



## TIPS PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD

Para abordar la ansiedad desde lo **cognitivo**, proponemos la **técnica de STOP**.

Consiste en poner un freno a aquellos pensamientos disruptivos e irracionales que aparecen en los momentos de ansiedad. Los reconocemos porque tienen la característica de ser negativos, totalitarios, absolutos, como por ejemplo *“seguro me va a ir mal”*, *“siempre me pasa lo mismo”*, *“no sirvo para esto”*. A cada paso estos pensamientos van elevando más y más la ansiedad, favoreciendo las conductas de huida, por lo que es de suma importancia no dejar que avancen, detenerlos a tiempo y cuestionarlos para llegar a nuevos pensamientos más reales, relativos y positivos.

Para lograrlo procederemos de la siguiente manera: **al identificar un pensamiento negativo ej. “me va a ir mal”, decimos BASTA! o SILENCIO! y a continuación cuestionamos ej. “¿Por qué me iría mal si yo he estudiado mucho?” finalmente nos quedamos con un pensamiento más realista ej. “he estudiado mucho y por lo tanto es muy probable que me vaya bien”.**

Para abordar los **síntomas físicos**, les proponemos la **técnica de respiración diafragmática**.

- 1 Me siento en una silla en posición cómoda, con la espalda apoyada en el respaldo, pies en el suelo y manos en los muslos.
- 2 **Respiración diafragmática:** respiro hondo por nariz, en cuatro tiempos, retengo en 4 y exhalo en 6. El aire debe llegar a la base del pulmón, para ello debemos sentir que llevamos el aire al abdomen (NO al pecho) se debe inflar la panza como un globo cuando ingresa el aire. Esto lo repetimos por al menos 10 veces. Hay un tercer paso opcional, para lograr una relajación más completa.
- 3 **Visualización:** continuamos respirando del mismo modo, cuando ya hemos logrado un ritmo con la respiración, cerramos los ojos e imaginamos que estamos en un lugar muy tranquilo y seguro. Imaginamos detalles del lugar y los percibimos con los sentidos. Vemos los colores, sentimos la temperatura del lugar, algún aroma, y los sonidos. Permanecemos allí el tiempo que deseemos.

**Lic. M. Celeste Elias**  
**Servicio de Orientación Psicológica**  
**Facultad de Derecho UNCuyo.**



**UNCUYO**  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE CUYO



FACULTAD DE  
**DERECHO**

► SERVICIO ◀  
**DE ORIENTACIÓN  
PSICOLÓGICA**