

Estrategias prácticas para manejar la Ansiedad en el día a día.

Guía gratuita de Clínica de Psicología APM



- Clínica de Psicología APM-

 www.clinicadepsicologia-apm.com

 Tel: +34 622 768 752

 Email: info@clinicadepsicologia-apm.com

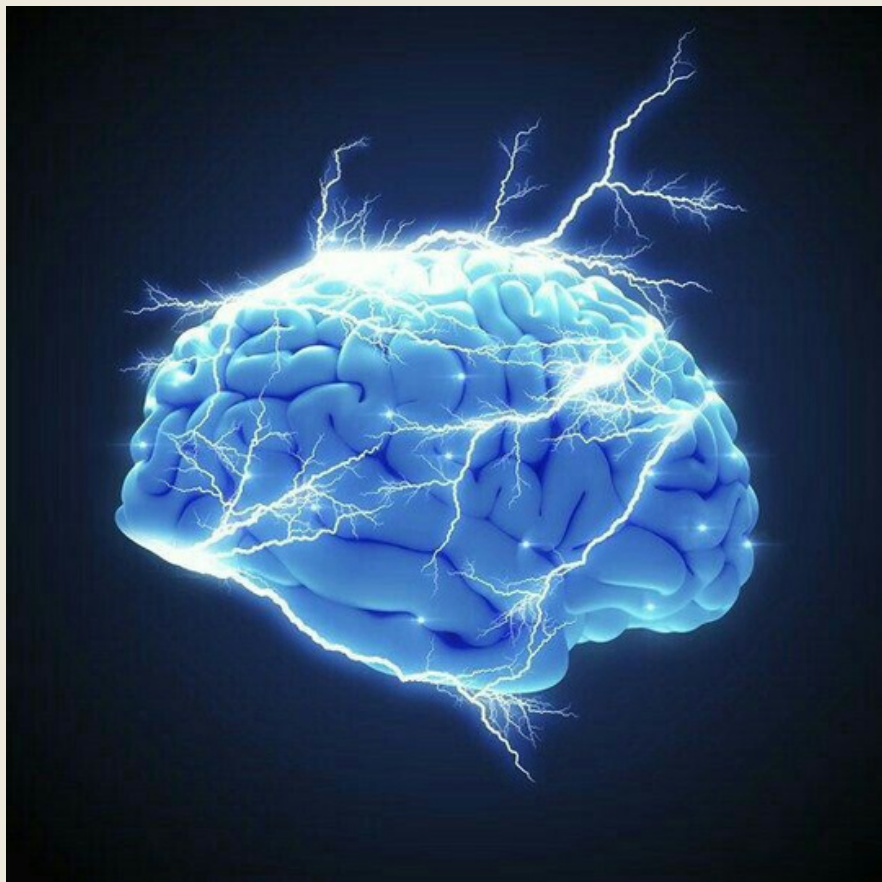
🤔 ¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es una emoción natural que nos ayuda a prepararnos ante retos o peligros.

👉 **Pero cuando se vuelve constante, intensa y sin motivo claro, puede afectar seriamente nuestra vida.**

✅ **Ansiedad normal:** antes de un examen, una entrevista o un cambio importante.

⚠️ **Ansiedad problemática:** preocupación constante, afecta el sueño, el trabajo o las relaciones.



Señales comunes de Ansiedad

Señales comunes de Ansiedad Síntomas físicos:

 Palpitaciones y sudoración

 Dificultad para respirar

 Dolores de cabeza y tensión muscular

 Insomnio

Síntomas emocionales y cognitivos:

 Pensamientos negativos constantes

 Irritabilidad

 Sensación de peligro inminente

Estrategia 2: Cambiar pensamientos negativos

La ansiedad suele generar pensamientos automáticos y exagerados.

 **Ejemplo:**

Pensamiento ansioso: “Voy a fracasar en todo lo que hago.”

Alternativa realista: “He tenido dificultades antes, pero también logros. Puedo manejar esto paso a paso.”

