

CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD.

TÉCNICA DE LAS AUTO-INSTRUCCIONES POSITIVAS

Las auto-instrucciones es lo que uno/a se dice a sí mismo/a cuando realiza alguna actividad concreta como por ejemplo: “venga voy a ponerme a estudiar”.

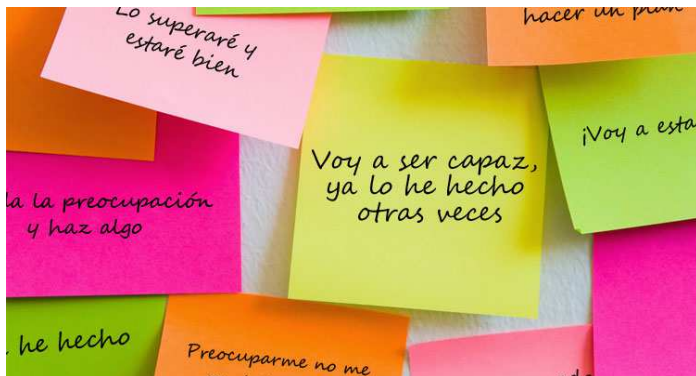
¿EN QUÉ CONSISTE ESTA TÉCNICA?

- Nuestro diálogo interno negativo es clave cuando se afrontan situaciones o crisis de ansiedad.
- Si entrenamos esta técnica, puede ayudarnos a controlar la ansiedad y el estrés así como situaciones que nos generan nerviosismo en general. Por ejemplo, ante un examen, una prueba médica, etc. En momentos en los que aparece la ansiedad, es clave **cómo nos hablamos interiormente**.
- Se trata de aprender a hablarse a sí mismo/a de manera positiva.
- Son instrucciones que nos decimos cuando vamos a realizar o afrontar un reto, una tarea o situación, por ejemplo: “Tengo que conseguir mi propósito”.
- También podemos utilizarlas para indicarnos a nosotros/as mismos/as como controlar la ansiedad y manejar las situaciones en las que puede aparecer.
- Esta técnica es muy adecuada cuando la persona se habla de manera muy negativa con frases del tipo: “no lo voy a conseguir”, “voy a hacer el ridículo”, “yo no puedo”, etc.
- Si las auto-verbalizaciones son negativas lo más probable es que evitemos o huyamos de la situación, pero si nuestro auto-diálogo es positivo, resulta un refuerzo y una motivación para hacer frente a las dificultades.
- Lo ideal es que cada persona elabore sus propias **“frases de ansiedad”** para abordar las situaciones de estrés, nerviosismo, etc.
- Se trata de cambiar pensamientos que nos crean ansiedad por pensamientos más adecuados que nos permitan afrontar la situación de una manera más adaptativa.
- Podemos utilizarlas antes de la situación temida de manera anticipatoria, durante dicha situación en el momento de nerviosismo y después de que hayan pasado las circunstancias estresantes.



ANTES DE LA SITUACIÓN ESTRESANTE O DE NERVIOSISMO

Ya sabes reconocer los síntomas de la ansiedad y vaticinas lo que va a ocurrir. En estos momentos nos puede ayudar utilizar frases que enfatizan la competencia y el control de la situación por parte nuestra y que nos ayudan a organizar un plan adecuado de afrontamiento.



- PREOCUPARME NO ME SERVIRÁ DE NADA
- VOY A SER CAPAZ, YA LO HE HECHO OTRAS VECES
- NO TENGO POR QUÉ PREOCUPARME
- SI NO LO PIENSO NO TENDRÉ MIEDO
- ESTARÉ BIEN

- OLVIDA LA PREOCUPACIÓN Y HAZ ALGO
- YA HE HECHO ESTO **BIEN** OTRAS VECES
- ES UNA BUENA OCASIÓN PARA HACER UN PLAN
- SÉ LOS PASOS QUE VOY A SEGUIR EN ESTA SITUACIÓN
- CONOZCO LO QUE VA A PASAR Y NO TENGO DE QUE PREOCUPARME
- VOY A CONSIDERAR LAS COSAS UNA A UNA
- LO SUPERARÉ Y ESTARÉ BIEN
- NO DEJES QUE TE INVADAN PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- SÉ QUE PUEDO HACER CADA UNA DE ESTAS COSAS
- ¡VOY A ESTAR TRANQUILO/A!

CONTROLAR LA ANSIEDAD DURANTE LA SITUACIÓN DE ESTRÉS

En este momento es recomendable hacer uso de frases positivas que insistan en la competencia personal, en que serás capaz de hacerlo, es decir, en que uno/a puede hacerlo y que, de hecho, lo está haciendo lo mejor que puede y, además, frases que enfatizan que el posible malestar que se está sintiendo es pasajero y sólo durará un tiempo limitado.



