

PASOS CLAVES PARA ARMONIZAR MI ANSIEDAD



EBOOK PARA EL ENTRENAMIENTO PERSONAL



QUÉ ES EL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN ARMONIZACIÓN DE LA ANSIEDAD -o- A.H.T.P-(Anxiety Harmonization Training Plan)



Es un programa de 6 semanas compuesto por:

- + TALLERES INDIVIDUALES O GRUPALES
- + FICHAS DE TRABAJO (denominadas PASOS) + EJERCICIOS DE MINDFULNES Y MEDITACION
- + VIDEOS Y CUENTOS MOTIVACIONALES
- + ACTIVIDADES Y TECNICAS VARIAS

Es una capacitación que puede realizarse en forma individual o grupal.

Estará coordinado por un equipo profesional interdisciplinario (psicólogo-coach-prof.yoga)

En este ebook les presentamos las 10 fichas que son el eje vertebral de la propuesta.......

N° 1 PASO.....

ACEPTAR MIS LÍMITES



El exceso de trabajo, responsabilidades y presiones familiares nos llevan frecuentemente a sobrepasar nuestros límites y nuestra capacidad de velar por nuestro propio bienestar.

Primer límite: la salud. A menudo olvidamos que la salud es un bien esencial y, en cierta forma, un recurso no renovable.

Segundo límite: el trabajo. Excederse en el trabajo es tan fácil que ya casi nos parece habitual vivir sobrepasados.

Es significativo que a la trayectoria profesional se la llame "carrera"
La balanza se desequilibra peligrosamente y, lo que es mas grave, nos parece éticamente correcto: después de todo, estamos trabajando, ¿verdad? ¿Qué otra cosa puede ser más importante que eso?

Tercer límite las relaciones. Tal vez sean los más difíciles de establecer y en ocasiones construir una relación saludable es todo un reto.

Cuando estamos tan tomados por los mandatos y los deseos de otros, nos vamos desdibujando como individuos hasta el punto no saber cuál es la línea entre lo que queremos y lo que quieren lo demás

Cuarto límite: la convivencia. Existen límites sociales y de convivencia que debés respetar, a fin de vivir con mayor serenidad y armonía.

Para recordar:

- Un sano equilibrio sólo puede alcanzarse estableciendo límites claros y prudentes en los ámbitos de la salud.
- Poner límites en una relación es encontrar una forma de que el vínculo sea nutritivo y recíproco.
- No temas marcar tus fronteras: es una señal de autorespeto.
- Disculpá si no cumplo tus expectativas. Mi prioridad es cumplir las mías".

Fuente: García Julio. Psicología positiva.





N° 2 PASO.....

NO DECIR SI CUANDO QUIERO DECIR NO



Qué difícil es decir que no! Por qué, aunque lo tengamos en la punta de la lengua, nos resulta tan complicado pronunciar un "no"?

En ocasiones, nos impulsan motivos que tienen que ver con nuestra propia imagen: tememos ser tildados de egoístas o de poco solidarios si rechazamos un favor que se nos solicita; también sucede que un carácter débil nos impida enfrentar con una negativa a un padre, a un marido o una pareja dominante y temperamental. ¿Cuáles son las consecuencias de no poder decir que no?

La imposibilidad de decir que "no" genera angustia e impotencia.

La práctica del "no" es absolutamente saludable y para nada imposible; es una conducta que revela cuidado de autorespeto.

Tomate un minuto y respondé a cada pregunta por sí o por no.

- Cuando alguien te pide un favor que no tenés tiempo o ganas de hacer, lo hacés de todos modos porque no podés negarte.
- ¿Te cuesta tomar decisiones?
- Cada ves que te mirás al espejo, ¿hacés un recuento de todo lo que te gustaría cambiar?
- Cuando vas a comprar ropa, ¿sabes encontrar y comprar lo que beneficia a tu figura y te queda bien?
- ¿Te considerás una persona que obtenido logros en algún área de tu vida?
- Cuando necesitás que alguien haga algo por vos, ¿lo pedis amablemente, sin vueltas y sin enredarte en disculpas y explicaciones?
- ¿Le preguntás a menudo a los demás qué piensan de vos o cómo evaluarían tu desempeño?
- ¿Te sientes capaz de lograr lo que te proponés?
- ¿Te consideras una persona tímida?
- ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?
- Si tuviste algún fracaso amoroso, ¿tendés a pensar que la culpa es tuya?
- ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?
- ¿Te sentís solo o aislado?
- Ši repetidamente en reuniones de trabajo grupo de estudio tus ideas no se tienen en cuenta, ¿pensás que esto sucede porque no te quieren o no te consideran inteligente?

PARA RECORDAR:

Ante decir que sí o que no, es importante saber lo que queremos.