 **Escribe tu pensamiento → cuestionalo → reformúlalo en algo más realista.**

REGISTRO DE PENSAMIENTOS	
Una estrategia cognitivo-conductual para captar e identificar los pensamientos negativos automáticos.	
EVENTO ¿Qué ocurrió? 	
SENTIMIENTOS ¿Cómo me siento?	PENSAMIENTOS ¿Qué me decía a mí mismo cuando ocurría el evento?
COMPORTAMIENTO ¿Cuál fue mi respuesta a la situación?	
PRUEBAS DE APOYO ¿Por qué es cierto mi pensamiento?	PRUEBAS NO JUSTIFICADAS ¿Por qué no puede ser cierto mi pensamiento?

Estrategia 3: Hábitos saludables

Pequeños cambios diarios ayudan mucho:

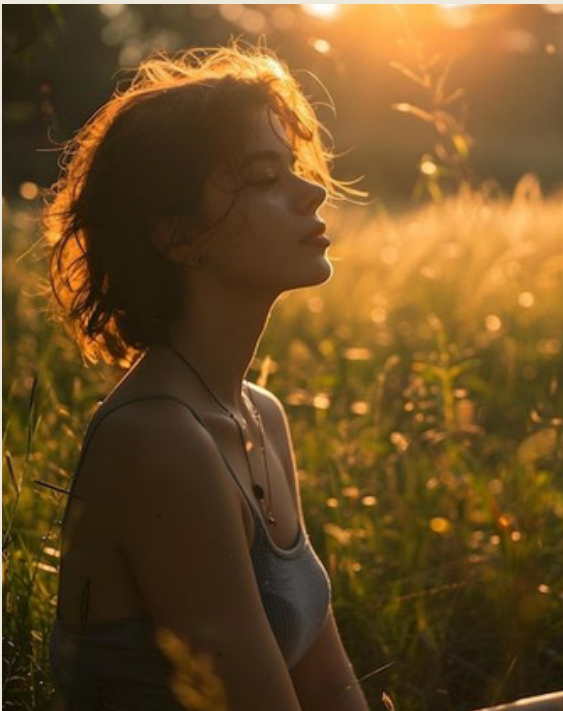
 **Dormir 7-8 horas con horarios regulares.**

  **Hacer ejercicio moderado (caminar, yoga, correr).**

 **Comer equilibrado y beber agua.**

 **Reducir cafeína, alcohol y tabaco.**

 **Tiempo libre de pantallas antes de dormir.**





Estrategia 4: Respiración diafragmática

La respiración diafragmática ayuda a activar la calma natural del cuerpo, reduciendo la tensión y los síntomas de la ansiedad.

👉 Cómo practicarla:

Siéntate o tumbate en una postura cómoda.

Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Inhala lentamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen (tu mano del vientre debe subir, la del pecho apenas moverse).

**Exhala suavemente por la boca, dejando que el abdomen baje.
Repite durante 3 a 5 minutos.**

✨ Consejo: practica a diario, no solo en momentos de ansiedad, para entrenar a tu cuerpo a relajarse más fácilmente.



Estrategia 5 : Pedir ayuda profesional

Cuando la ansiedad se vuelve abrumadora, pedir ayuda no es una debilidad, es un paso de valentía.

👉 Beneficios de la terapia:

- **Espacio seguro y confidencial donde explorar lo que te preocupa sin juicios.**
- **Técnicas personalizadas adaptadas a tu situación (pensamientos, conducta y reacciones físicas).**
- **Herramientas prácticas que podrás aplicar en el día a día para regular emociones y prevenir crisis.**
- **Plan de seguimiento que ayuda a consolidar los avances y reducir la probabilidad de recaídas a largo plazo.**



¿La ansiedad se está volviendo demasiado pesada?

No tienes que enfrentarlo en soledad.

Muchas personas atraviesan momentos de dificultad y pedir ayuda es un paso valiente y normal.

 **Hablar con un profesional puede ayudarte a recuperar el equilibrio y sentirte mejor contigo mismo.**

 **Da el primer paso hoy. Agenda tu sesión de apoyo psicológico.**



info@clinicadepsicologia-apm.com



www.clinicadepsicologia-apm.com



+34 622 768 752