



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

## CÓMO REDUCIR LA ANSIEDAD



### Serie en lenguaje sencillo

La ansiedad surge cuando usted piensa que va a pasar algo malo. Es normal que sienta algo de ansiedad. Todos experimentamos ansiedad de vez en cuando. Nadie puede eliminar por completo la ansiedad de su vida.

La ansiedad es un problema cuando interfiere con su vida. Es un problema cuando usted evita cosas o cambia la forma en que hace las cosas debido a la ansiedad.

La ansiedad también es un problema cuando surge con frecuencia, incluso cuando usted no está en peligro. Es posible que las personas que padecen mucha ansiedad no útil ni siquiera sepan por qué se sienten ansiosas.

El objetivo es hacer frente a esta ansiedad no útil.

Para hacer frente a la ansiedad no útil, usted necesita darse cuenta cuándo se produce y analizar detenidamente lo que piensa cuando está ansioso. Después, tendrá que poner atención a sus acciones cuando está ansioso. Por último, aprenderá algunas formas de cuidarse en casa.



## PARTE UNO: PENSAMIENTOS

Cuando usted piensa que podría pasar algo malo, reaccionará como si fuera a pasar algo malo, incluso aunque no sea cierto. También empieza a enfocarse en el lado negativo de las cosas. Estos pensamientos negativos se acumulan. Pronto, un pequeño problema parece un problema muy grande. Esto puede empeorar aún más la ansiedad.

Si siente ansiedad por llegar tarde al trabajo, puede empezar a preocuparse de que su jefe se enojará. Después, quizá le preocupe perder su trabajo. Es fácil ver cómo estos pensamientos crecen rápidamente hasta volverse abrumadores.

Gran parte de la lucha contra la ansiedad consiste en enfrentarse a los pensamientos no útiles que la provocan. El primer paso es darse cuenta de los pensamientos no útiles que tiene. Quizá parezca sencillo, pero requiere práctica. La mayoría de nosotros no nos damos cuenta de estos pensamientos.

Los pensamientos no útiles suelen empezar con un “¿Y si...?” y crecen a partir de ahí.

- ¿Y si llego tarde al trabajo?
  - ¿Y si me pierdo una junta importante?
  - ¿Y si mi jefe se enoja?
  - ¿Y si me despiden?
  - ¿Y si no puedo cuidar a mi familia?

Al principio, quizá sea más fácil detectar los pensamientos no útiles después de que pasa la ansiedad. Con la práctica, empezará a notar estos pensamientos cuando surgen.

El siguiente paso es desarrollar un pensamiento más útil. Es más probable que un pensamiento útil sea realista y alentador. En este paso, piense en todos los aspectos de la situación. Puede hacerse preguntas:

- ¿Hay alguna prueba que respalde este pensamiento?
- ¿Ya pensé en todos los aspectos de la situación? ¿Se me olvidó tomar en cuenta algo?
- ¿He estado en esta posición antes? ¿Qué pasó esa vez?
- ¿Qué posibilidades hay de que el pensamiento se haga realidad?
- Si ocurre lo peor, ¿puedo hacer algo al respecto?

Cuando tenga un pensamiento útil, úselo para desafiar su pensamiento ansioso no útil.

Por ejemplo, si siente ansiedad por llegar tarde al trabajo, un pensamiento útil podría ser el siguiente:

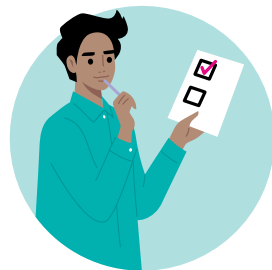
“Casi todos llegamos tarde de vez en cuando. De hecho, ya he llegado tarde otras veces. Mi jefe se enojó un poco, pero no perdí mi trabajo. Preocuparme más por ello y sentir molestia no me hará llegar más rápido al trabajo”.

Es importante recordar que los pensamientos no son hechos. Tener un pensamiento no significa que sea cierto. Es solo un pensamiento.

Pensar en sus pensamientos podría parecerle extraño al principio. Con la práctica, será más fácil.

