

MINI GUÍA PARA COMPRENDER EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

Cómo reconocer, regular y relacionarte de manera saludable con tus respuestas de alarma

Nota importante

Este material ofrece una **aproximación breve y simplificada** a un tema psicológico complejo. No pretende abarcarlo en profundidad ni sustituir un proceso de **psicoterapia realizada por profesionales de la psicología**.

La comprensión real y el cambio profundo requieren tiempo, acompañamiento y un trabajo personalizado. La **terapia psicológica profesional** es el espacio adecuado para explorar estas experiencias con seguridad, contexto y continuidad.

Los ejercicios propuestos están pensados como **recordatorios, apoyos puntuales o herramientas de regulación** para momentos concretos, no como soluciones definitivas.

Este recurso suele ser especialmente útil para personas que **están en un proceso de psicoterapia** o que pueden **compartirlo y trabajararlo junto a su psicóloga o psicólogo**, integrándolo dentro de un proceso terapéutico más amplio.



SANDRA ROMO

1. Qué es el miedo

El miedo es una emoción básica cuya función es **protegerte**.

Aparece cuando tu cerebro detecta o interpreta una amenaza.

Es un sistema de supervivencia: prepara tu cuerpo para actuar, defenderte, pedir ayuda o ponerte a salvo.

El miedo es inmediato, concreto y proporcional al peligro. Y el peligro puede ser real o imaginario.

2. Qué es la ansiedad

La ansiedad es una emoción secundaria hija del miedo, y conlleva una **respuesta anticipatoria**.

No responde a lo que está pasando ahora, sino a lo que *podría* pasar.

La ansiedad:

- imagina futuros posibles,
- anticipa riesgos,
- busca control,
- activa el cuerpo como si el peligro ya estuviera presente.

La ansiedad no es un fallo: es un sistema de protección hiperactivado.

3. Diferencia esencial

Miedo

Frente a una amenaza presente

Emoción adaptativa

Baja cuando pasa el peligro

Te prepara para actuar ahora

Ambas respuestas son normales.

El problema aparece cuando se vuelven **desproporcionadas, continuas o limitantes**.

Ansiedad

Frente a una amenaza del futuro

Emoción amplificada y anticipatoria

Puede mantenerse aunque no haya peligro

Te mantiene en alerta continua



4. Cómo funciona el sistema de alarma del cuerpo

Cuando sientes miedo o ansiedad, tu sistema nervioso activa:

- aumento del ritmo cardíaco,
- respiración más rápida,
- tensión muscular,
- disminución de digestión,
- sudoración,
- hiperfocalización en posibles amenazas.

Todo esto tiene un propósito: **protegerte**. Aunque a veces no haya un peligro real.

5. Qué mantiene y amplifica la ansiedad

1. Interpretaciones catastróficas. “¿Y si pasa lo peor?”

2. Hipervigilancia. Buscar señales de peligro constantemente.

3. Evitación. No exponerte a lo que temes mantiene el miedo intacto.

4. Rumiación y preocupación excesiva. Pensar sin parar en lo que podría pasar.

5. Sensibilidad a sensaciones corporales. Confundir activación normal con peligro.

6. Intentar controlar lo que no se puede controlar. La ansiedad aumenta cuanto más control intentas tener.

6. Señales de ansiedad emocional

- inquietud,
- miedo difuso,
- sensación de pérdida de control,
- urgencia interna,
- pensamientos repetitivos,
- dificultad para concentrarte.



7. Señales de ansiedad física

- palpitaciones,
- opresión en el pecho,
- respiración entrecortada,
- temblores,
- nudo en el estómago,
- sudoración,
- mareo,
- sensación de irrealidad.

SANDRA ROMO

Estas sensaciones no son peligrosas: son el cuerpo haciendo su trabajo de protección.

8. Ejercicio: Diferenciar entre miedo real y ansiedad anticipatoria

1. Qué estoy sintiendo ahora:

2. Qué hecho real está ocurriendo:

3. Qué historia está creando mi mente:

4. Qué evidencia tengo de esta historia:



5. Qué parte de mí intenta proteger esta ansiedad:

SANDRA ROMO

9. Cómo regular la ansiedad en el cuerpo

A. Respiración con exhalación larga

Inhala 4 segundos → exhala 6–8 segundos.

B. Respiración diafragmática

Lleva el aire hacia el abdomen primero en vez del pecho.

C. Anclaje sensorial

Notar 3 cosas que ves, 2 que oyés, 1 que sientes con el tacto.

D. Peso del cuerpo

Sentarte y notar el apoyo en las caderas y los pies.

E. Movimiento suave

Caminar, estirarte, soltar hombros...etc.