Es necesario aprender a ser asertivo. Esto implica poder afirmar en tu deseo y sostener la respuesta negativa.

Incrementá tu autoconfianza

Mirá tu propio camino





N° 3 PASO.....



AFRONTAR MIS MIEDOS

Todos tenemos miedo, sólo que algunos saben lidiar con él y otros sucumben a este sentimiento tan poco grato.

El miedo es un mecanismo protector. Este aspecto es el que nos salva justo en el borde del precipicio: cuando el vacío nos asusta, consideramos que es mejor no saltar.

Este aspecto del miedo es, por así decirlo, positivo: El problema surge cuando el miedo se vuelve más invasivo y paralizante:

¿Cuáles son los miedos más comunes?

- Al fracaso
- Al rechazo
- Al éxito
- A la supervivencia económica
- A no alcanzar la perfección
- A no estar a la altura
- A los límites que impone la vida: enfermar, morir.
- Al cambio
- A lo desconocido

Fracasar es el miedo que impide a muchos dar un paso trascendente y hacer algo para mejorar sus vidas o sus carreras.

Para unos, enfrentarse con la posibilidad de hacer un cambio es desestabilizante; para otros, es angustiante no sentirse a la altura de un desafío.

Un recurso posible para enfrentar los miedos y preguntarse: ¿Qué es lo peor que puede suceder? El miedo no debe confundirse con la debilidad; aunque no es un sentimiento agradable, no hay que negarlo ni avergonzarse.

Para enfrentarse con los miedos son útiles algunas de estas estrategias.

Lanzarse hacer cosas, planificar, sacar a los fantasmas de su rincón y confrontarlos con la realidad. Confiar en los propios recursos

Describir el miedo es mucho más útil que negarlo. Nos hace tomar distancia de él. Indagar si el miedo no está funcionando como una excusa para postergar decisiones.

Para recordar:

Cuando el miedo funciona como un escudo protector, nos mantiene a salvo.

Con el que hay que trabajar -y si es necesario, con terapia- es con ese miedo limitante, corrosivo, que frena los sueños e impide la felicidad y termina invadiendo todas las áreas de la vida. Esto terrores nos vuelven pequeños y conformistas.



Nº 4 PASO.....

TERMINAR CON MI AUTOBOICOT



Cuándo nos boicoteamos, el hecho de no poder cumplir nuestros objetivos y de sentirnos fracasados sucede porque somos nosotros mismos quienes, sin darnos cuenta los generamos.

Los mecanismos internos que se producen son difíciles de reconocer, y no son los mismos en todos los casos y todas las personas, aunque generalmente, el miedo es la causa principal.

¿Miedo a qué?

Al cambio, a lo nuevo. Llegar a una meta implica enfrentarnos a algo desconocido. A las responsabilidades y obligaciones que nos va a traer alcanzar el objetivo. Al terminar frustrados o desilusionados porque las cosas no salgan como los esperábamos.

El autoboicot nos convierte en seres pasivos, sin iniciativa, conformistas y estancados. Nos quedamos en una posición sumisa, de víctimas y culpamos al exterior por no haber podido alcanzar nuestra meta.

Te autoboicoteás si:

- Postergás siempre las cosas.
- Ponés excusa para evitar alcanzar lo que querías, o para justificar por qué no lo hacés: "No voy a poder", "No tengo tiempo", etc.
- Dejás las cosas a mitad de camino.
- Ante el primer obstáculo te sentís frustrado y preferís no seguir intentando.

Estas actitudes tienen un beneficio: te protegen del fracaso y de tus miedos; pero también, su precio; te llenan de trabas para poder progresar.

Clave:

¿Cómo parar con el autoboicot?

Lo principal es preguntarte porque te estás comportando así y qué precio estás pagando. Y. después. convertir tu objetivo en tu prioridad, terminar con las excusas y arriesgarte.

Para recordar:

Si bien no es fácil salir de las conductas de autoboicot, porque suelen darse de un modo inconciente, no es imposible. El acto de ponernos un "párate" interno para no poder alcanzar nuestras metas indica que algo dentro de nosotros no está bien.

Ánímate a descubrir las verdaderas razones



N° 5 PASO.....

¿SOY MUY EXIGENTE CONMIGO MISMO?



Enfocar todas tus actividades desde la obligación te pondrá en el camino seguro hacia la tensión extrema: tengo que llegar a tiempo, tengo que estar delgado, tengo que ganar ese ascenso, tengo que tener la casa impecable.

Encarar las cosas de este modo sólo te hará vivir bajo presión, presa de la frustración y la exigencia.