## PARTE DOS: ACCIONES

Evitar la ansiedad puede hacerle sentir mejor por un tiempo. Pero podría sentirse peor porque no está resolviendo el problema que está causando la ansiedad en primer lugar. También podría perderse cosas buenas en la vida al evitar situaciones.



Hay tres habilidades diferentes en esta parte:

1. Hacer frente a la ansiedad
2. Resolver problemas
3. Establecer un horario

Las habilidades que utilice dependerán de la situación que le genere ansiedad.

### 1. Hacer frente a la ansiedad

¿Evita las cosas porque le causan ansiedad? Estos son algunos consejos que puede probar:

- Piense en lo que está evitando.
- Piense en los pasos necesarios para alcanzar su objetivo. Sus pasos pueden ser tan pequeños como necesite.
- Decida cuándo llevará a cabo cada paso. Reserve tiempo para seguir sus pasos.
- Recuerde usar sus habilidades de pensamientos útiles de la Parte Uno cuando las necesite.



Imagine que le dan miedo los perros. Estos son los pasos que podría seguir:

1. Lea un libro sobre perros.
2. Vea una película sobre perros.
3. Observe perros en el parque.
4. Siéntese en la misma habitación donde hay un perro.
5. Acaricie a un perro con correa.
6. Acaricie a un perro sin correa.
7. Acompañe a un amigo cuando saque a pasear a su perro.
8. Pasee un perro usted mismo.

Recuerde desafiar los pensamientos no útiles cuando surjan. Tome nota de lo que aprende en cada paso. Imagine que acaricia a un perro sin correa. Un pensamiento no útil es que el perro le morderá. Pero usted ya ha acariciado a un perro con correa, y el perro no le hizo daño. Puede usar esta información para crear pensamientos más realistas.

Si tiene miedos muy intensos que causan grandes cambios en su vida, lo mejor es hablar con un médico.

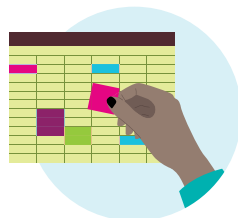
## 2. Resolver problemas

Parte de enfrentarse a la ansiedad consiste en solucionar los problemas. Esta habilidad puede ayudarle a resolver problemas cuando sienta que no puede avanzar.

1. Decida cuál es el problema. Intente ser lo más exacto posible. Es más fácil resolver un problema cuando se sabe lo que hay que arreglar.
2. Piense en diferentes soluciones u objetivos finales. Piense en todos los que pueda. Escríbalos todos, aunque parezcan ridículos.
3. Elija la solución que crea que funcionará mejor.
4. Decida qué debe hacer para probar su solución. Este es su plan. Puede dividir su plan en pequeños pasos, de ser necesario.
5. Ponga en práctica su plan. Recuerde usar las habilidades que ha aprendido, como el pensamiento realista y la capacidad de afrontar la ansiedad.
6. Revise si su plan funcionó. Si no funcionó, elija una solución diferente de su lista en el paso 2 y elabore un nuevo plan. Siga adelante hasta encontrar una solución que funcione.

## 3. Establecer un horario

Es posible que sienta ansiedad por algo que no puede solucionar de inmediato. Muchas personas descubren que las preocupaciones surgen por la noche cuando están tratando de dormir. En muchas ocasiones, hacer un plan para lidiar con un problema más tarde puede reducir la ansiedad.



En este caso, puede programar una hora para lidiar con la preocupación.

- Anote la preocupación en un papel.
- Decida cuándo y a qué hora lidiará con esa preocupación.
- Deje el papel a un lado hasta que sea el momento de lidiar con ella.