- PUEDO HACERLO
- NO VA A PASAR NADA
- VOY A CENTRARME EN LO QUE QUIERO HACER
- SEGUIRÉ CADA PASO DE MI PLAN
- HAZLO PASO A PASO, DESPACIO
- VOY A ORGANIZARME

- NO HAY NADA TERRIBLE EN COMETER ERRORES
- ME RELAJO Y RESPIRO
- VOY A CONCENTRARME EN LO QUE ESTOY HACIENDO Y NO EN MI MIEDO

- DENTRO DE UNA HORA TODO HABRÁ TERMINADO
- VOY A HACERLO LO MEJOR QUE PUEDA Y NO PENSARÉ EN NADA MÁS
- LO ESTOY CONSIGUIENDO
- DESPUÉS ME SENTIRÉ MUCHO MEJOR
- BUENO, ESTO ESTÁ SIENDO MUY DESAGRADABLE, PERO VOY A INTENTAR CONTROLARLO
- ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LO QUE DEBO HACER?
- SÉ QUE SI HAGO ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS ME SENTIRÉ MEJOR
- PUEDO HACERLO, LO ESTOY HACIENDO
- SI SIENTO UN POCO DE TENSION, HARÉ UNA PAUSA Y ME RELAJARÉ

DESPUÉS DE HABER PASADO MOMENTOS DE TENSION O ANGUSTIA



CUANDO SE HA CONSEGUIDO SUPERAR CON ÉXITO EL NERVIOSISMO Y ESTRÉS (AUTORREFUERZO)

- LO CONSEGUÍ
- BIEN POR MÍ
- LO HE HECHO MUY BIEN
- HE MANEJADO LA SITUACIÓN. ¡PUEDO

CON ELLO!

- LA PRÓXIMA VEZ SEGURAMENTE NO ME CUESTE TANTO
- FUNCIONÓ, FUÍ CAPAZ DE HACERLO
- ESPERA QUE LE CUENTE ESTO A...
- NO FUE TAN MALO COMO ESPERABA
- DI MÁS IMPORTANCIA A MI MIEDO DEL QUE TENÍA
- MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, ESTO ES GRAN PARTE DEL PROBLEMA. CUANDO LOS CONTROLO, DOMINO MI MIEDO
- ESTA EXPERIENCIA ME AYUDARÁ A SEGUIR PRACTICANDO
- ESTO VA MEJORANDO CADA VEZ QUE EMPLEO MIS ESTRATEGIAS
- ESTOY CONTENTO CON EL PROGRESO QUE ESTOY LOGRANDO
- PUEDO APRENDER A CONTROLAR MIS MIEDOS
- CONTROLAR LA RESPIRACIÓN ME SIRVE DE AYUDA
- HAY QUE FIJARSE EN LOS PEQUEÑOS PROGRESOS, SON IMPORTANTES
- ESTOY MUY FELIZ CONMIGO/A MISMO/A POR NO HABER ESCAPADO DE LA SITUACIÓN Y NO HABERME DEJADO DOMINAR POR MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

CUANDO NO SE HA CONSEGUIDO CONTROLAR LA SITUACIÓN DE ANSIEDAD

- HOY NO ME HA IDO TAN BIEN COMO LA ÚLTIMA VEZ, PERO SÉ QUE LOS ALTIBAJOS SON NORMALES
- BUENO, LAS COSAS NO SIEMPRE SALEN BIEN
- ME CONVIENE PRACTICAR MÁS MIS ESTRATEGIAS
- NO CONTROLE MIS PENSAMIENTOS, PERO YA LO SÉ PARA LA PRÓXIMA VEZ

- HE DE PRESTAR MÁS ATENCIÓN A MI FORMA DE RESPIRAR CUANDO ESTOY ANSIOSO
- LAS COSAS IRÁN MEJOR CONFORME SIGA PRACTICANDO
- BIEN, LAS COSAS NO SON TAN SERIAS. AL PRINCIPIO SIEMPRE SON TÍPICOS LOS MALOS MOMENTOS Y SE REQUIERE ESFUERZO Y TESÓN

Lo mejor es crear tus propias auto-instrucciones con el lenguaje que utilices normalmente. Cuando te des cuenta saldrán de modo automático sin tener que esforzarte en pensarlas.



**¡Diseña, aprende,
recuerda y repite
habitualmente tus auto-
instrucciones positivas!**

