

# LA ANSIEDAD ES UN HÁBITO DESTRUCTIVO

Técnicas para manejar la ansiedad con un enfoque de comportamientos

Contenido inspirado en el libro en inglés  
“**Unwinding Anxiety**” de **Judson Brewer**.

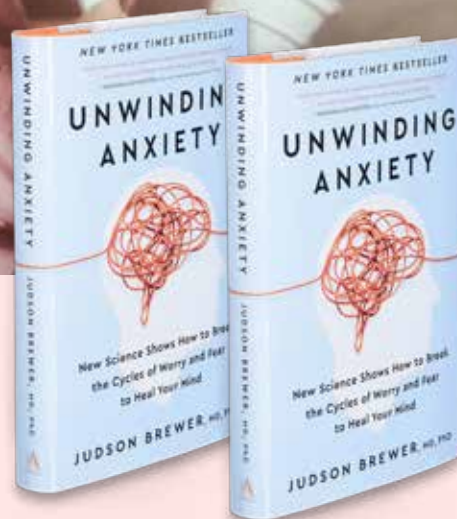
**EXTRACTOS** es un esfuerzo educativo que extrae la esencia útil de libros en inglés para escribir en español una propuesta de aplicación práctica de las partes más relevantes del libro

{ Los pensamientos, las emociones  
y las sensaciones físicas son lo  
que nos hace humanos,

— Judson Brewer —



## EXTRACTOS



*Este extracto es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Se trata de una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa de EXTRACTOS*

[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)

## EN ESTE EXTRACTO

- Cómo romper nuestras reacciones habituales ante la ansiedad
- Técnicas para adoptar comportamientos más saludables
- Importancia de la actitud y el espíritu de aprendizaje

## SÍNTOMAS QUE INDICAN ANSIEDAD



Nerviosismo



Cansancio



Irritabilidad



Inquietud



Problemas de concentración



Dolor muscular



Dificultad para dormir

Estar más en sintonía con el tipo de persona que eres también te ayudará a construir los puntos fuertes de tus hábitos,

— Judson Brewer

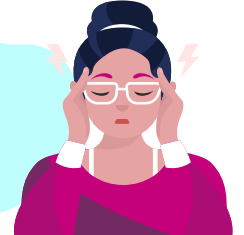
La ansiedad es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o malestar que se activa normalmente cuando sientes incertidumbre y miedo. Es normal sentir ansiedad. La clave es cómo la enfrentas

Para dominar la ansiedad tienes que buscar la raíz del problema. Hay que entender de dónde nace y por qué. Evadir la ansiedad y buscar distracciones temporales solo te provocarán más ansiedad

Cuando la ansiedad domina tu mente, tu reacción pasa de ser un comportamiento eventual a un comportamiento habitual, es decir, un hábito. A continuación, se presentan conceptos para entenderla mejor y formas de lidiar con ella

Los consejos se fundamentan en la investigación del psiquiatra Judson Brewer sobre la ciencia de la meditación y el combate de hábitos nocivos. Sus hallazgos provienen de años de investigaciones realizadas en su laboratorio.

## CEREBRO ANSIOSO: ALERTA DE PÁNICO



Cuando no puedes controlar la ansiedad se produce un pánico repentino e incontrolable que te lleva a comportarte de forma irracional

Te encuentras tan abrumado(a) por la incertidumbre y el miedo a lo que puede pasar que tu parte racional del cerebro se desconecta

Cuando estés ansioso(a) debes tener en cuenta tres cosas:

- 1 Hay una fuente detonante que generó la ansiedad
- 2 La ansiedad te impulsa a que tomes alguna acción
- 3 Esa acción puede tener consecuencias negativas

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

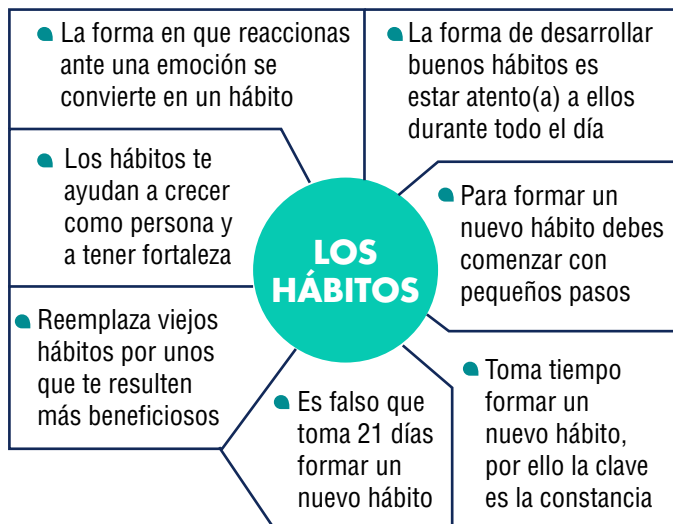


La ansiedad es una sensación de preocupación y miedo ante situaciones estresantes o inciertas. Si se vuelve algo cotidiano indica un posible desorden en la corteza prefrontal del cerebro, donde se hacen cálculos

La ansiedad nace cuando no tienes suficiente información para predecir lo que pasará en el futuro. Su recurrencia debilita mental y físicamente y trae consecuencias para la salud a largo plazo

## CONSEJOS PARA LIDIAR CON LA ANSIEDAD

- 1 Identifica y escribe qué genera tus preocupaciones o miedos
- 2 Reemplaza comportamientos negativos pasados por nuevos comportamientos
- 3 Cambia tu entorno. Aléjate de ambientes que generan ansiedad
- 4 Practica ejercicios de atención plena como la meditación
- 5 Tomate una pausa si entras en pánico y respira profundamente hasta calmarte



## CUESTIONA TUS HÁBITOS

1

Tu cerebro envía un impulso a tu cuerpo para tomar una acción. Respondes al impulso con una acción que busca un resultado

2

Si el comportamiento y el resultado fueron placenteros, lo más probable es que se repita. Esto puede volverse una trampa

3

Que un comportamiento te resulte placentero, no quiere decir que sea positivo o saludable. Así se generan los comportamientos habituales

## APRENDE A SER MÁS CONSCIENTE

Cuando sientas que vas en piloto automático, pregúntate.