Cada vez que te asalte un ataque de "tengo que", formulate estas preguntas:

- ¿Necesito hacer esta tarea? ¿Es necesario que la haga yo?
- ¿Deseo mucho hacer esto?
- ¿Me gustaría llevarlo a cabo, pero si no lo hago puedo estar bien de todos modos?
- ¿Sería conveniente hacerlo, pero puede estar a cargo de otra persona o realizarse en otro momento?
- ¿Me interesa esto que me exijo hacer?
- ¿Tiene valor para mi o es importante solo para otros?
- Al hacerlo, ¿estoy respondiendo sólo para otros?
- Al hacerlo, ¿estoy respondiendo a una genuina inquietud personal o a mandatos familiares o sociales?
- ¿Qué sentimientos me produce hacerlo? (satisfacción, alegría, enojo, etcétera).

Para recordar:

La mochila del "tengo que" estar llena de sentimientos no siempre fáciles de ver: competitividad, envidia, deseo de reconocimiento, inseguridad, baja estima.

Lo que produce cansancio no es tanto la tarea que ejecutamos a presión, sino los sentimientos que subvacen a esta labor. Éstos son los que requieren trabajo y atención.



N° 6 PASO...... CAMBIAR MI AUTOEXIGENCIA POR AUTOREALIZACION



Exigirse hasta límites que vayan más allá de lo razonable, quitándole tiempo al descanso, atención a la salud y cuidado al entorno afectivo, conduce al estrés, a la angustia y a la frustración.

Antes que enrolarse en las filas de la autoexigencia, conviene apuntarse más a las de la autorealización. La habilidad para ser eficaz implica desarrollar todos los aspectos

ligados al bienestar: disfrutar y emocionarse con un proyecto y valorarse por quien uno es, sabiendo que si algo sale mal en el camino sólo será una oportunidad para aprender y mejorar lo hecho.

La autorealización se aprende y se perfecciona siguiendo modelos de conducta que refuercen la autoestima y la autoconfianza. Algunas de las estrategias para alcanzarla son:

- Desterrá de tu vocabulario términos como "no puedo" o "no seré capaz".
- Mejor es darse animo con frases positivas como "voy a poder hacer eso", "soy capaz de lograrlo".
- No le des lugar al pesimismo.
- Dejá el pasado atrás. No dejes que eso te paralice.
- Sé realista
- Brindate un trato amoroso



Nº 7 PASO

FORTALECER MI AUTOCONFIANZA



Atravesar una crisis o darse cuenta de que se ha cometido un error son experiencias que pueden minar tu buen ánimo v tu confianza.

Pero si estas vivencias se pueden enfocar desde un nuevo punto de vista la -superación personal- lejos de hacerte sentir vulnerable contribuirán a fortalecer tu autoestima y tu disposición a confiar en tus talentos y aptitudes.

- No seas duro elevado al evaluarte: siempre actuamos como mejor sabemos y podemos.
- Los proyectos suelen fracasar porque no están en sintonía profunda con quiénes somos y qué queremos.
- Los errores no tienen que servir para culparte, sino para salir adelante. Anímate a buscar el lado bueno de tus equivocaciones.
- Tu estado de ánimo depende de vos. Aún después de haber atravesado una situación difícil, se puede volver a encarar la vida con optimismo.
- Una de los pilares de la confianza es aprender a escuchar la propia voz y guiarse por el criterio personal. Evitá compararte con otras personas. Cada cual tiene sus fortalezas y debilidades; las tuyas serán suficientes para que tengas éxito en aquello que soñás.

Para recordar:

No dejes que el temor te detenga la próxima vez que vayas a intentar algo. Dale un descanso a tu mente y no pases todo por el tamiz de la razón.

Alejá inmediatamente cualquier pensamiento negativo que intente minar tu confianza: no puedo, no seré capaz, voy a equivocarme otra vez.

Fuente: García Julio. Psicología positiva.





N° 8 PASO.....

VALORAR MIS FORTALEZAS



En general, pasamos gran parte de nuestro tiempo quejándonos de nuestros defectos, o remarcando qué fue lo que hicimos mal o no debimos hacer.

Nuestros logros, virtudes y cualidades guedan opacados por los pensamientos negativos.

Es muy difícil escuchar a alguien decir: "Qué lindo me queda esto que me puse" o "Qué orgulloso estoy de haber conseguido este trabajo".

Todos tenemos cualidades únicas, y ellas ayudan a ser fuertes, lograr objetivos y aumentar nuestra autoestima.

Claves:

- Un buen ejercicio para poder conocer, reconocer y conectarte con tus cualidades es el siguiente: tomá papel y lápiz, y hacé una lista con tus cualidades.
- Es fundamental que entiendas que podés cambiar para bien todo lo que no te guste de vos.
- Eliminá los pensamientos erróneos sobre vos mismo.
- No te compares con los demás ni dependas de su mirada.
- Nadie puede ser bueno en todo.
- Destaca tus logros personales.
- Lo de afuera también importa.
- Trabajá sobre tu seguridad y valórate.