El cuerpo primero necesita seguridad; la mente viene después.

10. Técnicas cognitivas para relacionarte con la ansiedad

1. Nombrar lo que ocurre

“Estoy sintiendo ansiedad.”

“Mi sistema de alarma está activado.”



SANDRA ROMO

2. Normalizar la experiencia

“No es peligroso; es incómodo.”

3. Preguntas de claridad

- ¿Esto es un hecho o un miedo?
- ¿Estoy ante un peligro real?
- ¿Hay otra forma de ver esta situación?

4. Entrenar tolerancia a la incertidumbre

No es posible controlar todo.

Es posible **sopportar** no saber.

5. Elegir acción en vez de control

“¿Qué puedo hacer ahora que me ayude, aunque la ansiedad siga aquí?”

11. La evitación y la exposición: cómo se aprende a no temer

La evitación baja la ansiedad **hoy**, pero la aumenta **mañana**.
La exposición gradual hace lo contrario:

- aumenta un poco la ansiedad hoy,
- enseña al cerebro que no hay peligro,
- reduce ansiedad a largo plazo.

La exposición no es forzarse ni sufrir:
es **acercarte en pasos pequeños y sostenibles**.

12. Ejemplo de exposición gradual

Situación temida: hablar en una reunión.

Pasos posibles:

1. Decir una frase corta.
2. Hacer una pregunta sencilla.
3. Compartir una idea breve.
4. Participar en una conversación más larga.
5. Presentar un punto completo.



El objetivo no es que no haya ansiedad:
es que aprendas a seguir adelante aunque esté presente.

13. Ejercicio guiado: volver al presente cuando la mente se va al futuro

1. Toma una respiración lenta.
 2. Nombra tres cosas que ves.
 3. Nota tu respiración.
 4. Coloca una mano en tu abdomen.
 5. Repite internamente:
“En este momento, estoy a salvo.”
-

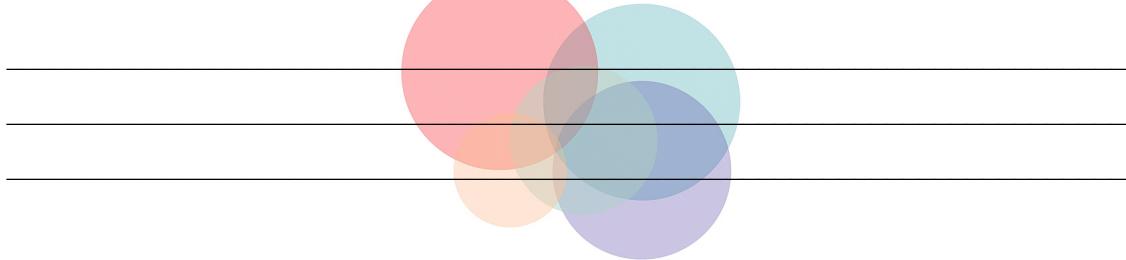


14. Plantilla práctica para trabajar tu ansiedad

1. Disparador:

2. Pensamientos que aparecieron:

3. Sensaciones corporales:



4. Qué temía que ocurriera:

SANDRA ROMO

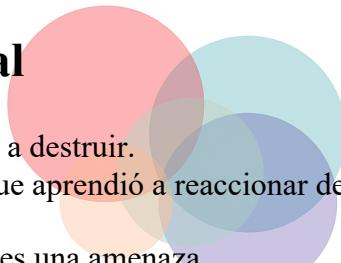
5. Qué evidencia tengo:

6. Qué puedo hacer ahora para regularme:

7. Qué paso pequeño puedo dar hacia lo que me importa:



15. Mensaje final



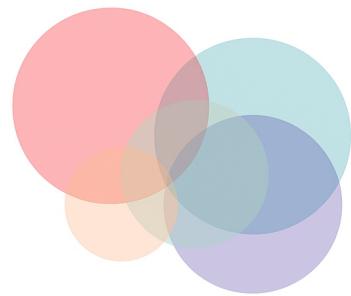
La ansiedad no es un enemigo a destruir.
Es un sistema de protección que aprendió a reaccionar demasiado.

Puedes enseñarle que no todo es una amenaza.
Puedes aprender a vivir sin luchar con tus sensaciones.
No necesitas que la ansiedad desaparezca para avanzar.
necesitas aprender a **avanzar acompañándola**.

SANDRA ROMO

Este recurso ofrece una visión resumida de un tema complejo.
No sustituye un proceso de **psicoterapia ni el acompañamiento de un/a profesional de la psicología**.

Su utilidad es mayor cuando se integra dentro de un trabajo personal o terapéutico más amplio



SANDRA ROMO