- ¿Por qué estoy haciendo esto?
- ¿Por qué me comporto de esta manera?
- ¿Qué obtengo con actuar así?
- ¿Quiero seguir viviendo así?



- Ser consciente es prestar atención deliberada
- Cuando la reflexión se combina con la conciencia se pueden cambiar los hábitos
- La reflexión viene de ser más curioso(a) en un afán de cambiar y crecer
- Para liberarse de un hábito es necesario ser consciente de sus efectos negativos



## LA ACTITUD LO ES TODO

- Cambiar tu actitud, incluso para las acciones más simples, puede tener un efecto grande en tu vida
- Si cambias tu actitud es más fácil manejar tus hábitos, aprendes a no tomar decisiones erráticas y a regularte
- Cuida tus pensamientos, tus palabras, tus acciones, tus hábitos y tu carácter; todo nace de la actitud y está conectado

## LIBÉRATE DE LOS HÁBITOS SIN FIN

Si sabes que algo es malo ¿Por qué sigues haciéndolo? Un pensamiento o el conocimiento de una realidad no bastan para cambiar comportamientos. Primero tienes que adquirir plena conciencia de los resultados

Pregúntate todos los días, ¿Cuál es el resultado de este comportamiento? Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo, a tus pensamientos y emociones que resultan de tus comportamientos

Cada vez que prestas atención a tus acciones, te vuelves más consciente de lo que realmente obtienes de ellos,

— Judson Brewer

## ABRAZAR EL APRENDIZAJE

- Si tienes una mentalidad de crecimiento puedes aprender a ver el “fracaso” como una oportunidad de aprendizaje
- Busca resultados que fortalezcan tu interior, no resultados superficiales para complacer a otras personas
- Lo que haces en el presente (cada acción deliberada y hábito) establece tu rumbo en la vida y tiene un efecto futuro
- Todas las nuevas prácticas (como meditación) y nuevos hábitos toman tiempo; sé paciente y consistente
- Date un abrazo mental cada cierto tiempo y recuérdete con frecuencia que no puedes cambiar lo que ya paso
- El aprendizaje basado en recompensas refuerza comportamientos, prémiate cada vez que veas progreso



# 7

## CONSEJOS PARA VENCER LA ANSIEDAD

### 1 estudia

conscientemente la relación entre tus pensamientos y emociones

### 2 mantente

abierto al aprendizaje y aprovecha cada oportunidad de crecimiento

### 3 vive

en el presente, frena tus impulsos de pensar excesivamente en el futuro

### 4 se curioso(a)

Pregúntate todo el tiempo qué sientes y por qué lo sientes

### 5 practica

el enfoque y redirección de tus pensamientos a opciones racionales

### 6 brinda

bondad y amor. Ten genuinos deseos positivos hacia ti y hacia los demás

### 7 confía

en ti mismo. La fe es vital si quieres cambiar tus comportamientos

## RESPIRA Y DEJA IR

Puedes repetir este ejercicio durante un minuto o dos



Siéntate o ponte de pie en una postura cómoda



Respira conscientemente e identifica qué sientes



Presta atención a tu respiración



Pregúntate en qué parte del cuerpo estás sintiendo ansiedad o algún impulso



Sigue respirando lento y profundo



Cuando inhales piensa en algo positivo



Cuando exhales libera y deja ir la ansiedad de tu cuerpo

## TRANSFORMA LA ANSIEDAD EN AMOR



- 1 Ponte en una situación cómoda en un lugar tranquilo
- 2 Deja descansar tu mente y respira de manera controlada
- 3 Trae a tu mente una situación que te ponga estresado(a) o ansioso(a)
- 4 Nota qué sensaciones, emociones estás generando
- 5 Imagina a alguien a quien quieras mucho y nota que sientes ahora

Comienza a explorar cómo la curiosidad y la amabilidad puede ayudarte a actuar de manera que te beneficie a ti y a los demás,

— Judson Brewer

Todas las experiencias nos hacen avanzar si somos conscientes y abiertos a aprender de ellos,

— Judson Brewer

## CALMA

Utiliza esta técnica (CALMA) cuando experimentes ansiedad o vivas un momento de estrés.



Conoce qué impulsa o activa la ansiedad o el estrés



Acepta el momento incómodo y permítete sentirlo



La preocupación existe en este momento, no la evites ni busques distraerte



Monitorea tus sensaciones físicas, tus emociones y pensamientos



Anota cómo te sentiste, concéntrate y documenta el episodio

- 6 Piensa en sus cualidades y el cariño que se tienen
- 7 Repite frases de buenos deseos y respira hondo cuando repitas las frases
- 8 Nota como sientes mayor tranquilidad, calidad y cariño en tu cuerpo



Esta práctica puedes usarla pensando en ti

Copyright 2022 **EXTRACTOS**. Protegido por Derechos de Autor / Escriba sus comentarios o sugerencias a [editores@extractos.net](mailto:editores@extractos.net) / [www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)