Modificá tu autoconcepto

El autoconcepto es la imagen mental que nos hacemos de nosotros mismos.

¿Por qué sucede? En lo que respecta a la parte superficial de la persona, esto tiene que ver con los prototipos impuestos en la sociedad.

La importancia de autocuestionarse

Contestarse asimismo con sinceridad es una gran forma de conocerse mejor.

Para recordar:

Para sanar nuestra autoestima es importante poder valorarnos, y para eso, conocernos es el primer paso. Valórate, vas a ver que podrás hacer la lista de tus virtudes si te tomás el tiempo necesario y dejás de subestimarte.



N° 9 PASO.....

REENCONTRARME EN LA NATURALEZA



Sabemos, casi intuitivamente, que estar al aire libre hace bien. Contemplar los árboles, disfrutar del aire fresco y el sol cambia nuestro estado de ánimo y disipa las preocupaciones como por arte de magia.

Pero no hay nada de mágico en esto; sólo beneficios tangibles sobre la salud física y psicológica que la ciencia ha venido estudiando desde hace años y que ha comenzado a medir empíricamente.

El estrés es uno de los principales factores que precipitan la aparición de trastornos como la ansiedad o la depresión. Incluso hay patologías que se agravan o aceleran a consecuencia de mantener un estado de tensión permanente.

Una vinculación cotidiana con entornos más saludables, en donde abunde el verde, podría actuar como escudo protector contra el estrés.

Un estudio realizado con niñas reveló que la exposición a un medio natural favorecía el autocontrol y autodisciplina.

En contacto con el mundo natural mejora la presión arterial y el rendimiento intelectual. También se ha demostrado que la cercanía de las plantas y flores ayudan al bienestar y la recuperación física.

Una educación basada en las experiencias con la naturaleza favorece diversos aspectos del desarrollo infantil. Algunos de ellos son: el pensamiento crítico, la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

Estar en contacto con la naturaleza durante la infancia reduce el estrés y la agresividad. Al mismo tiempo, favorece el juego desestructurado, sin reglas, que promueve la creatividad.

Hay que recordar que no sólo los adultos sufren estrés; los niños tampoco están exentos de este trastorno. Una forma de que sean adultos menos vulnerables al estrés es proveerles desde la infancia grandes dosis de naturaleza.

Fuente: García Julio. Psicología positiva.



N° 10 PASO.....





Tan acostumbrados estamos a hacer de todo, que "hacer nada" nos parece inconcebible.

Si lo pensamos bien, nuestra idea posmoderna del descanso está siempre acompañada por alguna actividad, por mínima que sea: nos tumbamos en un sillón a ver tele, o nos calzamos los auriculares antes de ponernos a tomar sol. O lo que hacemos con el celular a mano, no sea que nos perdamos algo importantísimo... un domingo por la mañana.

Ser productivos se ha convertido en un imperativo moral, tanto, que quedarnos con los brazos cruzados suena incorrecto. Un rato de ocio, con la mente en blanco y el alma tranquila, son un regalo para la salud física y emocional.

Darse un rato de ocio es apagar el intelecto por un rato, disfrutar de la brisa o del sol, o de un momento de quietud en un cómodo sillón.

No se trata aquí de meditar, de hacer algo útil, de leer para elevar el espíritu o de dormir a pierna suelta. Tampoco consiste en estimular la pereza, y abonar la idea de qué es bueno pasarse horas en el sofá, sin hacer nada más que apretar el control remoto de la tele, al mejor estilo Homero Simpson.

Lo que proponemos en este pedacito de tiempo en blanco, mínimo, bello y sereno, esencial para restaurar el propio mecanismo antes de seguir. Un respiro. Un recreo. Unos minutos de contemplar el jardín o mirar la lluvia sin otro propósito que ese: aquietarse interiormente y recargar las pilas antes de dar el próximo paso.

Para recordar:

Quince minutos de este relax será suficiente para hacerte sentir más fresco y concentrado a largo del día. Podés hacerlo dos o tres veces a lo largo de tu jornada. Notarás la diferencia en el cuerpo y en el ánimo.





PARA CONTACTARNOS.....

- www.psiconsultaronline.com
- jmb_psiconsultaronline@hotmail.com
- +54 9 2345 68 4720
- Psiconsultar Online

....si estas interesado en nuestro "PLAN DE ENTRENAMIENTO EN ARMONIZACIÓN DE LA ANSIEDAD"

+++A.P.H.T+++
.....te proponemos hacer la experiencia....