## PARTE TRES: CÓMO CUIDAR DE USTED MISMO

Podemos hacer muchas pequeñas cosas en casa para manejar la ansiedad. No requieren mucho tiempo, ¡pero pueden hacer una gran diferencia! Estas son algunas cosas que puede probar:

- Trate de dormir suficiente todas las noches. Es fácil sentir ansiedad cuando está cansado. Si siente que está demasiado ansioso para dormir bien, lo mejor es hablar con un médico.
- Intente hacer ejercicio regularmente. El ejercicio es bueno para el cuerpo y la mente.
- Dedique tiempo a las actividades que le gusten. Es fácil quedar atrapado en pensamientos o sentimientos cuando uno se siente ansioso. Disfrutar de algo, incluso cuando se siente ansiedad, puede hacer que esta sea más fácil de manejar con el tiempo. Hacer yoga, salir a la naturaleza, leer o hacer arte son algunas de las cosas que puede probar.
- Hable con los demás sobre lo que le preocupa. Los miedos pueden parecer más pequeños cuando no solo están en su mente. Sus amigos, familia y consejeros pueden ayudarlo a ver y pensar las cosas de una manera más útil. Solo recuerde que los demás no deben hacer todo el trabajo. Usted también necesita practicar pensamientos útiles por su cuenta.
- Haga planes para enfrentar momentos de ansiedad. Acontecimientos como mudarse a una nueva casa o empezar un nuevo trabajo pueden ser estresantes. La buena noticia es que no le toman por sorpresa. Puede usar sus habilidades de pensamiento y resolución de problemas para planear cómo enfrentará estos eventos con anticipación.

## CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Muchas cosas diferentes pueden provocar sentimientos de ansiedad. Los problemas de salud física y también los de salud mental pueden hacerle sentir mucha ansiedad. Si le resulta difícil manejar la ansiedad por sí mismo, lo mejor es hablar con un médico. Puede ser difícil manejar por sí solo grandes preocupaciones o miedos, pero hay personas que pueden ayudarlo.



---

## ¿Qué puedo hacer ahora?

Puede obtener más información sobre la ansiedad mediante estos recursos:

### **Anxiety Canada**

Visite [anxietycanada.com](http://anxietycanada.com) para obtener más información sobre la ansiedad y los trastornos de ansiedad. Puede ver videos, escuchar un podcast, buscar un curso de terapia de grupo o aprender herramientas de autoayuda que le ayuden a afrontar la ansiedad en casa.

### **Wellness Modules (Módulos de bienestar)**

Consulte [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) para obtener hojas informativas y otra información útil. Puede obtener más información sobre la depresión y otros problemas. Puede leer historias y ponerse en contacto con otras personas que están lidiando con depresión. Hay tres folletos que le ayudarán: *Dealing with a diagnosis of depression* (Cómo afrontar un diagnóstico de depresión) (cuando su médico le dice que tiene depresión), *Working with your doctor* (Cómo trabajar con su médico) y *Preventing relapse of depression* (Cómo prevenir una recaída de depresión). Estos folletos solo están disponibles en inglés. También puede obtener más información sobre las organizaciones de salud mental de B.C.



## BC Mental Health Support Line (Línea de apoyo a la salud mental en B.C.)

Este servicio telefónico puede ayudarle cuando esté preocupado, estresado o alterado. También puede ayudar con muchos otros problemas. Puede ayudarle a encontrar servicios en su comunidad. También puede llamar si solo necesita hablar con alguien. Llame al **310-6789** (no agregue ningún código de área) a cualquier hora del día o de la noche. Puede hablar con alguien de inmediato. Hay traductores que pueden ayudarle en muchos idiomas. Diga el nombre del idioma que necesita en inglés para conseguir un intérprete.

## Programa BounceBack®

BounceBack está dirigido a personas con bajo estado de ánimo, estrés o ansiedad. Usted aprenderá habilidades en un curso en línea. También puede hablar por teléfono con un asesor calificado, llamado *coach*. El programa es gratuito. Los asesores que ofrecen apoyo por teléfono hablan inglés, francés, cantonés, mandarín y punyabí. Bounce Back está dirigido por la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association). Visite [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) para obtener información sobre el programa BounceBack.

Este folleto fue redactado por la División de B.C. de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA). Está basado en investigaciones y recursos actuales. También corroboramos datos clave con médicos y otros expertos en salud mental. Póngase en contacto con nosotros si desea saber qué recursos utilizamos.

**Fundada en 1918, la CMHA es una organización benéfica nacional que ayuda a mantener y mejorar la salud mental de todos los canadienses.**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
*La santé mentale pour tous*



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust