con el miedo

Ejercicio

Describe qué aprendiste sobre el miedo.

Día 88-Carta a tu yo ansioso

Ejercicio

Escribe una carta a la versión de ti que siente ansiedad.

Día 89-Reflexión final

Ejercicio

Escribe los aprendizajes más importantes de este proceso.

Día 90-Cierre del proceso

Ejercicio

Escribe:

- ¿Qué cambió en tu relación con la ansiedad?
- ¿Qué herramientas te llevas?
- ¿Qué mensaje quieres recordar cuando aparezca ansiedad?

Aviso legal y derechos de autor

Red Teon© Todos los derechos reservados.

Este cuadernillo es un material psicoeducativo protegido por derechos de autor.

Su contenido fue desarrollado para ser utilizado exclusivamente como herramienta de acompañamiento dentro de procesos de orientación o psicoterapia.

Queda estrictamente **prohibida la reproducción, distribución, modificación, publicación, venta, cesión o utilización total o parcial de este material por cualquier medio —digital o impreso— sin la autorización previa y expresa de sus autores.**

Asimismo, este material no puede ser utilizado para fines de enseñanza, capacitación, intervención terapéutica ni comercialización por terceros fuera de los espacios profesionales autorizados.

La adquisición de este cuadernillo no otorga derechos de reproducción ni de redistribución del contenido.

El uso indebido de este material constituye una infracción a la normativa vigente sobre propiedad intelectual y derechos de autor.